

督导眼中的一堂好课 | 入选课程——王雷《公共体育 1 (体适能)》

入选课程基本信息

课程名称：公共体育 1（体适能）

主讲教师：王雷

推荐单位：基础三部



主讲教师 王雷

推荐词

教学督导 袁洋

基础三部王雷老师教学态度专业严谨，主讲《公共体育1（体适能）》课程，课前准备充分细致，教学内容设计科学系统，充分体现体适能课程特色。在指导学生进行科学锻炼的同时，注重传递“健康第一”的体育精神，将终身锻炼意识、意志品质培养等思政元素融入教学全过程。

一、信息技术与体适能教学深度融合。教师口令清晰有力，动作示范标准到位，能准确展示各项训练要领。课程中合理运用心率监测设备、健身APP等信息化手段，实时反馈学生运动数据，通过可视化图表帮助学生理解训练强度与身体反应的关系。多媒体课件制作精良，生动呈现人体生理机制与健康知识，有效辅助理论讲解，提升教学效率。

二、教学内容设计科学，课堂组织管理高效。从热身准备、主体训练到放松整理，教学环节完整流畅。教师根据学生个体差异设计分层训练方案，内容安排循序渐进，理论讲解与实操练习紧密结合。课堂组织井然有序，能有效调动学生参与积极性，通过小组竞赛、搭档互助等形式增强课堂互动，营造了积极向上的锻炼氛围。

三、注重以健康问题为导向，培养学生自主锻炼能力。教师善于设置“如何制定个人锻炼计划”“怎样评估运动风险”等实际问题，引导学生掌握科学锻炼方法，树立健康管理意识。教学中关注个体差异，给予针对性指导，充分体现了以学生健康发展为中心的教学理念。

教师教学经验与感悟

主讲教师 王雷

自从教以来，我始终怀揣着对体育教育事业的热情与敬畏。《公共体育1（体适能）》作为一门大学基础体育课程，与学生身心健康息息相关，同时也是一门让学生“又爱又怕”的课程。爱的是：它贴近生活、实用性强，能明显提升身体素质、缓解压力。怕的是：部分学生体能基础薄弱，对强度训练存在畏惧，难以坚持。因此，如何在教学中激发学生兴趣、克服畏难情绪，成为我不断探索的课题。我的教学理念是：以学生发展为中心，以健康素养为导向，以运动习惯养成为核心，融合技能训练与健康理念，实现体育教育与思政育人深度融合。

一、推动信息技术与体育教学深度融合。在当前体育课时有限的情况下，我积极借助信息技术拓展教学空间，提升教学效率。通过建立课程QQ群、运用多媒体工具及超星课程平台，实现线上线下相结合的教学模式。课前，将训练计划、动作图解、讲解视频等资料上传至群文件，引导学生做好预习；课中，利用投影或平板演示标准动作，针对共性难点进行慢放解析、对比分析，帮助学生建立正确动作表象；课后，通过平台发布体能练习视频、恢复指导内容，鼓励学生自主锻炼并上传练习视频，教师在线给予反馈。此外，针对部分复杂动作或易错环节，我还录制微课视频，便于学生反复观摩、纠正动作，实现个性化学习。

二、构建多元综合评价体系。本课程采用过程性评价与终结性评价相结合的方式，全面反映学生的成长与进步。具体包括：平时表现（30%，含出勤、课堂参与度、锻炼态度）、技能测评（30%，如基础体能项目、动作技

术评定)、体质健康测试(20%)、体育理论及健康知识考核(20%)。在技能测评中设置开放性任务,如“设计一份适合自身的周锻炼计划”或“分析一项运动项目的健康效益”,引导学生结合所学查阅资料、联系实际,提升信息整合与健康管理能力,培养终身体育意识。

三、注重体育思维与健康行为的培养。作为一门以身体实践为主的课程,体适能教学不仅要教会学生运动技能,更要培养其科学锻炼的思维方式和健康生活习惯。在教学中,我注重引导学生理解运动原理,分析动作结构与身体反应之间的关系,建立“运动—营养—恢复”的系统认知。通过设置实际问题,如“如何根据心率调整运动强度”“不同体质人群应怎样选择锻炼方式”等,帮助学生形成基于个体条件的运动决策能力,建立健康责任意识,实现从“学会”到“会学”、从“练体”到“育心”的转变。

四、促进体育课程与思政教育有机融合。体育是立德树人的重要载体。在体适能课程中,我注重挖掘体育背后的文化内涵与精神价值,引导学生理解体育中的规则意识、团队精神和意志品质。例如,在长跑训练中,融入“坚持与超越”的主题,结合中国登山队登顶珠峰、中国女排拼搏精神等实例,激励学生在挑战中磨砺自我,理解“奋斗为国、拼搏为民”的时代担当;在团队项目中,强调合作与信任,引导学生体会集体主义精神;在介绍运动健康知识时,强调“健康第一”的理念,呼应“健康中国”国家战略。通过体育课程,不仅强健学生体魄,更塑造其健全人格与社会责任感。

当前教育环境下,教师要不断自我提升,方能适应新时代学生的需求。我坚持通过阅读《体育科学》《中国学校体育》等期刊,关注体适能领域最新研究成果,并将其融入教学设计。同时,积极关注人工智能与体育的结合,探索运用运动APP等工具辅助教学,推动体育课程向数字化发展。只有持续学习、勇于创新,才能真正做到以学生为本,助其身心全面发展。



学生评价

王老师您的课堂总是充满活力！您对体育教学的热情极具感染力，能充分调动我们的积极性。您富有鼓励性的语言和示范，让我们即使面对有挑战的项目也愿意尝试。在您的课上，我们不仅锻炼了身体，更收获了快乐和自信，课堂氛围非常轻松、积极。

----2025 级视传二班 曾庆娜

王老师教学非常专业，且善于因材施教。您能将复杂的运动原理讲解得通俗易懂，动作示范标准、清晰。对于基础不同的同学，您总能给予个性化的指导，比如为力量较弱的同学提供降阶动作，为能力强的同学设置进阶目标。这种科学、细致的教学方法让我们每个人都感觉有所收获，有效避免了运动损伤。

----2025 级视传二班 钱美婷

王老师的公共体育课程内容非常丰富，从心肺耐力、肌肉力量到柔韧性训练，涵盖了体适能的各个方面。我切身感受到了自己体能的提升，特别是耐力比以前好太多了。更重要的是，您还传授了许多课后自主锻炼的方法和健康理念，这对我养成长期运动习惯非常有帮助。

----2025 级视传二班 王玉

作为一个体育基础比较差的学生，我最初对体适能课有些畏惧。是您给了我莫大的鼓励，在您的耐心指导下，我不仅喜欢上了体育运动，更战胜了对运动的畏难情绪。您是一位真正关心学生成长、充满人文关怀的好老师。

----2025 级视传二班 徐丽

《公共体育 1》教案

一、教学基本信息

课程名称	公共体育 1（体适能）	教学内容		变向移动关键技术	
授课教师	王雷	班级	2025 级中国画 1 班 2025 级中国画 2 班	日期	2025 年 11 月 18 日

二、学情分析

- 体能基础差异显著：学生来自不同地区，中学阶段体育锻炼强度、频次差异较大，部分学生具备篮球、足球等项目基础，对变向移动有初步认知；部分学生缺乏系统运动训练，核心力量、下肢爆发力及身体协调性较弱，对技术动作的接受速度较慢。
- 学习动机多元：多数学生选修体适能课是为了提升身体素质、完成学分要求，部分学生希望通过掌握变向移动技术增强运动技能，适配日常健身或球类运动需求；少数学生存在被动学习心态，需通过趣味化教学激发参与积极性。
- 认知与学习能力较强：大学生抽象思维、逻辑分析能力成熟，能够快速理解技术动作的原理和要领，但在动作标准化、细节把控上易出现偏差，且自主练习时缺乏针对性，需要教师精准指导和个性化反馈。

三、教学目标

知识目标	1. 理解变向移动的核心概念、生理机制及应用场景（如规避障碍、快速变向进攻 / 防守等）。 2. 掌握变向移动的关键技术要点，包括重心控制、脚步发力顺序、身体协调配合等。
能力目标	1. 能够独立完成基础变向移动动作（如交叉步变向、侧滑步变向、急停变向等），动作规范、协调连贯。 2. 具备在简单场景中（如障碍物绕桩、小组对抗）灵活运用变向移动技术的能力，提升反应速度和移动灵活性。
素质目标	1. 增强核心力量、下肢爆发力、身体平衡能力及协调性，提升整体体能水平。 2. 培养积极进取、勇于挑战的运动精神，增强团队协作意识和沟通能力。

四、教学重难点

重点	1. 变向移动的核心技术要领：重心降低且稳定、脚步发力准确（蹬地 - 转体 - 迈步连贯）、身体协调配合（上肢摆动辅助平衡）。 2. 基础变向动作（交叉步、侧滑步、急停变向）的标准化完成。
难点	1. 变向瞬间的重心控制：避免重心过高或偏移，确保变向快速且稳定。 2. 蹬地发力与转体、迈步的协调衔接：克服动作脱节、发力不足的问题。

五、教学方法

教法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 示范法：教师进行正面、侧面、背面多角度示范，结合慢动作示范和分解动作示范，让学生清晰观察技术细节。 2. 讲解法：用通俗易懂的语言讲解动作原理、要领及易错点，结合图示、视频辅助讲解，强化学生认知。 3. 分解与完整结合法：先将复杂动作分解为单个环节（如蹬地、转体、迈步）逐一教学，再进行完整动作练习，降低学习难度。 4. 纠错法：通过巡视观察、视频回放等方式，针对学生常见错误进行集中纠正和个性化指导。 5. 游戏化教学法：设计障碍物绕桩、小组追逐对抗、技术挑战赛等趣味活动，提升学生参与积极性，强化技术应用。
学法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 观察模仿法：学生通过观察教师示范和优秀学生动作，主动模仿练习，快速建立动作表象。 2. 分解练习法：学生按照教师指导，逐步分解练习动作环节，重点突破薄弱环节。 3. 小组合作学习法：以 4-6 人为一组，进行同伴互助练习、互相观察纠错、小组对抗竞赛，提升学习效率和团队协作能力。 4. 自我反思法：学生通过自我观察、视频回放，结合教师和同伴反馈，反思自身动作问题，主动调整改进。

六、教学过程

第一阶段：课前预习

环节	教师活动	学生活动	设计意图
任务设计	1. 发布预习任务单，包含变向移动核心概念、基础动作图示及教学视频链接；2. 设计简单预习问题（如变向移动的关键发力部位、常见应用场景）；3. 要求学生提前进行 5-10 分钟热身（如慢跑、关节活动），避免课堂运动损伤。	1. 观看教学视频，阅读预习资料，完成预习问题；2. 初步了解变向移动基础动作，尝试简单模仿练习；3. 按要求完成课前热身，做好课堂学习准备。	1. 提前建立变向移动技术的初步认知，降低课堂教学难度；2. 让学生明确学习重点，提升课堂参与针对性；3. 提前热身，减少课堂运动损伤风险。
任务实施	1. 通过学习通等平台收集学生预习问题和反馈；2. 针对学生普遍困惑的知识点，调整课堂教学重点；3. 课前检查学生热身情况，提醒注意事项。	1. 在学习通平台提交预习问题和反馈；2. 主动与同学交流预习心得，分享困惑；3. 按要求完成热身，确保身体状态良好。	1. 帮助教师精准把握学情，优化教学方案；2. 促进学生主动思考，增强学习主动性；3. 保障课堂训练安全有效。

第二阶段：课堂教学

环节	教师活动	学生活动	设计意图
----	------	------	------

<p>任务汇报</p>	<p>1. 邀请 2-3 名学生分享预习收获，展示初步模仿的变向动作；2. 针对学生汇报内容，总结预习情况，明确课堂学习目标；3. 提出课堂核心问题（如如何控制变向时的重心），引发学生思考。</p>	<p>1. 主动参与汇报，分享预习心得和动作尝试；2. 认真倾听同学汇报和教师总结，明确自身学习差距；3. 围绕核心问题，结合预习内容进行思考。</p>	<p>1. 检验预习效果，强化学生对知识的初步认知；2. 激发学生课堂学习积极性，明确学习方向；3. 为后续技术教学奠定思考基础。</p>
<p>任务评价</p>	<p>1. 教师进行技术示范和详细讲解，强调重点要领；2. 组织学生分组进行分解动作练习，教师巡视指导，及时纠正错误动作；3. 开展基础动作达标评价，通过“合格 - 良好 - 优秀”分级评定，针对不同等级学生给出个性化反馈；4. 组织场景应用练习（如绕桩变向、小组追逐），观察学生技术应用情况，进行针对性指导。</p>	<p>1. 认真观察教师示范，牢记动作要领，跟随练习；2. 在小组中进行分解动作和完整动作练习，主动向教师和同学请教；3. 参与达标评价，接受教师反馈，针对性改进动作；4. 积极参与场景应用练习，尝试灵活运用技术，提升应用能力。</p>	<p>1. 帮助学生规范动作，突破教学重难点；2. 通过分层评价和个性化反馈，满足不同学生需求；3. 强化技术应用，提升学生实践能力。</p>
<p>任务反思</p>	<p>1. 组织学生小组讨论，分享课堂学习收获、遇到的问题及解决方法；2. 邀请学生代表发言，总结自身动作改进情况；3. 教师总结课堂教学内容，梳理技术要点和常见错误，强调后续练习重点。</p>	<p>1. 参与小组讨论，主动分享学习体会和问题；2. 反思自身课堂表现，明确动作改进方向；3. 认真倾听教师总结，记录重点内容。</p>	<p>1. 促进学生主动思考，深化对技术的理解；2. 帮助学生梳理学习思路，明确后续练习重点；3. 强化课堂学习效果，提升学生自我反思能力。</p>

第三阶段：课后拓展

环节	教师活动	学生活动	设计意图
<p>任务提升</p>	<p>1. 发布课后拓展任务单：①基础巩固：每天完成 10 分钟基础变向动作练习（交叉步、侧滑步各 3 组，每组 10 次）；②能力提升：结合球类运动（如篮球运球变向、足球带球变向）进行技术融合练习；③创新实践：设计 1 组包含 3 种以上变向技术的组合动作，录制视频提交；2. 提供拓展训练视频和动作指导资料，通过学习通解答学生疑问；3. 鼓励学生组成课后训练小组，互相监督、共同进步。</p>	<p>1. 按要求完成基础巩固练习，强化技术熟练度；2. 尝试将变向技术与自身喜欢的运动结合，提升技术应用能力；3. 发挥创意设计组合动作，录制视频提交；4. 主动加入课后训练小组，与同学互助练习，分享训练心得。</p>	<p>1. 巩固课堂学习成果，强化技术掌握；2. 拓展技术应用场景，提升学生综合运用能力；3. 激发学生创新思维，培养主动锻炼习惯；4. 延续课堂团队氛围，提升训练持续性。</p>

七、教学评价

（一）评价原则

遵循客观性、全面性、过程性、激励性原则，综合评价学生的学习态度、知识掌握、技能水平及素质提升情况。

（二）评价内容与方式

过程性评价

课前预习：通过学习通提交情况、预习问题回答质量评价；

课堂表现：学习态度（参与度、积极性）、小组合作表现、动作练习认真程度；

技术掌握：基础动作规范度、课堂达标测试成绩（30%），采用教师评价与同伴互评结合的方式。

终结性评价

技术应用测试：设置场景化测试（如障碍物绕桩变向、小组对抗变向应用），评价动作规范性、灵活性及应用效果；

课后拓展任务：基础练习完成情况、技术融合练习效果、创新组合动作质量，通过视频提交、小组展示等方式评价。

（三）评价反馈

课堂实时反馈：针对学生练习中的问题及时给予口头纠正和鼓励。

阶段性反馈：课后通过学习通发布评价结果，针对每个学生的优势和不足给出具体改进建议。