

“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19期

淮北师范大学

2022年11月15日

## 课程安排

11月13日：上午：《关爱自己，为心理赋能》——项晓兰

下午：《体育健身科学原理及发展趋势——体育助推中华民族伟大复兴》——贾磊

## 专家讲座

2022年11月13日“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）第三阶段培训继续进行。

上午来自安徽省歙县第二中学项晓兰老师（国家三级心理咨询师）带来一节《关爱自己，为心理赋能》心理辅导课，项老师上课形式多样，全体参训学员互动频繁，采用游戏击鼓传花的形式让“中奖”学员分享成就感、幸福感以及挫败感的事例，每位老师结合自身教育教学经历的发言让大家掌声不断。



短短的一上午培训讲座让我们收获很多，学习到了许多，大意为犹未尽，纷纷表示在完成教育教学的同时，不仅要关注自身的心理健康，更要关注学生的心理健康。



孙老师的课堂生动有趣，带着我们一起走进心理健康。孙老师准备了很多道具，让学员分组绘制畅想树，并进行绘制分享。许清华、施睿老师纷纷站上去介绍自己笔下的畅享树的果实，我们的愿望都很简单，家人平安、身体健康，美好的课程在欢声笑语中结束。

## 专家讲座

下午来自黄山学院体育学院休闲体育专业教研室主任贾磊教授带来《体育健身科学原理及发展趋势——体育助推中华民族伟大复兴》讲座。

贾磊教授从体育健身科学原理、肌肉收缩形式、影响肌肉力量的因素到体育健身方法，以及运动损伤科学原理。贾教授深入浅出地娓娓道来，大家听的认真，记得详细，收获多多。



最后又聊到未来体育发展趋势，高原训练、基因工程等等让全体参训学员开阔了眼界，增长了见识。通过今天的学习培训，让我认识如何上好体育课，拓宽了我的视野，更新了知识储备，使我在体育教学中有了新见解、新思路、新方法。



## 基地研学

今天在两位班主任的带领下，国培班的学员们去往黄山风景区进行研学游，一览风光。黄山为三山五岳中三山之一，徐霞客曾两次游黄山，赞叹说：薄海内外，无如徽之黄山。登黄山，天下无山，观止矣！后人引申为“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”。



## 培训感悟

我们每位参训学员我们大家在一起交流，对现实中体育教学遇到的困难，问题探讨，对体育课堂教学管理、体育教学方式等等做了交流。大家都是在很轻松的环境下进行的。无形中让我们的距离拉近了，经过聊天，我学到了很多以前课堂上没有的教学知识。

我个人认为做学生的感觉比当老师的感觉好的多。在这次国培中我可以聆听了多位体育教育专家和体育学院教授名师的讲座，领略他们科学的教育理论和严谨治学的方法，使我耳目一新，这从根本上转变了陈旧的教育观念。在今后的工作中，使我能够在遇到与讲座中类似的、或其它棘手的问题时，学会理性的思考和冷静地处理。在培训中国培专家指出了我们在平时教学中的困惑，在聆听他们激情热烈和细致的讲解后，使我大受启发。教师只有在不断自我学习、充电的情况下，才能使自己更加适应现代体育教学。在培训中，我进一步认识了新课程的发展方向和总体目标，反思了自己在工作中的某些不足。深知自己在教学上还不是很成熟。但是，这对于我今后在实际工作中有着非常重要的指导作用，可以说此次培训收获颇丰、受益非浅。

---

**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      审核： 吴姜