

# 基于教师专业发展理论的中小学健美操 教师职后培训体系研究

梅婷婷，石丽，陈之强，杨博航

六盘水师范学院，贵州 六盘水 553004

**摘要：**教师是教育发展的基础与提升教育水平的关键。随着全民健身运动普及和健康意识增强，高校健美操迅速发展，但也面临诸多挑战。本文旨在构建基于教师专业发展理论的中小学健美操教师职后培训体系。通过文献综述、问卷调查等方法，分析当前中小学健美操教师职后培训需求、存在问题及教师专业发展瓶颈，提出包含基础培训、进阶培训和高级研修的三层次培训体系。该体系注重内容实用性与前瞻性，强调个性化设计，以满足不同教师发展需求。研究表明，实施此体系能有效提升教师专业技能，促进教学理念更新和教学方法创新。

**关键词：**教师专业发展；中小学健美操教师；职后培训体系；教育改革；专业技能提升

## Research on Post-service Training System of Aerobics Teachers in Primary and Secondary Schools Based on Teachers' Professional Development Theory

Mei Tingting, Shi Li, Chen Zhiqiang, Yang Bohang

Liupanshui Normal University, Liupanshui, Guizhou 553004

**Abstract :** Teachers are the foundation of education development and the key to improve education level. With the popularization of national fitness movement and the enhancement of health consciousness, aerobics in colleges and universities has developed rapidly, but it also faces many challenges. The purpose of this paper is to construct a post-service training system for primary and secondary school aerobics teachers based on the theory of teacher professional development. Through literature review, questionnaire survey and other methods, we analyze the current post-service training needs of primary and secondary school aerobics teachers, problems and bottlenecks in teachers' professional development, and put forward a three-level training system that includes basic training, advanced training and senior training. The system focuses on the practicality and foresight of the content, and emphasizes personalized design to meet the development needs of different teachers. The study shows that the implementation of this system can effectively improve teachers' professional skills and promote the updating of teaching concepts and the innovation of teaching methods.

**Keywords :** teacher professional development; primary and secondary school aerobics teachers; post-service training system; education reform; professional skills improvement

## 前言

随着教育改革深入和全民健身运动推广，体育教学在中小学教育中地位日益重要。健美操作为深受学生喜爱的体育活动，其教学质量影响学生身心发展和健身习惯培养。中共中央国务院及教育部等部门强调要加快建立完善的教师培训体系。教师专业发展对提升教师队伍素质、推动学校发展和育人模式变革意义重大，职后培训体系是教师发展的重要工具。然而，现行中小学健美操教师职后培训体系存在诸多不足，如内容与需求脱节、缺乏个性化设计等，限制了教师专业发展。教师专业发展理论强调教师职业生涯的持续成长，基于此，构建科学实用的培训体系迫在眉睫<sup>[1]</sup>。

## 一、中小学健美操教师培训现状

### （一）中小学健美操教师培训在多方面存在问题

一是，教师资质与培训。多由体育老师兼任，专业水平不

足，部分教师未经过专业培训和认证，缺乏教学知识和技能，且培训机会少，教学经验有限。二是，教学经验与技能。教师教学年限普遍不高，3—4年教学经验教师占50%，5—8年的仅占25%，这与健美操引入校园时间短有关。三是，教师学历与专业水

基金项目：六盘水师范学院 2024 年大学生创新创业训练计划项目（项目编号：S2024109771670）。

第1作者简介：梅婷婷（2003-），女，贵州铜仁人，六盘水师范学院2022级体育教育专业在读本科生，从事健美操教育教学研究。

平。部分高学历教师未接受专业健美操培训，专业素质与学历不完全匹配。四是，培训资源与投入。学校投入不足，教师专业培训机会少，缺乏统一教材，教学内容和方法传统单一。五是，政策与学校支持。教育主管部门对健美操教师队伍培养重视不足，学校领导态度影响健美操队发展。六是，学态度与参与度。多数学生积极参与，对提升学生艺术修养和身体素质有积极作用。七是，场地与器材。场地和经费不足限制健美操活动开展，器材和设施不完善。综上所述，改善现状需增加教师培训机会，提高学校重视程度，加大资源投入，改善场地设施，教育部门应制定政策支持教师专业发展<sup>[2]</sup>。

## （二）中小学健美操教师培训体系的不足之处

一是，缺乏针对性。培训内容宽泛，未充分考虑中小学健美操教师特定需求，对不同教学阶段学生特点分析及教学方法针对性培训不足，对新兴健美操流派和风格介绍少，限制教师教学内容创新。二是，理论与实践结合不紧密。理论讲授多，实践操作环节薄弱，缺乏教学案例分析和实际教学场景模拟，教师难以将理论转化为教学能力。三是，形式单一。主要以集中授课为主，缺乏互动性和个性化，线上培训资源开发不足。四是，缺乏实践指导。对教师实践操作指导不够，培训后跟踪反馈机制不完善，影响培训效果持续提升。五是，专业性有待提高。部分培训师资缺乏中小学教学经验，对中小学教育特点和需求了解不深，教学方法和能力参差不齐，影响培训质量。六是，考核评价不科学。考核方式单一，难以全面评估教师学习效果和实际教学能力，缺乏跟踪评价。七是，培训时间安排不合理<sup>[3]</sup>。培训时间常与教师教学工作冲突，且时间较短，教师难以充分掌握培训内容。

## 二、基于教师专业发展理论的中小学健美操教师培训体系构建之应然性

### （一）基于教师专业发展理论的中小学健美操教师培训体系构建的价值导向

一是，提升教学质量。优化教学方法，引入分层教学与小组合作学习；丰富教学内容，掌握新动作组合与编排技巧；增强教学评价能力，科学评价学生并给予反馈。二是，促进教师专业成长。更新专业知识与技能，提高专业素养；增强职业认同感，热爱工作；促进教师交流与合作，共同提高教学水平。三是，推动学校体育发展。丰富校园体育文化，融入健美操元素；培养学生综合素质，如节奏感、协调性等；提升学校体育声誉，赢得体育荣誉<sup>[4]</sup>。

### （二）基于教师专业发展理论的中小学健美操教师专业发展与教师培训体系的适切性

#### 1. 教师专业发展阶段理论

一是，关注生存阶段。为新入职健美操教师提供教学资源和支持，开展入职培训，介绍教学方法、技巧及沟通方式，助其适应教学环境。二是，关注情境阶段。聚焦教学方法改进和课堂管理技巧提升，组织教学观摩活动，开展专题研讨会，解决教学实际问题。三是，关注学生阶段。根据学生个体差异和需求，制定

个性化教学计划，提供相关培训课程，如学生心理发展特点、差异化教学策略等<sup>[5]</sup>。

#### 2. 教师专业知识结构理论

一是，本体性知识。通过专业技能培训、专家讲座等方式，更新教师健美操专业知识，包括基本动作、组合套路、竞赛规则等。二是，条件性知识。开设教育学、心理学等课程，帮助教师掌握学生心理发展特点和学习规律，掌握教学方法和策略。三是，实践性知识。提供教学反思机会和平台，鼓励教学研究，促进教师经验交流与分享，丰富实践性知识。基于教师专业发展理论的中小学健美操教师专业发展与教师培训体系适切性高，完善培训体系可促进教师专业发展，提高教学质量。

### （三）基于教师专业发展理论的中小学健美操教师培训体系构建的必要性与可行性

#### 1. 必要性

一是，满足学生全面发展需求。健美操对学生身体素质、审美和心理健康有积极影响，专业教师能更好引导学生参与，满足学生多样化发展需求，丰富体育课程内容，提高学生体育兴趣。二是，提升教学质量。教师专业发展是提高教学质量关键，专业的健美操教师能根据学生特点制定个性化教学计划，更新教学理念和方法，为学生提供优质教学服务。三是，适应教育改革要求。教育改革对体育教育重视度提高，健美操符合改革方向，教师需提升专业素养以适应要求，将核心素养培养融入教学<sup>[6]</sup>。四是，促进教师自身成长。教师通过培训可拓宽知识面，提高专业技能，增强职业竞争力，培训还提供交流合作平台，促进教师共同成长。

#### 2. 可行性

一是，政策支持。国家和地方政府重视中小学体育教育，出台政策鼓励开展体育特色项目，加强体育教师队伍建设，为培训提供政策保障和资金支持。二是，资源丰富。信息技术发展使教师可通过网络获取丰富教学资源，各大体育院校和专业培训机构提供专业培训课程和服务。三是，教师需求强烈。中小学健美操教师渴望通过培训提高教学能力和专业素养，积极参与培训活动，为培训体系构建提供动力。四是，实践基础良好。许多中小学开展健美操教学活动，积累了教学经验，部分学校与专业团队合作，为教师提供实践和交流平台。

## 三、基于教师专业发展理论的中小学健美操教师培训体系的构建

### 1. 基于教师专业发展理论的中小学健美操教师培训体系构建的原则

一是，注重学生的主体中心原则。教学设计以学生需求和兴趣为首位，结合学生基础处理课程内容，培养学生主动性和积极性，鼓励课堂互动。二是，注重实践与反思原则。强调实践重要性，鼓励教师在教学中尝试新方法，通过自我反思和同伴互助提升教学水平。三是，强化专业知识与技能原则。加强健美操教师专业知识和技能训练，包括基本动作、编排方法、音乐选择等，

确保能灵活运用到教学中。四是，注重德育融入与思政教育原则<sup>[7]</sup>。强调德育融入，引导教师在教学中培养学生道德品质、理想信念和社会责任感，树立正确价值观。五是，利用现代教育技术原则。介绍多媒体技术、网络资源等在健美操教学中的应用，帮助教师提高教学质量和效果。六是，完善培训评价体系原则。建立涵盖学生评价、教师自评、同行互评等多方面的评价体系，全面反馈教学问题，促进教师调整教学策略。

### 2. 基于教师专业发展理论的中小学健美操教师培训体系构建的依据

一是，教育理念的变革与体育课程标准的实施。现代教育强调素质教育、全面发展和个性化教学，《体育与健康》课程标准对体育教师专业素养提出更高要求，培训可提升教师教学能力，落实课程标准。二是，学生需求的多样化与教学活动的创新化。学生需求多样化，健美操受学生喜爱，专业教师队伍可满足学生需求。健美操需创新，教师应传授基本动作和技术，引导学生创新组合套路，培养创新性思维。三是，教师职业发展的需要。教师是健美操教学关键，职业发展是持续过程，需不断更新专业知识，掌握多样化教学方法，参与培训和研讨会，提升教学水平和专业素养。四是，教育技术的进步化。信息技术发展使多媒体等现代化教学手段广泛应用，为健美操教学提供新可能，要求教师具备相应技术能力。五是，政策支持与社会认可。政府和社会支持教育事业，通过政策引导和资金投入推动教师培训工作，提高培训质量和效果<sup>[8]</sup>。

### 3. 基于教师专业发展理论的中小学健美操教师培训体系构建的内涵

一是，专业知识与技能的提升。通过培训，教师更新拓展专业知识，提升教学技能，适应教学需求，接触前沿教育理念和方法，提高教学质量和效率。二是，教育理念与教学方法的更新。教师紧跟教育理念发展，学习新教育理念和教学方法，根据学生实际制定教学计划，组织教学活动，掌握课堂管理技巧，激发学生学习兴趣和参与热情。三是，教学研究与创新能力的培养。鼓励教师发挥创意，设计独特课程，学习教学研究方法，培养创新

思维和实践能力，推动健美操教学发展。四是，职业素养与道德规范的建设。加强教师职业道德教育，树立正确职业观和价值观，提高职业素养和道德水平，培养学生审美情趣和艺术素养，关注学生心理健康和人格发展。五是，信息技术的应用能力。教师掌握信息技术应用能力，学习使用多媒体教学设备和网络资源，提高教学效率和质量。六是，团队合作与沟通能力。健美操教学需团队合作，教师通过培训学习与他人合作和有效沟通，共同完成教学任务<sup>[9]</sup>。

### 4. 基于教师专业发展理论的中小学健美操教师培训体系构建的要素

一是，培训目标与内容。目标涵盖提高教师专业技能、教学能力、创新能力等，使教师能有序传授知识和技能，促进学生全面发展。内容包括基本理论知识、技术动作要领、教学方法与技巧等。二是，培训方式与师资。采用多样化培训方式，如在线学习、实践操作、案例分析等，满足教师学习需求。优秀培训师资具备丰富专业知识、实践和教学经验，能提供针对性指导。三是，培训资源与评价。充足培训资源包括教材、教具、场地设施等硬件和课程录像、教学案例等软件。建立有效评估机制，定期评估培训内容、方式、师资和资源，持续改进，提高培训质量。四是，政策支持。政府和学校政策支持为培训提供资金、时间安排和制度保障<sup>[10]</sup>。

### 5. 基于教师专业发展理论的中小学健美操教师培训体系构建的流程

一是，需求分析与计划制定。全面分析中小学健美操教学现状和教师需求，制定详细培训计划，明确目标、内容、方式、师资和时间安排。二是，准备资源与培训实施。准备培训资源，包括教材、教具、教学案例等。按照计划采用多种培训方式实施培训，注重效果评估与反馈，及时调整策略。三是，跟踪指导与评估总结。培训后跟踪指导教师，了解教学问题并提供帮助，组织教学研讨和经验分享活动。全面评估培训工作，总结经验教训，为下次培训提供参考。

## 参考文献

- [1]边景龙. 社会支持、职业认同对中小学体育教师工作满意度的影响及提升策略研究 [J]. 四川体育科学, 2025, 44(01):34-38.
- [2]许冰融. 健美操智慧课程对于培养新课标体育教师的研究 [C]// 国际班迪联合会 (FIB), 国际体能协会 (ISCA), 中国班迪协会 (CBF). 第五届国际体育科学大会论文集 (中). 成都体育学院, 2024: 6.
- [3]陆叶. 深度学习理念下中学健美操教学的实践与应然向度 [J]. 教育参考, 2024,(08):78-82.
- [4]王铭花. TBL教学模式在初中健美操课中的教学设计与应用研究 [D]. 喀什大学, 2024.
- [5]周秉健. 吕梁市离石区中学健美操的开展现状与发展前景 [J]. 安徽体育科技, 2024, 45(02):82-86.
- [6]夏晓雨, Choi Mee-Sung, 蔡金, 等. 健康中国与体育强国背景下的中小学健美操推广策略研究 [J]. 赤峰学院学报 (自然科学版), 2024, 40(01):86-89.
- [7]唐春辉. 小学开展健美操课程的价值与教育要点研究 [J]. 青少年体育, 2021,(07):117-118.
- [8]高静. 中小学健美操内外一体化教学模式探析 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(35):134-136.
- [9]王蕊. 河南省幼师学校健美操教师职业倦怠调查分析与对策研究 [J]. 时代报告, 2018,(07):233.
- [10]张庆凤, 王飞, 李宏斌, 等. 健美操课堂教师的自主支持对大学生内部动机的影响探究 [J]. 四川体育科学, 2018, 37(03):112-115.