

2016年本文作者体育教学“说课”系列专题

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 谈“说课中的不良现象” | 2. 谈“说课者的若干困惑” | 3. 谈“说课应遵循的原则” |
| 4. 谈“说课应把握的技巧” | 5. 谈“说课前的充分准备” | 6. 谈“说课中内容的取舍” |
| 7. 谈“说课中时间的分配” | 8. 谈“说课中示范的处理” | 9. 谈“说课与模拟课区分” |
| 10. 谈“说课成功的关键点” | 11. 谈“说课能力提升策略” | 12. 谈“说课比赛评优方法” |

谈“说课者的若干困惑”

文/于素梅

摘要: 说课已经逐渐成为一种常见的衡量体育教师能力的重要方式,而且由于学科间的性质差异,体育学科的说课与其他学科有着明显的不同,如何把握体育学科说课技巧并成功说课,这是很多老师都关心并期待解决的问题。本文首先从说课中的现象谈起,分析在诸多说课活动中看到的若干不良现象,旨在为一线教师更好地说课,评委们更加客观有效地评说课提供一定的参考,为后续研究提供基础数据。

关键词: 说课;困惑;说课案;说课稿

中图分类号: G633.96 **文献标识码:** A **文章编号:** 1005-2410(2016)03-0024-04

说课者在说课活动中有的表现较为优秀,有的一般,还有的效果明显较差,为什么会有如此不同?究其原因,除了说课能力有别,一个至关重要的问题就是,说课者对说课产生的困惑各有区分,困惑越多且长期未解,就越难在说课活动中有良好的表现。那么都有哪些困惑会困扰着说课者或阻碍其能力提升呢?下面从说课准备中、说课实施中、说课结束后三个维度展开讨论。

一、说课准备中的困惑

在说课活动中能否取得较好的成绩,这与说课准备是否充分有关,也与对准备工作重点把握的准确与否关系密切。具体而言,包括态度是否认真,是否足以引起了高度重视,以前对说课理论与方法的积累是否丰富,准备工作的关键点把握等诸多方面。那么,在说课准备阶段,说课者常有哪些困惑呢?

1. 关于说课文稿撰写的困惑

在以往的区域性说课比赛中,组织者都要求参赛教师每人提交一份说课文稿。有的事先规定了说课文稿的结构要素,有的是让说课者自主确定文稿的撰写内容。说课前撰写一份完整的说课文稿就如同我们上课前要撰写一份教学设计一样,不仅要认真对待,而且还要在要素齐全的情况下把握关键点。通过与部分说课者的交流发现,有一些说课者对如何撰写好

说课文稿存在疑惑,集中体现在三个方面:一是不知道哪些要素是说课文稿必须要呈现的内容;二是在诸多要素中如何做到详略得当;三是说课文稿上呈现的内容是否可以作为说课时的讲述内容。之所以有这么多的困惑,说明当前说课文稿尚未有相对固定的模式可以效仿,也说明困惑者对说课这一衡量和提高体育教师专业技能的教研活动,未能把握住关键。所以,在准备说课文稿的时候会不知所措,结果就会写出自己不够满意的说课文稿。基于这类困惑,我们需要理清有关联但又不完全一一对应的两项内容,一个是为说课现场准备的可参考的稿件,可简称说课稿,就如同我们登台演讲时的演讲稿一样,所写内容可以与所讲内容一致;另一个要准备的是一份说课设计稿,是一份较为详细的文本,它与说课时要表述的内容有关联但不完全一致。为了与说课稿区分开来,可以将完整的说课设计稿称作说课案。具体而言,说课案是需要提交给组织者的文本文件,而说课稿是可以拿到说课现场用于提醒自己说课的稿件,二者的内容是有区别的。这样一来,说课者的困惑就要分成两个部分,一个是如何撰写说课案,一个是如何撰写说课稿。提交给组织者的说课案相似度较大,因为组织者大都会有统一的格式规定,但是,说课稿就不见得人人都统一了,最好能够体现出自主性,既要讲清楚

合理和新颖的设计,还要体现出语言表达的技巧。

2. 关于说课幻灯制作的困惑

说课比赛或一般的教研活动中,有的要求制作说课幻灯,以PPT的形式呈现。但也有只要求口头表达的活动,如职称评审、体育教师招聘考试等活动中,往往采取口头表达方式。参加不同活动有着不同的要求,要做好相应的准备。制作幻灯的时候,部分说课者就对此有一定的困惑,提出的问题有“可否在PPT制作时穿插视频材料?”“可否把要说的内容全部呈现在PPT上?”实际上,这既牵涉到PPT制作的内容问题,也是技巧问题。说课比赛中,可以较为明显地看出,不同的说课者幻灯制作形式和内容有所区分,有的文字内容多,有的图文并茂,还有的几乎都是图片、表格,很少见到文字。除此之外,在视频的处理上,有的穿插有视频资料,有的只是静态的图、表和文字,既没有音频也没有视频材料插入其中,那么,应如何消除说课幻灯制作的困惑呢?首先,我们要把握好视频材料需不需要的问题,这根据个人说课设计而定,如有的说课者在其中插入了自己事先做的示范视频,有的在说课过程中插入了几十秒的学生练习的视频等。但要把握住视频长度,一般以几十秒或不超过一分钟为宜,视频不能过长,否则就会喧宾夺主,因为说课毕竟要以说为主。其次,

PPT上呈现的内容原则上是越简单越好,上面所呈现的内容不是提供给说课者阅读的,而仅仅是提示作用,最好是提纲挈领的,文字不可过多,标题和关键词出现即可。当然,图和表的形式可以根据需要呈现。总之,PPT是辅助于说课者的可有可无的形式,“有”就要充分发挥其辅助作用,“无”也不会对说课效果有太大影响。因此,要合理把握其内容、形式和呈现方式。

3. 关于说课创新体现的困惑

体育课上有无创新,往往在评优课上被看作是较为重要的评价点。在说课准备过程中,或许也有人会问:“说课案文本的设计是否需要考虑创新”,这与上课是否需要创新是同样的道理。对于上课而言,假如是常态课,设计合理能够顺利上下来就基本上算OK。但是,假如是要参加观摩或评优比赛,最好能够在设计合理的基础上,在某环节尽可能地体现出创新性。因为创新的课,一般都是比较有想法的课,能够给他人带来一定启发。从课的设计中就能够看到任课教师的创新思路和方法,尤其是创新设计能够达到较好的教学效果的课,其创新设计更值得提倡。基于此,说课准备过程中,对课的设计如果能够考虑到方法、手段上有所创新是比较好的选择。当然,创新体现在课的什么阶段更好呢,建议放在基本部分的主教材学习期间,尤其是要强化重点和突破难点的教学手段选择时考虑创新更为适宜。因为,这个时候的创新能够在学生积极主动参与的情况下学习一节课上最重要和最难掌握的内容,教学目标自然能够顺利达成。所以,说课案文本的准备过程中考虑创新是很有必要的。

4. 关于背诵说课稿件的困惑

在说课现场,我们不难发现,有的说课者在说课时,让人感觉是在背诵说课稿,而有的在说课时不停的低头看说课稿,还有的完全在说,既没有背诵的迹象,也不是在断断续续念稿子。这样一来,有人就会问,说课准备阶段是否需要将说课稿事先背诵下来,是不是背诵的越熟练说课的时候表现越好呢?这样的疑惑并不为怪,因为,有诸多说课者在说课的时候会反应出紧张的状态。从一定意

义上来说,在说课前把说课稿背诵下来也未免不可。但是,如果是想达到比较好的说课效果,就不太主张背诵说课稿了,因为,凡是靠背诵说课稿说课的,比较容易在说课现场忘记部分内容,出现卡壳或间断现象,轻者做短暂思考后能回忆起下面的内容,重者会忘得一塌糊涂,不得不终止说课。因此,说课水平高低不是靠背出来的,而是要在设计环节下功夫,不仅要吃透教材,熟悉学情,合理设置教学目标,确定好重点和难点,根据目标要求和重难点突破需要,选择切实可行的方法手段等等。这些如果在设计的时候了如指掌的话,最起码从课的角度无需背诵这些内容。然而,尽管主张准备阶段不背诵说课稿,但是需要牢记要说课的内容顺序,即把说课的内容架构在大脑中有一个清晰的印象,要明确先说什么后说什么。除此之外,还要能够把握各部分要说的关键点,而不是把逐字逐句的内容都事先背下来。记住关键点以后,能够在说课的时候体现两个“活”字,一是“灵活说”,二是“说话”,而不至于把课说死,死记硬背很容易把课说死。当然,对于新手来说,可能刚开始不敢尝试不背说课稿的做法,以后能多参加几次,比对一下背与不背的效果有何不同,就能够自然做出最适宜的选择。

二、说课实施中的困惑

对说课实施过程的把握是有技巧可言的,但有些说课者不仅没有及时把握技巧,反而有一个个未解的困惑,诸如不知道说课过程中能否看说课稿,不知道可否在说的过程中穿插动作示范,也想了解说课时间该如何合理分配,更想把握哪些地方需要细说深说,哪些环节可以略说浅说,甚至还有说课的语速语调等语言节奏如何把握的困惑等。

1. 关于说课时可否做动作示范的困惑

过去我们在参与说课比赛的时候,无论是听众还是评委,都会发现有的说课者在说课过程中做了一次或多次动作示范,而有的说课者自始至终都没有做一次示范。那么,有人就提出:“说课的时候是否需要做动作示范?”之所以产生这样的困惑,

一方面确实看到了说课时有的做示范有的不做示范;另一方面也确实没有看到哪里明确的规定要求一定要做示范或不做示范。因此,有这类困惑也就不足为奇了。实际上,要想消除该困惑,我们需要讨论两个问题,一是说课的时候该不该做示范;二是做示范效果如何。任何事情都不是绝对的,都具有一定的相对性,说课的过程中需不需要做示范,这一点并没有严格的规定,当然,做与不做示范都不为过,关键是要看做示范是否能带来更好的效果,如果不能带来更好的说课效果,那不做也罢。所以,就说课过程中的示范问题无须做更多的讨论,前提是尽量根据效果来确定。当然,对于不便做示范的动作不要强求示范,否则不但不能达到理想的效果,还很有可能会带来一定的负面影响。例如说课内容是体操技巧类的话,假如在说课的时候突然伏在垫子上做起了头手倒立,或者是仰卧在垫子上做肩肘倒立或仰卧撑起成桥,说课过程中说课者穿插这样的示范就显得不妥,一是会占用较多的时间,二是不一定能够达到应有的效果,尤其是示范不完全成功的情况下,负面影响就更可想而知了。为此,假如能够在说课的时候表达清楚,在有限的说课时间内,不做动作示范可能会更紧凑些。

2. 关于说课时间如何合理分配的困惑

无论是专门的说课比赛,还是职称评审中要求说课,或是应聘教师职业时的说课面试,说课时间一般都会明确的规定,少则10分钟以内,多则15分钟左右,无论规定的说课总时间是长还是短,都会牵涉到所说各部分内容的分配问题。不免就会有人提出“如何合理分配说课时间?”那么,如何在确保总时间不变的情况下合理分配各部分时间呢?通过对过去说课活动的观察了解发现,有的说课者各部分说课内容的时间几乎是平均分配,内容上都是在详细阐述,固然时间上也就没有特别的倾向性。而有的说课者却不然,不仅内容呈现详略得当,而且时间分配上也体现出了重点和关键部分占用的时间明显较多,需要简单介绍的内容时间上也没有更多的浪费。那么,如何分配时间

更为合理呢?在此提几点建议:一是要把握一个原则,就是将更多的时间用于讲述本节课是“如何设计的以及将如何实施”这方面的内容上。二是要注意合理把控时间,意思是说,有的说课者,说着说着时间到了,但内容还没有说完,这说明各部分时间尽管在准备的时候做到了合理的布局,但由于现场说课的时候未把控制好节奏,结果出现了时间不够用现象。这一点在说课准备阶段就需要反复操练,以确保准确无误地完成说课内容。

3. 关于说课语言形式如何把握的困惑

有人或许会问“说课语言形式如何把握?”诸如,说课是否需要开场白?需要什么样的开场白?说课对象是评委还是学生?(即是对着评委或听众,还是模拟对着学生讲)等等。说课比赛往往都有一定的时间限制,如果开场白太长会浪费自己有限的说课时间,如果没有开场白又会觉得太突然。基于这种考虑,建议开场的时候直接说“大家好,我今天说课的主题是……”,把要说的标题说出了即可,无需大段的寒暄或自我介绍。简单的介绍既是礼节,也是引入说课的有效方法。具体到主要表达的内容要说给谁听的问题,当然是评委和听众,而不是学生,因为,说课不是在上课,面对的对象和主要目的,都是要让听课者听明白你说的是什么,他们会根据你的表达做出判断。因此,说课语言是面对评委和听众,是一种介绍性的,而不是讲课似的语言风格。可是在说课活动中,经常会听到有的说课者并非如此,而是一开始就好像是在模拟上课,给人的感觉不是在说课。还有的是边说边上,或边解释边上,这也不是真正意义上的说课。除此之外,说课结束的时候,或许有人会问,是否需要说结束语,这一点,要根据情况而定,如果没有超时,就可以比较从容地说上一句,“感谢大家的聆听,欢迎批评指正!”简单大方又礼貌。大家知道你完成了说课。假如时间不允许,紧张张刚好把要说的内容说完时间即到,或者已经超时了,那么,后面的结束语不说会更好些。但值得说明的是,整个说课过程中要少用第一人称“我”字,例如有人总爱说“我设计

了……”、“我让学生做了……”等,这些语言表达形式都不提倡。

4. 关于说课突发事件如何处理的困惑

上课过程中有突发事件发生的可能,说课过程中也不免同样会有突发事件,这就面临着突发事件如何巧妙处理的问题。过去在参与说课活动的时候看到,有的老师遇到说课过程中的突发事件束手无策,而有的无论遇到什么突发情况都能从容应对,还有的无论发生什么都继续淡定自如地说着该说的内容。这就表现出,不同的人对说课突发事件的认识不同,处理方式和能力不同,达到的效果就会各异。有人曾问:“如何巧妙处理说课过程中出现的突发事件呢?”面对这样的问题,我们需要区分突发事件的类型,从严重程度上来看,有影响性较大的严重事件,有一般性的,也有影响性不明显的小事件。从突发事件引发对象来看,有说课者自身引发的突发事件,也有外界环节或他人引发的。从突发事件发生的时机来看,有说课一开始就出现的,也有说课中间,或说课即将结束的时候出现的突发事件等。无论什么情况下出现突发事件,对于一个正在说课者而言,都会做出反应,也有可能都会想到如何应对。然而,该如何应对才最适宜呢?其关键的是要把握如何才能对说课不产生负面影响,至少影响性应控制在最小范围。比如,带有说课稿的说课者,假如说课过程中突然遗忘,最快速的反应就是低头看一眼随身携带的稿子,有幻灯的话,回看一下PPT上的内容。尽可能让听众或评委感觉不到你出现了遗忘现象。另外,假如是在示范的时候出现意想不到的错误,或尚未顺利完成示范,这个时候不能再继续做一次示范来弥补,因为假如第二次示范再不成功的话,影响就会更大。因此,错就错了,弥补的方式是要尽可能地讲对。

三、说课结束后的困惑

说课活动有的在现场除了要打分数,紧接着还有专家提问环节,说课者就要根据专家的问题进行回答。还有的说课比赛后要求说课者写出反思或小结,或者要求说课者进行自评。无论何种形式或要求,说课者都有可能产生这样或那样的困惑。诸如,

有的说课者对如何答疑存有困惑,有的搞不清楚该从哪些方面写反思等。

1. 关于说课如何应对专家提问的困惑

有的说课者在说课结束回答专家提问时,表现出十分谦虚的态度,甚至谦虚到不知道用何种语言来回答问题的地步;有的紧张得语无伦次,本来能够顺利回答的问题,却出现了颠三倒四的语言表达;还有的因紧张而像口吃一样吞吞吐吐,不知道是会还是不会、知还是不知。尤其是遇到“爱挑毛病”的评委,心理素质不够强或准备不够充分的说课者,听到问题大脑会一片空白,无言以对。那么,该如何机智应对评委专家或听众的提问呢?说课结束以后,针对专家们的提问,一般情况下,我们无需紧张,用语要谦虚,但谦虚不能过度。回答问题要充分考虑到提问者所提问题的关键,结合自己已有的经验或设计过程中的一些想法与专家们平等交流。假如面对专家们提出的问题真的难以回答,最好能够谦虚地说“抱歉,老师,这一点我考虑的不是很周全,希望得到您更多的指导。”因此,无论是熟悉还是陌生的问题,用交流学习的态度应对,就不会出现尴尬或失态现象。

2. 关于说课全面深刻反思的困惑

我们平常的课堂教学,在课后需要写课后反思,反思越深入全面,就越有利于促进教师的专业发展和课堂教学质量的提高。说课也是如此,尽管说课活动不要求说课者在说课结束以后撰写说课反思文本,但是,就说课者个人而言,要不断地提高说课能力,把握说课技巧,不仅需要说课后进行深入的反思,还最好能够付诸于行动,把反思的内容记录下来。或许有人会问:“说课该如何全面深刻反思呢?”若有这样的困惑,一方面是因为过去或许不常反思,另一方面或许做过但不知道如何做得更好。基于这一困惑,首先要认识到说课反思的重要性和必要性。其次,要重视说课反思,并坚信它对个人专业技能的发展有一定的助推作用。再次,要能够行动起来,每次说课后都能够静下心来想一想,本次说课成功与否,对于说课前、中、后的表现自己是否满意,有哪些经验值得总结,还

提高中小小学生跳跃能力的练习方法

文/尹 军 康 铮

摘要: 跳跃能力是人类具有的基本生活技能和运动能力,也是田径运动项目中最基本的运动形式之一。本文以快速伸缩复合训练理论为指导,将田径跳跃动作模式与快速伸缩复合训练动作类型相结合,通过有针对性的动作模式练习达到提高基本中小小学生跳跃能力的目的。

关键词: 跳跃;动作模式;快速伸缩复合训练

中图分类号:G633.96 文献标识码:A 文章编号:1005-2410(2016)03-0027-04

田径运动是世界上最古老、最基本的体育运动项目,被人们赞誉为“运动之母”。走、跑、跳、投是人类生活的基本技能,也是田径运动项目中最基本的运动形式。作为青少年的主要构成群体——中小小学生,不管从身体素质发展的敏感期来讲,还是从学业压力来讲,抑或是从心理发展的角度来讲,他们都处于人生成长的关键时期,因此,研究如何通过田径运动促进中小小学生走、跑、跳、投能力已成为当下体育工作者义不容辞的责任。

跳跃作为田径运动项目学习者必须掌握的基本功之一,其水平的高低不仅受制于技术的熟练程度,也受制于体能素质的发展情况。本文以快速伸缩复合训练理论为指导,将田径跳跃技术中的核心动作模式与快速伸缩复合训练动作类型有机结合起来,以期在提高中小小学生跳跃能力的同时,增强与之相应的体能素质。

有哪些问题有待解决,以及还要反思专家提出了哪些问题,当时是如何应对的,还有哪些进一步学习的地方,整个说课过程给自己带来的最大启发是什么等等。如果每次说课结束以后都能做出全面而深刻的反思,发展的步子将会远远超过不愿或从不反思的人。

3. 关于评说课具体标准确定的困惑

只要是比赛,无论是上课还是说课,都会有具体的评判标准,说课是从哪些角度评价的呢?这一问题也经常让不少人对此产生困惑。如有说课者曾问:“说课好坏的评价标准是什么?”“说课主要评说的能力还是课的设计水平?”等。说课比赛、体育教师资格考试、新任教师面试等,不同场合下的说课,其评判标准各有不同,有的是看语言表达能力、教学目

一、快速伸缩复合训练理论

1. 快速伸缩复合训练理论基础

快速伸缩复合训练的理论基础是拉长-收缩周期(SSC, Stretch-Shortening Cycle)。SSC模型结合了力学和神经生理学机制,揭示了肌肉在快速离心收缩过程中,不仅储存了弹性势能,还激活了牵张反射,使随后进行的向心收缩更加有力的原理。简而言之,快速伸缩复合训练理论包含两个方面的原理^[1]。

快速伸缩复合训练的力学原理——弹性势能。肌肉在离心工作时,肌组织内的弹性成分像弹簧一样被拉长,弹性势能被储存起来;当肌肉离心工作结束后,立即转入向心收缩阶段,此时储存起来的弹性势能就释放出来,从而提高肌肉的收缩力量。需要注意的是,如果肌肉在离心工作之后没有紧接着立即进行向心收缩,或者拉长时间太长,那么弹性势

能就以热能的形式释放出来。

快速伸缩复合训练的生理学原理——牵张反射。神经生理学模型显示了利用牵张反射对肌肉向心工作的增效作用,牵张反射是肌肉受到外部牵拉刺激后身体的非自主反应。快速伸缩复合训练中参与这种反射的成分主要是肌梭,肌梭是对牵拉的速度和幅度敏感的本体感受器,当感受到快速牵拉时,肌肉活动反射性增强。在离心收缩中,肌梭受到快速牵拉的刺激,引起反射性肌肉活动,这种反射性活动增加了主动肌的收缩作用,从而提高了肌肉的收缩力量。和力学模型中的情形一样,如果在牵拉之后没有立即进行向心收缩(如拉长时间太长或动作幅度太大),因牵拉而产生的增效作用将大大降低或消失^{[2][3]}。

2. 快速伸缩复合训练动作类型

快速伸缩复合训练按照身体部位可分为上肢练习、下肢练习和躯干练

败之地。

四、结束语

说课与备课、上课等都有着必然的联系,并相互影响互为促进。说课能力的提高不仅需要说课前充分准备,还要在说课过程中认真把握全过程,说课后的反思也不容忽视。减少或消除对说课的困惑,一定程度上能够更好地把握说课,无论是时间分配、内容详略的确定、说课语言的运用、突发事件的处理,以及专家提问的积极回应等都能灵活把握,巧妙处理。如果能够不断反思,还能够积累经验,指导他人,从而达到与同行们共同进步,共同提高教育教学能力的目的。

(中国教育科学研究院 100088)