

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“说课中时间的分配”

文/于素梅

摘要: 本文主要采用现场观察、访谈、逻辑分析等方法,针对说课中各项内容时间分配的问题进行研究。结果表明:大多数说课活动的时间安排都控制在10~15分钟左右,说课内容各部分时间并非完全均等,多数说课者都能在规定时间内完成说课任务,但也有个别超时现象。对如何合理分配说课时间,本研究重点从说课时间分配现象、根源及策略三个方面展开讨论,旨在为一线教师更好地在说课过程中把握好时间分配问题提供参考。

关键词: 说课;要素;内容;时间;分配

中图分类号: G633.96 **文献标识码:** A **文章编号:** 1005-2410 (2016) 08-0025-03

说课成功与否,不仅与说课前的内容准备有关,而且,还与说课时间能否合理的分配密切相关。目前,说课活动中对时间的分配存在哪些问题?何种原因引起的?该如何合理分配说课时间等一系列问题都是值得研究的重要理论和实践问题。

一、说课时间分配常见不良现象

目前,说课中存在的时间分配不良现象主要有均匀分配、前松后紧、前紧后松、过早结束、时间拖延等。

1.说课时间“均匀分配”现象

在说课活动中,我们会看到有的说课者几乎将时间均匀分配到各个要素之中,致使分不清哪些是重点要说的内容,哪些是可以少说,甚至是可说可不说的内容。这样的把说课时间均匀分配的现象,一方面表现出对说课内容的重要程度把握不够到位;另一方面缺乏说课的技巧。例如,该简单介绍的指导思想、教材分析和学情分析等,这些要素的内容在有限的说课时间无须过多陈述,而部分说课者未能做到精简,时间占用过多,导致后面重点部分内容如基本部分主教材教学的步骤与方法也无法说得详细具体。说课过程中将各要素所占的时间均匀分配显然是不妥的。

2.说课时间“前松后紧”现象

说课者在说课的时候,有的表现出前面的内容说的语速较慢,甚至是

说的过细、过全,导致后面的内容完成时间显得过于紧张。有的是采取加快语速的方式加以弥补,有的是“隔三差五”地结束后面的内容,这样的“前松后紧”的说课难免会留些遗憾,有的因要快速说完后面的内容难以做到详略得当,有的因要在规定的时间内完成说课不得不采取放弃某一内容的方式处理,这种不够从容的结尾是难以达到理想说课效果的。如,因前面介绍课的背景材料时对教材、学情分析等过于详细,基本部分主教材教学设计方法、意图等该详说的却难以实现,甚至连后面的十分有必要的安全防范措施也未能留出一点时间。为此,“前松后紧”固然不是理想的说课时间的把控方式。

3.说课时间“前紧后松”现象

与前面谈到的“前松后紧”的说课现象相反,说课时如果时间显示出的是“前紧后松”依然是不够理想。“前紧后松”顾名思义是前面的内容说的过快,时间控制在较短时间内容完成了,感觉还有较充裕的时间,后面的内容语速明显减缓,甚至后面该简说的内容因时间充裕也变成了详细描述,显然这样处理说课或调配说课时间的方式也是不够合理的,也难以发挥出说课的水平。例如,说课者一开始没有控制好语速,看着PPT上的文字快速读了起来,眼看内容快要读完了,顿时才发现时间还不到一半,于是开始放慢语速,甚至还出现进一

步解释说过的某一内容的现象,明显是在拖延时间,其目的是想刚好在规定的时间内完成。这样的处理方式显然也是缺乏经验的。

4.说课时间“过早结束”现象

所谓说课时间“过早结束”是指要说的内容说完了,还剩余较长的时间被浪费。一般而言,任何一个说课活动都会事先有时间规定,只要不超过时间都符合要求,但是,由于所规定的时间都不会太长,多数是在10~15分钟之间,有的过早地结束说课,如10分钟说课时间规定,却5-6分钟就结束了说课内容,同样,15分钟的时间规定,也只用了不到10分钟的时间。用时过短,尽管也有完整的说完内容,但多数情况下,是该详细说的未能如此,甚至还有的出现内容遗漏,因此,过早完成要说的课,也难以达到理想的说课效果。

5.说课时间“超时拖延”现象

说课时间控制不当也有可能出现“超时拖延”现象。往往表现出,规定的时间到了,内容还有一部分没有说完,有的剩余内容较多,有的较少。很多说课组织者都会在即将到时的前一分钟做个提示,有的说课者听到提示铃声会草草结尾,还有的可能未听到提示音,依然保持原有的语速说下去,直到计时者要求其停下,说课者才突然意识到超过了规定时间。当然,有些组织者对时间的要求并非十分严格,尽管有个别说课者出现超

时现象,也依然允许其把要说的内容说完。这样的做法实际上并不妥,一来对其他按时说完的说课者来说并不公平,二来也会滋长那些超时者的不遵守规则的不良习惯,因此,无论何种说课比赛或说课教研活动,一定要有规则意识和时间观念。

二、说课时间分配不当主要根源

出现说课时间分配不合理,都会有一定的原因引起,通过研究发现,主要有以下根源,即准备工作不够充分、说课期间过度紧张、说课过程增减内容、说课组织不够严谨等。

1.准备工作不够充分

说课效果好与差,其关键问题取决于准备工作做的是否充分,尤其是说课时间的分配更要提前做好准备,较为准确地给每一要素的内容都分配上其所需要的时间,该详说的时间稍长些,该略说的时间自然应少一些,合理分配好每一要素的时间,有助于在说课时做到从容和自信。假如没有做好这样的准备,而是跟着感觉走的说课,很容易出现过早结束或超时拖延现象。准备工作不充分具体表现在以下几种情况:一是准备的时间短,未来得及分配各部分的时间;二是准备时间充裕但考虑的不全面,忽略了时间分配问题;三是对时间进行了分配但由于不够重视,只是做了大概其的时间分配而不够精准。总之,说课要做好全面而充分的准备工作。

2.说课期间过度紧张

有的说课者在说课过程中出现明显的紧张状态,时间的控制就容易出现问題,有的是因紧张而忘记内容,说课早早结束;有的是因紧张而语无伦次,打乱了原来的时间分配,说课不能按时完成略有拖延;还有的因紧张过度而终止说课比赛等。造成紧张的原因也很多,有些说课者的紧张很难在较短的时间内容消除,因为属于心理素质问题;有些说课者的紧张源于准备不够充分,多数是对说课内容不够熟悉;还有的能力有限,一旦在说课过程中有点遗忘,就马上出现了紧张状态;还有些紧张是由于参与说课的次数较少,甚至是第一次参加说课,完全没有经验可言,尤其是遇到

突发情况固然会不知所措,紧张感会更为突出。因此,紧张与否也和说课时间能否合理把握密切相关。

3.说课过程增减内容

说课过程中一般要求按照事先准备好的内容通过语言逐一呈现,通过观摩说课比赛和教研活动获悉,也有少数说课者在说课的时候任意增加内容或删减内容的现象。这一现象直接影响着说课时间,并容易发生时间延长或缩短现象。出现增减内容的说课者无论属于前者还是后者,都反映出:一种情况有可能是说课内容记得不牢,根据自己的不完整记忆在说课;另一种情况有可能是缺乏说课经验,未能很好地把握住说课进度,担心时间不够而随意减少了某一要素或某一小块内容,结果显得内容不够完整,时间也不够精准;还有一种情况是说课者的习惯所致,容易在说课活动中自主发挥,结果很容易造成超时拖延现象。总之,无论任何情况下的说课过程中增减内容,都略有不妥。

4.说课组织不够严谨

组织说课活动都要求有较为严格的规定性,例如,时间的限制,内容要素的取舍定位等。具体到说课组织不够严谨,要么说课活动在时间上没有明确的要求;要么有要求而不严格执行。说课时间没有明确规定,一般出现在说课教研活动之中,假如这样的活动不对说课做出具体的时间规定,很有可能使参与说课者没有时间观念,自然也就不会有明确的按时说课,说课者的随意性会较大。假如有明确规定但不认真履行的,也同样容易出现时间观念不强,尤其是组织者不叫停已到时的说课现象一旦出现,其他说课者也都会模仿其组织者的做法而不严格执行说课时间,超时拖延自然就难以避免。总之,说课活动,组织者是否认真履行了规则要求,对说课者能否按时完成关系密切。

三、合理把握说课时间有效策略

能否合理把握说课时间,既是态度问题,也是能力体现,为了有助于参与说课的老师合理控制说课时间,顺利完成说课任务,或在说课活动中表现更为优秀,下面提出几点有效策略。

略。

1.认真准备精心分配说课时间

做好说课前的准备是保证说课成功的关键,不仅要认真,还要能够对各要素所占的时间做出精心的分配。假如能够精确到“秒”的单位时间就更为理想。当然,组织者规定的说课总时间不同,各部分的时间分配自然会有一定的区分。无论所规定的时间是长还是短,基本上要把握一个轻重缓急要素的时间分配比例,最好能够把大约一半以上的时间用于主教材教学的流程上,包括要说清楚该部分的设计思路与方法、设计意图,学习与锻炼手段,甚至能够达到的效果等。实际上,说课需要表达出的效果,一个是说清楚如何设计的,一个是说清楚如何上的,后者所占的时间要稍长些。因此,在说课准备阶段,只要能够把主要部分的时间确定好,一般情况下,说课时间的分配不会出现太大的偏差。

2.反复说练准确把控各项时间

现场说课时,能否合理把控好各要素的时间,也就是说,能否按照事先分配好的时间完成说课任务,这既取决于一个人的说课能力大小,也取决于在准备阶段是否做了反复的记时说练,多次反复卡着时间进行说课练习至关重要,练习结果既能对总时间有一个总体上的把握,也能够对各要素的时间分配是否合理做出较为明确的判断,对不合理的分配做出及时调整。假如通过反复说练,确定事先分配的时间是合理的,通过反复练习使各部分时间能够相对固定起来,熟悉了以后,就能够在说课的时候准确按时间阐述要说的内容,而不至于过早结束说课或超时拖延说课。因此,说课比赛前的说练不容忽视。

3.熟记内容避免说课遗忘拖延

说课内容既有关于如何设计的部分,也有如何组织教学的部分,而且每一部分还要细分为若干个要素的具体内容,这些内容一旦在说课过程中遗忘某一部分的要素内容,都可能导致因利用过多的时间停留在思考回忆上而拖延整个说课时间。为此,说课前在认真准备阶段,熟记各要素的具体内容十分必要。但熟记的方法绝不是死记硬背的做法,而是在设计好

中小学双杠教学中提高学生支撑摆动能力的练习方法

文/孙永生 尹 军

摘要: 支撑摆动技术是中小学体育与健康教学体操模块中双杠项目最基础的教学内容之一,也是最基础的动作技术。由于支撑摆动动作是结合上肢支撑动作与躯干、下肢摆动动作来完成的,因此,本文以提高学生上肢支撑能力和躯干、下肢控制能力为切入点,通过有针对性的身体运动功能练习达到提高学生支撑摆动能力的目的。

关键词: 支撑;摆动;力量;躯干控制

中图分类号: G633.96 **文献标识码:** A **文章编号:** 1005-2410 (2016) 08-0027-05

双杠起源于德国,1811年德国体操家扬在柏林郊外的哈森海德体操场首次安装这种体操器械。最初为体操训练手段,19世纪40年代成为独立的比赛项目。双杠由4根立柱架设两根平行的木制横杠构成,横杠长3.5米,两杠间距及高度可调节。1896年双杠被列为奥运会比赛项目。双杠是健身和实用性强的器械体操项目之一,其动作和练习方法多种多样,动作有易有难,可在杠端、杠中、杠下或在一根杠或两根杠上做支撑、悬垂、摆动、摆越等动力和静力的动作。锻炼身体实效性强,是深受学生喜爱的一项体育活动。双杠动作的类型较全,概括起来分为支撑动作、挂臂动作和悬垂摆动动作三大类,而中小学的双杠教学中主要是支撑动作类为主。而且双杠上的主要动作都是由支撑摆动动作链接完成,因此,支撑摆动动作是双杠上最主要、最基础的技术。本文以提高学生上肢支撑能力和躯干、下

肢控制能力为切入点,通过有针对性的身体运动功能练习达到提高学生支撑摆动能力的目的。

一、中小学双杠内容与竞技体操中双杠内容的区别

中小学的双杠教学与竞技体育运动中的双杠运动有较大的差别,如以初中为例,学习目标方面,初中的双杠教学是作为发展学生身体素质,提高支撑能力和掌握实用技能并进行相应的品德教育为主要目的的一项内容,而不是以追求竞技比赛和表演为目的。从练习内容上看,初中教学以基本握法、各种支撑、移动、摆动为重点的基本技术和基本姿势为主要内容,在此基础上学习简单的上法、套路和安全落地的下法。而不是竞技双杠项目的高难、惊险、复杂的套路动作。从练习对象上看,初中双杠教学不仅面对男生,也面对女生,男女生都有双杠内容,而竞技体操中双杠项目,只

有男子才有双杠。从场地器械上看,初中双杠教学使用的器械应该包括适合不同年龄、不同年级的低、中、高杠,面向全体男女学生,人人都可以参加练习,竞技体操中双杠项目的双杠器械有严格的规定和要求,只有适合于男子使用的高杠。因此,中小学的双杠教学具有明显的针对性、实用性、教育性和普及性等特点。

二、双杠教学的意义与价值

双杠练习主要是学生在负担自身体重的情况下,发展支撑和支撑摆动的典型动作练习。对弥补上肢和躯干力量发展的不平衡有重要作用。双杠教学中,通过形式多样的支撑摆动、分腿、转体、推手等动作练习,提高人体在时间和空间位置时的自我调节和控制能力,对学生的平衡能力、支撑力和协调性的发展,都有积极的作用。在双杠教学中,通过做杠上支撑移动比赛和杠端跳起越杠跳下的追逐

说课文稿以后,细心的看、进一步理解与反复的琢磨,直至合上文稿能完整的、顺利的复述出来。一旦达到了这样的熟记程度,说课的时候就不容易出现因内容遗忘而拖延时间。

4.提高能力巧妙处理突发事件

说课的时候,也会因为出现某一突发事件而使说课活动暂时中断,或因处理突发事件的方式不当而完全终止说课比赛。这就要求说课者应具有一定的巧妙处理突发事件的能力。常见的说课中的突发事件有很多,诸如电脑故障,PPT无法显示;麦克风电量弱,不能正常使用;做个示范,但

示范失败;因紧张内容遗忘,一时未能忆起要说的内容等。无论什么样的突发事件,都会对说课者的顺利说课造成一定的负面影响,突发事件处理不当,将会带来更加严重的结果。因此,提高对突发事件的处理能力,对说课全程的把控能力尤为重要。要想提高说课能力,除了要多练说,熟能生巧;就是要多观察,学习他人的经验;还要强化说课研究,归纳总结已有说课经验,分析判断解决说课问题的研究,都能够在一定程度上提高说课能力和水平。

四、结束语

说课尽管没有上课时间那么长而复杂,但说课要想成功,与时间的把控关系也十分密切,说课时间的分配与把握是否合理,甚至起着关键性作用。及时了解说课中关于时间的不良现象,并深入了解其发生根源,对合理把控说课时间将能起到重要作用。同时,说课时间的巧妙而合理的分配也因人而异,由于个人风格不同,可能时间的分配上也会与众不同,甚至独具特色。

(中国教育科学研究院 100088)