



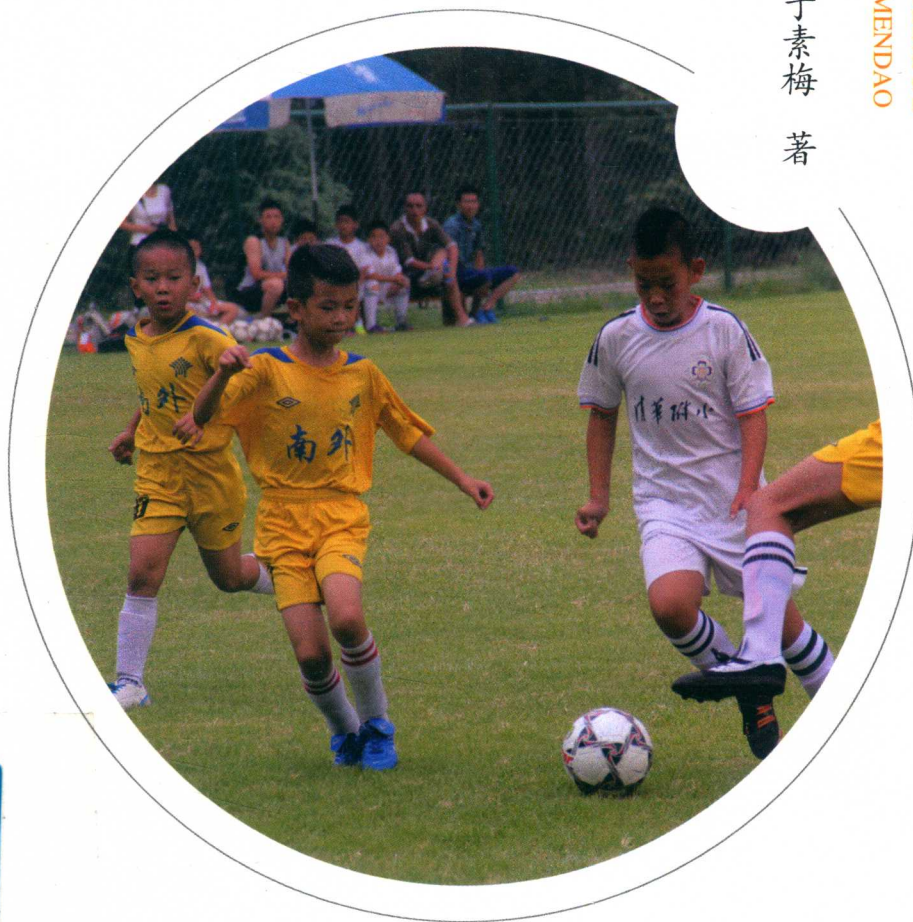
体育教师专业发展丛书



课的门道

BEIKE DE
MENDAO

于素梅 著





体育教师专业发展丛书



课的门道

BEIKE DE
MENDAO

于素梅 著

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 李 东
项目统筹 杨 巍 欧阳国焰
责任编辑 欧阳国焰
版式设计 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

备课的门道 / 于素梅著. —北京: 教育科学出版社, 2018. 7
(体育教师专业发展丛书)
ISBN 978-7-5191-1528-9

I. ①备… II. ①于… III. ①体育课—备课—教学研究—中小学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 103045 号

体育教师专业发展丛书
备课的门道
BEIKE 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
邮 编 100101
传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989527

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 北京玺诚印务有限公司

开 本 169 毫米×239 毫米 16 开

印 张 16.75

字 数 154 千

版 次 2018 年 7 月第 1 版

印 次 2018 年 7 月第 1 次印刷

定 价 42.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

序

提笔给于素梅研究员的第三本新著《备课的门道》作序时，我想顺便谈谈自己对备课的一些感悟。

第一，体育教师用不用、该不该备课？其实，这个问题并不荒唐，这个问题实实在在困惑了许多体育教师，也困扰了我半辈子。我在日常的教学和讲学中，有时备课，有时也不备课。奇怪的是，不备课时，往往讲课信马由缰、海阔天空、一气呵成，效果极好，而认真备课，或极为认真备课时，甚至备课直至深夜时，第二天讲起课来却是磕磕绊绊、首尾不顾、忘东丢西、重复啰唆，效果平平，所以有时真觉得备课还不如不备课。

这就有了第二个问题，体育教师该怎么备课，备什么课？我现在悟来：备课也有“初级备课”“中级备课”和“高级备课”之分。“初级备课”是一种“临时应急性备课”，是“短期备课”，它是备课的初始阶段和较低层次，是为了将一堂课完整地上下来的备课。“初级备课”大抵可以保证课的最基本质量，但却不是高质量。如果用装修房子作比方，那就是粗装修阶段，墙抹平、地磨平、打好隔断、安上门窗而已。“中级备课”是指把一堂课不断上、不断修正、不断淘汰、不断更新和不断完善的“中期备课”过程，它是为了较大幅度地提高教学质量的教材凝练和教学求精的方式。如果用装修房子作比方，那就是精装修阶段，地板装好、壁纸贴好、华灯安好。“高级备课”是指体育教师带着许多理论问题和教学问题，在社会和自然现象中去观察、去思考、去联想、去感悟的“长期备课”，对这种备课，很多人可能不承认是备课，殊不知这才是能够使课真正有高质量和特色的备课。如果还用装修房子作比方，那就是装饰房间的阶段，窗帘配好、家具备好、镜框安好、桌旗配好。第一种备课，谁都做，做得好就是合格的课；第二种备课，大部分人在做，做的情况差别很大，做得好的就是好课；第三种备课，小部分人在做，



认真做的则更少，做好了，就是精品课、艺术课、大师的课。当然，还有一种“低级的备课”，那就是“为应付检查、应付教学管理制度的备课”，这种“备课”与提高教学质量的目的关系不大。现在的问题是，很多体育教师只是在做“初级备课”，甚至有不少人是在做“低级的备课”，这样的备课意义有限，甚至就毫无意义，因此教师要将备课不断地升级，不断地完善，有质量的备课多多益善，没有质量的备课不做也罢。

第三，备课的本质是什么？备课是写教案吗？当然是，也当然不是。精心的备课的成果必定要体现在精细的教案中，好的备课一定会有好的教案。但有了教案却未必就有了备课，有了漂亮的教案也未必说明有了认真的备课。好的备课一定是充满强烈责任心、广博知识、有创意的教学设计和对教学方法的不断斟酌的，好的教学设计一定产生好的教学计划，好的教学计划的“细胞”就是教案。但是，现在很多专家在写《如何编写教案》之类的书籍，很多基层体育教师也都拘泥于教案的格式怎样、教案的写法如何、教案的内容是什么，甚至教案应该有几行几列，等等。这些专家和教师在拘泥中，可能都忘了备课应该是要有教学的思想、教学的主张、教学的问题、教学的研究、教学的设计的，只有在这些基础上，才自然有了教案的技术，那时才知道教案的格式应该是怎样、教案的写法应该如何、教案的内容应该是什么，当然更自然地知道教案需要几行几列。

好了，回到《备课的门道》吧，于素梅研究员的书取名“备课的门道”，而没有取名“如何写教案”，想必是要告诉我们：“备课”是一件科学的事，是件有思想的事，是件有技术的事，不是简单地写写教案那样的事，更不是像有些教师那样敷衍了事地准备准备就上课那样的事，甚至也不是我们过去一张嘴就是“三备”“四备”“五备”那样简单的事。“备课”要有走向学生需要的“门”，要有走向学生问题的“门”，要有走向学生兴趣的“门”，还要有走向教材的“门”。当然，还要有走向教法的“道”，走向安全的“道”，走向教育的“道”，走向因地制宜的“道”，走向因材施教的“道”，等等。这些都是体育教师，特别是一个好的体育教师应该努力去看清楚的“门”和

“道”。

于素梅研究员的《备课的门道》一书就是很想为大家点拨一下这样的门道，我为于素梅研究员热心为广大基层体育教师而做的这些努力和事情点赞！

再次祝贺“门道”系列体育教师专业发展丛书的又一本新著的诞生！

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、教授



二〇一六年春节于学院派

前言

体育教师提高教育教学水平,加强专业发展至关重要,其中掌握“备课”“上课”“看课”“评课”“说课”这“五课”的技能更为全面、具体和必要。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、教学观摩展示活动、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,很多教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》《看课的门道》《评课的门道》《说课的门道》五种。期望它们能够成为广大一线体育教师的良师益友,为体育教师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体育教师专业发展研究的研究者提供一定的参考。

“备课”,关键在于准确设计。体育教师对备课并不陌生,几乎每天与备课打交道。但是,从笔者当前所了解到的备课的现状看,体育教师对备课与教学设计、教案的关系问题的认识存在一定的模糊现象。尤其是,如何将课备得更加准确、合理,准备得更加充分,有利于在上课的时候从容应对,目前在备课环节还有一定的提升空间。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,有的教师能上但不会上;有的教师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;还有的教师仅仅只顾教,而忽略了学生的学。尤其是新课程改革提倡培养学生的自主、合作、探究学习的能力,教师该如何在课堂上有效掌握并运用这些方式培养学生的学习能力,掌握有效的学习方法?基于



此，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。

“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历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。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，那么，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，而且对评课或更好地上课都将起到一定的促进作用。

“评课”，关键在于多元视角。“评课”又分评说与评分，其中的评说是通过语言交流表达自己看到的、听到的、想到的等。评分通常用于评优活动中，以量化打分的方式呈现。就以语言交流方式进行的评课而言；大家有一种习惯，很多人都是从评优点、提缺点和提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的思路与方法、提高评课能力等，都十分必要。

“说课”，关键在于清晰表达。“说课”重点要说课是如何设计的，将如何上。“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，说了半天自己也没弄明白课为什么这么上而不那么上。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。

本书重点讨论“备课的门道”，从“体育教师备课——理论准备”，到

“体育教师备课——实践方略”，再到“体育教师备课——困惑解答”，分析了备课常见现象，挖掘了问题存在的根源，重点探寻了有效备课的策略，理论与实践结合，文本与课堂互动，深入探讨了如何规范备课、有效备课。本书共分为三大部分，十五章，数十个案例分布在各章之中。第一部分“体育教师备课——理论准备”，包含“与备课相关的几个概念区分”“体育教学设计范式及要素分析”“体育教案命名的规范性”“体育教案核心要素的取舍”“体育学法指导从理论走向实践”五章内容。第二部分“体育教师备课——实践方略”，包含“体育教学设计基本要素撰写技巧与案例分析”“体育教学设计核心要素——教案的撰写技巧与案例分析”两章内容。第三部分“体育教师备课——困惑解答”，包含“目标困惑：教学目标与学习目标有何区别”“知识困惑：体育课堂健康教育知识如何传授”“方法困惑：学法指导在体育教学中如何体现”“差异困惑：体育课堂教学中学生差异如何关注”“德育困惑：体育课上的品德教育应如何渗透”“评价困惑：体育课堂学习有效评价如何设计”“创新困惑：体育观摩课中虚假创新如何避免”“场地困惑：大班额小场地的体育课如何规划”八章内容。

在本书创作过程中，作者尽管已经尽心尽力，但由于水平所限，难免会有不够完善的地方。对备课理论与方法的研究，尤其是就如何结合先有条件合理有效地进行设计等问题的探讨还有待进一步深入和强化。愿与广大读者和一线教师共同努力，为我国的体育教育事业多做贡献。

于素梅

中国教育科学研究院

2017年1月3日

第一部分

体育教师备课——理论准备

第一章 与备课相关的几个概念区分 005

一、备课是统称 设计在其中 005

二、教案要呈现 备课是关键 009

三、设计与教案 二者有分辨 010

四、设计与计划 不是一字差 011

第二章 体育教学设计范式及要素分析 013

一、体育教学设计的定位 013

二、体育教学设计范式及核心要素 015



第三章 体育教案命名的规范性 022

一、体育教案命名的必要性分析 022

二、体育教案名称的归类及特性 023

三、体育教案命名的主要误区及成因 026

四、体育教案命名的规范性探讨 026

第四章 体育教案核心要素的取舍 029

一、体育教案核心部分要素归类与分析 029

二、体育教案核心要素取舍依据 031

三、体育教案核心部分要素应取与可舍部分分析 033

四、体育教案核心部分要素内容取舍的方略 040

第五章 体育学法指导从理论走向实践 044

一、体育学法指导的理论认识 044

二、体育学法指导的教学实践 048

第二部分

体育教师备课——实践方略

第一章 体育教学设计基本要素撰写技巧与 案例分析 055

一、指导思想的撰写 055

- 二、教材分析的撰写 056
- 三、学情分析的撰写 064
- 四、教学流程的撰写 074
- 五、场地器材布置的撰写 084
- 六、安全防范的撰写 094

第二章 体育教学设计核心要素——教案的撰写技巧与案例分析 109

- 一、教学过程的合理分段 109
- 二、各项内容关联性的把握 116
- 三、教学目标的设置与落实 122
- 四、重点和难点的确定与突破 134
- 五、师生活动的定位与表述 140
- 六、毛净时间的确定 147
- 七、准确的练习密度预计 157
- 八、合理的运动心率曲线绘制 164
- 九、教学反思撰写方略 171

第三部分

体育教师备课——困惑解答

第一章 目标困惑：教学目标与学习目标有何区别 179

- 一、教学目标与学习目标是同一回事 179



- 二、教学目标与学习目标的混淆现象 180
- 三、教学目标与学习目标的取舍及规范的撰写要求 182
- 四、教学目标与学习目标设置应把握的关键 184

第二章 知识困惑：体育课堂健康教育知识如何 传授 188

- 一、体育课程标准中的健康教育知识与分析 188
- 二、体育课程标准中的健康教育知识分类 192
- 三、体育课堂健康教育知识传授的若干现象 194
- 四、体育课堂健康教育知识传授的有效策略 195
- 五、体育课堂健康教育评价建议 198

第三章 方法困惑：学法指导在体育教学中如何 体现 202

- 一、体育课实施学法指导必要且可行 202
- 二、体育学法指导要求全面且具体 205

第四章 差异困惑：体育课堂教学中学生差异 如何关注 210

- 一、体育课堂教学中学生的差异表现归类 210

- 二、体育课堂教学中学生差异的根源 212
- 三、体育课堂教学中关注差异不当现象 215
- 四、体育课堂教学中对差异学生关注的方略 217

第五章 德育困惑：体育课上的品德教育应如何

渗透 222

- 一、转变观念：渗透德育之需 222
- 二、走出误区：渗透德育之重 224
- 三、破解困惑：渗透德育之法 225

第六章 评价困惑：体育课堂学习有效评价如何设计 228

- 一、体育课堂学习评价若干现象 228
- 二、体育课堂学习有效评价设计的过程与方法 231
- 三、有效实施体育课堂评价的策略 233

第七章 创新困惑：体育观摩课中虚假创新如何避免 237

- 一、体育观摩课上的虚假创新若干表现 237
- 二、体育观摩课上虚假创新存在的根源 239
- 三、体育观摩课上有效创新设计的策略 241



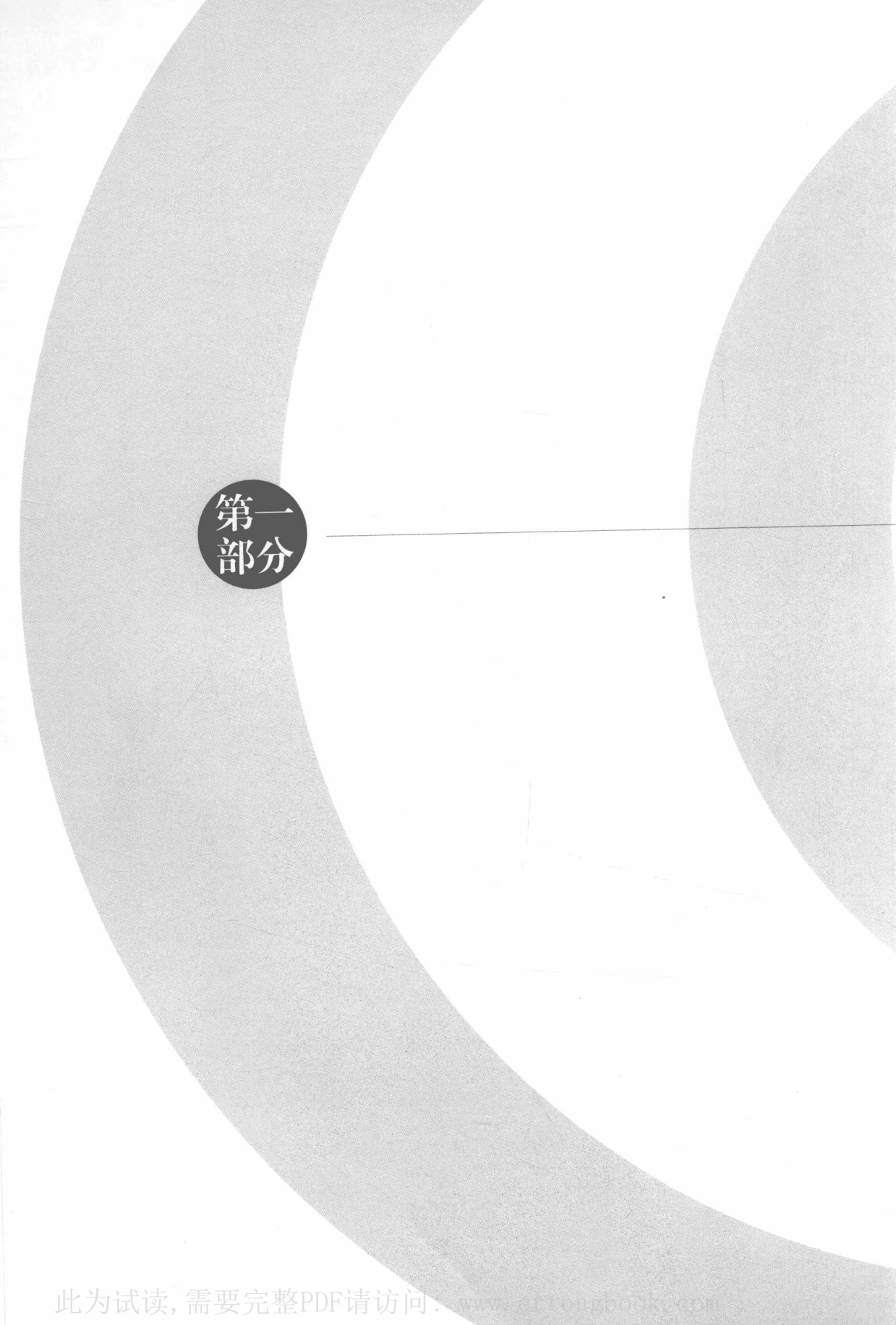
第八章 场地困惑：大班额小场地的体育课如

何规划 246

一、大班额小场地体育课堂教学三难现象 246

二、大班额小场地合理规划，有效安排体育教学活动

248



第一部分