



体育教师专业发展丛书



# 看的门道

KAN KE DE  
MENDAO

于素梅 著



教育科学出版社  
Educational Science Publishing House



体育教师专业发展丛书



# 课的门道

KAN KE DE  
MENDAO

于素梅 著

教育科学出版社  
· 北 京 ·

出版人 所广一  
项目统筹 杨巍  
责任编辑 杨巍  
版式设计 徐丛巍 杨玲玲  
责任校对 贾静芳  
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

看课的门道 / 于素梅著. —北京: 教育科学出版社, 2014. 11 (2015. 5 重印)  
(体育教师专业发展丛书)  
ISBN 978-7-5041-9177-9  
I. ①看… II. ①于… III. ①体育课—课堂教学—教学研究—中小学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 275766 号

体育教师专业发展丛书  
看课的门道  
KAN KE DE MENDAO

|      |                 |       |                        |
|------|-----------------|-------|------------------------|
| 出版发行 | 教育科学出版社         |       |                        |
| 社址   | 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号 | 市场部电话 | 010-64989009           |
| 邮编   | 100101          | 编辑部电话 | 010-64981265           |
| 传真   | 010-64891796    | 网 址   | http://www.esph.com.cn |
| 经 销  | 各地新华书店          |       |                        |
| 制 作  | 北京金奥都图文制作中心     |       |                        |
| 印 刷  | 北京中科印刷有限公司      | 版 次   | 2014年11月第1版            |
| 开 本  | 169毫米×239毫米 16开 | 印 次   | 2015年5月第2次印刷           |
| 印 张  | 16              | 印 数   | 3 001—6 000册           |
| 字 数  | 200千            | 定 价   | 35.00元                 |

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

# 序

当提笔准备给于素梅博士的《看课的门道》一书作序时，还是感到有些诧异和困惑：

第一，对作者的称呼就困惑。称于素梅为同学或学生吧，肯定不行，既不符合她现在的工作身份，也不符合语法，更不符合国情；称她为老师吧，又显得很生分，显得我有点假谦虚了；称她教授或研究员吧，好像也有一些不合适的地方；幸亏老外给留下个以学位相称的习惯，算是解决了一个难题。

第二，我虽平生为人写序无数，但这次还是第一次给自己的学生的作品写序。用什么口吻写又感困惑，像平时指导她写论文搞研究那个口吻写肯定不行，那“序”就变成“导师意见”了，用给比较生疏的学者朋友写序那样客客气气的、充满赞扬的口气也不行，那就有借着夸学生夸自己的嫌疑了，于是就定在“体会与鼓励”的基调和口吻上吧。

第三，说到看课，自叹与于素梅博士的积累相差很远，虽然我也在全国看了不少的体育课，但知道她在撰写《体育学法论》著作之前，看了很多的体育课，关键是她在看课时要记笔记，要照相，回来要整理，要分类，要分析，这样的看课很具有研究性，看得也很深入，在这样的“认真看”中，她磨炼了一双看体育教学特色和问题的“火眼金睛”。因此，今天为她的看课体会作序也是颇有些难度的。

好了，回到写序，回到《看课的门道》。

“看课”是一个教学交流与评价的日常现象，但中国的看课与国外的看课相比被赋予了更多的意义。中国的看课既是区域交流，又是培训方式，也是奖励仪式，还是技能大赛，但国外看课行使最多的集体备课和学理研究的功能似乎不太多。看课的“眼光”和“门道”无疑是要根据看课的目的来决定，真的希望中国的学者们多从“学理”和“研究”、“备课”的角度去琢磨



琢磨看课的“门道”，我想，这也是于素梅博士《看课的门道》想要告诉大家的吧。

“看课”也是一个需要认真做的工作。但不可否认的是，当前的看课活动办得很热闹，去看热闹的体育教师也多，不少教师看完课，在背起行囊准备返程时，就一句话的总结“这些课上得都不怎么样”，不谦虚的人还加上一句“比我上得差远了”。每次大型体育课教学观摩活动后，我最困惑的就是在《体育教学》等杂志上很少看到一些认真的分析文章，看不到对学理、教程、教法、学法、课程、规律的深入分析，体育老师们是不屑于分析呢？还是不敢分析呢？还是没能力去分析呢？我不得而知。在中国看体育课，好像“看”是永恒的主题，而论说其中的“门道”，却似乎被永恒地忽略着，我想，这可能也是于素梅博士《看课的门道》想要提醒我们大家的一件事情吧。

于素梅博士的书取名《看课的门道》，而没有取名《看课的“热闹”》，是想告诉我们：“看课”是一个科学的活儿，技术的活儿，特别是对一线的教学员和体育骨干教师来说，更是一个不可或缺的重要技能了。但只有体育教育的内行才能看出的“门道”，却一直不被体育的专家学者所重视，也不被最需要这个技能的教学员和骨干体育教师所重视，因为，直至今日，也没见到一本像《看课的门道》这样的书。可见，很多人还真没有把看课当“门道”，就当热闹了。因此，于素梅博士的这本书也一定是在提醒我们，要重视体育教学交流与评价的技术的方法和方法论的开发。

看了于素梅博士的《看课的门道》后，我体会到，看课要真能看出门道，能时时看出门道，那也是需要有些基本条件的：

看课要看出门道，思想里一定有正确的体育课程教学观念，如果体育教育的观念歪了，那么坏课能看成好课，好课能看成坏课，这些年，我们在这方面的教训实在是太多太多了。

看课要看出门道，脑子里一定要有一个严肃的质量观念和质量标准，如果没有严肃的质量观念和标准，那么“放羊”的、低级趣味的、幼稚的东西都会被看成是好内容，而雕虫小技的“花活儿”能被看成是好方法和学习的

榜样。

看课要看出门道，一定要有一个绝不放过现象背后本质的细心肠，如果没有细心，别人在体育教学中的那瞬息万变的“闪光”和“败笔”就会滑过和忽略掉，这也是微格教学的理论最想告诉我们的道理。

看课要看出门道，胸中还必须有一颗谦虚的心，如果一个人不能谦虚好学，那么他心中的“自我放大”就会把别人认真琢磨出来的好经验看得一文不值，这样的老师虽一时扬扬得意，却一生不再进步。

看课要看出门道，还必须有一双敏锐的眼睛和独特的视角，敏锐的眼睛和独特的视角都来自于独特的教学思想和创造性的意识，而这些思想和意识又来自于不断地学习和思考，如果没有这双眼睛和视角，那结果就是你看到的人家也看到了，人家没看到的你也没看到，或者就是人家看到了你也没有看到。

看课要看出门道，还必须在心中有一面对体育教师的职业的镜子。要知道好的体育教师应该是什么样子，优点经常表现在哪里，学生喜欢体育教师什么；体育教师的弱点经常表现在哪里，学生不喜欢体育教师的是什么，没有这面镜子，体育课中的教育门道也就基本看不见了。

.....

看课要看出门道，还需要很多条件，比如必须有对教学环境的敏感、对教学安全的敏锐、对教师仪表的审视、对天气与运动的理解、对个体差异的关心、对学生心理的体验、对身体疲劳的体会、对学生群体的了解、对学生思维的把握、对学生情绪的把控，等等等等，很多很多，而这一切条件都来源于体育教师的认真思考，认真的思考来源于对工作的忠诚，工作的忠诚来自于对职业的热爱，对职业的热爱来自于一个人的责任心，责任心则来自于良心，而良心来自于一个人决心要做一个好人，做一个对社会有用之人的“三观”！

我想，这才是我们能看清体育课，能看懂体育课，能上好体育课，能上精体育课的最大的门道吧！我想，这一定也是于素梅博士《看课的门道》一



书所想告诉我们的吧！

再次祝贺这本以小见大的书出版，希望此类书会越来越多。

全国学校体育联盟（教学改革）主席  
北京师范大学博士生导师、体育与运动学院院长

二〇一四年春节于学院派

# 前言

体育教师全面提高教育教学水平，加强专业发展至关重要，其中掌握“备课”、“上课”、“说课”、“看课”、“评课”这“五课”的技能是基本要求。同时，这“五课”又是新课程改革以来，各地乃至全国体育教师基本功大赛、教师观摩展示活动、教师资格考试、教师招聘、教师教研等各级各类活动的重要内容和形式。然而，目前体育教师专业发展理论与实践相结合的专业论著尚不多见。经调查获悉，很多老师又十分迫切需要得到这些方面的理论与实践的指导。为此，笔者经过长期研究，设计并创作了有利于有效促进体育教师专业发展的系列论著，包括《备课的门道》《上课的门道》《说课的门道》《看课的门道》《评课的门道》五种。期望它们能够成为广大一线体育教师的良师益友，为老师们的成长与发展提供一些理论指导与方法借鉴，同时也希望能够为致力于体育教学及教师专业发展研究的研究者提供一定的参考。

“看课”，关键在于观察记录。无论是新任教师还是具有多年教学经验或积累有丰富教学实践经验的教师，“看课”是应掌握的基本技能之一。因为，通过看课不但能够直接学习他人的教学经验，还能从中发现在上课的时候难以发现或感觉不到的问题。因此，“看课”已逐渐成为体育教师专业发展和教育教学能力提升的助推器。然而，不同的人或许有着不同的看课方法，但什么样的方法最有效？看课时的观察和记录该如何把握？常言说得好：会看的看门道，不会看的看热闹。掌握了看课的门道，不但在看课过程中能够有更多的收获，而且，为评课或更好地上好课都将起到一定的促进作用。

“备课”，关键在于准确设计。体育教师对备课并不陌生，几乎每天都与备课打交道。但是，从当前所了解到的备课的现状，以及人们对备课与教学设计、教案的关系问题的认识来讲，存在一定的模糊现象。尤其是，如何将



课备得更加准确上，还有很大的空间。基于此，本丛书也在“备课”如何准确设计、规范撰写上下了一些功夫。

“上课”，关键在于有效把握。就“上课”而言，有的能上但不会上，不会上的有的仅仅把事先写好的教案在课堂上演示一遍，课堂上新生成的东西不能灵活把握，还有的仅仅只顾教，而忽略了学生的学。尤其是新课改提倡培养学生的自主、合作、探究学习的能力，对教师提出了新的要求。基于此，教师在课堂上应充分运用科学的教学方法，指导学生掌握有效的学习方法，培养学生的学习能力。从这个角度看，为了提高体育教学的有效性，如何把握上课的门道至关重要。

“说课”，关键在于清晰表达。“说课”尽管不像备课、上课那样日常化，但是，说什么、怎么说等依然是体育教师应具备的专业发展技能之一。会说的，能够把握说课的节奏、内容和方法；不会说的，说了半天自己也没有弄明白课为什么这么上。由此可以看出，要想把课的设计说明白，需要一定的技巧，尤其是应重点说什么、说课内容呈现的顺序等都是需要掌握的。为了提高教师说课的水平，本丛书就说课的门道也做了重点的分析和研究。

“评课”，关键在于多元视角。就评课而言，大家都有一种习惯，即很多人是以评优点、提缺点和提出改进建议三个方面展开的。假如是一次集体的评课活动，采用这样的评课方式，往往会出现这样的尴尬情景：先评者滔滔不绝，后评者无话可说。因此，难以调动更多人评课的积极性。实际上，评课的方式有很多，可以从多个视角去评，如从归纳课的特点来评，按课的教学步骤一个部分一个部分地评；还可以从看课后得到的启发来评；等等。因此，掌握评课的门道对于拓展评课思路和方法同样十分必要。

本书重点讨论“看课的门道”，本书的基本思路是：从理论到实践，从普遍到特殊，从整体到局部，并采用大量的案例分析探讨看课的方法和技巧。

本书共分为三大部分，包括九个专题、三个完整课例和数十个课例片段。其中，第一部分“理论准备”分为“看课的主要目的”、“看课的价值取向”、“看课的切入方法”、“看课的几项原则”四个专题；第二部分“实践方略”

分为“从整体看体育课的方略”和“从局部看体育课的方略”两个专题；第三部分“课例分析”精选三个完整课例来分析论述，分别为“研究课：看教学设计——‘武术：健身拳’”、“常态课：看教法学法——‘肩肘倒立’”和“评优课：听教学语言——‘软式垒球：击定位球’”。

本书的内容从理论到实践，再到具体的课例分析，都较为贴近教学实践；所选案例既有全国大赛获奖的，又有常态课教学的，都是经过精挑细选的较为典型的案例。在此衷心感谢所有为本书提供案例的老师们，尤其要感谢北京第十四中学的李江泰老师，北京市西城区育民小学是何雪老师，河北省实验中学（石家庄二中南校区）的郅颖哲老师，北京市海淀区五一小学的郭蕊老师等。

笔者在本书的创作过程中，尽管已经尽心尽力，但由于水平所限，难免会有不够完善的地方。同时，就看课理论而言，仍有一定的补充完善空间。即便是实践方略，也主要是源于笔者近几年看课经验的总结和思考，课例的分析也仅仅是抛砖引玉，大家可以结合更多的课例进行整体或专题性看课，总结出更为丰富的理论和实践经验。愿与广大读者交流学习，共同为我国的体育教育事业多做贡献。

于素梅

二〇一四年一月一日于中国教育科学研究院

## 第一部分

### 体育教师看课——理论准备

#### 第一章 看课的主要目的 005

- 一、看常态课：重点观察学生的学习行为 005
- 二、看观摩课：重点领悟教师的设计思路 006

#### 第二章 看课的价值取向 008

- 一、看常态课：如何让常态课异彩纷呈 008
- 二、看观摩课：如何让观摩课返璞归真 009

#### 第三章 看课的切入方法 012

- 一、看体育课如何确定视角 012
- 二、看体育课的切入方法 013
  - (一) 各个部分切入法 013



- (二) 练习活动切入法 014
- (三) 场地器材切入法 015
- (四) 教学方法切入法 016
- (五) 教学语言切入法 017
- (六) 讲解示范切入法 018
- (七) 时间次数切入法 019
- (八) 亮点与问题切入法 020

#### 第四章 看课的几项原则 023

- 一、局部与整体结合原则 023
- 二、内容与方法协同原则 024
- 三、手脑与耳眼并用原则 025
- 四、看课与评课兼顾原则 029
- 五、课前与课后衔接原则 030

## 第二分

### 体育教师看课——实践方略

#### 第一章 从整体看体育课的方略 037

- 一、看体育教学设计的水平 037
  - (一) 体育教学设计的扩大化与缩小化现象 037
  - (二) 看“跪跳起”分析体育教学设计的合理性 039
  - (三) 体育教学设计应考虑的教学要素与操作步骤 044

## 二、看体育教学中的真问题 047

### （一）体育教学问题的界定 047

### （二）看体育教学问题的若干视角 048

### （三）个案分析看体育教学问题的步骤与方法 053

## 三、看体育教学中的闪光点 058

### （一）体育课的特点 058

### （二）体育课的亮点 061

### （三）看课与分析体育课特点的视角与方法 061

### （四）看课与分析体育课亮点的视角与方法 063

## 第二章 从局部看体育课的方略 066

### 一、看准备活动 066

#### （一）看新课改后准备活动的变化 066

#### （二）看多种形式的准备活动 068

#### （三）看准备活动的方法与技巧 075

#### （四）从看课谈准备活动的“全”、“新”问题 077

### 二、看放松活动 082

#### （一）有效放松活动的多维度定位 082

#### （二）看放松活动的切入视角与方法 084

#### （三）放松活动问题课例分析 087

#### （四）从看课谈放松活动的“老”、“新”问题 089

### 三、看讲解示范 095

#### （一）体育教学中的讲解示范是什么 095

#### （二）讲解示范看什么、怎么看 097

#### （三）不同课例中的讲解示范与分析 100



(四) 从看课谈讲解示范的实效性 104

#### 四、看教法学法 105

(一) 教法与学法认识误区 105

(二) 看课关注教法与学法的必要性 106

(三) 看课对教法合理性的分析与判断 107

(四) 看课对学法有效性的分析与判断 109

(五) 看教法与学法的难题 114

#### 五、听教学语言 115

(一) 体育教学语言≠教师的语言 116

(二) 体育教学语言多视角归类 116

(三) 体育教学中的问题语言 118

(四) 看课分析教学语言的视角 119

(五) 看课分析教学语言的步骤与方法 122

#### 六、看学生的表情 125

(一) 体育课堂学生表情的定位 125

(二) 体育课堂学生表情的分类与分析 126

(三) 体育课堂学生表情的观察方略 129

#### 七、看场地器材 133

(一) 体育课场地器材运用诸现象分析 133

(二) 看课与分析场地器材的视角与方法 137

(三) 看体育课自制器材及其安全使用 143

#### 八、看课堂评价 149

(一) 看体育课堂评价的必要性 150

(二) 看体育课堂评价的视角与方法 151

(三) 体育课堂评价案例分析 152

(四) 体育课堂多元评价方略 154

### 九、看安全隐患 167

(一) 体育课安全隐患的危险性及认识误区 168

(二) 体育教学中的安全隐患类型 170

(三) 看课判断安全隐患的有无与严重性 171

### 十、看突发事件 173

(一) 突发事件如何定位 174

(二) 突发事件源于何处 174

(三) 看突发事件的步骤与方法 178

(四) 突发事件如何防范与处理 178

## 第三部分

### 体育教师看课——课例分析

#### 第一章 研究课：看教学设计——“武术：健身拳” 187

一、看课前了解教学设计 187

二、看课比较分析教学设计与课堂教学的对应性 196

(一) 看开始部分与设计的对应性 196

(二) 看准备部分与设计的对应性 197

(三) 看基本部分与设计的对应性 199

(四) 看结束部分与设计的对应性 201

#### 第二章 常态课：看教法学法——“肩肘倒立” 203

一、看课前通过教案了解教法学法 203

二、看课中通过课堂分析教法学法 206

(一) 教师的教法 206



(二) 学生的学法 211

### 第三章 评优课：听教学语言

——“软式垒球：击定位球” 214

一、看课前通过教案了解教学过程 214

二、看课中记录并分析教学语言 222

(一) 教学语言记录 222

(二) 教学语言分析 235



体育教师专业发展丛书



# 课的门道

KAN KE DE  
MENDAO

于素梅 著

教育科学出版社  
· 北 京 ·