

编者按：如何看课与评课专题，从本期开始，重点结合课例进行案例分析，并以“会看的看门道”作为主标题，分别探讨体育教学设计、准备活动、讲解示范、教法与学法、教学语言、放松活动、场地布置等的合理性和技巧，以及课的问题与干扰项、特点与亮点等问题，旨在为一线教师更有效地掌握看课方法提供一定的帮助。

# 会看的看门道（一）：看课与分析体育教学设计

于素梅（中央教育科学研究所，100088）

单元计划和课时计划。

而体育教学设计就大不相同了，体育教学设计应该直接指向的是课堂，我们可以理解为根据课标、教材、学生、场地器材条件、教师等诸多因素，选择教学内容，设置教学目标，采取科学有效的方法，按照一定的时间顺序，进行合理组织与规划的过程。也就是说，它指的是对课堂教学本身的规划，更进一步说，还可以通俗地理解为它要解决体育课“如何上？”的问题。而体育教学计划主要解决某一时间段“上什么？”的问题。同样的内容，同样的学生，同样的场地器材条件，不同的教师将会有不同的设计，也会有不同的上法。因此，体育教学设计具有明显的个体差异性，将体育教学设计等同于体育教学计划是一种对内涵的“扩大化现象”。

（二）误区二：将体育教学设计等同于体育课教案

体育教案实际上就是人们平常所说的课时计划。教案不完全等同于教学设计，它只是教学设计的部分呈现形式，而不是全部。但有些人将体育教学设计与教案画上了等号，很显然，这是体育教学设计的“缩小化现象”，这种现象会导致对体育教学缺乏非常周密和细致的考虑，诸如活动与活动之间的衔接，每一个练习内容安全隐患的规避等等，在教案上这些内容就难以体现。但是，要想很好地把握体育课堂，这些细节问题都是至关重要的。常言说：细节决定成败。教案所呈现出来的内容很难将教学中的诸多细节都反映在其中，因此，就需要做科学、合理、具体的教学设计工作，体育教学设计自然就不会完全等同于教案，似乎应该把体育教学设计看作体育课教案的上位概念。

体育课教案中呈现的诸如教学的内容、教师的活动、学生的活动、时间与次数等都较为笼统，至于在一堂课中，教师应如何示范（包括位置、次数、时机等），教案中出现

的往往只是“教师示范”几个字，或更简单的“示范”，而未明确写出如何示范，这就需要教师在教学设计过程中有一个系统的考虑。因此，相对于教学设计来说，教案是简单的，它所承载的内容不足以反映出一节课中各个环节的具体活动方式。有时，看教案不足以看清教师对一节课的设计思路和创意所在，很大程度上通过看课才能够更加明了教师的设计思路、方法与技巧。因此，教案不完全等于教学设计。

## 二、课例分析：看“跪跳起”分析体育教学设计

体育教学设计是体育课堂教学的前期准备，该项工作做得是否充分不但从教案上能够部分了解，从体育教学实施过程来看，更能一目了然。但如何通过看课，全面把握任课教师的设计思路、方法，以及从中发现问题并能找到问题的根源？笔者认为，看课并分析体育教学设计需要按照一定的程序和方法。

（一）“跪跳起”课例的来源与教案基本信息

“跪跳起”课例是全国首届小学优秀课例评审一等奖获得者天津小学刘新建老师的小学二年级的体操技巧课。

从教案上我们首先了解到一些最基本的信息，有利于更加有效地看课，并能较全面地了解任课教师的设计思路与具体方法。“跪跳起”这节课是单元4课时中的第1课时。上课时间为40分钟，学生人数未知，男女生比例未知（教案上未能提供）。该课教师提出的教学目标包括三个方面：“第一，能够说出跪跳起的动作顺序和要领，全体学生都能做出挥臂制动动作，少数的优秀生能够在帮助下完成，加强学生安全参加锻炼意识的教育。第二，通过本课的学习，增强腰腹肌肉群的力量，提高灵敏性和协调性。第三，形成善于观察，乐于模仿，相互帮助合作进行学习的能力；培养果

看体育课的时候，不同的目的会有不同的视角，不同的视角会有不同的收获，目的的确和视角的选择是看课的前期工作。当然，如何看课？更要遵照一定的原则，由此，才能有更多的、更深刻的看课效果。

常言说：“会看的看门道，不会看的看热闹。”由于体育教学至关重要的就是课前的设计，而且教学设计是否合理，直接反映在课堂教学活动之中。因此，通过看课，可以了解到任课教师是如何进行教学设计的，设计的是否合理？问题何在？以及应如何进行体育教学设计？对于这些问题，本研究将结合看课具体分析，以便为体育教师进行合理的教学设计，以及从课上看出体育教学设计的方法与技巧提供参考。

## 一、认识误区：体育教学设计的扩大化与缩小化现象

体育教学设计这一名词大家并不陌生，但并非人人都能真正了解什么是体育教学设计，目前存在的两种现象或误区足够证明：有些人对体育教学设计的准确把握还很不到位。

（一）误区一：将体育教学设计等同于体育教学计划

关于体育教学设计的定位，有些人将其误认为是体育教学计划。如，有人在研究中说：“体育教学设计具有多个层次，即学年的、学期的、单元的和课时的。”这种认识实际上是把体育教学设计的概念扩大化了，而且也是把“设计”完全等同于“计划”了，结果导致了混淆体育教学设计与体育教学计划的现象。

就体育教学计划而言，从时间跨度上来划分，它可以分为不同层次，如，通常教师们习惯了从学年开始，然后是学期、单元，最后到课时，结果就会有对应的不同层次的体育教学计划，即体育教学学年计划、学期计划、

断、顽强进取的体育精神与可以和伙伴良好合作、关爱他人的优秀品质;在队列练习中,体验个体在群体中的自豪感和责任感。”教学的重点是,“两臂前挥摆并制动”;教学难点是,“脚面和小腿压垫有力”。

除此之外,从体育教学过程上看,教案中显示为“常规队列——导入准备——基本练习——每课一玩——放松整理”5个阶段,每一个阶段的时间分配分别是4分钟、5分钟、20分钟、8分钟、3分钟,共计40分钟。主教材的教学流程包括“跪撑前移——跪跳高——跪跳远——模仿练习——跳至一层、二层、三层、四层垫子——跪跳起”6个环节。

从该课例的教案来看,制定的体育教学目标比较明确,但通过体育教学实践,目标是否能够达成或基本达成?这要看每一个教学环节的设计是否合理,是否在时间上、方法上、手段上都有一个自然衔接与过渡。设计的合理与否,一方面要看各部分的实施效果;另一方面要看体育教学各细小环节的把握。常言说:细节决定成败。其实,在看课的时候无论是细节也好,各个部分也好,是否合理?为什么合理?有无问题?什么问题?甚至如何改进都能够很明确地通过看课了解到。问题在于,如何看才能对任课教师的体育教学设计工作有全面的、准确的把握呢?

(二)“分析体育教学设计合理性”的看课视角选择

看任何一节体育课,在确定了看课目的后,就需要选择看课的视角了,这是必不可少的环节,无论是否重视该视角的选择,该环节都是客观存在的。重视视角选择,会使看课活动更加有针对性和时效性。不重视视角的选择,有时看课可能会存在时间上的浪费或在效果上留有遗憾;甚至有的时候会出现“捡了芝麻丢了西瓜”的后果。因此,无论基于何种看课目的,视角确定至关重要。但分析体育教学设计如何确定视角?是确定一个视角还是多个视角?结合过去看课的启示,笔者认为,由于体育教学设计所涉及到的要素不但包括人(教师与学生)与物(场地、器材、教材),还包括事(目标、过程、方法等)。因此,以“分析体育教学设计合理性”为目的的看课视角显然就应该是多元的,而不是单一的。基于此,看课的时候可以选择多个视角,在按照一定的时间顺序逐一看的的同时,有些环节需要同时把

握,如教师在示范的时候,学生在观察,师生的这一“示范——观察”环节就存在教师如何示范的问题,包括示范的位置、示范的方法、示范的次数等是否合理。同时,学生如何观察?是观察局部还是整体?观察过程中有无面部表情的变化?有什么样的变化?教师应该要求学生如何观察?学生在观察的过程中存在问题的时候,教师应该如何及时做出调整?这些方面对于想了解体育教学设计合理性的看课者而言都是需要认真关注的。

(三)“分析体育教学设计合理性”的看课方法

要分析体育教学设计的合理性,需要视角多元化,这样才能获得综合的信息。笔者认为,最好能够大、小两类视角结合起来看,大视角主要是看全面性、系统性上的设计,小视角主要是看教学细节上的设计。

#### 1.大视角看“跪跳起”课例

所谓大视角看课,一方面是从全面性上来说,如按照时间顺序来看各个环节的安排合理性,又如看整节课的各项活动形式和内容安排的合理性;另一方面是从系统性上来说,如同时兼顾看主副教材内容的选择与教学方法匹配的合理性。本研究以各部分的活动内容与方法为例,对“跪跳起”课例进行分析。

通过看课找到该课例的教材内容,包括两大部分,其中,主教材是“跪跳起”,游戏是“毛毛虫接龙和劈叉接龙”。这些内容的学习和辅助性练习形式,遵循了循序渐进的原则,如同任课教师在教案上所呈现的“路径教学法”一样,循序渐进地实施了教与学的活动。从总体上来看,在课的准备部分,准备活动徒手操结束以后,任课教师设计了“让学生自主选择各种柔韧性练习”的教学环节,如,劈叉、下桥、屈腿后倒成仰卧姿势等,为基本部分主教材的学习做了铺垫;紧接着,在原来队形不变的情况下,教师让学生在木地板上集体做了“手向前远撑腿跟进跪跳练习”,这一环节的设计可以说能够作为本节课跪跳起主教材学习的起点;然后,过渡到垫子上跪跳高和跪跳远的练习,又过渡到从跳台上向前面摆放的垫子上做跪跳起练习。跳台上的跪跳起练习,任课教师安排了从跳一层垫子——跳二层垫子——跳三层垫子——跳四层垫子依次过渡。然后,学生可以结合自己掌握的情况调整垫子高度继续

练习,可根据需要重新返回到三层、二层或一层垫子上练习,这样就体现出了区别对待,并照顾到了学生的个体发展。在课的结束部分,任课教师安排了两个游戏“毛毛虫接龙和劈叉接龙”,并作为素质练习前后呼应。游戏采取比赛的方式,最后让冠军队走上跳台和大家一起在一首“感恩的心”音乐声中共同做放松活动,这样,一方面获得冠军的学生得到了鼓励,同时对其他学生也是一种激励。

从总体上看,各个环节过渡非常自然、流畅,环环相扣,甚至可以说是达到了“无缝隙性”组织;内容安排科学精巧,时间安排也比较合理,从而不但看出该教师具有较扎实的教育教学功底,还反映出该节课的教学设计是经过精心策划,因此,从大的视角来看,该节课的教学设计是合理的,有很多可以借鉴和学习之处。

#### 2.小视角看“跪跳起”课例

在看体育课的时候,所选择视角的大小是根据不同的看课目的来确定的。前面谈到从大的视角来看体育课的教学设计的合理性问题,能够有一个较为全面的了解。实际上,由于很大程度上细节问题的处理方式,对教学的效果也起着至关重要的作用,因此,看课时切不可忽视任课教师对课的细小环节的设计。如,教师对教学语言的运用,诸如如何表扬并起到了激励作用?如何批评并起到了督促作用?如何提示并起到了安全防护作用……基于此,我们可以单独听和记录教师在体育教学各项活动中的语言运用的技巧。因为,对于如何表扬、如何批评、如何提示、如何指导更有效,作为一个认真负责且有经验的教师,课前几乎都会进行精心设计。

再回到“跪跳起”这节课上来,教师在这节课上语言的运用也值得借鉴。如,在调动学生积极性方面,各项活动中都有所体现,如,在布置场地环节,教师用“看哪一组摆得快”;在辅助性练习阶段,教师用“看哪个同学跳得高、跳得远”;在游戏阶段,教师又用了“看哪一组同学劈叉接力最长”等启发激励性语言,起到了调动学生积极性的作用。

此外,教师在关注孩子们在课堂上的各种语言方面,也做出了积极的反应。如,在一位学生进行跪跳起辅助练习“跪跳远”展示后,教师又一次组织学生进行自主分散练习,这时,有位女学生走到教师面前轻声告诉教

师：“老师，我一会儿也想给大家做示范。”教师听了该学生的要求后说：“一会儿你给刘老师做做看，如果做得好，刘老师就让你给大家做示范。”这样的回应说明了教师对每一个学生的重视，而且还考虑到了学生要求，并用激励的方式“做得好才能给大家做示范”，而不是直接答应学生所提出的要求。

由此可见，不同的看课视角，将会得到不同的收获，就体育教学设计而言，从对这节课的观察来看，得到了很多启示，其中不可忽视的是，在进行体育教学设计的时候，不单单要关注大的环节的连贯性、合理性，还要关注到心理层面的课前设计，也就是说，运用巧妙的语言激励学生和考虑用不同方式回应学生问题时学生的感受，以及如何起到对学生的激励作用。心理层面的课前设计是人们容易忽视的，但这恰恰是很重要的。

### 三、体育教学设计的结构要素与操作步骤

#### (一) 体育教学设计的结构要素

体育教学设计由诸多要素组成，但有哪些要素？各要素有什么特点？了解这些，是有效进行体育教学设计的关键或基础环节。体育教学设计要考虑的要素，实际上是对体育教学要素的进一步规划。对于体育教学而言，有固有要素，有生成要素。固有要素如场地、器材、教材、教师、学生等；而生成要素有达成目标、安全防范、突发事件等。在进行体育教学设计时，有的要素是很容易控制的，有的是可以控制的，还有的是难以控制的。

首先，易控要素，即在体育教学活动中很容易控制的要素，如场地、器材、教材、时间、次数等，这些要素完全可以通过发挥教师的主导作用得到很好的控制；其次，是可控要素，如教师与学生、教法与学法、组织形式、安全防范等，这些要素与易控要素相比不像场地、器材、内容那样容易被控制，但通过教师的精心安排是完全可以控制的；最后，还有一类要素是难控要素，如达成目标、突发事件等，这些要素在体育教学活动中相对于前两类要素而言，是难以控制的，因为它们与很多因素有关，有时甚至是难以预测的，如突发事件。但无论容易的也好，难的也好，在体育教学设计时都需要加以重视。

#### (二) 体育教学设计的操作步骤

合理的体育教学设计应该按照一定的步骤把握操作过程。笔者认为，有些人通过看课能看出体育教学设计的合理性，有些人很有可能是看了场热闹。基于此，有必要谈谈如何进行体育教学设计，也就是说，如何处理好人、事、物之间的相互关系，使“人”的作用无论是教师的主导作用还是学生的主体作用，在教学活动中都能够充分地得以发挥；使“物”得到最合理和最有效的运用；使“事”得以最巧妙、最完善的体现。基于此，提出体育教学设计不可忽视的几个阶段及设计方法。

#### 1. 设想与分析阶段：思路清晰、分析到位

任何一次体育教学设计工作，最关键的问题是要思路清晰，如果没有清晰的思路作为先导，随后的设计工作很难保证合理与有效。在这一阶段，要解决“为什么教？”和“教什么？”的问题。“为什么教？”想不清楚，等于依据不明；“教什么”不确定，等于适应性不突出。基于此，就需要做好课的指导思想、教材分析、学情分析等前期工作。

#### 2. 选择与布局阶段：选择准确、布局合理

解决了“为什么教？”和“教什么？”的问题以后，接下来就要考虑“如何教？”因此，需要选择场地、器材并对其进行合理的布局；需要选择活动内容，并对各活动内容服务主教材教学的情况进行规划，如每个活动内容所占的时间、活动次数等。也就是说，从总体上来看，准备部分、基本部分和结束部分分别选择什么样的内容和组织形式。“如何突出时效性和创新性？”等问题也是在选择和布局阶段应该考虑的内容。

#### 3. 编写与再现阶段：清晰表述、再现反馈

进行体育教学设计，只是想清楚还不能达到最终的实现合理的体育教学设计的效

果，同时还需要写清楚。其实，笔者一贯认为：

“想清楚就能写清楚”，也就是说，在想清楚和写清楚方面，关键的问题在于如何才能想清楚。写清楚，实际上是要体现体育教学设计的结果。是否已经写清楚了，我们既可以从整个教学设计的全部内容来看，同时更能从教案上得以验证。如果教案存在这样或那样的问题，直接反映出教学设计缺乏清晰的思路。除此之外，在以上环节都完成以后，并不能算是体育教学设计工作全部完成，而是有必要对设计的课堂教学各主要环节加以自述，反馈设计的合理性问题。具体方式，可以通过头脑再现法，也就是用想象式的再现。另外，还可以通过像说课一样的方式，做一个完整的或部分的自述，只有通过这些环节进一步验证后的教学设计才是完整的体育教学设计。

看课有很多视角，也有很多需要看的内容，就看体育教学设计而言，视角是多元的，方法是多样的。但看教学设计，在能够看出门道的同时，了解体育教学设计的方法更是重中之重，因为，看也好，评也好，其最终目的都是为“会教学设计”而服务的。不同的课有不同的设计思路与方法，不同的教师有不同的设计能力与技巧，希望大家可以通过看不同类型的课，包括常态课与观摩课、新授课与复习课、田径课与球类课……从不同的角度灵活掌握不同类型体育课的设计方法。

#### 作者简介：

于素梅，博士，副教授。主要研究领域：学校体育学、体育教学论、体育社会学。曾编写并出版专业论著《体育学法论》、《小学体育课游戏创编与教学设计》、《新课标中学体育与健康课教学指导》等23部；并主持完成《改革开放三十年中国农村学校体育发展研究》、《河南省农村中学体育与健康课程实施方案研究》等各级课题共13项。

## 《万达奇体育健康课教案编辑软件》升级版

万达奇体育健康课教案编辑软件是基于大、中、小学体育课教学内容研制而成。内容包括：足、篮、排、体操、健美操、羽毛球、乒乓球、网球、武术、举重、游泳、田径等所有体育项目。其中编入了上千幅技术图、游戏、素质练习、教学内容、教学方法、教学步骤等。内设模板、word粘贴功能，实现了方便、快捷的特点。本软件还编入奥运学堂课件，为体育教师提供了生动活泼，寓教于乐的室内课教材。5分钟完成一份图文并茂标准化的体育课教案。

统一售价：230元/套 腾讯QQ：120086196  
 联系人：李婧 电话：(010) 82099973 13910950613  
 邮购地址：北京市海淀区北三环西路11号首都体育学院1号楼2单元202室  
 邮编：100088 网址：<http://www.wandaqi.com>