

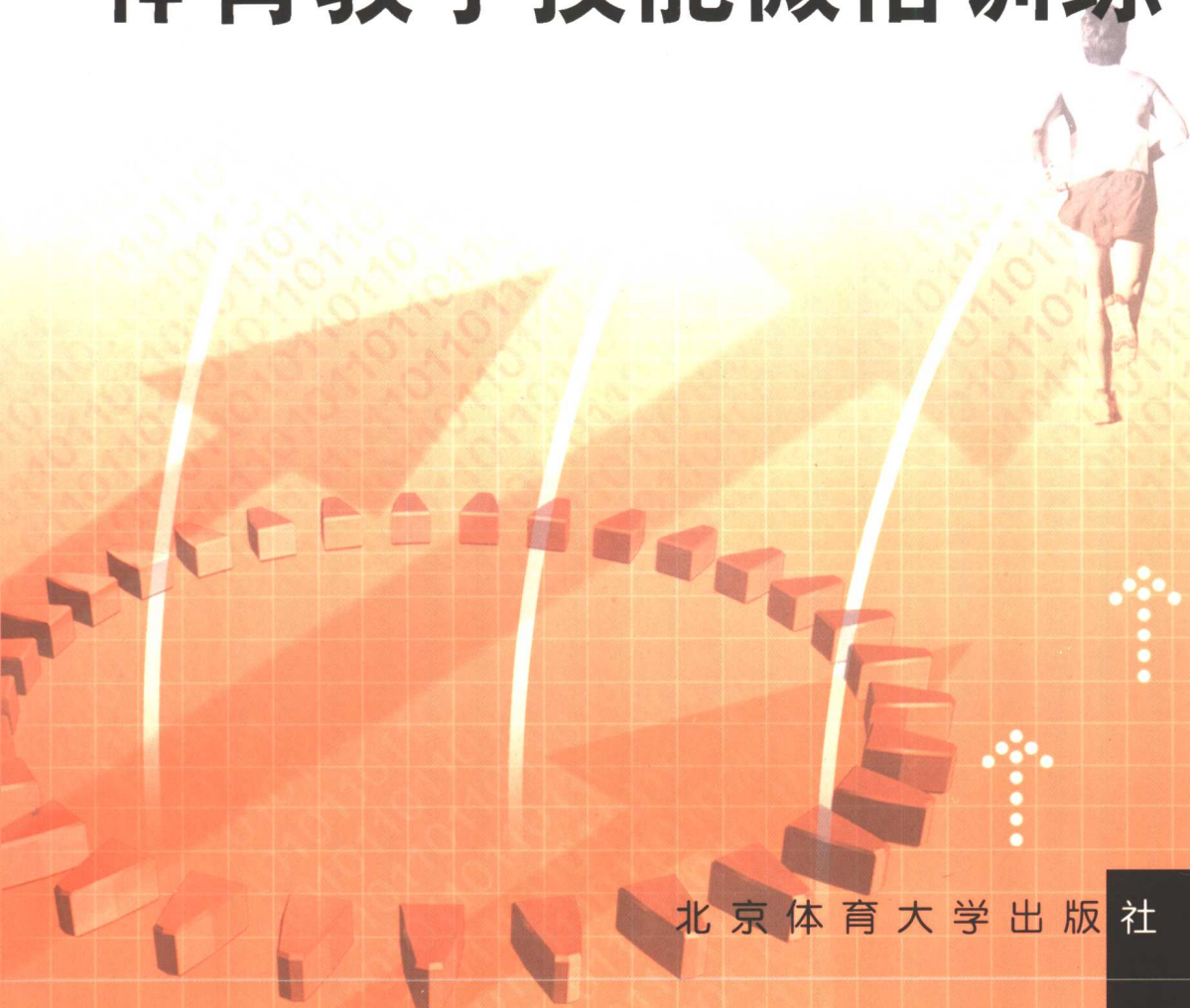


北京师范大学体育专业特色教材系列

Tiyujiaoxue Jinengweige Xunlian

王皋华 著

体育教学技能微格训练



北京体育大学出版社



北京师范大学体育专业特色教材系列

体育教学技能微格训练

王皋华 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 建
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育教学技能微格训练/王皋华著. - 北京:北京体育大学出版社,2005.6
ISBN 7-81100-348-1

I. 体… II. 王… III. 体育-教学法-师范大学-教材 IV. G807.04

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 036299 号

体育教学技能微格训练

王皋华 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 16.75

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4400 册

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



【目 录】

第一章	微格教学概论	(1)
☞ 第一节	微格教学简介	(1)
☞ 第二节	微格教学的理论基础与程序	(5)
☞ 第三节	微格教学的实践与应用	(11)
第二章	教学技能及分类	(20)
☞ 第一节	什么是教学技能	(20)
☞ 第二节	教学技能分类的意义	(22)
☞ 第三节	教学技能分类的原则	(24)
☞ 第四节	教学技能分类的方法	(26)
第三章	教学目标的设定技能	(31)
☞ 第一节	什么是教学目标设定技能	(31)
☞ 第二节	教学目标设定技能的功能	(32)
☞ 第三节	教学目标设定技能的构成要素	(34)
☞ 第四节	教学目标的类型	(34)
☞ 第五节	汤普森和曼的体育教学目标分类系统	(38)
☞ 第六节	体育课程教学目标的设定	(43)
☞ 第七节	教学目的与教学目标	(48)
☞ 第八节	课堂教学目标的设定	(49)
☞ 第九节	设定课堂教学目标时应注意的问题及易犯的错误	(53)
第四章	语言表达技能	(55)
☞ 第一节	什么是语言表达技能	(56)
☞ 第二节	语言表达技能的功能	(56)

☞ 第三节	语言表达技能的构成要素	(57)
☞ 第四节	运用语言的技能	(63)

第五章	导入技能	(72)
☞ 第一节	什么是导入技能	(73)
☞ 第二节	导入技能的功能	(73)
☞ 第三节	导入技能的构成要素	(75)
☞ 第四节	导入技能的类型	(76)
☞ 第五节	导入技能的应用要点	(83)

第六章	讲解技能	(86)
☞ 第一节	什么是讲解技能	(87)
☞ 第二节	讲解技能的功能	(87)
☞ 第三节	讲解技能的构成要素	(90)
☞ 第四节	讲解技能的类型	(95)
☞ 第五节	讲解技能的应用要点	(103)

第七章	直观演示技能	(107)
☞ 第一节	什么是直观演示技能	(108)
☞ 第二节	直观演示技能的功能	(108)
☞ 第三节	直观演示技能的构成要素	(110)
☞ 第四节	演示技能的类型	(112)
☞ 第五节	直观演示技能的应用要点	(116)

第八章	提问技能	(122)
☞ 第一节	什么是提问技能	(123)
☞ 第二节	提问技能的功能	(123)
☞ 第三节	提问技能的构成要素	(125)
☞ 第四节	提问技能的类型	(126)
☞ 第五节	提问技能的应用要点	(130)
☞ 第六节	提问中常见的错误	(133)

第九章	反馈技能	(136)
▮	第一节 什么是反馈技能	(137)
▮	第二节 反馈技能的功能	(137)
▮	第三节 反馈技能的构成要素	(140)
▮	第四节 反馈技能的类型	(146)
▮	第五节 反馈技能的应用要点	(147)
第十章	控制技能	(154)
▮	第一节 什么是控制技能	(154)
▮	第二节 控制技能的功能	(155)
▮	第三节 控制技能的构成要素	(155)
▮	第四节 控制技能的类型	(160)
▮	第五节 控制技能的应用要点	(161)
第十一章	板书技能	(166)
▮	第一节 什么是板书技能	(167)
▮	第二节 板书技能的功能	(167)
▮	第三节 板书技能的构成要素	(168)
▮	第四节 板书技能的分类	(171)
▮	第五节 板书技能的应用要点	(176)
第十二章	结束技能	(181)
▮	第一节 什么是结束技能	(181)
▮	第二节 结束技能的功能	(181)
▮	第三节 结束技能的构成要素	(183)
▮	第四节 结束技能的类型	(184)
▮	第五节 结束技能的应用要点	(187)
第十三章	微格教学的设计	(190)
▮	第一节 微格教学课的场地与设备	(190)
▮	第二节 微格教学课中各角色的任务	(195)

▣ 第三节	微格教学方案的设计	(198)
▣ 第四节	微格教学课的设计	(201)
▣ 第五节	微格教学设计中的可变因素	(203)
▣ 第六节	教学技能录像示范带的制作	(205)

第十四章 微格教学教案的编写 (211)

▣ 第一节	编写微格教学教案的方法和步骤	(211)
▣ 第二节	微格教学教案的内容	(213)
▣ 第三节	微格教学教案的批阅与修改	(214)
▣ 第四节	微格教学教案的设计与举例	(214)

第十五章 微格教学的记录与评价 (231)

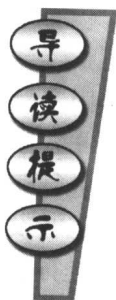
▣ 第一节	教学评价的意义和作用	(231)
▣ 第二节	微格教学课记录表的设计	(234)
▣ 第三节	微格教学课评价单的设计	(237)
▣ 第四节	微格教学中记录与评价的关系	(240)
▣ 第五节	微格教学评价工作的实施步骤	(241)

第十六章 体育教学能力的培养 (251)

▣ 第一节	教学能力	(251)
▣ 第二节	教学技能的形成	(254)
▣ 第三节	体育教育与微格教学	(259)



第一章 微格教学概论



- ☆ 什么是微格教学?
- ☆ 微格教学的含义是什么?
- ☆ 微格教学的基本宗旨是什么?
- ☆ 微格教学的基本程序包括哪些基本内容?
- ☆ 微格教学有哪些特点?
- ☆ 微格教学的理论依据是什么?
- ☆ 微格教学研究的方向、对象、任务及方法有哪些?

第一节 微格教学简介

一、什么是微格教学

微格教学 (Microteaching) 是师范生和在职教师掌握课堂教学技能的一种培训方法, 它又被译为“微型教学”、“微观教学”、“小型教学”等。微格教学是 1963 年由美国斯坦福大学的 D.W. 阿伦 (D.W. Allen) 和他的同事 W. 伊芙 (W. Eve) 首先创立和开发的。微格教学是应用现代视听技术和设备, 对师范生和在职教师的教学技能进行系统培训的方法。它是将复杂的教学过程中的各种教学技能进行科学的分类, 再把不同的教学技能单独地放大进行训练, 按规定的训练目标, 有目的地进行教学的一种实践活动。微格教学的形式一般可描述为一个被缩减了的的教学实践活动, 它是以极少数学生 (通常师范生或教师扮演这种角色) 组成的班级 (称微格教

学班)为教学对象,在很短的时间内练习某种教学技能的小型教学课。由于它在班级大小、人数多少、课程长度和教学复杂程度上都被缩减了,故称为微格教学。微格教学是为师范生在教学实习和当教师之前提供了一个教学实践的机会而开发设计的。

微格教学建立于教育科学、行为科学、教育心理学、视听理论和技术等基础之上,属于教育工艺学范畴。教育工艺学是研究方法最优化的一门新兴学科,其目的在于从可能的、大量的教育行为中选择能在某种条件下求得某种意义上最佳的教育效果。因此,微格教学是帮助师范生和在职教师选择更加切合实际的教育行为的教育工艺学。

二、微格教学的起源

1957年10月4日,原苏联发射了世界上第一颗人造地球卫星后,在美国“教育即生活”的实用主义教育思想就寿终正寝了。在新闻界和广大美国公众看来,原苏联的技术成就证明了美国学校确如人们一再所指责的是“软教育”,必须进行彻底改革。1958年,美国开始了全国大规模的教育改革。联邦政府不仅资助了对设计新的教学大纲本身的研究和应用,而且也花费了大量资金,全面地对教师进行培训。作为教育改革的一部分,对师范生和在职教师进行科学化的培训,在美国开展的十分活跃。培训的目的是提高教师的教学质量,训练教师掌握特定的教学技能又成为培训的焦点。为了提高培训效果,教师的教学行为及教学行为的反馈便成为研究的核心。应用现代科学技术促进教育的发展是美国教育改革的一个特色,微格教学就是现代化的视听技术在教育领域里应用的一个典范。1963年,美国斯坦福大学教育系阿伦和他的同事在培养中学师资的课程中,作为训练教师的基本教学技能而首先推出了微格教学。20世纪70年代,美国又掀起了以改善教师教育能力为基础的师范教育(Competency Based Education)和以效果为本的师范教育(Performance Based Teacher Education)。这两种教师教育的目的在于培养教师掌握其职责所必需的各种能力和提高工作效果。美国推崇教师教育的学者认为,现在的教师教育旧态依然,已经不能适应现代社会的要求与教育革新的步伐,要培养教师具有基本而有效的能力,就得摆脱传统的仅仅局限于理论灌输的教育模式,而要把重点放在理论与实际相结合的这一过程和教师的各种技能的训练上。在教师教育过程中,他们非常重视教学能力,尤其是教学行为的阐明和训练。微格教学正是实现这种目标的有效方法之一,因此很快得到了推广和应用。

三、微格教学译名及含义

微格教学是由英文 Microteaching 一词翻译而来。自从 Microteaching 这一新的教学技能的培训方法引入我国后,我国教学理论的研究者根据自己的理解和不同的直译或意译方式将其名称译为“微型教学”、“微观教学”、“小型教学”和“微格教学”等。翻译既是一门技巧,又是一门艺术,在对外来语进行翻译的过程中,除了要正确表达它原有的词意外,更重要的是要准确把握和反映它的内涵和本质特征,尤其对一种科学术语的翻译更是如此。

将 Microteaching 一词译为“微格教学”,能比较准确地反映它的内涵和本质特征。Microteaching 的创始人之一阿伦(W.Allen)认为, Microteaching 是“一个有控制的实习系统,它使师范生有可能集中解决某一特定的教学行为,或在有控制的条件下进行学习”。英国的 Microteaching 专家布朗(G.Brown)说:“它是一个简单的、细分的教学,从而使学生易于掌握。”微格教学这一译名恰如其分地反映了这种新的教学技能培训方法的本质特征。

首先,从“微格”这两个字的涵义来看,“微”字是形容词,“微”即小,体现了教学的微型、小步骤原则。“格”字的含意甚广。作为名词,意思是标准、规格,指的是每种教学技能都有其固定的目标和规范;作为动词,意思是阻碍、隔阂及推究,理解为每种教学技能内容之间的界定很清楚,相互不容混淆。“格物致知”的“格”是推究、探讨事物的道理以取得证据的意思,应理解为师生平等地参与某项教学技能的探索和研究,达到共同提高的目的。同时,还说明微格教学很有探究的前景,因为它是一门实践性和发展性很强的教育科学;“格”字还可以作量词,它限制着“微”的量级标准,每“格”限制在可观察、可操作、可描述的最小范围内,乃至可以定格,观察它的细部,放大那些难以捕捉的教学行为和方法,从而进行科学的分析和评价。

其次,将 Microteaching 译为“微格教学”,有助于与其他的教学技能培训方法相区别。如国外在对 Microteaching 进行应用性研究后,又提出了一种新的教学技能培训模式 Miniteaching(暂称之为“小型教学”),它是微格教学的发展和延伸,两者既有相似之外,又有所区别。因此,为了使 Microteaching 与 Miniteaching 相区别,将 Microteaching 译为“微格教学”较为恰当。

四、微格教学的推广与发展

微格教学自 1963 年推出后,不到 10 年在美国就被应用到教学实践、实验室研究和教师教学行为的分析上,并很快推广到世界的许多国家和地区。究其原因,主

要是因为微格教学顺应了现代教育和现代科学技术的发展,是现代心理学和现代教育学的结晶。20世纪60年代末,在英国、北爱尔兰(ULSTER)和其他一些大学首先使用了微格教学。微格教学被安排在四年的教育学士课程内,分别进行“微格教学概论”、“课堂交流技巧”和“课堂交流与相互作用分析”的理论与实践的学习活动。70年代初,澳大利亚在悉尼(SYDNEY)大学启用微格教学,在移植的基础上,对微格教学进行了成功的改进,获得了世界声誉。为配合微格教学课程的实施,他们编写的《悉尼基本教学技能》教材出版后,引起了强烈的反响,受到了国内外的一致欢迎和广泛传播。澳大利亚80%的师资培训机构以及英国、北爱尔兰、南非、巴布亚新几内亚、印度尼西亚、泰国、中国香港、加拿大和美国的一些师范院校都采用了这一教材。此后,在西欧和东欧、非洲、印度、南美、日本及许多东南亚国家都开始将微格教学并入师范教育课程。1973年,香港中文大学教育学院也开始采用微格教学的方法来培训学生。到1983年,香港中文大学教育学院将此方法在进修的教师中进行了实验,证明了微格教学对在职教师培训也有很大帮助。我国从80年代中后期开始引进微格教学,已经在一些学院及专科学校,特别是在教育学院系统取得了可喜成果,并呈现出继续扩大发展的趋势。同时,世界性和地区性微格教学研讨会的召开,促进了各国各地区间的相互交流,对推动和发展微格教学起了积极的作用。虽然各国各地区进行微格教学的方法不尽相同,但其宗旨是一样的:

(一) 认明成功授课中的技能运用。

(二) 在有组织辅导的情况下,提供相对保险的机会进行实践及反馈。

(三) 对授课进行讨论分析,帮助参加者改进提高。

国内外有志与微格教学研究的学者,在对微格教学进行理论和实践的研究过程中,不断吸取新的教育思想和方法,使微格教学这一培训师范生和在职教师教学技能的方法得到了不断地发展和完善。通过对布鲁姆的“教学目标分类”和“掌握学习”、加涅的“学习条件”、皮亚杰的“发生认识论”等教育思想的应用研究,为微格教学目标的制定、教学设计的思想方法提供了理论基础和理论依据。微格教学与控制论、信息论和系统及其发展的辩证唯物论的认识研究也已经开始,这将对微格教学的理论研究和实践的发展、实践的改进与提高产生积极的影响。

第二节 微格教学的理论基础与程序

一、微格教学的理论基础

人们认识客观世界，一般从直观感觉开始，从感性认识到理性认识，经过认识再去指导实践活动。列宁指出：“从生动的直观到抽象的思维，并从抽象的思维到实践，这就是认识真理，认识客观实在的辩证途径。”微格教学遵循了人类认识事物的这一规律，并始终寻求理论与实践的统一。微格教学之所以能够提高教师的教学技能，不仅因为它遵循了人类认识事物的客观规律，而且还符合教育学、心理学、行为学、控制论、信息论和系统论等现代科学的基本原理。

从教育学的观点看，教师要不断提高和完善自己的教学技能，必须获得三种信息：第一，是关于教学内容和方法的信息；第二，是关于教学对象——学生的信息；第三，是主持教学活动的人——教师自身教学行为的信息。过去的教育教学，教师主要甚至只注意了前两者（即要吃透两头），而对后者却很少重视。教师自身教学行为的信息，只有采用视听设备记录后才能准确获得。通过录像，教师可以逼真地看到自己的教学行为（即反馈），这样就便于发现自己的教学行为是否适宜，有利于教师发现优点，克服缺点，较快地提高自己的教学技能。

从心理学的观点看，人类观察自身行为所得到的反馈信息刺激，要比他人所提供的反馈强烈得多，这种直接的第一反馈能更有效地改变人们的行为。在微格教学中，对教师教训行为的实况录像就是直接的第一反馈，所以这种直接的第一反馈对达到特定的训练目标具有重要的作用。微格教学课是在实验的条件下进行，所以减轻了被培训者的心理负担，在教学过程中谁也没有心理压力，自尊心少受伤害，亦无失败的恐惧，又能悠然地进行新的教学尝试，琢磨自己解决教学问题的方法，获得授课的直接经验，故最能强化优点，克服缺点，不断提高教学技能。

从生理学的观点看，有机体的活动都是反射活动。有机体对自身的反射活动可以进行控制调节，控制调节的结果反过来影响调节者及其调节过程，即所谓反馈。在神经活动中，反馈作用表现为传出冲动所引起的效应活动，又成为刺激，返回传导至中枢，以调节下一个动作。由于反馈的作用，才使行为成为完整的、连续的过程。教学技能也是靠这种反馈作用形成的。微格教学由于使用了视听工具，被培训者可以清楚地看到自己上课的行为如何，加上其他教师的帮助，即可确认自己教学行为的真实情况。通过反馈作用，使教学技能得到提高。因此，有人说微格教学能够最好的利用反馈机制，使教学技能得到提高。也有人说，微格教学最好地利用了

有机体的反馈机制。

从行为学的观点看，每个教学行为都是由课前所做出的决定所引起。任何一个教学行为都是在它发生之前有意识决定的结果。而每个特定的教学行为又可引起学生特定的学习行为，达到特定的教学目标。因此，教学行为、学习行为和预定教学目标之间有着直接的相关关系。为了引发学生特定的学习行为，达到预定的教学目标，教师在教学中必须呈现出特定的教学行为，而不是随意的教学行为。微格教学正是有计划、有目的的对不同教学行为进行的特殊训练，从而引起学生特定的学习行为，达到预期的教学目标。

从认识与行动统一的观点看，技能按其本身的性质和特点可分为心智技能和动作技能。动作技能与心智技能既有联系又有区别。感知、表象、思维和肌肉运动是组成技能的必要环节。外部动作是心智技能形成的最初依据，也是它的经常体现者。心智活动又是外部动作的调节者。在微格教学的过程中，同样也包含着这两个方面。前苏联心理学家加里培林等人关于心智活动分阶段形成的学说认为：“心智活动是一个从外部的物质活动向内部的心理活动的转化过程。”在微格教学的培训过程中，这个物质活动是借助示范、角色扮演录像等为支柱而进行的。通过观察使被培训者形成活动本身和效果表象。在实际训练中，再以此为基础进行各种言语阶段的心智活动。动作技能和心智技能的形成既有共同点，也有不同点。其形成的过程包括：掌握局部动作阶段；初步掌握完成动作阶段；动作协调和完善阶段。教学技能的训练在微格教学中是逐个分别进行的，当每一种技能都掌握了之后，再把它综合起来，形成较为完善的课堂教学技能。在完成比较复杂的活动过程中，不仅需要心智技能，而且也需要动作技能。这正是微格教学赖以产生和发展的重要理论依据。

从控制论的观点看，控制论的宗旨就是向管理要质量，向科学要效率。微格教学不仅传授知识，培训教学技能，还是一个严密组织、管理和控制教与学的实践活动过程。微格教学利用现代化的视听设备，使信息的即时反馈得以实现，通过反馈实现的有目的活动就是控制。程序教学是在控制论原理指导下，在教学活动中使用现代视听设备后，发展起来的一种教学法。现代教学论把程序教学看成是借助于有序地选择教学信息，改善学生学习活动和有效地控制学习的过程。微格教学就是通过理论学习——技能观摩——技能实践——反馈评价——技能的再学习……这样一个受控制的程序教学系统，把受培训者的精力集中在具体的教学技能上，在控制的条件下进行教学实践活动。因此，它具有很强的可操作性，并能根据培训目标控制整个教学过程，在有控制的条件下，最好地提高教师的教学技能。微格教学的控制作用，还体现在时间这个特殊资源的充分利用上。所以，微格教学的实践性很大程

度取决于对时间的合理安排和充分利用。

从系统论的观点看,课堂教学过程是由学生、教师、教学环境组成的相对闭合的活动系统,其中各项教学技能的运用又是它的子系统。整体效应的产生,不仅取决于组成整体的各个要素,还取决于各子系统的效能。换言之,各项教学技能的熟练掌握,并能综合灵活地应用,整节课才能发挥高的效能。微格教学本身就是一个相对闭合的教学活动系统,而被训练的每一项教学技能即为一个子系统,所有的子系统都充分地发挥各自的作用,整个微格教学培训就能显出最大的功效。

从信息论的观点看,人类对外界事物的认识都是从人体感觉器官所获得的大量信息开始的。视觉器官在信息的收集中名列榜首,显得尤为重要。有人统计,通过眼睛从客观现实中收集的信息约占传入大脑全部信息总量的 90%。大量的事实证明,一切科研活动也都是从反复仔细的观察开始的,科学家们将眼睛列为感官之首。听觉器官是人类获得信息的又一重要途径,虽然视觉神经的信息通过能力比听觉神经的信息通过能力大 15 倍,但采用视听觉并用的方法,可使信息接收者获得大量的信息。

在信息论中,表示信息接收量的公式是:

$$S = B \log^2 \left(1 + \frac{P}{N} \right)$$

公式中 S 代表接收的信息量, B 表示通道的频带宽度, N 为原有信息量, P 是所传递的信息量。其中频带宽度 B 与学习者所接收的信息量成正比关系。在我们的感官中,听觉器官能感受的频带宽度为 20 ~ 20000 赫兹,视觉器官能感受的频带宽度为 $3.9 \times 10^{14} \sim 7.5 \times 10^{14}$ 赫兹。

微格教学是以教师、教学内容和学生相互作用的信息交流过程为中心构思设计的,它突出了授课过程中的教学行为、教学技能及教学技能的诸要素。微格教学与普通教学技能的训练相比,明显增加了视听觉方面信息量的获得。因此,微格教学是一种有组织、有计划、以培训师范生或在职教师的教学技能为主要目的的一种较为有效的教学实践活动。

二、微格教学的基本程序

在斯坦福大学的研究者提出微格教学后的 30 年来,虽然有些学者对微格教学的过程持有不同的见解,如:是否授课教师在接受反馈信息后,有必要对相同的内容进行重复教学?是否在微格教学的过程中,应加上对学生学习效果的评估?但经过多年的实践探索,微格教学基本的教学程序已经形成。微格教学的基本教学程序一般包括以下几个部分:事前的理论学习和研究、提供示范、确定培训技能和编写

教案、微格教学实践、反馈和评价、修改教案后重新进行教学实践（见微格教学程序运行图 1-1）。

（一）事前的理论学习和研究

没有理论指导的实践是盲目的实践。微格教学是在现代教学理论和思想指导下，培训师范生和在职教师教学技能的实践活动。因此，在实施微格教学过程中，首先要组织被培训者学习国内外有关教学的理论知识及现代教育思想。但是，教学是一个复杂的过程，涉及的理论很多，如教育学、心理学、教育心理学、学习心理学、体育理论、体育教学法等，而由于微格教学中采用了一些电教设备，如录相机、摄像机、电视机和计算机等，所以还要涉及教育技术学、教育测量学、评估学。对这些学科的理论知识都全面进行讲授是不可能的，但是结合微格教学的实际需要，有选择地进行讲授或介绍则是必须的。在理论学习的过程中，主要是学习教学设计、教学目标分类、教材分析、教学技能分类、课堂教学观察方法、教学评价和电教设备的运用等。通过理论学习，丰富知识，开阔眼界，扩展思路，加深对特定教学技能在教学过程中作用的认识和理解。为微格教学的实践活动奠定坚实的理论基础。

（二）提供示范

微格教学把构成教学能力的要素分解为不同的教学技能，然后再逐个或综合地进行训练。为了使师范生或在职教师明确将要培训的教学技能及其在课堂上的应用，达到培训的目标要求，在训练某种教学技能前，有必要给被培训者提供典型的、模范的教学技能示范，并加以具体地说明和解释，使被培训者通过观察对某种教学技能的应用获得感性的认识，并树立起鲜明的样板，取其所长，加深理解，产生“造型效应”。示范的内容可以是一节课的全过程，也可以是课堂教学的某一片断；还可以是单一的教学技能或是几项教学技能的综合示范。示范的方式通常是采用观看示范录像带，也可采用现场的教学技能示范表演。示范的性质可以是正面的，也可以采用反面的示范，两种性质的示范可灵活选用或对照使用。实践证明，正面示范对掌握教学技能具有良好的效果。

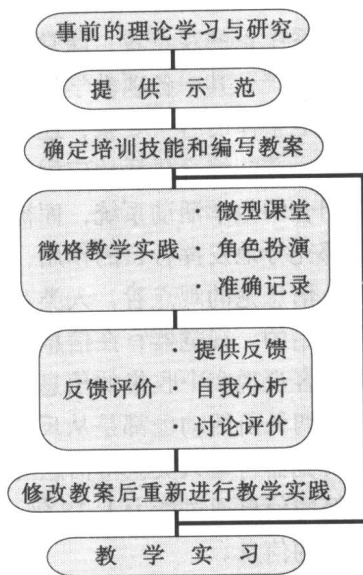


图 1-1 微格教学程序运行图

（三）确定培训技能和编写教案

微格教学的特点是将课堂教学分为不同的单项教学技能，然后逐一进行训练。体育课堂教学技能一般分为：教学目标设定技能、教学语言表达技能、教学导入技能、讲解技能、提问技能、直观演示技能、反馈技能、控制教学技能、板书技能和结束技能。在微格教学的每一次培训中，一般集中在一两项技能的训练上。因此，被培训者在确定了要培训技能的前提下，根据培训技能的性质，选择适宜的授课内容，然后编写微格教学课教案。教案中应反映教学目标，教师的教学行为，学生的预想反应和时间的分配等。教案的编写要详细，要突出所培训的教学技能，并以秒为微格教学事件发生的时间单位。

（四）微格教学实践

微格教学的实践活动是在特定的教学环境中进行的，每个参加者有其不同的任务。因此，微格教学的实践过程应包括三个主要的方面：

1. 微型课堂的设置

微型课堂可设置在教学实验室、体育馆或大教室中，根据实际情况设计安排摄像、放像、授课及学生和记录员等的位置。课堂要有充足的光线和电源，以便于电教设备及采用其他方式补充光亮。还要准备一些必要的教具和运动器械等。

2. 角色扮演

所有参加微格教学课的人员都扮演着不同角色。教师角色由师范生或在职教师扮演；学生角色由师范生的同学或在职教师的同事扮演，也可选用真实的学生承担这一角色；教学记录评价员由师范生、在职教师或指导教师扮演；摄、录像设备的操作员可由专业人员或被培训者的同伴承担这一任务。微型课开始前，各角色的扮演者都要进行认真的准备或训练，以便圆满地完成自己的任务，提高微格教学培训的效果。

3. 准确记录

对授课教师教学行为的准确记录是微格教学中的一个重要环节。记录的方式有三种：录像、录音和文字记录。采用录像的方法对教师的授课行为进行记录，能够在课后给授课教师提供生动、准确的反馈信息，声形并茂，使教师从原始的教学记录中看到自己教学行为，并且还可重放和保存。采用录音的方法记录，就减少了提供给授课教师的信息量（视觉信息），但该方法需要电教设备少，在不具备录像条件的情况下，也作为一种记录的好方法被广泛采用。特别是对有些技能的记录，如语言表达技能、讲解技能等都能取得满意的效果。采用文字记录，主要是利用预先设计好的记录表格，利用文字或符号对教学行为进行记录。记录的内容主要是授课

教师在教学过程中,应用了哪些教学技能,它们都是在什么时间发生的及其发生的次数。虽然文字记录也是对教学行为的原始记录,但在记录过程中需要记录员的分辨和判断。这种记录方式从某种意义上说不仅是记录,而且是学习,能帮助记录员进一步加深对各地教学技能的认识。文字记录的另一个优点是,它不仅对原始的教学行为进行了记录,而且还对它们进行了量化统计,为课后的评估提供了条件。

在微格教学中,采用哪种方式记录,要根据所具备的条件而定。一般来讲,采用录像和文字记录并用的方式可达到最令人满意的效果。

(五) 反馈和评价

通过微格教学达到教学技能培训的既定目标是在不断的调控中实现的。微格教学中的反馈和评价过程,就在于提供给授课教师大量的反馈信息。授课教师通过对反馈信息的进一步分析,对自身教学的实际情况作出正确的评价。评价从一定意义上讲就是将授课的实际表现与理想的培训目标加以相互比较,从中找出差距与不足,调整与控制教学过程,达到培训的既定目标。反馈和评价过程包括:提供反馈、自我分析和讨论评价。

1. 提供反馈

为了使被培训者及时地获得反馈信息,教学任务完成之后,应立即给授课教师提供反馈信息。提供的反馈信息应包括:原始录像、录音和文字记录。授课教师在观看自己的授课录像带时,可以自己观看或与自己的好朋友一起观看,以克服心理障碍;也可以同微格课上的同事、同学一起观看,观察教学技能是否达到培训目标或达到目标的程度。

2. 自我分析

授课教师在获得反馈信息的基础上进行自我分析,检查在教学实践的过程中是否达到了自己所设定的教学目标、教学行为是否恰当、所培训的教学技能是否掌握、掌握的程度如何、还有哪些地方需要改进等。

3. 讨论评价

微格教学中的评价应是诊断性评价,而不是优劣等级的评价。评价的目的在于帮助授课教师改进和提高教学技能。评价应是在和谐的气氛中,采用讨论的方式进行。所有参加者都应抱着相互学习、相互借鉴、相互帮助的态度,提出各自对教学实践活动的意见和建议,提出改进的措施和努力的方向。在讨论和评价过程中,要以师范生或在职教师为主,强调评价过程中的学习因素,评价的过程本身就是学习和掌握教学技能的过程。指导教师的主要任务是组织引导,以便达到培训者自己教育自己的目的。