



# 微格教学在高校体育教学技能训练中的应用

王 进

**摘 要:** 微格教学是师范生和在职教师掌握课堂教学技能的一种培训方法。采用文献资料法、问卷调查法、专家访谈法、实验法和数理统计法等多种方法对微格教学在高校体育教学技能训练中的应用进行了实验研究,通过对实验组和对照组实验结果的对比分析,结果表明:在高校体育教学技能训练中运用微格教学是可行的,有利于高校体育学生熟练、快速的掌握和运用教学方法,并且对高校体育学生的教学技能的提高较为显著。

**关键词:** 微格教学; 高校; 体育; 教学技能

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2008)06-0085-05

## Application of Microteaching to Skill Training of University PE Teaching

WANG Jin

(Ningbo University, Ningbo 315211, China)

**Abstract:** Microteaching is a training method for normal students and in-service teachers mastering classroom teaching technique. By the methods of documentation, questionnaire, expert interview, experiment and statistics, an experimental study was made on the application of microteaching to technical training of university PE teaching. The result of the comparison between the experiment results of the experiment group and control group shows that it is possible to use microteaching in the technical training of university PE teaching. It helps the students master and use the teaching methods skillfully and quickly. It distinctly improves the teaching technique of the university PE students.

**Key words:** microteaching; university; PE; teaching technique

目前,在我国体育专业教学中往往注重体育的专业性,而忽视了体育教学的师范性,对学生教学技能培养不足,长期以来,体育专业的学生的教学技能的培养都是通过教育实习来完成的。但是学生在实习期间,既要撰写教案、设计教学,又要讲授理论课和带队训练,无暇顾及自身教学技能的培养,从而使体育专业的学生在走上工作岗位后暴露出基础理论好,技术动作示范标准,但教学技能相对偏差的缺点,这就对我们的体育教育思想和教学方式提出了严峻的挑战,而微格教学的出现给体育教学改革提供了一条新路。本文通过教学实验反映出在高校体育教学技能训练中运用微格教学,通过反复直观的强化有利于高校体育学生熟练、快速的掌握和运用教学方法,并且能有效地提高高校体育学生的教学技能。

## 1 概念界定

### 1.1 微格教学

微格教学<sup>[1]</sup>(Microteaching)是师范生和在职教师掌握课堂教学技能的一种培训方法。它又被译为“微型教学”、“微观教学”、“小型教学”等。微格教学是1963年由美国斯坦福大学的D.W.阿伦(D.W.Allen)和他的同事W·伊芙(W.Eve)首先创立和开发的。体育微格教学的实施是在体育教学理论的指导下,应用科学的方法论和现代科学技术,将实践中的教学经验即教学技能分层次的进行训练和概括,形成一套可控制的训练程序。

### 1.2 体育教学技能

体育教学技能<sup>[2]</sup>是指在体育课堂教学过程中,教师完成某种教学任务所采用的一系列的行为方式。本论文根据所查阅的专著和文献资料将体育教学技能分为:撰写教案技能、理论教学语言技能、教学组织技能、讲解技能、示范技能、板书技能、导入技能。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 对象

在宁波大学体育学院2005级体育教育系本科生中,采用简单随机抽样的方法抽取两个自然班,每班20人,然后再随机确定一个实验班,另一个为对照班。

### 2.2 方法

#### 2.2.1 文献资料法

通过网络(www.google.com)和检索期刊索引的方式查阅有关教育学、教学论、微格教学、体育教学、教学法等方面的专著10余部,论文50余篇。全面了解本研究领域的现状和前沿动态,并从中归纳整理出有关微格教学的基本原理,以及与体育教学技能训练结合的切入点,进一步确定了微格教学在高校体育教学技能训练中的应用价值。

#### 2.2.2 问卷调查法

通过查阅于微格教学有关的文献与专著,并与高校体育教学方面的专家商榷后,根据论文需要设计专家问卷《体

收稿日期: 2008-10-28

基金项目: 宁波大学教学研究课题(JYXMxzh200733)

作者简介: 王 进(1978-),男,汉族,讲师,主要研究方向: 体育教学训练理论与方法. E-mail:wangjin@nbu.edu.cn. Tel:13656885536

作者单位: 宁波大学体育学院, 宁波 315211

育教育专业学生教学基本技能评价量表》和学生问卷《“微格教学”教学效果问卷》。

### 2.2.3 专家访谈法

走访宁波大学体育学院、浙江师范大学体育科学学院、浙江大学体育部等浙江省内部分高等院校的专家、学者。对本研究的框架结构、研究思路、实验的环境等问题进行咨询,认真听取建议,并在论文撰写过程中实施。另外,还采用电子邮件的方式向省外的专家、学者进行访谈,了解他们对本研究的看法及建议。

### 2.2.4 实验法

对两个随机抽取的自然班进行教学,教学内容为教师基本教学能力的教学。实验班采用微格教学进行;对照班采用传统教学方式,不按照某一固定教学模式进行教学,以教师的传授为主,不加以电化教学的手段,评价采用教师评价。试验后对实验结果进行分析、比较。实验班和对照班均由笔者担任任课教师。

### 2.2.5 数理统计法

采用统计软件SPSS 12.0在PC奔4计算机上对实验所得的数据结果进行统计处理,以提供量化指标,保证研究的科学性和客观性。

## 3 微格教学在高校体育教学技能训练中的实验设计

### 3.1 微格教学的教室平面设计图(图1)

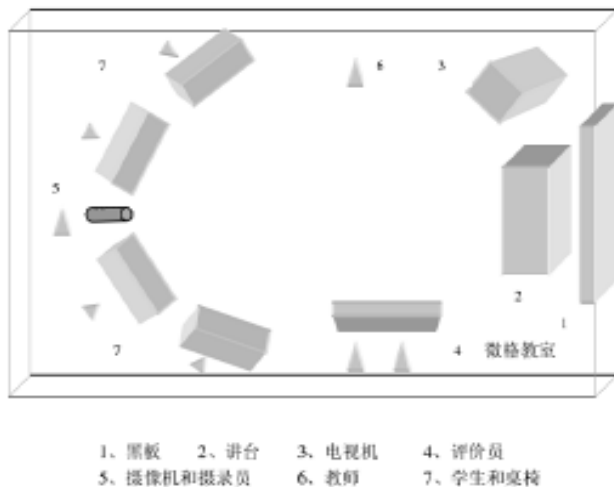


图1 微格教学教室平面设计图

Figure 1 Classroom Graphic Design Map for Microteaching

### 3.2 微格教学的实验步骤流程图(图2)

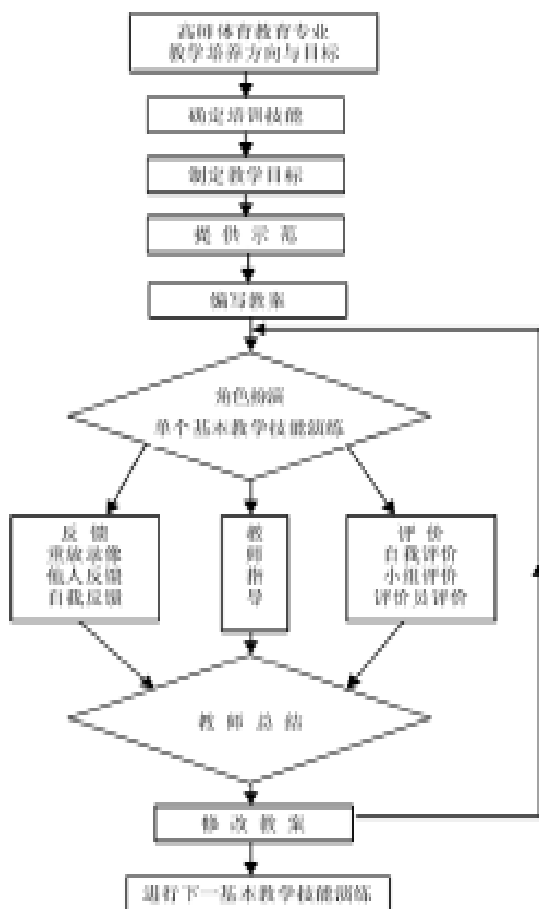


图2 微格教学实验步骤流程图

Figure 2 Experimental Step Flow Chart of Microteaching

表1 实验前高校体育学生教学技能总体测试结果

Table 1 General Test Results of University PE Students' Teaching Technique before the Experiment

指标	实验班	对照班	t	P
N	20.000	20.000	1.65	> 0.05
最大值	85.000	86.000		
最小值	61.000	60.000		
平均值	72.695	72.959		
标准差	3.574	3.496		
错误率	0.743	0.852		
变异系数	5.300	5.000		

### 4.1 实验前

为了测试微格教学提高高校体育学生教学技能的情况,提高实验效度,对实验班和对照班学生教学技能总体情况进行前测,经检验所得数据服从正态分布且方差齐性,见表1。

测试的结果显示实验班与对照班学生教学技能的得分  $P > 0.05$ ,说明差异无明显差异。所以本实验做到了齐同对比,保证了实验具有较高的效度。

### 4.2 实验后

从表2中我们发现实验班的各项教学技能分数分布比较集中在80~95之间,而对照班的分数大多集中在65~80之间。

从表3中可以看出,实验后两个班的各项教学技能测试结果经t检验,显示差异具有显著性意义,即:  $P < 0.05$ 。说明微格教学相对于传统的教学形式更能提高高校体育学生的教学技能。



表2 实验后各教学技能得分分布情况

Table II Points Distribution of the Teaching Techniques after the Experiment

组别	得分	理论教学语言技能	导入技能	板书技能	讲解技能	示范技能	教学组织技能
实验班 (N=20)	95	4	6	6	5	4	6
	80	11	12	11	10	13	11
	65	5	2	3	4	3	4
	50	0	0	0	1	0	0
	合计	20	20	20	20	20	20
对照班 (N=20)	95	1	1	2	3	1	2
	80	10	8	9	9	10	8
	65	7	8	8	6	7	7
	50	2	3	1	2	2	3
	合计	20	20	20	20	20	20

表3 实验后各教学技能测验结果

Table III Test Results of Teaching Techniques after the Experiment

组别	指标	理论教学语言技能	导入技能	板书技能	讲解技能	示范技能	教学组织技能
实验班(N=20)	最大值	92.000	96.000	95.000	92.000	92.000	95.000
	最小值	78.000	83.000	81.000	75.000	78.000	80.000
	平均数	85.360	86.725	86.433	79.725	81.533	86.732
	标准差	3.425	3.651	4.233	3.493	4.025	3.228
	错误率	3.069	0.519	0.725	0.578	0.743	0.635
	变异系数	4.670	3.590	5.110	4.330	4.880	4.120
对照班(N=20)	最大值	84.000	86.000	83.000	87.000	84.000	86.000
	最小值	70.000	72.000	70.000	64.000	69.000	62.000
	平均数	77.470	77.433	72.331	73.653	73.625	73.479
	标准差	2.479	2.029	3.854	2.876	2.745	2.663
	错误率	2.447	0.427	0.629	0.479	0.557	0.533
	变异系数	3.330	2.480	4.710	4.032	3.057	3.660
t		1.490	1.520	1.750	1.150	1.460	1.390
P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表4结果显示,学生的教学能力得到了很大提高,学生对微格教学比较满意,认为微格教学新颖、灵活,能巩固以前所学的知识,并提高自身的教学能力;另外,在微格教学时能有一个良好的心理环境,对学习产生一定的动机,心理压力小,有利于创新能力的培养,同时在教学中的师生关系融洽,课堂教学氛围好,提高了他们自身发现问题、分析问题、解决问题的能力,进而提高了评价能力,为他们的教育实习乃至今后的工作打下了良好的基础(问卷的1、3、4、12题反应的是学生教学能力的提高与否;问卷的2、5、6、14、15题反应的是学生的心理环境;问卷的7、10、11、19题反应的是教学的评价情况和学生的评价能力;问卷的8、9、13题反应的是师生关系、生生关系及学生的创新能力;问卷的16、17、18、20反应的是学生对微格教学的意见)。

总之,从问卷的调查结果可以说明微格教学完成了既定的教学目标。经过教学学生对各项教学技能都有所了解,并能应用,做到了理论与实践的结合,从而提高了学生的教学能力。

表4 实验后实验班学生的问卷调查结果情况(N=20)

Table IV Result of the Questionnaire Conducted for Experiment Class Students after the Experiment (N=20)

学生态度	%				
非常赞同	85.5	80.67	75.5	72.67	88
赞同	12.0	15.33	20.5	23.00	12
比较赞同	4.5	3.33	4.0	4.33	—
一般	—	1.67	1.0	—	—
比较不赞同	—	—	—	—	—
不赞同	—	—	—	—	—
非常不赞同	—	—	—	—	—

5 分析与讨论

5.1 微格教学的理论基础分析

人们认识客观世界,一般从直观感觉开始,从感性认识到理性认识,经过认识再去指导实践活动。列宁指出:“从生动的直观到抽象的思维,并从抽象的思维到实践,这就是



认识真理,认识客观实在的辩证途径。”微格教学遵循了人类认识事物之一规律,并始终寻求理论于实践的统一。微格教学之所以能够提高师范生和在职教师的教学技能,不仅因为它遵循了人类认识事物的客观规律,而且还符合教育学、心理学、行为学、控制论、信息论和系统论等现代科学的基本原理。

从教育学的观点看,教师要不断提高和完善自己的教学技能,必须获得3种信息:第一,是关于教学内容和方法的信息;第二,是关于教学对象——学生的信息;第三,是主持教学活动的人——教师自身教学行为的信息。过去的教育教学,教师主要甚至只注意了前两者(即要吃透两头),而对后者却很少重视。教师自身教学行为的信息,只采用视听设备记录后才能准确获得。通过录像,教师可以逼真地看到自己的教学行为(即反馈),这样就便于发现自己的教学行为是否适宜,有利于教师发现优点,克服缺点,较快地提高自己的教学技能。

从心理学的观点看,人类观察自身行为所得到的反馈信息刺激,要比他人所提供的反馈强烈得多,这种直接的第一反馈能更有效地改变人们的行为。在微格教学中,对教师教学行为的实况录像就是直接的第一反馈。另外,微格教学课是在实验的条件下进行,减轻了被培训者的心理负担,在教学中谁也没有心理压力,自尊心少受伤害,亦无失败的恐惧,又能悠然地进行新的教学尝试,琢磨自己解决教学问题的方法,获得授课的直接经验,故最能强化优点,克服缺点,不断提高教学技能。

从行为学的观点看,每个教学行为都是由课前所做出的决定所引起。任何一个教学行为都是在它发生之前有意识决定的结果。微格教学正是有计划、有目的的对不同教学行为进行的特殊训练,从而引起学生特定的学习行为,达到预期的教学目标。

从控制论的观点看,微格教学不仅传授知识,培训教学技能,还是一个严密组织、管理和控制教与学的实践活动过程。微格教学利用现代化的视听设备,使信息的即时反馈得以实现,通过反馈实现的有目的活动就是控制。微格教学就是通过理论学习——技能观察——技能实践——反馈评价——技能的再学习……这样一个受控制的程序教学系统下进行教学实践活动。

从系统论的观点看,课堂教学过程是由学生、教师、教学环境组成的相对闭合的活动系统,其中各项教学技能的运用又是它的子系统。微格教学本身就是一个相对闭合的教学活动系统,而被训练的每一项教学技能即为一个子系统。

从信息论的观点看,人类对外界事物的认识都是从人体感觉器官所获得的大量信息开始的。微格教学是以教师、教学内容和学生相互作用的信息交流过程为中心构思设计的,他突出了授课过程中的教学行为、教学技能及教学技能的诸要素。因此,微格教学是一种又组织、有计划、以培训师师范生或在职教师的教学技能为主要目的的一种有效地教学实践活动。

## 5.2 微格教学实施小步幅、既定目标教学,符合教学最优化的方法体系

教学最优化要求在师生花费最少的必需时间的情况下,

取得最大可能的教养、教育和发展效果。前苏联心理学家维果斯基说:“教学应该创造‘最近发展区’,然后使发展区转化为现有水平。”意思是说,教学应该走在发展的前面,教学难度应掌握分寸,要把学生的精神力量调动起来,教学要设置一种能为他们经过努力所能克服的困难,而不能把目标定得过高或过低,使学生失去信心或学习过程过于容易,那将会抑制学生的学习积极性,这种掌握分寸的“难度”就是“最近发展区”的教学目标。微格教学中将复杂的课堂教学分解简化,分解为各项不同的教学技能,然后针对每种技能的学习、示范、训练和反馈评价来进行分解教学,不断的对每个教学技能加以改进和提高。当每项教学技能的训练达到预期的目标后,再将它们综合起来,形成整体的课堂教学能力。从而使教学达到最优化。

## 5.3 微格教学有利于提高学生的自我效能感,增强自信心,促进学生个性的发展

自我效能感是指一个人对自己能否成功地完成一项任务所持的信心和期望,以及对自己成功地完成一项任务所具备的潜能认识。社会心理学家班杜拉认为,自我效能感是人类行为过程中的一种强大的力量,它在控制和调节行为方面有着不可估量的价值。自我效能感形成的主要途径就是学生亲身经历的成功经验。成功就是目标的实现。学生所达到的目标越多,所体验的成功感就越强,自信心也就越高。苏霍姆林斯基指出:“只有在学生获得成功而产生鼓舞的地方,才会出现学习兴趣。”微格教学中,针对在校学生走上讲台的机会很少,缺乏实践,缺乏在讲台上获得成功的体验,将理论学习与实践相结合,突出教学技能的实践培训,使学生既掌握学科知识,又能熟练和灵活的运用各种教学技能。让学生在掌握某一教学技能时既有在理论学习中形成的理性认识,又有通过直观观察得到的感性认识,使学生快速有效的掌握教学技能,从而获得教学的成功体验,为以后走上讲台增强了自信心。

微格教学认为:学生人人都能学习,承认、尊重和发展学生的个性,认识到学生自信心、创造力、决策能力、自我控制和约束力等方面的提高对社会和自我发展都具有重要性。在教学过程中激发学生学习的内驱力,建立起学生的自信心,鼓励学生积极参与学习过程,从而取得学习的成功。

## 5.4 微格教学调动了师生教学的积极性和创造性,实现了师生互动,对师生教学技能的提高都具有积极的促进作用

微格教学强调教与学的辩证统一,强调教师在教学中的主导作用和学生在学习中的主体地位,也重视学生在教学活动中的自主活动,实现了师生的双向交往互动。及时的教学录像反馈,也使教师能及时发现自己的不足,及时改正。另外,在微格教学中还强调在知识技能上开发学生智力,强调开放式教学,让学生学习到不断更新的知识 and 知识掌握的认知过程。特别注意创设学习情境,鼓励和启发学生自己去探求,培养信息处理的能力、创造思维能力、应变能力和实验能力。由于采用了新的教学模式极大地满足了学生的好奇心和求知欲,有利于激发学生的内在成就动机,从而大大提高了学生的学练积极性,对教学技能的提高有着积极作用。



## 6 小结与建议

6.1 在高校体育教学技能训练中应用微格教学,比传统的教学形式更有利于提高学生的基本的体育教学技能。

6.2 在高校体育教学技能训练中应用微格教学,教学训练目标明确,重点突出,易于控制和掌握,有利于提高学生教学技能,提高教学水平。

6.3 在微格教学中采用电化教学手段,反馈时间短、速度快、效率高、反馈及时准确,教师与学生之间能及时交流沟通信息,有利于学生对教学技能的掌握。

6.4 微格教学提高了对体育教师的要求,充分调动了教师教学的积极性和创造性,对教学效果的影响有着积极的作用。

6.5 微格教学对教师要求具有较高的体育教学理论知识、教学论知识和有关微格教学的知识,同时还要具备能够熟练掌握现代化教学设备的能力,不断提高自身的业务水平。

## 参考文献

- [1] 王泉华. 体育教学技能微格训练[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005:1, 5-6, 20, 29.
- [2] 巴班斯基. 论教学过程最优化[M]. 北京: 教育科学出版社, 2001:206-2016.
- [3] 祝蓓里, 季浏. 体育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000: 186-187.
- [4] 陈传锋. 微格教学[M]. 广州: 中山大学出版社, 1999:9.
- [5] 李茹, 葛春林. “双分”教学模式在排球普修课技术教学中的实验研究[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29 (2):247-249.
- [6] 杨海东. 微格教学在高师教育专业教法课中的应用研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2004:27-28.
- [7] 王鲁克. 体育专业学生教学技能培训的理论与实践[J]. 体育科学, 2002, (2):68-72.

(责任编辑: 陈建萍)

(上接第75页)

了。想学习两个以上项目的人员比例达38.8%也能说明这种倾向。

### 3.9.3 在学习健身知识的方式的期望

在学习健身知识的方式的期望中,边讲边练是首选,并且也出现多样化倾向。

### 3.9.4 对有人进行锻炼指导的期望

他们特别希望有人进行锻炼指导,占92.3%(见表7)。

表7 希望锻炼有人指导  
Table VII Exercise Needs to Be Coached

选项	希望	不希望	无所谓
人数	264.0	6.0	16.0
百分比	92.3	2.1	5.6

## 4 建议

5.1 动员全社会的力量,整合全社会的体育资源,特别是要调动学校的优质体育资源(主要是教师)进入社会,加强社区体育教育和指导,普及健身知识,开发和推广适合社区中老年居民采用的运动处方,增加更多的公共体育场所和设施,推动全民健身向纵深发展。

5.2 在发展经济、提高居民生活水平的同时,进一步培养居民的体育消费观念,宣传为了达到更好的锻炼效果适当消

费是值得的。收费体育场馆要降低价格,薄利多销,使社区中老年居民能够消费得起。

5.3 面向社区中老年体育人口的体育教育内容要满足他们的需求,挖掘古老的、传统的项目加以改进,开发创新锻炼内容、锻炼形式和锻炼项目,特别是那些体育和文娱融合较好的项目,丰富体育文化。

5.4 面向社区中老年体育人口的体育教育形式要适合他们的需求,以边学边练为主,多种形式并存。要充分发挥电视和网络的作用,多教一些简单易学的内容。

## 参考文献

- [1] 杨静宜,等. 运动处方(第1版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005. 12.
- [2] 卢元镇. 社会体育学(第1版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2002. 8.
- [3] 王凯珍,等. 社区体育(第1版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004. 7.

(责任编辑: 陈建萍)