

拒绝躺平， 体育老师专业发展的关键点

文 / 庞瑞，徐晓玲

一位职场教师专业成长分为适应期、成熟期、发展期三个，需要经历人格、定格和风格的成长历程。体育教师专业发展是逐级规划、多年积淀、持之以恒的过程，从哪里出发、做什么事情、如何评价，需要一一剖析。



1 从哪里出发？先找准起点

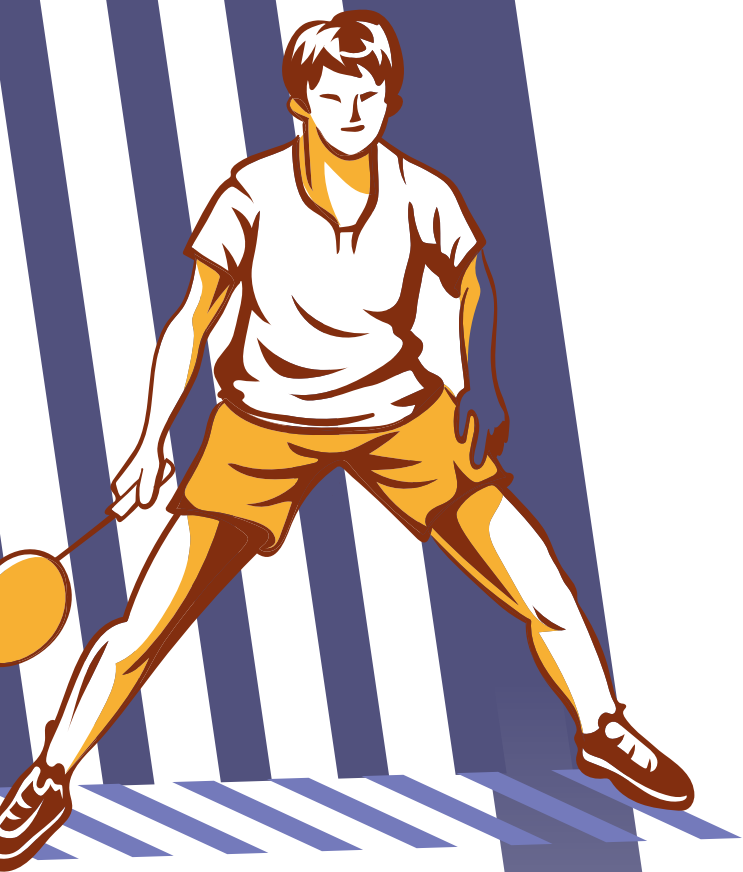
若体育教师刚参加工作不到5年则处于适应期。此时期的体育教师可以尝试把职前教育学到的专业知识和技能运用于学校体育的实践工作，可能有时会感到理论与实践的脱节，力不从心，因此应掌握学校体育工作的基本规律，学会把专业知识和技能运用于实践工作，要初步具备各种专业能力。可以从教学类出发，学习教学设计的撰写、教学技能的总结、运动技能的拆分，更加简单明了的总结就是：“深挖教材”“积累经验”，发挥自身专项技能或专业学习的能力。

成熟期一般是5~15年，此时期的体育教师已积累了较为丰富的实践经验，专业技能逐步成熟，能够较为熟练地完成各种实践工作。因此应全面熟悉学校体育工作的专业知识，逐步掌握有效促进学生体能发展和技能习得的实践技能。此时要侧重于教学类发展的创新，突破自身的教学风格、深

挖体育课程、寻找适合自身发展的生力点，目标直接指向：

“学生发展”“教学风格”。要保持自身的运动能力、壮大自己的专项平台、拓宽自己的专业视野，确定自己能干什么、干到什么程度。要不断推进学案设计与实施、论文写作与发表、课题申报与推进、书著规划与编纂，这一系列任务的完成策略就只有三个字：“看、想、写”。

发展期基本在15年左右，为什么是左右，要看体育教师在成熟期花了多久的时间来找路。此时期体育教师的实践工作驾轻就熟，逐步积淀了自己的专业思想和工作风格，部分追求卓越的教师进一步发展为专家型教师。部分教师则可能完全处于职业倦怠，应克服倦怠思想，进一步提升专业知识和技能，谋求更高层次的专业发展，实现由教书匠向教育家的飞跃、由教书匠向卓越教师的过渡、由卓越性教师向专家型教师的递进。此时体育教师在教学上就只剩研发和推广



了，要用自身的经验去引领一个体育教师共同体。

在体育教师专业发展的路上，适应期是极有可能缩短的，在适应期没有生活和家庭的负担，干扰因素几乎为零。成熟期诱惑较多很难过渡，职务的累加、家庭的压力、生活的品质、职业的倦怠给职业带来了较多影响因素，也正是如此，一部分教师在教师专业发展的路上迷失了。发展期是相对困难的，体育教师在这个阶段需要担负起引导责任，要面临能力和责任的权衡。

2 做些什么事情？方法策略很关键

“理论联系实际”这一策略，相信大家都不陌生，中小学体育教师的在职性特点决定专业发展往往具有反思性，也就是说，在专业发展的过程中，中小学体育教师通常会把学习内容与自身的实践工作联系起来，反思如何进一步改进工作。

比如说参与培训，自我提升。从培训层次来看，可分为骨干培训和全员培训，骨干培训又可分为地市级、省级、国家级等层次；从培训参与方式来看，可分为集中培训、远程培训和校本培训等；从培训活动方式来看，可分为专家专题讲座、教研活动与交流、考察观摩与调研、跟岗学习等。不同的培训形式对于中小学体育教师的专业发展有着不同的作用。其实大部分老师都很不解，假设一个3千多人的学校，体育老师需求是16人，各级骨干超不过5人，再加上一位组长，学校一年外派两次学习，在资历够、表现好的基础上，大概3~5年出去一次，在空档期里体育教师还可通过自媒体、网络培训、公益组织等平台实现自我成长。培训形式是多种多样的，可以自选主题参与。集中培训有助于促进专业理念、专业知识、专业水平和育人技能短时间内的提升；远程培训充分利用了网络的便利优势，极大地拓展学习时间和空间；校本培训有助于解决学校自身的实际问题；专家专题讲座有利于专业理论和基本理念的提升；教研活动有利于针对具体的问题展开探讨并解决。

3 如何评价？指标参考

如何对每位体育教师进行教学评价？目的不一样，评价的指标不一样；制度不一样，评价的指标不一样；定位不一样，评价指标不一样，若是逐一阐述可能有弊端、缺漏。因此教学评价应结合多方指标。

教师专业发展评价具有地域性，因政策不同导向也不同，现就关键指标分类梳理主要有三类。文本类指标：教学计划、听课记录、读书笔记等；教学类指标：有备课（抽签决定课题）、课件制作（制作备课内容）、说课（说备课内容）、模拟上课、实践课（在说课的基础上进行）、广播操、武术操（以教研组为单位集体展示所教学段广播操、武术操、自编操）、队列队形（以教研组为单位编排、展示所教学段队列队形内容）、个人专项技能和体能测试；成果类指标：课题立项、结题证书和研究成果、论著、论文发表杂志的原件、基本功竞赛、优质课、公开课、示范课、教案、论文等各类获奖证书、运动竞赛秩序册、成绩册、辅导学生获奖证书及继续教育证书等。

树立终身学习思想，是一名合格体育教师必须具备的，也是实现自身专业发展的基础保障。“埋头拉车”固然重要，但“抬头看路”更为必要，体育教师应充分认识到只有不断学习，才能使自己不被淘汰，才能使自身价值在新的环境、形势、发展和变化中得以体现。（来源/体育教师大本营）