

“主题情境对抗” 课堂教学创新设计与实践

——运动训练专业女足专项课程的教改案例

张英成

(东北师范大学体育学院)

【摘要】“主题情境对抗”足球课堂教学创新设计与实践是我院运动训练专业主干课精英化人才培养重点项目。教学设计基于专业核心素养和我国校园足球发展的战略部署，在建构主义理论支撑下以问题驱动探索、反思，构建了“热身对抗、情境对抗、技术训练、结束对抗”四个环节的课堂教学模式，具体在教学内容（主题）与情境设置、教学结构搭建与教学环节“难度/变量”的设计、教学评价与主题设计策略及手段上开展教学实践。本设计深度挖掘课程内容的育人元素，创设了全新理念的“体教融合”背景下“以学生为中心”的足球精英化人才培养模式，加速实现了我校女足代表队在全国的品牌效应，取得了巨大的应用效果。我校女子足球队于2017年、2019年获得全国校园足球联赛“大学组”高水平组女子超级联赛冠军，输送女超职业队1人、校园足球国家队2人、五人制国家队1人。

一、教学目标

“主题情境对抗”课堂教学设计与实践过程符合足球运动“对抗性”的最本质特征及发展规律，这种启发探究式教学模式对于培养学生批判性思维、创新思维，发挥她们的主观能动性起到了巨大作用。

（一）知识传授

教学主题情境来源于比赛，服务于比赛，以保证教学与训练的针对性、连续性、实效性，从而达到由技术传授到技能提高（球商）的实质性转化。

（二）能力培养

教学环节都在“有球、有主题、有对抗、高负荷”的情境中展开，实现学生发现、分析、决策、解决问题能力的不断提升，达到创新思维、实践操作能力的终身提高，进而提高核心竞技能力和比赛创造能力。

（三）价值塑造

实现教学的过程性、主动性学习平台搭建，塑造学生自主学习、沟通交流、勇敢尝试、体验成功、增强自信的良好人格；在教学过程中锤炼学生意志，加强学生“团队合

作”与“参与竞争”的意识与能力。

二、课程教学创新所解决的教学中的“痛点”问题

（一）对教育理念的核心问题认识不足

课堂教学理念“不升级”，还停留在灌输式教学，缺少互动、对话和探究，学生动脑思考少，辩论性、展示性不足；课堂知识呈现方式“不丰富”，课堂气氛“沉闷”；学生内生动力不足，缺少兴趣点；课堂教学内容“不更新”，具有启发性的典型性案例分析、数据变化比照不足。“以学生为中心”是教育理念的核心问题，教师在方法上既要强调学生的认知主体作用，又不能忽视指导作用，教师是主题意义构建的帮助者、促进者，而不是知识的传授者与灌输者。创造能力不是通过教师传授获得，而是学生在一定的情境下借助于他人的帮助，利用必要的学习资源通过意义构建的方式获得的。因此，在教学中，教师既要让学生成为学习意义的主动构建者，又必须接受一定的指导。

（二）对项目本质特征及训练理念认知不透彻

从整体上看，我国足球教学与训练依然难以摆脱技术主导的模式，采用的主要范式是灌输式或填鸭式。在进行教学设计时，强调“模仿—重复—强化”的过程，注重通过“刺激—应答”进行强化，难以解决学生在比赛中技术使用能力（球商）不足的问题，导致在比赛中观察选择、决策协同、应变能力以及创造能力不足，尤其是基于比赛情境的瞬间决策能力差。这需要以足球运动的本质特征与发展规律作为出发点，构建科学、适宜的教学和训练理念，以指导足球教学与训练实践（如图1所示）。



图1 以“技术”和“球商”为主导的训练理念

（三）学科素养与专业能力的吻合度不精准

教学过程中重学习管理、轻思想引领，政治思想教育不扎实，与贯彻和落实立德树人的根本任务有差距，导致人才培养规格品质与关键能力定位不精细，无法实现全员化、全过程、全方位人才培养的目标，不能满足国家和社会对高境界、高素质体育专业精英化人才的需求。教学中教师忽视足球本质特征对抗环节，导致学生与精英化人才相比存在较大差距，直接体现为运动技能不够精湛、身体素质与运动技能提升不同步、核心竞技能力及比赛能力低下。

三、本课程教学创新探索

（一）颠覆性的教学结构搭建

“对抗性”是足球运动最本质的特征。“热身对抗、情境对抗、技术训练、结束对抗”四个教学环节的搭建形成了环环相扣的整体结构，实现了对抗性训练理念的贯穿性。

1. “热身对抗”环节的组织与变量的设置主要基于训练主题（比赛中的问题），为学生提供探索问题、发现问题的载体，通过教师的不断提问、学生的不断探究思考、沟通与讨论呈现本次课的主题。

2. “情境对抗”环节是将足球运动的技战术典型案例或比赛中出现的问题设置为特定情景，将学生引入该问题情境中，驱动她们通过协作、创造的方式探索并找到问题的解决方案，或形成有效的应答模式（见图2）。

3. “技术训练”环节（封闭式+对抗情境）是将情境练习中出现的问题还原到个人、小组、区域或整体技术层面来解决，通过不断重复练习，强化、巩固技术的规范性，同时提高技术使用的灵活性和有效性。

4. “结束对抗”环节是回归到比赛层面，进一步强化主题和检验训练效果，帮助学生认识解决问题的规律、本质以及内在联系，深刻理解主题的同时做到举一反三。

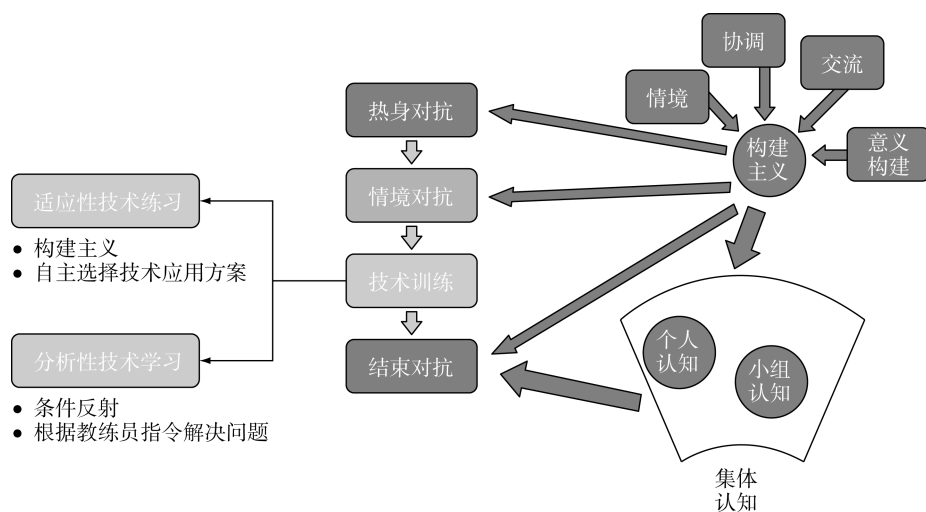


图2 “主题情境对抗”教学结构

（二）全新理念的教学方法

1. 主动教学法

主动教学法主要理论基础为皮亚杰、布鲁诺等人的建构主义理论，在教学中主要通过提问引导的方式让学生自己寻找问题的解决方案，以培养学生的认知能力、创造性以及思维决策能力。主动教学法分两种：第一种为自我适应性教学法，侧重于让学生进行探索，主要通过规则设计与条件限制将主题情境勾勒出来，以提高学生专业素养和创造性为原则；第二种为战术决策性教学法，主要用于情境对抗环节，该方法侧重于对学生进行引导，强调认知过程的干涉，教师要明确情境训练的大、小目标，并向学生传达行动的指令，要直击战略层面并给予行动建议，引导学生找到问题的解决方案，在引导的过程中，教师要善于提问，通过互动传递行动的建议。

2. 指导性教学法

指导性教学法主要理论基础为巴甫洛夫等人的行为学习理论，通过对“刺激—应答”的不断重复建立条件反射。该教学法主要应用于技术训练环节，属于执行性教学方法，在

练习过程中，教师要明确训练的大、小目标，同时告诉学生操作方法，提出行动、姿态或动作规范方面的要求，其要点在于通过不断重复来强化技术。技术训练又可分为分析性技术训练与适应性技术训练，前者要求学生必须按照教师的指令执行，后者主要在于提高学生自由选择行动方案和使用技术的决策能力。

（三）科学的主题“难度/变量”调控

运动训练专业女足学生都是国家一级运动员，具有很强的专项能力。在教学中，教师要根据学生的实际水平和现状去设计各个环节，特别是情境对抗中更要注意难度适中，如果设计难度远超过学生水平，不仅难以实现教学目标，而且有可能影响学生的积极性和自信心；反之，如果难度过低，则无法递进式地促进学生训练水平的提高，也无法帮助她们寻找更佳的问题解决方案。变量的改变有多种途径，主要包括：（1）改变人员数量；（2）限制触球次数；（3）限定传球方式；（4）限制区域；（5）限制时间；（6）改变场地大小、球门数量；（7）变换小目标；（8）改变信息捕捉的数量等。教师可以根据实际情况适当加入上述变量，科学地实现对训练难易程度的调控，使训练的组织与学生的水平相适应，最大化地提高训练效果。

（四）多元化评价体系设计

1. 评价标准

围绕“专业素养—专业技术—专业技能—价值引领”设计六项指标：团队精神、技术规范、技能展示、比赛能力、比赛成绩、专业理论。

2. 评价方式

平时成绩（30%）：出勤情况（10%）；学习态度（10%）；课后作业（10%）。

实践成绩（50%）：实践考核（10%）；比赛能力（20%）；比赛成绩（20%）。

理论成绩（20%）：以闭卷方式进行，集体阅卷。

3. 评价主体

教师点评；学生自评；生生互评；同行专家点评。

四、典型案例

主题：足球高空球射门能力培养

足球高空球射门能力是运动训练专业足球课程教学的核心内容之一。主题教学对学生的空间把控、空中肢体感觉、处理空中球的能力要求较高。教学的四个环节的各不相同，不同的环节采用不同的设计策略与方法，因此要对主题的本质进行理性的分析，寻找解决方案，使主题内容在教学中以最理想的组织形式及指导要点呈现，形成教案，最终落实课堂教学。具体设计策略与方法如下：

（一）热身对抗

环节特点：设置突出主题的规则与变量，以提问的方式引导学生观察、分析、讨论、探索并发现主题。

设计策略：在符合“准备活动”基本原则的基础上，该环节使用主动教学法中的自我适应教学法，侧重让学生探索。因此，不宜过多地将学生框在解决问题的情景框架中，也没有必要设计过多的变量，否则会引导性过强，弱化了学生的探索性。所以，变量的设计

与使用是关键。

（二）情境对抗

环节特点：通过规则与变量设置将主题呈现出来，强调学生认知过程的干预，给予行动建议，引导学生探索、讨论、决策并找到主题的行动方案。

设计策略：该环节采用的是战术决策性教学法，在训练过程中侧重于引导，教师要善于想象，把学生框于情境中，通过限制条件将主题情境加以呈现，让学生在反复练习中思考、总结、创造，逐步形成解决方案，并通过重复予以巩固。

（三）技术训练（封闭式+对抗情境）

环节特点：将前面教学环节中出现的问题还原到技术层面，通过高密度的重复训练使学生形成条件反射，大力使技术向技能转化。

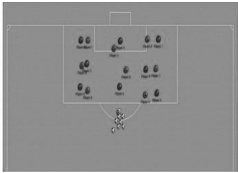
设计策略：主要采用指导性教学法，学生要严格执行教师提出的训练标准与细节要求，技术训练内容要具有很强的解释性和示范性，以在不断重复中使技术或战术套路得到加强。

（四）结束对抗

环节特点：该环节主要用于比赛中检验前三个教学环节的训练效果。

设计策略：主要采用主动教学法中的自我适应性教学模式，让学生自己分析问题、自我修正，充分调动积极性。设置变量条件要简明突出主题，甚至不需要设计任何条件，完全按照比赛形式进行，以检验训练课的成效。教案如图3所示：

主题：足球高空球射门能力培养				球员类别：女 足 教学周次：第八周	
姓名：张英成	有球练习✓	控球/推进✓	突破防守✓		射门✓
专业：运动训练	无球练习	反推进/防守✓	回抢、反抢✓		护球✓

部分	任务		场地布置	教学要素
热身对抗	热身对抗： 主题：高空球 大目标：传控球 小目标：手抛脚踢（头顶） 高空球	训练时长		难度/变量
	要求：	25 分钟		变量： 1. 手球传控球（不能回传）。 2. 手抛脚踢（各部位）空中球。 3. 手抛头项球（正、侧额）传控球。 4. 高空球（部位不限）传控。
	1. 分为两队，8VS8 对抗，在罚球区范围内进行手球传控、手抛脚踢、手抛头顶高空球热身练习，可连续高空球传控。	队员人数		注意事项
	2. 协调、灵敏性练习（手抛高空球）。注意力集中、连续高强度进行。	16 人		1. 不可以抢手中球、封堵传球路线、拦截空中球。 2. 积极跑位、拉开呼应，有球不移动、2 秒出球。 3. 传控空中球 10 次得 1 分，连续空中球传递 3 次得 1 分。
	3. 动态拉伸。	场地范围		
		1 倍罚球区范围。		

情境对抗	情境对抗: 主题: 高空球射门 大目标: 制造人数优势下的高空球射门 小目标: 边路传中门前包抄射门	训练时长		难度/变量
	要求: 1. 分为两队 5VS5, 设 2 名中间人。进攻 1—2—2 阵型, 防守 1—3—1 阵型, 进攻方传给边路接应队员形成 9VS5 完成边路传中门前包抄射门, 可封堵传中, 不能过区抢边线球员的球。 2. 喝水, 拉伸。	20 分钟		变量: 1. 传球 3—5 次传至边路队员形成传中。 2. 限制触球次数 2—3 次。 3. 高空球射门进球得 2 分, 其他射门进球得 1 分。
		队员人数		注意事项
		16 人		1. 进攻拉开、快速转移到边路形成传中。 2. 攻防转换的节奏、连续进攻意识。 3. 交叉跑位, 灵活抢点, 体验成功, 建立自信。 4. 射门时选择的部位、脚法、支撑脚及身体方向。
		场地范围		
		2 倍罚球区及 3 米宽边路。		
技术训练	技术训练: 主题: 传中包抄射门 要求: 左右依次循环练习练习:	训练时长		难度/变量
	1. 由教师发球, 中间队员配合传至边路队员, 边路队员运球传中, 2 名配合队员交叉跑位进行包抄射门。 2. 左右两边路循环进行练习。 3. 设置 1—2 名防守队员进行对抗, 破坏掉或抢断后传至教练处为防守成功得 1 分。 4. 喝水, 拉伸。	25 分钟		1. 进行 45 度角、底线、倒三角传中。 2. 传球落点: 前点、中路、后点。 3. 增加 1—2 名防守队员。 4. 射门时选择的部位、脚法、支撑脚及身体方向。
		队员人数		注意事项
		16 人		1. 进行传中、射门及防守队员的轮转。 2. 队友之间的呼应意识。 3. 注意力要集中, 按顺序进行。 4. 赋予技术练习以战术意义。
		场地范围		
		半场		
结束对抗	结束对抗: 主题: 8VS8 比赛 目标: 高空球射门能力 要求:	训练时长		难度/变量
	1. 分为两队进行 8VS8 比赛。 2. 放松环节。	20 分钟		变量: 1. 限制触球次数。 2. 限制传球次数。
		队员人数		注意事项
		16 人		两队进行比赛, 高空球射门进球得 3 分, 其他射门进球得 1 分。
		场地范围		
		半场		

图 3 足球高空射门能力培养教案

五、本课程教学创新的效果和应用价值

（一）教学与设计的应用效果

1. 促进了校园足球迈向职业足球的国家宏观调控政策的制定与足球人才培养发展规律的形成。
2. 丰富了我国校园足球发展战略的实施路径。
3. 深度挖掘了课程内容的育人元素，形成以聚焦核心素养发展为前沿，以社会责任担当引领教学育人模式，以服务社会和创新实践的体育专业人才精英化教学结构。

（二）教学与设计的应用价值

1. 创设了全新的“体教融合”背景下以“学生为中心”的校园足球人才培养模式。
2. 进一步落实了“立德树人”的根本任务，推动了校园足球精英化人才培养目标的制定。
3. 促进了我院体育专业人才精英化教育体系进一步完善。

六、佐证材料

体育学院运动训练专业女足专项班促进了院校化运动队的发展，使教学育人、训练夺标、输送人才有机结合。东师女子足球队以服务国家战略为己任，深入落实“体教融合”方针，恪守“品学兼优、先学生后球员”的管理理念，取得了全国瞩目的优异成绩，为中国校园足球贡献力量、为吉林省争光、为东师而战，打造了“东师女足，无所畏惧”的全国品牌效应，具体见表1：

表1 东师女足教学转化训练成绩一览表

比赛名称与成绩	主办单位	时间
2016—2017 全国青少年校园足球联赛 CUFL 大足联赛 女子组总决赛冠军	中国大学生体育协会	2017 年
中华人民共和国第十三届学生运动会第五名	教育部、国家体育总局	2017 年
2017—2018 全国青少年校园足球联赛 CUFL 大足联赛 女子总决赛亚军	中国大学生体育协会	2018 年
2018 年 8 月代表中国大学生赴美国人文交流友谊赛	中国大学生体育协会	2018 年
吉林省第十八届运动会女子组冠军	吉林省教育厅	2018 年
2018—2019 全国青少年校园足球联赛大足联赛 女子超冠组总决赛冠军	中国大学生体育协会	2019 年
2019—2020 全国青少年校园足球联赛大足联赛 女子超冠组总决赛殿军	中国大学生体育协会	2020 年
2019—2020 全国青少年校园足球联赛大足联赛 女子超冠组总决赛季军	中国大学生体育协会	2021 年
吉林省大学生足球联赛精英组六连冠	吉林省教育厅	2015—2021 年

本课程转化训练成果得到了全国同行的认可，我们先后在 2017 年全国教练员大会，2018—2020 年辽宁省、贵州省、黑龙江省、江苏省等校园足球中小学体育教师专项培训及国培中进行了汇报。学生有很多认可性的反馈，如有学生这样评价：

“专项课上老师一直以提问的方式引导我们思考主题，开始虽然很困难，慢慢地在适应中我们解决问题的能力大增而且更加自信。非常期待每次专项课上不同的场景，我们都变得更加善于思考和乐于交流分享，每次体验都有能力的提升和全新的快乐。”

“训练会达到‘痛苦的深渊、绝望的边缘’，但教练让我们深知平时的流血、流汗才换来比赛场上 90 分钟的完美呈现。我深深感受到信念与目标达成需要付出的代价并为之而执念奋斗，打造了具有超强执行力、敢于‘亮剑’、作风硬朗的东师女足‘战狼’团队。”

每届女足队员都能达到 60% 以上的读研率，所有人都能找到自己心仪的工作，这使我明白了老师专项课上的良苦用心。“师道传承、荣辱与共、执着坚定、言传身教”，我会怀着敬畏之心、感恩之心、奉献之心去引领、示范、归化、教育我的学生并与同人携手共进，用最初的心去做永远的校园足球事。

【备注】 课程名称：足球专项。课程性质：专业主干课。所在专业：运动训练。