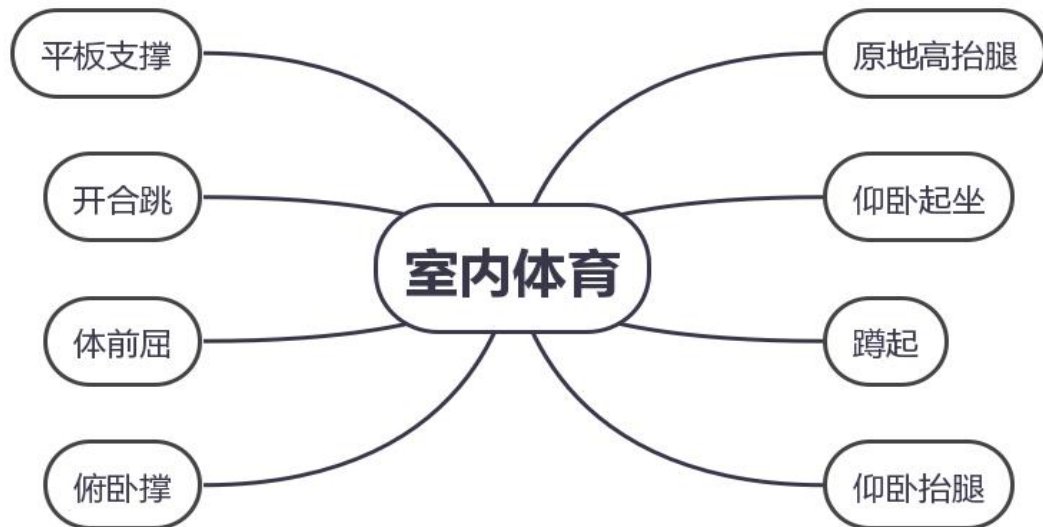


## 室内体育教学实施报告

《室内体育教学》是一门能够充分锻炼学生身体各部位的课程，该课程中的动作是体育老师精心设计的，以适当的体育锻炼提升我们学生的智力水平和身体协调能力，进而帮助当代学生健康成长。



### 一、教学整体设计

#### (一) 教学内容

从有利于学生全身心锻炼出发，参照体育运动相关要求，结合过去体育教学中的经验，依据学生发展的身心特点，制定教学方案以及计划，挑选合适的教学动作，建立课程模块，实施教学。本课程共有8个动作，共16项工作任务，课程合计10个课时。

#### (二) 学情分析

课程授课的对象是所有的在校大专学生，通过8个动作的学习和训练，经过线上录制视频教学课程，通过平台的留言反馈，以及问卷调查和投票等方式收集数据，进行分析发现：

知识方面：学生对体育锻炼的好处有了一定的了解，并对怎么进行体育锻炼才不会让自己受伤，什么样的体育锻炼能够让全身都动起来、锻炼完如何放松等有了一定的了解。视频为录制的，学生可以随时巩固相关的知识，为切实的开展锻炼提供有力的保障，让学生对锻炼的相关知识点更加的了解。

能力方面：该项课程是有专业的老师进行录制的，有着动作的讲解和示范，简单且有益身心，跟着视频的共同练习，让训练不枯燥，学会正确的锻炼的能力。

素养方面：学生通过体育锻炼的学习，让全身动起来，促进身体健康，让学生在锻炼中学习吃苦耐劳，学会劳逸结合，改善懒惰。

### （三）教学目标与难点

#### 1、教学目标

①学生能够学会和熟练掌握课程中的 8 个动作，正确把握平板支撑、开合跳、体前屈、原地高抬腿、仰卧起坐、蹲起、俯卧撑、仰卧抬腿各项动作要领，了解每次锻炼中的注意事项



②学生能够坚持每天至少锻炼一次，坚持一定的时间。

③培养学社吃苦耐劳的精神，磨炼坚持的意志。

## 2、教学重点

①体育锻炼对身体的好处，对锻炼前的热身，锻炼后的拉伸等注意事项的了解

②学会 8 个动作中，掌握 8 个动作的拆解，分步骤

③每组动作的时长以及每天锻炼的次数

④锻炼身体的重要性以及好处

### 3、教学难点

结合教学内容以及学情分析，让学生能够掌握动作中的每一个要点，实现教学目标，了解学生的学习情况，让学生能够持续的坚持锻炼。

#### （四）教学资源

秉持着以学生为主体，全面推进学生德智体发展的理念，通过线上教学推广，线上教学打卡，实现学生参与体育锻炼的目的；依托于网络学习平台，基于真实的打卡任务以及视频发布任务等，培养学生锻炼的意识，规范运动以及坚持向上的精神。

#### （五）教学策略

落实国家对教学德智体全面发展，注重学生体育锻炼的要求，强化德智体全面发展的教学育人机制，集思广益，自主探索研究，精心设计挑选适合学生全身心锻炼的动作，采用录制视频的教学模式，把知识传授、锻炼方式、培养能力和素养相结合，推进学生全面发展。

（六）教学组织：根据学情分析，以及现在大部分学生的学习时间以及锻炼情况，进行综合考量，组成专门的研究和教学小组；把课堂的学习通过线上化进行，组织视线上化教学。

（七）教学手段：充分利用网络信息技术，通过录制视频教学动作，上传平台，让学生可以随时随地进行学习，即便是疫情停课停学在家，也能够及时的学习。不区分是正常上课时间还是特殊情况，使其成为学生加强锻炼，推进学校加强课后教学的重要手段。

（八）教学方法：以工作任务为导向，采用视频教学引导，自学完成布置的锻炼学习任务。可以通过留言，以及课程评价反馈等提出学习练习过程中出现的问题，以及疑惑等。完成对应每个动作学习内容后，拓展延伸的锻炼内容等。

### （九）教学评价

通过视频教学、作业反馈、问题反馈等多种教学方法和手段相结合，允许学生自主记录每天锻炼的情况发送相关的视频以及运动记录，进行相互分享和留言，加强学生互动，展示学生成果，实现最大程度的获取锻炼的快乐，实现共同坚持锻炼，提高体育锻炼的积极性和主动性。通过任务设计、打卡提问等多种方式，突出教学的重点和难点。从学生和学校实际出发，切实让体育锻炼在全员中推广和开展。在教学过程中，让学生对体育锻炼有更新的认识，了解锻炼的真谛，培养学生的坚持和热爱运动，助力身心健康的意识。

## 二、教学实施过程

视频教学依托于学校网络教学平台，构建训练打卡教学模式，总体上划分三个阶段：理论知识认识教学、动作跟练学、自学反馈，其中涵盖数个环节：跟练教学、自学成果提交、提问回答、训练结果反馈、多元评价、总结拓展，形成线上资源、理论和实际相结合、全流程评价的教学实施过程。

### （一）理论教学

正式动作教学开始之前，通过学习平台发布体育教学理论知识、注意事项视频以及今后的学习目标和任务，并发布理论知识学习

测试，了解对理论教学的掌握情况。在学习平台中共享相关的线上学习的资料，以及体育锻炼过程中遇到的一些问题的解决方法，培养学生形成运动前提前做好热身，运动后进行放松的良好习惯，以及激发学生对体育运动的兴趣。教师通过学生在平台测试结果，以及任务完成情况，及时的对课程的发布，以及课程的教学长度进行调整，切实帮助学生锻炼好身体，准确把握各项运动的规范动作。

### （二）课程督导

实施学习打卡制度，及时对打卡情况进行公布，督促学生完成体育锻炼，提交相关锻炼的成果及作业。依据完成情况，对学生点评，并纳入期末的相关点评之中，以培养学生强化体育锻炼的意识。

### （三）答疑探讨

学生在学习动作中对细节或者一些动作规范不了解的，可以进行留言，教师及时进行答复，其他学生也可以积极参与到帮忙解答疑惑的过程中，加强全员共同探讨的意识，提升学生的互动能力。

### （四）总结拓展

通过对学生在平台发布的体育锻炼情况，以及学生的打卡情况，查找存在的问题。通过开展线上互动，提升学生自主积极锻炼的兴趣和热情。通过提供更多的教学资源，让学生有更多的选择，拓展学生体育锻炼的方式方法。

## 三、教学实施成效

搭建网络体育教育平台，通过网络体育教学，让学生可以随时随地开展体育锻炼学习，随时随地可以跟着课程共同练习，提升学生强

化体育锻炼的意识，注重体育教育学习，明白体育锻炼的重要性。同时体育教育是国家教育德智体全面发展的重要内容之一，通过体育教育培养了学生的吃苦耐劳、坚持不懈的精神，提升学生的身体素质，让学生在体育中寻找快乐。

#### 四、课程总结

近年来，国家为了更有效地强化学生的体质，连续出台了各项政策，提出“强化体育课和课外锻炼，促进学生身心健康、体魄强健。”体育学科来源于日常活动的经验总结，所以我们只有通过实践才能丰富教学经验。如今，在不断的发展中，我们已经意识到我们体育课上开展的体育活动对于学生兴趣培养有着密不可分的联系。

在研究中我们发现：操节除了是一种运动，还是一种有趣味的游戏。对于学生来说，操节首先是快乐的游戏。学生操节教学的核心是让孩子享受操节带来的乐趣，让学生走进一个丰富多彩的操节运动世界，从而增强体质、健全人格、锤炼意志。但是，如何开展良好的体育教育让学生在课堂中真正学到知识并掌握运用技能，是现今体育课程创新的重要内容。在课外活动学生通过各项体育运动使得自身的生长发育有着积极作用。在课间活动中，体育活动能够凸显出学生的自主性、自由性和兴趣性。由此可见学生在体育活动可以从学生的心理特点和生理特点进行调整，引导和促进学生的肢体发育，从而实现科学的体育教育目的。

在不断的发展中，我们已经意识到学生的室内操节活动对于学生兴趣培养有着密不可分的联系。在课外活动中学生通过各项体育运动

使得自身的生长发育有着积极作用。在课间活动中，体育活动能够凸显出学生的自主性、自由性和兴趣性。由此可见学生发课间活动可以从学生的心理特点和生理特点进行调整，引导和促进学生的肢体发育，从而实现科学的教育目的。