



www.gjih.cn

“国培计划（2013）”—农村骨干教师短期集中培训项目

山西师范大学初中体育培训班

# 简 报

（第三期）

山西师范大学 体育学科项目工作组 2013年9月20日

## 国培快讯

☆ 实况简介

## 专家讲座

☆ 初中体育对中学生身心发展的影响（刘震宇）

☆ 如何培养学生对上体育课的兴趣（李刚）

☆ 感觉统合失调与初中体育教材教法应用（崔巴特尔）

☆ 团队熔炼素质拓展课程（胡晓彦）

## 培训学员日志



## 实况概述

9月20日、21日，分别由来自河北涿州的刘震宇，河北石家庄的李刚、石家庄学院的崔·巴特尔和石家庄邮电职业技术学院的胡晓彦四位专家为国培学员展示了四节公开示范课，并且每堂课都要求学员分小组互动研讨，对于课的观点看法各小组学员都各抒己见，最后由授课专家为学员总结点评。



## 刘震宇讲座

### 刘震宇简介

刘震宇，男，河北涿州人，1968年1月出生，中国共产党党员，北京体育大学武术院民族传统体育学硕士，教授，1991年毕业于河北师范大学体育系，在河北金融学院工作，中国体育学会武术分会会员，国家武术一级裁判员。

习武多年，接受过众多名师指点，练就了扎实的武术根底，对武术有一定的理解，又从事武术教学工作22年，积累了一定的教学和实战经验。出版《女子防身术》

一本，并主编《大学体育》教材两本，发表学术论文共计40余篇，其中在《北京体育大学学报》、《体育文化导刊》、《首都体育学院学报》、《教育与职业》等核心期刊上发表论文6篇，河北省科技成果一项。主讲的《“黄老”教健康》被列为“校级精品课程”。



# 初中体育对中学生身心发展的影响

今天是培训的第四天,我见到了我心目中的大师风采刘震宇教授。穿着朴素,俨然像个搞武术的。谈吐优雅,讲解课的题目是《体之育》。首先从寻根把我们带入了课堂中去,一个是生命健康之根,一个是生命源头之根,只看文字刘老师给我的总印象是高深莫测。



课堂上,刘老师从人生下来的幼儿时期到初中阶段所经历的几个关键时期,这是初中学生“三品”养成的重要时期。还给我们讲了身、心、性在生命中的权重,即生命等于身体的百分之二十加心的百分之三十再加上性的百分之五十。我听了以后感触很深,这是我在以前是没有听说和经历过的。

刘老师的课堂上,学员们都神情关注,重点提到了做人应该显本情,化秉性,去习性。也就是见心明性。而后讲了中国的文字,课堂十分富有亲和力,调动了学员的积极性。

最后小结:体育的主要目的是通过一定的体育活动让学生强身健体、增强体质,在活动的过程中提升人的内在品格和修养,达到养正做善的目的。刘老师最后号召我们全体学员应该做到这一点,这也是我们做为体育教师对学生影响最大的,我们也非常感谢刘老师在百忙之中对我们的谆谆教诲!(国培学员:苏华楠)

## 李刚讲座

### 李刚简介

李刚,河北省石家庄市第四中学高级教师,教育处主任。石家庄市优秀教师,市级名师,连续多年担任省、市、区评优课评委。从事体育教学工作18年,教学经验丰富,目前承担初中三年级体育教学任务。



# 如何培养学生对上体育课的兴趣



今天，李刚老师就《如何培养学生上体育课的兴趣》同学员一起展开了讨论，分别从立定跳远、耐力跑、实心球等项目逐渐进行了系统的分析，使学员们受益匪浅；在针对性游戏环节，“传递呼啦圈”“大桥”“小桥”“猜猜我是谁”“红灯绿灯小白灯”等等，一系列的自创游戏对学员们启发较深。此外，经常的总结会给自己的工作带来很多的新思想，李刚老师的实用派总结，让学员茅塞顿开。最后李刚老师鼓励激励学员在遇到困难时迎难而上，不能半途而废，在困难中坚持一下就是成功。

## 崔·巴特尔讲座

### 崔·巴特尔简介

崔·巴特尔，男，蒙古族，现为石家庄学院体育系，教授。1986年毕业于北京体育大学，中国体育科学学会会员。石家庄市优秀教师，河北省新世纪“三三三人才工程”人选。从事体育教学科研工作27年。主要研究方向：学校体育教学和体质评价与运动处方；主持、参与多项省部级研究课题，其中《体质健康评价与运动处方系统》和《基于学生健康培养方案的学校体育创新研究与实践》分别获得河北省教学成果三等奖。



## 感觉统合失调与初中体育教材教法应用



通过学习崔老师的《感觉统合失调与初中体育教材教法应用》知道了全民身体素质差的原因是没能完成各年龄段的体育教学任务。并教授了0到18岁各年龄段应该注意锻炼的身体机能素质练习。分析了体育课中出现的问题是与感觉

统合失调哪些内容有关，同时运用专业科学的方法来解决问题。给我们这些一线的基层农村体育教师全新的工作理念、分析问题的方法和解决问题的能力，使在工作中遇见的常见难解决的问题迎刃而解。感谢国培办的全体老师对我们的培训。



## 胡晓彦讲座

### 胡晓彦简介

胡晓彦，女，石家庄邮电职业技术学院，教授，中国邮政集团公司培训中心，国家高级体验式培训师。河北省《体育》精品课的课程负责人，中国邮政集团公司培训中心学术带头人，拓展训练课程负责人，曾主持多项国家级、省部级的研究课题，发表论文 30 余篇，二次获得河北省教学成果三等奖。



9月20日下午，全体学员跟随河北胡晓彦教授在综合馆二层进行了团队熔炼素质拓展课程的学习。团结就是力量，“破冰”活动各显特色，在胡晓彦教授的主持下，成立了三个相互竞争的团队，并在30分钟的时间内发挥了自己的聪明才智，创建了属于自己团队的队名、队徽、队训和队歌。一队取名“三晋雄师队”，二队取名“森林狼队”，三队取名“同心队”。

同心鼓、鼓舞人生

胡晓彦教授给学员们讲解了同心鼓的活动方法：一面四周绑了数根绳子的鼓。要求每位学员拿起一根绳子，把鼓提起来；用这面鼓颠起一个排球，在排球不落地并超出 50 公分高的情况下连续颠球，颠球多的队获胜。

首先，学员们以队练习并积极讨论方法。让一个团队完完整整地经历了一次浓缩的团队发展的四个阶段：形成期、动荡期、规范期和高效期，并认真反思了每个成员在团队发展的不同阶段应该怎么做。练习 50 分钟之后进行了比赛。比赛虽然有成功有失败，但学员们交流分享心得，让每个学员深刻理解了什么是平衡与控制；让学员直观显著地感受到人球合一，人鼓合一的以十当一的和美（和谐之美）境界；让学员将急躁抱怨变为平和宽容。

## 熔炼团队精神，引爆团队合力



### 挑战 NO. 1 (挑战 150 秒)

胡晓彦教授给学员们讲解了挑战 150 秒的活动方法：在 150 秒内接受一系列看似难以完成的挑战。多个项目的组合给团队提出了全面的挑战，同时也提供了更大的提升空间。由于项目挑战严峻、时间紧迫，活动特点类似“魔鬼训练”的方式，也有人喜欢叫它“生死 150 秒”或“魔鬼训练组合”。

比赛结束后让每个学员体会到了多种任务之下的统筹能力；人员的最优配置；精诚合作与同甘共苦的精神；在不同的项目中得到了不同的感悟；调整了心态与竞技能力的培养。





### (1)

临汾市尧都区贾得二中学校 姓名：李建平 学员编号：GP13020322 9月19日

今天是中秋，大多数学生都放假了，然而我们“国培”班的学员由于课程安排比较紧，还得继续上课，然而在过节的时上课也是一种享受，这就叫假日充电吗？

今天上午来自河北的刘振宇老师，针对初中体育与健康课中学生心身发展的特点为我们上了一节非常有实用价值的课，针对体与骨的区别做出明确的分析，体同“笨”“劣”指粗笨，指抬枢的人，从骨的研究，我认清了体育的真正的涵义，懂得了健康的真正的内涵，从而对体育课有了新的认识，认识到了何为健康，何为运动。

### (2)

临汾市尧都区贾得二中学校 姓名：李建平 学员编号：GP13020322 9月19日



今天来自河北的李刚老师针对如何培养学生上体育课的兴趣展开了讨论，就立定跳远、耐力跑、实心球等项目逐渐进行了系统的分析，并且有了互动，向我们展示的正确示范动作，使我们有了明显的收获，在正确选用游戏方面“传递呼啦圈”“大桥”“小桥”“猜猜我是谁”“红灯绿灯小白灯”等自创游戏给了我们全新的感觉。使我深深地感受到了游戏其实就在我们身边。

其中影响最深刻的是李刚老师总结的非常有实用性，例如跳远项目，他就强调了：“快”，上板速度要快，放脚快，过度快，简单的11个字就形象概况了跳远的灵魂再如立定跳远，他又简单总结了4点，1、蹲下去，2、快，3、大腿抬高，4、脚跟先落地，前脚掌积极下压。如此短小精炼的总结使我的印象深刻，易牢记。

最后李刚老师有了一个激励性的笑话激励我们在遇到困难时迎难而上，不能半途而废，在困难中坚持一下就是成功，听后我感受很深，决心工作学习，争取优异成绩。

### (3)

临汾市曲沃县北董中学学校 姓名：董晓伟 学员编号：GP13020316 9月20日

至今日，我们国培计划2013年山西省农村初中体育骨干教师短期集中培训的日程已经过半了，可以说每天都有新内容，针对我们所需的知识，教授们想尽办法，教学内容信息大，很注重使用，符合我们本次培训的需求，而且能充分调动起我们学院的积极性。

中午来自河北的崔·巴特尔教授给我们学员们讲解了体操方面的知识—统和失调与体育教材教法的应用。理论结合实践，使我们对体操教学有了更进一步的认识，了解了体操教学中的关键内容、教法，遇到问题能解决的方法，针对不同的学生，采用不同的练习方法，使我们学员收到了很好的启发，为今后的体育教学打下了很好的基础。

### (4)

下午的内容更是丰富多彩，也是来自河北的胡晓彦老师，带领我们一起《团队熔炼素质拓展课程》整个过程积极、团结、凝聚、非常充满挑战，展现了我们学员们的团结精神，通过拓展训练，不但我们教室们自身感受到了它的魅力和精华，而却为我们今后的工作提供了一个很好的学习平台，使我们学有所用。





主 编：王 彤

责任编辑：许登云

编 委：冯 瑞 闫小平 胡 奇 邓碾管 于 凤 韩 黎

信 箱：tysjjx@163.com

电 话：0357—3017076