

她力量  
3·8

## 她们把哨声

# 吹成诗篇



在传统认知中，体育教师是“男性主场”，但越来越多的“她力量”正在这片领域绽放异彩。爱美的她们常常戴着鸭舌帽，曝晒在操场上，甚至带领体育特长生冬练三九，夏练三伏。临近“三八”国际妇女节，让我们走近那些女性体育教师，向她们致敬。

□现代金报 | 甬派  
记者 林桦  
通讯员 王芳 励晨霞

### 王芳：美是最高形态的体育精神

“立正！”随着哨音，学生们迅速列队。“体-育-让-我-更-聪-明！”学生们踩着节奏变换队形，每个字对应特定站位。这套独创的“文字队列法”让枯燥的集合整队变成动态表演。

3月6日，象山中学田径场上，体育老师王芳正在给学生上体育课。素色运动服勾勒出她挺拔的身姿，马尾辫随动作划出优美弧线，声音铿锵有力。

这般刚柔并济的场景，是这位体育老师的日常写照。她用柔美与刚毅交织的独特气质，诠释着新时代女性的力量美。

“体育本就是力与美的交响。”王芳热爱摄影，她常举着相机穿梭校园，用镜头定格力量之美。镜头里既有运动健儿腾空的矫健身姿，也有砖缝里倔强生长的野草的生命力，“就像我的学生们，既要有钢筋铁骨，也要有向阳而生的灵气。”她说。

在阳光下挥洒汗水是美的，挑战自我是美的。王芳尽可能给每个学生拍下运动时的美好画面。在她的鼓励和指导下，学生们在比赛中摘金夺银，而让她更自豪的是，那些曾畏惧运动的女生最终在运动场上绽放出笑颜。

曾因体型微胖抗拒运动的女生，在王芳的镜头中，偶然发现了自己击球时的剪影，舒展的手臂与矫健的步伐构成了完美弧线。“原来我运动的样子也挺好看的！”这个总躲在队伍最后的女孩，如今每逢体育课总是第一个跑出教室，期待王老师教“新招式”。

把青春献给跑道的王芳，用无私的爱培养了多名在省、市、县级教学比赛中获得一等奖的徒弟。“美是最高形态的体育精神。”王芳说，希望每个学生都可以从体育锻炼中感受美好。



### 华燕：管理班级很有‘体育特色’

“昨天还在学校，今天就生了娃，真是‘铁娘子’啊！”3月5日，海曙第三外国语学校的校办主任何思远向记者感叹。

何老师口中的“铁娘子”是该校体育老师华燕。华燕是体育老师，也是班主任，怀孕期间依然坚守教育一线。学校想让她多休息，她总是摆摆手，说“多走走对我生产也有好处”。

“走廊蛙跳”释放过剩精力、课堂纪律用“红黄牌”管理……作为学校里唯一一位教体育的班主任，华燕的班级管理方式很有特色。

“其实刚开学那会儿，家长一听班主任是体育老师，第一反应是抵触。”华燕说，过了半个学期，家长们发现孩子的身体素质有所提升，学科整体成绩也不俗，心态阳光积极，就慢慢对她认可了起来。

作为班主任，华燕对班级纪律有着严格的要求。相比其他班主任，她更擅长将体育和德育相结合。如果教室里吵吵闹闹，华燕不会用训斥或罚抄的方式，而是让学生“走廊蛙跳”释放过剩精力，将违纪行为转化为体能训练。体育人特有的规则敏感度，既守住了纪律底线，又给予学生情绪缓冲空间。

再比如红黄牌制度，即借鉴球类比赛规则，对课堂纪律进行分级预警。学生因小声说话、传纸条等原因会被罚黄牌，累计三张后，则需自行选择趣味运动来“冷却情绪”。这样一来，就把惩罚转化为正向运动激励。

“作为体育教师，我更加关注学生的身体素质，通过运动帮助学生释放压力、调节情绪，间接提升学习效率。”华燕说，课余时间她会投入更多时间组织班级活动、关注学生个体需求。

考虑到华老师预产期将近，学校安排了一位代课老师上体育课，但华燕每次都会到场，坚持在操场边用口哨和手势指导学生。“班主任是班级的主心骨啊，我在场就是无形的纪律保障。”她说。



### 杨启霞：帮每一颗种子找到适合的土壤

杨启霞是海曙区集士港镇广德湖小学唯一的女体育老师。学生们都很喜欢上她的课，因为可以自主选择喜欢的项目。

“那是一名学生给我的启发。”杨启霞回忆起去年的事情。当时上体育课的时候，她按照惯例，向全班同学布置了跑圈的任务，有个女生总是与整齐的队伍隔着半圈距离，脸上写满了对千篇一律的体能训练课的厌倦。

于是，杨老师开始了教学变革，把“齐步跑”改成了“小组化选项教学”。这种模式以班级为单位，根据学生的兴趣与能力差异，划分多个专项运动小组，包括羽毛球、篮球、足球、毽球等，通过自主选择、分组教学和动态管理实现个性化定制教学。

“体育教育不是把学生修剪成盆栽，而是帮每一颗种子找到适合的土壤。”杨启霞写下了教改心得。

在后来的体育教学中，“选项教学”激发了不少学生的运动潜能。

杨启霞老师所教的班级里有一个爱运动的学生，因为跑得不是特别快，个子也不够高，他被校田径队和篮球队拒之门外，满腔的热情无处施展。

有一天，杨老师正在收拾器材，突然听到“啪嗒啪嗒”的脆响，扭头一看，这个男生正在飞快地踢毽子，那毽子就像粘在他脚上一样，连续踢了七八个都没掉。

杨老师惊喜万分，啧啧称赞：“你这脚上功夫了不得啊！”第二天，杨老师抱着一盒新毽子走进课堂，说：“同学们，我们班要组建一支‘旋风毽球队’。”她“钦点”这名男生当队长。

三个月后，这个充满活力的孩子带着他的7人小组跑到办公室，“杨老师，我们想参加市里的毽球比赛！”杨老师眼中闪过一丝无奈——她这个体育老师从来没玩过毽球！但看着男孩满脸的期待和发光的眼睛，杨老师咬牙答应：“成！我们去感受一下！”

那阵子，这支毽球队就像着了魔一样地练习，最终在比赛中捧回了一个银奖。男生的妈妈对杨老师说：“孩子现在无论走到哪里，兜里都揣着毽子，说是杨老师帮他把小毽子踢出了‘大名堂’。”

课堂内，杨老师细心发掘学生潜能；课堂外，她深耕教研沃土。近年来，她作为学校教科研团队“名师研修团”的团长之一，带领体育团队一起实践“一生一案”促练项目，发现每一个学生的优势，相关课题获评宁波市教科研优秀成果一等奖、宁波市课程与教学课题一等奖等不俗成绩。

“女性当体育老师，自有女性的优势。相比男性的粗放，我们更加细心，同样能培育出很多的体育好苗子。我们希望让学生通过体育锻炼，成为更加自信和勇敢的人。”杨启霞说。

