

研修设计与实施分享

体育特级教师工作室



www.gpjh.cn

北京教育学院 潘建芬



内 容

第一部分

研修主题与培养目标

第二部分

培养课程与教学计划

第三部分

培养方式与考核要求

第四部分

师资队伍与组织管理

一、研修主题与培养目标

紧扣“新时代、新课程、高质量”的理念，围绕基础教育学校体育教学改革“j教练赛”一体化、核心素养落地等任务，聚焦中小学体育教学科学性、有效性、创新性等重难点问题，该项目确定的体育专业人才培养主题为“指向卓越课堂的体育教研改进”，在与时俱进、变革创新中，培养“高素质专业化创新型”的卓越体育教师，打造“高质量高效率有活力”的卓越体育课堂。

【培养总体目标】

- 以“新时代、新课程、新质量”基本理念为指导，通过为期2年的培养，帮助体育骨干教师提升德行素养、教育科研能力和改进创新能力，形成自身的体育教学风格特色，创建**卓越体育课堂**，培养造就一批在区域能引领、在全市有影响的高素质、专业化、创新型**卓越体育教师**。

【培养具体目标】

- 围绕体育骨干教师的师德和情感领域，发展体育骨干教师的必备品格，提高学员身为骨干教师的**为师自信、发展自信**；
- 基于优秀体育教学专业标准、有效教学法、功能性训练课程等研析与实践，**加强卓越课堂理解，拓宽教育教学视野，凝练创新教学新方法**；
- 聚焦卓越体育课堂或卓越体育教师成长的关键事件或变革点，边实践、边研究、边改进、边总结，提升教学**改进创新能力**和**教育研究能力**；
- 在行动研究中提升总结教育经验、形成教学风格的能力，能参与国内外体育教育活动交流，能**引领**区域或北京市学校体育改革发展。

二、培训课程与教学计划



- 课程就是引领学习者在跑道上奔跑，使之最终无须引领、自能奔跑



课程模块	课程	教学时间	自主时间	备注	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
理论课程 (面授56学时)	教育哲学	16	16	自主阅读经典	16			
	教育名著	16	16	自主阅读经典		8	8	
	比较教育	24	16	自主阅读经典		24		
拓展课程 (面授48学时)	教师领导	8			8			
	心智模式	16		拓展基地组织训练			16	
	技术应用	16	16					16
	教育考察	8					8	
课改课程 (面授128学时)	学科教育	40	40		16	8	8	8
	教学改革	64	16		32	16	8	8
	名师观摩	24	16			8	16	
研究课程 (面授88学时)	研究方法	32	16	带题学习		8	8	16
	课题研究	56	88	含开题与答辩	8	8	8	32
320学时				学时合计	80	80	80	80



深入学习贯彻习近平总书记
关于教育的重要论述

北京教育学院 金钊
2019/06/22

理论课程
(面授56学时)

教育哲学
教育名著
比较教育



教育哲学

思想：架起成就名家的桥梁

北京教育学院 杨秀治

2019年6月15日

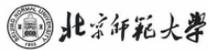
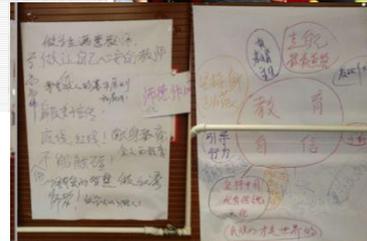


第二讲 教育思维方法论

北京教育学院

钟祖荣

13911222650@163.com



现代教育实践工作者的专业反思力
——基于教育哲学的思维方式优化



北京师范大学教育基本理论研究院
余清臣



第一单元 导论课	1.前言：说明读书要求，谈社成年表、介绍相关背景。 2.本书第一部分(1-7章)导读【教育本质与功能论】。 说明：这部分是全书基础，涉及的教育家数量较多，教师多讲解，3-4位学员认领汇报。	第1-2章主讲人：崔长友 第3-5章主讲人：王春梅 第6-7章主讲人：沈玉海	1位同学 讲第1-2章，1位同学讲第3-5章，1位同学讲第6-7章。
第二单元 深入拓展课	本书第二部分(8-9章)导读【教育目的论】。 说明：这部分是全书难点，涉及的教育家数量较多，教师多讲解，1-2位学员认领汇报。	第8-9章主讲人：霍中阳	1位同学讲第8-9章。
第三单元 台读分享课	第三部分(10-17章)【课程教学论】导读。 说明：这部分实践性强，安排学员分主题讲，请大家自主认领专题的主讲者，并招募组员(3-4)；独立发言也可以。	第10章主讲人：张跃军 第11章主讲人：郭书华 第12章主讲人：尤军 第13章主讲人：吉星 第14章主讲人：吴恩 第15章主讲人：崔宝春 第16章主讲人：赵延武 第17章主讲人：张松楠	结合自己的经验和思考进行学习并发言。
第四单元 总结展示课	1.本书第四部分(18-23章)【双对二元论】。第五部分(24-26章)【教育哲学总论-道德教育论】。	第18章主讲人：徐恩 第19章主讲人：秦立山 第20章主讲人：何伟	结合自己的经验和思考进行



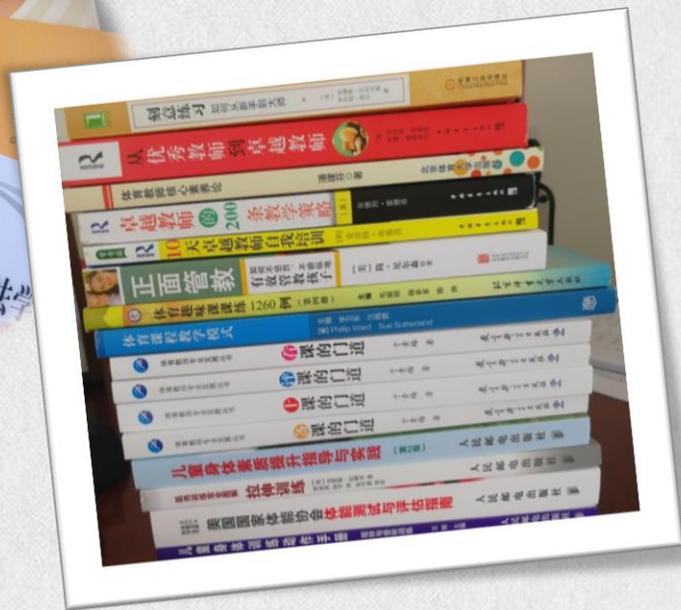
比较教育

通识课程

- 比较教育1（美国）
- 比较教育2（德国）
- 比较教育3（日本）



假期阅读



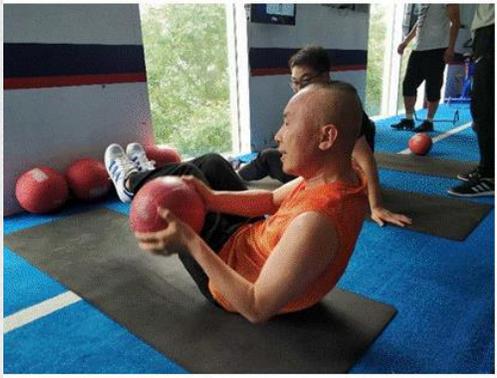
专业课程

- 美国体育课堂教学有效性
- 美国体育课堂管理
- 运动教育模式
- 美国中小学校课外体育活动

	主要内容	主讲或小组情况统计	备注
第一单元 激趣导入课	1.前言：说明读书要求；读杜威年表、介绍相关背景 2.本书第一部分（1-7章）导读【教育本质与功能论】。 说明：这部分是全书基础。涉及的教育史背景较多，教师多讲解，3-4位学员认领汇报。	第1-2章主讲人：崔长友 第3-5章主讲人：王春梅 第6-7章主讲人：沈玉海	1位同学讲第1-2章 1位同学讲第3-5章 1位同学讲6-7章
第二单元 深入拓展课	本书第二部分（8-9章）导读【教育目的论】。 说明：这部分是全书难点。涉及的教育史背景较多，教师多讲解，1-2位学员认领汇报。	第8-9章主讲人：霍中阳	1位同学讲第8-9章
第三单元 自读分享课	第三部分（10—17章）【课程教学论】导读。 说明：这部分实践性强，安排学员分章主讲，请大家自主认领每章的主讲者，并招募组员（3-4），独立发言也可以。	第10章主讲人：张跃宗 第11章主讲人：郭书华 第12章主讲人：尤军 第13章主讲人：吉星 第14章主讲人：吴雁 第15章主讲人：崔宝春 第16章主讲人：赵密平 第17章主讲人：张峻楠	结合自己的经验和思考进行学习并发言。
第四单元 总结展示课	1.本书第四部分（18—23章）【反对二元论】、第五部分（18-26章）【教育哲学总论-道德教育论】导读。 2. 全书核心观点总结。 3. 学员读书心得交流（要求：联系中国的教育现实问题、联系本学科本专业的问题） 说明：本单元中的第26章德育论实践性强，由1位学员主讲，并招募组员（2-3），分组准备。其他章节自主认领，独立发言。	第18章主讲人：徐惠 第19章主讲人：秦立山 第20章主讲人：何伟 第21章主讲人：刘洋 第22章主讲人：林凤玉 第23章主讲人：郭爱军 第24章主讲人：肖兰敏 第25章主讲人：李韬 第26章主讲人：崔长友 全书核心观点总结：3位 读书心得交流：6-8位	结合自己的经验和思考进行学习并发言。



ROWER STATION 1	BENCH HOPS STATION 2	TRX PUSH UP + KNEE TUCK STATION 3	5 CONE LATERAL HOP STATION 4	BOX JUMP BURPEE STATION 5
290 TARGET	95 TARGET	57 TARGET	130 TARGET	20 TARGET
A GLOBAL BENCHMARK IN 10 MINUTES				
CHIN UPS STATION 6	BB SQUAT PRESS STATION 7	MB RUSSIAN TWIST STATION 8	DEADBALL DROP OVER SHOULDER STATION 9	HURDLE HOP - SPRINT STATION 10
25 TARGET	35 TARGET	87 TARGET	27 TARGET	15 TARGET



拓展课程 (面授48学时)	教师领导
	心智模式
	技术应用
	教育考察

北京教育学院

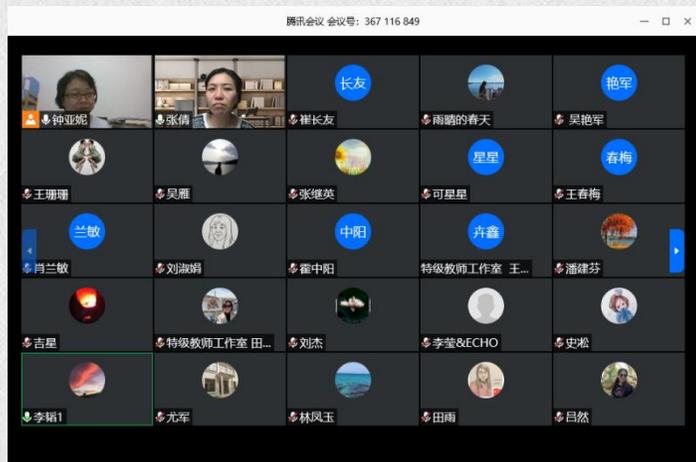
特级教师工作室通识课

教师领导

钟亚妮 博士/副研究员
北京教育学院
教育人才研究中心

教师课程领导
——内涵意蕴及实现路径

张倩
首都师范大学教育学院



北京老字号内联升
大栅栏总部

课改课程 (面授128学时)	学科教育
	教学改革
	名师观摩



春节无器械训练 (教师群)



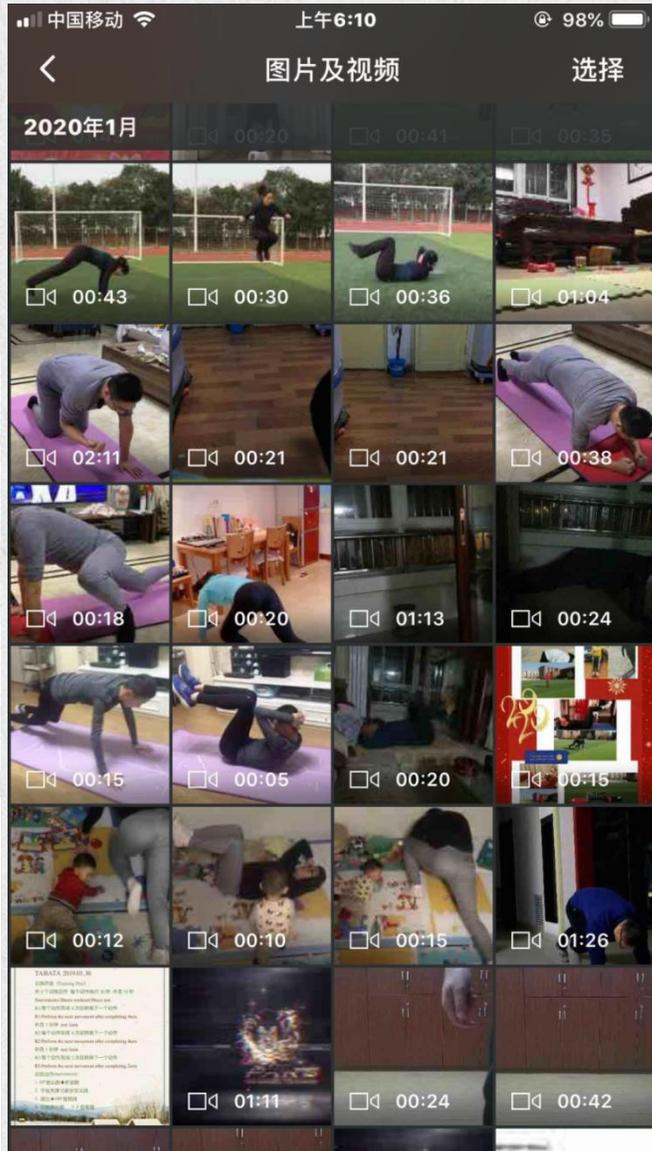
该二维码7天内(2月3日前)有效, 重新进入将更新

宅家 无器材训练计划Day 64
2020.04.06 有氧减脂

训练内容Training Plan:
共5个训练动作, 每个训练动作完成1分钟后转换下一个动作, 5个训练动作完成后休息1分钟, 共完成5轮
5movements/ After each movement is completed for 1 minute, switch to the next one/ After 5 movements rest 1 minute/ complete 5 rounds in total

- 1-1min 单腿波比 burpee(single leg)
- 2-1min 单腿侧向跳跃 lateral jump(single leg)
- 3-1min V字收腿 V-recovery leg(obstacle)
- 4-1min 硬拉+俯身划船 deadlift+bend over row
- 5-1min 快速踏步 speed step
- 6-1min 休息 rest

PARU 联合会体能训练中心 北京



宅家无器材训练 (教师... (435)



老郑

#接龙
今日训练接龙
100 high knee 高抬腿
1min climb wall 倒立爬墙
100 start jump 开合跳
1min climb wall 倒立爬墙
100 high pull 高拉
1min climb wall 倒立爬墙
100 mountain climb 登山跑
1min climb wall 倒立爬墙
100 burpee over everything 波比过一切
1min climb wall 倒立爬墙
例 姓名+完成时间

1. 徐婉微Bella(子淳) 40'
2. 张一弛 + 50'
3. 李波 58分钟 手倒立50秒
4. 活在当下 36分06
5. 霍中阳 + 41'
6. 李欣 48分钟
7. pann 50分钟
8. 老宋 51分钟
9. 补昨天训练 25分钟
10. 清风挽心 32分钟
11. 发团 35分钟
12. 健体静心 39分钟
13. 老郑 50分钟



✓ 特级教师工作室在行动 (体育教学期刊2.29)

学生体能 (3.15-5.30) - 助力协同

特别报道：抗击疫情，教师工作室在行动

《体育教学》杂志 体育教学 2月29日

抗击疫情，强健体魄，北京教育学院卓越教师工作室（体育特级教师工作室）在学术导师陈雁飞、项目负责人潘建芬、业务班主任韩金明老师的策划和指导下，来自北京市15个区的20名工作室成员群策群力、积极行动起来，提出了以锻炼的名义抗“疫”的口号，用自己的专业能力和教学智慧，开发了系列中小学生居家周体能锻炼课、专门性体能锻炼操和护眼游戏等，为北京市中小学生提供了简单、有趣、有效的体能锻炼和网球护眼活动。希望这样的居家锻炼，能让孩子们把身体锻炼看作和吃饭、睡觉、工作一样，在生活中成为不可或缺的重要组成部分，并对锻炼“上瘾”。

【第一板块】

周体能锻炼课

为了让各年龄段和各种身体类型的中小学生在居家有不一样的锻炼内容和模式，为了让学生愿意坚持并勇于去挑战自我，享受锻炼带来的高峰体验和身心愉悦感，6位工作室成员和工作室班主任韩金明老师在学习体验澳大利亚功能性训练和PARD北京体能综合训练中心课程的基础上，结合中小学生身心特点和居家实际情况，开发了周一至周五的锻炼课程。锻炼内容融合了自重锻

× 体育教学 > ...

<p style="text-align: center;">星期一 循环锻炼</p> <p>动作1：10个高抬腿+折返跑 动作2：半蹲 动作3：波比推举 动作4：双脚侧向跳 动作5：臀腿伸</p> <p>【练习方式】共5个动作，每个动作重复3次后转换下一个动作。 第1次：练习30秒、休息20秒 第2次：练习30秒、休息25秒 第3次：练习40秒、休息20秒</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">董中阳 北京市密云区第二小学</p>	<p style="text-align: center;">星期二 CrossFit</p> <p>动作1：10个火箭推 动作2：20个“V”字举腿 动作3：30个开合跳</p> <p>【练习方式】3个动作连续，进行4轮计时，时间上限22分钟。 【反馈评价】4轮次完成时间。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">季立山 北京实验学校附属中学</p>
<p style="text-align: center;">星期三 轻力量锻炼</p> <p>动作1：负重深蹲 动作2：轻物摇摆 动作3：5个登山跑+2个左右跳 动作4：轻物推举 动作5：俄罗斯转体 动作6：跳绳跑</p> <p>【练习方式】共6个动作，每个动作练习30秒，休息20秒，每个动作完成1次后转换到下一个动作，重复3个循环，每个循环间隔一分钟，共20分钟。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">赵雪平 平谷区政光中心小学</p>	<p style="text-align: center;">星期四 Tabata</p> <p>动作1：滑冰式跳跃 动作2：俯卧超人式 动作3：仰卧起坐 动作4：单腿罗马尼亚硬拉 动作5：W型侧向跳+加速跑</p> <p>【练习方式】共5个训练动作，每个动作练习20秒，休息10秒。 第一轮：每个动作完成4组后进行转换，休息1分钟 第二轮：每个动作完成2组后进行转换，休息1分钟</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">徐亮 通州区潞河中学</p>
<p style="text-align: center;">波比挑战 星期五</p> <p>第1分钟：1个波比 第2分钟：2个波比 第3分钟：3个波比 第4分钟：4个波比 第5分钟：5个波比 第6分钟：6个波比 第7分钟：7个波比</p> <p>【练习方法】这是一种数量提升锻炼法，在每分钟的时间内，完成规定的动作次数，剩下的时间就是能够休息的时间，以此类推。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">王春梅 昌平区崔村中心小学</p>	<p style="text-align: center;">星期六 核心锻炼</p> <p>动作1：动态平板支撑30秒 动作2：俯撑提膝30秒 动作3：背桥30秒 动作4：卷腹30秒 动作5：鸟狗式30秒 动作6：俯撑开合跳30秒 动作7：休息1分钟</p> <p>【练习方法】共重复4个循环，共15分钟。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">吴雁 大兴区旧宫镇第一中心小学</p>
<p style="text-align: center;">星期日 再生恢复</p> <p>动作1：肩部拉伸 动作2：背部拉伸 动作3：小腿拉伸 动作4：腰部拉伸 动作5：臀部拉伸 动作6：大腿前侧</p>	<p style="text-align: center;">热身活动</p> <p>动作1：快速冲拳15秒 动作2：高抬腿+后踢腿15秒 动作3：自体重量深蹲+左右转体15秒 动作4：左右摆臂15秒 动作5：侧卧转腿15秒 动作6：仆步转换15秒</p>

复学体育衔接课程 (6.1-7.10)

- 学生身体功能性与基础体能前测
- 视力恢复
- 体形体态恢复
- 力量性为主的体能恢复
- 柔韧性恢复
- 运动表现恢复

星期天 10:19

复学体育衔接课程

专业团队 科学指导

北京市学校体育联合会

【复学体育衔接课程】直播来了！

【复学体育衔接课程-学生体能前测】
第一测 身体评估与功能性测试
50位朋友读过

【复学体育衔接课程-视力恢复】手指操
49位朋友读过

【复学体育衔接课程-体形体态恢复】
第一课 颈部练习
32位朋友读过

【复学体育衔接课程-体能恢复】第一周
51位朋友读过

【复学体育衔接课程-柔韧性恢复】
身体瑜伽：爱的链接

北京体育锻炼课程体系 (1-12年级)



北京市学校体育联合会

北京市学校体育联合会是2019年9月由北京市人民政府批准成立，受北京市教育委员会业务主管的社会团体组织。

北京市学校体育联合会以“协同、创新、互助、共享、互科”为原则，在共创共享学术研究成果和实践经验基础上实现参与学校之间的共同进步与共同发展，为北京学校体育发展凝聚多方智慧与力量，为建立新时代北京学校体育的改革新思想和新模式，为加快推进北京教育现代化做出积极贡献。



北京市学校体育联合会

身体评估和功能性测试

班级:	姓名:	学号:	内容	动作规格和要求	观察要点	结果
			旋转		以脊柱为轴左右旋转角度	
			膝关节交叉		左右膝关节是否对称	
			弓步		正面观察膝盖是否偏向一侧 膝盖是否内收旋转腰部 膝关节超过身体中线	
			深蹲		正面观察下蹲时左右两侧的对称性 侧面观察下蹲时脊柱是否保持中正位 侧面观察膝关节和踝关节协调性 侧面观察膝关节弯曲是否超过90度	
			单腿深蹲		观察下蹲和站立时骨盆是否保持水平 正面观察膝、踝、髋是否方向一致 正面观察膝关节和踝关节是否内翻 正面观察踝关节是否外旋	
			星型偏移平衡		在脚上放置星型标志条，单脚站立是星型中心，另一只脚尽可能运动向各方向并接触地面，然后返回原点，重复连续稳定	标记脚尖接触地面各个方向的最近点 (失去平衡或不稳回到初始位置时无效重新测试)

健康体能测评诊断

你的年级:	姓名:	学号:	平均等级:
内容	测评方法和要求	诊断要点	级别
BMI	BMI=体重(kg)/身高(m) ² 【体重除以身高的平方】	【身体质量指数】 1级: <18.5 (体重过轻) 2级: 18.5-24 (正常范围) 3级: 24-27 (体重过重) 4级: 28-32 (肥胖) 5级: >32 (非常肥胖)	
肩肘旋转	 【双手始终握拳(大拇指在内)】 肩部最大限度的外展内收在背后，测量双拳之间的距离】	【肩关节灵活性】 1级: 超出一个半手掌长、小于2个手掌长 2级: 距离在一个半手掌长 3级: 距离在一个手掌长以内	
抱头深蹲	 【双手十指交叉置于头顶，双脚开立与肩同宽，慢慢往下蹲姿势，下蹲过程中脚后跟不离地，抬头挺胸】	【髋-膝-踝关节灵活性】 1级: 大腿高于水平线，膝与踝不成一条直线，膝可触 2级: 抬起足跟的前提下完成动作 3级: 大腿低于水平线，膝与踝成一条直线	
平面深蹲	 【双臂交叉平置于胸前，腰背挺直，下蹲时大腿与地面平行，起身时双膝伸直或微屈】	【下肢耐力测试】 一口气完成动作次数，间隔不超过5秒 女生 男生 1级: 15 以下 20 以下 2级: 15-25 20-30 3级: 26-30 31-35 4级: 31-35 36-40 5级: 35 以上 40 以上	

运动体能测评诊断

班级:	姓名:	学号:	最美平均等级:
内容	测评方法和要求	诊断要点	级别
左右横劈跳	 【按照向右移动、返回原地、向左移动、返回原地的顺序进行，双脚分别劈腿，不得双脚同时跳】	【速度测试】 记录20秒时间内完成的次数: 双脚劈腿完成一次记1分，即双脚移动至右侧、返回中间、移动至左侧、再返回中间各记1分(附件1)	
正六边形跳	 【在0.6米正六边形，测试者站立中间，快速跳过线，迅速回到中间，按顺时针方向以此进行，连续跳3圈】	【灵敏性测试】 女生 男生 1级: >21.8s >17.8s 2级: ≯21.8s ≯17.8s 3级: ≯18.5s ≯15.5s 4级: ≯13.5s ≯12.8s 5级: ≯12.2s ≯11.2s	
单侧转体	 【单脚站立，两侧手臂向外平举】	【平衡能力测试】 左+右测试，最多重复3次，测试间隔10秒，取最好成绩，记录较差一侧的成绩	1级: 0-1次 2级: 2-3次 3级: 4-6次

课程二： 视力恢复（手指操）

【目的】通过每课一练，帮助学生学会简便易练的视力手指操，缓解学生视力疲劳，有效改善近视，同时能够使眼部肌肉更加灵动、眼睛有神。

练习1： 十字

练习2： V字

练习3： 方形

练习4： 画圈

练习5： 方形+画圈

练习6： 定点聚焦



【建议】课的开始部分。

【注意】如果体育课上学生双手不干净，最后双手搓热掌心捂双眼的动作暂时不做；或是提醒学生课前洗手。

课程三： 体形体态恢复（体态练习）

第1课：颈部练习	细长颈部、防止颈椎综合症
第2课：肩背练习	改善扣肩和虎背熊腰，突显锁骨
第3课：胸部练习	胸部挺拔、胸腔饱满
第4课：手臂练习（武术臂）	紧实匀称臂部，消除拜拜肉
第5课：腰部练习（脊柱伸展）	身材曲线，放松腰部肌肉韧带
第6课：臀部练习（髋部）	紧致上翘，改善身材比例
第7课：腿部练习	改善大象腿、O型腿、X型腿、小腿外翻等腿型



【原则】 健康、安全、有效、美观

【建议】 1-每节课学习1-2节，学习完串联坚持每课一练，亦可作为部分的热身活动；

2-对韧带和关节灵活性较差的学生，不求一步到位，要循序渐进。

课程四： 体能恢复 (课课练)

周次	课程内容	难度系数	时长
第1周	体能恢复练+体能测试诊断123	☆	9分钟
第2周	循环训练+自重训练+趣味体能	☆	9分钟
第3周	循环训练+核心训练+自重训练	☆☆	10分钟
第4周	循环训练+Tabata +核心训练	☆☆	10分钟
第5周	Tabata +核心训练+挑战比赛	☆☆☆	12分钟
第6周	Tabata+趣味体能+挑战比赛	☆☆☆	12分钟

澳大利亚F45

北京PARD+北体能

力量为主的体能

注重基本动作模式、复合性和功能性

tabata、Crossfit、Emos等锻炼模式

玩乐元素+音乐调控

降阶 ↓ 练习次数
练习时间 ↑ 进阶
循环组数

【注意】提示学生要知道自己身体的极限，学生不能完成的动作不要强求，刚开始练习的时候提示学生求动作质量不求数量、不求快慢。

课程五： 柔韧性恢复（身体瑜伽）

第1套： 爱的链接

第2套： 超级英雄

第3套： 平息愤怒

第4套： 健康一代

第5套： 动物瑜伽1

第6套： 动物瑜伽2

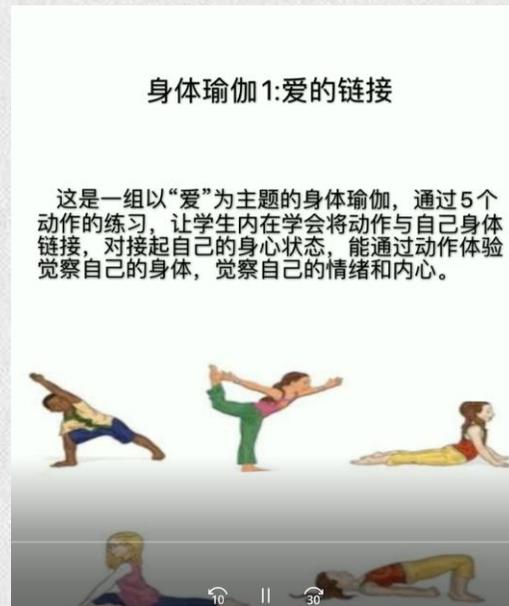
第7套： 动物瑜伽3

第8套： 野营瑜伽

第9套： 太空瑜伽

第10套： 长个子瑜伽

.....



- 动作1： 侧角伸展式（我是积极的）
- 动作2： 舞王式（我是优雅的）
- 动作3： 眼镜蛇式（我有信心）
- 动作4： 鸽子式（我很自豪）
- 动作5： 桥式（我很欣赏我自己）



- 动作1： 我可以弯下腰释放我的愤怒（我是一头大象）
- 动作2： 我可以呼出并释放我的沮丧（我是一只豺狼）
- 动作3： 我能感觉到我的身体在平静下来（我是一条鳄鱼）
- 动作4： 我很好，我被爱包围着（我是一只河马）
- 动作5： 我很安全，我能感到全身放松（我是一头狮子）

课程六： 运动表现恢复

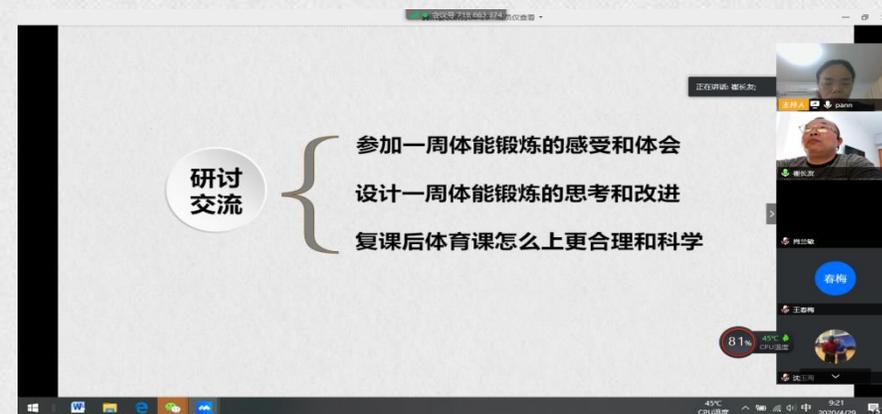
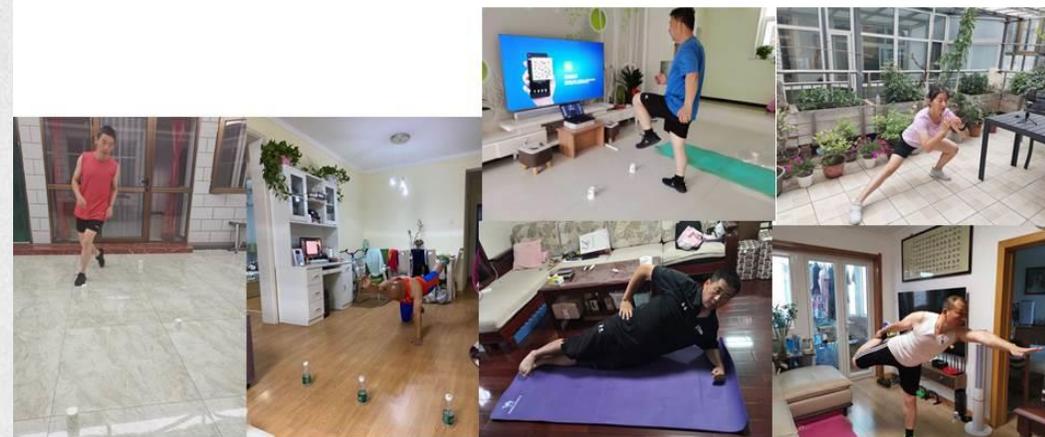
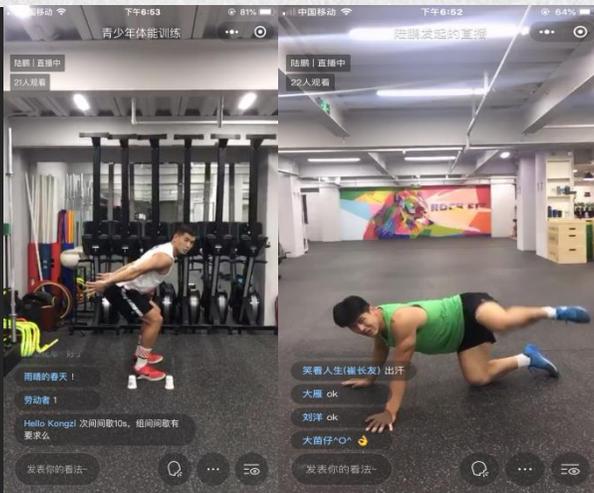
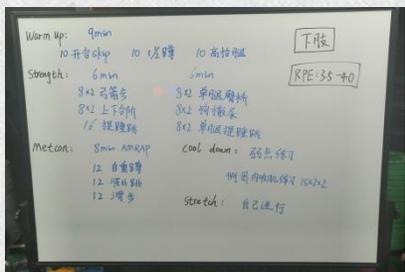
【目的】 提供校队学生课外训练、体能基础好的学生进阶锻炼

【综合体能】 进阶版+提高版+强化版 1.0版--2.5版

【专项体能】 篮球+足球+排球+羽毛球+武术……

在线云直播周锻炼体验

每天晚上18:20--19:20



卓越体育教师

2020-03-08



3月11日 晚上19:42

优秀体育教师的8个特点

任何有抱负的体育教师都必须具备一定的特质才能成功。好的体育教师除了了解体育，还需要有一系列的技能，包括人际交往技能，创造力等。

3月8日 晚上23:18

从优秀走向卓越

我们坚信，身为体育教师的您，内心深处都期待着自己成为一名卓越教师，并期待着教出卓越的学生！

2020年5月6日 上午8:30

你答对了多少？

美国体育教师专业知识测试答案

【小编导言】虽然中美两国学校体育基础不同、发展不同、样态不同，有着诸多的体制差异、理念差异和文化差异，但关于体育内容知识多数是相通的。在明天介绍《美国优秀体育教师专业教学标准》之二的“学科的知识”前，请您测一测，看您答对了多少？

卓越体育教师

体育教师应关注哪三类书

昨天晚上，是北京学校体育联合会第七讲蔡福全老师在讲座中介绍了体育教师应关注的三类书，小编结合自身多年开展体育教师培训以及与体育教师打交道的认知经验，加以演绎。

2020年5月29日 上午8:30

每个教师应掌握的32种学习理论

Richard Millwood关于学习理论的结构导图，汇集了32个最关键、最常见的学习理论。

卓越体育教师

2020年5月25日 上午8:31

年份	2009年	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年
合计	468217	480673	497972	510175	524123	546450	565638	585348	618866	653055	
小学	223330	231390	245666	253766	263827	281133	296726	311594	337029	361349	
初中	172838	175962	177514	179872	181900	185425	187385	190505	196829	204910	
高中	72049	73321	74792	76537	78396	79892	81527	83249	85008	86796	

全国中小学体育教师有多少？缺不缺？缺多少？

小编以2018年中国教育统计年鉴数据为基础，包括小学、初中和高中，不涉及中等职业学校，进行当前我国中小学体育教师队伍数量“有多少、缺不缺、缺多少”的精准分析。

2020年5月26日 上午8:31

21种动态拉伸热身运动

卓越体育教师

10分钟伙伴式有氧锻炼

2020年4月4日 上午9:33

卓越体育教师

7分钟Tabata训练

卓越体育教师

2020年5月22日 上午8:30

《专业教学标准》之十二：宣传倡导

优秀的体育教师是高质量体育教育的有效倡导者，他们创造机会促进学生、同事、家庭和社区成员的健康和积极生活方式。他们将倡导视为其教育学生的使命的自然延伸，并以持久和积极的方式影响学生的健康。

卓越体育教师

2020年5月23日 上午8:30

美国小学生健身营第1周-打基础，适合复课第1周的练习

卓越体育教师

2020年5月16日 上午7:00

复课啦，体育教师练起来——30分钟的Tabata训练

2020年5月17日 上午8:00

卓越体育教师

2020年5月10日 上午8:30

《专业教学标准》之八：评价

评估是一个系统化的评估过程，它直接影响到体育教师对教学内容、教学原因和教学方式做出的决定。体育教师知道评估在学生学习和课程责任中起着关键作用，他们愿意更多了解他们的学生和他们自己，以促进学生的成功。

RPE评价表	心率
5 高强度/无氧	180-200
4 强有氧/有氧	160-180
3 中等强度	140-160
2 轻度强度	120-140
1 轻度强度	100-120

研究课程
(面授88学时)

研究方法
课题研究



全国教育科学规划领导小组办公室

教科规办函[2018]08号
全国教育科学“十三五”规划2018年度
教育部重点课题立项通知书

潘建芬 同志:

经全国教育科学规划领导小组学科规划组评审,全国教育科学规划领导小组审批,您申报的课题“高素质专业化创新型”视野下卓越体育教师专业标准构建与培养方略已被列为全国教育科学“十三五”规划2018年度教育部重点课题,课题批准号DLA180404。
根据《全国教育科学规划课题管理办法》有关规定,接受立项后的《全国教育科学规划课题申请·评审书》即为有约束力的协议,您及所在单位须承担相应责任并执行以下规定:

1. 按此通知后,请在2018年11月30日之前完成开题,并按照研究周期将开题报告、中期报告、研究成果等及时报送我办(格式文本可通过我办网站 <http://onsgep.moe.edu.cn> 下载)。
2. 课题实行分级管理,重要活动、重要变更和重要成果均须及时报送我办和所在单位科研管理部门或省级教育科学规划办公室。
3. 课题组必须坚持科研的公益性,不得利用课题名义从事任何经营性活动。
4. 课题总经费3万元,分期拨付。经费使用严格按照《全国教育科学规划课题经费管理办法》执行。
5. 课题研究成果发表须独家注明“全国教育科学规划教育部重点课题+课题名称+课题批准号”,其他要求严格按照《全国教育科学规划课题成果鉴定细则》执行。

若对以上规定持有异议可以不接受,并请来函说明,立项协议自行废止。

全国教育科学规划领导小组办公室
二〇一八年七月五日



核心成员
子课题
课题成员



选题
模仿
预开题
开题
通讯评审
申报
推进
产出

1/13

不忘初心 用心选题

④ 体育特级教师工作室

9/13

活动1：众筹选题

分组：4-5人为一小组，要求每小组有中学/小学/教研员/城区/郊区

- 选题点1：政策要点
- 选题点2：前沿/热点话题
- 选题点3：系列学校体育改革/迫切需要解决的问题
- 选题点4：工作室相关课程拓展
-

01:14

11/13

活动2：研读文本选题

分组：教研员组、小学组、中学组

- 文本1（体育教师组）：中国学校体育正迎来前所未有的革命性变化
- 文本2（教研员组）：关于加强和改进新时期基础教育教研工作的意见

不忘初心 用心选题

④ 体育特级教师工作室 (12/04)

体育特级教师工作室

课题开题（第一批）

④ 体育特级教师工作室 (01/08/2020)

15

体育教师如何申报研究课题

张凯 北京体育大学体育教育学教研室

62989530; zk6903@vip.sina.com



预答辩流程

1. 每一位老师从选题依据或理由、研究内容、研究思路与方法、研究创新、预期成果、研究基础、当前的问题或困惑等方面做一个初步设计和介绍。
2. 每一位老师陈述15分钟，每一位旁听工作室成员至少提出1个问题进行交流互动分钟+专家指导15分钟。
3. 每一位老师陈述+答辩交流30分钟。

研修中期小结—对标—展望

④ 体育特级教师工作室 (2020/07/08)

新学期课题推进 一对一深度交流与指导

④ 体育特级教师工作室 (2020/09/09)

科研课题三部曲

- 一、申报、开题（略）
- 二、过程性材料
- 三、结题
- 四、感悟



《体育教师素养培育读本》

师之惑

师之道

师之术

师之行

师之用

师之研

师之学

《北京市中小学生室内体育教材》

《体育中考体能》

个人专著

第一部分 职业素养.....	14
1. 师德修养：体育教师的“灵魂”.....	15
2. 师德失范：教师行为的“警戒线”.....	19
3. 师德建设：教育的“重点工程”.....	23
4. 职业规划：教师发展的“航线标”.....	26
5. 职业能力：生涯规划成功的基石.....	30
6. 职业认同：教师信念的核心.....	33
7. 职业倦怠：突破消极的“封锁线”.....	36
8. 工作投入：激发教育的火花.....	40
9. 专业发展：教师成长的必由之路.....	43
10. 主观能动性：走向卓越的“秘钥”.....	47
第二部分 学识素养.....	50
11. 成就动机：追求卓越的“源泉”.....	51
12. 自我效能：学生自信的“根基”.....	54
13. 生理发展：从不成熟到成熟的“转折”.....	58
14. 敏感期：身体素质发展的“窗口期”.....	63
15. 身体自尊：理想化的“形象管理”.....	66
16. 同一性和自主性：青春期自我发展的关键.....	70
17. 情绪调节：控制情绪的“过山车”.....	75
18. 性别角色：社会文化赋予的行为模式.....	78
19. 以学生为中心：辨析学生主体的“真伪”.....	81
20. 试误说：迈向成功的“基石”.....	85
21. 强化教学：教师课堂的运用.....	88

第三部分 运动素养.....	96
23. 发展学生体能：无体能不运动.....	97
24. 核心力量练习：新型力量素质训练方法.....	100
25. 功能性训练：让锻炼变得简单+有效.....	103
26. 专项体能：上承运动技术下启身体素质.....	107
27. 体能测评：架起诊断与训练的“桥梁”.....	111
28. 热身活动：唤醒身体进入运动状态.....	116
29. 身体瑜伽：从身体到心灵的改变.....	120
30. 运动强度：科学运动的关键之一.....	123
31. 篮球：指尖上最美的弧线.....	126
32. 排球：排网上最炙热的流星.....	132
33. 足球：足尖上的荷尔蒙.....	136
34. 校园足球：让学生学会、勤练、常赛.....	140
第四部分 教学素养.....	146
35. 目标分类：教学目标的“秩序册”.....	147
36. 动作发展：体育学习的“必经之路”.....	150
37. 技能教学：提高运动能力的关键.....	153
38. 深度学习：走向核心素养的实践.....	157
39. 目标单元：体育教学的通盘设计.....	162
40. 体育教学风格：教师的11张“面孔”.....	165
41. 体育学法：让学生“学会学习”.....	169
42. 有效教学：学习效果的“膨大剂”.....	172

51. 言语沟通：说话的艺术.....	206
52. 非语言沟通：无声的奥妙.....	209
53. 教学倾听：师生的心灵之约.....	212
54. 师生互动：焕发课堂的活力.....	215
55. 师生关系：教育活动的灵魂.....	218
56. 师生冲突：特殊的“教育资源”.....	221
57. 共情：师生沟通的“润滑剂”.....	224
58. 合作互动：伙伴关系的支持.....	227
第六部分 创新素养.....	231
59. 创新思维：打破“惯性的墙”.....	232
60. 创新人格：创造力的“通行证”.....	237
61. 内容创新：让学生体验运动的快乐.....	241
62. 方式创新：开启创新大门的“钥匙”.....	245
63. 技术创新：激发教与学的活力.....	248
64. 创新教学情境：营造学生的“趣味园”.....	252
65. 创新场地器材：为体育教学“画龙点睛”.....	255
66. 终身学习：创新的原动力.....	258
后记.....	261

三、培养方式与考核要求

学员 深度学习

- ✓ 核心专题专家讲座；
- ✓ 通过名著研读、资料查询、教研反思等自主学习；
- ✓ 通过考察、参观、观摩、跟岗等考察学习

理论与实践、辅导与自主相结合

精准 指导学习

- ✓ 边实践研究
- ✓ 边教研改进实践
- ✓ 边写作实践
- ✓ 边总结提炼
- ✓ 制定行动研究计划并指导开展行动研究

理论导师和实践导师指导相结合

示范 交流展示

- ✓ 参加国内外学术交流
- ✓ 走进培训讲堂授课
- ✓ 举办个人体育教学实践研讨会
- ✓ 研究课展示等活动

展示与汇报、凝练与总结相结合

1.我是谁

2.我的swot分析

3.我的研究愿景



2 自我分析

ANALYSIS AND DISCUSSION

优势 Strengths

- 1.对工作始终保持敬业求实、勤奋创新、刻苦钻研的劲头。
- 2.对学生做到思学生之所思、想学生之所想，根据学生的个别差异，因时、因地、因人制宜地帮助、引导、教育学生，切实为学生成长服务。

机遇 Opportunit

参加特级教师工作室的学习是我提升自身专业水平和实现职业理想的好机遇。



劣势 Weaknesses

- 1.不善于阅读书籍。
- 2.缺乏体育科研和课题研究的意识。

威胁 Threats

- 1.通过几次课的学习与交流感受到了做“合格”与“可靠”的教师的紧迫感与差距。
- 2.教师如何做好“立德树人”这一重任。



走进培训讲堂

我理解的 卓越体育课堂

课题成果转化

开发成果检验



出勤考核：每个学员应修满规定的学时，出勤率85%

课程考核：

课程“优秀”、“合格”和“不合格”

考核评估 与 结业要求

活动2：对标结业考核要求

6分钟

- 1.每个学员完成一篇**课题研究报告**（含研究设计、文献综述、研究工具、研究案例等，**不少于3万字**），评估研究能力和解决问题的能力。（**简要阐述课题研究进展**）
- 2.每个学员完成至少**2节**与**课题研究相关的公开课或主题研讨活动**，提交相关材料（含教学设计或活动设计、教学课件、教学或活动反思、教学或活动录像等）。
- 3.每个学员完成**1篇**总结自己体育教育教学经验与风格的**论文**，评估学员的总结提炼能力。
- 4.每个学员完成**1篇**培训学习总结。

结业时，未按照要求提交培训成果的学员将不能取得结业证书。培训结束时，考核评估采用**论文答辩**、论坛交流、公开展示等形式，展示学员学习与研究成果，并注重成果《从优秀到卓越的体育教师》的集结与出版发表。

结业考核：

1.完成一篇**课题研究报告**（含研究设计、文献综述、研究工具、研究案例等，不少于3万字），评估研究能力和解决问题的能力。

2.完成至少2节与课题研究相关的**公开课或主题活动**，提交相关材料（含教学或活动设计、教学课件、教学或活动反思和教学或活动录像等）。

3.完成一篇总结体育教育教学经验与风格的**论文**，评估总结提炼能力。

4.完成一篇**培训学习总结**。

培训结束时考核评估采用**论文答辩**、论坛交流、公开展示等形式，展示学员学习与研究成果，并注重成果《从优秀到卓越》案例集结与出版。

四、师资队伍与组织管理

导
师

理论导师：陈雁飞 潘建芬

实践导师：黄虹 陈建勤 张金玲 郭金贵

班主任：韩金明

班主任

【理论导师】项目设计与执行、课程内容的安排、课程教学和研究活动的指导

【实践导师】提供教学观摩、指导教学改革实践和指导

【班主任】协助理论导师参与教学组织、指导和档案整理工作

值训
班长

班长
学习委员
宣传委员
生活委员



核心授课专家



课题指导教师



班长



学术助理



学习委员
宣传委员
生活委员



组长 (中学1个、小学1个)

为深入贯彻全国、北京市教育大会精神，积极落实《中共北京市委北京市人民政府关于全面深化新时代教师队伍建设改革的实施意见》、《关于“十三五”时期中小学干部教师培训工作的意见》等文件要求，充分发挥特级教师的示范引领作用，促进北京市教师队伍建设，北京市教委启动实施“北京市中小学特级教师工作室”研修项目。在此背景下，构建了北京教育学院体育特级教师工作室。

虽然“好室”多磨，研修项目将于6月2日正式启动。鉴于前期工作室课程安排，5月29日，体育特级教师工作室研修学习提前拉开帷幕。一天的时间，工作室教师聆听了美国西密西根大学人体运动与健康教育系谢秀叶博士的专题讲座，讲座以“体育教学研讨会”的形式，介绍了美国中小学体育教学的核心要素，分析了影响教学计划的不同因素，介绍了有效建立教学组织和管理的办法，以及运

为贯彻落实北京市教育委员会关于发挥北京市中小学优秀校长、园长和特级教师的引领和示范作用，培养一批基础教育系统高层次干部教师人才，北京教育学院具体承办开展了“北京市中小学优秀校长（园长）、特级教师工作室”培养项目。体育特级教师工作室就是16个工作室之一。2019年6月2日下午，工作室开班在北京教育学院黄寺校区正式启动。北京市教委领导、学院领导、二级学院领导和工作室项目团队参加了开班典礼，工作室为期2年的研修学习正式开启。典礼由北京教育学院副院长钟祖荣主持。



继上周了解美国中小学体育课堂教学相关要素之后，本周研修课程从体育课转向课外体育活动。从美国很多学校的课程表上看，小学每周只有一节体育课，中学开设体育课的学校比例也很低，学校并不重视体育课，体育课和体育教师在学校往往处于边缘地位。但是，美国的社区以及其他社会组织提供的课外体育活动则活跃丰富，而且往往与学校体育活动相互结合、相互支持，也就是大部分青少年体育运动项目都不是由学校和专业教育家管辖和领导，而是由校外机构提供。今天上午的专题，主要介绍了美国的中小学生学习课外体育活动，了解这些社区的各类机构是如何通过与学校在人员、场地等方面的合作，为孩子提供丰富的体育活动机会，让孩子养成从小参加体育运动的习惯，并掌握一定程度的运动技能，从而享受体育运动的乐趣。

让思想架起成就名家的桥梁

——体育特级教师工作室研修纪实6.15

教育哲学，是教育学的重要分支之一，是一门对我们来说既深奥又陌生的学问。连续两周、四个专题，我们将开启《教育哲学》的专题学习。2019年6月15日，第一讲《让思想架起成就名家的桥梁》讲座在北京教育学院黄寺校区举行，北京教育学院全体优秀校长（园长）、特级教师工作室成员参加。



教育思维方法论

——体育特级教师工作室研修纪实 6.15

马克思曾说：“一个民族要想站在科学的最高峰，就一刻也不能没有理论思维。”领导力大师麦克斯韦尔说过：“学习将成功和不成功的人区分开来。那么，一个人的学习力从何而来呢？其实有两个底层要素的差异起着决定性作用，即价值观和思维方式”。卓越教师的发展突破，需要创造自己的话语，需要改造思维方式和心智模式，拥有开放的思维方式，拥有认识世界的基本态度。2019年6月15日下午，北京教育学院副院长钟祖荣教授为全体卓越教师工作室做了《教育思维方法论》的专题报告，主旨了我们的思想方法。从



如何建立自己的教育哲学

——体育特级教师工作室研修纪实6.22

2019年6月22日，又是一个新的周六，我们工作室全体成员到寺校区报告厅，继续学习《教育哲学》的后两讲报告。相关研究的核心是教育哲学观的发展。通过学习，让我们进一步领悟到“所最后都是哲学性的”。作为一名卓越教师，要提高理论性和科学性，建立自己的教育哲学。

专题讲座一：深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述

上午，是北京教育学院金钊副教授带来的《深入学



简单、有趣、高效——F45 功能性训练课程体验

——体育特级教师工作室研修纪实 6.26

近年来，功能性训练呈现爆炸式增长，原因很简单，因为教练员和运动员认为有道理，实践训练验证了效果。同时，功能性训练也逐渐进入大中小学体育课程，在优化学生体能训练、干预学生体质健康等方面得到广泛应用且效果显著。F45 功能性训练作为当前引领世界健身市场的功能性课程模式，近年来迅速蔓延至全世界 36 个国家。2019年6月26日下午，体育特级教师工作室的成员，来到了尚都 SOHOF45 健身工作室，在徐婉微教练的带



研修纪实

请假日志

2019年9月17日10:21

@所有人 鉴于北京市教委和学院对工作室的管理要求，为了更好地解决工学矛盾，现制订“关于请假学员上交请假日工作日志的作业要求”：请假学员撰写请假日志或缺课日故事。每位缺席请假上课的学员，缺席一次，就请上交一份当天请假工作的体会、感受或认识，或是写一个请假当天发生的有意思的故事，800字以上，并在3日内发布在班级微信群。各位因工作、身体、家庭等原因请假的老师，非公共课以后不用向我、韩老师或班委请假，3日内在班级群通告分享即可；公共课缺席我们尽量与老师沟通去别的班级补课。此举一为管理，二为分享，三为公平，敬请谅解。免回复！

各位老师好！很遗憾，昨天因到开封出差，缺席了几位老师的精彩讲课，非常感谢张跃宗、赵密平和尤军三位老师，为我们开启了工作室成员走进培训讲堂👉昨天工作室的话题是“**理解的卓越体育课堂或体育教师”，这也是每一位工作室成员需要去思考、构建的核心任务。希望大家能基于自身的经验和经历，把自己或区域的特性进行总结提炼，成为您的思想。因为昨天缺席，简单补上（粘贴）我在开封的一点收获👉就当请假日志啦👉

请假日志—深度学习与“四有”体育 (...)



804.1K

微信电脑版

2019年9月20日 8:24



何伟 (陈经纶中学)

全员运动会：篮球运球绕杆上篮接力比...



87.0K

微信电脑版



何伟 (陈经纶中学)

周三下午因回学校组织学生比赛，未能参加培训，现将本次比赛规程与大家分享，欢迎大家提出改进建议。比赛是高中年级，每个年级10-12班。

2019年9月20日 14:42

合影打卡签到



创新

协同

简单

共享

开放

获得模式（为了实践的知识）

参与模式（实践中的学习）

拓展模式（跨界中的学习）

有敬畏 有温度 有感恩 有梦想

爱是为了促进自己和他人心智成熟

而不断拓展自我界限

实现自我完善的一种意愿



