

## 俞定智：以体育人、带教育师、教研共进的体育名师

文 | 华东师范大学体育与健康学院 董翠香 马德浩 郑继超

上海市建平中学 田 来

上海市晋元高级中学 苏银伟



俞定智：上海市体育特级教师，上海师范大学特聘教授，上海市“双名工程”高峰计划体育基地主持人，黄浦区“体育名师工作室”主持人

从教体育源于自幼热爱，角色转换谱就两段人生

**问：您为什么会选择从事体育教师这个职业？**

答：我是1977年全国恢复高考后的第一届大学生。1974年，我作为知识青年在安徽省皖西六安地区寿县的农村插队，进行4年的劳动锻炼，并光荣加入了中国共产党。全国恢复高考那一年，我们地区780多名体育考生只考上了2个知青大学生，我是其中之一。因为我从小喜欢体育，又有在安徽省体育专业运动队训练的经历以及田径、篮球、排球等专项运动基础，所以如愿成为了安徽师范大学体育系的一名大学生，并担任77级班长。这为我日后从事学校体育教育奠定了基础。

**问：您原来是在大学任教，后来为什么到上海做一名中学体育教师呢？**

答：大学毕业后，我被分配到徽州师范专科学校（现黄山学院）任教，在那里工作了4年，并担任该校体育系党支部书记一职。后来，由于个人对体育专业发展平台提升的追求，1985年，我来到南通师范专科学校（现南通大学）体育系工作，一待就是15年。在南通工作的这15年里，我主要从事体育专业教学、校田径队和乒乓球队训练（总教练）、教育实习等工作，并带领学生在江苏省大学生运动竞赛中取得了优异成绩。后来，南通师专经过合并，更名为南通大学，我担任体育学院的工会主席，被评为大学副教授。2000年，基于大境中学、个人及家庭发展需要，我放弃了原有的领导职位和大学教师岗位，离开了南通大学，应聘来到大境中学

任教,直到今日。

**问: 对于这两段不同的从教经历,您有何评价?**

答: 可以说,大学毕业后的19年,我的身份是一名高校体育教师,从事着高等体育教育工作;2000年至今的多年里,我的身份是一名中学体育教师,从事着基础体育教育工作。将近40年的从教生涯中,我以“谦虚、谨慎、戒骄、戒躁”为座右铭,时刻警醒自己做人要谦虚、做事要谨慎,取得成绩不骄傲、遇事沉着冷静不急躁。

**问: 在成长历程中,对您产生较大影响的人和事都有哪些? 给您带来了什么样的影响?**

答: 我读大学时的老师段昌平对我的体育专业学习和学术思想萌芽产生了较大影响。段老师文武双全,有着独特的人格魅力和才情。他不仅是我们的乒乓球教练,也曾获得过全国数学研究生考试专业第二名的好成绩。记得有一次,我去段老师家交作业本,发现他房间的墙上有一条醒目的标语——“来者谈话不超过三分钟”,他与时间赛跑、忘我的学习态度和为人处事的原则给我留下了深刻的印象。后来,段老师通过自修英语在考研失利一次后,顺利考上了北京体育大学的研究生,他不怕吃苦、逐梦达愿、勇于创新的学术精神深深影响了我。来上海工作以后,对我影响最深的是一个学术群体,他们均是上海乃至全国学校体育领域的杰出代表,和他们交流合作不断地推动着我的学术成长。

在我的个人成长与学术提升过程中,有几件事或者说参与经历对我产生了积极影响。2009年获评上海市体育特级教师、2013年被聘为上海师范大学特聘教授和2018年入选上海市“双名工程”高峰计划体育基地主持人,这三个关键事件对我产生了较大的激励作用。近20年来上海市基础教育体育学科所进行的几次课改、“双名工程”项目和徐崇文老师的教育理念对我的学术素养及科研能力提升产生了积极而深远的影响。

**问: 做一名体育教师,您觉得是一件幸福的事情吗? 为什么?**

答: 从事体育教育工作是一件很幸福的事情,同时也带给我很多欢乐。我之所以喜欢教师这个职业,更多的是因为对教师这个职业的认同,对上海市基础教育学校体育发展有着强烈的责任心。这种认同感和责任心不仅给我带来了快乐,而且也在某种程度上不断地驱使我。上海市基础教育学校体育发展的未来发展方向是什么?上海市“三化”体育课程改革应该如何推进?如何引领基础教育体育学科发展,做出上海的特色?如何保持上海基础教育学校体育的领先地位?这些摆在眼前的问题都在驱使我不停思考、不停努力,这些思考与努力让我觉得生活充满了幸福和快乐。

**问: 在您看来,一名体育教师成长为特级或正高级教师,**



**应具备哪些要素?**

答: 我认为一个正高级教师或者特级教师之所以成功离不开以下四个“是”:一是育人的标兵,作为教师,育人是我们的首要任务,心中有学生、时刻为学生着想是一个教师成功的最主要标志;二是教学的能手,我们经常说“学高为师”,正高级教师或者说特级教师至少是教学的能手,最好是教学的专家;三是师德的楷模,“身正为范”讲的就是教师要有师德,作为一名正高级教师或者说特级教师更应该是师德的楷模,是大家竞相学习的榜样;四是科研的主力,我们有很多的问题需要借助课题研究的方式解决,作为正高级教师或特级教师,要引领学科教育的发展,成为科研的主力军。

**秉持“以学生为中心”理念,践履“带教育师”责任担当**

**问: 您如何看待体育学科的育人价值?**

答:“人民教育家”于漪是上海市“双名工程”高峰计划的指导老师,她说“一辈子做教师,一辈子学做教师”。我认为讲得非常好,也非常正确。不是所有老师都是合格的老师,所以需要不断地学习,努力提升自己的专业水平。我认为教育的关键是“育”字,所谓的学科育人即育德、育体、育心、育智、育美。体育学科要将体育运动与文化教育融为一体,从育人角度不断挖掘学科教育中“立德树人”的因素,以使学生在体育学习中形成积极的体育情感、价值判断和道德准则。体育精神蕴含着积极进取、勇于拼搏、遵守规则、公平竞争等精髓,具有民族精神、团结精神、个体责任、积极互助等内涵,能够全面提高青少年的品德素养。而作为一名体育教师,应该干好自己的本职工作,发挥体育的价



## 面向新时代教育的体育教师准备

上海市第四期“双名工程”  
高峰计划体育基地

俞定智  
2019年5月31日



值,提高学生的身体素质,切实做到健身育人,培养学生德智体美劳全面发展。

**问: 您如何培养学生? 能为大家分享一个育人小故事吗?**

答: 我认为在教学过程中学生是处于主体地位的,因为我们是学生的成长成才、为学生全面发展而服务的,所以一定要把学生放在主体地位、放在首要地位。无论是课内还是课外都要爱学生,要对学生负责。我们不仅教书,更要育人。体育课是一门以身体活动为主要手段的课程,非常适合学科德育的渗透。比如,强调课堂常规要主动规范学生行为,意在培养学生遵纪守法的意识;在技能学练中培养学生保护自我与帮助他人的意识;在比赛中培养学生的团结协作与奋勇争先的精神等。以上这些都离不开我们对学生的热爱,对教育事业的热爱。我们一直提倡学生德智体美劳全面发展,作为一名体育教师,我很希望培养出来的学生不仅学习成绩好,而且喜欢参加体育活动。

说到育人,我觉得还是要讲究策略,要因人而异、区别对待,不能急躁。记得几年前我教的一个女孩子学习成绩很好,但是耐力素质很差,课堂上不愿意跑800米,总是找各种理由逃避,甚至还去找校长申请自己不要跑800米,要去教室学习。对于这种情况,我经过反复思考,最终决定找她谈心,了解她真实的想法。原来是她担心自己跑完800米以后不能集中注意力去学习,怕文化课成绩下降。得知这个原因后,我想到了一个同时兼顾学习和运动的方法,我告诉她:以后的800米不要求时间,只要坚持跑完就算达标。之后的体育课,她都坚持跑完800米,慢慢地打消了以前的顾虑,甚至感觉劳逸结合使得她的学习更有效率了。临近毕业她居然取得了班级前几名的好成绩。最后她顺利考入复旦大学,大学期间还主动过来看望我。这件事情让我终身难忘,也使我育人工作有了更深刻认识。

**问: 您在带教工作中有什么样的心得体会呢?**

答: 在带教中我有很多思考,也有很多收获,这些思考和收获使我逐步形成了一套比较成熟的教学经验。第一,明确带教任

务,既要明礼,也要明理。明礼指凡事要礼貌为先、低调做人,要尊敬领导、尊重同事、尊爱同学;明理指厘清道理、认真做事,要精于专业、懂得教学、贯通技能。第二,树立带教理念。既要“立志”,明确责任与师德培养相统一;又要“砺思”,主动反思与勇于创新相结合;同时也要“厉行”,强调规范与个性发展相协调。第三,创新带教方式。在多年的带教过程中,经过不断思考、探索与实践,我总结出了6种带教方式,即专题交流式、教学互动式、任务驱动式、观摩研讨式、执教反思式和课题研究式。6种方式相互交叉,每种方式每月至少开展1~2次,最多为4次。经过数次实践检验,针对一个主题进行带教的方式效果显著。第四,开发带教课程。带教课程的开发主要围绕体育教师专业发展研究、体育课堂教学技能研究、中学体育创新研究、带教成果汇编与总结等方面展开,形成4个专题。每个专题包含5~6个主题,以多样化的课程推动青年教师快速成长。

对于带教我还有几点建议:首先,带教是一件有意义的事情,要有仪式感,要举行带教仪式,让带教教师和青年教师明白带教的责任与意义;其次,希望学校安排专人负责带教工作,明确管理、带教与见习职责,定期或分阶段进行督导;最后,希望学校提供带教经费,目的是便于开展科研与观摩等活动,激励与提升带教工作的成效。

## “边教边研,教研共进,教研相长”促发展

**问: 在教学中,您觉得高校体育教学方法是否也适用于中学体育?**

答: 高校体育专业的教学和中学体育教育有很大的不同。高校的教学比较专业,如上跳高专项课就得围绕此项目采用一些专业的训练方法,不断提高学生的跳高成绩。而中学的跳高教学不要求跳的高度,它是以体验性、尝试性、了解性为主,但是专业练习方法是可以借鉴的。记得我刚从高校来到大境中学的时候,整个一届的女生都是我带的,我当时仍然采用南通大学带训

练队的方法对她们进行训练。最后一个班二十几个人,近20个学生的立定跳远能跳过2米,每个班有5~10个人的800米跑破3分钟,有的学生比长跑队跑得还快。

**问:关于基础教育体育教学,您有哪些经验可以和大家一起分享?**

答:教学需要有专业的技能、态度、理论知识和教学方法。我的教学经验就是“笨鸟要先飞”,教师要一专多能,才能教好学生。作为一名体育老师,教材上的内容如篮球、足球、排球等专项技能都应该做得很好,包括身体素质练习也要会,这就需要我们平时多学多练。我觉得上好一节课要做到4备:一是备教材,理解教学内容;二是备学生,分析了解学生的学情以及掌握程度;三是备场地,提前准备上课场地和器材;四是备方法,备好练习的方法、手段和组织。如果课前不做好准备,课是上不好的。

在教学评价方面,我曾列过一个教学评价表,分为优秀、良好、合格、有待提高,包括对技能的评价和对心理的评价,采用多种评价方式对学生进行评价,有过程性评价和终结性评价。还可以采用激励性评价,用一个手势、眼神来鼓励学生。体育课上千万不要打击学生的积极性,特别是女生更需要鼓励。还有一点很重要,就是要记住学生的名字。当年我到上海带的第一届,有8个班将近300名学生,我可以记住所有学生的名字。

此外,我始终按照课堂常规来上课,课堂常规不仅是要求学生,也是要求老师。我每次上课都穿好运动服,从不迟到早退。自己说到一定要做到,要求学生做到的自己也要做到。我比较反感排练课、做秀课、表演课,有的老师上课“吊儿郎当”,“一个哨子两个球、老师学生都自由”,这对学生发展是不利的。

**问:在多年的体育教学实践中,您认为自己形成了怎样的教学风格?**

答:我的教学风格可以概括为“团结、紧张、严肃、活泼”。这8个字是1937年毛泽东为中国抗日军政大学提出的校训。“团结”就是力量,团结才能进步。“紧张”是雷厉风行的工作态度。“严肃”是一丝不苟、认真负责的做事态度。“活泼”是积极向上的精神气质和乐观的生活态度,这是我们这代人的共同特征。

伟人的思想到现在仍没有过时,在体育教学中这8个字同样适用。上课时学生要团结,要培养他们的团队意识。当然还要活泼,老师和学生要一起参与做游戏和锻炼,课堂氛围融洽。课堂纪律要严肃,能管得住学生,所以上课要把握好度,做到严而不死、活而不乱。

**问:您能谈一下有关体育教科研方面的经验吗?**

答:我是一个喜欢思考和勤于思考的人,我把思考看作是工作的一部分,一直在思考与写作的路上。我每年发表4~5篇教科研论文,迄今已发表论文110余篇。在大境中学工作以来,我

的研究方向主要集中于中小学体育教学领域,这与我的工作环境与个人的研究兴趣有着直接的联系。如上海市基础教育体育学科所进行的二期、“三化”课改为我的课题立项提供了研究背景,市高峰计划体育基地和区体育名师工作室的主持经历为我带教经验的积累与心得体悟的抒发提供了平台支撑,体育课堂教学、教学督导以及与学生亦师亦友的关系为我提供了研究源泉。课题主持中也形成了一些我的学术观点。

2000~2005年,我主持并开展了“高中学生体育教育的‘自主选择、自我评价、自觉锻炼’研究”的工作。“自主选择、自我评价、自觉锻炼”理念的提出有利于“以学生发展为本”。学生自主发现、自我学习和自我完善的体育教学模式的形成,是一种符合时代价值取向的先进的教育理念。北京奥运会后,我申报了“高中体育融入奥林匹克精神实践研究”的课题,旨在将奥林匹克精神融入高中体育教育,对于全面提高学生健康素质、继承与发扬学校体育传统及特色都大有裨益。党的十八大明确提出“把立德树人作为教育的根本任务”后,我申报了“上海市中心城区高中体育教育‘立德树人’价值的研究”,该课题着力挖掘体育课程教学内容蕴涵的隐性德育价值,厘清体育活动学练过程与身体发展、心智发展和道德成长的内在联系,提出高中体育教师应树立正确的体育教育观,严格落实《两纲》教育,全面理解信息时代赋予体育教育的新内涵。

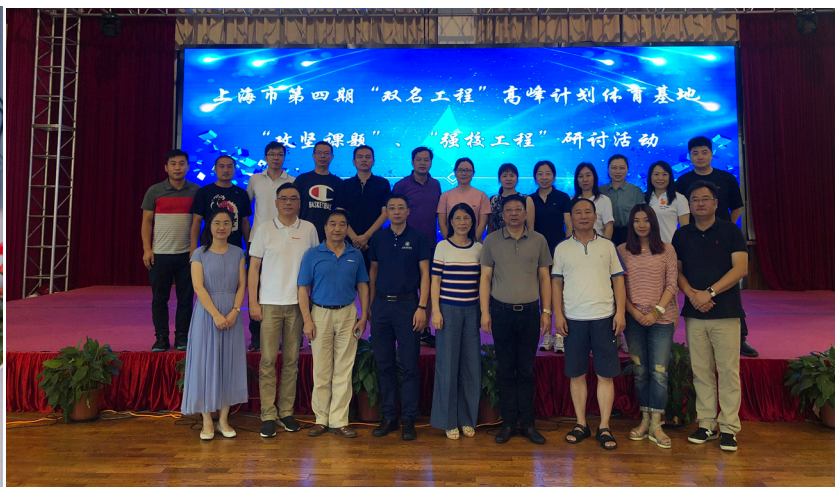
以上三个研究课题所反映出的中心思想,在我诸多学术观点中具有代表性。这些学术观点是我对不同时期高中体育教育领域的不同问题或现象的思考,仍待进一步完善。在课题研究的同时,我也积极实践,顺利推动了相关课题研究的按期完成。

近期,我正在主持上海市第四期“双名工程”高峰计划体育攻坚课题“海派体育文化视域下中小学体育‘三化’教学的实践研究”。该课题旨在基于海派体育文化视域,构建新时代“小学—初中—高中”一体化体育教学模式,助推上海市基础教育“三化”体育课程改革。我们希望通过攻坚课题的研究,为上海基础教育学校体育教育领跑全国、走向世界做更多、更大、更有价值的贡献。

**问:您有什么体育教研经验想要跟一线体育教师分享的吗?**

答:我个人觉得,教学与科研是支撑体育教师生存行走的两条腿,缺一不可。正所谓教研相长,体育科研课题源于教学工作实践,课题成果又反作用于体育教学,两者相互促进。体育教科研需要有问题意识,要博采众长,还要言之有物而非虚扯一通,谓之务实不虚。同时,体育教科研还要有积累,尤其是聚焦于某一研究领域或方向的积累。对于一线体育教师而言,做好体育教科研工作,要能够吃苦耐劳,更要耐得住寂寞,还需要有“笨鸟先飞、





水滴石穿”的思想意识和精神品质。一线体育教师要基于先进的国内外教育理念,聚焦科学且多元的教学方法,不断研究探索创新性的教学成效,时常反思己之不足,同时要能及时紧跟教学改革的节拍,以课题为抓手,向研究型体育教师转变,努力做到“有为而有位”。在这里,我还要送给一线体育教师“四个准”:瞄准发展方向,踏准课改节奏,找准创新载体,按准人脉键盘。

## 心系上海学校体育发展,承担攻坚课题彰显情怀

**问: 您如何理解当前上海学校体育的发展?**

答: 由于地域性差异,我觉得上海的学校体育还是要有上海特色。其实,上海的特色已经明确,就是“三化”,所以我们现在的攻坚课题就是围绕“三化”做文章。目前的“三化”只是提出兴趣化、多样化、专项化,但是没有具体的支撑点。所以目前没有人在比较大的方面统领、研究它,只是在小范围内(如在篮球的专项化或教学的多样化)进行研究,甚至没有一个大课题将我们的海派体育文化和如今的“三化”结合起来,变成一张具有上海特色的体育名片,让人们一讲到海派文化就想到上海。目前我和我的团队正在研究如何将这两者结合起来,走上海自己的海派学校体育文化这条独特的道路。

**问: 您怎样看待上海的学校体育课程改革?**

答: 上海以前的学校体育课程教学是以身体素质发展为主,二期课改开始注重“健身育人”,从4个方面来培养学生的道德品质,包括知识技能、身体发展、心理发展、社会适应(团结互助、合作学习)。现在上海的体育课程正在进行“三化”改革,即小学兴趣化、初中多样化、高中专项化。可以将“三化”课程改革与国家高中体育与健康课程标准融合到一起,产生新的亮点。国家颁布

的课程标准名称为《体育与健康》,体现了核心素养的12个字,即“运动能力”“健康行为”“体育品德”,这也是上海体育课改的发展方向。

**问: 您认为当前上海学校体育发展存在哪些问题? 应当如何改进?**

答: 目前学校体育“三化”没有落实到具体的点,比如兴趣化。“三自”是针对高中生提出的,即自主选择、自主锻炼、自我评价。“三自”就是通过教育的影响,充分调动学生的内部机制,为学生提供自主选择学练项目、练习手段、练习评价的条件和机会,从而转变练习的机制,创设自觉锻炼的氛围,设计不同层次学生的自我评价标准,实施过程性评价,使学生掌握运用并学会制订“运动处方”,逐步形成终身锻炼的能力,成为能适应知识经济时代要求的新人。小学研究项目为“三乐三巧”,即乐玩巧学、乐趣巧练、乐思巧动,这之间存在着递进的逻辑关系。先玩起来觉得有趣了再思考。后面的“学、练、动”,是先学,然后自己去练,经过锻炼形成习惯后开始主动动起来。初中的项目还在研究中,理念框架目前还不成熟。像这样有了相应的理论点,每个点还可以延伸。在我的研究报告中,每一个环节都安排相应的课时来支撑,如“乐趣巧练”课程设计包括几个环节,这几个环节在课堂中如何体现都有具体描述,我也希望参与高峰项目的教师们每一位都能有相关资料进行学习。

当然,上海学校体育课改也存在一些问题。首先是各学段衔接的问题,其次是体育教学与学生身体素质关系的问题。以前我们学校大部分男生能够连续拉10个引体向上,现在有的学生拉1个都困难。学生身体素质下降使我忧心忡忡。我在崇明的高峰计划体育基地研讨活动中特意增加了教师技能培训,给教师进行跨栏课教学技能培训,就是想通过教与学的体验过程让老师们有所体会,让他们重视学生的体能和技能发展。