

彭建敏： 一名体育教师的光荣与梦想

■ 清华大学新闻中心记者 曲田 学生记者 张北辰

“体育老师来参加教学竞赛？”人群在窃窃私语。

这是第四届全国高校青年教师教学竞赛的决赛现场。39岁的彭建敏抬头挺胸，开始上课。简单有趣的语言，活力激情的律动，短短20分钟的课程，体育之美展现淋漓。

8月31日比赛结果揭晓，文科组一等奖，彭建敏流下了激动的泪水。这是全国高校青年教师教学竞赛开办以来，第一次有体育教师参赛并获得一等奖。

千言万语，彭建敏最想说的是，作为一名清华大学的体育教师，她很骄傲。

“因为热爱”

备战全国青教赛，不是件容易的事。时间跨度长达5个多月，参赛者需要精心准备20讲授课内容，决赛时随机挑选1讲进行展示，这意味着繁重的工作量与极高的准备成本。

此前，彭建敏曾两次参加过清华大学青年教师教学大赛并获得一等奖，最终有机会参加北京市高校青年教师教学基本功大赛，在一举获得北京市比赛文科组一等奖第一名后，拿到了参加第四届全国高校青年教师教学竞赛决赛的资格。周边人不免好奇：“备赛如此耗费精力，累不累？”

彭建敏说，累，但因为热爱。“我参加比赛



简介

彭建敏，清华大学体育部副教授，主要研究方向为体育教育训练学。2018年8月获全国高校青年教师教学竞赛一等奖。

不是为了去得奖，就是因为爱！爱教学，爱讲台，爱我的学生。以赛促教，要不断提升自己。”

彭建敏讲授的课程是《大一女生体能训练》。自从开始备战，熬夜就成了常态，她能控制的，是尽量不要熬到天亮。有时设计起课程来，从下午一点不知不觉就琢磨到了深夜十二点，一次次地推翻、改进、重来，在不断摸索中，彭建敏更加深刻地感受到了教学相长，并乐在其中。

“体育教学不仅提高学生的身体素质、掌



彭建敏与学生在一起

握运动的知识技能，还着重于培养学生的社会适应能力、创造力和创新思维，使其能勇于表现自我，展现个性，注重能力培养和价值塑造。”彭建敏说。

在体育科学领域，新思想、新方法、新器材日新月异，彭建敏常常会在深刻理解、认真研究后，将其引入课堂，并结合学生的特点，有的放矢地应用。看似复杂的身体训练，彭建敏将其与游戏有机相融，让学生在趣味体验中充分发挥想象力与创造力，带着思想去运动。“体育的魅力无处不在，尤其当你真正爱上他的时候，那种感觉是一种魔力，会让你变得更自信，让你的心态越来越好。”

不抛弃，不放弃

带着对体育科学的一腔赤诚，站在全国青教赛讲台上的彭建敏信心满满。这信心，源于数十载教学“战场”上“真枪实弹”的历练、数月来克服重重困难的备战拼搏，更源于她背后兢兢业

业、不离不弃的指导教师团队。

为了彭建敏的国赛，清华体育部给予了大力支持，学校还专门配备了包括北京市高校青年教师教学基本功大赛一等奖获得者、公管学院副教授梅赐琪，北京市教学名师、体育部教授赵青，北京市赛一等奖获得者、建筑学院副教授郑晓笛在内的指导教师团队。

近半年时间里，从课程准备、教案写作到课堂展示，如何带入问题，如何控制节奏，如何把握难度，如何精化语言，指导教师们陪着彭建敏一道，细致打磨，共同走过了一段“脱胎换骨”的成长之旅。

有一次，彭建敏精心准备了一节课，信心满满地去给指导教师们试讲。“结果讲了8遍，一遍遍地被修改，讲到最后我快哭了。”

梅赐琪看出来彭建敏有点着急，端了杯水给她，“润润嗓调整下，咱们再来一遍。”

“当时真心感激团队的严格与精益求精，如今，却又无比地感激与感恩。”彭建敏含着泪笑言。

备战5个多月，精心准备20讲内容，内部试讲120余次，平均每讲内容修改6次以上，集体讨论记录笔记9万余字，正是经过极其严苛的训练、打破、重构，当彭建敏站在决赛讲台的那一刻，她深刻地意识到，开口时一切都成了自然流露、水到渠成。

“只有帮助青年教师不断发现特点、打磨亮点、突破难点，才能让他们在比赛时占领制高点。”在梅赐琪看来，清华人参加全国赛肯定是奔着最好成绩去的，但最重要的并不是取得一等奖的结果，而是备战中探索和发现教学艺术的过程。“将参赛过程中产生的提升体育教学质量的好方法传递到更多课堂上去，让更多学生受益，这是我们寻求的最大意义。”

这一点，彭建敏十分认同：“抓住青教赛比赛年龄的‘尾巴’，我有幸参加了一次全国赛，也是一个挖掘和重新发现自己的过程。备战过程中，教练们陪着我奋斗的点点滴滴都是清华精神、团队精神、体育精神的体现。从他们身上我深切地感受到清华人呕心沥血、无私奉献、肩负使命、追求卓越的精神。今后我也会尽自己努力去影响身边年轻的体育教师，在体育教学的路上不断地创新，不断地挑战自己。”彭建敏说。

点燃学生心中的火焰

独行快，众行远。在参加全国赛的过程中，彭建敏切身体会到清华人“传帮带”的互助精神，还有学校对体育教师的爱与关心。“坦白说，当前社会对体育教育存在一定偏见。我非常感谢清华对青年教师的培养和关爱，也是百年清华、百年清华体育成就了这个奖。”

重视体育是清华悠久的传统，从教15年，彭建敏深有体会。“邱勇校长说，体育是发挥育人作用、实现价值引导的最直接最有效手段之

一，一流的本科教育离不开一流的体育育人工工作。在我的体育课堂上我要充分体现出清华是一个培养人的地方，体魄与人格并重。我要把体育精神与清华精神交汇融合，育体、育心、育人。提高学生的自信心，这样我们的学生无论走向何方，都会创造出属于自己美轮美奂的世界大舞台”。

彭建敏认为，体育教师给学生的绝不仅仅是一桶水，更重要的是要点燃他心中的那团火，唤醒他心中那个充满激情的灵魂，“让学生在我的体育课上享受美，追求美，让体育成为学生心目中永不熄灭的火焰。”

学生杨佳欣犹记得第一次上彭建敏的健美操课时，自己默默地站在了队伍后面的角落里，低着头，心里盘算着本学期怎么熬过去。“突然听到彭老师说了句‘充满自信的缺陷远比没有自信的美来得更富有魅力’，像触电一样，我觉得这句话就是说给我的，这就是我所欠缺的。”从起初的羞涩到慢慢活跃起来，再到热爱，杨佳欣说，如今每周的体育课就像是自己的专属加油站，“跳一支舞昂首挺胸，就觉得人生没有什么战胜不了的困难！”

彭建敏的学生中，有全运会冠军，有学霸体育明星，也有体育超群的各行各业优秀人才。“为祖国健康工作五十年”，他们每个人将之记于心、践于行，而这信念来自于深受敬重的体育教师马约翰。

彭建敏说，马约翰先生在一个岗位上孜孜不倦、勤勤恳恳地工作了52年，为清华乃至中国体育事业贡献了毕生精力，是引领自己努力向前的旗帜。

比赛落幕，新学期即将开始，彭建敏又回到了自己热爱的体育课堂上，在风吹日晒中继续诠释一名体育教师的光荣与梦想……