

赛中学：技能主导类同场对抗性项群的创新教学设计与实践

陈 帅

（东北师范大学体育学院）

【摘 要】较好地掌握运动技能为学生的终身体育生活服务是体育学科的主要目的，更是必须完成的任务。“赛中学”课程教学设计总结了技能主导类同场对抗性项群项目的教材教法，改变了原有的先是单个技术教学，再到组合技术教学，最后进行短暂教学比赛的传统体育教学模式，提出了赛中学的新思路：把战术意识和竞赛规则的学习与理解置于首位，而把技术动作的教学排在其后。同时，设计了相应的教学过程结构、教法、学法、组织形式和评价方式，让学生真正理解项目、强化实战能力、自信参加比赛、提升专业素养。

一、本门课程在专业人才培养中的地位和作用

技能主导类同场对抗性项群项目（如极限飞盘、足球、篮球、冰球、橄榄球、手球、水球、三门球等项目）是体育专业课程的重要组成部分，在专业主干课和专业系列运动拓展课中分别占有高达 25% 的比例，可以说技能主导类同场对抗性项群项目的教学效果直接影响着体育专业教学的成败。

二、课程教学创新所解决的教学中的“痛点”问题

（一）运动技能“学不会”

传统的技能主导类同场对抗性项群的体育教学对“会”的理解有所偏差。教师们长期把目光紧盯在技术上，甚至把运动技术的传授视为教学的核心，用技术教技术、为技术教技术，使体育教学变成了单纯的“传技”，而缺乏对不同运动项目的游戏性、竞争性、对抗性、技术性、战术性、合作性等多种角度的整体审视与系统把握，进而导致教师传授了一连串分解的单个技术，学生也掌握了该运动项目的技术，却不会打比赛、不敢打比赛、不会在比赛中灵活机动地运用技战术，不能学以致用。

（二）学习过程“少比赛”

传统的技能主导类同场对抗性项群（如极限飞盘、篮球）运动技术教学程序为单个技术教学+组合技术教学+战术教学+规则教学+教学比赛形成战术意识（时间很短）+考核。而在这个“学不会”“学不好”的问题链中，有一个表象性很强的环节，即将技术、战术以及场上意识等“串联”起来的最重要的比赛环节太短了，结果导致整个运动项目的学习

效果欠佳。

（三）教学过程“太枯燥”

传统的技能主导类同场对抗性项群教学中，学生们在奥林匹克竞技项目标准的场地、器材、规则等固化条件下进行学习，作为初学者的他们可能跑不了那么快、跳不了那么高、投不了那么准、抛不了那么远、做不了那么协调、得不了几分，也不可能体验到成功的喜悦，所以学生们对课程产生了无趣感，从而也让教师失去了成就感。

（四）因材施教“不精准”

学生们的身体素质参差不齐，每个人的特长和短板也各不相同，特别是一些性格内向和身体弱小的学生容易对激烈的对抗性体育项目产生抵触心理，甚至容易经常体验到失败感和自卑感。在传统的技能主导类同场对抗性项群的体育教学中，对这样一批学生的因材施教容易被忽视，或关注不够，或缺少针对性的有效方法。

（五）课程结束“不会教”

在传统的技能主导类同场对抗性项群的教学过程中，教学的重点侧重于学生本身对运动技术的掌握和运动技能的形成，而忽视了对“如何教会别人”的教法学习和学法领会。教会别人既是一种非常有效的学习方法，又是师范生必备的专业能力，尤其是对中小学教学程序的研究，目前还没有引起足够的重视。

三、“赛中学”的课程教学创新与探索

（一）教学创新点

1. 教学设计思路创新

传统的技能主导类同场对抗性项群项目的教学设计思路主要是以运动技术学习为主线，教师通过一连串分解动作技术教学，再经练习和组合动作学习，进而了解整个项目的概观。其教学思路是“部分—整体”。

而“赛中学”的教学设计思路是把战术意识和竞赛规则的学习与理解置于首位，而把技术动作的教学排在其后。这样做的目的是让学生先建立某项运动和比赛的概念，树立一些战术意识，在理解项目的基础上再学习相应的技术动作，提高学生的学习兴趣。这样的设计使每个学生无论能力大小或水平高低，都有机会在比赛中表现自我，并体验比赛带给他们的乐趣和成功感。

“赛中学”的教学设计思路是把学生认知能力、战术意识和实战能力的培养视为核心，将训练学生应对比赛中各种复杂情况的能力作为学习的关键，并根据学生的特点轮换让其扮演“教练”“队员”“裁判员”“赛事工作人员”等角色，进行因材施教。这意味着在教学中教师不仅要教学生单个技术动作，更重要的是要让他们明白如何在比赛中运用这些技术，即让学生掌握这类运动的本质规律和内在联系，从而避免学生生硬、盲目地完成动作，刻板、机械地进行战术配合。其教学思路是“整体—部分—整体”。

2. 教学过程结构创新

“赛中学”的教学过程首先是让学生了解运动项目的主要竞赛规则，然后在简化规则、降低场地器材标准的前提下体验比赛、理解比赛，接着有针对性地解决在比赛中出现的问题（按照技能形成的规律和技术教学顺序传授运动技战术），之后再回到比赛中（运动

季：季前赛、常规赛、季后赛）运用、检验和强化此技战术，从而不断提升运动技能、比赛能力和战术意识，如图 1 所示。

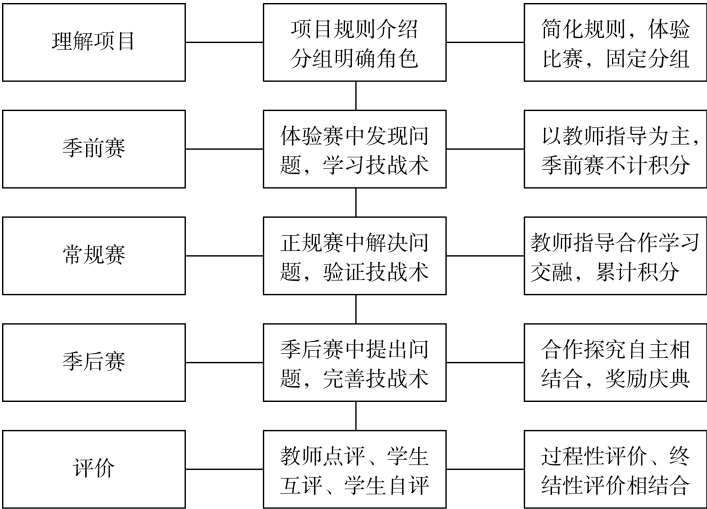


图 1 “赛中学”的教学过程结构

3. 教法学法组织形式创新

“赛中学”的教学设计在教学目标、课程核心、教学方式、价值取向、能力培养、学习迁移等方面都与传统教学设计存在差异（见表 1）。

表 1 “赛中学”的体育教学设计与传统体育教学设计的区别

设计方式 差异方面	“赛中学”体育教学设计	传统体育教学设计
教学目标	以学习乐趣及战术理解为出发点，强调认知、情感和比赛表现。	以技能学习为出发点，强调提升单个运动技术与组合技术水平。
课程核心	以战术理解和实战能力为核心。	以技能学习为核心。
教学方式	在比赛中深入学习和强化运动技战术。	在独立的技能单元中学习运动技战术。
价值取向	重视游戏和比赛的教学价值。	重视运动技能获得的价值。
能力培养	强调团队学习和在游戏比赛中做决策的能力。	强调掌握熟练技能。
学习迁移	可运用于技能主导类同场对抗性项群项目，如足球、篮球、手球等，强调战术思考和学习迁移。	侧重于单一运动项目技能的思考。

(1) 教法学法相结合

教学有法、教无定法，贵在得法。“赛中学”融教师直接指导、合作学习、探究学习和自主学习等方法于一体，进行教学设计与实施。在课程前期主要以教师指导为主，进入常规赛和季后赛后，合作学习、探究学习和自主学习的比例逐步提高，教师的指导多为画龙点睛和启发式。

（2）固定分组

“赛中学”的教学设计首先要求在课程伊始就将学生分成若干支组间同质、组内异质的队伍并固定下来，保持到课程结束，这样就形成了若干支稳定的团队。学生在团队中一起学习，一起练习，一起比赛，对彼此的性格特点、技战术特点、个人特长等情况了如指掌，有利于技能的形成和集体技战术的发挥。

其次，在整个课程学习中，学生们以固定的学习小组为单位，他们或集体学习，或一起拟订比赛战术，练习技术，体验成功与失败，创造小组的特色文化，捍卫小组的荣誉。这种小组学习的组织形式非常有利于学生团队意识的形成。

最后，这样的分组方式可以促进“班文化”向“队文化”转变，有利于学生社会性的发展，更加符合国家对新时代人才的培养要求。

（3）以赛代练

运动的本质就是竞争，“赛中学”的教学设计为学生提供了这样的机会。我们在技能主导类同场对抗性项群课程中设置了运动季，一个运动季包括体验练习期、季前赛、常规赛和有最终决赛的季后赛。运动季主要是让学生通过参加逐步正规的比赛来理解运动技战术的含义，这种比赛穿插于各技战术的学习中。比赛主要采用单、双循环赛的形式记录积分，其赛程表在运动季前就告知学生，以便学生预先了解和进行比赛准备。

（4）角色扮演

每个学生都有自己的特点和特长，为更好地因材施教，“赛中学”的教学设计让学生有机会去扮演完整比赛中各个角色并找到自己最适合的位置，如担任教练、运动员、队医、成绩记录员等。以极限飞盘比赛成绩记录员为例，极限飞盘比赛记录的形式多种多样，如记录传接盘的成功率、进攻次数、助攻次数、得分情况、犯规情况、比赛的积分、时间等，记录有助于为教师和学生、个人和团队提供反馈，从而提高教师的教学质量和学生的专业能力。而传统体育课中的记录多用于考勤和单独的技术测验。

4. 教学评价创新

“赛中学”的教学设计结合专业特点，采用多元化的评价体系。

（1）评价标准：围绕“知识—能力—创新”设计五项指标，具体包括知识掌握、比赛能力、角色表现、问题意识和创新举措五个方面。

（2）评价方式：考勤记录（5%）、过程性评价（45%）（小组合作、角色表现、比赛表现、赛季总结）与期末考试（50%）。

（3）评价主体：教师点评、学生自评、生生互评、专家点评。

（4）评价亮点：“赛中学”的教学设计强调对比赛表现的评价，增加了许多真实比赛场景中的技战术行为作为比赛表现的评分依据。这样的评价设计避免了之前偏重单个运动技术的评价，即忽视了学生先天在运动技能学习上的差异性（见表2）。

表2 极限飞盘“赛中学”教学设计中比赛表现评价内容

序 号	评价内容	说 明
1	位置选择	根据队友和对手的情况，不断调整自己的位置。例如，发现队友在对方得分区附近接到飞盘后，跑到得分区内准备接盘。

续 表

序 号	评价内容	说 明
2	果断决策	在瞬息万变的比赛中合理果断地做出技战术决策。
3	技战术控制	在比赛中能随机应变地做出适当的技战术动作。
4	支援协助	无盘时，能具有广阔的比赛视野，快速寻找有利位置以便接盘或接盘后的进攻。
5	合理掩护	在规则范围内合理地干扰对方，以方便队友进攻或防守。
6	盯防能力	在进攻或防守时，能时刻关注着对手，无论对手手中是否有飞盘。

（二）典型案例

本教学设计选择技能主导类同场对抗性项群的代表项目“极限飞盘”课程为典型案例。“极限飞盘”课程是体育学院的专业系列课，还是我校面对各院系同学开设的通识课。其正规比赛方法是：两队各 7 名队员在 100 米×37 米的场地上通过传接飞盘的方式移动位置，一方队员在对方的得分区接到队友的传盘得 1 分，先得到 15 分的队获胜。极限飞盘比赛在 2001 年被列为世界运动会项目，是世界上目前发展最快的运动项目。

极限飞盘在我国还属于一个新兴的体育项目，一个新兴项目的引入就像在一个生态系统中成功引入了一个新的物种，它的存在是其他运动项目所无法替代的。一个新兴体育项目引入学校，学生就多了一种受教育的方式，就多了一种锻炼的方法，就多了一种思维的方式，就多了好多享受体育乐趣的机会，就会引起好多连锁反应。本课程的学习目标是，在实现“健身、健体、健心”的前提下，培养具有终身学习能力和国际视野的新时代体育教师。

下面，以极限飞盘常规赛前期的一节课为例，其教学内容为复习正手投外弯盘技术，学习正手投内弯盘技术。

1. 准备部分

（1）课堂常规。

（2）导入环节：教师利用在前面课中出现的问题来提问，检验学生对项目和正确技战术的理解情况，并引出本次课的目标。

（3）各队由队长带领分头做一般性和专门性的准备活动，教师巡回指导。

2. 基本部分

（1）复习正手投外弯盘技术，教师巡回指导。

（2）传授正手投内弯盘技术，学生练习，教师巡回指导。

（3）学生基本掌握新技术后，各队的“学生教练”确定场上各位置的队员并商议战术等具体细节，所有人员各司其职。（赛前布阵）

（4）各队按运动季前订好的赛事计划进行分组比赛，在比赛中尽量多地运用新技术。教师或学生发现技战术等问题将暂停比赛，教师将进行具体指导和纠偏练习，然后继

续完成比赛。（“赛中学”为课的主要部分）

3. 结束部分

（1）整理放松。

（2）记录员通报技术统计和各队最新积分，并于课后上传至学习平台。各队简要汇报比赛情况并进行自评和互评。

（3）教师点评、答疑，并布置下次课的任务。（赛后评）

四、本课程教学创新的效果和应用价值

“赛中学”的教学设计有力地增强了学习者的比赛意识、实战能力，激发其积极参与学习的热情，“极限飞盘”课程历年平均课程评价均在 95 分以上。调查发现，有 95% 以上的同学认为：“这种授课方式很新鲜、很有趣，每周都盼望着上这门课。在极限飞盘课上能充分展示自己的特长，不会因为身体素质的差别受到忽视和歧视。与同队的同学之间产生了超越其他同班同学的友情，这可能就是队友的感觉。感觉同老师的关系更近了，有种师徒的感觉。这种教学设计比其他同类项目的学习效果好，我对项目有更深入的理解，能将学到的技战术用到比赛中，更加自信了，渴望参加这个项目的比赛，今后会将飞盘运动作为自己终身体育锻炼的手段。”

技能主导类同场对抗性项群“赛中学”的创新教学设计已经在兰州、天津、长春等地区开展了培训，参加培训的体育教师对此教学设计给予了高度评价，他们通过教学实践也都取得了非常好的效果，并更加充满信心地将此教学设计运用于本项群的其他项目中。另外，“赛中学”的教学设计应用于足球项目的咨询报告获得了东北校园足球发展研究中心的采纳。

【备 注】 课程名称：极限飞盘运动。课程性质：专业系列课。所在专业：体育教育、运动训练。