

以体育人 示范引领

上海市嘉定区城中路小学 顾兰兰

顾兰兰老师，民进会员，教龄 22 年，校骨干教师和学科教研组长。她以身作则，用实际行动践行着“学高为师，身正为范”的教育理念。她以满腔热情和不懈努力，在校园里播撒着健康与活力的种子。

一、扎根课堂，砥砺前行

顾兰兰老师的课堂既严谨又活泼，她灵活运用多种教学策略，让每一名学生都能享受运动带来的乐趣。她钻研教材，虚心好学，不断完善教学细节，把握学科核心素养。她积极参加各类教学评比并多次获奖：2008 年片“教学新秀”一等奖、区第一届“教学新秀”评比三等奖；2017 年“中青年教师”教学评选二等奖；2020 年区“停课不停教，停课不停学”优质视频一等奖、区中青年教学评选二等奖；2021 年区中小学体育教师专业技能评比小学体育评课一等奖、赴云南省楚雄州姚安县思源实验学校进行公开课展示。

二、勇于突破，提升自我

个人成长与发展是职业生涯不可或缺的一环，顾兰兰老师注重自身个人能力的发展，通过多种途径实现自我提升。2005 年获市中小学体育教师专业化能力展评活动女子全能组三等奖；2006 年市小学体育教师队列队形展评活动三等奖；2008 年嘉定区与奥运同行-体育知识竞赛团体赛二等奖；2007--2008 年度区教育系统优秀团员；2009 年记大功；2012 年市健美操比赛优秀教师指导奖；2013 年参加区体育品质教育研修班学习；2017 年记功；2019 年评为嘉定镇街道最美教育人；中国啦啦操教练员资格证书舞蹈啦啦操一级、裁判员资格证书舞蹈啦啦操二级；连续三届校骨干教师。

三、勤于笔耕，提升科研

顾兰兰老师将教学和科研相结合，在教学实践中发现问题，以问题驱动自身科研能力的提升与发展，勤于笔耕，总结经验。论文《浅谈“开放式”教学模式运用的尺度》在区小学体育学科教学案例评比中获二等奖、区“教育科研成果推广案例”评比三等奖；《小学体育教学中信息技术应用》获全国教研优秀论文一等奖，发表于《教育现代化》；《“探宝之旅”的秘密》发表于《新课程》；《小学体育“学、练、赛”教学探究》获国家级优秀论文一等奖，发表于《中国基础教

育资源库》；《基于新课标背景下的小学体育分层教学实践探讨》被评为“优秀论文”一等奖，发表于《体育风尚》。

四、育新人师，共促成长

顾兰兰老师特别注重对青年教师的培养，通过言传身教，一对一指导，帮助青年教师快速成长，提升他们的教学能力、教学理念以及职业素养，为学校体育教学队伍注入了新鲜血液。两年里带教组内四名青年教师，一名获见习基地“我的第一秀”一等奖、区三等奖；一名获区教学新秀评比二等奖、菊园新区优秀教师；三名执教区级公开课。2022年聘请为区“职初教师”带教导师；2023年聘请为见习基地学科带教导师。

五、团队建设，凝聚力量

2020年顾兰兰老师担任校体育教研组长。作为教研组长，她深知团队合作的重要性。在线上教学期间，她带领全组体育教师积极探讨各种“小体量，高质量”的学练内容，录制了城中路小学居家运动指南，对学生居家体育锻炼起到了更好的引导作用。

在教研组发展上，她定期开展组内教研活动，共同分享教学心得、讨论遇到的难题，共同探讨解决方案。在2023年区小学体育学科“基于素养培育 推进深度教研”现场教研视频评选中荣获二等奖。在她的努力下，体育教研组形成了一个学习型团队，大家互相支持，共同进步。在2023年区优秀教研组评选中荣获区优秀教研组称号。

自新课标出台以来，顾兰兰老师以“新课程标准”为导向，根据新课标所提出的“大单元教学”、“跨学科融合”、“学练赛一体化”等要求，带领全组老师更是积极地研讨并投入实践教学中，成效颇为显著。在2022年、2023年承办了区小学体育与健身学科教研活动，组内四位青年教师参与展示。

教育之路对于顾兰兰老师而言，是一场既平凡又非凡的旅程。每一滴汗水，每一次坚持，都是为了让每一个孩子都能在爱的阳光下茁壮成长。