

“国培计划（2022）——体育音乐美术等薄弱学科教师深度研修项目（初中体育）”

# 简报

2022 年第 7 期

淮北师范大学

2022 年 10 月 8 日

诗意十月 璀璨国培

## 课程安排

10月8日：《压力与情绪的管理》-李茜

10月9日：《羽毛球：反手发网前球》-张芳芳

10月10日：《武术—七年级健身长拳 1-4 式》-洪冬冬

# 专家讲座

2022年10月8日上午“国培计划（2022）”---体育音乐美术等薄弱学科教师深度研修项目（初中体育）第二期正式开课。大家从四面八方齐聚一堂，虽然天气气温骤减，但是丝毫没有影响到大家学习的热情，体育班各位兄弟姐妹带着热情和希望如约而至。



10月8日下午，主办方淮北师范大学继续教育学院给我们请来了国家二级心理咨询师李茜老师，专门给我们带来了心理方面的专业讲座《压力与情绪的管理》。课前李老师用游戏的方式带我们很快的进入了一个放松的状态，缓解了我们上课紧张的气氛。通过谈话的方式，给我们详细的讲解了压力的概念、压力的正负面、压力的探索源以及压力与情绪调适。

课堂中李茜老师让大家想象自己意识里的“雨中人”让我们自己用笔画出自己心中的雨中人，并且正确的分析出大家的压力值，在场的学员们顿觉得很神奇。同时李老师认真的给我们分析了我们的压力来源，并且给我



们逐一进行分析，让大家在一个轻松的环境下度过了一个美好的下午。

通过李茜老师的专业讲座，让我们认识到很多的外界和内在的压力都是来自我们自身的认知行为，只有通过合理的改变认知行为才能有效的调整好自己的压力，控制好情绪，才会健康快乐的生活和工作。

最后李茜老师让每位学员分享了自己在教学生涯中印象深刻的事例，大家分享的故事都是自己在教学中遇到的事情，每个故事都感人肺腑，真情流露，虽然大家都是一个平凡的人，在一个平凡的岗位，做一个平凡的老师，但是大家都用自己的热爱与热血演绎着精彩的人生。

## 专家讲座

2022年10月9日上午，合肥市42中中铁校区张芳芳老师应邀为大家分享优质课例和教学经验，她通过课例解读、课例对比等方式为大家多角度、立体化地进行了介绍。

张芳芳老师先后展示了2019年的“一师一优课”《羽毛球：反手发网前球》和2021年合肥市中小学优质课《体操：前滚翻-交叉转体180度-后滚

成肩肘倒立》，综合讲解了这两例优质课堂的指导思想、教材分析、学情分析、教学目标、教学重难点、教学策略、教学计划、安全措施等。

通过这两个课例的介绍，我们不难发现一师一优课和优质课之间具有一些差别。优质课在教学设计上具有硬性要求，需要具备完整的单元教学计划和完整的课时计

划，而一师一优课只要具有完整的教学设计和课时计

划即可。尽管二者都需要具备教学影像，但优质课并不需要制作课件。

张芳芳老师还在拍摄手法、教学影像制作和音乐剪

辑上为大家提供了交流经验，她表示在拍摄方式上需要多角度、多片段且多机位，并推荐了秒剪、音乐剪辑、剪映等制作教学影像中适用的软件。

大家在张芳芳老师的展示中收获颇丰，并在分享环节之后进行了热烈的讨论，就此次展示中的感想和疑问进行交流，吴芳芳老师也对大家的疑问进行了及时的解答。在讨论中进一步深化了大家对优质课例的理解，为我们日后在教学设计上打开了新思路。

下午的自主研修环节，大家认真回顾了近期的课程内容，在温故知新中进一步提高自己教学水平，在不断交流共享中查缺补漏，充分利用好这次国培计划的优质平台提升自我，从而做好学生成长路上的引路人。



# 课堂风采

上午第一节课通过腾讯网络视频会议观看了合肥市一六八玫瑰 学校洪冬冬老师的优质课录制视频《武术一七年级健身长拳 1-4 式》， 第二节课观看了合肥市一六八玫瑰学校刘宇阳老师的一节现场视频 直播课《跳绳、体前屈及间歇训练》， 参训学员都认真观看并作了笔记。



下午，在班主任的组织下，班长、组长带领参训学员进行了热烈的研讨，通过对热身游戏、教学过程、结束部分的比武大展示中的分组展示以及结束游戏环节都进行了充分的讨论。

通过研讨，参训学员都纷纷表示在今天的学习的课程中得到了收获，对教学中的细节把握有了更深层次的认识，并表示在以后的实际教学中更多的通过细节展示让学生们更好地理解教学内容，从而提升整体教学水平。

---

**报送：**教育部项目办、省教育厅项目办、省中小学教师继续教育中心、校领导

**抄送：**各有关部门、有关学院、校“国培计划”执行团队成员、教学督导组

本期制作：李欣烨 编审：吴姜