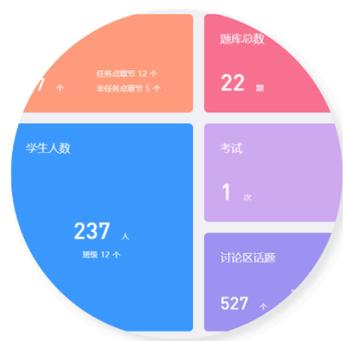


2022 年四川省高校体育教师基本功大赛

说课稿



参赛课程： 健身俱乐部流行课程基础

授课内容： 交替类步伐动作变化——Jazz Square

参赛组别： 体育专业术科

专业名称： 休闲体育

2023年3月13日

《交替类步伐动作变化》说课稿

尊敬的各位评委、老师：

大家下午好！我说课的题目是《交替类步伐动作变化》，选自《健身俱乐部流行课程基础》这门课程，本课程属于我院休闲体育专业的核心课程之一，基于自身搭建的SPOC课程，采用线上线下混合式教学进行教学实现，课程坚持以成果导向理念为核心，以健身运动应用型人才为培养目标。基于以上课程定位，下面我将从以下6个方面展开我的说课。

一、指导思想

基于对成果导向教学理念的把握和思考，本课程确立“对接企业岗位，注重成果实现，成就健身职业”的课程指导思想，为实现休闲体育专业的应用型人才培养目标服务。

二、教学分析

根据以上指导思想，下面我将从教材、学情、教学目标、重难点四个方面来进行教学分析

1.教材

在教材上，本课程选用《AFSA高校健身职业基础教程》作为主要教材。作为亚洲健身职业认证的教材之一，其以教练员指导与服务的基础能力培养为重点内容，符合人才培养阶段的要求。

本次课来自教材第一章第5节内容——交替类步伐方形步（Jazz Square）的动作变化。本次课是对第一章的整体应用，也是学好第二章教学技巧部分的基础，在整个教材中起着承上启下的作用。

2.学情

对象：本次课的授课对象为休闲体育专业大二的学生，由女生10人，男生20人构成。

能力：学生通过先修的《健美操》课，初步具备动作与音乐合拍能力，对健身俱乐部流行课程有一定的接触，但是并不深入。

特点：此外，学生思维活跃，学习兴趣高，对单一动作控制能力较好，但是对上下肢复合动作的运用较差，且缺乏表现欲望。

3.教学目标

基于以上对学情和教材的分析，在本次课我制定了以下三个教学目标

(1) 知识目标

- 了解上下肢动作的拆分合并练习方法
- 基本掌握方形步的组合方式及变换方式
- 掌握方形步的技术要领

(2) 能力目标

- 90%以上的学生能创造并示范方形步的动作变化
- 85%以上的学生能熟练掌握整个交替类步伐组合
- 90%以上的学生能提高协调、灵敏等身体素质

(3) 情感目标

- 具备良好的与人交流和团队协作能力
- 具备科学求真的态度和职业素养，发展学生自主学习的能力。

这三个目标最后统一于“培养健身运动应用型人才”的学科课程目标的实现

4.重难点

重点：根据以上教学目标，特别是创造组合变化对教学目标达成的重要度，同时结合学生“对上下肢复合动作的运用较差”的学情特点，确立了“**步伐动作变化中的上下肢协同配合**”为教学重点。

难点：根据“音乐节奏快、对合拍能力和反应速度要求高”的项目特性，课程确立“**对音乐节奏的掌握和控制**”为教学难点。为了突出重点，突破难点，顺利达成教学目标，下面我将在教学策略和教学过程环节作进一步阐述。

三、教学策略

在教学策略上，课程采用基于成果导向理念的导学式教学策略。也就是以实现预期学习成果为目的，注重教师的引导过程和引导方式，促使学生通过观察、实践进行自主学练的综合教学策略。

导学式教学策略中的“导”，就是在教师的引导下，根据学习成果的达成，我主要采用了任务驱动教学法、合作教学法、微格教学法等来引导学生主动学习，促进知识的内化。

导学式教学策略中的“学”，就是学生根据学习成果的达成，在教师的引导下通过自主学习、探究学习、拆分合并等学习方式掌握教学重点。通过微格训练、合作学习、团队学习等学习方式克服教学难点，逐步达成教学目标。

四、教学过程

将以上“导学式”教学策略落实到本课的教学过程，我将分别从课前、课中、课后三个部分进行阐述。

1.课前阶段

在课前阶段的引导，为了促使学生高参与度的自主有效学习，我首先通过线上教学平台发布本次课要达成的目标，交代课前的任务序列，让学生根据我录制的技术分解微课自主学习练。同时明确完成课前任务的水准，检测学生的理论知识掌握情况、讨论相关度、技术规范度等学习成效。

课前阶段整体上引导激励与考核并进，这样的组织方式，一方可以实现过程化考核，另外一方面也可以提升线下教学的针对性和精准性。

2.课堂实施

线下课堂分为准备、基本、结束三个部分。

(1) 准备部分预计10-15分钟

在课堂常规后，我安排的热身活动是前几次课学过的交替类步伐组合，这样安排除了可以提高学生中枢神经系统兴奋水平、避免损伤外还可以引导学生克服“交替类步伐音乐节奏的控制和把握”的教学难点，针对难点我设计了一个约8分钟的音乐节奏游戏，通过强化对音乐节奏的控制，为课程主要教学内容做铺垫。

(此部分内容，教法上我采用讲解示范法，学生则在音乐伴奏下观察与模仿练习)

(2) 基本部分预计55-65分钟

根据动作技能的形成规律，我设置了激活旧知、实践新知、成果展示三个环节。

1.激活旧知

激活旧知环节约10分钟，我会阐述旧知和新知的结构关系，让学生载入原有的技术经验，为本次课内容的学习做准备。教法上我采用讲解示范法与直观教学法，让学生在课上完成对已学动作的完整复现。

2.实践新知

实践新知环节约45分钟，我会根据动作技能形成规律，科学引导学生逐步掌握本次课的新知识。

首先，为了让学生粗略掌握该步伐，形成对该步伐的泛化，我采用讲解示范法、完整与分解练习法、对方形步（Jazz Square）这个新知进行教学，学生则通过观察与模仿教师动作进行学练。

其次，为了改进与提高学生的技术，完成对该步伐的分化，我采用集中与分组练习法、变换练习法，通过依次变换小组站位、面向、音乐风格、速度等因素提高学生动作技能适应性，同时全程贯穿预防与纠正错误法的应用，促使学生尽早建立方形步的动力定型。

最后，为了巩固新知，达到对方形步的熟练运用，我采用了合作学习法，安排学生对小组创新的手臂和步伐动作进行“拆分—合并”练习，其中拆分的是上肢和下肢动作，先让学生分别掌握；合并则根据音乐速度，进行渐进上下肢组合练习。通过“拆分—合并”的练习方式突破上下肢协同配合这个教学难点，做到对该步伐的运用自如。此外，我还采用了微格教学手段，组织学生分组对第一章交替类步伐组合进行一致性练习，并拍摄他们的练习视频，引导学生在电视上观察自己的运动表现，现场对自身和小组动作进行分析并引导学生对整章内容进行分段巩固。这样的安排在链接旧知实践新知的同时，还培养了学生的协作能力和科学求真的职业素养，更全面有效地实现课程目标。

3.成果展示

基本部分的最后一个环节是成果展示，约10分钟，我采用了讲解示范法、体验练习法，要求学生模拟俱乐部团操教练的领操状态，组织学生分组对步伐组合进行一致性练习并分组展示。这也是深化“对接企业岗位，注重成果实现，成就健身职业”课程指导思想的内在要求。

(3) 结束部分：（约10分钟）

拉伸放松：现在随着音乐的响起进入放松环节，约10分钟左右。我利用一首愉悦的音乐让学生进行拉伸练习，使学生身心得到充分的放松，对本次课练习主要发力部位进行主动拉伸，避免损伤，缓解疲劳、恢复心率。

课程小结：在课程小结部分，我带领学生回顾本次课内容，对整堂课的教学目标达成度进行评价。

课后作业：

· 第一个任务是将本次课程成果视频上传到线上教学平台，要求学生对自身表现出的动作技术进行分析，目的在于进一步深化对动作的理解。

· 第二个任务则是要求学生在线回答示范面的相关问题，目的在于为下节课的新知识做准备。

3.课后

在课后教师在线上教学平台对学生的技术分析进行总结性评价。同时，在线下也积极引导学生通过早操、协会等方式进行传帮带，引导进行第二课堂的应用，将“基于成果导向理念的导学式教学策略”落到实处。

五、教学反思

下面对我整个教学过程进行反思，在导学式教学策略的应用下，使90%以上的学生能创造并示范方形步的动作变化，90%以上的学生能熟练掌握整个交替类步伐组合，课程目标完成率高。但由于班级男多女少，后期将创新个性化引导方式，以进一步促使学生高参与度的进行自主有效学习。

六、教学特色

1.课程善于运用现代信息技术。

在教学中运用多种呈现方式。创新可视化节奏器的技术手段提升学生对音乐的理解。线上微课采用多种视角拓展示范面，线下课堂微格教学，引导学生主动理解动作技术。

2.线上线下混合式教学较为成熟。

课程建立了完善的教学资源配套，为每章内容均建立微课。此外，课程通过我自身搭建的教学网站引入，有效增加学生获取教学资源的效率，目前课程已有三百余人次通过了课程的学习。

以上是我说课的全部内容，希望各位评委老师批评指正！感谢！