

专题 16-12-4：如何做好课时计划

大家好！上周讨论了教学设计的前六个要素，今天重点谈课时计划。课时计划也称教案，基本要素有教学内容、教学目标、重难点，核心要素有课的内容、教学步骤与方法，其中教师教和学生学的步骤要求分开撰写，还有组织与要求，时间与次数、场地器材、练习密度、心率曲线等。

教学目标要求具体可操作，包含全体学生，而不只是大多数。重难点要准确，重点是技术或技术的某个环节，难点是效果。课的内容包括课堂常规、技术动作要领、保护与帮助、游戏规则、放松活动等。组织多以图示呈现，要求要提的具体、明确，学法指导最好能放在要求之中。

好了，就到这里，下周五再见。