

# 时间困惑：体育教案中的毛净时间如何确定

于素梅 (中国教育科学研究院, 100088)

无论是40分钟的小学体育课, 还是45分钟的中学体育课, 都有上课时间的规定。在备课时, 教师们会在教案相应的位置上, 标注各部分的时间、各环节的时间, 甚至各项练习的时间, 或许大家已对时间分配习以为常, 哪一部分、哪一个环节或练习分配多少时间, 已经积累了经验。然而, 不知是否考虑过时间的毛与净的问题, 毛时间和净时间无论在长度上, 还是在对应的内容上都有一定的区别, 若对毛净时间把握不准, 不仅有可能难以控制好课的总体时间, 而且, 还有可能出现练习密度预计不准和把握不住现象。因此, 在编写教案的时候, 需要充分考虑毛时间与净时间。

## 一、体育课各类时间的定位与关联性

体育课有规定的时间, 这是合理组织和有效教学的前提, 除此之外, 准确分配课的各类时间, 也是科学安排教与学环节、准确预计练习密度等的重要保障。然而, 体育课各类时间中间如何关联, 又该如何对其进行准确定位呢? 下面分层逐一分析。

1. 体育课总时间: 决定着各部分时间的长度

体育课的总时间是指一节课从上课铃开始到下课铃敲响之间的时间总长度, 一般情况下, 小学一节课时间多为40分钟, 中学一节课时间多为45分钟。但是, 也有部分区域的个别学校出现体育课总时间长度有适当缩短或延长现象。如有的学校分大小课时, 小课时30分钟, 大课时50分钟或1个小时, 这样的课时长度分配, 多出现在基础教育课程改革之后, 且非体育一门学科所为, 而是从学校层面进行整体改革时所呈现的结果。

然而, 无论一节体育课总时间是多少, 它都无形中决定着各部分的时间分配方案。假如按照三段式划分体育课, 体育课总时间长度决定着准备部分、基本部分、

结束部分的时间分配。基于长期对中小学体育课堂的观察和对一线体育教师教案的了解, 结合人体运动机能变化规律、特点, 大致可以按照几个百分比进行归纳, 并合理分配各部分的时间, 即准备部分(包括开始部分和准备活动)约占体育课总时间的25%, 基本部分为60%, 结束部分约为15%。这样小学40分钟的课, 三部分的时间分配大约为10分钟、24分钟、6分钟左右。初、高中45分钟的课, 三部分的时间分配大约为11分钟、27分钟、7分钟左右。由此可以看出, 体育课的总时间决定着各部分时间的长度分配。教师可以结合自己的经验, 参照这样的比例, 合理地安排各部分的时间及与之对应的内容。

2. 各部分的时间: 影响各项内容的时间分配

各部分的时间, 是按照三段式(或四段式)划分的三大部分, 即准备、基本、结束各部分的时间分配。各部分时间之和应与课的总时间相吻合。如果出现不一致, 多于或少于总时间, 说明在安排各部分时间时有误。

由于体育课内容十分丰富, 既有常规内容, 又有主教材学习内容, 体能素质锻炼内容, 还有为基本部分学习发挥服务功能的准备活动和放松活动内容等等。体育课上一旦各部分时间确定以后, 每一部分中各项内容的时间就能够进而做一分配。例如, 准备部分的课堂常规, 通常情况下, 教师会首先让体育委员整队, 然后向教师报告人数, 师生问好, 教师再宣布课的学习任务并提出要求, 检查服装、安排见习生等。完成这些开始部分的常规通常只需2分钟左右的时间, 假如, 以小学的体育课为例, 准备部分总的时间大约是10分钟, 那么剩余的8分钟左右的时间就可以安排准备活动, 包括一般性的和专门性的准备活动。该部分的时间分配也就很清晰明了。

再来看一看基本部分各项内容的时间

分配, 过去所看到的体育课教案上, 基本部分的时间按照比例, 小学约24分钟, 中学约27分钟左右, 该部分的内容大多数情况都是至少包含两项以上内容, 其中一项是主教材, 另一项是辅助教材。两大项内容的时间分配, 主教材所占比例相对较高, 辅助教材所占时间比例相对较低。至于具体的比例, 需要结合教学目标而定。因此, 教学目标的设置就需要十分明确具体, 而且, 要求学生掌握的程度与时间安排的长度息息相关。关于基本部分的辅助教材, 要么是另一项运动技术的学习, 要么是体能素质锻炼内容, 但无论是什么, 该部分的时间都不会超过基本部分总时间的一半, 一般以2/3和1/3的比例分配基本部分时间为宜, 假如是小学体育课基本部分占24分左右, 主教材学习大约占2/3, 约为16分钟; 辅助教材大约占1/3, 约为8分钟。同样, 就中学45分钟课堂而言, 27分钟左右的基本部分, 主辅教材的时间分配大约分别为18分钟和9分钟左右。

就结束部分而言, 同样的方法我们来看一看, 结束部分有放松活动、小结、收还器材、师生再见等。小结时间一般都会安排1分钟左右, 而收还器材和师生再见的课堂常规大约需要1分钟左右, 那么剩余的时间就应该是放松活动了。如果是小学体育课, 由于结束部分的时间大约为6分钟左右, 因此, 放松活动的时间最好不要少于4分钟左右; 如果是中学体育课, 7分钟的结束部分, 放松活动时间最好不少于5分钟左右。有了大致这样的时间概念, 在分配各部分内容时间的时候也就能够做到心中有数, 也就不会在时间的合理分配上有过多的纠结了。同时, 在看评体育课的时候, 也能够大致判断所看课在各部分内容时间上的安排是否合理。那些放松活动不足1分钟, 整个结束部分不足2~3分钟的安排显然是不妥的。

3. 各内容的时间: 限制各类活动的时间设定

各内容的时间是指教案中课的各项内容的时间分配,包括集合整队时间、宣布课的任务时间、准备活动时间、主教材学习时间、体能素质课课练时间、放松活动时间等等。假如课的各项内容都有具体完整的时间标注,各部分课的内容时间之和都应与其对应部分的总时间相一致(如基本部分各项内容所占时间之和等于基本部分总时间),否则,时间分配上就存在误差。

课的各项内容时间确定以后,接下来就要考虑各项内容所安排的相应的教学活动,为了能够更为明确地把握各类活动时间的合理确定方法,下面以基本部分主教材教学为例进一步分析。以小学体育课为例,根据上文各部分和各项内容的时间分配方案我们可以了解到,小学体育课24分钟左右的基本部分时间,大约有 $\frac{2}{3}$ 的比例即16分钟左右的时间可用于主教材的教学所需。为了更为明确地细分主教材安排的各类教学活动的时间,首先需要确定主教材的教学,是仅有新授内容的学习或单纯的复习,还是既有复习又有学习。因为,不同的内容安排在时间的分配上会有所不同。假如是一个单元的第一节课,仅仅安排的是一节新授内容的学习,如学习篮球双手胸前传接球技术。那么,这16分钟就要围绕这一内容的技术学习而展开,大致确定这一时间以后,就需要考虑,学生学习与教师传授的时间分配,要能够以学生的发展为中心,给学生更多的学习时间,包括学生听讲、观察、练习、展示、讨论、评价等。就新授课而言,可能评价环节很少被考虑,但是,要能够留足了时间让学生听讲、观察与练习。教师主导的时间就要少于学生主体作用发挥学习的时间,为此,教师就不能在课上喋喋不休地用语言来灌输,更不能无故地浪费学生的学习时间。如,有一节体育课,学生做练习(武术操)时由于需要音乐,教师就让学生稍息等待,而自己漫步走到远处的音响前,拉起音响返回到队伍前面。做完练习后,教师依然是让学生站立等候,又慢腾腾地将用过的音响放回原位,这来来回回整整浪费80秒,即1分20秒的时间。这样的做法,显然在教学设计的时候缺乏时间观念,也就是说,未能充分考虑将

更多的时间用于学生学习,课上的拉放音响的环节显然是浪费了学生练习的时间。

由于教学是教师教和学生学的双边活动,离开了以教师为主导的教或离开了以学生为主体的学,都不是完整意义上的教学。因此,教学活动中,教师的主导与学生的主体作用发挥和时间分配要合理把握,教师过于主导了,学生的主体作用就难以很好地发挥。因此,我们也同样可以就师生主导与主体方面大致对时间有一个比例分配,结合以前对诸多课的观察以及与实践专家的沟通交流,假如教师在基本部分主教材新授课教学时主导作用发挥与学生主体地位发挥作用的时间比例大致确定为3:7的话,师生主导和主体作用发挥的具体时间就分别为5分钟左右和11分钟左右。所谓的5分钟是教师为主导用于讲解、示范、组织、点评等的时间,而学生的11分钟,就主要用于练习、展示、讨论等。假如一节课上用于学生的学习时间不足11分钟,就很难判断该课的时间和内容安排合理。这也为评课提供了较好的依据。假如是既有复习又有学习的主教材内容,可以用2:8的比例分配师生课堂上主导与主体作用发挥的时间节点,即3分多钟和近13分钟的时间分配。假如是单纯的复习课,师生主导与主体作用发挥的时间分配又有了新的变化,可以用1:9来区分,即教师主导的时间不足2分钟,其他14分钟都留给学生做各种形式的复习活动。由此还可以看出,不同的内容,由于时间分配比例不同,师生所能支配的时间也就各异。从新授课到复习课,学生所能自主支配的时间逐渐增多。

#### 4. 各类活动时间: 存在着毛时间与净时间之区分

通过上文的分析,可以大致将各类活动时间归纳为: 课中用于完成某项内容教学所细分的各类活动分别所占的时间。例如,主教材新授课的内容教学,其中,教师用于讲解、示范、组织、点评的时间大概为5分钟,根据教学的实际需要,或许讲解1分钟、示范1分钟、主教材学习期间的总的组织时间为2分钟,点评1分钟,那么,这些1与2,就是各类活动的时间。同样,学生能够发挥主体作用学习的时间假如是11分钟,

这是学生练习、展示、讨论等的时间之和,再细分,占比例最高的应是练习,其次是讨论,最后是展示。当然,根据教学需要不同,讨论和展示的时间可以有所调整。而且,在考虑各类活动的时间时,毛时间和净时间就需要引起我们的关注。

当把时间从课的总体到各部分分配,再到各项内容与该类活动的时间细分以后发现,体育课教案上的时间,并非随便想填多少填多少,更不能想填就填,不想填就不填。如果在进行体育教学设计的时候不重视时间的分配,可以说就很难把握好体育课堂,也就难以呈现有效课堂。认真把握时间,最为关键的还在于各类活动的毛时间和净时间的控制上。由于不同的班级,学生人数不同;不同难度运动技术的学习,所需时间不同;场地器材条件不同,组织练习形式各异。因此,假如不区分毛净时间,就很难确定或很难准确把握教学效果。那么,毛净时间如何区分呢? 在一项活动中,假如安排10分钟的练习时间,实际上,教师在具体考虑的时候,不只是这10分钟用于练习,而且要进一步考虑,因人数(一班30人与40人)、练习内容(如跳山羊与篮球的原地运球)、场地器材(篮球课上10个篮球与40个篮球)条件不同,10分钟之内能够用于所有学生和单个学生的有效练习时间要做到心中有数,否则,就难以准确预计练习密度,也难以预计目标达成度。这里的毛时间所指的是10分钟,而净时间有两个含义,一是真正用于学生练习的时间,要除去练习中的其他组织调队等时间;二是一个学生练习所用的时间,假如是跳山羊,或许单个学生的练习时间,只有1分钟(多组练习),假如是每人一球的篮球原地运球练习,单个学生的练习时间或许能够达到8分钟。总之,只有充分考虑到了毛净时间之区分,才能够更为准确地把握课堂,从而更加有效地组织教学。

除此之外,只有有了毛净时间之区分,教案上的练习密度才能够预计得更为准确。如一节小学五年级的体育课上,一位学生完成各项练习的时间总计15分钟(包括准备部分的准备活动,基本部分的主教材练习、素质练习,结束部分的放松活动

练习等)那么,该课的练习密度就是37.5%左右,在教案上自然就可以很轻松地呈现出35%~40%之间,或直接写37%左右。这样的密度预计就不是随便写的,而是有一定根据的,是因为在设计的时候有了毛净时间区分之后,做出的判断,结果就会出现与其他人测的本课的练习密度相对比较一致。这种方式的预计可以说是相对准确的,是认真的且负责的。那些凭空写练习密度的方式显然是不可取的。

二、体育课教案中时间分配若干问题

当翻开若干体育课教案时候,就时间方面,曾发现诸多问题,具体反映在以下几个方面。

1.毛净不分的问题

在过去看到的诸多体育课教案中,多数情况下,时间标注存在毛时间和净时间没有区分的现象。那些只标注三大部分的时间,或最多标注到各项内容时间的教案,其大多也都属于毛时间,而未能区分出净时间。一般而言,能够看到净时间的地方,多是将各类活动细分的时间,但从对过去的教案的了解来看,很少有细分净时间的教案。假如教案上没能呈现出细化后的净时间,教师在进行教学设计的时候,也要能够在时间层面考虑到净时间,只有这样,才是真正站在学生学习的立场上的备课,而不是站在教师完成教学流程层面上在备课。备课编写教案环节,毛净时间区分十分必要。

2.分总不等的问题

体育课教案上的时间,还偶尔会看到这样的问题,即各部分的时间相加之和不等于课的总时间;还有的是各项内容的时间分配之和不等于课的总时间。无论是前者还是后者,都是编写教案的认真程度不到位的表现。过去的各类教学比赛,全国也好,地方也好,甚至是区县或学校也好,无论是进行教学基本功大赛,还是进行教学观摩展示活动,首先都会对参赛教师或任课教师的教案进行评判,假如时间分配不一致,有误差的话,直接反映出的是不认真对待、习惯不良,会归结为态度不端正问

题,间接反映出的是该选手的能力问题。那些已取得丰富教学经验的教师,尤其是已形成独特教学风格的教师,一般不会出现时间不一致的问题。常言说,细节决定成败。因此,体育教师要发展,一定要注重细节,时间分配以后,要能够核算检验其一致性,否则就容易出现差错。

3.多少不准的问题

有些教案上的时间,看似没有不一致现象,但是,却与设计的课堂教学差距明显。有的各部分时间分配明了,但是,具体到课上,却出现较大出入,有的甚至最后的放松活动就被挤丢,还有的课上,整个结束部分仅剩下不足1分钟的时间。曾看到过的结束部分剩余时间最短的是26秒,不仅没有了放松活动,而且,连课的小结内容也被挤得无影无踪。这一情况,也充分说明了,在教学设计环节,对时间的合理分配重视程度不够,教案上所标注的时间随意性较大。因此,要想提高课的有效性,时间的准确分配十分关键。

4.标注不全的问题

有些教案上呈现出的时间,除了各部分的时间以外,后面各部分、各内容、各活动都看不到具体的时间分布情况。或有的仅仅在主教材部分标注了复习、学习分别用时多少,课的其他内容均无时间呈现。这种现象,从完整性上来说,教案是不规范的,因为,没有各项内容的时间,就很难把握各项内容学生的活动时间,进而教案后面的练习密度也就无从谈起,但往往会出现这种情况,尽管教案中各项内容和各类活动的时间没有标注,却依然看到了练习密度预计的结果,那么,计算练习密度的练习时间是从哪里来的呢?甚至有些课上整篇教案都看不到一个时间数字,这样的教案更有失规范性。

三、体育课教案中毛净时间的合理分配方略

当了解到当前体育课教案中在时间的分配和标注上存在的若干问题以后,在以后的备课和教案撰写阶段就需要引起高度的重视,而且,还要掌握合理的分配方法,只有这样,不仅能够显现出教案的完整性、

规范性,能够体现出一位教师的认真对待每一件教学事件的基本素养,还能够充分体现出教师之间能力之高低区分。为此,下面谈一谈合理分配教案中时间的方略。

1.转变观念:时间分配提高重视程度

合理分配时间,并准确区分出时间的毛与净,首先就是要能够转观念,将过去认为不重要的时间问题,充分地重视起来。不仅需要多花费一点时间对课的时间进行合理地布局,还要多花费一些精力,结合课的目标、内容、教学条件等,考虑时间分配的合理性与实效性。否则,只是口头上说重视,行动上依然会出现随意标注的现象。为此,认真的态度和执行力十分重要,仅仅停留在反思和知错层面,很难有大的改观。也就难以看到全面、系统、准确的时间分配结果。

2.吃透教材:时间分布依照内容难度

每一部分或每项活动究竟需要安排多少时间,也不能凭空预估,而是要真正地研读教材,并达到吃透教材的要求。否则就很难预计各项练习的时间长度。吃透教材,不仅意味着把握教材的特点、将最适宜的教学法搞清楚,而且,从充分考虑时间的分配上看教材的时候,需要对完成某项技术的练习所花费的时间进行精细计算。如完成一次跳山羊练习(助跑、起跳、腾空、落地,走出垫子)的时间大约需要20秒的,那么如果一个接一个的练习,1分钟能够完成3个人练习。假如,有4个山羊同时分4组练习,每分钟就可以完成12个人各练习一次。假如这个班级有40个学生,全部学生轮流一次的时间是3分多钟,不足4分钟。假如按毛时间4分钟计算话,16分钟的主教材学习,学生全部用于练习的话,大约每人能够在这节课上完整地跳4次。为此,不仅各项内容、各类活动的时间容易分配了,而且,练习密度也将能够相对准确地预计。

3.分析学情:把握各项活动时间进度

要想准确把握各项活动的时间进度,深入分析学情十分必要。各项活动的时间进度把握,不仅与教材难易度有关,而且,与学生的年龄特点、兴趣爱好、素质基础,技能水平等都有着密切的关系。年龄越小,注意力越不容易集中,因此,教师在组

# 义务教育阶段篮球教学内容的系统性构建

孙立同 (江苏省东海县实验中学富华路校区, 222300)

篮球项目一直是义务教育体育与健康课程的重要教材内容,然而,审视九年学习篮球的过程与结果,通过对“基本掌握”、“运动技能形成”、“运用”、“比赛”等行为观测,效果欠佳。究其原因,包括教学方法、场地器材以及教师与学生的主客观因素。但是,“用什么教”的篮球教学内容缺乏科学性和系统性实为“首要症结”,因多数一线教师在篮球教学内容选择与安排上的经验性、随意性和盲目性,致使在各水平段之间教学内容的递进关系呈重复和混乱排列,学段间割裂现象尤其明显。部分省研制的课程实施方案和教学指南给篮球教材内容和教学实施以规定和建议,而我们需依据相关文件和不同水平段学生身心发展规律,把握篮球“开放性运动技能”项目特征,在微观层面对篮球教材进行创生和丰实,以重构具有系统性的篮球教学内容。

## 一、义务教育阶段篮球教学内容的系统性的内涵

系统,是由一些相互联系、相互制约

织某项练习的时候,需要不断地提醒或引导。学生的兴趣爱好不同,完成某项练习的速度也有一定差异,兴趣十足的学生,完成练习的速度和质量就会快而优,相反,还要在如何激发兴趣上考虑时间的分配。除此之外,由于学生已有的素质和技能基础不同,在完成某项活动的时候,也会有进度上的差别,因此,分析学情不仅有利于选配内容和方法,还可以较为准确地把握各项教学活动,尤其是学习活动的进度,便于更为准确地把握课堂。

### 4. 结合目标:合理分配有效练习长度

每份教案上都可以看到教师事先设置的教学目标,目标能否顺利达成,与各类活动,尤其是练习时间长短有着密切的关联。目标达成难度大,分配的练习时间固然就

的若干组成部分结合而成的、具有特定功能的一个有机整体(集合)。《现代汉语词典》对“系统”的释义:自成体系的组织;同类事物按一定秩序和内部联系组合成的整体;始终一贯的条理,有条不紊的顺序。

义务教育阶段篮球教学内容的系统性,是指在各水平目标引领下,所选择的篮球教学内容依照递进关系,科学合理、有序地组合成的有机整体。关键词之一“整体”,即以整体视角构建义务教育阶段的篮球教学内容,整体思考水平一至水平四目标的定位及其引领的内容;关键词之二“顺序”,即随着水平段的递增教学内容的安排应具有递进性。其中,运动技能目标是构成本系统的核心“构件”,水平一至水平四的各运动技能目标的准确定位,是义务教育阶段篮球教学内容系统构建的前提。

### 1. 水平四篮球运动技能目标的“引领”

若将义务教育阶段篮球教学内容视作一个有机的整体,在水平目标中运动技能方面的学习目标,水平四篮球运动技能目标既是该水平段的目标,也是整个义务教育阶段篮球教学的终极目标;之于运动技能“载

会长些,反之会短些。因此,在设定目标的时候,就要注意它的具体化和可操作性,缺乏可操作性的目标,就难以通过各项练习活动达成。例如,篮球原地胸前传接球技术教学,在技能目标中设定两人相距3米,连续传接10个球不落地。显然,这样的技能目标就需要在了解学情的前提下,合理安排两人一组相距3米的练习传接球形式和时间,学生的基础较好的话,练习时间无需太长就能达到目标;学生的基础较差时,可能需要较长的时间练习,技能目标才能达成。总之,目标可以决定练习的时间长度,在进行教学设计的时候,不容忽视。

## 四、结语

任何一节体育课,都有时间限定,不仅

体”的两重性——既是教学目标,又是学练内容,基于此,水平四目标的正确定位及所引领的教学内容,将依次“引领”水平三、二、一的目标确立和内容的选择。依据《体育与健康课程标准》中球类运动技能目标的规定,结合各水平段学生的认知水平和身心特征,按照水平四——水平一的倒序,将其提炼为:“比赛运用”——“技术组合”——“基本方法”——“游戏感知”。然后对应至各水平段的篮球教学,可将水平四篮球运动技能目标确立为:在比赛中较为熟练地运用所学的篮球技战术,其所引领的教学内容是:运球、投篮、传接球、突破、移动等技术组合和传切、突分基础配合以及常用规则、知识等。

其中,“较为熟练地运用”则需要技术及技术组合的铺垫和支撑,所以“引领”水平三的篮球运动技能目标为:篮球技术组合的学习和基本掌握。其引领的内容是:运球、投篮、传接球技术的组合及移动的组合等。“技术的组合”前提是基本技术的初步掌握,水平二篮球运动技能目标确立为:初步掌握篮球的一些基本技

有总时间的规定性,还应该对每一部分时间的分配较为合理。在安排具体内容的时候,课的内容或多或少地都会占有一定的时间,即便事情再小,如师生问好,也需要几秒钟的时间才能完成。更大的活动或教学环节更是如此,如基本部分主教材的教学,既是本节课时间分配上的关键环节,也是决定一节课任务完成的顺利与否的关键。有了较强的时间关键,目标的达成也好,重难点的突破也好,其难度都会大为降低。因此,重视体育课上的时间分配,尤其是能够区分毛、净时间,并合理地将时间分配到各部分、各内容,甚至各活动对应的位置之中,不仅教案格式上显得规范与完整,而且,也会轻松把握课堂,并有望呈现课堂教学的理想效果。

