

“国培计划” 2022—
黑龙江省农村中小学骨干教师素养提升
培训项目小学体育培训班

学员培训手册

姓名：_____

单位：_____

牡丹江师范学院
2023 年 3 月

目 录

牡丹江师范学院简介.....	1
致学员的一封信.....	5
外聘专家介绍.....	7
学员培训守则.....	10
培训日程安排.....	12
学员日常指南.....	14
培训班联系方式.....	14
学员名单.....	15

牡丹江师范学院简介

教书育人，薪火长传。牡丹江师范学院始建于 1958 年，历经东北农学院嫩江分院（1958 年—1964 年）、北安师范专科学校（1964 年—1965 年）、宁安师范专科学校（1965 年—1970 年）和牡丹江师范学院（1970 年至今）四个发展阶段，是全国首批学士学位授予单位。1995 年 9 月，学校迁入牡丹江市，结束了近 40 年农村办学的历史。经过六十余年的发展，学校已成为黑龙江省东南部地区规模最大、综合实力最强的省属本科院校，是黑龙江省基础教育研究中心之一。2001 年，学校顺利通过教育部本科教学工作合格评估。2006 年，学校被批准为硕士学位授予单位。2009 年，学校被教育部评为“高等学校本科教学工作水平评估优秀单位”。学校现具有学士、硕士两级学位授权体系。

基础扎实，积淀深厚。学校座落在风景秀丽的全国优秀旅游城市——牡丹江市，占地面积 70.35 万平方米，校舍建筑面积 33.34 万平方米，是黑龙江省花园式单位。学校固定资产总值 10.8 亿元，其中教学科研仪器设备总值 2.05 亿元。图书馆建筑面积 2.03 万平方米，是集实体与虚拟一体的复合型图书馆，馆藏纸质资源 182.56 万册，电子资源 204 余万册，数据库 27 种。学校建有黑龙江省级科普基地、黑龙江省语言文字馆、黑龙江省有声语言资源研究中心、牡丹江流域历史博物馆、动植物标本馆、基础教育教材陈列馆等多个教育教学场馆，其中基础教育教材陈列馆是全国首家教材研究场馆。学校是国家

级语言文字规范化示范校，省级创新创业教育改革示范校、课程思政示范校。

专业合理，师资优良。学校现有教职工 1211 人，其中专任教师 796 人，专任教师中教授、副教授 398 人，具有博士、硕士学位 722 人，享受国务院及省政府特殊津贴 7 人，省级教学优秀教师 10 人。学校现有二级学院 21 个，党政管理机构 19 个，教辅单位 5 个，本科专业 58 个，硕士学位授权一级学科 9 个，硕士学位授权二级学科（方向）37 个，专业硕士学位类别 4 个（涵盖 18 个领域），学科专业覆盖工学、理学、农学、法学、文学、教育学、历史学、经济学、管理学和艺术学等 10 个门类。学校面向全国招生，现有硕士研究生、全日制本科生、留学生等各类在校学生 18600 余人。

特色鲜明，成绩斐然。学校现有国家级一流本科专业建设点 5 个、国家级特色建设专业 1 个、国家级综合改革试点专业 1 个、教育部备案的国别与区域研究中心 1 个；省级综合改革试点专业 3 个、省级一流本科专业建设点 17 个、省级实验教学示范中心 3 个、省级教学团队 3 个、省级一流课程 31 门、省级精品课程 14 门、省级精品开放课程 1 门。学校现有省级重点学科 2 个、省级特色学科 1 个、省哲学社会科学学科体系创新工程学科 1 个、省级重点实验室 4 个、省级工程技术研发中心 2 个、省级科技创新团队 1 个、省级科普基地 2 个、省级学术交流基地 4 个、设有省级研究生培养创新示范基地 2 个、国家级和省级大学生校外实践基地各 1 个。学校近五年承担或参与国家自然科学基金项目、国家社会科学基金项目、国家艺术基金项目及教育

部科研课题等各级各类项目 1300 余项，共有 600 余项科研成果获得各级各类奖励，发表高水平论文 900 余篇。

内涵强校，成果丰硕。学校充分发挥在北大荒文学、渤海文化研究、少数民族语言与地方方言保护、东北抗联精神研究等方面的特色优势，依托中国抗联研究中心、渤海文化研究中心、黑龙江省非物质文化遗产研究基地，承接全省“五色教育”研学项目，围绕学科专业优势，推进建设运动康养文旅产业创意产业园，努力打造具有区域特色的人文社会科学基地；学校围绕区域重点领域和重点行业，发挥对外商贸人才培养、功能材料研发、啮齿动物生态学研究、生物和化工制药、食用菌开发等方面优势，依托超硬材料重点实验室、农林鼠害重点实验室、光电功能材料重点实验室、食用菌工程技术研发中心、北方药食工程技术研发中心，推进校企、校地、校校协同创新；学校全面彰显教师教育特色，助力乡村振兴计划，整合全省乡村教师教育资源，成立黑龙江省乡村教师教育发展学院，与黑龙江省教师发展学院合作打造省培、国培、师范生顶岗实习支教、爱心课堂等项目获得良好社会反响；学校主动对接中国（黑龙江）自由贸易试验区产业发展需求和人才智力需求，高起点谋划建设自贸区学院，努力探索校政企、本科院校和高职院校协同育人新模式；学校积极融入地方，全面实施服务牡丹江经济社会发展行动计划，建立“高校联盟”、推动“跨校协作”，“渤海文化艺术团”“三下乡”“四进社区”等品牌活动的开展，极大彰显了学校文化辐射与服务社会功能。

开放办学，深化交流。学校是中国政府奖学金、丝绸之路奖学金、

中俄人文交流项目院校，拥有中俄大学生交流基地、俄语中心、HSK 考试中心等国家级国际交流平台。学校的国际友好合作院校达到 86 所，与俄罗斯、韩国、日本、波兰等国高校联合举办本科教育项目，并与国外 30 余所高校实现了学分互认，是省级对俄经贸人才培养基地。

励精图治，载誉前行。学校多次被教育部、全国总工会、团中央、全国学联、黑龙江省授予“全国教育纪检监察先进集体”“全国职工教育培训示范点”“全国五四红旗团委”“全国大中专学生志愿者暑期三下乡社会实践活动先进单位”“黑龙江省文明校园标兵”“黑龙江省五一劳动奖状”“黑龙江省高校师德先进集体”“黑龙江省高校学生工作先进集体”“黑龙江省十大杰出志愿服务集体”等荣誉称号。建校以来，学校培养了基础教育师资和行业应用型人才 10 万余人，他们为教育事业和经济社会发展做出了重要贡献。

不忘初心，砥砺前行。学校始终秉承六十余年办学历程形成的“艰苦奋斗、无私奉献、自强不息、励志图新”的宝贵精神，按照建成区域高水平应用型师范大学的奋斗目标，不忘初心，砥砺前行，奋力谱写新时代牡丹江师范学院发展新篇章。

致学员的一封信

亲爱的学员：

首先，诚挚的欢迎您参加“国培计划”2022—黑龙江省农村中小学骨干教师素养提升培训项目小学体育培训班！牡丹江师范学院以及体育与健康科学学院全体领导、师生希望用我们的真诚给你们带来15天的快乐而充实的学习生活，相信各位学员已经感受到了为迎接你们的到来我们所倾注的满腔热情，欢迎你们！

牡丹江师范学院是黑龙江省东南部地区建校最早、规模最大、综合实力最强的省属本科院校，是黑龙江省东南部地区教师教育研究中心、基础教育研究中心和继续教育培训中心。多年来为国家培养了大批优秀人才，特别是在师范教育领域具有良好的声誉，毕业生一直受到用人单位的认可。体育与健康科学学院始建于1975年，1977年招收本科生，2006年获批硕士学位授予权（体育教育训练学），是黑龙江省外高校最早获得硕士授予权院系之一，是我校首批获得硕士学位授予权的四个学科之一。学院先后被黑龙江省体育局体育科学学会授予学校体育专业委员会主任单位，黑龙江省教育厅授予高校体育专业组组长单位，黑龙江省东南部高校体育研究会会长单位，牡丹江市授予体育学领军人才梯队带头人单位等。学院设有体育教育和社会体育指导与管理两个专业，均为校级重点专业，体操、田径、篮球、健美操、大学体育等5门课程先后被评为省级重点和校级精品课程。体育与健康科学学院根据国家战略、区域经济社会、文化和学科发展的

新形势、新要求，与时俱进、深化改革，锐意创新，培养出更多适合社会需求的体育专业应用型人才。

本次培训为期 15 天，我们为您精心配备了专业团队，希望各位同学珍惜这次与培训管理者和同学相聚、相识、相学的机会，本次培训传递着您的友谊、真诚、智慧及合作精神！只要您有问题、有需要，您都可以直接跟我们联系。相信我们周到细致的服务，会为您答疑解惑，让您获得便利。希望通过我们的共同努力，大家一定会有新的收获，在专业领域中取得更大的成果！

天行健，君子以自强不息。希望你能珍惜这次难得的学习机会，不浪费生命的每一滴时间，不枉费人生的任何一次选择，积极参与到每一天的精彩学习中来，让国培成为您教学生涯的新起点！让自己的内心境界不断走向丰富和完美。衷心祝愿您在此培训期间，身体健康、心情愉快、学习进步、万事如意！

体育与健康科学学院

2023 年 3 月

外聘专家介绍



陈雁飞、女、北京教育学院二级教授，原北京教育学院体育与艺术学院院长。现担任义务教育《体育与健康课程标准》修订核心组成员，全国体育教学指导委员会委员，全国体育职业教育教学指导委员会委员，全国教育学会体育研究会副理事长，北京市教育学会体育研究会理事长，“国培计划”首批专家库专家等。北京高校优秀共产党员、北京高校育人标兵、北京高校“教学名师”等荣誉称号。



李树伟，汕尾职业技术学院教授。兼任汕尾体育与健康研究中心常务副主任，牡丹江师范学院硕士研究生导师，主要从事学校体育理论与实践研究。在研主持广东省 2022 年度教育科学规划课题 1 项。发表学术论文近 20 篇，获得黑龙江省教学成果二等奖。



马龙，北京市东城区教育科学研究院体育艺术研修部主任，高级教师，北京市骨干教师，东城区马龙特色教师工作室主持人，全国学生体质健康标准推广活动组委会特邀专家，教育部基础教育资源评审专家，中央电教馆兼职教研员，中国关工委教育中心专家委员会委员，北京基础教改实验先进个人，北京市优秀青年教师，北京市教书育人先进，北京市体育教学优秀青年教师，北京市教育学会体育研究会理事，北京市中小学体育运动协会理事、副秘书长，北京市九年义务教育教学监控与评价体系体育学科评价专家，北京市基教研中心兼职教研员，教育部全国中小学教师继续教育网、中国教师研修网及新思考网特约授课专家，主持研发设计体育学科基础知识、信息技术能力提升、学科德育等系列课程。



刘洋，中共党员，博士，教授，硕士生导师，博士毕业于北京体育大学，曾在美国圣何塞州立大学访学，现任新疆师范大学体育学院副院长，教育部“十四五”中小学幼儿园教师国家级培训计划专家，中国教育学会第八届理事会体育与卫生分会理事，新疆教育学会体育专业委员会理事长，新疆高校体育教学指导委员会秘书长，中国体育教育联盟新疆分联盟秘书长，健康新疆行动推进委员会专项行动工作组成员，江西省体育科学学会专家库成员。主持课题 20 余项，发表论文 30 余篇；出版著作 1 部；获奖 13 项。曾作为主要执笔人担任中华人民共和国第十三届冬季运动会申办报告、新疆维吾尔自治区体育事业“十三五”、“十四五”发展规划等起草工作。

学员培训守则

为了保证培训目标的顺利实现，也为了保证学员优质完成培训任务，特制定以下守则，要求每位学员自觉遵守执行。

一、管理要求

1. 学员必须严格遵守国家法律、法规和学校的各项规章制度。
2. 严格遵守培训纪律，加强自我约束，服从培训安排，按照培训计划，自觉、准时参加培训，不迟到、不早退、不旷课，不发表不当言论。
3. 及时关注微信群、腾讯会议平台上发布的各项通知、公告等，做好学习计划，合理安排工作、学习和休息时间。
4. 增强网络安全意识，不点击不明链接，不发布不明信息。规范网络言行，不得发布与培训无关的信息或资料，共同营造清朗健康、积极向上的网络培训环境。
5. 线下培训时，不私自外出，确需外出的，必须与班主任请假。
6. 遵守《知识产权法》，保护培训资源的知识产权，未经专家和我校的同意，绝不允许对培训资源进行录音、录像，更不得私自发布、传播培训资料。

二、学习要求

1. 学员应熟知项目培训方案和学员守则，明确学习内容和学习任务。
2. 学员应按照更新观念，更新知识，更新方法的要求，自主学习，

自主研究，自觉实践，教学相长，共同探讨，交流互动，按照培训计划的要求和安排，积极参加教学和研讨活动。

3. 学员在培训期间，必须按时参加全部的培训活动，按时完成集中培训和跟岗实践期间教师布置的各项学习任务。

4. 遵守考勤制度，课前 10 分钟签到，不无故缺课、旷课，不迟到、不早退。

5. 线下培训时，将手机关机或调至静音，不得在课堂上随意出入教室或接打电话。课间休息后按时返回上课，不得擅自早退。

6. 学员培训期间原则上不允许请假，确有原因需请假者，必须按规定办理请假手续，由本人提出书面申请，一日内由班主任批准，超过一日由项目管理负责人批准。

7. 学员考核：考勤、作业、实训和结业考核。

三、防疫要求

1. 培训之前，先测量体温，如高于 37.3 度或有发热、咳嗽等情况不得进校。

2. 培训期间全程佩戴口罩，每天做好体温监测，课间使用免洗消毒液洗手，做好个人防护。

体育与健康科学学院

2023 年 3 月

培训日程安排

时间安排		地点	培训内容	主讲
3月12日	全天	禧禄达酒店	报到	王博文 牡丹江师范学院
3月13日	8:30-11:30	综合楼 201	开班式	朱春旺 牡丹江师范学院
3月13日	13:30-16:30	综合楼 201	习近平总书记有关教育重要论述解读	蔡丽华 牡丹江师范学院
3月14日	8:30-11:30	综合楼 201	义务教育体育与健康新课标需要把握的重点及教学改革	陈雁飞 北京教育学院
3月14日	13:30-16:30	综合楼 201	大单元教学是义务教育体育与健康新课标深度变革的必然	陈雁飞 北京教育学院
3月15日	8:30-11:30	综合楼 201	体育课程思想政治教育	刘洋 新疆师范大学
3月15日	13:30-16:30	综合楼 201	体育科学研究方法	刘洋 新疆师范大学
3月16日	8:30-11:30	综合楼 201	教师积极心理健康的培养与提升	高淑艳 牡丹江师范学院
3月16日	13:30-16:30	综合楼 201	体育运动心理学在学校体育教学及训练中的应用	王昀博 牡丹江师范学院
3月17日	8:30-11:30	综合楼 201	中小学生常见心理问题及健康促进	周向欣 牡丹江师范学院
3月17日	13:30-16:30	综合楼 201	阳光体育大课间的设计与组织	金成军 牡丹江市教育学院
3月18日	8:30-11:30	综合楼 201	新课标微课设计快速入门方法及案例分析	李树伟 汕尾职业技术学院
3月18日	13:30-16:30	综合楼 201	新课标引领下小学体育教学质量提升策略	马龙 北京市东城区教育科学研究院
3月19日	8:30-11:30	综合楼 201	学科核心素养导向的深度体育教学	李树伟 汕尾职业技术学院
3月19日	13:30-16:30	综合楼 201	集中研讨，分享学习成果	王博文 牡丹江师范学院
3月20日	8:30-11:30	综合楼 201	游泳教材分析与教学实施	杨东明 牡丹江师范学院
3月20日	13:30-16:30	综合楼 201	体育课中运动负荷的判断方法与有效调控	李朝福 牡丹江师范学院
3月21日	8:30-11:30	体育馆	球类课观摩与研讨	马驰 牡丹江师范学院

时间安排		地点	培训内容	主讲
3月21日	13:30-16:30	田径场	飞盘课观摩与研讨	陈学海 牡丹江师范学院
3月22日	8:30-11:30	东华小学	东华小学（跟岗）	王博文 牡丹江师范学院
3月22日	13:30-16:30	东华小学	东华小学：合作学习的原理与设计	迟开鹏 东华小学
3月23日	8:30-11:30	江南实验学校	江南实验学校（跟岗）	崔维勇 牡丹江师范学院
3月23日	13:30-16:30	江南实验学校	江南实验学校：创新能力培养的方法与途径	郭淑华 江南实验学校
3月24日	8:30-16:30	七里地	七里地爱国主义教育	朱春旺 牡丹江师范学院
3月25日	8:30-11:30	综合楼 201	动作发展与小学体育教学	张有明 牡丹江师范学院
3月25日	13:30-16:30	综合楼 201	小篮球教学理论与实践	朱春旺 牡丹江师范学院
3月26日	8:30-11:30	综合楼 201	跟岗实践交流会	朱春旺 牡丹江师范学院
3月26日	13:30-16:30	综合楼 201	撰写总结报告、互动交流、分享，毕业证书发放	朱春旺 牡丹江师范学院

培训时间：3月13日-3月26日（共90学时）

培训地点：牡丹江师范学院综合楼201

培训地址：牡丹江市爱民区文化街191号（北门入口）

上课时间：上午8:30-11:30 下午13:30-16:30

联系电话：崔老师 13124538382 王老师 15734530088

通勤时间：

发车时间		乘车地点
上午	7:50	禧禄达国际酒店（公交站）
	11:40	牡丹江师范学院综合楼停车场
下午	13:00	禧禄达国际酒店（公交站）
	16:40	牡丹江师范学院综合楼停车场
每日学员前往培训地点由大巴车统一接送		

学员日常指南

食宿地点：牡丹江禧禄达国际酒店

酒店地址：牡丹江市东安区东一步行街与光华街交叉口

酒店电话：0453-6878888 0453-6607777

早餐时间：6：30-8:30

午餐时间：11:00-13：30

晚餐时间：17:30-20:00

培训班联系方式

继续教育学院负责人：王明莉 13836309150

体育与健康科学学院负责人：朱春旺 13946360607

培训班班主任：王博文 15734530088

培训班教学秘书：崔维勇 13124538382

学员名单

序号	姓名	工作单位	性别	手机号码
1	李宇冉	东宁市绥阳第一小学	男	13284960430
2	张清恩	林口县青山镇中心小学	男	13208435467
3	成君芝	穆棱市立德小学	男	13136871658
4	尹秀强	牡丹江市阳明小学	女	13836373805
5	赵鸿宇	甘南县兴十四学校	男	15214443539
6	董兵	拜泉县富强镇中心学校	女	15804527831
7	王雷	泰来县农场学校	男	18746276512
8	贺继佳	依安县先锋中心学校	男	13694523345
9	刘 超	克山县教师进修学校	男	18746223335
10	吕恩泽	讷河市老莱镇中心学校	男	15944693035
11	王府杰	龙江县济沁河乡中心学校	男	13171171456
12	吴崇宇	富锦市第四小学	男	15764530764
13	王雨新	桦川县书香小学	女	15946163362
14	王丹丹	桦南县第六小学	女	15734545430
15	孙明智	汤原县第一小学	男	18246370857
16	王玉	望奎县东郊乡中心小学	男	17845506482
17	陈祺	安达市任民镇中心小学校	女	18845160102
18	石永坤	绥化市北林区津河镇中心小学	男	13904551913
19	王国庆	绥化市兰西县榆林镇中心校	男	18746546343
20	王承龙	德昌中心小学	男	15146096630
21	温树海	海伦市双录学校	男	15945517101
22	韩福成	鹤岗市第二十二中学	男	13846829634
23	常伟冬	肇源县超等蒙古族乡学校	男	18745948876

序号	姓名	工作单位	性别	手机号码
24	张泽旭	杜尔伯特蒙古族自治县教师进修学校	男	18245938338
25	赵令国	林甸县红旗镇中心小学	男	13836838195
26	潘伟	塔河县第五小学校	男	13845744810
27	孙奇	七台河市第十五小学	男	17645666689
28	郑海宁	嘉荫县第一小学	男	16645813963
29	袁杙	集贤县教师进修学校	男	15184675895
30	孙兰兰	夹信子中心学校	女	13555455020
31	张宗磊	嫩江市源明湖学校	男	13234561214
32	王宝臣	通北第一小学校	男	15045610010
33	朱丽杰	黑龙江省黑河市五大连池市	女	13029947888
34	王禹	哈尔滨市第十七中学新区学校	男	15046771445
35	刘华	哈尔滨市呼兰区莲花中心校	男	15776766959
36	陈云	哈尔滨市阿城区永红小学校	女	18245147592
37	何志强	哈尔滨市双城区青岭乡学校	男	13796181295
38	张兆海	宾县第五小学校	男	13298700903
39	王国坤	尚志市希望小学	男	18249461416
40	杨传龙	延寿县寿山乡小学	男	15845211670
41	王远航	巴彦县兴隆中心学校	男	15776232386
42	吕鑫磊	木兰县吉兴乡中心小学	男	18646100835
43	刘清江	通河县第一小学校	男	13936356024
44	张博	方正县第一小学校	男	15046722432
45	王昆	依兰县愚公乡中心校	男	13936031158
46	鞠传波	密山市杨木乡小学	男	18346732123
47	孔令华	虎林市教师进修学校	女	15094635557