

浅谈如何提升体育教师的创造力

张井新

辽河石油职业技术学院, 辽宁 盘锦 124103

DOI:10.61369/EIR.2026030015

摘 要 : 创造的本质依托坚实基础, 体育教师的创造性是其专业素养核心, 更是推动体育教学创新、激发学生体育学习兴趣的关键。本文通过分析体育教师创造力发展受自身信心与专业能力不足、懒惰与批评恐惧心理、固有教学习惯固化、过度依赖动作技巧、时间管理缺失等主客观因素制约的现状, 从丰富专业知识技能、树立冒险精神、科学规划创造时间、借鉴吸收他人经验、在实践迭代中实现自我成长五个方面, 提出突破创造力发展障碍的具体路径, 旨在为体育教师提升创造力、打造创造性体育课堂提供思路, 助力体育教师向创造型转型, 充分发挥体育教育的育人价值。

关键词 : 体育教师; 创造力; 教学创新; 阻碍因素; 突破路径

A Brief Discussion on How to Enhance the Creativity of Physical Education Teachers

Zhang Jingxin

Liaohu Petroleum Vocational and Technical College, Panjin, Liaoning 124103

Abstract: Creativity is rooted in a solid foundation. The creativity of physical education teachers is the core of their professional competence and the key to promoting innovation in physical education teaching and stimulating students' interest in physical activities. This paper analyzes the current situation where the development of creativity in physical education teachers is constrained by subjective and objective factors, such as a lack of self-confidence and professional ability, laziness and fear of criticism, entrenched teaching habits, over-reliance on technical skills, and poor time management. It proposes specific pathways to overcome obstacles to creativity development from five aspects: enriching professional knowledge and skills, fostering a spirit of adventure, scientifically planning creative time, drawing on and absorbing the experiences of others, and achieving self-growth through practical iteration. The aim is to provide ideas for physical education teachers to enhance their creativity, create innovative physical education classes, facilitate their transformation into creative educators, and fully realize the educational value of physical education.

Keywords: physical education teachers; creativity; teaching innovation; hindering factors; breakthrough pathways

听过这样一句话“建筑首先是关乎技术和技巧的事, 就是说, 你会测量材料、会搅拌水泥, 还得懂得怎么去砌砖。”^[1] 这简单的话语, 道破了创造的本质——任何形式的创造, 都离不开坚实的基础支撑。体育教学亦是如此, 想要在课堂上引导学生学会创造、乐于创造, 体育教师自身必先成为富有创造力的教育实践者。正所谓“打铁还需自身硬”, 创造性是体育教师专业素养的重要组成部分, 更是推动体育教学创新发展、激发学生体育学习兴趣的关键力量。但在实际的体育教学实践中, 诸多主客观因素的制约, 让不少体育教师的创造力难以得到有效发挥与发展。针对当前体育教师创造力发展的阻碍因素进行分析, 并探讨相应的突破路径, 为体育教师提升自身创造力、打造创造性体育课堂提供些许思路。

一、妨碍体育教师创造力发展的主要因素

体育教师创造力的发展, 并非单一因素作用的结果, 而是受到自身认知、心理状态、教学习惯、专业行为以及时间管理等多方面因素的综合影响。这些因素相互交织, 在潜移默化中限制了教师的思维拓展与实践创新, 成为创造力发展道路上的重重阻碍。

(一) 自身信心匮乏与专业能力不足

自信心是创造活动的心理基石, 而专业能力则是创造实践的核心支撑, 二者的缺失, 是阻碍体育教师创造力发展的内在核心因素。在日常教学中, 不少体育教师常给自己贴上“我没有创造力”“头脑简单, 四肢发达”的标签, 这种消极的自我认知, 从根源上扼杀了创造的可能性, 反映出教师自身创造信心的严重匮乏。创造的过程从来都不是一帆风顺的, 往往伴随着无数次的尝

试与失败，而部分体育教师的心理承受能力较弱，面对创造过程中的挫折与失败，极易产生自我怀疑，甚至自暴自弃，最终选择放弃创造尝试。除此之外，专业知识与技能的积累不足，也让体育教师的创造活动失去了理论与实践的支撑。创造力的发挥，需要教师具备扎实的体育专业知识、系统的教育教学理论以及灵活的教学实践能力，只有当知识与技能形成体系化的储备，才能为创造思维的迸发提供素材与思路。而部分体育教师缺乏持续学习的意识，自身知识储备陈旧、技能掌握单一，面对体育教学中的新问题、新需求，无法从专业角度进行分析与解决，更难以结合教学实际进行创新设计，创造活动也就无从谈起。

（二）懒惰心理作祟与批评恐惧心理制约

在体育教学工作中，部分教师存在明显的懒惰心理，习惯于将教学创新的阻碍归咎于客观因素，动辄以“教学条件不足”“学校领导不重视”“学生基础太差”等理由为自己开脱，不愿主动思考教学中的问题，更不愿投入时间和精力进行教学创新。这种消极的工作态度，让教师始终处于被动的教学状态，失去了探索与创造的动力，也直接抑制了创造力的培养与激发。同时，体育教师的“好面子”心理与对批评、嘲笑的恐惧，也成为创造力发展的重要阻碍。创造本身就是一种对未知的探索，必然伴随着风险，教师的创新教学方法、教学设计，在付诸实践后，未必能立刻取得理想的效果，甚至可能面临同事的质疑、学生的不适应以及外界的嘲笑。而不少体育教师过于在意他人的评价，不敢承受创造带来的风险，担心因尝试新方法而出现错误、遭受批评，于是选择回避创新，固守原有的教学模式。这种对错误的过度担心与回避，让教师始终停留在舒适区，创造力的发展也只能成为遥不可及的梦想。

（三）固有教学习惯固化思维与行为

习惯是一把双刃剑，良好的习惯能提高工作效率，而僵化的固有习惯，则会束缚人的思维与行为，这一点在体育教学中表现得尤为明显。在日常生活和工作中，人们的行为往往受习惯支配，体育教师也不例外，在教学工作中，很多教师习惯于按惯例行事，对长期沿用的陈旧教学方法、教学模式不加思考地全盘接受，即便发现部分方法已经不适应当前的教学需求，也因“大家都这样干”而选择盲从，不再主动动脑筋进行优化与创新。这种对固有习惯的依赖，本质上是“熟悉的联想”在作祟，人们往往会被熟悉的事物和思维方式束缚，难以跳出固有的框架进行思考。长此以往，创造性思维逐渐被磨灭，教学工作陷入重复与僵化的恶性循环，创造力的发挥也就失去了思维基础。

（四）对动作技巧的过度依赖限制教学思路

体育教学的核心内容之一，是体育动作技巧的传授，熟练掌握并教授各类体育动作技巧，是体育教师的基本专业能力。但如果教师将动作技巧的传授视为体育教学的唯一目标，对动作技巧形成过度依赖，就会陷入“唯技巧论”的误区，进而限制自身的教学思路与创造力的发挥。在实际教学中，体育教师过于注重动作技巧的规范性与标准化，将教学的重心全部放在让学生机械模仿、反复练习动作上，忽视了体育教学的趣味性、体验性与教育性，也忽视了学生的个体差异与主观能动性。这种教学模式下，教师的思维被局限在“如何教好技巧”的单一维度，无法跳出技巧传授的框架，思考如何通过多样化的教学设计，激发学生的体育兴趣、培养学生的体育能力、传递体育精神。事实上，体育教学的价值远不止于技巧传授，而过度依赖动作技巧的教学行为，

让教师失去了拓展教学思路、进行教学创新的机会，创造力也因此受到限制。

（五）时间管理经验缺失导致创造时间被挤压

体育教师的日常工作，具有事务繁杂、时间碎片化的特点，这也成为制约教师创造力发展的客观现实因素。体育教师不仅要承担日常的体育课堂教学任务，还要负责学校的院队建设、体育社团、运动会组织、体育赛事训练等多项工作，每天的日程安排被填得满满当当，能够自主支配的学习、思考与创新的时间相对较少。而体育课堂本身的时间限制，也让教师对教学创新望而却步。若在课堂上留给师生足够的空间进行创造与探索，可能会耽误教学进度，导致既定的教学目标无法完成。因此，为了追求“完成教学任务”，不少教师选择放弃创新尝试，采用最直接、最熟悉的教学方法，让课堂教学始终围绕着既定的进度展开。时间管理能力的缺失，让教师无法合理分配教学与创造的时间，也无法在有限的课堂时间内进行创新设计，最终让“没有时间”成为放弃创造的借口，创造力的发展也因此失去了实践的时间保障。

二、突破体育教师创造力发展障碍的有效方法

针对上述制约体育教师创造力发展的因素，想要实现创造力的提升与发展，需要教师从自身出发，主动转变认知、调整心态、优化行为、提升能力，从基础到实践、从思维到行动，全方位进行突破与提升，让创造成为体育教学的常态。

（一）丰富专业知识与技能，筑牢创造能力基石

创造不是无源之水、无本之木，扎实的专业知识与娴熟的专业技能，是体育教师创造力发展的根本基石。只有当教师具备丰富、高质量且能够灵活迁移的知识与技能，形成系统化、结构化的认知体系，才能在教学中灵活运用、举一反三，创造性地解决教学中的各类问题。因此，体育教师必须树立终身学习的意识，在日常教学工作之余，主动弥补知识短板、提升技能水平，为创造力的发挥积累充足的“素材”。在知识学习方面，教师既要深入钻研体育专业知识，包括各类运动项目的理论、规则、训练方法等，及时了解体育学科的最新发展动态；也要系统学习教育学理论，包括教育学、心理学、体育教学论等，掌握学生的身心发展特点与体育学习规律，让教学创新始终符合教育教学的基本规律。在技能提升方面，教师要坚持常态化的体育技能训练，熟练掌握各类体育项目的动作技巧，同时不断探索动作技巧的多样化教学方法，让自己不仅“会做”，更“会教”。更为重要的是，教师要注重教学实践的总结与反思，在每一次体育课后，及时梳理教学中的优点与不足，思考教学方法的优化空间，将所学的知识、技能与实际的体育教学过程深度融合，让知识与技能在教学实践中得到检验与提升。当教师的专业能力得到显著提升，面对教学问题时能够游刃有余地处理，自身的教学自信心也会随之增强，而自信心的提升，又会进一步激发创造的动力，为创造力的发挥打开广阔的空间。

（二）树立冒险精神，勇于直面创造中的失败与批评

作家考利曾说：“我们生活在一个普遍认为风险应该是在‘控制’的社会里。”在体育教学中，不少教师习惯于追求教学的“平稳”，将课前的备课做到极致，试图预判教学中可能出现的所有问题，却忽视了教学过程的动态性与不确定性。即便考虑到

教学创新的可能性，也会因担心出现突发情况、无法达到预期效果而选择放弃，认为只要不突破原有的教学方法，就能避免教学中的问题。但事实上，这种“固守成规”的教学态度，本质上就是一种原地踏步，时代在发展，学生的身心特点、学习需求在变化，体育教学的理念、方法也需要不断创新，若始终墨守成规，最终必然会被时代淘汰。想要成为一名富有创造力的体育教师，必须树立敢于探索、勇于尝试的冒险精神，具备承受失败、直面批评的勇气。创造的过程，本身就是一个不断试错、不断完善的过程，在教学创新中，“受累不讨好”的现象在所难免，新的教学方法可能会遭遇学生的不适应、同事的质疑，甚至会出现教学效果暂时不佳的情况，但这些都不是放弃创造的理由。创造力的发展，从来都不是一蹴而就的，而是勇气、信心与对目标的执着追求相结合的过程，教师只有敢于走出舒适区，向未知的教学领域发起挑战，才能让创造思维得以迸发。同时，教师要正确看待批评与失败，将批评视为改进的建议，将失败视为成长的契机。创造需要想象力，需要让那些目前看似不可能实现的教学设想，在实践中逐步成为可能，而每一次的失败，都是向成功迈进的一步，正如“不经历风雨，怎能见彩虹”，没有失败的积累，就没有创造的成功。如果始终害怕被批评、被挑毛病，一味地回避风险，创造力的发展就会始终受到束缚，唯有以无畏的冒险精神直面创造中的一切挑战，才能让创造力得到真正的释放与发展。

（三）合理规划创造步骤与时间，破解时间制约难题

创造是一个动态的探索过程，而非一个一成不变的最终成品，这也是创造的魅力所在——我们永远无法预料探索过程中会有怎样的发现，也无法确定最终的成果会以何种形式呈现。正因如此，体育教师无需将创造视为一项庞大、复杂的工程，而应学会化整为零，合理规划创造的步骤与时间，让创造融入日常的教学工作，让“时间不充分”不再成为放弃创造的借口。在课堂教学的创新设计中，教师可以采用“分步突破”的策略，将一个完整的教学内容、教学动作分解为多个部分，针对其中的一个环节进行重点研究与创新，这样既能降低创造的难度，又能避免因过度创新而耽误整体的教学进度。这样的分步创新，既能够让教师集中精力进行深入探索，让创新更有针对性、更易取得效果，又能保证课堂教学的整体进度，让创造与教学目标的完成实现有机结合。在日常工作中，教师要注重培养自己的观察力与敏感度，拥有一双善于发现创造契机的眼睛。创造往往来源于一瞬间的灵感，而灵感的产生，离不开对教学实践的细致观察。教师要及时捕捉这些灵感，将其记录下来，并在后续的教学实践中进行验证与完善，让灵感转化为实实在在的教學创新。同时，教师要学会利用碎片化的时间进行思考，例如在课间、午休时，梳理教学中的问题，构思创新的思路，让创造的思考贯穿于日常工作的点点滴滴，让时间的价值得到最大程度的发挥。

（四）善于借鉴吸收经验，在持续尝试中提升创造能力

牛顿曾说过：“如果说我比别人看得更远些，那是因为我站在了巨人的肩上。”^[2]任何创造都不是凭空产生的，而是在借鉴前人经验、吸收他人智慧的基础上，进行的优化与突破。体育教师创造力的发展，同样需要站在“巨人的肩上”，善于向身边的人学习，吸收借鉴他人的教学经验与创新思路，为自身的创造实践提供参考与启发。在学校的体育教学团队中，老教师拥有丰富的教学实践经验，他们经过多年的积累，形成了一套行之有效的教学方法，对教学中的各类问题有着独到的处理技巧；而年轻教师则思维活跃、接受新事物快，能够紧跟时代潮流，提出一些新颖、独特的教学想法，敢于尝试新的教学模式与教学手段。体育教师要摒弃“闭门造车”的想法，主动与同事交流沟通，向老教师学习教学中的经验与智慧，学习他们处理教学问题的方法与技巧；向年轻教师学习新颖的教学理念与教学思路，感受他们的创新热情与探索精神。通过相互学习、相互交流，实现经验与智慧的共享，让自己的教学思维得到拓展，创造的思路更加开阔。同时，教师要树立“实践出真知”的理念，将借鉴吸收的经验与自身的教学实际相结合，在持续的尝试与实践过程中，提升自身的创造能力。

（五）创新是从新到成熟的转变，在自我成长中提升创造能力

人的创造能力，不是与生俱来的，而是通过不断的追求、不断的努力、不断的实践逐步培养起来的，创造才能的发展，离不开对教学实践的观察、体验与探索。^[3]在教学中，教师要大胆尝试借鉴来的教学方法，结合自己的教学风格与学生的实际情况进行优化调整，让他人的经验成为自身创造的起点。同时，教师要勇于提出自己的新想法、新设计，即便这些想法不够成熟、不够完善，也要敢于在教学实践中进行检验。要知道，好的教学想法从来都不是一下子形成的，而是在反复的实践、修改、完善中逐步成型的，教师提出的新思想、新观点越多，出现优秀想法的机会就越多，创造的空间也就越大。

创造是体育教学发展的永恒动力，也是体育教师专业成长的重要方向。成为一名富有创造力的体育教师，并非一件容易的事，需要突破自身认知、心理、习惯等多方面的阻碍，需要持续不断地学习、探索与实践。罗伯特·弗罗斯特说过：“树林中有两条小路，我选择人迹罕见的一条，那使得一切都变得不同。”^[4]体育教师要勇于走出固有的教学舒适区，突破创造力发展的重重障碍，以扎实的专业能力为基础，以无畏的冒险精神为支撑，以科学的方法为指引，在体育教学的实践中不断探索、不断创新，努力成为一名创造型的体育教师。唯有如此，才能让体育课堂充满活力与趣味，才能真正教会学生创造，让学生在体育学习中不仅掌握运动技能，更培养创新思维与实践能力，实现体育教育的育人价值。

参考文献

- [1] 苏·考利. 教会学生创造 [M]. 王漠琳, 译. 北京: 教育科学出版社, 2010.
- [2] 牛顿. 自然哲学的数学原理 [M]. 赵振江, 译. 北京: 商务印书馆, 2006.
- [3] 林崇德. 创造性心理学 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2018: 105-110.
- [4] 弗罗斯特 R. 未选择的路 [M]. 王宏印, 译. 武汉: 长江文艺出版社, 2019: 36.