教学设计方案

课程名称：大学体育与健康——健康体适能

教师姓名： 麻琦

北京师范大学珠海分校

运动休闲学院

2019年4月 19 日

教学设计方案

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 大学体育健康课程2 | 任课教师 | 麻琦 | 学时数 | 17 |
| 上课时间 | 周三78 | 上课地点 | 大操场 | 学生人数 | 55 |
| 一、教学背景设计 |
| 学习需要分析 | 本学期教授大学体育健康课程2，经过上一学期大学体育健康课程1的学习后，学生已经基本掌握一些身体锻炼的手段与方法，由于大学体育健康课程1的内容已偏向静力性耐力的太极拳为主要内容，所以学生已具备一定的耐力素质，为本学期的体育课程打下一定的身体素质基础。但是学生单一具备耐力素质是不够的，因此本学期的体育课程安排主要以游戏性的体育内容为主，其目的在于通过“致趣体育”全面发展学生的身体素质。同时也满足学生多样化的体育学习需求，通过多样化的课程内容安排，使学生找到适合自己的体育项目，引导学生从“致趣”到“兴趣”再到“体育锻炼融入生活”达到“终身体育”的最目标。通过以趣致学，以趣致练，充分发挥体育课的致趣因素，发现自身不足，调动学生的内在学习动力，从而解决当前学生久坐不动，体弱多病的现状。 |
| 学习者分析 | 学生的学习基础较弱，主要体现在大学之前的学校体育教育缺失，导致学生在体育体能方面非常薄弱，例如20分钟三千米达标跑抽样心率均在180次/分以上，可见学生的心肺功能普遍不高；在体育技能方面，由于大学前期学生接触的体育项目较为单一，技能掌握屈指可数，再加上体能水平较低，导致新技能学习周期较长，但学生普遍头脑灵活接受能力强。在学习准备方面由于前述原因，所以学生的体育成动机较低，缺乏成就感，不能较好的完成课前的预习准备。在学习风格方面，由于常年的久坐学习，运动社交缺乏，导致学生在体育课堂上表现较为保守内向，师生互动水平低。 |
| 学习内容分析 | 本学期教学内容主要分为体能类与技能类，两者比例约为3：7，其中穿插一些传统体育项目如：风筝等。体能类有：三千，一千/八百等项目；技能类主要以模块化项目为主如：飞盘，足球，篮球，排球，游泳等。在内容的选择方面体能依然以耐力与混合供能的项目为主；技能类项目主要以全身协调类项目技能和手脚眼配合类项目技能为主。除此之外，还根据学生的男女差异进行了略微调整。认知学习方面应结合相应的运动项目，如在20分钟三千米达标跑项目上，本人首先介绍什么事有氧运动，再深入讲解有氧运动的供能特点，以及结合运动生理与运动解剖讲解耐力长跑的呼吸技巧及其原理，最后指导学生在热身运动中体会总结，并运用到耐力长跑当中去。动作技能学习方面主要以短距离行进间的器械类项目为主如：行进间的飞盘传接，在前期讲解掷接飞盘的方式方法以及相应练习后，要求学生在跑动中进行飞盘的传接，并完成达标，因此在跑动速度，飞盘路线判断，手眼接盘准确性，出盘路径及动作协调流畅提出相应的要求，来提高学生体育技能。在情感学习方面，通过模块化的项目技能学习，让学生体验不同项目的乐趣，同时通过项目技能的团队完成考核方式，加强学生间的情感交流，提高学生的责任意识与担当意识。通过体育树立正确三观。 |
| 二、教学过程设计 |
| 教学目标 | 知识目标：通过本学期的内容学习要学生掌握耐力运动的供能特点及呼吸技巧的生理学原理；体育运动技能形成原理与过程及阶段划分；协调性在身体素质中的作用。技能目标：通过本学期的内容学习要求学生掌握至少3-4项基础运动技能，一项水中求生技能。情感目标：通过团队完成项目考核的方式，促进学生的体育社交，增强团队协作能力，提高自身责任感与担当力。 |
| 教学方法 | 在教学方法方面，认知类的教学方法主要选择讲授法、讨论法、实验法。动作技能类的教学方法主要选择演示法、练习法。情感态度类的教学方法主要包括直接强化法和间接强化法。 |
| 教学媒体与工具 | 主要有：微信群组，录像视频工具：手机 |
| 教学流程及设计意图 |
| 图片1 |
| 三、教学评价设计 |
| 过程性评价 | 通过课堂上三个方面的反馈信息（教学设计图中的三个虚框部分所反馈的相应部分的信息），进行汇总分析，归纳总结问题，主要包括教学方法，内容安排，负荷量与强度，学生学习情况等 |
| 总结性评价 | 根据教学内容，由任课教师自行安排考核项目、标准及评分方法。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 学期 | 评定内容 | 分值 | 评分权重 |
|  | 课堂表现 | 100 | 30％ |
| 期末考试 | 100 | 70％ |

|  |  |
| --- | --- |
| 课堂表现评分30分 | 期末考试70分 |
| 需要完成所有项目中的6项（小组飞盘传接，两人一组行进间飞盘传接，3000米，10分钟耐力跳绳，游泳，风筝，小组排球传接，小组排球上手传球，足球运球（女）/踢毽子（男）），3000米，游泳为必须完成项目 | 100米篮球运球 |
| 每项得分为5分，共30分 | 70分 |

小组飞盘传接：每组4-7人，传接次数为小组人数加2次，且每人至少传接一次，接盘后10秒内出盘，一部掉盘为通过。两人一组行进间飞盘传接：两人一组，距离为大足球场两条边线，两男生间距6米，两女生间距4米，混合组间距6米，传接至少10次，传接10次未到终点应继续传接之中点，以不掉盘为通过。游泳：蛙泳25米，潜泳20米，踩水1分钟3000米：17分钟内完成，为通过。风筝：高度应高于球场监控杆，且放飞稳定，为通过。小组排球传接：每组4-7人，传接次数为小组人数加2次，且每人至少传接一次，不掉球为通过。小组排球上手传球：每组4-7人，传接次数为小组人数加2次，且每人至少传接一次，不掉球为通过。足球运球（女）/踢毽子（男）：女生百米运球，球始终在3米范围内，20内秒为通过；男生连踢毽子20个为通过。篮球百米运球：男生15秒满分，女生18秒满分，每秒8分，运球过程中球不可高于头，散步内需至少拍球一次。 |
| 教学反思 | 主要反思内容有：一、是否在保证该课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出体育锻炼的实用性。有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，是否作为教学的重点内容进行突出，学生是否牢固掌握并可熟练运用。 二、课程内容及教法是否坚持理论密切联系实际。讲授时，是否尽可能借助实践环节，深入浅出地阐明其基本锻炼方法，旨在拓开学生的思路，并积极引导学生将主要精力放在掌握多种体育锻炼方法及具体应用上。 三、是否在课堂上讲授实行启发式、练习式，力求做到少而精，突出重点，并注意将提高学生身体素质放在重要位置。 四、在教学之余是否能坚持贯彻给学生课余锻炼是教好、学好本门课程的关键。是否在整个教学过程中，根据正常教学进度布置一定量的课余锻炼要求，要求学生养成良好地体育锻炼习惯。 |