

2016年本文作者体育教学“说课”系列专题

- |                 |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 谈“说课中的不良现象”  | 2. 谈“说课者的若干困惑”  | 3. 谈“说课应遵循的原则”  |
| 4. 谈“说课应把握的技巧”  | 5. 谈“说课前的充分准备”  | 6. 谈“说课中内容的取舍”  |
| 7. 谈“说课中时间的分配”  | 8. 谈“说课中示范的处理”  | 9. 谈“说课与模拟课区分”  |
| 10. 谈“说课成功的关键点” | 11. 谈“说课能力提升策略” | 12. 谈“说课比赛评优方法” |

# 谈“说课应遵循的原则”

文/于素梅

**摘要:** 说课有其规范性要求,要想在说课活动中取得好的成绩,体现说课的水平,是有原则需要遵循的。本文重点讨论说课应遵循的内容精准、语言简明、布局合理、设计有效等原则,并从结合学情吃透教材体现精准、依照时间锤炼语言体现简明、明确要求精心设计体现合理等三个方面探讨遵循原则的可操作性方略,旨在为一线教师更好地把握说课理论与方法提供一定的参考。

**关键词:** 说课;原则;精准;简明;合理;有效

中图分类号: G633.96 文献标识码: A 文章编号: 1005-2410 (2016) 04-0016-03

说课活动尽管不像上课、备课那样日常开展,但是,它也是衡量一位老师专业技能水平高低的重要方面。几乎所有的说课者都希望说课活动中表现突出,或许有的说课者已经积累了丰富的说课经验和技巧,但是,依然有说课者对如何成功说课存有疑惑,假如有基本的原则可以遵循的话,不仅会缩短说课能力发展适应期,而且还能够更好、更快地在说课活动中脱颖而出,与此同时,还能够随着说课能力的提高,有助于促进教学能力和水平的改进。下面重点从说课原则与落实方略两个方面讨论。

## 一、说课的四项原则解析

说课要遵循的原则集中体现在内容精准原则、语言简明原则、布局合理原则、设计有效原则等,下面对其逐一解析。

### 1. 内容精准原则

内容精准是指说课的内容尽可能地完整和准确无误。完整是需要说的要素要尽可能地都包含其中,准确无误是说每项内容要素都要重点突出且无错误表述。一般情况下,几乎每次说课活动组织者都会提前制定标准、提出要求,尤其会要求说课者提供一份说课文本材料,也可称为是说课设计稿或说课案。但是,具体到说课现场要说的并不一定要与提交的说课案完全一致,现场要说的内容如果用文字呈现出来是说课稿,说课现场要说的说课稿和提交的说课案文本材料有一定的区分,在上期的研究中已

做了分析说明。说课稿中的内容或具体要说的内容要求精准,应几乎达到“字字千金”没有实际意义的话,不能说明问题的话尽量少说或不说。一方面说课时间十分有限,另一方面要想把课的设计和教学组织方法讲明白要求把握好关键内容。假如要说的内容不够精准,很有可能出现内容未说完时间已到;也有可能是时间没到内容却早早说完了;还有可能出现尽管时间够用,但说的内容未能达到详略得当,该一语带过的却在细说(如指导思想等),该说清说透的却简单介绍(如教学手段与设计意图等)。总之,内容精准是成功说课的关键,但要达到精准需要明确说课的核心要素,并把握好说课的流程。

### 2. 语言简明原则

语言简明是用最简单明了的语言方式表达所要呈现的内容。说课时语言要求简洁明了,因为需要让听众或评委在有限的时间内了解很多内容,诸如课的基本信息,哪个学段、哪个年级、学生人数、学生性别等;还要了解前提信息,如课的目标、教学内容、重点难点、教材分析和学情分析、场地器材等;更需要对主要信息有所把握,如教学流程,得说清楚准备部分、基本部分、结束部分都安排的是什么内容,能够让人听明白这些部分的内容安排是否匹配与合理;更要重点说清楚主教材教学的方法步骤。有的说课组织者还要求说课者对教学创新、教学效果预计情况进行阐述等。因此,这么多内容需要呈现,

假如语言不够简明的话,从内容上来看很有可能出现漏项或都蜻蜓点水,从时间上来看,还有可能前松后紧完成说课或时间不够用。为此,语言简明需要认真遵守,这就要求说课者事先有充分的准备,以上内容要素,可以打破要素界限,不严格按照说课设计文本上的要素呈现顺序,更可以不具体说每一个要素的名称,而把要说的内容统合成一个整体来说,当然,这样的效果或许等说课者积累了丰富经验的说课后才能达到。

### 3. 布局合理原则

布局合理是需要表达的内容在说课中各时间段的分配恰到好处。之所以要遵循布局合理,是因为它有利于确保在规定的时间内把要说的内容完整且巧妙地呈现出来,让听者能够很容易且富有逻辑地获取到说课信息,也能反映出说课内容条理清晰、详略得当。当说课布局不合理时,多表现在各部分内容详略分配不当上,即应简单说甚至可以不说内容描述过多,该详细说、深入说的却没有如此。更有甚者,有的说课者将各部分内容在详略上都视为等同,结果,听者很难听出哪里是重点。假如是说课评优活动的话,说课者很难取胜;假如是作为评定职称时的一种考核方式的话,也难以达到理想的结果。例如,有的说课者因事先对每一部分要说的内容未能分配好时间,结果当评委提醒时间快到时,说课者不得不仓促收尾,这是即将超时的表现,甚至课未能说完不得不叫停。还有一

种不良情况，因布局不合理，课说完了可时间还有剩余，出现了浪费时间的现象。以上两种现象都需要引起说课者在准备阶段的高度重视和合理规划。

#### 4. 设计有效原则

设计有效主要是指说课的结果能够达到预期的目的，除了让听者清清楚楚、明明白白地听清声音，最好还要让听者了解体育课的设计思路、方法和创新意图等。实际上，遵循设计有效原则，其中包含两层含义，一是体育课的设计要合理，具有可操作性，并能达到一定的教学效果；二是说课文稿的设计要能够让听者听清楚说的是什么，以及为什么。因此，对说课的设计工作，首先是包含了课的设计过程，说课文本的设计等于是在课的设计前提下的一次延伸设计，是要把课说出来，不是课设计后的教学实施（若是上课，无需再做延伸性设计）。看似时间虽短的简单活动，实际上从文本呈现上来看，远比备课写教案更为复杂。即设计有效要充分考虑到课与说两个方面，任何一个方面的设计工作做的不充分，都难以达到理想效果。

## 二、遵循原则说课的方略

说课的原则对于说课者而言只是一个明确的方向或具体的要求，至于如何使用这些原则，相比较而言，后者显得更为重要。下面重点从以下几个方面讨论遵循四项原则参与说课活动的具体可操作性方略。

### 1. 结合学情吃透教材体现“精准”

说课的时候，要体现内容的精准性，就需要首先吃透教材，而且需要站在学生的角度，先分析学情，在充分掌握学生具体情况的基础上认真分析教材。同样的一项内容，不同的学段、年级的学习者衡量是否教准和说准的标准有所区分。即便是同一个年级不同的班级，学生特点各异，说课内容的精准性也不完全一致。因此，学情是说课内容精准与否的前提，离开了学情，所说内容无论选择与搭配多么合理都不切实际。例如，同样是学习篮球的行进间运球，我们不能脱离学生实际，单纯地谈行进间运球教材特点、采取哪些形式组织学生练

习、如何评价等。因为，不仅小学、初中、高中各学段篮球技术教学各有侧重，而且，内容难度和要求学生掌握的程度有所不同，再有就是学生的身体素质和运动技能基础也可能存在一定差异，因此，说课时针对主教材内容说的精准与否，必须考虑学生所处的年级，具体地说是年龄特点、兴趣爱好、运动基础、目标定位等都需要事先做充分考虑。否则，即便是说得头头是道，也不能称其为准。这一部分需要说的具体呈现为教材内容说准，所说组织方法内容要准，甚至场地器材布置规划也需要充分考虑学情说准。但如何做到这一点呢？一是先分析学生的具体情况，教学对象确定以后，要充分了解施教对象的特点，具体到性别、人数、年级等最基本信息要把握，有无特殊学生；二是结合学情认真研读教材，尤其需要考虑教材与学生的关联性，例如兴趣爱好，已有基础，适宜方法等，否则就很难达到说准的目标。

### 2. 依照时间锤炼语言体现“简明”

说课的时间合理分配十分关键，这是因为说课时间一般都有一定的限制，如果语言不够简洁明了或啰哩啰嗦，说课效果就会带来难以避免的负面影响。仓促收尾与未能完成，要么就是时间布局上出了问题，要么就是语言表述上不够简明。这两种情况都表明未能在准备阶段依照时间反复演练，未能达到语言的精准性。那么，如何依据时间合理分配各部分内容语言表达的形式呢？例如，说课总时间规定在10分钟之内完成全部说课内容。可以事先规划一下，每一部分要说的内容根据重要性，分配所需时间，本着重要程度越大时间越长，反之亦然的原则，先将其进行时间分割，然后限定各部分要说的文字量。假如1分钟说260个字的语速的话（介于播音员与平常人说话语速之间），可以把每部分的说课稿事先写好，并修改为大约对应的字数的文本，反复修改，高度提炼，减少套话、废话，保留或增加能说清楚并听明白的精准语言。例如，有的说课活动要求说“指导思想”，说课者在说课前要明白这里的指导思想究竟是什么，是教学要遵循的依据、达到的目

的等。因此，说这一部分的时候，就应该用最简洁的语言把本次课需要遵循的依据说到，目的提到。千万不可长篇累牍地说个不停，这样的话，不仅听者不爱听，而且也听不明白。说指导思想的时候就可以用一两句话表达出来，而且最好不用明说，要能够尽可能地采取暗说的方式。即不用说“这节课的指导思想是……”可以直接进入主题，如“本节课遵循‘健康第一’和‘激发兴趣’的课程理念，重点把握学生在体育学习过程中的体质健康促进和兴趣培养”。大家也能够听明白，本次课重点放在了体能素质锻炼和兴趣激发了。

另外，值得进一步提醒的是，当我们把要说的重点放在基本部分主教材教学的时候，就要明确这部分该如何做到语言简明，必须要说的是什么，可说可不说的什么，最好不说的又是什么。要求语言简明，最好只留下必须要说的内容。例如是如何设计的，采取了哪些教学手段，设计的目的意图是什么等。

### 3. 明确要求精心设计体现“合理”

说课的合理性总体上可以从课“设计”的合理和课“说”的合理两个方面理解。如果设计的合理，说的不合理达不到说课的最佳效果；相反，如果设计的不合理但说得很好，也同样达不到预期目的。因此，合理性上要放宽视野，不要仅仅聚焦在某一个方面。从课的设计的合理性上，大家都十分熟悉，主要体现在目标设置难度是否适中和是否具体和可操作、重难点确定是否准确、教学方法步骤与手段是否科学有效、密度与负荷预计是否合理，等等。从说的合理性上，我们可以看所说的内容取舍是否合理、说课时间分配是否合理、说课过程把握是否合理、说课过程中的突发事件处理是否合理，等等。如何才能达到说课合理呢？明确说课活动的具体要求，对课与说进行巧妙的布局十分重要，具体从以下五个方面把握。

首先是研读说课要求，把握规定性和灵活性，即了解哪些是必须遵守的，哪些是可以有自主性的。如果不按规定完成说课，显然不可取；如果要求中已经提出在某方面可以灵活把握有自由度，而没有理解，缺乏新意

# 提高中小学生跑动能力的练习方法

文/康 铮 尹 军

**摘要:** 跑动能力是人类具有的基本生活技能和运动能力,也是田径运动项目中最基本的运动形式之一。本文以身体运动功能训练多方向移动理论为指导,将田径跑类练习和动作技能动作模式相结合,通过有针对性的动作模式练习达到提高中小学生基本跑动能力的目的。

**关键词:** 跑动能力;动作模式;多方向移动

中图分类号: G633.96 文献标识码: B 文章编号: 1005-2410 (2016) 04-0018-04

跑步是中小学生学习生活中主要的锻炼身体方式之一,良好的跑动能力取决于跑动过程中的步长和步频,其中步长的大小取决于下肢长度、关节的灵活度和蹬地力量,步频则取决于神经系统的兴奋与抑制转换速度。但是不同方向的变向能力则受下肢的缓冲与制动能力、身体姿态、肌肉的伸缩速度等因素的影响。本文以身体运动功能训练多方向移动理论为指导,将田径跑类练习和多方向移动动作分类有机结合起来,以期在提高中小学生跑动能力的同时,增强与之相应的体能素质。

## 一、多方向移动生理学理论与分类

1. 多方向移动生理学基础和原理  
在人们以往的认识中,往往采用分解的方式去认识运动的各个要素,例如,将速度与灵敏分割开来进行研究。我们通常认为速度仅是指获得高速度奔跑的能力,而灵敏则是完成急停、变向和再加速的能力。事实上,速度和灵敏是不能完全割裂开来的,这也是为什么Michael P.Reiman在其《功能性测试》一书中将速度和灵敏划分为一类的主要原因。身体运动功能训练体系的观点和Reiman不谋而合,该训练体系中的多方向移动板块

(Multi-direction Skill) 将速度、灵敏等内容有机的整合在一起。通过该板块的练习有助于提高人体在运动过程中有效控制身体重心的变化并快速正确地完成各种动作的能力。其原理主要体现在以下几个方面。

### (1) 反应时

从感受器接受刺激产生兴奋并沿反射弧传递开始,到引起效应器发生反应所需要的时间称为反应时(Reaction time)。在构成反射弧的五个环节中,传入神经和传出神经的传导速度基本是固定的,因此反应时的长短主要取决于感受器的敏感度、中枢延搁和效应器的兴奋性,尤其是

或没有想法,说课效果自然也会大打折扣。因此,对说课组织者提出的具体要求不可只是浏览一遍,要仔细阅读,理解透彻,方能很好执行。

其次是科学规划课要如何上,前面我们分析过,说课的设计包含两层含义,一是课的设计,即如何上;二是说的设计,即如何说。课的设计是说课的前提和保障,所以认真把握好课的设计至关重要。要充分考虑课实施的可操作性,所以,课的设计要实、要新、要准、要真。课的设计要科学、合理,方能达到一定的实效,假如设计有偏差,说的再好,课的设计问题还依然存在,或说的不切实际。就教学设计而言,需要提示的是,与过去写一份教学设计所不同的是,设计的目的意图要有所呈现,过去我们的教学设计,设计的目的意图或许没有时间或机会在教学中表达出来,因此,有很多人的教学设计文本中并没有体现这些内容。但是,要把课说给别人听,并让人能听明白,就需要更深入地说出设计思路、方法,

甚至目的意图。

第三是说课稿的设计,因为说课的时候,基本上是按照说课稿的内容和大致顺序去说的,因此,先说什么后说什么,每个部分说多少、说多久、怎么说都需要精心设计,否则就很难顺利完成说课任务。但该如何巧妙布局说课稿呢?一是“定要素”,在说课要素的取舍上要结合具体要求,违背要求的说课要么要素过多,要么要素不足,这都不利于对说课效果的评判,符合要求,才能体现“全”字。二是“定顺序”,即先说什么、后说什么,要在规划的时候有一个合理安排,顺序不颠倒、不错位,才能体现“顺”字。三是“定时长”,即每个要素的内容说多长时间合适,需要事先做好合理分配,该详说的和略说的,在时间分配上要先规划好,合理规划好时间,才能体现“准”字。四是“定方法”,怎么说才能最有效?说课时自己说明白,听者听清楚,这仅仅是好的说课的底线或最基本要素,还需要有一定的方法

技巧,让听者想听,不至于边听边跑神或打瞌睡等。因此,说课要有变化,无论是语音上,还是内容的处理方式上,最好能够让听者有耳朵一鸣或眼前一亮的感觉,即被吸引。为此,说课稿的巧妙设计更不容忽视。

## 三、结束语

说课作为一项教研活动或教师专业技能竞赛形式,甚至作为招聘或职称晋升的一项考核指标,越来越多的研究者着手研究说课基本理论与方法,实践者在理论的指导下,研究如何把课说好。说课的原则看似理论化的研究命题,但假如脱离实际,很难对说课实践活动发挥指导作用。本研究提出的内容精准、语言简明、布局合理、设计有效等原则,正是从实践中归纳,又希望能够回到实践中去的可操作性理论。这些原则的确定,希望能够给后续研究者提供一点基础数据。遵循原则的方略,希望能够给未来说课者或多或少地带来一点启发。

(中国教育科学研究院 100088)