

有效学习资源丛书

丛书总主编/黄一敏 田良臣

学生学习内容疑难问题解析

中小学体育



XUESHENG
XUEXI
NEIRONG
YINAN
WENTI
JIEXI

ZHONGXIAOXUE TIYU

张伟民 顾 芳 主 编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

有效学习资源丛书

丛书总主编/黄一敏 田良臣

执行总主编/王聚元 吴 沁 曹 东

学生学习内容疑难问题解析

中小学体育

XUESHENG

XUEXI

NEIRONG

YINAN

WENTI

JIEXI

ZHONGXIAOXUE TIYU

—— 张伟民 顾 芳 主 编 吴 沁 审 订

东北师范大学出版社 长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

学生学习内容疑难问题解析. 中小学体育/张伟民, 顾芳主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2012. 5
ISBN 978 - 7 - 5602 - 8209 - 1

I. ①学… II. ①张… ②顾… III. ①体育课—
教学研究—中小学 IV. ①G633

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 092347 号

☐责任编辑: 魏 昆 ☐封面设计: 张 然
☐责任校对: 刘晓军 ☐责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—85687213

传真: 0431—85691969

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

长春市永昌印业有限公司印装

长春市义和路 25-1 号 邮编: 130021

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 148 mm×210 mm 印张: 7.25 字数: 188 千

定价: 18.00 元

维度与进路：重构新型课堂的思考 (代序)

课程变革只有真正深入课堂，让师生的教学生活发生实质性改变，才能收到实效。“课改即改课”，某种程度上正反映了人们对课堂教学变革的认同与期望。反思课堂、重构课堂是中小学教师教学学术研究的主要论域，也是助推教师专业发展的主阵地。课堂是教育理论与实践的交汇点，这里既是生成教育智慧的沃土，也是实现教育梦想的舞台。课堂教学作为教师以学科特有的方式引导学习者认识客观世界、走进现实社会、建构内部世界的学校教育的基本活动，是我们分析和探究学校教育的基点，但长期的宏大叙事及其思维忽视了课堂和课堂中“静悄悄的革命”。我们认为，要切实提高课堂教学的成效，达成或者最大限度地达成课程变革的目标，仅仅依靠旧有课堂的模式，其成效是十分有限的。新的生活，新的教育，尤其是一代新人的成长，需要我们重构新型的课堂。

考察现实的课堂教学，虽然我们看到各种令人欣喜的变化，但客观地说，这种改变还没有触及传统课堂的深层机理。从某种意义上说，迄今为止，教学变革的一切努力实际上都是在瓦解“教”的权威。在教与学的博弈中，人们或者固守“以教定学”的窠臼，拒绝作出顺应时事变化的改变，或者走向另一个极端——“以学定教”，简单地否定教的作用。显然，这是二元思维导致的非此即彼的结果。今天，我们需要运用整体思维和关系思维，在反思旧有课堂教学得失的基础上，建构新型课堂，重建教与学的新秩序。我们认为，重构新型课堂需要教师基于自己的教育哲学和教学主张，从如下维度开始个性化的探究，进行具有智慧挑战的教学创新。

一、课堂教学的目标

目的性是学校教育的突出特征，探究课堂教学首先需要明确其目标指向。我们认为，新型课堂的目标应该是以学科特有的方式引导学习者认识客观世界，走进现实社会，构建内部世界。这三种指向形成合力，共同引导学习者健康、主动地成长与发展。

每一门学科都有自己的一套知识体系，这是前人积累的智慧结晶。学生的在校学习主要是吸纳这些间接知识，当然这些知识需要经过选择、加工，使其课程化。但学习这些知识本身并不是课堂教学的目的，对学科教学来说，学生还要通过课程化以后的知识的学习及应用，认识客观世界，走进现实社会，构建内部世界。

二、师生关系

人的关系的品质决定了教育的品质。

重构新型课堂，师生关系的重建是一个重要的维度。新型课堂中，师生间是一种民主的、平等的对话关系，一种“我—你”关系。师生相遇在课堂，彼此之间是一种相互的师生关系，也即“教师学生”与“学生教师”。如果说课堂教学是一种发现之旅，那么师生就是相互陪伴、一路同行的。正是在这个意义上，我们说“教学相长”。需要指出的是，这种师生关系超越了简单的制度关系、工作关系，是一种人与人之间敞开心扉，彼此吸引，更带着彼此脉动与心跳的关系。简言之，师生关系首先是一种充满了关爱与温情的人际关系。

三、课程架构与课程内容

传统课堂教学的一个突出问题是缺乏对课程的应有关照，没有课程研究支持的课堂教学，其有效性自然是大打折扣的。教什么决定了怎么教，构建新型课堂，我们需要思考所教学科的课程架构。从学科教学的角度来说，我们首先要追问课程架构为什么是这样，课程的领域是依据什么划定的，这样的框架与教育目的是否匹配等问题。对这些问题有了较为清晰的认识后，后续的课程开发与实施才是可能和可为的。这也就是人们经常提及的课程观问题。简言之，有什么样的课程观，就有与它匹配的课程实践。

课程内容的开发，需要着力解决的是如何在学生已有的生活经验与课程内容之间建立生动、真实的联系。只有确保了这一点，课堂教

学才能在学习者那里体现出生活意义与生命价值。如此，课堂教学才能成为生成智慧、充盈生命的活动。

四、学科和学科特有的方式

教总是特定学科的教，学也是特定学科的学。课堂教学总是以学科特有的方式展开和推进的。无论是认识客观世界，走进现实社会，还是构建内部世界，不同学科的方式是不一样的。正因为如此，每门学科才具有了其独特的育人价值和不可替代性。

课堂教学如何以学科特有的方式实现其育人目标呢？我们认为以下几方面是值得注意并需在教学中加以体现的：一是教师的生活状态，教师的生活状态是其在认识客观世界、置身现实社会和构建内部世界的真实显现，对学生具有示范效应和感召作用；二是教师对所教学科的把握以及教师生命在学科中的沉浸状态，这是教师学养的体现，也是学科独特魅力的彰显；三是教师以学科方式提出问题并解决问题的过程与方法，这恰是学生真正能够从教师处获益的地方。正是在这个意义上，我们说“教师即课程”。

五、教学思维

重构新型课堂，教学思维的转变是关键。

传统课堂教学的典型思维是以教定学。学生围着教转，由此带来的负面效应已经越来越引起人们的重视和反思。教为学服务，基于学生的学来设计教师的教，这本是一件自然的事情，但长期以来我们囿于传统的惯性思维，在谋划课堂教学变革的时候很少考虑到教学思维的转变。

构建新型课堂，要求我们的教学思维从教与学对立的二元思维走向融教与学于一体的整体思维和关系思维，重建新的教学秩序。教师在设计、构划和实施教学的时候，要以学生的学习为重心的，让师生同处于“共同体”之中，通过学习实现“成人成己”的目的。

六、意义生成

新型课堂是生成性的课堂，这是与传统课堂最大的不同。传统课堂教学是按照教师精心的预设展开的，结论来自教师，学生只需要接受，甚至不需要追问为什么。这样，在教学过程中，学生自主思考与探究的空间就可能没有了，教与学的结果是学生的思维品质、想象能

4 力弱化了，质疑、批判与创新等成了一种奢侈品。

新型课堂是一种在自由、平等基础上展开的对话，师生、生生、师生与文本之间的多元对话是意义生成的主要途径。因此，我们在判断、评价某一课堂时，教学过程中的结论从哪里来，学习者在其中扮演了什么角色是一个重要指标。目前，对话与意义生成已引起人们的重视，但现实中假对话、“反对话”现象仍大量存在。我们有必要就对话作深入的思考与“对话”，确保课堂的有效生成性。

七、学习观念

课堂教学目标的达成最终需要通过学生的学习来实现，学习者是自身学习活动的主人。构建新型课堂需要更新支撑，解释学习活动的学习观念。传统教学依据的学习理论过于陈旧，不能解释当下学生的学习活动。比如，正是基于行为主义学习理论的假定，我们才有了所谓题海战术式的盲目习题训练；也正是基于简单的信息加工假设，把人脑比做电脑，才有了去情境、去情感的教学处理。

我们认为，学生在校学习固然以间接知识的学习为主，但学生的学习总是带着已有的认知和特有的生活经验参与其中的。学生的学习需要处理好符号世界和生活世界之间的关系，尤其需要强调学习者全部身心的介入。有效的学习，首先必须保证的是学习者身心的“在场”，也即“全人”的参与。学习是必须身体力行的。穿行在符号世界与生活世界之间，通过身心活动，将符号表征具象化、情境化，将生活世界中的感悟与发现概括化、符号化，这是学习者转知成智的循环、递进的过程。

基于上述思考，我们邀约了一批同道和朋友，组成团队，商定围绕新型课堂的重建，从不同角度编写若干套丛书，希望能够与广大中小学教师和学界同行交流，进而能够为新型课堂的构建尽微薄之力。本套丛书还只是就课堂重建中“基于学习的课程内容开发”这一方面开展一些初步的讨论，今后我们还将陆续推出其他相关主题的丛书。

江南大学人文学院 田良臣

2012年5月2日

模块一 “运动参与”领域学习内容疑难问题

分析与解决	1
一、“运动参与”领域水平一学习内容疑难问题	
分析与解决	1
二、“运动参与”领域水平二学习内容疑难问题	
分析与解决	11
三、“运动参与”领域水平三学习内容疑难问题	
分析与解决	19
四、“运动参与”领域水平四学习内容疑难问题	
分析与解决	30

模块二 “运动技能”领域学习内容疑难问题

分析与解决	46
一、“运动技能”领域水平一学习内容疑难问题	
分析与解决	46
二、“运动技能”领域水平二学习内容疑难问题	
分析与解决	61
三、“运动技能”领域水平三学习内容疑难问题	
分析与解决	74
四、“运动技能”领域水平四学习内容疑难问题	
分析与解决	87

模块三 “身体健康”领域学习内容疑难问题

分析与解决·····	108
一、“身体健康”领域水平一学习内容疑难问题 分析与解决·····	108
二、“身体健康”领域水平二学习内容疑难问题 分析与解决·····	117
三、“身体健康”领域水平三学习内容疑难问题 分析与解决·····	126
四、“身体健康”领域水平四学习内容疑难问题 分析与解决·····	136

模块四 “心理健康与社会适应”领域学习内容疑难

问题分析与解决·····	166
一、“心理健康与社会适应”领域水平一学习内容 疑难问题分析与解决·····	166
二、“心理健康与社会适应”领域水平二学习内容 疑难问题分析与解决·····	173
三、“心理健康与社会适应”领域水平三学习内容 疑难问题分析与解决·····	182
四、“心理健康与社会适应”领域水平四学习内容 疑难问题分析与解决·····	191

模块一 “运动参与”领域学习内容 内容疑难问题分析与解决

一、“运动参与”领域水平一学习 内容疑难问题分析与解决

（一）学习内容梳理

运动参与是学生发展体能、获得运动技能、提高健康水平、形成乐观开朗的生活态度的重要途径。应采用丰富多彩的活动内容、形式多样的教学手段，培养学生的运动兴趣，使学生逐步养成体育锻炼的习惯，并初步掌握和应用科学锻炼身体的方法。《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”培养学生运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯是体育与健康课程运动参与领域的重要目标。

水平一的运动参与领域目标正是基于首先要注意激发和培养学生的学习兴趣这一目的来设立的。低年级的小学生生性好动，喜欢运动，教师要针对小学生的特点，选择生动活泼的教学内容（如贴近学生生活、符合儿童身心发展特点的游戏等），采用灵活多变的教学方法，以不断激发学生的运动兴趣。如果教师不考虑学生的身心特点和

兴趣爱好,选择的是成人化、竞技化的教学内容,采用的是单调乏味的教学方法,学生的运动兴趣就可能遭到泯灭,学生可能会厌恶体育课,也就不可能学好运动的知识和技能。因此,本学习领域的教学要将培养和激发学生的运动兴趣放在首位。无论是教学内容的选择还是教学方法的变化,都要注意激发学生的兴趣。特别是在小学阶段,让学生体验到参与体育活动的乐趣显得更为重要。运动兴趣是激发和促进学生自主学习和坚持体育锻炼的重要前提。如果学生对体育活动无兴趣或兴趣不高,他们就不会主动、积极地参与体育活动。

体育与健康课程运动参与领域在水平一阶段的内容标准具体如下:“参与体育学习和锻炼”的学习目标是:上好体育与健康课并积极参加课外体育活动。达到该目标时,学生将能够:积极、愉快地上体育与健康课和参加课外体育活动,如不旷课,主动积极地完成学习任务等。

(二) 疑难问题分析与解决

《基础教育课程改革纲要(试行)》指出:“本次课程改革要改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状,倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手,培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力。”体育课程虽然对教学内容没有作具体的规定,但不是说对教师没有任何要求,相反是对教师的要求更高了。教师必须按照体育与健康课程标准的要求,根据学生的身心特点和学校的实际情况,合理地安排每一节课的教学内容,设计教学过程,钻研教法和学法。教师将不再是课堂的主要表演者,更多的是课堂的组织者和引导者。学生将成为学习的主体,这有助于激发和保持他们对体育与健康课的兴趣,使他们在体育课堂中产生愉快的体验。学生的运动表现,包括运动参与行为和运动技能状况,仍然是体育与健康课程学习的主要形式。但掌握运动技能并非是体育与健康课程学习的唯一内容和目的。改善学生参与体育的态度和行为,同样是本课程学习的目标。运动参与领域目标的落实,有利于提高体育与健康课程目标的指向性,能更好地贯彻“健

康第一”的指导思想，真正体现体育与健康课程的性质，使学生在掌握体育与健康课程基本知识和运动技能的同时，形成体育与健康的意识，养成良好的体育锻炼习惯，真正实现身体、心理、社会的整体健康目标。

1. 学习内容本身中的疑难问题分析与解决

●问题分析

很多教师认为只要让学生去上体育课，参加锻炼就是运动参与。这种认识是不全面的。教师在教学中应该通过丰富多彩的体育活动和形式多样的体育教学手段，培养学生参与体育活动的兴趣和爱好，要让学生积极、主动地参与到教学中来，将教学活动变为学生的学习活动，使学生成为学习的主人。同时不仅要引导学生参与体育活动，还要使学生学会学习，掌握科学锻炼身体的方法。

【案例 1】

对于一二年级的学生而言，“队列”是重要的学习内容。然而一周三节体育课，队列练习成了比较枯燥的上课内容。教师觉得办法不多，认为唯有反复训练，才是完成目标的方法。一节课上，大多时间教师在重复地练习“踏步走”。在参与练习过程中，全班齐上阵，反复操练，夹杂着教师的大声呵斥。大多数学生能没有怨言，接受教师的安排。也有不少学生会出工不出力，在队伍中显得不合群、不谐调，动作缓慢，正确率不高，错误频发。几节课下来，教师和学生都会出现不同程度的烦躁不安。

【案例 2】

和队列一样，广播操“希望风帆”也是一年级学生的主要学习内容。无论学生积极性高低、能力大小，都需要在规定课时完成学习任务。教师希望学生快速掌握这一套广播操，每节课学习三至四节，很快学生就产生了厌倦情绪，动作不到位、节拍吃不准、体力不支等现象相继出现。

通过以上两个案例可以看出，教师按部就班、一成不变的教学办

4 法, 让学生失去了运动参与的兴趣, 违背了教师在预设内容时最初的想法。教师也没有采用变化教学手段, 教学过程一直出现学生被动参与的现象。这种现象的发生, 就在于教师考虑问题站在自己角度, 而没有深刻地了解学生运动参与的能力和心理的变化。

●解决策略

【案例 3】

上课开始的准备活动阶段, 集合整队完毕。体育教师在不同节拍的音乐伴奏下, 带领学生拍手、跺脚, 以熟悉音乐节拍, 增强节奏感。然后学生原地踏步, 要求动作协调、自然, 只要不同手同脚即可。接下来, 逐步要求学生重音踩在左脚上, 步幅一致, 挥臂、踏步有力, 抬头挺胸。然后让学生分组, 自己叫口令操练。一段时间下来, 要求学生在行进间自主练习队列, 教师则用录音机不间断播放《运动员进行曲》和《五环旗下》的背景音乐, 并作巡回指导。最后叫停, 选出做得好的队伍进行展示, 加以点评。

【案例 4】

教室的大屏幕前, 学生围拢观看体育教师精心编辑的视频——《国庆阅兵式》和《希望风帆》。学生们仔细观看的同时, 不觉发出啧啧称赞, 甚至拍手叫好。“你们只要认真上好体育课, 努力练习, 肯定也能像电视里的士兵一样雄壮威武!”“电视里的哥哥姐姐在刚学这套操的时候也和你们一样错误不断。但是经过积极训练, 反复锻炼, 就给人一种美感。”教师用言语激励学生, 为接下来的室外操练作铺垫。待学生来到操场上学习广播操时, 自信心十足, 态度端正, 主观能动性得到最大化发挥。

上述案例, 课堂内容丰富, 教师巧用多媒体播放视频, 提高学生的感性认识。上面的案例还告知我们广大体育老师, 只要平时多思考, 勤实践, 改变教学方式与手段, 学习内容中的疑难问题完全可以化难为易, “队列操练”、“广播操”这样的课一样可以上得精彩纷呈, 吸引学生主动去参与, 还培养了学生的正确的审美观, 为学生今后参

与体育运动、培养锻炼意识作好铺垫。

2. 教师对学习内容理解和把握时所遇到的疑难问题分析与解决

●问题分析

【案例 5】

在学习“直线跑”的一节课上,教师把这节课的运动参与学习领域技能训练目标设定为“培养学生参与练习的主动性”。教学过程中,学生小心翼翼跑在直道的跑道线上,速度只发挥了七成。老师大叫:“你不用力!跑得那么慢,太不积极啦!”接下来的练习,跑得快的同学故意跑离自己的跑道去阻挡其他同学的跑动路线。虽然人人参与,学生也跑得卖力,但是很多同学不能直线跑完30米的距离,同时存在安全隐患。一两次练习下来,不少同学出现了抵触情绪。在有危险时,选择绕道而行。

这样的目标表述不具体,不仅无法测量该目标的达成度,而且会影响落后学生的参与积极性。

【案例 6】

一节“运用各种姿势起跑”的课,体育教师希望通过练习,提高学生参与起跑练习的积极性。他安排了“背对终点”、“坐地”、“原地高抬腿”、“原地转圈”等姿势来做起跑练习。“你又是最后一个跑过终点!”学生只是照着葫芦画瓢,无法真正调动积极性,投入老师对教材的预设要求,去做到参与练习时全力以赴。他们只是在教师的起跑口令发出以后,机械地跑向终点,完成一次练习。

教师对教学内容理解有误,这样很难把握课堂上可能出现的问题,无法对目标的达成情况进行评价。教师未能达到让学生积极参与起跑练习的目的。一旦重复练习开始,多数人出现动作走样、起跑反应慢的状况,违背了“让学生在积极参与的前提下训练快速起跑的练习初衷”。

●解决策略

【案例 7】

同样在学习“直线跑”的一节课上，教师把教学内容的理解放在让学生在参与该动作时表情轻松自然，完成规定动作到位准确上，出现了大不一样的结果。教师强调必须是直线完成奔跑练习，可以暂不评判速度快慢。而且教师在跑动正前方的终点上设置安全标识（如彩色贴纸），来引导学生跑向终点。或是将 1.22 米的跑道人为变窄，并强调起点到终点直线距离是最短的跑动距离，对按照要求跑完全程的学生给予及时的肯定评价。

修改后的教学方法可以使学生明确完成奔跑技能时运动参与领域的目标与要求。学习内容中还让练习者、同伴和教师对该项运动参与领域目标的完成情况进行自评与他评。

【案例 8】

教师真正理解了“运用各种姿势起跑”这节课教学内容的含义，课上要求学生通过合作学习，与同伴共同商讨怎样才能充分快速起跑，并且每个人在小组中都要发表自己的观点，同时带着解决问题的办法尝试各种姿势的起跑练习。教师刻意延长预备期的时间，让学生把注意力放在最快离开起点的这个环节，每种起跑姿势学生都能按要求准备。教师不断变换起跑信号，如用击掌、口哨、击鼓和打铃等方法来发令，吸引学生注意力，提高参与运动的兴趣。教师还把 30 米的奔跑距离减少到 20 米，降低途中跑距离，让学生把注意力和体力放在起跑练习上，注重快速起跑的能力，学生的运动参与率得到提升，收到良好的学习效果。

这节课老师指导学生按照目标要求，开动脑筋，积极思考。同时因为每个学生都要在合作学习小组中发表自己的观点，每个学生都能充分准备，这样才能让每个学生真正参与到练习中，不但提高灵敏性和奔跑能力，还能提升学生的表达能力。

3. 教师在指导学生落实学习内容的过程中遇到的疑难问题分析与解决

●问题分析

【案例 9】

教师为了提高小学一年级学生的速度，选择的技能训练内容是“短跑组合练习 30 米×3、50 米×2、100 米×1”。

这节课教师在指导学生时，学习内容与学生的身心、技能特点不相符合。这里的三组练习中，教师虽然考虑了运动量递减，但“100 米跑”明显超出了小学一年级学生的承受能力。学生在进行这样的组合练习时，由于绝对速度、耐力的限制，根本不可能达成老师预设的运动参与领域学习目标。学生心理上就会抵触，意志也会相应薄弱，不愿意再参与到练习中去。

【案例 10】

一位体育教师为了实现“增强水平一阶段学生短跑能力”的目标，选择的的教学内容是“30 米迎面接力赛”。这一练习项目深受低年级学生喜爱，学生积极性高，情绪高涨。老师见势，让学生按自然组分组竞赛，采用五局三胜制。这下学生就焉了，出现力不从心的现象。

教师作这样的安排，对水平一阶段的学生来说，没有新意和挑战性，低估了学生的认知，难以达到预设的目标要求。

●解决策略

【案例 11】

如果将“短跑组合练习”改为“15 米往返接力和 30 米迎面接力”，效果就会不一样了。争强好胜的学生为取得胜利，都会竭尽全力奔跑，去完成比赛。

由于内容难度符合一年级学生的身心特点，学生在练习时，乐意完成老师布置的任务，并能积极主动参与，全身心投入练习比赛。教

8 师预设的运动参与领域学习目标也就容易达成了，教师在指导学生落实学习内容的过程中遇到的问题也就迎刃而解了。

【案例 12】

教学内容也是“30 米迎面接力赛”的一节课，让学生男女生分自然组进行比赛。考虑到练习形式的单一和性别的差异，分别使用接力棒、呼啦圈和实心球等器材来做接力物，整个比赛的难度都由教师掌握，体现了教师对课堂的驾驭能力。“增强水平一阶段学生短跑能力”的教学内容在落实过程中，还安排按学生能力或性别分组进行 30 米让距跑比赛，在发展学生的奔跑能力的同时，还能激发学生的参赛欲望。整堂课学生的积极性都非常高，能够主动参与老师设置的各项练习。

这些锻炼的方法和手段以及有关的理念都是指向学生终身发展的，不仅能够引导学生在现阶段进行锻炼，同时也是他们可以用来终身锻炼的方法和手段。在训练内容的落实上要避免采用灌输的方法。除了一些必备的知识和方法，更重要的是通过启发来引导学生懂得适合自己的锻炼方法。

4. 学生由于主客观因素的制约所遇到的疑难问题分析与解决

●问题分析

【案例 13】

在水平一“快速跑单元”计划的四节课里都安排有奔跑性的游戏，于是每节课都是跑。教师认为只要多跑苦练，勤跑多练，学生的强度到量，通过运动量的积累，肯定会提高奔跑技能。可是当体育老师宣布“今天我们学习内容是 30 米跑”时，学生脸上不约而同出现畏难表情。

在制订教学计划时，由于该教师没有考虑主客观因素，没有把单元教学与分散教学有机结合起来，在四节课上连续学习相同的内容，