

河南省基础教育教学研究室 编

ZHONGXIAOXUETIYUJIAOXUEJINENG

中小学体育 教学技能

《中小学体育教学技能》编写组

主 编 邵水潮

副主编 阎俊合 赵超君 刘俊凯

成 员 (按姓氏笔画为序)

李 愿 许建国 刘俊凯

邵水潮 陈 珂 金永明

罗德军 赵超君 郭 云

阎俊合 颜令人

主 审 崔 伟

前 言

要编一本有关体育教学技能的书,首先碰到的问题就是“什么是体育教学技能”。要明确“体育教学技能”的概念,需要从技能、教学技能和体育教学技能三个层面上分别讨论。按照心理学的解释,技能是“由于练习而近乎自动化了的动作,是有意识的活动中近乎自动化了的部分”。心理学把技能分为心智技能和操作技能两大类,心智技能是以抽象思维活动为主导的解决实际问题的技能,如阅读、作文、教学设计等。以机体外部动作或运动占主导地位的属操作技能,如写字、做操、打球等。心理学对技能的解释包括三层意思:一是技能是有意识的活动;二是这种活动近乎自动化;三是自动化是练习的结果。基于心理学对技能的解释和教学活动的基本特征去理解教学技能这一概念,人们对教学技能的概念做出了种种解释。有人认为教学技能是“为达到教学上规定的某些目标所采取的一种极为常见的,一般认为是有效的教学活动方式。”有人认为教学技能是“教师在教学过程中,运用与教学有关的知识 and 经验,促进学生学习的教学行为方式。”还有人认为教学技能是“课堂教学中教师运用专业知识和教学理论促进学生学习的一系列教学行为。”各种解释虽然不尽相同,但却有其共同之处,概括各种解释的共同点,我们可以把教学技能理解为教师为了达成教学目标而表现出的运用自如的教学行为,是心智技能和操作技能兼而有之的综合性技能。教学技能是可描述、可观察、可训练的具体教学行为,教师在教学过程中灵活合理地运用教学技能,可以激发学生的学习兴趣 and 动机,引导学生更好地理解学习任务,为达到既定的教学目标创造有利的条件。因此,教学技能是每一位合格的教师必须掌握的职业技能。

体育教学技能是教学技能的下属概念,应该服从于教学技能的定义并具有教学技能的一般特征。但体育教学技能与一般意义上的教学技能又有着很大的不同,例如体育课的教学环境远比室内课教学更为复杂、多变;体育教师自身的运动技能同时又表现为一种重要的教学技能;一般教学技能中的板书和作业批改技能在体育教学中较少运用;而体育教学中的讲解技能与其他学科中的讲解技能又有着较大差异;体育教师的操作行为在体育教学技能中占有举足轻重的地位,如合理美观地画出场地标志线,准确清晰地发出口令和哨

音,恰到好处地应用帮助和保护的手法,正确处理学生的意外伤害等等。因此,体育教学技能有着不同于其他学科教学技能的显著的个性化特征。可以认为,体育教学技能是体育教师为达成教学目标而采取的以心智技能为主导、以操作技能为主要表现形式的教学行为。

二

对教师进行专业技能的训练以提高他们的教学能力,让他们不仅明白“教什么”,还要懂得“如何教”,这是现代教师教育发展的一种潮流。教师掌握娴熟的教学技能,对于提高教学质量,促进学生学习具有重要意义。作为一名中小学体育教师,如果案头有一本和自己的专业技能密切相关的书,随手翻来,读上一段,便可与平时教学工作发生联系,产生感悟;仔细阅读,深入品味,发现它确能对教学工作有所裨益;遇到问题,翻书查阅,又能从中找到可借鉴的材料,这应当是一件快事,此书自然也是一本好书。我们想编的就是这样一本书。我们想把所有属于体育教学技能的内容统统放进这本书里,让它成为一本中小学体育教师的必备全书,但实际操作起来我们就发现这绝非易事,因为想要把体育教师在教学活动中表现出和涉及到的教学技能在一本十几万字的书中全部罗列出来并展开讨论,几乎是一件不可能的事情。于是,我们把涉及体育教学技能的一些主要方面归纳整理,精挑细选出我们认为是体育教师最需要的东西,融合进我们自己的经验与感悟,把它们变成了文字,于是,就有了这样一本由体育教师编写,写给体育教师看的书。我们希望正是由于作者和读者的这种身份上的同一,使本书能对广大中小学体育教师产生天然的亲和力并被接纳。

三

本书有以下几个特点。

首先,这本书顺应现代教育发展趋势,渗透基础教育课改理念。本书力图把基础教育课程改革的最新理念有机地融进书中,在理论表述和实例分析中努力体现现代教育发展的新趋势和新思想。如在体育教学设计、场地器材使用、教学语言运用、生成事件应对等章节中,就大量渗透了课程改革的核心理念和体育教师在课改实践中的优秀成果与先进经验。把以学生发展为中心,注重课程的动态性和生成性,尊重学生运动兴趣和个体差异,开发课程资源等新的教育教学思想,通过具体事例体现出来,为体育教师在教学实践中体现新的教学理念提供可借鉴的思路和启迪。

其次,本书理论联系实际,教学实例丰富。书的编写者大多是有着十几或几十年丰富教学经验的学校体育工作者,他们以先进的教学理论指导体育教学实践,以大量的教学实例阐释和丰富教学理论,书中实例既有他人之经验,

也不乏个人之心得。全书有血有肉,脉络清晰,竭力避免晦涩与深奥,力求贴近与亲和。

另外,本书追求朴实无华,贴近基层实际。这是一本面向广大中小学体育教师,以提高体育教师教学技能水平为主要目的的用书。因此,本书追求语言表达朴实无华,通俗易懂;理论阐释深入浅出,联系实际;实例列举突出典型,举一反三,致力于为基层体育教师搭建一座把现代教育理念转化为教学实践的桥梁。

我们认为本书适合广大中小学体育教师和体育教育专业学生阅读,更可作为中小学体育教师继续教育的培训教材使用。

四

目前中小学体育教师的培训大多侧重于新理念的宣讲、理论知识的讲解和运动技能的训练,对体育教学技能的培训则相对重视不够。而体育教师,尤其是刚从事学校体育工作的体育教师,需要的恰恰是体育教学技能的训练与提高。这本书将为提高体育教师的专业技能提供一定帮助。

技能的形成以知识的领会为基础,因此,掌握与技能有关的基本知识对于形成技能具有重要意义。知道了应该怎样做,又知道为什么这样做,学习技能的信心就会增加,掌握技能的速度就会加快,应用技能的质量就会提高。但是,仅仅知道了有关技能的知识是远远不够的,因为技能的一个重要特点是具有习得性,即技能是经过练习逐渐习得的,是熟练的产物,即练而能熟,熟能生巧。一个体育教师,即使懂得再多的有关教学技能的理论,即使看了再多的教学技能的书籍,如果不能在教学实践中运用这些知识和理论,不能达到驾轻就熟和运用自如的程度,那就称不上形成了教学技能,而只是明白一些道理而已。所以,要把理论上的东西变成自己的实用技能,需要一个大量操作、反复实践的过程,需要在实践中应用和验证那些书本上的知识,惟有如此,才能真正形成运用自如的体育教学技能。我们真诚希望这本书能增强你学习教学技能的信心,加快你掌握教学技能的速度,提高你应用教学技能的能力。当然,我们也真诚希望你能在体育教学实践中发现新的问题,找到新的办法,不断丰富体育教学技能的体系和内容。

编者

2007年6月

目 录

第一章 体育教学设计	(1)
第一节 体育教学内容的选择	(1)
第二节 体育教学计划的制订	(5)
第三节 制定体育教学策略	(18)
第四节 体育教学评价与反思	(24)
第二章 教学组织管理	(31)
第一节 教学组织形式	(31)
第二节 分组练习方法	(33)
第三节 体育课常用队列队形	(35)
第四节 体育课运动负荷的测量与调控	(41)
第五节 体育教学课堂常规	(48)
第三章 场地器材使用	(52)
第一节 体育教学场地的布局和使用	(52)
第二节 体育器材的使用与开发	(58)
第三节 标志物的运用	(62)
第四节 中小学体育器材场地标准	(65)
第四章 教学语言运用	(72)
第一节 口令的运用	(72)
第二节 讲解的运用	(77)
第三节 教学评价语言的运用	(84)
第四节 体态语言的运用	(87)
第五章 运动技能演示	(92)
第一节 运动技能演示的作用与种类	(92)
第二节 运动技能的示范	(94)
第三节 不同项目的示范特点	(101)
第六章 诊断纠正错误	(107)
第一节 错误原因分析	(107)
第二节 纠正错误的方法	(112)
第三节 错误动作纠正的范例	(116)
第七章 生成事件应对	(134)

第一节	生成事件的引领	(134)
第二节	突发事件的解决	(139)
第三节	运动创伤的处理	(144)
第八章	现代教育技术	(150)
第一节	现代教学媒体	(150)
第二节	媒体素材的获取与编辑处理	(156)
第三节	利用网络获取信息	(163)
附	教育部 国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知	(169)
	国家学生体质健康标准	(169)
	《国家学生体质健康标准》实施办法	(171)
	《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	(173)
	《国家学生体质健康标准》评分表	(184)

第一章 体育教学设计

体育教学设计是运用系统方法分析体育教学问题,确定体育教学目标,拟定体育教学策略,选择体育教学方法和对教学设计进行修正的过程。它以优化体育教学效果为目的,以学习理论、教学理论和体育教育学为理论基础。同时,它也是一个系统计划的过程,是一个应用系统方法研究、探索体育教学系统中各个要素(如体育教师、学生、教学内容、教学条件、教学目标、教学媒体、教学组织形式、教学活动)之间的本质联系,并通过一套具体的操作程序来协调、配置,使各要素有机结合以达成体育教学目标的过程。

体育教学设计是体育教学实践的预先构思,在教学设计中,首先要解决的是对教学主体(教师和学生)进行全面、客观的分析,即教师的教学能力、学生的学习特征等因素的分析,进而有针对性地进行教学设计,才能取得良好的教学效果。在体育与健康(体育)课的教学中,教学设计从宏观上讲,可以是对解决整个水平学段的教学目标分解、教学内容选择、教学单元安排等重要问题的思考;从微观上讲,也可以是指一个单元或一节课的教学构思与组织。

第一节 体育教学内容的选择

一、体育教学内容的概念

体育教学内容是课程内容的有机组成部分,《体育(与健康)课程标准》在选择教学内容上给我们留有相当大的空间,新的《体育(与健康)课程标准》把教学内容理解为达成教学目标的一种手段,强调教学内容不等于教科书,同时教师也不只是“教”教科书,而是用教科书来教会学生获取必要的知识与技能。这就提高了我们对教学内容的认识,教学内容不是教科书上限定的某些内容,教学内容是灵活的、可选择的。既然教学内容是达成教学目标的手段,从目标的角度来看,只要是能达成目标的手段应该都是可取的,这使得我们体育教师在教学内容的选择方面有了更大的空间。

二、体育教学内容的特点

体育教学内容与一般的课程内容比较具有鲜明的特点:

1. 运动性

体育教学内容与其他课程内容的最大差异在于,体育教学内容主要是由体育运动的身体练习构成,都与身体实践活动紧密相关。毛振明认为,体育教学内容“是以有关身体运动的学习和身体运动的技能形成为主要培养目标的内容,是以运动为媒介、以大肌肉群的活动状态进行教育的内容”。体育课程的学习不仅是通过学生的思维活动,解决学生知与不知、懂与不懂的问题,而且是通过学生实际从事的运动学习与身体练习,运动中的肌肉本体感觉的形成与动作记忆,解决学生会与不会的问题。

2. 健身性

体育教学内容的学习过程实际上也是学生从事身体练习的过程。在这一过程中,学生必然承受一定的运动负荷。因此,合理地安排身体练习的负荷大小与负荷过程,对于增强体能、增进健康的作用任何其他一门课程内容都无法具备的。

3. 娱乐性

体育教学内容大部分来自于体育运动,体育运动项目大多是从各种各样的运动性、竞技性游戏发展变化而来的,而运动性游戏自然具有趣味性、娱乐性。在运动学习与运动竞赛过程中,会经历竞争与合作、成功与失败的体验,给人的情感、情绪以深刻而丰富的影响。

4. 独立性

体育教学内容与一般学科知识课程内容不一样,它没有学科内容之间比较清晰的由易到难、由简到繁,以及明显的从基础到提高的逻辑结构体系。它是由众多的相对独立的竞技运动项目和身体练习组成,而且理论知识的素材也很多,这就为体育教学内容的选择提供了方便,同时也增加了难度。

三、体育教学内容选择的原则

1. 基础性

基础性是使所有的学生都能在思想道德、科学文化、身体心理上打下良好的基础。中小学体育教学内容的基础性主要是使学生掌握体育与健康基本知识与技能,以及以后继续进行体育学习所必须的体育能力,提高体育文化修养,为终身体育奠定基础。在选择体育教学内容时,应注重选择作为一个公民必须具备的体育基本知识、运动技能和体育能力的相关内容。

2. 实效性

体育教学内容归根结底是为达成体育课程的基本目标服务的,因此,体育课程内容必须反映课程目标的基本要求,内容的选择应有利于培养学生对体育的兴趣爱好和实际从事体育运动的能力,要对增强体能、增进健康具有较强的实效性。并能为学生走上社会后继续进行体育锻炼而服务。

3. 趣味性

学生的体育兴趣决定着学生对体育活动的注意,并在很大程度上决定着学生的体育学习行为的方向,成为决定体育学习的主导力量。体育教学内容是为特定学段的学生而选择的,教学内容应为学生所接受,应充分考虑学生的兴趣、需求和能力的实际,使学生能够体验到成功体育的乐趣,并有利于学生体育学习兴趣的发展。

4. 科学性

体育教学内容的选择要符合不同学段学生的身心发展特点,有效地促进学生的身心健康,教学内容要安全、可行。另外,体育教学内容的选择要充分考虑学生的个体差异,使每一位学生都能受益。

5. 简易性

我国地广人多地,各地、各校差异很大,许多边远地区、农村地区无力投入足够的经费建设体育场地和购买体育器材,因此,在选择教学内容时应该尽量考虑那些简单易行的教学内容,以便学生能在体育设施简陋的情况下学习和参与体育活动。同时,在进行体育教学时也应注意创造性地发挥现有场地和器材的多功能作用。

6. 地域性

《体育(与健康)课程标准》十分强调发挥地方教学内容的特色,因为中国地大物博、人口众多,且有着五千年的文明历史,有许多体育传统文化可以取其精华为我们所用。在民间、少数民族盛行的体育运动游戏项目,如滚铁环、抽陀螺、摔跤、舞蹈等,完全可以作为教学内容进入体育与健康课程的教学。这既可以使学生了解中国民间、民族的传统文化,增强学生的民族自豪感,又可以激发和保持学生参与体育活动的兴趣,提高学生的健康水平。

四、体育教学内容选择的依据

1. 依据水平目标

《课程标准》所建立的三级目标管理体系告诉我们,选择教学内容必须符合所设置的目标要求,也就是说,考虑的问题应该是用什么内容去达成目标和怎样才能达成目标。例如,在考虑如何达成水平目标中的“发展速度、有氧耐力和灵敏性”时,每一个教师都可以有自己的设计思路,如果是首选发展有氧耐力的目标,教师可以选择有氧健身操和跳绳这两个教学内容,也可以选择健身操和球类活动,无论选择什么内容,其目的都是达成“发展有氧耐力”这一教学目标。

2. 依据学生的身心发展特征

教学内容的选择与学生的兴趣爱好有很大的关系,从水平三学段到水平五学段,学生处于青春发育初期向发育旺盛期过渡,无论是生理上还是心理上,对运动的需求都相当大。如果选择体育教材时并不考虑这一点,仅仅是考虑到教材内容的系统性与完整性,从单纯的竞技运动角度来设计教材内容在各年级中的分配,就会造成教材内容与学生身心发展特征不相适应、教学内容远离学生生活经验和生活实际的弊病。

3. 依据学校的实际条件

教学内容的选择应该立足于学校的实际情况,如场地条件、师资力量、器材设备和办学规模等。限于我国目前教育的实际情况,要全盘地照搬国外的教学内容是不可能的,因此,如何根据自己现有的条件来选择最适合学生发展需求的教学内容是非常重要的。在一些规模较小、办学条件较差的学校,要选择如垒棒球、飞盘之类的投掷教材显然是不可能的。那么,是否可以考虑选用软式的橡胶小皮球、自制的小沙袋,甚至毽子、羽毛球、板羽球等作为投掷器材。即使在那些办学规模较大、办学条件较好的学校,也应该考虑这种因陋就简、因地制宜的做法。

五、体育教学内容选择的方法

1. 从已有的内容中进行筛选

根据上述的三个依据,教学内容的选择可以具有较大的灵活性。对旧教材进行深刻地反思,可以发现关键的问题产生于教学内容的组织,如跳高项目,从教材本身来看,跳高是一个人应该具有的基本技能和必须具备的生存能力。但是,把跳高教材竞技化以后,从跨越式教到背越式,已经脱离了学生的生活实际和能力水平。因此,对原有运动项目要进行筛选,选择那些符合学生生理、心理特征,符合学生生活实际,对学生身心发展具有促进作用的内容进入体育教学。

2. 对已有的内容进行改造

体育课内容大多来源于竞技运动,由于竞技运动教学的最终目的是提高运动成绩而非促进广大学生的健康,因此,如何使竞技运动项目内容为体育课程教学所用,这就需要对竞技运动项目进行适当的改造:剔除竞技运动单纯追求运动成绩的弊端,发挥竞技运动对人的激励作用,回归竞技运动的本质功能。例如,日本有学者对排球运动进行了一番改造,保留了排球运动的基本打法,摒弃了竞赛中的胜负概念,代之以双方共同创造三次过网来回次数的最高记录的做法。我国中小学中流行的“活动篮筐”游戏以及软式排球等也是对球类运动的有益改造。

3. 从生活实际中选取

教学内容越是贴近学生的生活实际,学生学习时的兴趣、自信心与安全感就越强,民族与民间有着丰富多彩的体育活动内容可供选择。体育活动本来就是广大民众健身自卫的重要手段,千百年来,祖祖辈辈流传下来无数的饶有趣味、行之有效的健身方法,如划龙舟、放风筝、滚铁环、抽陀螺、摔跤、骑马叼羊、射弩、抢花炮、跳竹竿舞等,是体育与健康课程取之不尽、用之不竭的资源,是教学内容选择的重要组成部分。

4. 在运动实践中创新

纵观体育运动的发展史,可以发现,任何一项运动其实都是来自生活实际,有的是经过了加工与发展,有的却是经过了创新与改革,如标枪的演变是属于前者,而飞盘则是经过了创新与改革。许多运动源于健康的需求,如韵律操、瑜伽功等。随着

现代生活方式的转变,休闲、健身对人类生活的影响越来越大,新的运动内容不断涌现,如各种健身性的舞蹈等。因此,生活才是健身运动创新的源泉。教师要善于观察生活,从生活中汲取营养,为提高学生健康水平不断创新,只有这样,才能使体育教学充满生机与活力。

第二节 体育教学计划的制订

制订教学计划对实现教学目标具有重要的意义。课改前的教学计划是按学年、学期来制订的,这是由于当时的体育教学是以学年为一个学段、学期为一个基本单位来设计的。《体育(与健康)课程标准》对学习学段的划分是以学生身心发展特征为依据的,表现形式是水平学段。因此,以整个水平学段来设计整体教学计划是实现教学目标的必要步骤。

一、水平教学计划的制订

1. 水平教学计划制订的基本要求

(1) 整体性

水平教学计划体现了《课程标准》所提出的“坚持健康第一的指导思想,促进学生健康成长”的基本理念。从水平三学段到水平五学段,学生处于青春发育初期向发育旺盛期过渡,生长快速,运动需求增大,兴趣爱好广泛。体育与健康课程更多地关注的是学生的健康成长,并不仅仅是学生学会了多少运动技能。因此,水平教学计划必须回答在三年(或两年)期间,学生应该得到哪些方面的锻炼,获得了哪些体育与健康的知识和技能,实现哪些教学目标才能获得健康的体魄等问题。水平教学计划又是一个对《课程标准》各个学段教学目标的整体把握的计划,在水平教学计划中必须反映出对教学目标的全面实现。

(2) 连贯性

水平教学计划应反映出各学段三年(小学两年)教学的连贯性。它不像传统的教学计划,每个学年之间可以没有必然的相关性,学年计划通常都是由任课老师自己制订,而教师的更换又导致教学计划的更迭。体育与健康课程的水平教学计划应根据学生身心发展的规律,以教学目标的相互关联来体现三年(或两年)学习任务的连贯性。

(3) 灵活性

水平教学计划在总体设计上又可以具有一定的灵活性。水平教学计划既然是一种总体把握的工作计划,就必须留有足够的空间,以便在获得各种信息反馈时做出及时的调整。特别是在安排单元教学计划时,更不能将各单元的教学时数定得过死,以免教学目标不能得到很好的实现。

水平教学计划与课改前的学年或学期教学计划最大的不同就在于它的灵活性。

课改前的教学计划是一种课时安排型的工作计划,它必须反映出在某学段里每一节课的教学内容,反映出每一项教学内容需用多少课时。由于传统的教学着眼于教学内容的传授,研究的是传授的速度和方法,因此,在教学计划中用微观的、具体的课时作为最小的教学单位。体育与健康课程的水平教学计划着眼于教学目标的实现,并不拘泥于用什么教学内容和教学手段来达成目标,因此,它的灵活性就远远大于传统的教学计划。

2. 如何制订水平教学计划

(1) 认真研究水平目标和内容

《体育(与健康)课程标准》中提出的水平学习目标和内容是体育教学设计的基本依据,学校可以根据实际情况对水平目标与内容做出进一步的具体落实。在制订水平教学计划时,对于具有递进意义的学习目标与内容,出现的顺序不能颠倒;对于并行的学习目标与内容,安排时可以灵活掌握;对于跨领域密切相关的学习目标与内容应该出现于相同的时段内;对于阶段性的学习目标内容应该给予适当的考虑。

(2) 对教学内容进行统筹安排

在认真研究了各学习目标之间的关系后,可以着手对教学内容进行分解与安排。这里提供一份水平教学计划的样例(1-1),仅供参考。

表 1-1 水平四教学计划

学校名称: _____ 制表日期: 年 月 日

领域	教学内容	安排方式(节)					
		七年级		八年级		九年级	
		1 (36)	2 (36)	1 (36)	2 (36)	1 (36)	2 (24)
运动参与	自觉参加体育与健康课的学习	随体育课的学习进行评价					
	积极参与课外的各种体育活动	随课外体育活动课进行评价					
	知道合理安排锻炼时间的方法	在体育实践课中进行讲解					
	能用脉搏测定等常用方法测量运动负荷	在体育实践课中学会测定负荷的方法					
运动技能	以篮球、广播体操为主的内容组成两个教学单元,辅之以游戏、发展体能等练习达成教学目标	☺					
	以足球技巧为主的内容组成两个教学单元,辅之以田径、球类、发展体能等练习达成教学目标		☺				
	以武术、滚铁环为主的内容组成两个教学单元,辅之以球类、户外活动、发展体能等练习达成教学目标			☺			
	以舞蹈、田径为主的内容组成两个教学单元,辅之以球类、游戏、发展体能等练习达成教学目标				☺		
	以田径、支撑跳跃为主的内容组成两个教学单元,辅之以球、发展体能等练习达成教学目标					☺	
	以田径为主的内容组成两个教学单元,辅之以发展体能等练习达成教学目标						☺
身体健康	发展位移速度		☺		☺		☺
	发展有氧耐力	☺		☺		☺	
	发展反应速度、灵敏性及弹跳力	结合跑、球类教学安排					
	发展柔韧性	综合体操、武术教学安排					
心理健康	调节情绪	肌肉放松法	随各项实践课教学安排				
		自我暗示法	随各项放松活动安排				
		呼吸调节法	随有关的放松活动安排				
	通过体育活动树立自尊、自信,培养团结、互助、合作能力		在体育活动中获得成功感和自信心,实现团结、互助及合作				
社会适应	在体育比赛时能与同伴合理分配角色		在各项体育活动中进行安排				
	指出体育比赛时不道德行为		在各项体育活动中进行安排				

注:学期后的括号内的数字表示学时数

说明:(1) 每个教学单元的教学学时数可以具有一定的伸缩性,其他辅助学习教材既可以安排在单元中学习,也可以穿插在单元之间作为调节教学内容。

(2) 有关体育与健康课的知识内容应该适当分配到各教学单元内,有些知识内

容可结合技能的学习进行教学。

(3) 具体的教学内容见单元教学计划,教学方法和评价方法见课时教学计划。

二、学期教学计划的制订

在制订好水平教学计划的基础上,学期教学计划的制订就显得容易多了。水平教学计划给学期教学计划指明了方向,使学期教学计划的目标确定和教学内容选择都较为明确。见样例(1—2)。

二、单元教学计划的制订

1. 制订单元教学计划的意义

(1) 单元教学计划的细化

在水平教学计划中,许多地方是以教学单元来表述的。所谓教学单元,是一种教学时间的集合,突出了单元的概念。而单元教学是一种教学内容的集合,强调了教学的概念,即在一定的时间范围内组织一项或一组内容进行反复学习,以达成预设的教学目标。因此,两者是同一事物的两个不同方面。

根据以上的分析,单元教学计划很显然应该是一种教学内容的集合的表述。单元教学计划可以看成是构成水平教学计划的分子,由许多分子组成了完整的水平教学计划。因此,单元教学计划的细化。

(2) 单元教学计划的依据

单元教学计划在水平教学计划与课时教学计划之间,起了一个承上启下的桥梁作用。它一方面是水平教学计划的分解与细化,另一方面则是课时教学计划的主要依据。对一个单元教学计划来说,要实现这一单元的教学目标需要用多少节课来完成,可以有一定的伸缩性。不同的教师、不同的教学对象、不同的教学条件对同一个教学单元所设计的教学目标,都可以存在一定的差异。因此,单元教学计划作为课时教学计划的依据,教学内容可以事先确定,但其时间的集合并不是固定的。

2. 如何制订单元教学计划

单元教学计划既然是水平教学计划的细化,那么,它的基本格式应该能反映出水平教学计划的特征,即以教学目标的集合群与教学内容之间的紧密联系为其主要特征。见样例(1—3)。

表 1-2 水平四第一学期教学工作计划表样例

教材	七上	课 时 安 排																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
篮球	☆																															
足球																																
技巧																																
支撑跳跃																																
舞蹈																																
田径																																
武术																																
广播操	☆																															
小组活动	☆																															
发展体能	☆																															
器械练习																																
合作游戏	☆																															

注：☆为本学期内容 ◎代表一次课的内容 ≡代表单元教学内容

表 1-3 水平四第一学期单元教学计划样例

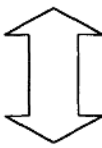
领域	运动参与	身体健康	运动技能	心理健康	社会适应
教学目标与内容	1. 自觉参加体育与健康课的学习 2. 知道合理安排锻炼时间的意义	1. 多种练习发展反应速度和灵敏性 2. 了解合理安排作息时间的益处	1. 学会篮球运动的方法 2. 在体育活动中避免粗野和凶莽动作	1. 获得运动愉悦感 2. 了解自尊与自信的意义	1. 具有一定的合作精神 2. 指出体育活动中的不道德行为
					
教学内容：以篮球为主教学单元，辅助教学内容为游戏和体能发展练习	教学步骤		预估课时	辅助内容	
	1. 个人练习篮球 2. 定位投篮，半场投篮比赛 3. 三对三篮球练习 4. 行进间运球往返投篮 5. 两人行进间传球推进，三步上篮 6. 全场五对五教学比赛 7. 罚球线定位投篮 8. 三队三半场擂台赛		1 1 2 1 1 1 1 2	结合传抢报数游戏 编制一套发展体能的篮球操 每次学习一两条简单规则 发展体能 发展灵敏性的游戏 发展上肢力量的游戏 合作跑游戏 发展体能	

表 1-3 比较明确地反映了教学内容与教学目标之间的关系。表的上一层为内容标准引申出来的教学目标，下一层则为单元教学的内容设计。从教学内容的构成来看，分成三个板块，左侧是教学步骤，它是一个具有递进性、层次性的板块，反映了教师对篮球教学的理解，也反映了新的教学理念；右侧是辅助内容，是教师对主要教学内容的补充，它们没有必然联系，没有递进与层次关系，但对主要教学内容产生了补充的作用，这个板块反映了教师对促进学生身心全面发展的认识和理解；中间则是教师对完成教学大致所需时间的预估。在两层中间有一个双向的箭头，这个箭头标志着上下两层的关系，也就是说，下层教学内容是受上层教学目标制约的，在完成教学内容的同时，必须达成上层所有的教学目标。从表 1-3 可以看出，本单元教学所需的时间为 10 课时，但是，如果由于某种客观原因，如教学目标尚未达成，教学内容有了新的变化等，这个课时数是可以调整的。

单元教学对达成教学目标具有重要的意义，它利用内容与时间的集合来实现一组目标，方向明确，任务清晰，可操作性强。

四、课时教学计划的制订

课时计划又称教案，教案一般应包括教学目标、教学内容、师生活动、教学重点和难点、教学方法、组织形式等基本要素。体育教师对制订传统的课时教学计划有