

备课系列论文(十四)

密度困惑：教案中准确的练习密度如何预计

于素梅 (中国教育科学研究院, 100088)

体育课教案中有一个重要的要素——练习密度,在撰写教案的时候,任课教师大都会对练习密度预计一个数字(百分比)。然而,当深入分析密度的来源和准确性的时候,有不少密度的预计带有一定的随意性,甚至惯用某一百分比作为很多不同内容的课的练习密度。显然是缺乏针对性的。那么,教案中如何才能预计出较为准确的练习密度?本文针对密度困惑进行探讨,旨在为一线教师在预计练习密度时提供参考。

一、体育课教案中练习密度预计若干现象

练习密度在教案上的位置大都会放在一份完整的教案下面,与运动负荷心率曲线并列呈现。然而,教案上的练习密度却存在若干不规范现象。

1.练习密度“空白项”现象

作为一份规范的体育课教案,练习密度要素栏中需要看到带有百分号的练习密度的预计数字。它不仅是教案规范与否的标志之一,而且,还能够反映出教师对课的效果的合理把握。但是,有一些教案上的练习密度栏中却是空白的,即未对本次课有密度的预计。这样的教案,在实际运用于课堂教学时,很容易出现跟着感觉走,上到哪里是哪里,上成什么样是什么样,甚至是想让学生练多少就练多少的不合理现象。而且,当没有练习密度呈现的时候,也难以判断课的整体效果,课上体现出的练习密度是大是小也难以判断其准确性。假如是一节观摩评优课的教案,如果出现练习密度“空白项”现象,会对评审结果带来一定的负面影响。因此,无论从规范性上还是从有效性上来讲,教案上的练习密度栏是不能空缺的。

2.练习密度“随意写”现象

体育课教案上的练习密度不能空缺,但是,也不能随意填写上一个数字,如果是毫无根据地任意填写,只是从完整性上,消除了密度栏的空白,却与课没有关联,这

种现象可以称其为练习密度“随意写”现象。这种情况下的练习密度来源何在?在一次与一线教师的交流中了解到,有的是“百度”上参考类似内容的练习密度;有的是基于过去的习惯,大概填写一份惯用的练习密度数字;更有甚者,既不从资料所获,也不考虑个人经验,而是不假思索地随意填写。练习密度要素下的数字的随意性越大,距离教准、教好越远,因此,练习密度栏中的数字要尽可能地减少或消除“随意写”现象。

3.练习密度“估不准”现象

实际上,除了那些空白、随意写练习密度的现象以外,还有一种情况是:练习密度有预计,有时还很有可能是十分认真,但是,由于缺乏预计练习密度的方法和技巧,结果就会呈现“估不准”现象。具体来讲,不准主要有两种情况,要么是估计过高,要么是估计过低。这种过高或过低的练习密度预计,其原因有所不同,估计过高的,一般把教学中学生练习的“毛时间”当作了“净时间”。主要是把某项技术全班学生练习的总时间当作了计算练习密度的时间,结果就会出现过高现象。过低的估计一般较少,一方面教学实践中的练习密度普遍较低,另一方面,过低的估计多出现在课堂上学生的练习时间有所延长,或练习次数与时间分配不对应,即一次练习所用的时间估计过少,结果就会出现填写在教案上的练习密度过低现象。除此之外,还有其他原因,如突然在课堂上增加了新的练习内容,或原有练习增加了次数等,也都会显得预计的练习密度低于课堂上的实际练习密度。

总之,练习密度在教案上不仅要有,而且还要能够做到相对准确,否则,练习密度预计就失去了意义。

二、体育课教学中练习时间控制若干现象

练习密度的核心要素是时间,练习密度

的大小看课堂上时间的有效利用程度,有效利用率高尤其是有效用于练习的时间越多,练习密度越大。而练习密度的大小又直接决定着教学目标的达成情况,因此,练习时间能否合理得以控制是课堂有效性的关键。针对体育教学实践中,不注重充分利用时间的现象,逐一分析如下。

1.“集合过频”影响多人练习现象

体育课堂上,在组织教学的时候,往往会看到有些教师让学生集合次数过于频繁,影响学生的练习时间。如在学生练习、教师巡回指导的教学环节,有教师在指导过程中,发现个别学生出现错误动作,不断地让全班学生都集中起来,指出某个学生的错误动作,让那些已经练习正确的学生,也来观察听讲单个人的错误动作,在时间上是一种浪费。有时还可能会出现,本来自己做的是正确的,而当教师在集中讲解某位学生的错误动作时,没有注意听讲,而将错误动作误认为是强调正确动作,结果本来练正确的动作又改成了错误动作练习。因此,一旦是个别学生的动作错误,最好能够进行单个指导。某次,在某省参加教研活动的时候,就有一位一线教师向笔者咨询“当学生练习中出现错误动作何时需要集中讲解”的问题。比较适宜的做法是当多人或多组学生出现错误动作时,适当找准集中纠正的时机。毕竟运动技能的形成规律,起初的泛化阶段,就是学生容易出现错误动作的阶段,学生出现错误动作不可避免,也是规律所在。有时个别学生暂时出现某种错误动作,可能经过自己反复练习,也能够自己发现错误所在并逐步纠正过来。因此,要尽量减少或避免过频集合的现象,尽可能地在纠正错误动作时不让更多的人受到影响,以确保让学生有足够的时间练习。

2.“组别过大”练习等待过长现象

体育教学中当学生练习或游戏、比赛的时候,多数情况下需要分组进行,可是,所分组别有大有小,即一个组的人数分布

不同,课的密度也不同。如果是分小组进行集体练习,每个组同时且同一组学生同步练习,组别大小对学生的练习时间影响不大,对练习密度也不会造成不利影响。然而,当一组中每个学生是依次轮流练习的时候,组别过大,未轮到练习者就会有较长时间的等待,组别越大等待时间越长。基于此,就要充分考虑组别与练习时间的关系,不能不考虑这一因素而影响练习密度,从而影响练习实效。然而,在实践中却有一部分课堂上的分组出现组别过大、练习等待过长的现象,如一节小学四年级的跳高课,教师在场地上用四个跳高架拉起了两条橡皮筋,组织全班40个学生分两组进行跨越式跳高练习,结果,练习中更多的时间学生都在等待,这种情况需要引起重视。要切合实际,利用跳高架替代品,撑起更多一些的跳高橡皮筋,让学生们有更多的练习跳高的机会,从而可以提高练习的密度,有效促进教学目标的达成。

3.“忽略细节”时间无意流失现象

常言说,细节决定成败,体育课上的细小环节也应引起任课教师的注意,否则,会对课堂教学效果产生不良影响。尤其是在时间的有效利用上,更不能忽略其时间的节省,甚至需要争分夺秒,充分利用其课堂上的分分秒秒,以确保给学生更多的有效时间。但是,教学中并非所有的教师都能够做到时间的充分利用,有些教学环节因缺乏周密的设计,导致时间上的浪费。例如,一节武术课,在准备活动时间,教师安排了一项武术操练习,需要音乐搭配,在使用音乐的环节,存在着时间上的浪费现象。由于音响距离学生练习场地较远,教师先让学生稍息,等待教师拉音响,该教师大约用了20秒的时间走到音响跟前,又同样用了20秒的时间拉着音响返回到练习场地,这个过程总共用了40秒的时间完成。待武术操做完以后,教师又用同样的方式同样的时间把音响放回原处,前前后后即浪费了80秒的时间,而且,在这80秒的时间内,学生都是稍息等待,这一环节所呈现出的细节,就存在明显的时间浪费。但是遗憾的是,该任课教师并没有意识到这一不良现象,结果出现了结束部分只剩下26秒的时间,不仅基本部分还有一

项游戏没有完成,结束部分的放松活动更不见踪影。实际教学中,不注重细节,在教学时间上的浪费现象还远非这些,教师在课堂上要多观察,设计时要尽可能地考虑周全,减少时间浪费,以确保教学的实效性。

4.“讲多练少”练习密度难升现象

大家对“精讲多练”这一体育教学要求并不陌生,几乎人人都能够脱口而出,但是,在教学中体现得并非十分到位,甚至,有些课上还出现明显的“讲多练少”现象。有的只需简单提示的练习要求,却反反复复地强调,学生不仅不能认真耐心地听讲,因减少了练习时间,一定程度上还影响着学生练习的兴趣。实际上,有些教师不能达到精讲的原因有很多,一是处于“困教型”(刚担任体育教师工作,教学遇到的困难较多,甚至出现讲解示范错误或不当现象)的教师,由于对教材、学生、课堂的把握还不是十分准确,讲解的时候,难以用精炼的语言表达教学和设计意图,结果就会出现“该少讲的讲多了”、“不该讲的讲了”等现象。二是组织纪律性不强的班级,任课教师本要按照精讲多练的要求组织教学工作,但是,事与愿违的是,班级学生组织纪律性不强,导致各项学习活动难以正常有序开展,教师在维持纪律上占用了一些时间,而导致学生练习时间不足,适宜的练习密度也难以得到保障。三是教师尽管明确体育教学需要“精讲多练”,但又没有对此引起足够的重视,很有可能难以实现“精讲多练”等。因此,体育课堂只要达不到“精讲多练”,练习密度就很难保证,更难以提升。

三、体育课教案中练习密度准确预计策略

提高体育课教案的规范性,练习密度必不可少,而且练习密度还要预计相对准确,否则,也只是一个摆设。为了能够提高练习密度预计的准确性,下面谈几点策略。

1.提高认识,力求规范

是否在教案上呈现练习密度预计,这首先是要认识问题。凡是在教案上能够体现出练习密度数字者,已经认识到要保证教案的规范性,练习密度必不可少。但是,仅仅认识到这些还远远不够,还要能够对准

确的练习密度的重要性提高认识,即要重视练习密度规范且力求准确,做到这些,认识才算到位,否则,依然可能会处于应付层面,而难以发挥所撰写教案的价值和意义。因此,提高认识,是要提高必要性与重要性的认识,从提高认识,到付诸行动,是每一个体育教师需要认真把握的。

2.厘清概念,人员分辨

体育课练习密度,通常是指一个学生在体育课上参与各项练习的时间之和,与课的总时间之比所占的百分比。一个不可忽视的概念要素——“一个学生”的练习时间,而非是计算全体学生。在预计练习密度的时候,基本上是按照一个普通的中等水平的学生学习的情况来预计。既不能按照技能水平最高,课堂上最活跃、练习最积极的学生预计,也不能按照技能水平最低,课堂上最不活跃、最不积极的练习者预计。只有这样,安排练习的手段、确定练习的次數和分配练习的时间才能够趋于准确与合理。那些用全班学生练习时间来计算练习密度的情况,多半会发现预计密度过高现象。

3.精心设计,毛净明晰

教案中呈现的教学过程,需要精心设计,从练习密度准确性角度出发,要能够对练习中的毛净时间有一个清晰的概念,并明确区分。基于练习密度的毛净时间需要考虑三个方面的问题,一是某项练习活动,学生练习过程中的毛净时间之分;二是单人和全体练习时间之分;三是单人练习中的有效时间计算。

就一项活动而言,如全班学生一起完成的徒手操,教案上假如分配的时间是3分钟,如果学生在做徒手操过程中教师不进行示范或讲解,而只是学生连续的完成整套操的练习,这个3分钟就可以看作是净时间,净时间就可以根据练习方式(集体练习、轮换练习等)来确定单人练习时间,以备计算练习密度所用。至于单人和全体练习时间的区分,也同样是要根据练习方式,确定单人在练习中所占用的时间。集体练习等于全体练习时间;依次单人练习,根据事先分配的练习总时间,除以小组人数,确定单人练习时间,当然,这应该用净时间来计算。而单人练习中的有效时间确定,就是要

以游戏为活动形式的技术教学探索

——以小学二年级《前滚翻》单元教学为例

姚玉良¹ 沈献东²

(1.浙江省平湖市教师进修学校, 314200; 2.浙江省平湖市叔同实验小学, 314200)

一、前言

游戏以一种喜闻乐见的形式出现在青少年学生的视野之中, 特别容易让学生亲近、接受。大量研究证明: 以游戏为活动形式组织课堂教学, 对激发学生学习兴趣和获取体育技能效果显著。

首先, 以游戏为活动形式遵循本体的教学理念的体育课堂, 关注学生的学习需求, 强化了学生学习的情感体验, 课堂更加注重“学生为中心”, 强调学生的主动参与、主动体验。教学中, 教师紧紧抓住游戏的特点, 将参与游戏的主动性、趣味性融入课堂教学, 让学生在寻求中学习, 将枯燥乏味的说教过程变成生动有趣的教学活动。

其次, 游戏化的练习让学生在快乐学习中潜移默化地达成了运动技能的学习。以游戏为活动形式, 能激发和培养学生的学习兴趣, 提高学生参与学习的积极性和主动性。只有学生积极主动地练习, 才有可能获取运动技能; 体育技术类的游戏活动

为学生学习体育技术作好了准备; 基于教材的改编游戏为学生有效习得技能架设好了学习台阶。

第三, 《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》提出了“技术、体能、运用”三维度构建单元的方法, 把原来教材内容在课程层面即单元教学计划制订时, 分出了三个教学内容: 技术方法、用该技术发展体能的方法和该技术的运用, 以期帮助教师制订单元教学计划, 实现“用教材教”理念的落实。三纬度的大单元教学其核心是技术教学。

基于以上思考, 笔者提出了“以游戏为活动形式的技术单元教学”的研究思路, 从技术单元教学入手, 以游戏辅助为研究点, 统筹设计, 整体实施, 旨在依据课程的三维目标, 感知体育知识, 形成运动技能, 关注学习方法, 注重情意体验, 实现运动技能教学的趣味性、有效性、整体性。为了让研究更有说服力, 本文以小学二年级技术要求较高的“前滚翻”单元教学为例, 进行阐述

和分析。

二、以游戏为活动形式的技术教学研究

当前技巧类课堂教学中普遍存在“为游戏而游戏”的现象, 或者是游戏以准备活动的形式, 或作为副教材出现, 以增进课堂教学的趣味性。这样的游戏活动发挥了游戏的功能, 但没有充分发挥游戏辅助教学的功能。笔者提出了游戏辅助技术单元教学的三大活动形式: 导入型游戏活动、助推型游戏活动、反馈型游戏活动, 以解决技术教学中情感体验、过程方法和知识技能统筹协调的问题。

(一) 导入型游戏活动

本文提出的导入型游戏是指在体育技术学习之初, 通过有目的的游戏活动引入简单的儿童学习认知、基本技术或动作方法的教学活动。它能激发学生参与课堂学习的热情, 为接下来的技术学习建立知识、技能方面的基础性认知和身体的运动知

确定真正用于练习的时间, 而不包含练习后的自然慢步返回的时间。当然, 假如完成一次练习后, 教师要求每一个学生慢跑返回, 或做某项跑步辅助练习返回, 都可以计算到一个学生练习总时间之中。因此, 要想确保练习密度预计准确, 三种情况下的毛净时间要明确区分, 否则, 预计的练习密度有可能出入较大。

4. 多次核算, 密度不变

准确预计练习密度是必要的, 而且也是可行的, 但要在分清毛净时间的基础上, 经过认真核算才能预计准确, 无论经过多少次核算, 练习密度都要保持相对的稳定性。假如几次核算的练习密度不一致, 说明在确定练习时间上有误差或在计算方式上有不同。为此, 首先, 要充分把握哪些范围被规

定在了练习时间之列, 准备部分的准备活动, 学生参与的各项练习; 基本部分主教材学习的各项练习, 基本部分专门安排的课课练或专项体能练习; 结束部分的放松整理活动等所用的时间都属于要计算练习密度的时间范围。其次, 把每一个环节的单人练习时间做进一步计算, 并将一节完整课的单人练习的各项时间进行合并, 计算出单人练习总时间, 然后, 计算其与总时间之比后的练习密度。计算公式可以简化为:

$$\text{练习密度} = \frac{\text{一个学生一节课各项练习时间之和}}{\text{一节课的总时间}} \times 100\%$$

通过这一公式, 多次计算练习密度, 假如基本保持一致, 说明练习密度预计相对准确。否则, 就要认真核查练习时间的分配是否合理, 单人练习时间的计算是否正确等。

四、结语

练习密度看似在教案上占据很小的空间, 但却不容忽视, 因为, 练习密度不仅与运动技能目标能否实现有着直接的关联性, 而且, 还决定着是否能够达到有效促进体能发展之关键。在学生体质健康水平不容乐观的今天, 在“强化体育课”政策背景下, 在提高质量的《国家中长期教育改革与发展规划纲要》工作方针指引下, 提高练习密度成为关键的因素。教案上准确预计练习密度需要引起我们的高度重视, 转变观念、提高认识、厘清概念、精心设计, 确保密度准确, 效果明显, 以最终达到有效贯彻落实国家的教育方针政策, 尤其达到有效促进学生体质健康发展和运动技能掌握之目的。