

## 备课系列论文(一)

编者按：备课是保证学生有效学习的重要手段。但在教学中，将备课等同于写教案或教学设计、对教学设计与教学计划分辨不清、对体育课各项内容的关联性把握不准确、对教学目标与学习目标表述不规范等问题仍然在一定范围内存在着，既困扰着体育教师的发展，也影响了体育教学的有效性。对此，为了帮助一线教师厘清这些与备课相关的概念和问题，本刊特邀请中国教育科学研究院于素梅博士撰写备课系列文章。也欢迎大家对相关问题进一步进行讨论，并踊跃来稿。同时，请大家把基层教学实践中出现的问题、存在的困惑，反馈到杂志社读者服务邮箱（zgxyty\_lb@vip.163.com），杂志社会及时对大家提出的关于备课方面的疑惑与问题进行整理，并邀请专家与广大读者进行互动交流。

# 概念困惑：体育教学备课相关概念如何区分

于素梅（中国教育科学研究院，100088）

“备课”的概念是每一位体育教师都十分熟悉的，但当与教案、教学设计、教学计划等相关概念比较起来的话，并非人人都能说得明白。比如备课是否就等于是写教案或教学设计？教学设计文本是否就是一份教案的全部呈现？教学设计与教学计划又有何不同？假如这些概念及概念之间的关系处于模糊状态的话，无论是做好备课工作还是提交一份完整的教案等都难以达到尽善尽美。因此，理清概念及其相互之间的关系十分必要。

## 一、备课是统称，设计在其中

老师们平常所说的备课，实际上是课堂教学前所做的一切准备性工作。比如，上课前需要备课程标准、备教材、备学生、备场地、备器材、备方法、备防范等一系列思想认识上、操作行动上的准备工作。缺少任何一个环节，都直接影响教学的有效性。似乎备课与对课的设计过程很相似，但二者也不完全相同，具有较强的关联性。

### 1. 备课程标准与设计

备课程标准，顾名思义就是要研读课程标准，了解课程标准对教师提出的新规定，把握课程标准对所教学段提出的目标要求，以及明确课程标准中呈现的课程基本理念，便于在课堂上贯彻落实。明确了课程标准理念，在进行教学设计的时候，就能够从总体提上把握，把理念的贯彻落实时机或方法很巧妙地体现在设计之中。比如，要贯彻落实“帮助学生学会体育与健康学习”的基本理念，教师就需要在设计环节，把握好对学生听讲、观察、练习等学习

环节的学法指导的设计。另外，课程标准的实施部分，还有一些案例提示，认真研读课程标准以后，能够模拟案例组织好课堂教学工作。因此，上好体育课的前提，首先是教师心目中要有明确的课程标准。否则，有可能偏离正确的方向。

### 2. 备教材与设计

备教材，简单的说就是要吃透教材，认真研究分析教材的特点，把握教材的关键，尤其是把教材中隐含的运动乐趣充分地挖掘出来，将有利于激发学生的运动兴趣。体育教学过程中，当我们看到有人示范错误、讲解错误、指导错误等各种错误教学现象的时候，给我们的第一反应就是对教材的准确把握不到位。比如，小学跳跃练习——单跳双落。本来该教材是要培养和提高学生的跳跃能力，能够在跨越障碍的时候，采取单脚起跳双脚落地并缓冲的方法跨越障碍。教学关键是要把握住如何跳得更高或更远，即跳跃的能力。但是，很多教学并非如此把握，而是，花费大量的时间，让学生练习不同形式或辅助性的单跳双落，结果，有的本来能够跳得高一些或远一些，由于受单双动作的练习限制，甚至出现不会跳的现象。实际上，在备教材的环节，教师们心目中还要有另外一个概念，即教材内容要有一个“教学化”，同样的教材内容，不同的学段、不同的年级，甚至同一年级而不同的班级在接受这个内容的时候，都会有一定的差异性，因此，备教材环节，要能够结合学生的实际，考虑教材的教学化问题。这也是对教材的教学进行深入分析和精心设计的环节之一。

### 3. 备学生与设计

备学生，实际上是了解学生情况，为合理组织教学做好准备工作。学生是体育教学的主体，实际上，一切教学活动都是在为学生的发展而设计，对学生有一个充分的了解和把握，便于提高教学的有效性。然而，从课堂教学上的“走流程”教学现象，不难发现，教师在备课环节，尤其是在教学设计环节，存在脱离学生实际而为自己的教而备课的现象。很大程度上只是考虑到了教师讲解、示范、指导学生练习、提问、评价等的角度方式与方法，而未对学生应该如何听讲、如何观察、如何练习、如何讨论、如何展示、如何评价等做出合理的设计。因此，通常所说的备学生，或者教学设计上的学情分析，并不是仅仅从学生的身心特点、运动技能基础、素质基础、兴趣爱好等方面把握学生的基本情况，而是要用发展的、变化的眼光，动态把握学生基于这些特征或基础应如何让他们学得更积极、更有效等。这种对备学生的理解，实际上是站在了设计层面，把握学生的学习的过程与方法。

### 4. 备场地与设计

备场地，一方面是说在上课前要对场地的形状、布局、特征等有一个充分的认识，另一方面，就是要考虑，该如何充分利用场地，合理地组织教学。不同的学校场地质量标准、数量形状都各不相同，条件好的或许场地较大、类型较多；条件差的或许场地未达标，质地较差，面积较小。但无论如何，教师在教学前并不能对现有的场地进行改造或扩建，教师能做的是如何将

现有场地发挥其应有的功能和价值。大而多的场地组织教学工作难度不大,小而少的场地难度随时都能显现。因此,在备课的时候,考虑其有效利用率十分关键。而事实上,在课堂教学中,并非所有的教师都在备场地这个环节下大功夫,有的甚至出现随意性现象。还有的大场地未能充分利用,比如,某校有若干个篮球场,可是,在学习篮球单手肩上投篮的时候,教师就仅仅把学生限制在一块篮球场上学练。然而,在备场地环节,或者更进一步说,是在进行教学设计环节,还需要充分了解同课段的上课班级情况,便于合理的设计组织形式,提高场地的有效运用。

#### 5.备器材与设计

备器材,就是为课堂教学准备器材。体育学科的特殊性,在学习诸多运动技能的时候,都会或多或少地用到体育器材,因此,对器材的数量、质量、安全保障等诸多问题都要有一个全盘的考虑。甚至哪些教学手段需要辅助器材的支持,如何制作或购置辅助器材,都是在备器材这一环节需要充分思考和准备的。然而,备器材并非是准备工作的结束,而仅仅是开始,更为重要的是,器材的合理运用,这就需要在具体设计上下功夫。甚至在课堂上发放器材、暂时回放器材,如何做到一物多用,何时需要辅助器材等都是需要精心设计的。体育教学中,我们经常会发现,有些教师在课堂上的器材摆放、使用都非常合理有效,这些是经过精心设计的结果。但,也有时会看到,发放器材费时太多,练习过程中,器材影响观察视线,甚至有安全隐患等现象发生。因此,重视器材在课前的准备和设计环节十分重要。

#### 6.备方法与设计

备方法,不仅包括备教法,还要充分考虑学法。过去重教法轻学法现象,导致课堂教学中教师忽视学习的有效性,一些教师只顾自己的教,结果学生有的在学、会学,而有的没有在学,还有的学不会。因此,要能够从观念上转变加大对学法的关注。备教法大家较为熟知,强调一下备学法至关重要。备学法是要求任课教师根据以往的课堂观察总结学生的学法表现,会学

的学生是如何学的,不会学的学生都在怎么学?从而找到学法指导的切入点。备方法除了充分考虑教法、学法,还不能忽视与教材的关联,因为,教材有易有难,不同难度的教材无论是教法还是学法,都会有一定的区分。不同类型的教材,如田径、体操、武术、球类等,在教法的选择和学法的指导上也存在一定的差异性。因此,从设计的角度,认真结合基础条件,充分规划如何教和如何学对能否实现有效教学十分关键。

#### 7.备防范与设计

备防范,言外之意就是要在如何不发生教学伤害事故上做充分的准备。过去尽管大家都担心在体育课上发生伤害事故。但是,在备课时候,往往在这方面的考虑不够周全。比如,器材长期不用,质量变差,存在安全隐患,有可能在课堂上使用时损伤又发生。还有的一些具有危险性的器材,在使用前未能充分考虑其安全隐患。还有的是安全器材在组织练习活动时存在一定程度的安全隐患。如有教师在垫子上让四个学生两两相对站立,在统一口令下直体倒垫,做鱼跃前滚翻的辅助性练习。这种练习形式是十分危险的,万一有两两头部相撞,很有可能出现脑震荡等严重突发事件。然而,除了那些未在安全防范上做充分准备者以外,有一部分教师防范准备工作做的比较充分,很值得借鉴。比如,一节小学的急行跳远课,在学生往垫子上做跳跃练习时,有教师采取交替踩垫子的方式,达到对垫子的规定,不至于因跳跃落地的刹那,垫子向前滑动出现摔倒,磕碰头部枕骨位置。还有的教师在相同的教学内容教学时,事先准备了宽胶带,在布置场地环节,用宽透明胶带将垫子固定在地上,同样能够起到防止垫子在练习中滑动的现象。而事先做准备的宽透明胶带,考虑如何防范因垫子滑动而导致的安全事故,这些过程既是备防范的具体工作,又是在设计环节必须把握的。

## 二、教案要呈现,备课是关键

前面我们重点从七个方面探讨了备课与设计之间的关联性,其实,教案和备课更容易被人们混淆。很多人会认为,备课就是写教案。事实上,并非完全如此,备课的外

延要比写教案大而广。

#### 1.备课是写教案的前提和关键

从现代汉语上来分析,备课和写教案二者都是动宾关系的一组词汇,备即“准备”,写即“撰写”。“撰写”是为上课乃至上好课所做到的文字性且专门性的准备工作。“撰写”是能够看得见的伏案工作行为,“教案”是摸得着的物体。而备课既有能够看得见、摸得着的部分的具体的准备工作,比如,需要某项辅助教具进行自制或去商场购置;也有隐含在教师内心的抽象的准备工作,比如,上观摩课前的自信心理暗示,上常态课前的烦躁心理安抚等等。备课是撰写教案的前提,是能否写好、写透、写准教案的关键。但教学实践中,有个别教师将备课直接当做是写教案,没有充分的准备工作,一说备课,拿起笔来就是写教案。没有认真研读教材,直接就是按照教材上的动作要领、教学方法建议搬到教案的某一部分。我们并不是说,直接写教案不正确,只是缺少完整的备课这一大环节的话,直接撰写的教案或许会存在这样或那样的问题。比如,明明知道学校有50个篮球,直接写教案的时候,全班40个人上课,在场地器材栏里就直接写上篮球41个,即师生一人一球。练习手段和方法都按照一人一球设计。可实际上课的时候,篮球框里只剩下20个球了,原来是被另一个班级提前借走了。结果,练习形式不得不临时改变。练习的密度和效果也就因此而大打折扣。假如在写教案的时候,能够提前对器材有一个充分的准备工作,在写教案场地器材的时候,就会变得更实际,练习形式也会在写教案的时候调整为2人1球的练习。因此,要想把教案变得更有效和真实,更能够发挥对教学的指导性,写教案前的备课工作少不得。

#### 2.教案是备课后的核心和文本

写教案最后呈现的是一份完整的可以直接指导教学的具体文本,更进一步说,教案既是备课和写教案的共同的成果。写教案包含在备课活动之中,二者最后都会以教案这一具体的文本呈现。但实际上,当我们无论说备课还是说写教案的时候;还存在的老师除了在备课这个环节不够重视,有一些老师对写教案也未引起高度的重视,

有的是将自己上一学期或上一学年的相同内容的教案“割头换像”，把过去的教案复制拷贝、微调的方式呈现出“新教案”；有的直接从网上搜索相似或完全相同内容的教案、涂改个别信息的方式完成了“写教案”过程。更有甚者，有个别自认为“有经验”的老师，不写教案，课堂上“跟着感觉走”。这些做法，不但无法显现出“教案是备课的核心和文本”这层关系，而且，很难将课上好。因为，教案未经充分备课环节，课堂上很难灵活把握学生的有效学习。固然，也就会出现机械地走流程现象。

### 三、设计与教案，二者有分辨

写教案并不完全等于备课，那么，教学设计和教案是不是就完全相同了呢？固然也不完全相同。假如将教学设计看作动词词组的话，教学设计就变成了一种行为操作方式，即对如何上好课的策划过程。既有对教材的深入研究过程，又有对教材的教法选择过程，还有对教材的重难点的把握过程。在这个意义上来说，教学设计的活动要比写教案的活动更加宽泛。假如把教学设计看作是一个名词词组的话，大家能够看到的应该是一份文章的体育教学设计文本。教案应该是包含在这个文本之中。如果从规范的角度来看，包含有教案文本的体育教学设计才是更全面和具体的教学备课的最终完整文本。但是，由于教师日常体育工作的忙碌，教学工作的繁重，要求每一位教师每天每节课都有一份完整的体育教学设计文本是不现实的。日常的教学文本要求大都停留在撰写教案上，撰写完

整的体育教学设计是所有类型观摩课的必备。比如，研究课，是给大家提供具有一定研究意义的课，无论课上得如何，没有必要完全追求课上得非常完美，存在问题的课，有时会更具有研究价值。但这类课前假如仅仅提供给大家一份教案显然是不够的。因为，参与研究者，不能清晰的了解到单元计划，看不到任课教师对教材的分析和学情的分析，不能一目了然设计思路，难以看到对安全隐患的方案措施等。因此，公开作为研究的课，在教学文本的呈现上要尽可能全面具体，便于发挥研究的作用。

由此可见，进行教学设计与撰写教案既有本质的区别，又有必然的联系，教案包含在教学设计文本之中，写教案的过程是进行教学设计的必有环节。将二者完全等同和将二者绝对割裂都是不正确的。

### 四、设计与计划，不是一字之差

体育教学设计和体育教学计划也往往有人将二者混淆。从严格意义上来说，不是因设计与计划中的“设”和“划”一字之差的事情，而是因为它们有着本质的区别。从概念范围上来看，体育教学计划更为宏大；从内涵上来讲，体育教学设计更为聚焦具体的课堂。当然，二者也有一个关键性的连结点，即教案，在教学计划中多数称为课时计划。但教案和课时计划二者可以视为等同。

大家都很清楚，新课改以后，体育教学计划包含有水平的、学段的、学年的、学期的、单元的、课时的；是呈现从大到小，从宏观到微观，轮廓到具体的递进过程。水

平、学段、学年、学期更注重什么时间段教什么的多项内容的教学时间分布，单元计划侧重于某一内容的课时分配，以及单元中的各课时要达到的目标和要解决的重难点设置。课时计划（即教案）是呈现的是某项内容如何教，教成什么样。以上这些都可以统称为教学计划，只是不同的阶段有着不同的计划形式和内容。体育教学设计显然大为不同，它直接指向的是一节体育课堂，是对为什么要教，教什么，如何教，教成什么样的综合设计。是微观工作直接的呈现。分别对体育教学设计和体育教学计划有一个清晰的概念，便于做好各层面的教学文本准备工作。

### 五、结语

或许有人会说，概念清不清晰，那是理论上的事情，与上课关系不大，能不能区分备课相关的诸多概念之间的关联性和区别，依然能够上体育课。但是，笔者认为，假如从理论上概念不清晰，备课、进行教学设计和教学计划、写教案等各项教学前的准备工作都难以融会贯通、各尽其责、各善其用，甚至影响到教学的有效性和质量的提高。因此，明确概念是搞好教学准备和教学实施的前提和保障。

#### 作者简介：

于素梅，教育学博士，中国教育科学研究院副研究员。主要研究领域：学校体育学、体育教学论、学生体质健康。发表专业学术论文《体育教师应具备的教学技能》等90余篇；出版专业论著《体育学方法论》等28部；主持课题《改革开放三十年中国农村学校体育发展研究》、《基础教育体育教育质量内涵及有效促进策略研究》、《我国中小学体育教师教学工作量分层认定研究》等15项。

## 第九期部分栏目选题

最佳投稿时间：2014年第9期：2014年7月10日~7月25日

### 一、教学研究

第9期：目标引领内容（之五）

**撰稿提纲：**1.针对课堂教学计划（教案）撰写与实施“脱节”的“两张皮”现象，体育教师如何根据课程目标，课程内容的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的学习目标，演绎、推导

并制订出有效的学习目标？2.有人认为单元目标从《课标》中选择，有人认为单元目标从项目内容中阐释，单元目标究竟从哪儿来？基于什么而制订？如何对单元目标进行“可操作性”细分，其作用与意义又如何？3.体育课时教案中的目标表述究竟如何更好地与“上位”的单元学习目标形成有效对接。

### 二、教师教研

第9期：如何创建“研究型”体育教研组

**撰稿提纲：**1.创建“研究型”教研组的意义有哪些？2.“研究型”教研组的核心要素有哪些？如何构建？3.如何创设体育教研组的研究氛围？结合实例谈谈如何提升体育教研组的研究力；4.如何将教师个人成长规划与教研组研究主题相结合？或结合个人成长规划，制定一份合理的研究计划？或结合实例呈现一份体育教研组三年发展规划。