本课从陈寅恪、范文澜两位大家对宋朝不同评价导入，引导学生思考宋朝到底是怎么样的朝代。课堂主要从政治、军事方面陈述两宋的新变化。北宋制度的设计基于防范前代弊政，称之为“祖宗之法”。宋制分割相权，强干弱枝，崇文抑武，取得一定成效，但也出现“三冗”等新的问题。北宋进行变革，但是王安石变法并未解决问题，北宋难免走向衰亡。本课内容较多，很多制度内容复杂且与前代差别较大，教学难度较大。教者在设计时已经考虑时间进行取舍，突出重难点，但是囿于学识所限和时间所见，很多内容讲授相对浅显，没有深化学生的历史认识。从呈现效果来看，完成预期目标，但难免有未尽之事。