

各抒己见： 细品近期热点 直面评头论足

## 写反思，教科研腾飞的起点

### ——读于素梅博士“提高教科研能力 不拘一格写反思”有感

尹卫兵（江苏省如东县直镇新光初中，226409）



在报刊、杂志及网络上，有不少类似的文章，但有些只是泛泛而谈，对迫切需要这方面指导的体育教师来讲不太适用。笔者最近拜读了《中国学校体育》杂志2014年第5期于素梅博士“提高教科研能力 不拘一格写反思”一文后，很有感触。

### 一、写反思，切入口要小不宜大

刚参加工作时，笔者与多数体育同仁一样，在尝试论文写作时，往往将文章的标题写得很大，希望以此吸引人的眼球，可每次都有始无终或者无功而返，但依旧“不知悔改”地坚持写作。其实，出现这些问题很正常，如同小孩学走路一样，必然经历这样一个阶段，屡次碰壁后，开始反思。于博士的文章标题就清晰地告诉我们，写反思要不拘一格，文章切入口宜小不宜大，找准适宜的切入点去写。一篇文章如果面面俱到，就好像蜻蜓点水，不切实际，因此只能选取其中一点展开。于博士的文章给处在写作迷茫状态的教师提供了一个鲜活的例证，也给广大的体育教师在提高自身教科研能力方面指出了迷津。

### 二、教学实践出真知

作为从事中小学体育教育的体育教师，教学才是立足之本。体育教师没有了教学实践，如同失去了源头活水，成为无本之木。“教而不研则虚，研而不教则空”，教和研是紧密相连、密不可分的。明白道理，

正确定位，课堂教学实践就成为体育教师取之不尽的写作源泉。记得笔者在教学生“篮球运球绕杆”时，以右手运球为例，发现学生在运球右转弯时，由于没有换手运球，导致速度慢、碰杆子。如何解决这个问题，课后笔者认真思考并亲身实践，明白了如何指导学生掌握左右手交换运球技术和掌握恰当的换手时机；针对一些学生运球时踉跄小步，表现为步频快，向前推进不快，总结出加快原地运球节奏和强化行进间运球节奏的练习，在拉大杆间距离的情况下，速度由慢到快的运球学练。之后又遇到运球过高，运球时抽、打球，换手托球跑，冲刺不积极等问题，笔者通过不断地探索解决了这些问题。从每堂课中发现问题到解决问题，笔者都一一以反思的方式记录下来。单元教学结束后，学生篮球运球绕杆的技术掌握了，像这篇教学反思式论文也就形成了。正如于博士在文中所讲，一堂课、一单元、一学期乃至一学年，都可以写，关键之处在于能否坚持。“实践出真知”，针对课堂教学内容，有新的点子，需要在课堂上检验效果，若好，好在哪里，能否通过改进更合理；若差，差在何处，需要改进点在哪儿，如何改进，这些都是体育教师课后需要反思的。将所思所想以文字的形式记录下来，后期做好加工，就是一篇不错的“教学一得”。经常阅读《中国学校体育》等体育专业杂志中的文章会发现，杂志中刊登的有关运动项目学练的新颖方法，都来源于体育教师平时的教学实践中，是精益求精的结果。有不少同仁读到此类文章时，经常会发出感慨，感慨自己在课堂教学中也用到了这些方法和策略，只是没有以文字的形式记录下来，现今有了于博士的指导，应该知道如何去写了。

### 三、持之以恒有作为

反思的过程是教师成长的过程，也是

提升自己写作能力的必经阶段。反思可以在课前写，预设教学设计思路的过程；也可以在课后写，反思自己在执教过程中的成功与不足之处，并将整改措施一一记录。反思可以是针对自己的教学历程的探究，也可以是观摩、学习他人的课堂教学的思考，找出他人在课堂中的闪光点为己所用，思索教者不妥之处，假如换做自己来上课有没有更好的方法去解决问题。将这些反思等汇总在一起，就是一篇不错的有关教学研究方面的论文。

于博士在文章中告诉我们，写反思其实就是“摆摆事儿”、“讲讲理儿”和“说说法儿”，写反思的“对象”也应该灵活多样。写反思，一般人的视角只是关注课堂的前后，而忽略了专家、学者的精彩讲座也是反思的对象。当把反思的“对象”拓宽了，可写的渠道就变大了，积累了更多的经验之后，提高自己教科研能力的愿望也就不再遥遥无期了。

每次笔者外出学习进修时，都有机会聆听专家、学者的讲座，每一次都用心去听，仔细记录，认真写反思。2009年12月笔者有幸参加了南通市初中体育优秀课评选与有效教学现场观摩研讨活动；2011年12月又作为参赛选手参加了市初中体育优秀课评选。两次较高规格的研讨活动使笔者学到了平时学不到的理论，看到了平时只听过没见过的项目：毽球、玉米球的课堂学练，给笔者耳目一新的感觉；三门球的课堂引入，更是让笔者眼前一亮。之后，又陆陆续续参加了县级教学科研活动。多次观摩、研讨、学习，进一步领悟到体育学科的重要性、开放性和特殊性。多年的学科知识积淀，多年的笔耕不辍，也就相继有了十多篇文章发表在《中国学校体育》等杂志上。

笔者以为，作为体育教师要学会两条腿走路，既要能上好课又要具备教科研能力，这是时代发展所需，也是自身生存所求。✎