

东在《新青年》杂志上曾经撰文：“欲文明其精神，必先野蛮其体魄。苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之”。并且习总书记曾说：“现在孩子普遍眼镜化，这是我的隐忧。还有身体的健康程度，由于体育锻炼少，有所下降。文明其精神，野蛮其体魄，我说的‘野蛮其体魄’就是强身健体。”从习总书记对小学生体质健康的关心可以看出：小学生肌体健康是关乎国家民族未来发展的大事。以习总书记为核心的党中央领导集体，高度重视学生体育教育工作，亲切青少年和儿童的健康成长，将足球纳入小学体育课程，全面实施健康中国发展战略。

### 三、新时代增强小学生体质的策略

#### 1. 学校与教师要重视小学生体质健康教育

教学理念是教学行动的先导，学校与教师要将体质健康教育至于重要地位，全面贯彻落实教育部出台的青少年体育教育文件政策精神。<sup>[2]</sup>在小学体育教学实践中，学校在课程安排方面，不能压缩或减少小学生的体育课程，要开展形式多样的体育运动项目比赛活动，激发小学生锻炼身体的积极性。<sup>[3]</sup>尤其是新时代更要学会运用创新理念推动体育教学改革。例如：有些小学校长积极对小学生课间操进行创新改革，将广场舞与课间操有机融合，创新出广受小学生欢迎的课间舞蹈，有效调动了小学生课间锻炼身体的积极性，缓解了小学生学习文化课后的疲劳心理。

#### 2. 创新教学方法来提高小学生运动的兴趣

无论是体育教学内容的选择，还是体育教学方法的创新，都应关注小学生的运动兴趣。在体育教学实践中，只有激发并培养小学生的运动兴趣爱好，才能使小学生在生活中自觉地进行体育锻炼。兴趣爱好是引导小学生进行体育锻炼，增强小学生体质的重要策略。体育教师在体育课堂上要达到通过体育课的学习，引导小学生养成自觉锻炼身体的生活习惯。换言之，要注重运用习惯的培养，而培养小学生良好的运动习惯，兴趣是关键。这就要求教师要创设一些体育运动项目比赛活动，或者体育游戏活动项目，调动小学生对体育运动项目的兴趣爱好。例如：接力赛、足球赛、跳绳比赛、踢毽子比赛、乒乓球比赛、羽毛球比赛等，<sup>[4]</sup>激发小学生对体育

运动项目的兴趣爱好，通过兴趣爱好的培养，再引导小学生在生活中去坚持这些体育运动爱好。

#### 3. 运用碎片化的时间引导小学生锻炼身体

网络信息时代背景下，新知识涌现的速度与日俱增，小学生为了更好的适应未来社会发展的需求，就需要不断学习更多的知识，那么小学生文化知识学习的时间不可避免的挤压压缩了锻炼身体的时间。为了实现“文明精神和健康体魄”的双重目标，教师则要引导小学生学会运用碎片化的时间来锻炼身体。例如：课间操，充分利用课间时间引导小学生锻炼身体。再如：引导小学生运用课余时间与家人一起锻炼身体，将小学体育课堂延伸到小学生的课余生活中，达到让小学生运用碎片化的时间锻炼身体，增强体质体的教学目标。

#### 结语

小学生体质健康教育是一项系统性、长期性工程，需要国家、社会、学校、家庭、教师、学生共同努力，将小学生体质健康教育作为一项战略任务推进，才能增强小学生的体质。体育教师在体育课堂教学中，要融入民族、国家、未来、运动、健康、责任，这些关键责任意识的教育，让小学生明白增强体质是一项关乎国家、民族未来发展的大事，是小學生需要肩负的历史使命与责任。

#### 参考文献

- [1]陈永莲.浅谈学生体质健康调研测试的一点体会[J].新课程(中),2014(11).
- [2]孙凯.浅析小学体育教学中师生的有效互动[J].当代体育科技,2019,009(006):100,103.
- [3]曹文忠.浅谈小学体育教学中如何进行个性化教学[J].读写算:教育教学研究,2015(18).
- [4]刘虹.基于新时代下青少年体质健康评价指标的优化策略分析[J].文存阅刊,2018(8):36-37.

## 做一名问心无愧的人民教师

白志杰

(通化县大泉源满族朝鲜族乡天仁中心小学校 吉林 通化 134100)

**【摘要】**最近系统地学习了《新时代中小学教师职业行为十项准则》，理解了新修订的《新时代中小学教师职业行为十项准则》的基本内容，使我对教师职业有了更深的认识，也充分认识到新时期加强教师职业道德建设的重要性。习总书记说：“发展教育事业，广大教师责任重大、使命光荣”，身为教师的我们要牢记使命、不忘初心，提高师德修养，努力做一名问心无愧的好老师。

**【关键词】**人民教师；以身作则；热爱教育；热爱学生；终身学习

俗话说得好：酒后方知酒味浓，为师方知为师难。还清晰的记得自己第一次踏入师范学校的校门，映入眼帘的就是“学高为师，身正为范，为人师表，教书育人”这十六个大字，当时不是十分明白其中的道理，自从踏上教师这个工作岗位，通过近20年的一线教学实践，渐渐的让我感觉到教师这一职业的重要性和特殊性，同时也深知教师不仅是传播知识、传播思想、传播真理的“教书匠”，更是为塑造学生品格、品行、品味的“引路人”。要想做一名问心无愧的人民教师就必须做到：

### 一、要热爱自己的教育事业

俗话说，“只有热爱这份事业，才能为教育事业努力奋斗，才能尽职尽责，教书育人。”我们要热爱自己的这份工作，真爱这份职业，并把这份热爱付诸实际行动中，我们要把学校当成自己的家一样爱着，才能收获工作的快乐。

记得刚参加工作，父亲就对我说：“你是当教师的人，好好工作，千万不能误人子弟！”，的确教育需要的是我们教师实实在在的付出，不是在工作中投机取巧，更不是事事以报酬的多少来衡量自己的工作。因此只有拥有了对事业的一份热爱，才能脚踏实地、默默奉献，对学生负责、让家长满意。做一名人民教师也必须耐得住寂寞，受得住挫折，将自己的所有精力全身心地投入到教育实践中去，正如著名教育家陶行知所说的“捧着一颗心来，不带半根草去”。尤其是我们青年教师，要力求干好自己的本职工作，尽职尽责地完成每一项教育教学工作。只有抱着对教育事业的热爱之情，才能全身心地投入到工作中，学生才能真切地感受到你对教育的执着、认真，你的这份热情会在不知不觉中感染学生，让他们多对学习投入一份认真，同时老师也会多赢得学生的一份尊重。

### 二、要以身作则，为人师表

“德高为师，身正为范”，教师要做到以德立身，以身立教，从自己的一言一行中教会学生如何做人、如何做事。教师职业的最大特点是培养、塑造新一代，自己的道德品质将直接影响下一代的成长。在教育活动中，教师既要把丰富的科学文化知识传授给学生，又要用自己的高尚人格影响学生、感化学生，使学生的身心健康地成长发展。因而教师必须要有高尚的思想境界，纯洁美好的心灵。

孔子曰：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”。学生总是把教师看作学习、模仿的对象。教师的一言一行，一举一动，往往被学生看在眼里，记在心里，模仿在行动上。因此，教师要处处为人师表，从小事做起，从自我做起，率先垂范，作出表率。我们不仅要作学生知识的传播者，更要作他们行为的引路人。要求学生做到的事情，我们自己一定要首先做到，而且要做得更好，以身示范。每天早晨，我们要求学生早一点来到教室，而我们应该比他们更早来到教室，班级地上有垃圾，我们应该蹲下身去把它们捡起来。垂范师德不是一朝之功，而是时时之事、处处之事。不随手丢垃圾、走廊上安静谈话、公共汽车上让座之举……，虽说这些事小之又小，确能为学生树立起榜样。亚里士多德说：“播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种品格；播种一种品格，收获一种命运。”培养学生

良好的行为习惯，使他们受益终生。

### 三、要关心爱护每一位学生

新时代教师对学生要有一颗慈母般的爱心。教师对学生慈母般的爱心应来自对教育事业的无限忠诚，对教育的强烈事业心和高度责任感。教师的母爱精神具有巨大的感召作用和教化力量，她能彻底地化解学生的逆反心理和对抗情绪，最大限度地激发学生的学习主观能动性。在日常教学中，教师如像母亲一样，无微不至地关心学生，帮助学生，对差生不嫌弃，不歧视，给他们多一点爱，就能极大地激发学生的积极性，使其在学习上有无穷的力量源泉。很多教师的成功经验都证明了母爱力量的神奇作用。

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，一直以来都是教师的真实写照。我们要关心爱护全体学生，尊重学生人格，平等、公正对待学生，不冷落每一个灵魂，不放弃每一个孩子，绝不能厚此薄彼，按成绩区别对待，更不能歧视，侮辱、体罚或变相体罚学生，这样才能让我们的教育言行焕发出人性的光辉。要做到“三心俱到”，即“爱心、耐心、细心”无论在生活上还是在学习上，时时刻刻关爱学生，个性对那些学习特困生，更是要“个性的爱给个性的你”，切忌易怒易暴，言行过激，对学生要有耐心，多加鼓励，培养学生健康人格，树立学生学习自信心，爱学生，还要保护学生的安全，我想这是每位教师务必做到的，这也是一位教师应有的职业操守。

### 四、要树立终身学习的理念

新时代教师要不断更新充实自己的学识。博学多才对一位教师来说当然很重要，因为是直接面对学生的教育者，学生什么问题都会提出来，而且往往“打破砂锅问到底”。没有广博的知识，就不能很好地解学生之“惑”，传为人之“道”。但知识绝不是处于静止的状态，它在不断地丰富和发展，每时每刻都在日新月异地发生着量和质的变化，特别是被称作“知识爆炸时代”“数字时代”“互联网时代”的今天。因而，为人师者应该让自己的知识处于不断更新的状态，跟上时代发展趋势，不断更新教育观念，改革教学内容和教学方法，显得更为重要。否则，不去更新，不去充实，你那点知识就是一桶死水，终会走向腐化。

终身学习是作为一名教师必须要做的。要给学生一碗水，教师不只是一桶水就够了，而是要有源头活水。要深知活到老、学到老的道理。我们利用工作之余，多方搜集材料，阅读报刊，上网搜集最新的教育信息，转变教育观念，探索教学方法，不断更新自己的理念，以便更好地服务于教育教学工作。

总之，我将谨遵《新时代中小学教师职业行为十项准则》，结合工作与教学实际，切实做到：坚定政治方向；自觉爱国守法；传播优秀文化；潜心教书育人；关心爱护学生；加强安全防范；坚持言行雅正；秉持公平诚信；坚守廉洁自律；规范从教行为，做一名问心无愧的人民教师。

#### 参考文献

- [1]刘银平.中小学名师职业可持续发展研究[D].新疆师范大学,2015.