备课系列论文（九）

手段困惑：体育教学中的重难点如何突破

于素梅　(中国教育科学研究院，100088)

体育课堂教学无论是什么内容，都会牵涉到重点和难点的强化与突破问题。站在教学设计的角度，选择何种手段在课的基本部分主教材学习时强化重点、突破难点？这既是一线教师所关心的问题，又是体育教学准确性、有效性的具体体现之关键，为此，讨论体育教学中的重难点强化与突破手段十分重要。

一、体育课堂落实重难点的若干现象

1.体育教学过程中无重难点强化与突破现象

当我们翻阅教案的时候，几乎都能在教案上找到“教学重点与难点”的具体内容，无论是重难点分开表述还是整合在一起表述，等于在设计环节并没有忘记这一重要要素的呈现。但是，在对诸多体育课的观察中发现，有些课上并没有找到强化重点与突破难点的教学手段。尽管也是一节时间完整、过程完整的课，但是，因为没有具体的强化与突破重难点的环节，显得课的准确性不足。从而会表现出，学生掌握运动技能的速度和质量有限。例如，一节初中二年级的篮球运球课，原本是一节新授课，可教师在整个教学过程中，并未强调这节课的重点，更没有提及难点是什么，该如何突破。而是安排了十余种不同形式的行进间运球练习的教学手段，其结果显示，学生在运球的过程中，不断地运球、丢球、捡球，再运球、再丢球、再捡球的无数次的重复。不仅这样，大多数学生的运球手型依然僵硬甚至出现各种错误动作。这样的课仅从重难点来看，是教偏了，未能围绕重难点组织学生练习，而是在借助于学生为教师表演。显然，这种现象是亟待改进的。

2.体育教学落实重难点蜻蜓点水形式化现象

体育课堂上关于重难点的落实，有的存在着蜻蜓点水现象，即在课的开始部分，宣布完本次课的内容和学习任务后，紧接着把重难点向学生陈述了一下，学生对重难点的识记情况不得而知，或许有些学生听了，但没有记住；或许有些学生听到教师在讲，却不知道讲的是什么。假如在基本部分主教材学习的时候，能够再次强调，或安排专门的练习手段强化重难点，学生或许会较为明白。但是，有些课上，任课教师仅仅在开始部分做了介绍，其余环节都未能提及。还有些情况，教师不是在开始部分介绍具体的重难点是什么，而是在基本部分学习技术动作的时候告诉学生“我们这节课重点要学习的是……”，学生或许只是知道那是要学习的内容，而并没有感觉是重点。除此之外，还有一种情况是，针对重难点的强化与突破，教师简单地安排了一项练习，但时间和重复次数却十分有限，也就难以起到让学生掌握重点技术和突破难点的目的。例如，一节前滚翻课上，教案上写着，本节课的难点是“团身紧、滚动圆”。可是，在基本部分主教材学习环节，除了看到让学生两人一组在垫子上练习大约1分钟的“不倒翁”（一人背着地抱头团身，另一人前后交替按压）以外，再也没有看到任何能够强化学生“团身紧”和“滚动圆”的辅助练习。这样的教学就重难点而言，显然存在着形式化现象。

3.体育教学中强化重点与突破难点错位现象

所谓错位，就是课堂上所强调或突破的重难点与教案上撰写的重难点不一致，等于没有教准，结果就会出现教案上的重难点只是摆设。存在这种现象，一方面说明任课教师对确定重难点的实际意义认识不到位，即不知道教案写上重难点是要干什么，或许仅仅认为只是规范教案所需。另一方面，未能真正明白课堂上主要解决什么问题，而是想当然或一味地奔着创新去，采取的创新手段都与强化重点与突破难点无关，尽管课堂形式上比较新颖。除此之外，还有一种大家容易忽略的原因是，教师的教育教学能力不足。也在如何强化和突破重难点上下了一番功夫，但是，始终未能找到最合适的手段，或找到了认为比较合适的手段，结果却并不理想。例如，一节急行跳远课的教案上确定的难点是助跑与起跳的有效衔接。可是，在课堂上，很少听到和看到教师给学生讲为什么要注意两者的衔接？如何才能达到有效？采取哪些措施更具有针对性？而是，按照常规教学，先让学生量步点，争取能够踏上板，进而让学生一个接一个地做完整技术的练习，体验完整技术。还不断地发出表扬之声，当某一学生踏上板了，或跳的远了，即表扬说“某某同学跳的很好”，然而，学生既没有明确做出有效衔接是什么样的身体感觉和技术动作，也不清楚没有做好有效衔接的感觉有何不同等。更不明确如何做才叫有效衔接了。这样的教学从重难点上来看，固然是未教准。

二、体育教学重难点强化与突破的必要性

1.落实单元计划重难点需要强化与突破

运动技术的掌握不是一节课所能达到的目标，而是要通过一个甚至几个完整单元才能实现。然而，每项技术都含有重要的技术环节，对于较为复杂的技术，也或多或少地存在掌握起来比较困难的地方，即难点。又由于一项完整的技术往往会被分解到单元中的每一节课上学习，因此，要想顺利完成单元计划，不解决好重难点问题就很难实现。由此可见，落实单元计划，每堂课上做好强化和突破重难点工作是十分必要的。例如，初中一年级的学生要进一步学习篮球技术，由于篮球技术由运球、传接球、投篮、持球突破、抢篮板球、防守等组成。要想全面掌握篮球技术，篮球单元计划中的每项单个技术的学习都要重视，要想掌握好单个技术，就要在课堂教学中注重强化与突破重难点的教学手段的设计，否则，篮球单元就难以顺利完成。

?1994-2015 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

2.掌握运动技能重难点需要强化与突破

运动技能又称“动作技能”，指人体运动中掌握和有效地完成专门动作的一种能力。是在空间内正确运用肌肉工作的能力。运动技能的形成是有阶段性的，不同的阶段具有不同的特点，通常划分为三个阶段，即：认知阶段（泛化）、联系阶段（分化）、完善阶段（巩固自动化）。在认知阶段，练习者主要是通过视觉观察示范动作并进行模仿练习，较多地利用视觉来控制动作。联系阶段，练习者经过一定的练习之后，初步掌握了一系列局部动作，并开始把个别动作联系起来。完善阶段，练习者的动作已在大脑中建立起巩固的动力定型。在运动技能形成过程中，技术重点和难点如果不进行强化和采取有效的手段去突破，无论在认知阶段，还是在联系阶段，都难以建立正确的动作概念，更难以确保按技能形成规律达到自动化程度。

3.达成教学目标重难点需要强化与突破

一节课质量水平的高低，最重要的是要看目标的达成情况，达成度越高质量也越高，反之亦然。因此，体育课堂上是否有重难点的强化与突破手段，以及手段的选择是否切实可行，与要达成的教学目标密不可分。从这一角度来讲，选择和确定准确、有效的手段强化与突破重难点不容忽视。例如，一节高中二年级跨栏课的运动技能目标是：“通过跨栏步动作多种方法的学与练，75%的学生能完成摆动腿积极下压和起跨腿折叠外展提拉的动作，60%的学生跑跨结合流畅。发展灵敏、力量等身体素质，提高学生的协调性。”教学重点是：“摆动腿积极下压和起跨腿折叠外展提拉”。教学难点是：“摆动腿与起跨腿的协调配合”。其中，目标要求是“75%的学生能够完成摆动腿积极下压和起跨腿折叠外展提拉的动作，60%的学生跑跨结合流畅。”我们先暂且不说目标定的是高是低，仅从目标内容上和学生比例上就能够看到，假如课堂上不采取有效措施强化和突破重难点，目标就很难实现。

三、强化与突破教学重难点的有效策略

体育教师应如何合理选择并在课堂上有效组织？下面，从准确、新颖、实效三个方面展开讨论。

1.准确：瞄准重点选择手段

好的体育课需要好的设计。在设计的时候，需要充分考虑重点技术或技术环节该如何强化，这就需要选择准确、有效的手段。或许这些手段无需太多的创新，只要实用，能够缩短掌握运动技能的时间，同时又提高技能掌握的效果。但该如何选择才能体现出是准确的呢？也就是说，什么样的手段最能有助于重点技术或环节的学习？首先，符合教材特点的手段。不同的教材有着不同的特点，有的难度大，有的难度小；有的技术强，有的娱乐强；有的是个体，有的需团队；有的有危险，有的很安全等。在选择能够起到强化重点的教学手段的时候，首先需要考虑所教授的教材是属于哪一类，具有什么特点，重点技术或环节的学习难度大小、有无危险等，在此基础上，确定难度适中、安全可靠的手段为宜。其次，适宜学生接受的手段。不同年龄的学生在学习运动技术的时候，需要采取与其年龄相适宜的练习手段。因为，不同年龄段的学生表现出不同的性格特点、兴趣爱好、素质与技能基础等等，因此，即便是同一项技术的学习，处于不同学段或不同年级的学生所适宜的练习手段也将有所不同。比如，小学低年级的学生学习前滚翻的时候，可以采取“小手按大手”的直观练习手段，强化学生对技术动作重点的认知；小学高年级学习前滚翻的时候，直接通过语言提示的方式就可达到相似的效果。第三，便于组织操作的手段。强化重点选择的教学手段的准确性，还要从是否便于组织和操作这个层面来考虑，所选择的教学手段，尽管能够起到一定的作用，但是，结合课堂实际，假如难以实施，重点最终也难以得到强化。也就是说，重点技术或环节学生难以掌握。由此可见，手段“准确”是最首要的策略。

2.新颖：瞄准难点创新手段

教学的难点，在一定程度上比重点更难以把握。仅靠教学手段准确，有时还难以达到理想的教学效果。因为，越是有难度的环节，假如不充分调动学生学习的积极性，当学生尝试几次失败，或难以体验到成功的喜悦以后，练习的积极性就会逐渐降低，直至拒绝练习。因此，要想突破教学难点，设计新颖的教学手段十分重要，且教学效果也会提高。例如，在一节小学四年级的跳远课上，任课教师组织学生从能够活动的踏板跳向体操垫子的练习。学生分成6组，每组6~7人，依次从助跑到跳向垫子的完整练习。本节课的难点之一是：“踏跳有力”。为了让学生能够做到踏跳有力，并更加直观和体验到乐趣，任课教师设计了在每一组踏板的前端放两个小的可以发出声音的塑料玩具，当学生助跑，脚踏上板以后，玩具就会发出响声，而且，响声大小与踏跳的力量有关，力量越大，响声越大，学生为了听到响声，也会用力踏踏板，多次强化以后，学生自然就明确和掌握踏板有力的要求。这样的练习手段，不仅激发了学生练习的兴趣，而且，还能够直接检验学生踏跳的力度是否符合要求，难点不知不觉中就可以突破了。

3.实效：聆听观察把控手段

体育课堂上采取的教学手段，有的效果十分明显，说明设计合理；有的效果一般，说明设计有待改进；有的效果较差，说明设计失败。因此，不能把教学设计中的练习手段当成无生命的文本，而是要与课堂实际紧密结合，充分考虑它的动态可变性，需要结合课堂教学随时随处根据需要而调整。只有这样，无论是实用的，还是创新的手段，最终都将能够发挥应有的作用。要想把控好练习手段在组织实施过程中的效果，需要至少做好两件事，一是聆听学生在练习过程中的各种声音，有没有好的建议，有没有对练习手段的疑惑或不满。假如能够听到有利于优化练习手段的声音，教师就要做出及时的调整。二是观察学生练习中的各种行为，积极的学生，是怎么表现出积极行为的；不积极的，在做什么，假如有故意捣乱课堂纪律的现象，或者出现无故见习的现象，都要引起教师的广泛关注。通过观察了解现象，通过思考分析根源，通过调整激发兴趣，提高实效。这是在强化重点、突破难点过程中所不可缺少的教学行为。只有这样，课结束的时候，学生不仅能够将重点技术或环节掌握，而且难点也变得不再难了。

?1994-2015 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net