



成都體育學院  
CHENGDU SPORT UNIVERSITY

# 成都体育学院 校级示范课程汇编

二〇二一年十二月



## 前 言

为进一步贯彻落实一流本科课程“双万计划”，学校以“百门金课”建设计划为重要抓手，以混合式教学改革为切入点，深入推动一流课程建设与教育教学改革。

为持续推进学校全面开展线上线下混合式教学，深化课堂教学改革，让混合式教学成为教学新常态。现将全校 2020 年—2021 年示范一流课程建设与改革成效汇编成册，供全校教师交流与学习，充分发挥优秀课程建设与混合式教学改革的示范引领作用，激励更多教师投入课程建设与教学改革工作中，切实带动我校教学水平的整体提升。

# 目 录

前 言.....	1
一 思想道德与法治.....	1
二 排球.....	21
三 体操运动.....	33
四 乒乓球.....	49
五 体育广告.....	60
六 武术运动.....	77
七 足球.....	85
八 高尔夫球运动.....	96
九 田径运动.....	112
十 现代舞.....	123
十一 体育心理学.....	140
十二 运动疗法技术学.....	165
十三 体育市场调研与营销策划.....	184
十四 中国体育史.....	197



# 一 思想道德与法治

类型：思政示范课

## 一、课程基本信息

课程名称	思想道德与法治		
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课	<input checked="" type="radio"/> 公共基础课	<input type="radio"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 实验课
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	大一		
面向专业	所有专业		
学 时	54		
学 分	3		
主要教材	《思想道德与法治（2021年版）》 高等教育出版社		
最近开课时间	2021年10月11日—2021年12月30日		
最近开课学生总人数	2021年秋季：780人		
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称 <input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称 <input checked="" type="radio"/> 否（填写课程名称、负责人、网址） 学银在线平台，《思想道德与法治》，黎欣欣 <a href="https://www.xueyinonline.com/detail/214862840">https://www.xueyinonline.com/detail/214862840</a>		
	使用方式： <input type="radio"/> MOOC <input checked="" type="radio"/> SPOC		

## 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	周波	副教授	课程设计、教学督导
2	黎欣欣	讲师	教学实施
3	罗春艺	讲师	教学实施
4	邹鑫磊	讲师	教学实施
5	刘彬	讲师	教学实施





### 三、课程目标

通过《思想道德与法治》课程的学习，帮助大学生领悟人生真谛，坚定理想信念，践行社会主义核心价值观，做新时代的忠诚爱国者和改革创新的生力军；帮助大学生形成正确的道德认知，积极投身道德实践，做到明大德、守公德、严私德；帮助大学生全面把握社会主义法律的本质、运行和体系，理解中国特色社会主义法治体系和法治道路的精髓，增进法治意识，养成法治思维，更好行使法律权利、履行法律义务，做到尊法学法守法用法，从而具备优秀的思想道德素质和法治素养，为新时代贡献青春力量。

### 四、教学模式

#### 4.1 教学理念

从《思想道德与法治》课政治性和思想性较强、知识覆盖面广、与社会现实联系紧密等特点出发，坚持教师主导同时发挥学生主体性作用，“活”化教材内容，引导学生发现问题、分析问题、思考问题，充分调动学生积极性，使学生养成探索精神和批判性思维，实现由传统思政课以教师为中心的“讲授—接受”扁平教学模式向教学相长的线上线下混合式教学模式转变，打好探究式教学、启发式教学、互动式教学的组合拳。

#### 4.2 教学目标

1. 认知目标：通过《思想道德与法治》课程的学习，引导大学生深入了解和感悟新时代的内涵，掌握关于人生观、价值观、道德观和法制观等领域的基础知识。

2. 技能目标：通过《思想道德与法治》课程的学习，培养学生的科学人文素养、批判思维和创新精神，使学生能够坚定理想信念，进一步提高分辨是非、善恶、美丑和加强自我修养的能力。



3. 情感/思政目标：通过《思想道德与法治》课程的学习，引导大学生把个人利益和集体利益结合起来，把个人理想与中国梦结合起来，为逐渐成为德、智、体、美全面发展的中国特色社会主义伟大事业的合格建设者和可靠接班人，打下扎实的思想道德素养和法治素养。

### 4.3 教学流程

《思想道德与法治》课程的教学流程可分为三个阶段，即课前、课中和课后。

课前教学，主要是教师的“备”和学生的“预”，是道“前菜”，主要为线上教学，对线下教学环节的良好开展有着重要意义。该环节教师主要负责布置教学任务，推送预习材料和收集问题，为课堂教做好充分设计。学生则主要通过“学习通”接收并完成教师发布的教学任务，并向教师反馈问题，为课堂学习做好准备。

课中即 45 分钟的课堂线下教学。在该环节，教师首先复习和巩固上一节课程的重点和难点，并对学生的线上学习环节开展课堂小测验，检验学生课前学习效果。测验结束后，教师再对相关知识点进行概括和总结，加深学生记忆。随后，基于线上所学，教师进一步深入讲解新的知识点，并引入讨论话题。

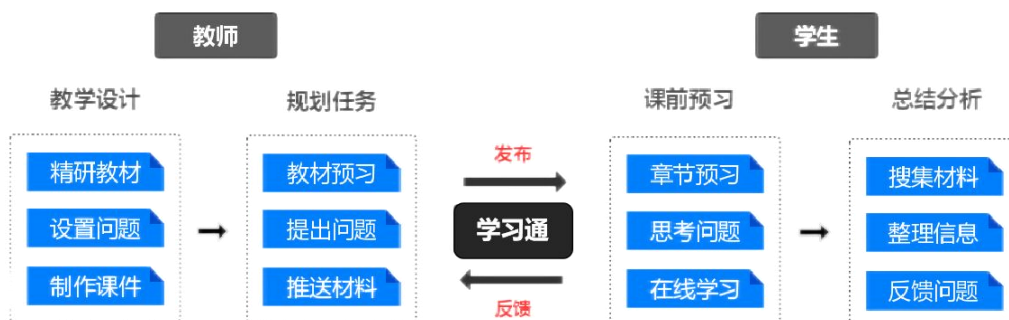
学生根据固定小组展开讨论，过程中有小组成员负责记录和总结。讨论结束后，每小组派出一名代表上台展示小组的学习成果，简要陈述各成员观点并作总结发言。此时，教师和其他同学可通过“学习通”实时发表自己的评论并打分，实现师生和生生的全员互动。教师在整个过程中主要负责引导和倾听，对教学过程进行“稳定化”管理，最后对小组发言进行总结点评，并融入课程理论知识和思想导引，利用好图片、音视频等资料进行充分说明，实现课程教学的知识目标和情感目标。

在课后教学中，学生可通过“学习通”回顾教学内容，巩固所学知识。同时，可在相关讨论区向教师反馈学习过程中的疑问，教师互动解答。教



师还可布置在线作业，进一步加强学生对知识的记忆。此外，可向学生公布教学数据，对得分高的学生进行鼓励，对得分低的学生进行警示。在这一模式中，教与学的因素都被“学习通”有效调动起来，通过师生在三个环节中的交流协作，无形中实现知识的内化，观念的形成。

课前：



课中：



课后：



#### 4.4 教学条件

以学校的基础教学设施以及主流多媒体设备为基础，依托超星学习通智慧教学平台搭建的在线课程资源以及附带的实时答题、课堂调研、弹幕互动、学生互评等趣味功能开展教学，并根据学校官方的教学质量评价系



统来反思教学。

#### 4.5 教学评价

本课程对学生的评价以形成性评价与终结性评价为主，兼顾过程性评价，采取平时考核与期末考试结合的办法核定最终成绩，注重学生综合素质培养，立德树人。通过学生评教、同行评教、督导评教等形式对教师展开评价。

#### 4.6 教学策略

##### 1. 重构体系，以问启思

尊重学生的认知规律和接受特点，根据教材的基本结论和简要论述，重新编排教学内容，进行逻辑严密的问题设计，形成环环相扣的问题链。教材枯燥的理论内容变得“鲜活”起来，教师能更好引导学生自主思考，引起学生的思想共鸣，提升学生学习的内在动力，变被动为主动，最终自我育成。

##### 2. 优化结构，自在学习

根据课程特点以及学生实际，对在线课程的结构进行调整与优化，增强其整体性、有效性和吸引力。各章节内容现主要分为四大板块，分别是视频学习、知识框架、拓展资料以及章节测验，能够充分实现教材学习、课外延展、自我测验等功能。在线视频的下方还融入了课程教材的电子版，有利于学生对教学内容更加深度和全面的把握。此外，教学团队设计了各章节的知识框架的图表，重难点一目了然。这些调整和优化，将有利于学生随时随地自在学习。

##### 3. 奠基线下，顺畅混合

教师可以在在线问题基础上进一步深入，设计在线下课堂中与教材体系、学生关心等问题，开展线上线下混合式教学，发挥学生主体性作用，



“活”化教材内容，引导学生发现问题、分析问题、思考问题，充分调动学生积极性，使学生养成探索精神和批判性思维，实现由传统思政课以教师为中心的“讲授—接受”扁平教学模式向教学相长的立体教学模式转变。

## 五、课程建设及应用情况

### 5.1 教学改革要解决的重点问题

教学团队成员通过研读科研文献、开展教学实践以及进行学生调研与座谈，认为《思想道德与法治》课程的教学要着重解决以下问题：学生对思政类课程学习兴趣不足和积极性不高的问题；教材内容不够鲜活，缺乏亲和力和针对性的问题；传统教学中教学手段单一，课堂缺乏趣味性，师生、生生交流互动不足，难以真正教学相长的问题；教师“满堂灌”与学生被动接收，课堂教学以单向的知识传授为主，学生主体性未能充分彰显，学生自主学习和探究学习能力欠缺的问题。

### 5.2 课程内容与资源建设及应用情况

#### 5.2.1 课程内容

《思想道德与法治》是中宣部、教育部规定的面向大学生开设的高校思想政治理论课的必修课程。课程内容主要包含如下几个方面：

绪论 担当复兴大任 成就时代新人

通过学习，使学生了解大学生活的特点，适应人生的新阶段，珍惜历史机遇，胸怀实现中华民族伟大复兴的中国梦，肩负接续奋斗的光荣使命。

第一章 领悟人生真谛 把握人生方向

通过学习，使学生知晓什么是人生观，与学生探讨如何树立正确的人生观以及如何创造有意义的人生。

第二章 追求远大理想 坚定崇高信念





通过学习，使学生了解理想信念的内涵与什么是科学的理想信念，在此基础上，引领学生更加科学合理地去实现自己的理想。

### 第三章 继承优良传统 弘扬中国精神

通过学习，使当代大学生把握民族精神与时代精神，厚植爱国情怀，不断改革创新，努力做忠诚的爱国者和走在时代前列的奋进者。

### 第四章 明确价值要求 践行价值准则

通过本章内容学习，引导学生认识社会主义核心价值观的内容和重要意义，培育学生成为社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者、模范践行者。

### 第五章 遵守道德规范 锤炼道德品格

通过本章的教学，帮助学生认识道德的内涵、本质、功能及作用，并通过对公民道德准则的讲解，使学生认识到具备基本道德素质是大学生进入社会必须的条件，让学生自觉提高个人道德素质。

### 第六章 学习法治思想 提升法治素养

通过学习，使学生了解法律的概念和历史发展，社会主义法律的本质，宪法的地位社会主义法律体系，实体法和程序法等内容，以培养学生法治思维，提高法治素养，依法行使权利与履行义务。

## 5.2.2 资源建设及应用情况

### 1. 资源建设

《思想道德与法治》课程自2017年开展教学改革以来，非常重视课程资源的建设，具体表现在：积极搭建年龄结构合理、学缘结构多样、教学能力强悍的教学队伍；吃透教材，重构教学内容，增强教学针对性和趣味性；集思广益，通过集体备课等形式设计适合体育学院不同专业学生的教学模式；大胆实践，打造一批学生乐意参与又具备教育实效的特色学生活动；精雕细琢，制作一套在线教学视频，为后续教学改革打下基础等。

### 2. 应用情况



经过一段时间的建设，相关课程资源已经在《思想道德与法治》课程中得以应用，不断推动教学改革，增强教育实效。

我们紧紧抓住“45分钟课堂”的主战场实施“展示·启发·交互”三环相扣的课堂教学模式，即开展学生主题展示、教师问题引领、师生高效互动三者有机融合的课堂教学；尊重学生的认知规律和接受特点，根据教材的基本结论和简要论述，重新编排教学内容，进行逻辑严密的问题设计，形成环环相扣的问题链；根据课程内容和学生特点形成展示主题，通过学习小组开展如时政要闻点评、红色信件朗读、成体正能量微视频制作等展示活动；经过长时间的筹备，一套特色鲜明、结构合理、质量优秀的教学视频已经拍摄完成，并已在超星系统中上线和使用。

此外，团队成员积极参与教学改革，目前已取得如下相关成果：

(1) 四川省高校思想政治教育研究课题（思政教师专项）一项，项目名称：基于VLOG和课前十分钟教学法的“思修”课翻转课堂教学方式探究。

(2) 成都体育学院校级教学改革与实验研究项目一项，项目名称：《思想道德修养与法律基础》课互动式教学探究——基于“雨课堂”智慧教学平台。

(3) 成都体育学院校级教学改革与实验研究项目一项，项目名称：提升体育类专业学生思政课教学针对性的路径探索——以《思想道德修养与法律基础》课为例。

## 5.3 教学内容及教学组织实施情况

### 5.3.1 教学内容

本课程于2021年初成功立项学校校级在线精品课程，在教学团队成员的共同努力下，课程建设进程不断推进，在线课程体系已初具雏形。为利用好在线课程资源，推动思政课教学改革，《思想道德与法治》课程开



启了线上线下混合式教学的进程，具体教学内容如下：

### 1. 线上教学内容

以“问题链”形式呈现的在线教学视频近 35 个，涵盖教材所有章节内容，单个视频时长在 10 分钟左右。每一章节都配有章节测试，视频和章节测试设为任务点，是学生必须完成的部分，计入平时成绩。每一章节还配有结构完整的教学框架以及拓展阅读资料，该部分由学生自行选用，不列入考察环节。目前，仅部分章节开展线上线下混合式教学。

### 2. 线下教学内容

线下教学内容主要围绕《思想道德与法治》课教材展开，教师提前布置线上教学任务，并基于线上教学内容，开展线下教学。具体学时安排如下：

教学基本内容	教 学 安 排		小计
	线下	线上（不占用线下课时）	
绪论 担当复兴大任 成就时代新人	2	0	2
第一章 领悟人生真谛 把握人生方向	6	2	6
第二章 追求远大理想 坚定崇高信念	6	2	6
第三章 继承优良传统 弘扬中国精神	6	2	6
第四章 明确价值要求 践行价值准则	8	2	8
第五章 遵守道德规范 锤炼道德品格	10	4	10
第六章 学习法治思想 提升法治素养	14	4	14
机动	2	0	2
合 计	54	16	70

### 5.3.2 教学组织实施情况

《思想道德与法治》课程每年涉及学生约 2200 人。自 2017 年开展教学改革以来，课程教学逐步实现了从“以教为中心”到“双主体并重”、从“灌输式”到“启发式”、从“单一讲授”到“多元互动”的转变，学





生也实现了从“死记硬背”到“独立思考”、从“被动学习”到“积极参与”的转变，教学过程变得有趣、有料、有温度、有灵魂，受到同行和学生的好评。现课程负责人与团队部分成员正基于在线课程体系开展线上线下混合式教学，覆盖8个教学班，涉及新闻学、运动人体科学、文物与博物馆学等10个专业，学生近500余人。目前，学生参与度较高，互动效果好，评价较高，页面累计浏览量已超过30万次。

#### 5.4 成绩评定方式

本课程成绩由平时成绩和期末成绩按比例共同构成。平时考核的具体形式丰富多样，以考勤、提问、主题展示、随堂测验等为主，可操作性强，注重学生在课程学习中的全方位参与。期末考试则以闭卷笔试的方式进行，全年统考。期末考试占本课程总成绩的60%，平时考核占40%。

#### 5.5 课程评价及改革成效

本课程通过学校迈可斯（my cos）教学质量评价系统、问卷星等渠道获取教学效果数据，深入分析成果与不足，同时积极邀请专家同行听看课，并与学生座谈，掌握相关意见和建议，对未来教学作出针对性改革，持续改进教学质量。

经过多年的实践探索，《思想道德与法治》课程的教学质量有了提升，思政课实效性得到了保障，将有助于大学生更好认清自己肩上的责任，增强拼搏、担当和奉献的自觉意识，在投身民族复兴伟业的进程中成就绚丽的人生。改革成效具体说来，有以下几个方面：

1. 学生对该教学模式较为认可，满意度高。从我校发布的教学质量评价数据来看，课程满意率较高，教师得分历来高于院系平均分和全校平均分。



学期	2017-2018 (1)	2017-2018 (2)	2018-2019 (1)	2018-2019 (2)	2019-2020 (1)	2019-2020 (2)
全校平均分	92.93	92.29	93.59	92.2	93.53	91.81
负责人	94.1	93.42	94.7	93.38	93.72	92.87

图 课程负责人各学期的学生评分情况

学期	问题	非常 同意	同意	一 般	不 同 意	非 常 不 同 意	满 意 率
2018-20 19 (1) 453 人	课程教学内容具有挑战性,促使我开展主动学习	329	98	26	0	0	94%
	你对理论课课堂上教与学互动环节的满意程度	351	91	11	0	0	98%
	课程教学完善了我的知识结构,提升我的相关能力	344	97	12	0	0	97%
2018-20 19 (2) 347 人	课程教学内容具有挑战性,促使我开展主动学习	262	69	15	0	0	95%
	你对理论课课堂上教与学互动环节的满意程度	263	72	8	0	0	97%
	课程教学完善了我的知识结构,提升我的相关能力	260	72	13	0	0	96%
2019-20 20 (1) 504 人	课程教学内容具有挑战性,促使我开展主动学习	363	110	28	3	0	94%
	你对理论课课堂上教与学互动环节的满意程度	365	117	21	1	0	96%
	课程教学完善了我的知识结构,提升我的相关能力	366	118	18	2	0	96%
2019-20 20 (2) 451 人	课程教学内容具有挑战性,促使我开展主动学习	292	137	18	3	0	95%
	你对理论课课堂上教与学互动环节的满意程度	303	131	15	1	1	96%
	课程教学完善了我的知识结构,提升我的相关能力	308	122	20	0	1	95%

表 课程负责人 2018-2020 学年教学改革相关问题的满意率

2. 教师教学能力、教研能力有所提升,队伍建设水平提高。2017 年以来,2 名教师获得校级教学比赛三等奖,1 名教师获得全国体育院校教学比赛一等奖,1 名教师获得省级教学比赛三等奖;2 项校级教改课题得



以立项并结项，完成 1 项四川省高校思想政治教育研究课题；2020 年，《思想道德与法治》课成功立项校级在线开放课程。

3. 辐射传播相关经验，推动校内教学改革。本成果虽基于思想政治理论课而生，但一些基本思路与其他课程是相通的，优秀经验同样值得被借鉴和参考。课程主要负责人多次在本校分享教学经验，助力学校教学改革，其相关教学案例在校内网站上的点击量已经达到 4500 余次。团队成员还积极参与其他院系的课程思政建设项目，积极建言献策。

4. 成果受到专家、同行肯定和高度评价，并在校外得以推广。2018 年 5 月，课程主要负责人在省委党校哲学社会科学骨干培训班中作经验分享，受到同行好评；2018 年 12 月，课程主要负责人受邀在省级课程年会中作教学展示，受与会专家高度评价，全省约 60 余所高校，130 余名领导和教师参会。

5. 2020 年，《思想道德与法治》课被认定为省级“课程思政”示范课程。课程能够在校内校外产生一定示范作用，可以此为依托不断对教学进行完善与创新。

## 六、课程特色与创新

《思想道德与法治》课程在不断推动教学改革后，具有如下特色和创新：

1. 不依托单一教学模式，深刻研究分析启发式教学、探究式教学、互动式教学特点，整合各自优势，融会贯通，整体发力。

2. 对教材内容进行创造性编排，创设问题情境，启发学生自主思考，发挥学生主体性作用。

3. 结合学生实际，将当下热门元素融入课程教学，开展特色教学展示，激发学生兴趣，培养探究能力，如参考央视读信栏目《信·中国》而开展的红色信件朗读活动。

4. 以课堂教学留下的客观量化数据为重要依据，进行教学质量的考



察、教学效果的反思，有助于更加科学地研究和革新教学。

5. 不依赖传统说教，教师可根据授课节奏，较为紧密地抛出问题或发起互动，如实时答题，并将学生是否参与，作为核算平时成绩的指标，让学生主动参与课堂，“闲”不下来。

## 七、教学设计样例

<b>授课主题</b>	<b>如何正确评价人生价值</b> 选自：第一章 领悟人生真谛 把握人生方向 第一节 人生观是对人生的总看法 第二节 正确的人生观	<b>课型：</b> 新课教学
<b>教学目标</b>	<b>线上：</b> 知识目标：通过线上学习让学生掌握人生价值的含义、内在结构 能力目标：培育学生自学、自我反思的能力，全面认识和总结人生观的内涵 情感目标：让学生体会与感悟人生观的丰富内涵与重要意义 <b>线下：</b> 知识目标：让学生掌握人生价值评价的根本尺度、重要标准与科学方法 能力目标：培养学生科学、公正评价人生价值的能力 情感目标：引导学生将人生价值主要锚定在奉献社会、为民服务之上	
<b>教学内容</b>	(一) 布置线上教学任务 (二) 线下课堂对线上教学总结 (三) 线下教学新课引入 (四) 如何正确评价人生价值？ (五) 结语与布置作业	
<b>教学重难点</b>	<b>教学重点：</b> 人生自我价值与社会价值的关系、人生价值评价的科学方法 <b>教学难点：</b> 人生价值评价的根本尺度与标准	
<b>教学方法</b>	以线上线下混合式教学模式为主要载体，基于“讲授法、讨论法、案例法、情景教学法”等开展启发式、互动式、讨论式教学。	
<b>教具</b>	黑板、粉笔、多媒体、翻页笔、超星学习通、手机	



	教学步骤	教学内容	教学手段与设计意图
教学 过程	线上 教学 任务	<p>提前给学生布置线上教学任务，要求学生观看指定章节在线视频，并结合教材内容做好预习工作。同时学生注意思考老师布置的思考题，加强对教学内容重难点的认识与把握。</p> <p><b>布置思考题：</b></p> <p>1、什么是人生价值？</p> <p>2、人生的自我价值和社会价值的关系是？</p>	<p>混合式教学 通过录制好的线上教学视频让学生提前掌握相关基础知识，为后续深入教学打下基础。</p>
	线上 教学 总结	<p>1、学生签到。</p> <p>2、教师复习总结线上教学内容。</p> <p>3、进行随堂测验，巩固学生线上学习内容。</p> <p>4、简单总结测验结果，开始引入正式教学内容。</p>	<p>回顾与总结线上教学内容，巩固学生所学知识，检验学习效果。</p>
	线下 教学 导入	<p><b>案例 1：袁隆平院士去世</b></p> <p>5月22日，袁隆平在湖南长沙逝世，举国上下，沉痛哀悼，许多人民群众自发从全国各地前往长沙对这位老人送别。</p> <p><b>案例 2：刘东被判死刑</b></p> <p>5月22日，刘东因无法接受投资失败的现实，突然加速车辆，冲撞多名正在斑马线过马路的行人，造成5名被害人死亡，8名被害人不同程度受伤。2021年10月29日，大连市中级人民法院对被告人刘东判处死刑，剥夺政治权利终身。</p> <p>引入司马迁名言，“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛”。提问学生：我们要探讨人生价值的什么问题？最终引出对人生价值的评价。</p>	<p>“案例法” 通过两则热点案例之间的对比，引起学生关注与兴趣，并基于此引入教学主题：人生价值的评价。</p>



		教学内容	教学手段与设计意图
教学 过程	新 授 课 部 分	<p><b>一、评价人生价值的根本尺度与重要标准</b></p> <p><b>回顾线上所学知识：</b> 人生价值分为自我价值和社会价值</p> <p><b>基于知识点向学生提问：</b> 假设刘东没有投资失败，而是获得巨大成功，赚了很多钱，物质基础开始变得雄厚，生存质量不断提高，他也以此为乐，他对自己的人生打出了高分。但，你会吗？</p> <p><b>教师总结：</b>一个活动对于我们自己有意义，能够满足我们的物质或者精神需要，我们才会去践行。也就是说，自我价值是社会价值的前提。人的需要在社会中才能得以满足，你价值的合理与否也是被社会来衡量和评判的。</p> <p><b>案例：复辟帝制的袁世凯。</b> 当皇帝对他自己来说是极其美妙的，但对人民来说就是灾难，也会被社会否定和终结。</p> <p><b>教师讲授：</b>人的价值不是孤立存在的，只有透过对社会和大众所产生的作用才能充分体现出来。人生它不在于某个个体本身所具备的条件如何优越，取决于他的生命活动对别人所发挥的作用有多大。他给人民、给社会带来的益处越大，他的人生价值也就越大。</p> <p><b>爱因斯坦：“人生的价值，应当看他贡献什么，而不应当看他取得什么。”（名人名言）</b></p> <p><b>教师总结概括新知识点：</b> <b>根本尺度：</b>一个人的实践活动是否符合社会发展的客观规律，是否促进了历史的进步。 <b>重要标准：</b>一个人是否用自己的劳动和聪明才智为国家和社会真诚奉献，为人民群众尽心尽力服务。</p>	<p>回顾知识，加深学生的印象。</p> <p>从基础知识出发，创设情境，提出问题，激发兴趣，让学生把理论融入实践。</p> <p>通过“袁世凯”典型案例，加深学生对自我价值与社会价值之间关系的理解。</p> <p>教师总结知识，层层递进，带领学生不断深入。</p> <p>用名人名言增强说服力，加强学生认同。</p> <p>教师总结，得出结论，引出教学难点。</p>





		教学内容	教学手段与设计意图
<p>教学过程</p>	<p>新授课部分</p>	<p>“要以国家富强、人民幸福为己任，胸怀理想、志存高远，投身中国特色社会主义伟大实践，并为之终生奋斗。心中有阳光，脚下有力量，为了理想能坚持、不懈怠，才能创造无愧于时代的人生。”（习近平总书记在2016年知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话）</p> <p><b>从结论出发再次设问：</b></p> <p>由于个体的有限性，我们每个人在客观上能够给社会做出的贡献是有差距的。一般说来，能力强的人能够发挥更大的作用，而能力弱的人则相对次之，那我们是不是就要因此否认弱者的人生价值？</p> <p>我们还需掌握具体的、恰当的评价方法，才能更加客观、公正、准确地评价社会成员人生价值的大小。</p> <p><b>二、如何正确评价人生价值？</b></p> <p>方法不作直接呈现，教师引导学生通过思考与讨论来加以总结。</p> <p><b>1、坚持能力有大小与贡献须尽力相统一</b></p> <p><b>设置问题，展开讨论：</b></p> <p>以固定小组为单位，让学生围绕下列问题展开讨论并发言：两位同学一位毕业后成为了体育教师，一位毕业后成为了奥运冠军。你会给谁的人生更高的评价呢？（合作学习，探究学习）</p> <p><b>展示环节融入智慧教学工具，让学生对小组发言进行评价并打分，参与互动。</b></p> <p>该环节教师同时进行打分，分值比例：学生40%，教师60%。</p>	<p>结合主题，适时插入习近平相关论述，达到进课堂、进头脑目的。</p> <p>逐渐深入，通过问题启发学生自主思考，自我育成。</p> <p>承上启下，引出评价人生价值的方法。</p> <p>“案例法”、“讨论法”与“情境教学法”综合运用，开展互动式与启发式教学，增强趣味，提升实效。</p> <p>从学生体育教育专业出发，有针对性地设置问题。引起学生重视，提高参与度。</p>



		教学内容	教学手段与设计意图
<b>教学过程</b>	<b>新授课部分</b>	<p><b>教师总结：</b>我们每个人的职业不同、能力也大小不同，这是一个基本现实。但是，我们考察一个人的人生价值，不应该基于这样一个片面的标准，简单粗暴甚至是错误地把职业分高低贵贱，或是肯定强者，否认弱者。真正合理地做法是把个人对社会的贡献同他的能力以及与能力相对应的职责联系起来。任何人只要在自己的岗位上尽职尽责，兢兢业业，我们就应该对他的人生价值给予积极肯定的评价。<b>无论是培育花朵的体育教师，还是为国争光的奥运冠军，只要他们在做实事，做好事，在为国为民服务，他们的人生都值得高度评价。</b></p> <p><b>2、坚持物质贡献与精神贡献相统一</b> <b>设置问题，再次展开讨论：</b></p> <p>同样是我们班的两位同学，一位毕业后成为了体育教师，专职教书育人，月薪仅数千。另一位创立了个人体育品牌，建设了工厂，带动了当地就业，推动了经济发展，年纯收入破千万。同学们，你会为谁的人生打出更高的分数呢？</p> <p><b>展示环节融入智慧教学工具，让学生对小组发言进行评价并打分，参与互动。</b></p> <p><b>否定部分同学的发言：</b></p> <p>仅仅从物质财富或物质贡献出发，来衡量人生价值的高低。务必会把一些主要从事精神生产的群体给抛弃掉，一个典型的群体就是教师群体，这不但是狭隘的而且是暴力的。</p>	<p>教师既肯定学生的积极参与，又对他们的结论进行一定程度的否定，最终给出教材知识点，加深学生印象。</p> <p>再次从学情出发，设置问题，让学生参与讨论，积极思考，自我总结方法。</p> <p>指出学生发言中的问题，以否定性的姿态引领学生关注到精神方面的贡献</p>





		教学内容	教学手段与设计意图
<p>教学过程</p>	<p>新授课部分</p>	<p><b>教师总结：</b> 我们整个人类社会不仅有物质的需要，也有精神的需要。社会的发展与进步是物质文明和精神文明的共同发展与进步。在现实生活中，人类社会劳动分工形成了不同的行业和岗位，有的侧重于物质财富的创造，有的侧重于精神财富的创造，在我们社会主义国家，都值得尊重和鼓励。<b>评价人生价值，既要看一个人对社会作出的物质贡献，也要看他对社会作出的精神贡献。</b></p> <p><b>习近平讲话：</b> 2019年9月30日，习近平总书记在人民大会堂会见中国女排时指出：“广大人民群众对中国女排的喜爱，不仅是因为你们夺得了冠军，更重要的是你们在赛场上展现了祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的精神面貌。女排精神代表着一个时代的精神，喊出了为中华崛起而拼搏的时代最强音。”</p> <p>回到刚刚的情境中，我们设定的体育教师和企业老总，其实都可以打出高分。</p> <p><b>举例进一步说明：</b></p> <p>1、鸿星尔克董事长吴荣照通过公司向灾区捐献5000万的行为（偏物质贡献）。</p> <p>2、大学生朋友奔赴前线，担当志愿者的行为（偏精神贡献）。</p> <p>这两种行为都值得我们竖起大拇指，给出较高的评价。</p>	<p>基于讨论环节，教师陈述原理，逐渐推进，最终总得出科学评价人生价值的方法。</p> <p>从学生专业实际出发，用习近平对中国女排的讲话让大家体会物质贡献与精神贡献的统一。</p> <p>回顾前文，理顺逻辑。</p> <p>举出热点案例，加强学生体悟与共鸣，将理论与现实相结合。</p>



		教学内容	教学手段与设计意图
<b>教学过程</b>	<b>新授课部分</b>	<p style="text-align: center;"><b>3、坚持完善自身与贡献社会相统一</b></p> <p><b>理论讲解：</b>人生价值是由自我价值和社会价值共同构成的矛盾统一体。虽然我们在前面着重强调社会价值在人生价值中的重要分量，但这并不意味着我们要否认人生的自我价值。社会发展的根本目标就是人的自我完善和全面发展；而人生自我价值的实现，又有助于个体为社会创造更大价值。</p> <p><b>理论讲解后，结合讨论环节案例，向学生提问：</b></p> <p>如果体育教师不提升教学技能，不关爱学生成长，不去追求自我实现，他能不能实现自己的人生价值？同样的，如果运动员不勤学苦练，不突破自我再攀高峰，他又能不能为国争光？</p> <p><b>教师给出“否定”答案，继续输出相关理论，融会贯通。</b></p> <p>只有当他们不断发展、不断提升、不断完善自我，才能更好实现人生的自我价值，并进一步实现其社会价值。当我们整个社会变得更加的美好，人的生存和生活也才会更有意义，更加幸福。因此，衡量人生价值，我们既要看他对社会贡献的大小，也要看他自身完善的程度。</p>	<p>再次回顾自我价值与社会价值的关系，为“第三个统一”奠基。</p> <p>用带有排比气势的反问，吸引学生注意，带给学生震撼。</p> <p>将前后案例贯穿起来，加强联系，加深认识。</p> <p>教师总结并升华，让学生切实把握贡献社会与完善自我之间的关系。</p>



		教学内容	教学手段与设计意图
教学过程	教学小结	<p>以上就是要和同学们分享的所有内容。我们和大家主要探讨了什么是人生价值以及如何正确评价人生价值两个问题。人生价值就是指人的生命及其实践活动对于社会和个人所具有的作用和意义，包含了人生的自我价值和社会价值两个方面的内容。要正确评价人生价值，同学们要知道符合社会发展客观规律和促进历史进步的根本尺度，还有为国奉献，为人民服务的重要标准，以及三个统一的恰当方法，也就是坚持能力有大小和贡献须尽力相统一；坚持物质贡献和精神贡献相统一；以及坚持完善自身与贡献社会相统一。</p>	总结与归纳
课后作业	<p>完成在学习通的课后作业，并提前预习下节教学内容。 思考：如何实现人生价值？</p>		
板书设计	<p><b>如何正确评价人生价值？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、人生观：人生目的、人生态度、人生价值。</li> <li>2、人生的自我价值和人生的社会价值</li> <li>3、正确评价人生价值：坚持能力有大小和贡献须尽力相统一；坚持物质贡献和精神贡献相统一；坚持完善自身与贡献社会相统一。</li> </ol>		



## 二 排球

类型：课程思政示范课

### 一、课程基本信息

课程名称	《排球》
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课 <input type="radio"/> 公共基础课 <input checked="" type="radio"/> 专业课
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修
开课年级	2018 级
面向专业	体育教育
学 时	总学时：80 线上学时：20 课堂学时：60
学 分	4
后续课程名称	专项教学理论与实践（排球）
主要教材	1、《排球运动教程（体育院校通用教材）》ISBN：9787500936466 虞重干 人民体育出版社 2010 年 2、《排球竞赛规则 2017-2020》 ISBN：9787500952473 中国排球协会人民体育出版社 2017 年
最近开课时间	2020 年 9 月 1 日—2021 年 1 月 10 日
最近两期学生总人数	500
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称 <input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称 <input checked="" type="radio"/> 否 排球运动 成都体育学院 舒为平 中国大学慕课 <a href="https://www.icourse163.org/spoc/course">https://www.icourse163.org/spoc/course</a> 使用方式： <input type="radio"/> MOOC <input checked="" type="radio"/> SPOC

### 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	舒为平	教授	教学设计与质量监控
2	王世伟	副教授	教学设计与实施
3	李方姝	讲师	教学设计与实施
4	石翔宇	助教	教学实施
5	李军	副教授	教学质量监控与实施



### 三、课程目标

《排球》是我校体育教育专业的一门专业核心课程，通过系统的线上线下混合式教学，使学生掌握现代排球的基础理论知识与排球基本技战术，主要教材，学生做到完成正确的讲解、示范和发现错误纠正，对次要教材基本掌握，对介绍教材有一定了解；了解儿童、青少年学习掌握排球运动的特点与规律，掌握排球基本技战术的运用技能、基本教法，学生初步具备进行中小学校排球基本技战术教学能力；实践运用排球竞赛组织与竞赛规则，在裁判员等级方面达到排球三级裁判员等级标准；结合运动项目特征和项目文化精神，在教学实施过程中，发挥课程思政功能，培养学生践行“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”的中国女排精神，使学生成为全面发展适应社会需求的体育专门人才。

### 四、线上线下混合式教学模式

#### 4.1 教学理念

本课程秉持以学生为中心，价值引领、知识探究、能力培养、人格养成“四位一体”的教育理念，将排球专项知识、素质和能力培养有机融合，以提高学生综合能力为主线。

#### 4.2 教学目标

1. 认知目标：坚持以学生为中心，通过价值引领、知识探究、能力建设、人格养成“四位一体”的教育理念，通过学习排球知识、女排精神等内容，发挥课程思政功能，促进学生践行精益求精、团结协作、组织协调、实践操作的综合素质，培养学生厚重的人文素养；

2. 技能目标：在技术上使学生掌握必要的排球基本技能，培养学生扎实的专业理论基础，培养学生的教学能力、裁判能力、比赛组织能力；

3. 情感/思政目标：培养学生自主学习、探索和应用知识的能力，促进学生践行“精益求精、团结协作、顽强拼搏、永不言败”的中国女排精



神。

### 4.3 教学流程

1. 线上学习：课程依托智慧树的平台，学生进行课前进行视频学习，并提交作业，其目的是让学生在课程开始之前基本了解技术动作的大致规范，为正式的练习打下认知的基础。

2. 问题的引入：在学生课前学习过程中，教师引入讨论的问题，并运用视频等资料，巧妙导入课程学习的知识点，引出教学的重点和难点。

3. 参与式学习：课程通过翻转课堂来实现学生积极参与，避免沉默的课堂，让学生在相互纠错中共同提高。

4. 总结评价：课后作业由教师根据学生完成情况以及课堂表现来评定，以促进学生之间相互的学习。

### 4.4 教学条件

采用了两平三端智慧教学系统。两平包括中国大学 MOOC、智慧树两大平台，三端包括移动端，教师端，实践端，有效串起排球球技能学习的体系。

### 4.5 教学评价

本课程的教学评价注重过程性评价，将学生学习效果的展示与检测结合起来，所有的考核方式都始终与课程的目标相对应，其难度对学生有一定的挑战性，只有认真学习的学生才能通过考核。

### 4.6 教学策略

本课程的教学策略设计以学生为中心，采用中国大学 MOOC、智慧树两大平台，教师对线上线下的学习进行有效的质量监督，教师评价结合学生互评，在教学过程中不断反思与改进，不断优化教学策略，有效提高课堂教学质量。

## 五、课程建设及应用情况



## 5.1 混合式课程与教学改革要解决的重点问题

排球课程不仅要提高学生的技术水平，还要提升学生的教学能力、裁判能力、比赛组织能力等多项综合能力，需要大量的时间进行具体的练习。根据学生的学情特征和目前的课程教学实践，排球混合式课程与教学改革要解决如下重点问题：

充分发挥“线上”和“线下”混合式教学的优势，突出以“学生为中心”，积极地引导学生自我管理、主动学习，培养学生自主性学习、探究性学习习惯，有效促进学生掌握知识要点，提高排球课程的教学质量和效率。

拥有丰富优质的在线教学资源，前沿性与时代性的专业知识、学术研究、也能及时地引入课程，提升了排球课程学习的广度和深度。

现代信息技术与教育教学深度融合，更好地实施翻转课堂，能培养学生排球教学分析、创新等高阶思维与能力，提升学生团队合作、组织协调、实践操作的综合素质。

## 5.2 混合式课程内容与资源建设及应用情况

### 5.2.1 课程内容

#### （一）线上课程内容

1. 排球运动概述。包括排球运动的起源与传播；现代排球运动的特征与发展趋势；中国对世界排坛的贡献；中国女排十夺世界三大赛冠军等内容。

2. 排球技术。包括准备姿势与移动、传垫扣发拦基本技术与运用；基本技术易犯错误与纠错；排球技术的基本教法等内容。

3. 排球基本战术。包括进攻阵形；防守阵形等内容。

4. 排球竞赛规则。

#### （二）线下课程内容

1. 理论教学内容。包括排球运动概述；基本技、战术分析及教学法；





排球竞赛规则和竞赛组织编排等内容。

2. 技术教学内容。包括准备姿势和移动步法；正面上手传球、一般二传球、背传球、调整传球；正面双手垫球、接发球垫球、背垫球、接扣球垫球；正面扣球；正面上手发球、下手发球；单人拦网、单人拦网下的防守阵型；接发球站位、中、边一二进攻战术等内容。

3. 实训教学内容。包括技、战术提高与运用；排球技战术教学方法设计与运用；裁判技能；带练技能；竞赛组织与比赛能力实训等内容。

### 5.2.2 资源建设及应用情况

《排球》线上资源主要依托自建线上课程《排球运动》，现已在中国大学 MOOC、智慧树两大平台上线，spoc 课程开展情况较好，学生线上学习认真，教学团队对线上的学习进行了有效的质量监督。线上课程内容与课堂教学契合度较高，对选择、优化教学策略给予了数据化的支撑，有效提高课堂教学的质量。

## 5.3 教学内容与及教学组织实施情况

### 5.3.1 教学内容

#### （一）线上教学内容

1. 排球运动概述。包括排球运动的起源与传播；现代排球运动的特征与发展趋势；中国对世界排坛的贡献；中国女排十夺世界三大赛冠军等内容。

2. 排球技术。包括准备姿势与移动、传垫扣发拦基本技术与运用；基本技术易犯错误与纠错；排球技术的基本教法等内容。

3. 排球基本战术。包括进攻阵形；防守阵形等内容。

4. 排球竞赛规则。

#### （二）线下教学内容

1. 理论教学内容。包括排球运动概述；基本技、战术分析及教学法；排球竞赛规则和竞赛组织编排等内容。





2. 技术教学内容。包括准备姿势和移动步法；正面上手传球、一般二传球、背传球、调整传球；正面双手垫球、接发球垫球、背垫球、接扣球垫球；正面扣球；正面上手发球、下手发球；单人拦网、单人拦网下的防守阵型；接发球站位、中、边一二进攻战术等内容。

3. 实训教学内容。包括技、战术提高与运用；排球技战术教学方法设计与运用；裁判技能；带练技能；竞赛组织与比赛能力实训等内容。

### 5.3.2 教学组织实施阶段情况

本课程以讲授、技术与实训教学为主，线上自学与线下课堂教学按照教学进度交互进行，线上线下教学均以教学组为单位，一般每组 20-30 人。依据课程目标，按照学生能力培养梳理教学板块。《排球》课程可以分为：排球基本理论、排球技战术、排球战术、排球教学、排球竞赛组织与裁判几大板块。将学生能通自主学习获取的，一般事实性、概念性的知识放在线上自学，比如排球基本概述、技战术的基本概念、裁判的基本规则等，要求学生按照教学要求，进行有目标、有内容、有要求、有支架、有检测的线上学习，并在线上教学平台进行讨论，完成作业等，课堂理论教学则进行补充，扩展，以及答疑总结，让学生扎实地掌握排球基本理论。基本技战术部分，教师主要以讲解、示范、组织练习等方法指导教学。教学依照排球技、战术特点，采用从易到难，从徒手到结合球，从单个练习到组合练习的教学方法。线上线下混合方式主要是：线下课堂教学完成某项基本技战的新授课后，组织学生进行线上学习，观看图像与视频资料，加强正确技术动作的认知与理解，再进行课堂练习的提高与运用以及纠错，有效帮助学生提高排球技战术水平。教学能力部分，线上教学进行了排球基本技战术的基本教法与纠错总结，学生能清晰地了解技术、战术的教学步骤，以及各种练习方法的目的。在线下课堂教学中，教师引导学生创新思维，以小组的形式，开展纠错方法的设计等实训活动，重视并培养学生的教学技能。



## 5.4 成绩评定方式

考核方面注重过程，线上线下综合评分，由平时成绩（40%）、理论考试（20%）、技术考试（40%）组成。平时成绩包括竞赛组织与比赛能力实训（10%）、学习态度（10%）、线上成绩（20%），技术考试包括达标（20%）、技评（20%）。

## 5.5 课程评价及改革成效

课程评价注重过程性评价，线上线下综合评分。按照课程目标进行课程考核，涵盖理论知识的掌握，技战术的掌握与运用，规则与编排，教学能力等，考核形式多样，技术技能考核，实训考核，线上作业，线上互动等，充分发挥教学考核的功能，促进教学质量。

排球混合式课程开展以来取得了显著的改革成效和积极评价，学生评教结果满意率都在90%以上，毕业的学生具备了扎实的专业理论基础，良好的教学能力、裁判能力、比赛组织能力，社会和行业也对我校排球课程给与的高度评价。

## 六、课程特色与创新

### 1. 教学方法的创造性

坚持教学手段与方法的不断改革与创新，是本课程建设及教学改革的一贯思路，我们对排球运动的基本技术、教学训练方法，进行了不懈的探索与实验性改革，取得了许多教学研究成果，从90年代初以来，教研室教师便积极申报学校教改课题，三项课题获国家体育总局教学成果奖，多项课题获学院教学成果奖，教改项目和研究成果在实践中的运用，使排球课程教学呈现出独具特色的系统性与多样性，提升教学效果与教学质量等方面起到了重要作用。

### 2. 教学过程的互动性

改变了教师“居高临下”滔滔不绝的传统讲授和学生被动接受知识的状况，坚持教师的主导作用，发挥学生的主体性，引导学生发挥其创造潜



能，并利用线上教学平台，加强师生课堂外的讨论，激发其学习与探索的积极性和主动性，实现教师与学生真正意义上的互动与合作。

### 3. 课堂教学的思政性

在长期的教学过程中，《排球》课程都结合项目文化与特点，以“女排精神”为切入点，有效地对学生进行思想政治教育，使学生在融入“女排精神”的排球技术学习和排球比赛中具有较强的顽强拼搏、永不言败的竞技意志品质，思政教育自然地、潜移默化地融入了排球课程教学中。2019年《排球》被评为首批高等学校省级“课程思政”示范课程。

### 4. 课程建设的前瞻性

本课程始终以敏锐的眼光和独特的理论视角探析并解决实践过程中各种问题，追逐本门学科热点问题，并取得了一系列的研究成果。这些研究成果的学术观点、科学结论，不断为课程建设以及教学改革提供理论与实践依据，使教研室各项教学教研活动始终站在学术的最前沿。

## 七、教学设计样例（见下一页）

授课主题	排球垫球基本教法与纠错
教学目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、认知目标：通过线上资源的自主学习，学生基本掌握排球正面垫球基本理论与垫球训练设计的基本要点；</li> <li>2、技能目标：结合线上资源与小组合作，完成垫球教学与纠错练习的初步设计，提高学生的技术分析、探究、创新能力；通过课堂教学展示运用，提高学生讲解示范、组织练习等教学能力；</li> <li>3、素质目标：通过小组合作与翻转课堂，提升学生团队合作、组织协调、实践操作的综合素质；</li> <li>4、思政目标：在垫球练习中，发挥课程思政功能，促进学生践行精益求精、团结协作的新时代中国女排精神。</li> </ol>



学情分析	<p>本组为体育教育大三学生，共计男女生 22 人。本组学生从未接触过排球，但对排球学习的热情较高，面对困难全组团结互助，思考能力强，课堂氛围较好；线上学习自觉性强，能较好的完成线上的学习任务；学习主动性强，但是在前期部分女生对于垫球的痛感表现出积极性弱和逃避的现象。本次教学上应注意引导，注意培养分析、创新学生克服困难和技术难点的练习方法的设计与教学实践能力。</p>	
教学重难点	<p>1、重点：正面双手垫球的技术要点的理解与教法的合理运用；易犯错误的练习设计的针对性。 2、难点：针对垫球易错点的练习方法设计与教学实践。</p>	
教学方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小组合作法</li> <li>● 讲解示范法</li> <li>● 视频演示法</li> <li>● 练习法</li> <li>● 提问与讨论法</li> </ul>	
教具	<p>在线平台：中国大学MOOC、智慧树平台 教具：标志物、气排球、凳子等</p>	教学组织
	<p>(一) 线上教学过程：</p> <p>1、学习课件：《排球运动》 主要教学内容：排球教学方法、垫球技术练习应注意的问题，排球教学新理念等。</p> <p>2、学习视频：垫球教学视频库。</p>	



3、小组垫球教学设计：小组在课下完成垫球易犯错误纠正方法的设计，上课前提交任务书，由组长进行课堂展示。



线下教学过程：

1、集合整队，课堂常规



组织队形：两列横队





## 2、教师宣布课堂教学内容和要求（2分钟）



## 3、准备活动（6分钟）

3.1 绕场“立志跑”，跑步过程喊出“勤学苦练，报效祖国，学习女排，振兴中华”的口号。

3.2 行进间操类练习：跑跳至网前，小步跑至底线，重复往返。


- (1) 行进间振臂运动
- (2) 行进间肩绕环运动
- (3) 行进间体转运动
- (4) 行进间提膝运动
- (5) 行进间弓步压腿运动
- (6) 行进间侧压腿运动
- (7) 左右摸脚跳
- (8) 小步跑至冲刺跑

## 4、学生进行垫球教学设计展示与组织（35分钟）



提问同学正面双手垫球是的难点、重点是什么？引出本节课的主题。



	<p>4.1 喻靖组针对击球部位不准进行的教学设计与练习 使用标记物强调提示击球部位的方法进行教学和组织练习</p> <p>4.2 余琳组针对垫球时“不蹬地，过度靠抬臂”动作击球进行的教学设计与练习利用板凳，让联系者坐在板凳上等待击球，当球抛来时，练习者起立击球，规定时间，交换，重复组数。</p>  <p>4.3 周婷组针对垫球击球时不抬臂进行的教学设计与练习 以绳子（跳绳）绑住手臂链接腰部，控制法进行强化抬臂动作练习。</p> <p>4.4 彭语婕组针对垫球上体后仰进行教学设计与练习以控制重心为设计理念，让练习同学在垫球前降低重心并双手触地，待球抛出后再起身垫球。重复进行，规定时间进行交换。</p> <p>4.5 陈茜组针对女生群体在前期练习时怕疼导致的不敢接、动作变形进行教学设计与练习</p>	<p>智慧树 平台投票</p> <p>由学生按照设计方案进行讲解、视频演示、组织练习。</p>
	<p>(1) 以准备姿势迎接跑来球的弹地反弹球，迅速以垫球动作在两臂之间夹住反弹后的球，强化人球关系和击球部位；</p> <p>(2) 用气排球进行垫球练习，固定动作。</p> <p>5、教师评价小组设计与教学实践效果（2分钟）</p> <p>课后作业：以个人为单位，提交如何提高垫球准确性的教学设计，具体作业要求见线上平台。</p> 	



## 三 体操运动

类型：线上线下混合式示范课

### 一、课程基本信息

课程名称	体操运动		
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课	<input type="radio"/> 公共基础课	<input checked="" type="radio"/> 专业课
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	大一		
面向专业	体育教育		
学 时	总学时：108（秋季 72；春季 36） 秋季：线上学时：14；线下学时：58 春季：线上学时：10；线下学时：26		
学 分	4.5		
后续课程名称	体操专项教学理论与实践		
主要教材	1、体操，ISBN978-7-5009-4596-3，全国体育院校教材委员会，人民体育出版社，2014年6月 2、《体操运动员三级规定动作标准》国家体育总局发布，2006年。		
最近两期开课时间	2020年3月—2020年7月 2020年10月—2021年1月		
最近两期学生总人数	259+251=510人		
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称 <input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称 <input checked="" type="radio"/> 否（填写课程名称、学校、负责人、网址） 课程名称：体操运动 开课学校：成都体育学院 负责人：潘小非 平台网址： 智慧树： <a href="https://coursehome.zhihuishu.com/courseHome/2068715#review">https://coursehome.zhihuishu.com/courseHome/2068715#review</a> 中国大学MOOC： <a href="https://www.icourse163.org/spoc/learn/CDSU-1460835164?tid=1461586455#/learn/announce">https://www.icourse163.org/spoc/learn/CDSU-1460835164?tid=1461586455#/learn/announce</a>		
	使用方式： <input type="radio"/> MOOC <input checked="" type="radio"/> SPOC		





## 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	潘小非	教授	课程总体设计、主讲
2	刘智丽	教授	主讲、试题库建设
3	柯为国	副教授	主讲、资源建设
4	余乔艳	讲师	主讲、线上课程管理
5	冯德森	讲师	主讲、课程日历制定、评价反馈

## 三、课程目标

本课程将坚持知识、能力、素质融合，培养学生解决体操教学训练复杂问题的综合能力和抽象思维、创造思维、辩证思维等高级思维确定为课程的核心目标。

通过课前线上视频学习、习题测试、动作赏析等，课中线上线下动作体验、保护帮助、互评互教等，课后巩固打卡、方案设计、参赛展示等形式，达成以下三维目标：

1. 认知目标：掌握体操基本理论知识，明白体操锻炼对人的时空感知能力、增强保护与自我保护意识等方面的独特价值，明确体操运动在体育教师专业能力和素养提升的不可替代作用；

2. 技能目标：掌握基础教育阶段体育教学中常见体操动作的保护与帮助等教学方法和组织措施，能胜任体操类项目常见的教学和竞赛活动；

3. 情感目标：学生自主学习、合作精神、勇敢果断、责任感、挑战自我的精神。

## 四、线上线下混合式教学模式

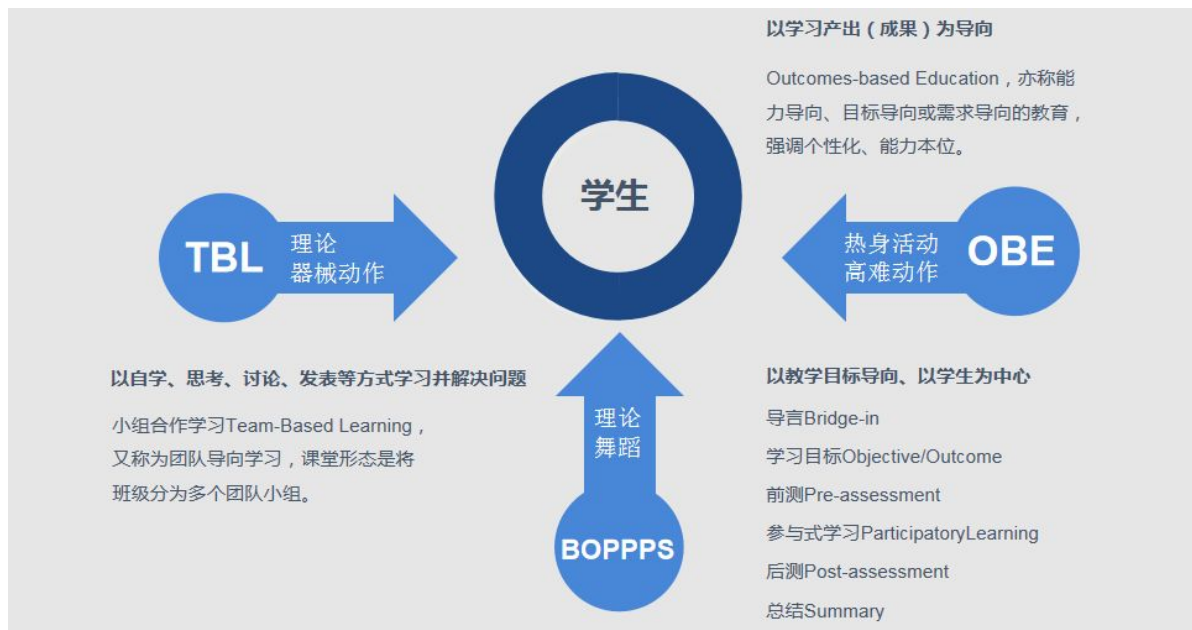
### 4.1 教学理念

以课程目标为导向，采用以学生为中心的 OBE 教学理念，TBL、BOPPPS 模式相结合的方式混合式教学。

## 4.2 教学流程

### 4.2.1 线上流程

对于普适性的理论知识，如体操的概念、分类、术语等内容，易完成的徒手动作，如肩肘倒立、自由操舞蹈组合等内容，以线上学生自学、提问、讨论、自练、打卡、习题测试，线下教师答疑解惑、考核积分的形式进行混合。促进学生自学习惯养成、探知求问思维形成。



### 4.2.2 线下流程

对于需要器械的、动作结构较复杂的、时空感要求较高的不容易完成或不敢独立完成的动作，以及需要克服心理障碍、现场演示、同伴配合的教学内容，如山羊腾越、侧手翻、保护与帮助方法运用与设计、热身活动设计与实践、模拟教学等，以学生线上观看视频、查阅资料、记写方法、动作创编，线下学生念动表象、展示观摩、小组合作、互评互教等形式进行教学，根据学生不同的能力、问题、反应、情绪等提出个性化的要求、方法、刺激，鼓励学生提问题、引导学生找问题、带领学生解决问题，培养学生积极思考、善于表达、大胆创造的意识，促进学生互帮互助、勇敢果断、敢于展示的品质形成，让学生明白先天条件与后天努力、个人能力



与团队合作、安全与责任的关系和重要性。



## 五、课程建设及应用情况

### 4.1 课程建设发展历程

《体操》课程通过七十多年的建设与发展，教学资源逐步丰富、教学方法不断创新、模式不断优化。体操团队各成员潜心教书育人，致力于科研反哺教学、成果促进教学，取得多项成果。



### 4.2 课程与教学改革将要解决的重点问题

课程设计与改革紧紧围绕“育人”的教育功能，主要解决以下问题：

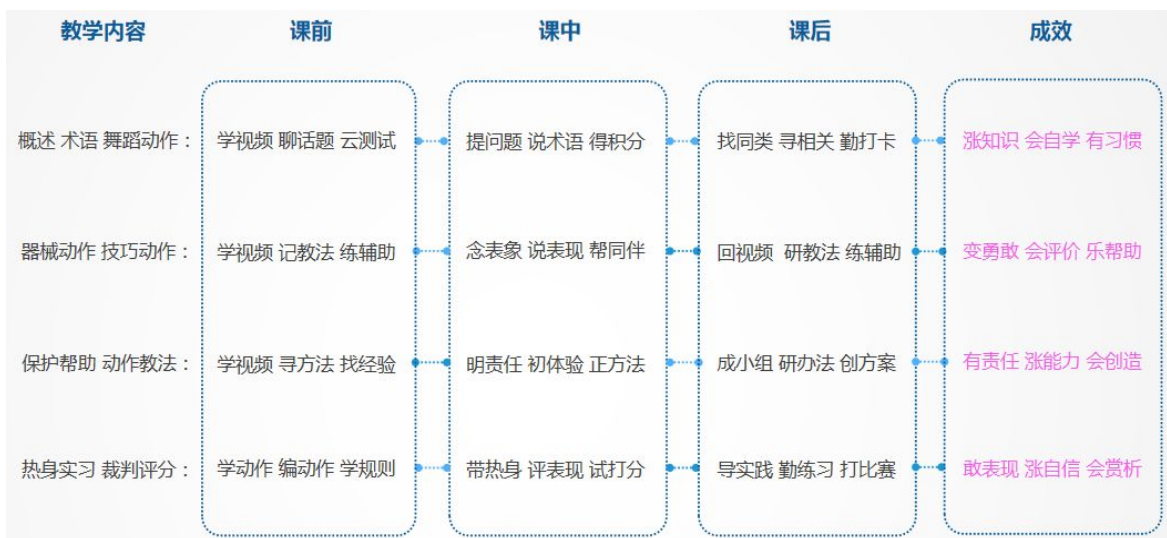
①促进学生学习习惯养成与技术技能提升，培养学生体操动作讲解示范能力、组织指挥能力、编创能力、评判评价等解决体操教学训练复杂问题的综合能力和抽象思维、创造思绪、辩证思维等高级思维能力；

②共享优质教学资源，充分体现课程的“工具性、针对性、实用性、开放性”；

③整合各类教学资源与信息，创建线上线下互动平台，促进“师师互动”“师生互动”“生生互动”等多维度、无障碍的沟通交流。

### 4.3 课程教学内容及教学组织实施计划

课程主要以体操基本理论、基本技术、基本技能为载体，具体内容主要包括体操基本技术与基础动作、队列队形、徒手体操与器械体操等中小学体育课常用知识与技能。



1. 课前线上自学及互动，促进理论知识了解和自学习惯养成。

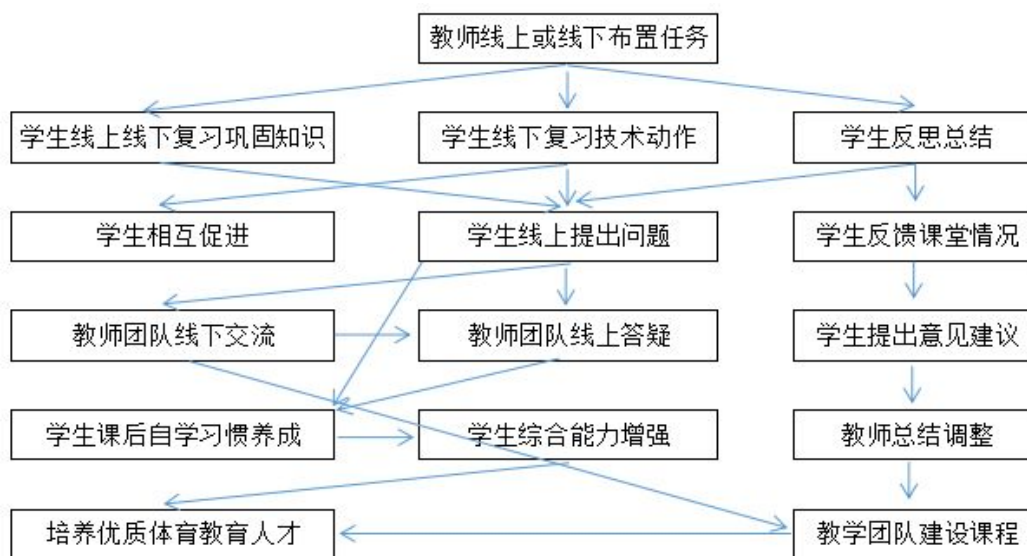
2. 课堂线上与线下答疑，着力解决学生不能在线上、不能独立完成的疑难问题，促进学生理论知识与实践结合运用。

3. 课后线上反馈交流，跟进学生课后作业等完成情况，促进教师、学生、课程建设团队进行反思总结，形成良好的教学循环模式，为培养符合





体育教育专业人才服务。



#### 4.4 课程成绩评定方式

评价方法为形成性评价与总结性评价。评价主体是自己、同学和教师。评价的方式有线上线下评价，正式评价或非正式评价，课程采用线上 20%、线下 80% 的分数比例进行评定。

线上《体操运动》课程包括测试及作业完成情况、学习活跃度、试题测评、讨论区讨论等方面，评价点主要是课前预习、课后作业、试题问答、参与热度等方面。线下课程包括体操基本技术动作掌握情况、热身活动实践、保护帮助方法设计与实践、进步表现等方面进行综合评定。

#### 4.5 课程评价及改革

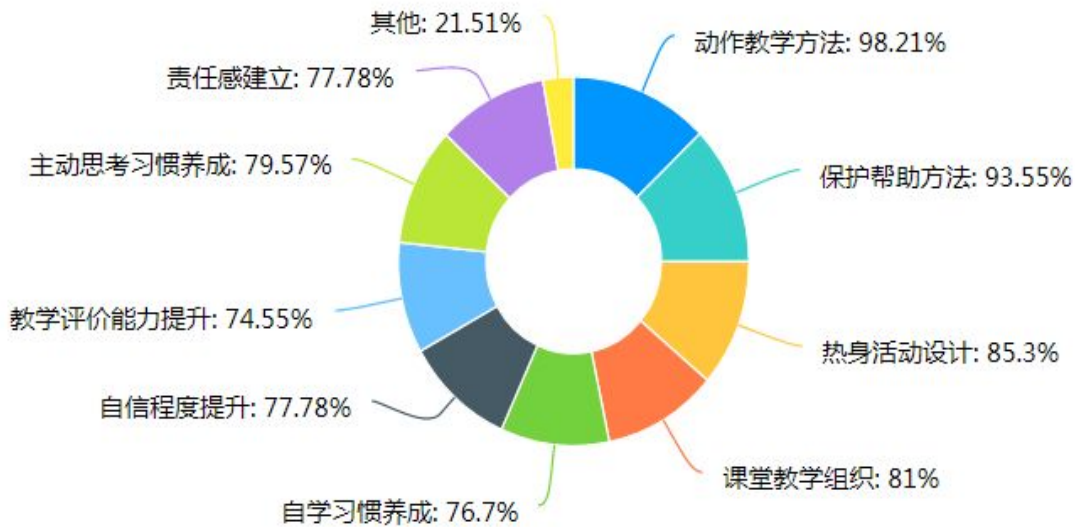
评价反馈是课程团队提升课程建设质量的重要途径，我们采用多角度、多角色、多方式进行多维评价，促进课程改革。

通过线上线下交流、问卷作答、间接反馈等形式掌握学生、同行、教务管理部门、培养院系、用人单位等对体操课程的教学设计、教学效果、培养质量等方面综合评价，结果显示：学生能力提升较大、学生线上线下

自主学习习惯逐渐养成、教学内容有效服务于教资考核和中小学体育教师教学，后期将持续跟踪反馈，学习引进先进教学理念和模式，优化课程设计、管理体系，为培养优质体育专业人才服务。

第4题：你认为线上课程学习对你的帮助主要体现在哪些方面 [多选题]

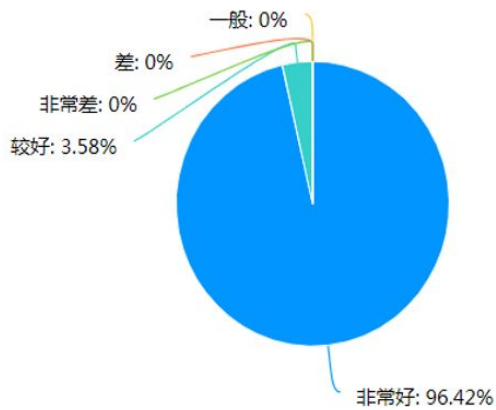
选项	小计	比例
课前预习，建议动作概念	270	96.77%
课后巩固，加深动作印象	251	89.96%
积累教学方法	237	84.95%
助力教师资格证书面考核	181	64.87%
其他	109	39.07%



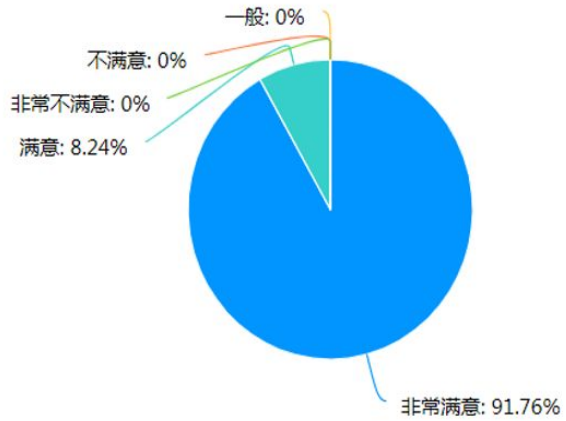
体操课后学生能力提升自评



## 课程教学总体评价



## 混合式教学形式满意



## 六、课程特色与创新

课程团队秉承“一切从人出发，培养综合人才”的指导思想，紧跟大数据发展趋势，适应学校实施“体育与健康课程标准”的教学改革现状，凸显课程建设的“人才培养、文化传承、社会服务”功能，从课程总体设计、教学方法与手段、教学内容体系、教师队伍培养等多方面进行改革。

构建了价值塑造、能力培养和知识传授“三位一体”的课程新目标，拓展了教学内容的广度和深度，提升了课程的高阶性。

将体操教学、训练最新理论与前沿技术引入课程，采用小组合作式、自主探究式、讨论辩论式教学，创建了体操交互式在线教学资源库，实现了授课方式以及教学目标、任务、方法混合，现代信息技术与教学深度融合，突出了课程的创新性。

提高体操教学内容的难度和考核考试评价严度，让学生精力投入更大，学习过程更刻苦，做到了学思结合、知行合一，收获能力和素质提高的成就感，增加了课程的挑战度。

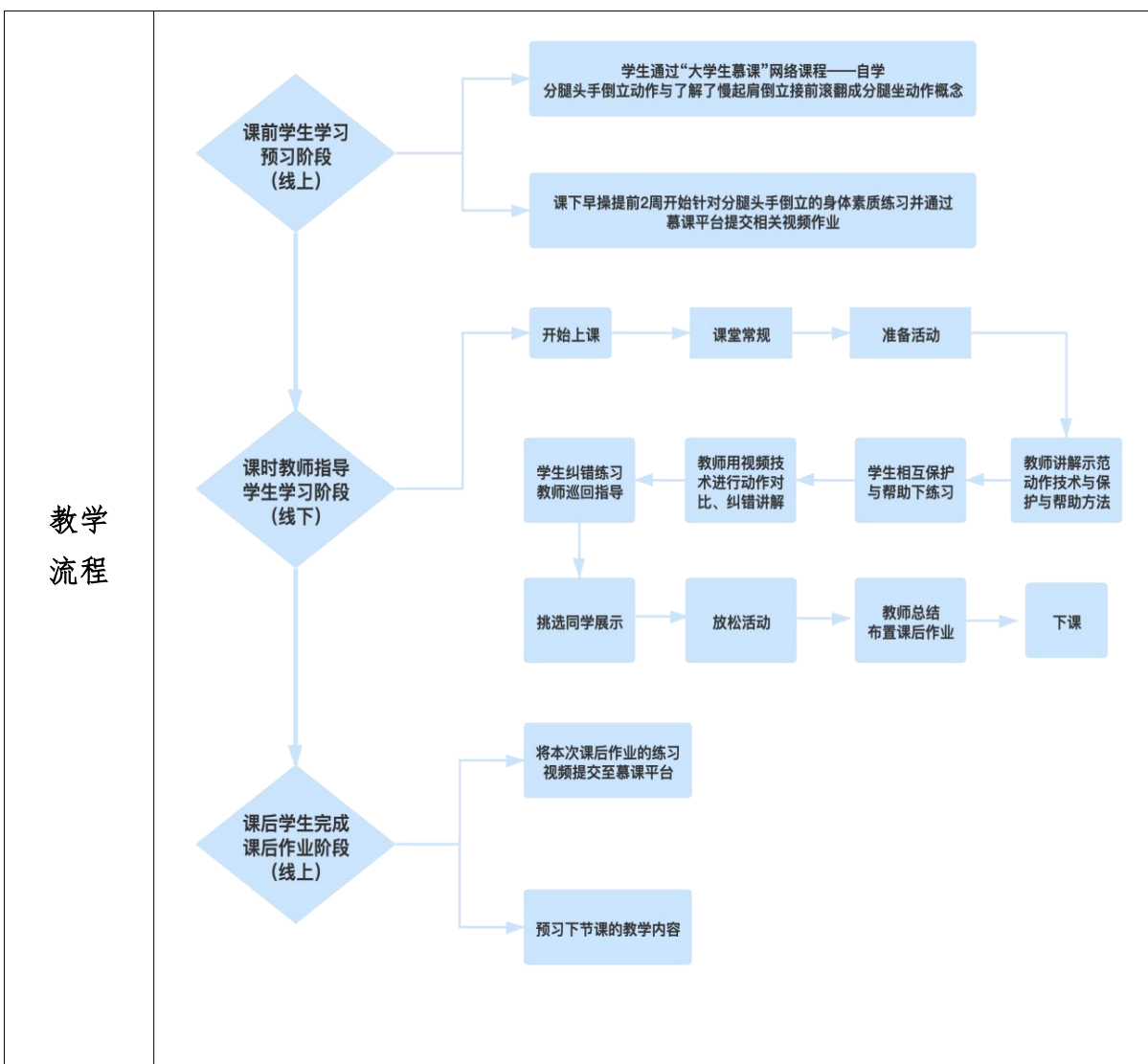


## 七、教学设计样例

授课内容	学习双杠慢起肩倒立接前滚翻成分腿坐（3-1）	授课班级	2020 级田径游泳系 体育教育专业 1 班 1 组
授课形式	线上线下混合式教学	授课学时	2 学时
教材分析	<p>慢起肩倒立是双杠上倒置类动作，对上肢、腰部肌肉的力量以及对身体倒置时控制直体的能力方面要求都比较高，对发展学生前庭功能、肩背部力量等身体素质、培养学生责任感、勇敢、不怕苦累的意志品质有较好作用。</p> <p>本次课是在学生已经在线上学习地面头手倒立的基础上开展的教学。</p>		
学情分析	<p>➤ <b>身心特点</b></p> <p>授课对象为大一体育教育专业学生，独立思考习惯已形成，对新鲜事物接受程度较高，喜欢挑战，敢于尝试新动作，对体育项目知识的敏感度较高；但作为高中刚升入大学的他们对体育教师需有的专业能力和素养认知不清晰，还停留在“要我学”阶段，“我要学”的主动性不足。</p> <p>➤ <b>学习经验</b></p> <p>学生对各运动项目技能学习兴趣较浓，有一定的身体素质练习方法积累，且本学期学生正在进行运动解剖学课程学习，有助于对所学动作的理解；本次课前已对头手倒立的动作过程及感知有较清晰的认识，通过观看肩倒立动作视频完成了该动作要领、过程、易犯错误等记写。但大部分学生对体操项目知识了解甚少，对体操倒置类动作时空感知能力还较差。</p> <p>➤ <b>运动基础</b></p> <p>学生为田径游泳系田径专项男生，大部分为四川省内录取，体育高考成绩优异，力量素质较好，在本次课前 80% 的学生已通过自行体验地面头手倒立并能完成，已掌握其保护帮助方法。大部分学生没有在器械上完成倒置动作的经历，可能存在害怕心理。</p>		
参考教材	<p style="text-align: center;">《体操》 全国体育院校教材委员会审定 人民体育出版社</p>		



	知识	技能	情感态度与价值观
<b>教学目标</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 明白倒置类动作对人的时空感知能力提升的作用；</li> <li>➤ 理解地面头手倒立与双杠肩倒立的迁移关系。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 能在保护帮助下完成肩倒立 1-2 秒，并在不能稳住的时候向前或向后分腿坐杠；</li> <li>➤ 能根据同伴的动作准确判断并运用恰当的方法进行保护与帮助。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 学生责任感、自主探究、自学、相互保护帮助主动性增强；</li> <li>➤ 运用现代信息技术手段辅助学习意识增强。</li> <li>➤ 培养学生勇敢、合作的品质。</li> </ul>
<b>教学重点</b>	慢起肩倒立：保持支撑点和面的稳定性		
<b>教学难点</b>	慢起肩倒立：保持中段稳定和并腿轨迹合理		
<b>教学方法</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 课前：自主探究法、小组合作法。</li> <li>➤ 课中：讲解法、示范法、纠错法、保护帮助法、自主探究式法、小组合作法、诱导式教学法、多媒体辅助法、讨论辩论法。</li> <li>➤ 课后：任务驱动法。</li> </ul>		
<b>信息化手段</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 课前：学生在中国大学 MOOC 平台接收任务、视频学习等；学生用拍摄软件获取自学视频并打卡，教师掌握学生情况，有针对性地设计课堂教学；</li> <li>➤ 课中：利用“动作慢放”“无线投屏”等方式，实时建立动作概念和动作回放，帮助学生形成正确的动作表象和感知反馈；</li> <li>➤ 课后：通过“SPOC 课程”和“问卷星”等平台对学生知识点掌握和教学评价进行测试和反馈。</li> </ul>		



阶段	步骤	教师活动	学生活动	设计意图
课前 学生 线上 自主 学习	线上自学自练 头手倒立	在线答疑，督促完成，问题总结，课堂设计。	<ul style="list-style-type: none"> <li>线上自学头手倒立；</li> <li>在保护帮助下能完整1-2秒，并视频打卡。</li> </ul> (如图1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>为学习双杠肩倒立铺垫；</li> <li>培养学生课前自学习惯。</li> </ul>
	记写肩倒立要领与教学过程		<ul style="list-style-type: none"> <li>线上观看教学视频；</li> <li>并记写要领、教学过程、易犯错误、解决办法。</li> </ul> 建立动作表象。	



<p>具体实施过程 (40分钟)</p>	<p>课中 教师 线下 指导</p>	<p>课堂常规 1'</p>	<p>宣布任务,安全要求;</p>	<p>静、快、齐、精神状态佳;</p>	<p>树立“一切行动听指挥”的意识。</p>
		<p>准备活动 4'</p>	<p>强调设计及展示要求: *动作元素:形体基本动作 *音乐:我和我的祖国</p>	<p>本次课实习学生领做示范:根据不同主题设计的一般和专项准备活动。 (如图2)</p>	<p>*美育教育,培养良好的姿态意识。 *培养学生创编及示范能力。</p>
		<p>检查课前任务情况 1'</p>	<p>鼓励评价,积分记录。</p>	<p>独立练习头手倒立。</p>	<p>检查学生头手倒立动作学习情况。</p>
		<p>强调头手倒立关键技术 1'</p>	<p>讲解示范。</p>	<p>学生相互保护与帮助下练习头手倒立。</p>	<p>强化技术要领和保护帮助方法。</p>
		<p>头手倒立练习及现场实录分析 6'</p>	<p>拍摄视频,无线投屏,引导发现。</p>	<p>动作体验,保护帮助,观摩评价。</p>	<p>帮助学生建立准确的本体感知。</p>
		<p>观看慢起肩倒立慢动作视频 1'</p>	<p>讲解、提问、引导;</p>	<p>仔细观察,认真思考与头手倒立的迁移关系。 (如图3)</p>	<p>促进头手倒立到肩倒立技术正迁移。</p>
		<p>高垫慢起肩倒立练习 8'</p>	<p>语言提示、鼓励、评价、帮助。</p>	<p>练习、反馈、保护帮助、找问题。</p>	<p>培养互评互帮互教互助意识和能力。</p>
		<p>低双杠慢起肩倒立练习 8'</p>	<p>动作与保护帮助讲解示范。</p>	<p>观察、思考、念出要领和保护帮助手法。</p>	<p>强化动作及保护帮助要领。</p>
		<p>双杠慢起肩倒立练习 7'</p>	<p>巡回指导,纠错,鼓励。</p>	<p>念动表象、互评、保护帮助、视频拍摄及回看。 (如图4)</p>	<p>运用电子拍摄设备帮助学生准确感知。</p>



		放松活动 2'	布置作业:设计慢起肩倒立保护与帮助新方法	学生相互拍打肩背,拉伸腰部等。	拉长参与肌肉,减少肌肉黏连。
		课堂小结 1'	点评、激励,鼓励。	相互鼓励,提出问题,总结反思。	评价教学效果,培养学生总结反思习惯。
	课后 学生 线上 反馈 及作 业	线上测试	发放知识点测试及评价课堂教学调查问卷。	认真完成测试,大胆提出意见建议。	检验学生知识点掌握情况。
		线上打卡	督促作业完成,在线答疑。	查找慢起肩倒立其它辅助练习并体验、打卡。 (如图5)	积累动作教学方法、促进自学习惯养成。
<b>教学 评价</b>	<p>评价反馈是课程团队提升教学质量的重要途径,采用多角度、多角色、多方式进行多维评价,促进教学改革。</p> <p>主要采用生生互评和教师评价相结合的方式,对学生进步表现、动作表现、情感表现等方面进行评价和记录,促进学生表达、批判、认可;教师主动邀请学生对教师教学情况评价和提出意见建议,共同助力提升教学效果。</p>				





### 教学实施过程图片



图 课前线上自学并在保护帮助下学习体验 促进自学习惯养成



图 课中热身活动领做示范 提升创造力和自信程度



图 课中运用线上课程资源和无线投屏 帮助学生建立动作表象

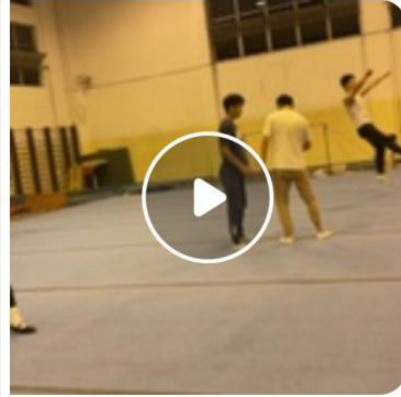
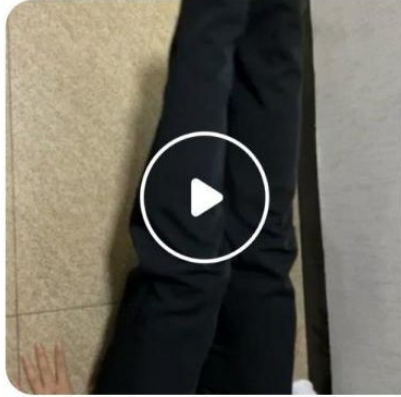


图 课中在保护帮助下分组练习 增强责任感



发布于 往年 2020-11-14 22:01

努力是会上瘾的 尤其是你尝到甜头之后



乔艳

1 1

余乔艳: 有道理



发布于 往年 2020-11-14 20:11

最具挑战性的挑战莫过于提升自我



提醒打卡

一键送花花

图 课后打卡巩固 鼓励挑战自我



## 四 乒乓球

类型：线上线下混合式示范课

### 一、课程基本信息

课程名称	乒乓球专项教学理论与实践		
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课	<input type="radio"/> 公共基础课	<input checked="" type="radio"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 实验课
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	2018 级		
面向专业	体育教育专业		
学 时	总学时：640 线上学时：128		
学 分	32		
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称		
	<input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称		
	<input checked="" type="radio"/> 否（填写课程名称、学校、负责人、网址）		
	使用方式： <input type="radio"/> MOOC <input checked="" type="radio"/> SPOC		

### 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	岳海鹏	教授	课程设计 教学实施
2	杨成波	教授	教学实施
3	王琥	讲师	教学实施
4	周弈	讲师	教学实施
5	王姗	助教	教学实施

### 三、课程目标

自乒乓球混合课程建设以来，始终以学生为中心，针对体育教育专业的学生情况，以 OBE 成果导向、BOPPPS 等先进课程设计理念为指导，通



过在线开放课程、虚拟仿真实验、第二课堂实践等教学方式综合设计出知识、能力、素质和价值“四位一体”的乒乓球专项课程目标，让学生在知识上扎实掌握乒乓球教学和训练的理论与方法、竞赛规则与规程、赛事组织等核心内容，能力上可胜任基层学校或各类工作单位的竞赛组织与服务，中小学乒乓球课堂教学、社区和俱乐部乒乓球培训等工作，从而达成“专业基础扎实、专项水平高、社会适应力强”的“一专多能”应用型体育人才的培养目标。

## 四、线上线下混合式教学模式

### 4.1 教学理念

本课程秉持以学生为中心，价值引领、知识探究、能力培养、人格养成“四位一体”的教育理念，将乒乓球专项知识、素质和能力培养有机融合，以提高学生解决问题的综合能力为主线。

### 4.2 教学目标

1. 认知目标：坚持以学生为中心，通过价值引领、知识探究、能力建设、人格养成“四位一体”的教育理念，在情感领域，通过学习“乒乓文化”、“乒乓精神”等内容，建立学生的文化自信，既体现了课程思政，又培养学生厚重的人文素养、求真的学术追求和宽广的全球视野；

2. 技能目标：在技术上使学生掌握必要的乒乓球基本技能，在认知领域培养学生扎实的乒乓球专业理论基础，培养学生的教学能力、裁判能力、比赛组织能力；

3. 情感目标：培养学生自主学习、探索和应用知识的能力、创新能力、思辨能力，使之成为“一专多能”型创新人才。

### 4.3 教学流程

1. 线上学习：课程依托智慧树的知到平台，学生进行课前学习，其目



的是让学生在课程开始之前基本了解的技术动作的大致规范，为正式的练习打下认知的基础。

2. 前测：在课程开始时，对学生进行前测，为了复习和巩固上一节课的重点和难点知识点，检验学生课前学习效果。

3. 问题的引入：在学生课前学习过程中，教师引入讨论的问题，并运用视频等资料，巧妙导入课程学习的知识点，引出教学的重点和难点。

4. 参与式学习：课程通过翻转课堂来实现学生积极参与，避免沉默的课堂，让学生在相互纠错中共同提高。

5. 后测：我们采用了基于智慧树的后测，依托知到平台，设置课后技术动作视频作业，同时设置课程后测题目，以激励学生思考的积极性与主动性。

6. 总结评价：课后的技术动作视频作业采用学生互评的方式，设置详细的互评规则及互评训练，促进学生之间相互的学习。

#### 4.4 教学条件

采用了三平三端智慧教学系统。三平包括智慧树、中国大学慕课和学习强国 App 三大平台，三端包括移动端，教师端，实践端，有效串起乒乓球技能学习的体系。

#### 4.5 教学评价

本课程的教学评价突出过程性评价，将学生学习效果的展示与检测结合起来，所有的考核方式都始终与课程的目标相对应，其难度对不同层次的学生都具有挑战性，没有认真学习的学生无法通过考核。

#### 4.6 教学策略

本课程的教学策略设计体现学生中心，采用 mooc+spoc+翻转教学模式，学生根据初测水平分层教学，教师线上线下积极监管，教师评价结合学生互评，在教学过程中不断反思与改进。





## 五、课程建设及应用情况

### 5.1 混合式课程与教学改革要解决的重点问题

乒乓球专项课程任务多，难度较大，不仅要提高学生的乒乓球技术水平，还要提升学生的教学能力、裁判能力、比赛组织能力等多项综合能力，需要大量的时间进行具体的操作练习。针对体育教育专业乒乓球专项学生的学情特征和目前的课程教学实践，乒乓球混合式教学改革主要解决如下重点问题：

技术与综合能力并重：乒乓球技术水平为基础，需提升，技能、理论知识、实操众多，要在有限的学时内高效合理的教学设计。

技术练习比重过大，综合能力培养不足的问题：以“教师主导的理论授课和大比重技术训练”虽然抓住了运动技能这一核心能力，但学生在教学能力、裁判能力、比赛组织能力方面锻炼。及时地转变教学思路，以学生为中心，以能力培养为主成为本课程需要解决的重点问题。

### 5.2 混合式课程内容与资源建设及应用情况

#### 5.2.1 课程内容

本课程既以团队主编的《乒乓球教学与训练》（普通高等教育“十一五”国家级规划教材）和《乒乓球运动教程》两部教材为核心内容框架，又根据线上线下混合式教学的特点，以专题式授课方式进行教学内容的拓展和重构，涵盖了由基础到高阶的乒乓球运动科学知识（术语、技术、战术、选材、制胜因素、损伤与预防等）；融入了课程思政的乒乓精神和发展历程；强调体育实践能力的乒乓球教学、训练和裁判方法；培养人文和美育的比赛赏析与乒乓文化等内容，总体形成了具备创新性、高阶性、挑战度和科学与人文相结合的教学内容体系。

#### 5.2.2 资源建设及应用情况



资源建设及应用方面，本课程打造了与上述内容体系匹配的完整高质量课程资源库，包括课件、教学视频、比赛视频、学生自建的视频库等。通过规范化、格式化的技术调整，将原有国家精品课程框架下形成的涵盖课程教学大纲、教案、案例库、素材资源库、试题库等高质量的课程教学资源，整合到现有课程建设中，在继承国家精品课程成果的基础上，进一步推进探究式、讨论式、案例研究、小组学习等学习方法和教学组织形式改革，更加充分地发挥了教学内容和教学资源的价值。

### 5.3 教学内容与及教学组织实施情况

#### 5.3.1 教学内容

1. 教学内容的重构：在乒乓球核心基础知识的基础上，以专题形式对教学内容进行了重构，加入“乒乓球精神”、“乒乓球文化”、“如何欣赏乒乓球比赛”、“乒乓球竞赛展示”、“乒乓球常见损伤与防治”等内容，既提高了学生的挑战度，也体现了对学生的价值引领以及文化自信的构建。

2. 丰富的资源库建设：本课程建设了高质量的课程资源库，包括课件、教学视频、比赛视频、学生自建的视频库等等。通过规范化、格式化的技术调整，将原有国家精品课程框架下形成的涵盖课程教学大纲、教案、案例库、素材资源库、试题库等高质量的课程教学资源，整合到现有课程建设中。在国家精品课程的引领下，进一步强调与体现了推进探究式、讨论式、案例研究、小组学习等学习方法和教学组织形式改革，教学效果与质量明显提升。

3. 教学组织实施：乒乓球课程采用面授教学为主，结合 SPOC 进行课堂翻转，将课堂交给学生。在课程开始之初，对学生进行初始水平测试，确定其水平层次，采用不同的教学模式和教学步骤。每一次课前，学生必须在智慧树平台先行学习本次课的教学知识点，在课堂中教师指导学生进



行技术的练习，在掌握技术的同时充分与其他学生互动，相互纠错。整个课堂学生都是参与式的学习，他们必须亲自上手练习，课堂始终是以学生为中心。

#### 5.4 成绩评定方式

考核方面结果与过程并重，由平时成绩（40%）、期中成绩（20%）和期末成绩（40%）组成，混合考核中有形成性测试和总结性测试，所有的考核方式都始终与课程的目标相对应，其难度对不同层次的学生都具有挑战性，没有认真学习的学生无法通过考核。

#### 5.5 课程评价及改革成效

乒乓球课程一直致力于“一专多能”应用型体育人才培养目标的达成，培养出了大量的优秀人才，毕业生在校期间就为专业队提供了技术支撑和科技服务，获得一致好评，毕业后在各自的教学岗位中取得了不错的成绩。

而乒乓球混合式课程开展以来也取得了显著的改革成效和积极评价，学生评教结果满意率都在90%以上。社会和行业也对我校乒乓球课程给与的高度评价，如四川省西昌学院体育学院的同行评价：“成都体育学院乒乓球课程具有扎实的功底和优秀的培养能力，毕业的学生有良好的教学能力”；以及竞技一线的中国乒乓球超级联赛队伍四川长虹乒乓球俱乐部的行业评价：“成都体院的乒乓球课程具有强烈的社会担当，为四川省、西南地区乃至全国培养了大量的、高素质、高质量的乒乓球人才”。

此外，乒乓球课程目前获得四川省教学成果奖2项，获得四川省高等教育人才培养质量和教学改革重点项目2项。

### 六、课程特色与创新

利用现代信息技术，贯彻先进教育理念，乒乓球混合课程主要有如下特色和教学改革创新：



1. 高水平教材与资源重构课程生态：本课程以团队主编的普通高等教育“十一五”国家级规划教材《乒乓球教学与训练》，以及今年新编的新形态教材《乒乓球运动教程》为核心内容框架，打造与之匹配的各类教学资源，并针对线上线下有机结合的混合教学以慕课 SPOC、专题式学习管理和评价实现了乒乓球专业课程教学的拓展和重构。

2. 先进理念指导教学流程再造：采用 OBE 成果导向的教学理念从“培养目标—课程目标—教学目标—教学评价”层层贯彻形成闭环，并针对不同教学内容和学情灵活运用 3C、PBL、BOPPPS 等教学设计，让探究式、讨论式等学习方法和教学改革惊喜地呈现在乒乓球课堂，实现了从传统教学“学在课内，习在课外”向现代教学“学在课外，习在课内”的转变。

3. 突出学生中心地位，混合教学提升能力：通过 MOOC 和校内 SPOC 的线上自学，打破乒乓球理论和技术教学需要在教室和训练馆不断切换的时空限制和精力耗散，高质量的线上资源将乒乓球规则中抽象的条款、复杂的战术等前沿和难点内容深入浅出地呈现，灵活适应学生个体的碎片化学习需求，在结合了线下实践与学习效果测试的混合教学之后，全方位提升了乒乓球专业学生理论课功底中普遍欠缺的自主学习、知识整合与探索思辨能力。

4. 结果与过程评价并重，知识技能有效习得：以 OBE 成果导向将乒乓球相关理论、技术能力、裁判能力、教学能力等课程目标任务化，学生在完成具体任务的过程中获得考核分数，并通过慕课平台获得学习过程的个性化精确评价与反馈，有效实现知识习得与能力内化。

## 七、教学设计样例

### （一）学情分析

授课对象为 2018 级体育教育专业乒乓球专项学生，自入校以来通过乒乓球普修课基本技术学习掌握了正手攻球、反手推挡、基本发球、搓球



等技术。在乒乓球专项课中，进一步巩固了基本技术，练习了正、反手弧圈球与各类技术组合，有一定的技术基础，具备基本的战术意识，但对于战术理论与战术实践尚存在认知不足，缺乏完整的战术理论体系，有待于通过理论学习予以完善。

学生在学习过程中热情较高，有较强的合作意识，对自我乒乓球技战术水平提高有强烈的愿望，适用探究学习、合作学习等方式开展混合式教学。

## （二）目标细化

根据这样的学情，团队将乒乓球发球抢攻战术的教学目标进行具体梳理：

（1）知识与技能：掌握并理解发球抢攻战术基本原则与要求；结合自己打法特点熟练运用发球抢攻战术；

（2）过程与方法：通过线上线下混合式学习过程参与，有助于学生更新线上线下学习的教学理念和掌握线上智慧教学的应用方法；通过分组讨论探究式学习，有助于学生体验翻转课堂的学习情境和提高线下教学参与积极性。

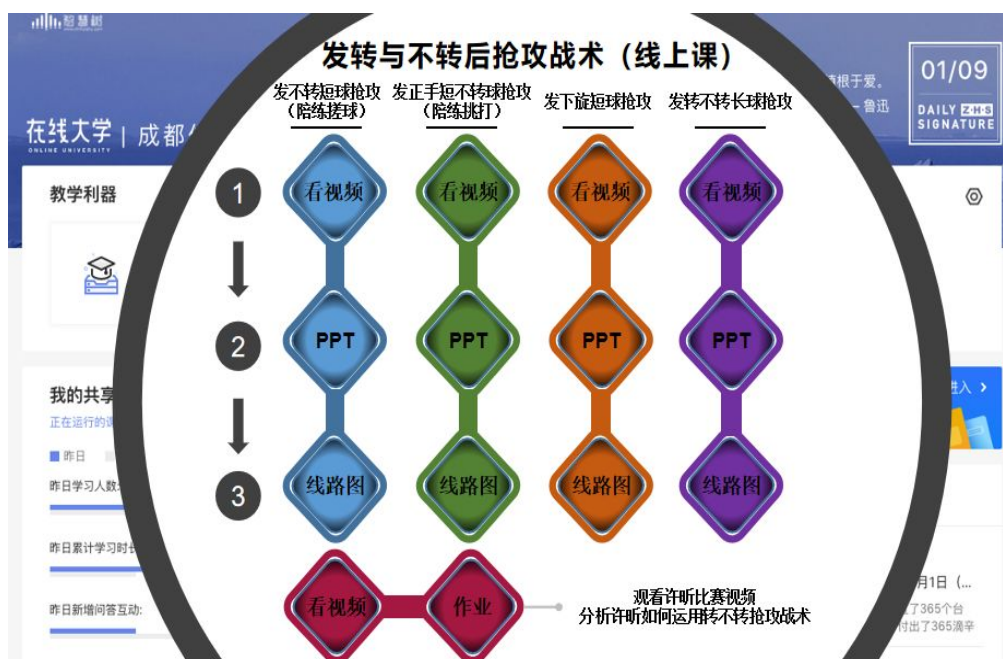
（3）情感态度价值观：通过探究问题的启发，帮助学生形成仔细观察并善于发现问题的习惯；运用探究学习的方式，激发、培养学生分析问题和解决问题的动机和能力；通过讨论学习的形式，锻炼学生能够对自我评价和对他人做出准确、客观的评价。

## （三）课程设计





乒乓球“发转与不转后抢攻战术”线上课的教学设计：



1. 学生观看比赛视频（4个短视频）。
2. 学生寻找视频中运动员所使用发球抢攻战术并完成测验。  
下面的3-5、6-8、9-11、12-14为4个不同知识点，学习目标相同。
3. 学生观看发不转短球抢攻（陪练者搓球）教学视频。
4. 学生学习发不转短球抢攻教学PPT。
5. 学生完成发不转短球抢攻的线路图并上传平台。





6. 学生观看发正手位短球不转球抢攻（陪练者正手挑打）教学视频。
7. 学生学习发正手位短球不转球抢攻教学 PPT。
8. 学生完成发正手位短球不转球抢攻的线路图并上传平台。
9. 学生观看发下旋短球抢攻教学视频。
10. 学生学习发下旋短球抢攻教学 PPT。
11. 学生完成发下旋短球抢攻线路图并上传平台。
12. 学生观看发转与不转长球抢攻教学视频。
13. 学生观看发转与不转长球抢攻教学 PPT。
14. 学生完成发转与不转长球抢攻线路图并上传平台。
15. 观看许昕比赛视频（让学生带着问题去观看比赛）。
16. 作业：分析许昕如何运用转与不转的发球来取得比赛的主动。（许昕非常善于利用发球取得先机，要分析他是如何做到的，不仅需要前面的视频教学内容，还需要学生利用创新性思维才能分析完整。）

乒乓球“发转与不转后抢攻战术”线下课的教学设计：

**发转与不转后抢攻战术（线下课）**

- 内容 ■ 4种抢攻战术
- 分组 ■ 4人一组，多球练习
- 练习 ■ 结合线上课所学知识进行练习
- 指导 ■ 指导学生战术练习
- 检验 ■ 抽一名学生检验是否掌握

1. 宣布本节课的教学内容为发球抢攻战术练习包括：

- (1) 发转与不转球后的抢攻
- (2) 发正手位（短球）不转球后的抢攻



(3) 发下旋短球后的抢攻

(4) 发转与不转长球后的抢攻。

2. 将班上学生进行分组，4个人为一组，采用多球的练习方式，一人练习、一人发多球、一人为观察者、一人捡球。

3. 在整节课的练习中，具体要求如下：

(1) 练习者回忆课下教学视频中该技术的要点并运用到练习中

(2) 发球者应当根据练习内容把球送到相应的位置

(3) 观察者应该根据视频或理论学到的知识对练习者进行观察，观察练习者动作的合理与不合理之处，可以用纸笔记下来，也可以用手机把动作下来，然后对练习者进行讨论，如果观察者拿捏不准该练习者的动作是否错误或者对引起错误动作的原因不明时，可以向老师报告，一组练习完了之后轮流练习。

4. 老师巡场观察，对有问题的同学进行指导

5. 练习结束后，老师随机抽选一名学生进行测验，按照比赛的要求检验该学生是否掌握发球抢攻战术的基本要领。

这两次课都是按照前面所讲的混合式教学的原则以及学生的实际情况进行的教学设计，这种教学设计更能体现高阶性、创新性和挑战度。混合式教学能培养学生的高阶思维，例如在众多教学方法中找到适合运用于特定教学对象的方法；混合式教学创新了教法和学法，培养了学生的创新思维；混合式教学强调更强的学习动机和更多的学习投入以及强调真实情境和基于问题或项目的学习，这些都提高了挑战度，对标了教育部对一流课程的要求。



# 五 体育广告

类型：线上线下混合式示范课

## 一、课程基本信息

课程名称	体育广告		
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课	<input type="radio"/> 公共基础课	<input checked="" type="radio"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 实验课
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	大三第二学期		
面向专业	新闻学专业		
学 时	总学时：36 线上学时：300% 课堂学时：36X60%		
学 分	2		
先修课程名称	大一广告学概论；大二广告策划；传播学。		
主要教材	《体育广告教程》；ISBN978-7-5009-4412-6； 罗兰秋主编；人民体育出版社；2013年2月		
最近开课时间	2020年3月17日—2020年7月14日		
最近开课学生总人数	2020年春季：114人		
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称 <input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称 <input checked="" type="radio"/> 否（填写课程名称、负责人、网址） 智慧树平台：《体育广告》；罗兰秋； <a href="https://www.zhihuishu.com/">https://www.zhihuishu.com/</a> 使用方式： <input type="radio"/> MOOC <input checked="" type="radio"/> SPOC		

## 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	罗兰秋	教授	课程策划/质量监控/课程主讲第1/4/5/6/8章
2	张鸿飞	讲师	课程设计/课程主讲第1/5/6/7/8章
3	顾春先	教授	课程设计/课程主讲第3章
4	龚莉萍	副教授	课程设计/课程主讲第7章
5	胡晓银	讲师	教学文件准备/课程主讲第2章



### 三、课程目标

《体育广告》是与中国体育一起成长的新开课程。本课程借鉴广告业发达国家的相关理论和成就，立足于我国广告业实际，着眼于广告发展趋势，讲授体育广告的原理、规律、方法和技能，培养学生的创新性才能和在实践中操作的能力。

《体育广告》面向学生个体的课程。定位于热爱体育、营销和传播的体育院校与综合院校的学生，通过体育广告线上理论课和线下面授实战课的教学，使学生较为全面系统地评析体育广告作品，对优秀体育广告有更直观的认识，提高分析能力与营销鉴赏能力；并在此基础上进行体育广告的策划与创意的实战练习。由此培养学生懂体育、会营销、能广告的能力，为学生适应社会对体育广告营销人才多样化的需求奠定基础。

### 四、线上线下混合式教学模式

#### 4.1 教学理念

《体育广告》是与中国体育一起成长的广告课程。课程是学校的产品。因此，教师成为产品的设计师。本课程研究学生的需求，也尽全力去满足这些需求。希望通过教育的现代化实现课程的个别化教育特点，满足不同学生的选课需求。这是本课程的价值追求。

本课程教学理念的两个关键要素：一是现代化，一是个别化。本课程为学生提供服务，是面向个体的课程教学。通过学习帮助学生唤醒自我、发现自我，有获得感。

#### 4.2 教学目标

明确课程的标准细目，有利于我们循序渐进地实现教学目标。本课程为提高能力铺设三个台阶：学会赏析——懂得合作——敢于动手。通过这三个台阶，使学生慢慢地找到自己学习营销、传播和广告的规律，把知识



内化，得出一些答案再输出，在体验中学习，在体验中寻找自信，在学习中有获得感，进而产生成就感。

### 4.3 教学流程

#### 4.3.1 线上流程

线上教学侧重于体育广告理论教学的部分，重点包括第一理论知识；第二通过测试题强化重点；第三通过网上答题互动强化知识要点。

#### 4.3.2 线下流程

线下教学是提高能力的实战教学，我们设计了循序渐进提高能力的三个台阶：

第一个台阶：用补丁课的形式，对网上课程教学个别不易理解消化的重点和难点的再次强化讲授。

第二个台阶：用“翻转课”训练学生知识内化迁移的“试水”练习。强调团队合作的精神。具体实施是以学习小组的形式：追踪、收集、评点和还原广告策划；然后小组互评；教师评点，指出不足。

第三个台阶：自己动手做一则广告的实训课。强调个性化的学习和提高能力。培养自信，让学生体验成功。要求学生在了解品牌营销的基础上，为该品牌做一个APP的软文广告，包括文字、图片和不少于15秒视频三部分内容。并在课堂上给同学展示，同学评析后；教师再点评。

明确课程的标准细目，有利于我们循序渐进地实现教学目标。具体做法是，为提高能力铺设三个台阶：学会赏析——懂得合作——敢于动手。通过这三个台阶，使学生慢慢地找到自己学习营销、传播和广告的规律，把知识内化，得出一些答案再输出，在体验中学习，在体验中寻找自信，在学习中有获得感，进而产生成就感。

## 五、课程建设及应用情况



## 5.1 混合式课程与教学改革要解决的重点问题

本课程立足于我国广告业实际，着眼于广告发展趋势，讲授体育广告的原理、规律、方法和技能，通过体育广告线上理论课和线下面授实战课的教学，使学生较为全面系统地评析体育广告作品，对优秀体育广告有更直观的认识，提高分析能力与营销鉴赏能力；并在此基础上进行体育广告的策划与创意的实战练习；由此培养学生懂体育、会营销、能广告的能力，培养多样化的社会需要的体育广告营销人才。

## 5.2 混合式课程内容与资源建设及应用情况

### 5.2.1 课程内容

#### 一、线上课程内容

线上理论课包括八章内容。视频在线时长 643 分钟；26 节课，76 小节；2 次见面课共 180 分钟。具体内容如下：

#### （一）在线视频课程内容

1. 体育广告概论。包括体育广告的定义及要素；特点、形式、分类；主要功能等内容。
2. 现代奥林匹克营销与体育广告。包括奥林匹克营销；奥运会 TOP 计划与品牌传播等内容。
3. 体育赛事与品牌广告策划。包括世界主要体育赛事特点与营销商机；赛事广告策划的本质及原则；策划的内容、程序及撰写等内容。
4. 体育广告创意。包括对广告人的素质要求；创意的原则、策略、创意理论与运用等内容。
5. 体育广告的表现。包括体育广告表现的原则、策略、文案及多媒体表现等内容。
6. 体育明星广告。包括明星广告的传播特点、叙事模式、明星广告的问题和发展趋势等内容。
7. 媒体整合传播。包括传统媒体和新媒体、体育特有媒体、热点事件传播等内容。





8. 体育广告受众。包括体育广告的传播特征、受众与消费者、受众的心理特征等内容。

### (二) 在线见面课内容

第一次见面课。总结在线学习前四章的情况。本节课讲授的知识点：  
1) 在学习体育广告过程中，增强营销意识、传播意识和广告意识。2) 广告的两大基石是营销学和传播学。拓展学习。3) 学习体育广告过程中的角色变化：从受众到消费者到广告人。4) 体育广告策划主要包括五个W：谁说？说什么？在哪儿说？对谁说？说的效果。5) 广告的全局化策略和本土化实施。

第二次见面课。教师总结在线学习后四章的情况。本节课讲授的知识点：  
1) 晋江体育品牌：安踏和 361° 借赛事的品牌突围之路。安踏：08 北京奥运会-09 冬奥会-10 亚运会； 361°：08 北京奥运会-10 亚运会-11 大运会。2) 广告是对品牌的长期投资； 3) 广告传播的时机和广告时点； 4) 2008—2020 年的媒介变化及广告表现形式。

## 5.2.2 资源建设及应用

第一，上传体育广告视频资料。

名称	大小	所属课节	创建人	日期 / 访问次数	查看权限
线下课堂教学资料	--	--	张鸿飞	2020-09-20	所有人可见
体育广告视频资料	--	--	张鸿飞	2020-06-09	所有人可见
小组分享广告	--	--	张鸿飞	2020-06-09	所有人可见
耐克广告集锦	--	--	张鸿飞	2020-04-21	所有人可见
学生作业集锦	--	--	张鸿飞	2020-04-21	所有人可见
第八章 体育广告受众	--	--	张鸿飞	2020-04-21	所有人可见
第七章 体育广告的媒体整合传播	--	--	张鸿飞	2020-04-21	所有人可见
第六章 体育明星广告	--	--	张鸿飞	2020-04-21	所有人可见
第五章 体育广告表现	--	--	张鸿飞	2020-04-21	所有人可见
第四章 体育广告创意	--	--	张鸿飞	2020-04-21	所有人可见
第三章 体育赛事与品牌广告策划	--	--	张鸿飞	2020-04-21	所有人可见
第二章 现代奥林匹克营销与体育广告	--	--	张鸿飞	2020-04-21	所有人可见
第一章 体育广告概论	--	--	张鸿飞	2020-04-21	所有人可见



第二，上传线下授课资料。

授课视频；学生小组分享和个人实战讲解的PPT；学生翻转课和实训课的学习反思。

《体育广告》线下教学上传视频共 509 分钟

- 一、补丁课 视频（第一个文件夹）176 分钟
  - 1、20200602：31:23 ~ 01:32:22 题目：60 分钟/总结小组分享布置广告实战作业 1
  - 2、20200609：02:35 ~ 47:12——题目：44 分钟/布置广告实战作业 2
  - 3、20200609：47:14 ~ 1:08:32 ——题目：21 分钟/耐克广告赏析 1
  - 4、20200623: 01:01 ~ 27:40——题目：26 分钟/2012 伦敦奥运会耐克微博广告
  - 5、20200707: 开头 ~ 29:43 ——题目：29 分钟/耐克广告赏析 2
- 二、翻转课视频（第二个文件夹）222 分钟
  - 1、20200428：01:34 ~ 01:05:14——题目：63 分钟/梁哲、陈晓东小组《灵魂互换》广告
  - 2、20200512：09:19 ~ 01:26:18——题目：80 分钟/李诚瑞、耿伟杰小组《超级企鹅名人足球赛》广告分享
  - 3、20200526：开头 ~ 01:19:15——题目：79 分钟/陈娇娇、李浩小组《你所做的成就你的一切》广告分享
- 三、实训课 视频（第三个文件夹）111 分钟
  - 1、20200623: 29:28 ~ 46:07 ——题目：15 分钟/韩欣宏《丸魔堂》广告分享
  - 2、20200623: 46:10 ~ 01:08:06——题目：21 分钟/周小丁《魔都女子图鉴》广告分享
  - 3、20200623: 31:15 ~ 51:24 ——题目：20 分钟/刘梦尧《百草味》广告分享
  - 4、20200623: 01:06:38 ~ 01:21:27——题目：22 分钟/梁哲《苍洱一抹蓝》广告分享
  - 5、二班 20200709: 27:31 ~ 38:09——题目：10 分/潘超《携程》广告分享
  - 6、二班 20200709: 38:09 ~ 01:02:09——题目：23 分钟/王可心《海豚》公益广告分享

### 5.3 教学内容及教学组织实施情况

#### 5.3.1 教学内容

教学基本内容	线上教学学时安排	线下教学学时安排		
	理论讲授/见面课	补丁课	翻转课	实训课
第一章 体育广告概论	2	1		
第二章 现代奥林匹克营销与体育广告	2	1		
第三章 体育赛事与品牌广告策划	4	1	4	2
第四章 体育广告创意	4	2	3	2
第五章 体育广告表现	5	2	3	2
第六章 体育明星广告	5	1	3	2
第七章 体育广告的媒体整合传播	2	1	3	2
第八章 体育广告受众	2	1		
合计/学时	26+4（见面课）=30	10	+ 16	+ 10=36
总学时：12+22+2（机动）=36	30x40%≈12	36x60%≈22		



### 5.3.2 教学组织实施阶段情况

第一学期：2019年秋季选课学校、选课人数、合格率：

序号	学校名称	修读学生数	平均成绩	成绩合格人数	成绩合格率	成绩优秀人数	成绩优秀率
1	成都体育学院	48	73	41	85.4%	5	10.4%
2	四川传媒学院	3	71.3	3	100%	0	0%
3	成都文理学院	2	78	2	100%	0	0%
4	西南科技大学城市学院	1	78	1	100%	0	0%
本课程情况		54	73.2	47	87%	5	9.3%
该类型课程均值		4583	86.6	4276	94%	2667	58.6%

第二学期：2020年春季选课学校、选课人数、合格率：

序号	学校名称	修读学生数	平均成绩	成绩合格人数	成绩合格率	成绩优秀人数	成绩优秀率
1	四川传媒学院	282	86	261	92.6%	169	59.9%
2	贵州师范学院	145	86.8	133	91.7%	100	69%
3	成都体育学院	114	88.7	114	100%	56	49.1%
4	贵州电子商务职业技术学院	97	89	96	99%	63	64.9%
5	哈尔滨体育学院	75	81.9	64	85.3%	41	54.7%
6	云南体育运动职业技术学院	48	93.3	48	100%	36	75%
7	牡丹江师范学院	3	100	3	100%	3	100%
8	北京体育大学	2	95	2	100%	2	100%
9	吉林师范大学博达学院	1	60	1	100%	0	0%
本课程情况		767	87	722	94.1%	470	61.3%
该类型课程均值		4371	80.7	3642	84.1%	2461	56.8%

### 5.4 成绩评定方式

课程考试：线上智慧树平台的学习成绩占40%，而线下的学习成绩占60%，其中平时成绩占18%。书面考试占42%。

线上考试包括看录像回答问题；见面课和期末考试。线上题库。根据



程序指令自动生成一套适应现行教材内容的试题，能保证科学性和全面性，题库中的试题避免了教师因自身因素带来的误差，做到了考教分离。这样“考”的意义和价值更加明确清晰：考查学生是否全部掌握了应该学习的内容，而不仅是考查学生是否掌握了老师教的内容。考既为学提供了一个评价，也为教提供了指导和参考。考试的作用被充分发挥出来。

线下考试是站在能力、素养的角度和课程的角度进行的学科命题。主要包括：一是对通过体育广告的赏析，考核相关的营销、传播和广告知识；二是针对翻转课和实训课的学习内容的反思。具体问题是：要求学生回答本期翻转课他们小组分享的具体内容。个人承担的任务，有何不足？这两个考试内容的设定，是给学生反思的机会。从考试结果来看，大部分学生都能非常认真地反思自己在翻转课和实训课上的表现，对成绩的肯定和不足的反思是深刻具体的。

事例 1: 学生对翻转课的反思。



2017级1班 付坤

我们小组是：腾讯2019年公益广告《一个人的球队》

小组成员：吴味馨、李雪雁、付坤、贺钰、徐邹、段亿乘。

从罗老师四月份布置任务分组选广告开始，找到队友后，我们迅速的拉了一个群。确定正式的选题，也就是两组做一个广告。大概过去了两周多。4月中下旬，各组开始了对于广告的讲解阐述。我们组正式开始讨论是在4月26号。向大家讲解展示是在5月19号。我们将近提前准备了20几天。算是不那么“赶落”的，但我们并没有充分利用好时间。我们把这当作是一项要完成的“任务”。我们快速的按照“资料”“脚本”“策划”又将6名成员分为3个小组。我和段亿乘负责还原广告策划部分。每个人将自己做好的部分发在群里。有一个人负责做PPT。在整个过程中，我们组之间没有一个人带头要一起看一次这个广告，也没有集体语音交流分享。我们之间是相互看不到对方的状态。我想这是我们组最大的问题。我们缺少了一个真正从广告人向广告主讲述的态度。我们组每一个人都觉得这是在讲给同学的、讲给老师的。很遗憾，在具体展示前。我们组没有串讲过一遍！我现在还清晰的记得韩欣鸿同学对我们组的点评：前后讲述部分有所重合，我们在讲广告创意的时候，没有过于具体的展开。以及罗老师也在反问我们：为什么30s的H5不能在20min的讲述中呈现一下？很多关于这则广告的资料，我们没有全面的搜集。

如果再来一次，我想我会做那个主动带头的人！





## 事例 2: 学生对实训课的反思。

李怡波

介绍你的广告作业: 微信软文广告的主要内容, 并按照广告创意表现的总原则及媒体特点, 分析其优点及不足, 如何改进?

答: 我的软文广告是为一家名为 Ying 舞蹈工作室的舞蹈培训机构所作的软广告, 目的是宣传该舞蹈培训机构, 宣传招生, 内容是以第一视角叙述一个女大学生热爱舞蹈, 后来因为身体长了肿瘤不能继续跳舞, 但依然对舞蹈保持热爱, 并且因为跳舞也让自己战胜了病魔的感人故事, 故事内容均为真实发生。软文广告名为《生而为赢, 乘风破浪的不止只有姐姐》, 前半句既是对主人公态度的表达, 也取了 Ying 舞蹈工作室的谐音, 强化品牌理念——赢。后半句蹭热播综艺《乘风破浪的姐姐》热度, 在用户搜索该综艺时, 也能增加该广告的曝光量, 该综艺也是唱跳型综艺, 与品牌也具有关联度, 让受众更容易接受。全文开头是一段简短的鸡汤式文案, 后面叙述故事, 插入一段舞者优美舞姿的视频, 以及 5 张海报 (5 张主题海报, 1 张招生海报), 并在广告最后放置公众号及舞蹈二维码和报名联系方式。

优点: ①在标题和文案的撰写上具有文字感染力。标题一方面与品牌内容契合, 一方面与时下热点综艺相勾连。就广告设计而言并不像广告, 更像是一个热爱舞蹈的女孩的自传, 以平实的语言传递最真实的情感, 并与用户建立共鸣, 使用户消除防备, 产生信赖感。

②情感历史故事, 情感导向, 脱去广告味。在该广告中, 除最后一张海报外均无任何广告信息, 前五张海报都仅与故事内容相关。人们通常不会主动去阅读广告, 因此应在微信公众号中投放能够提升用户对商品认知度的说明性文章, 这篇广告则在自述中道出了对舞蹈的热爱以及健康信息等, 在用户感兴趣的话题性文章的遮蔽下, 巧妙地融合商品信息, 弱化观众对硬广告的抵触情绪。

③符合用户阅读习惯, 图文并茂, 多形式融合。推文里既有视频, 又有图片, 能够有效消除用户视觉疲劳, 并且推文在文案、图片、排版上色调一致, 审美较好。

④诉诸热点, 利用《乘风破浪》的话题, 借势营销, 利用热点事件植入工作室舞蹈信息。

⑤坚持广告的真实性原则, 推文是主人公的真实故事, 此类“接地气”的内容及文字更容易引起用户兴趣。

⑥坚持广告创意的艺术性原则, 在视频、海报的制作上都体现了舞蹈的魅力与主人公的线条美, 具有较强的视觉吸引力, 通过色彩的变化表达故事的推进。

缺点: 在故事的叙述上可能有点用力过猛, 过度渲染情绪; 利用《乘风破浪的姐姐》这一热点事件作为标题可能会导致用户搜索时出现过多同质化标题, 用户难以精准阅读到该文章导致文章投放效果不理想, 仅以一个作为广告的支持略显单薄, 工作室介绍过少。

改进方式: 在叙述故事的文字上稍加打磨, 不能过于煽情, 给人以一种营销号的感觉; 在文章末尾应当有另一部分介绍工作室的内容, 可以将故事内容缩减, 该故事仅作为一个吸引用户的切入口, 在后面应加大篇幅介绍工作室, 如工作室的地址, 师资, 学习环境, 招生对象等基本信息, 并附报名链接, 由工作室工作人员主动联系用户。整体可采用明亮的色调, 给人以一种青春活力的视觉感受。





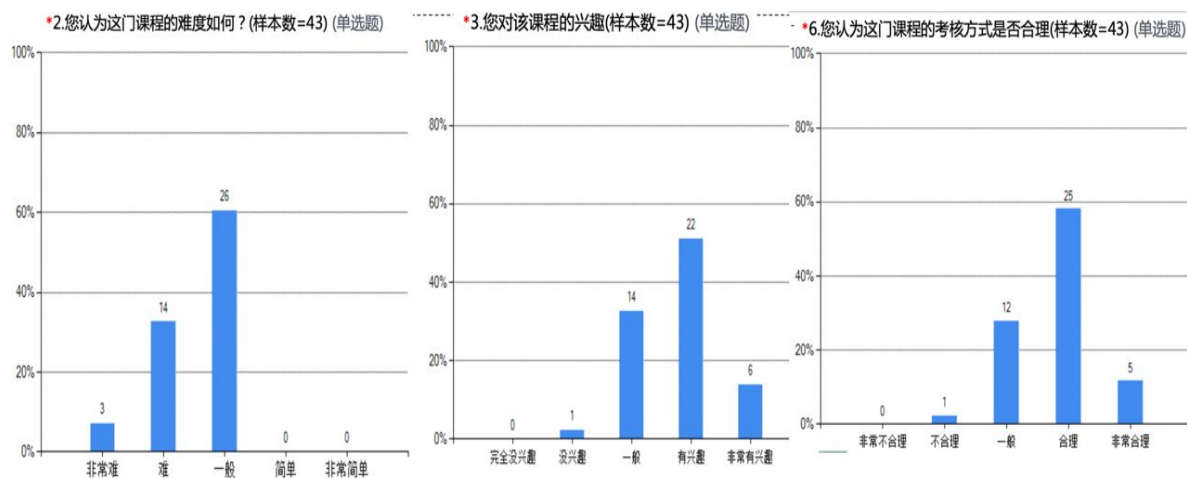
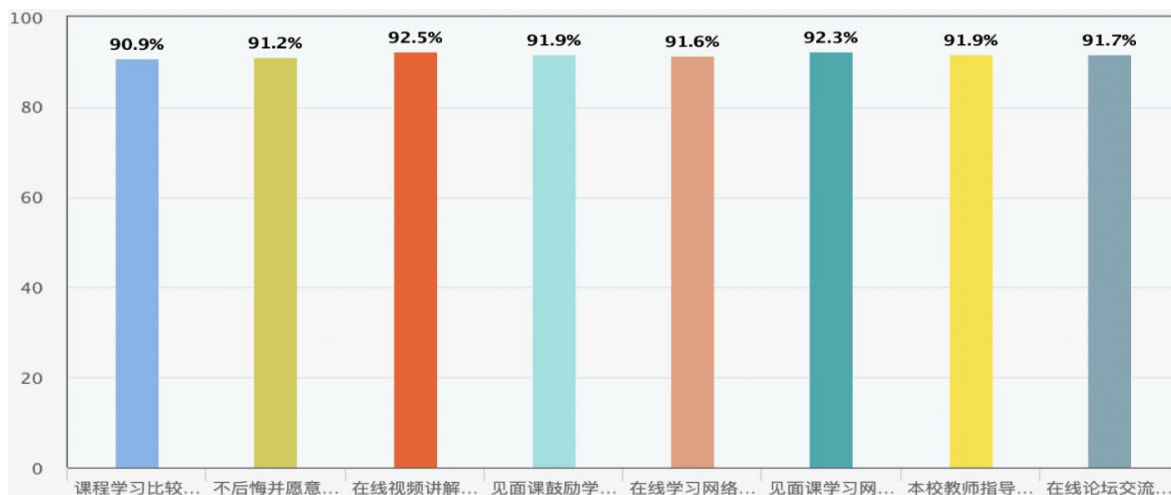
## 5.5 课程评价及改革成效

### 5.5.1 课程评价

课程评价包括线上和线下的课程调查问卷。

为持续完善智慧树的运营服务，改善共享课程教学效果，并最终协助高校提高教学质量。在课程结束后，智慧树平台从课程目标、课程内容、教学设计等方面做出全方位调研。此调查问卷发放给所有共享课程选课学生。

课程修读总人数 821 名（不包含“其他类型”的学生），截止 2020 年 8 月 27 日，有效回收问卷 626 份，回收率 76.2%。



学校的课程是课程。95 后、00 后的学生，他们是互联网的原住民。



遇到问题的解决之道是上网找答案。他们如何处理资料的多和少；真和伪？或找不到答案的情况呢？体育广告的混合课程，就是努力给学生无法通过自学汲取的养分。

### 5.5.2 改革成效

从改革成效来看，大部分学生都能非常认真地反思自己在翻转课和实训课上的表现，对成绩的肯定和不足的反思是深刻具体的。

## 六、课程特色与创新

### 6.1 不断更新的课程内容

不断更新的课程内容：通过两个途径。一是线上见面课；二是线下补丁课。更新内容如2019年篮球世界杯期间的广告；2020年美国超级碗广告；马拉松赛事赞助广告等等。

### 6.2 与时俱进的实战内容

与时俱进的实战内容：第一，与赛事同步的翻转课小组分享；第二，与市场同步的个人广告实战练习。学生的很多广告练习都来源于现实生活，是对身边品牌营销了解熟悉之后的实战练习，不允许随意编造。如娃娃哈哈AD钙奶；三只松鼠坚果；成都街上随处可见的丸摩堂饮料、火锅、小吃；云南的扎染；重庆的小面等等。

### 6.3 贴近现实的课堂思政

贴近现实的课堂思政：从励志的体育广告中引导学生从中汲取精神的力量。如2020年春季的体育广告线下课，因为疫情的原因，我们是在腾讯会议上进行的。网上面对面的教学，同学们从期待复课、到对网课的新鲜好奇再到疲惫：老师在这头，学生独自在无人守候的家里头，这会因为疲惫而懈怠学习。为了激励同学们的参与，我用书法小品奖励的形式鼓励同学们上课积极发言。同时，我也把课堂思政的内容融入补丁课的教学。



比如，给同学们介绍3月底武汉文旅局致敬各地支援武汉医疗队的平面广告，强调我和你沟通传播的表达形式，也是武汉这个英雄城市的名片效应。用耐克4月发布的视频广告《哪儿挡得了我们·太阳出来了》，表现中国人在家里锻炼的一个个场景，让学生从广告中反思我们现在疫情间的学习生活。用6月23日奥林匹克日，中国奥运选手在线的加油会，“保持强大”的体育精神激励同学们抓住当下的机会好好学习，迎接挑战。

## 七、教学设计样例

线上线下混合式课程教学设计（见下一页）：



### (线上线下混合式课程教学计划安排表)

2019~2020 学年 第 2 学期

课程名称	体育广告		课程代码	2019218849
开课类别	<input checked="" type="radio"/> 专业课/公共课 (面向已确定排课的专业课或公共课学生) <input type="radio"/> 全校通识教育选修课 (面向全校学生开放选课)			
课程学分	2 学分	总教学周: 18 周 总学时数: 34+2	线下教学: 18 周 学时数: 36x60%	线上教学: 16 周 学时数: 30x40%
考核比例: 线下课堂占比: 60% 线上教学占比: 40%				
<b>《体育广告》线上线下混合课的具体安排</b>				
教学周次	线下教学 (疫情: 腾讯会议) 星期二/四 体育广告 1-18 周; 第 6-7 节; 2017 级 1~2 班 2020. 3. 17~2020. 7. 16		线上教学: 智慧树《体育广告》 <a href="https://course.zhihuishu.com/coursePreview/videoList?courseId=2066370">https://course.zhihuishu.com/coursePreview/videoList?courseId=2066370</a>	
	主讲教师	线下内容: 1、“补丁课”强化重难点/10 节。 2、“翻转课”学生评析广告/16 节 3“实训课”动手做广告/10 节。	线上内容: 1、用章和节的形式讲授体育广告的理论知识。——26 节 2、见面课 2 次。——4 节	
第 1 周 3.17 周 2 线上教学 线下教学	罗 兰 秋	<b>补丁课 1</b> 1、体育广告的含义及判定方法。 2、奥运会 TOP 计划与企业品牌广告传播。 3、案例教学强化要点: 如可伊利广告、中石化广告口可乐的奥运广告。	第一章: 体育广告概论 1. 与中国体育一起成长的体育广告 2. 体育广告的含义及判定方法	
第 2 周 3.24 周 2 线上教学 线下教学	罗 兰 秋	<b>补丁课 2</b> 1、广告市场调查。 2、理解创意是广告的生命和灵魂。 3、案例教学强化要点: 如强生、宝洁、安踏、361 度的广告策划。	第二章: 现代奥林匹克营销与体育广告 1: 体育营销与奥林匹克营销概述 2: 奥运会 TOP 计划与企业品牌广告传播	



第3周 3.31周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>翻转课 1</b> 优秀体育广告作品赏析练习。引导学生在看广告的过程中转变角色： 从受众到消费者到广告人；从看热闹到看门道；看赛事传播；看品牌经营；看市场维护。	第三章：体育赛事与品牌广告策划 1: 体育赛事广告策划的本质及原则
第4周 4.7周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>补丁课 3</b> 1、体育广告的创意：运用广告创意理论，联系体育赛事、体育明星等特点进行创意。 2、案例教学强化要点：如科比smart广告，科比、梅西代言的土耳其航空公司广告。	第三章：体育赛事与品牌广告策划 2: 体育赛事广告策划的内容 3: 体育赛事广告策划书的撰写
第5周 4.14周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>翻转课 2</b> 优秀体育广告作品赏析练习。引导学生在看广告的过程中转变角色： 从受众到消费者到广告人；从看热闹到看门道；看赛事传播；看品牌经营；看市场维护。	见面课 1 主题：学习体育广告课程，增强营销意识、传播意识和广告意识。 主讲人：罗兰秋 课程类型：直播互动课 时间：2020-04-14 10:30-12:00
第6周 4.21周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>翻转课 3</b> 优秀体育广告作品赏析练习。引导学生在看广告的过程中转变角色： 从受众到消费者到广告人；从看热闹到看门道；看赛事传播；看品牌经营；看市场维护。	第四章：体育广告创意 1: 体育广告创意的原则 2: 体育广告创意的策略
第7周 4.28周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>翻转课 4</b> 优秀体育广告作品赏析练习。引导学生在看广告的过程中转变角色： 从受众到消费者到广告人；从看热闹到看门道；看赛事传播；看品牌经营；看市场维护。	第四章：体育广告创意 3: 体育广告创意理论与运用
第8周 5.5周2	罗兰秋	<b>补丁课 4</b> 1、品牌的广告口号是品牌的理念和灵魂。	第五章：体育广告表现 1: 体育广告的表现策略





线上教学 线下教学		2、不同广告媒介的传播特点决定了媒体表现力的不同。 3、案例教学强化要点：如361°的广告《因为爱，这没有理由的爱》等。	2: 体育广告文案表现——体育广告的口号
第9周 5.12周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>翻转课 5</b> 小组分享：还原耐克广告策划《灵魂互换》；《你所做的成就你的一切》。 生生点评；教师点评。	第五章: 体育广告表现 3: 体育广告文案表现——体育广告的题目 4: 体育广告文案表现——体育广告的正文
第10周 5.19周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>翻转课 6</b> 小组分享：还原阿迪达斯广告策划：《未来是我的》。 生生点评；教师点评。	见面课 2 主题：互联网时代的广告传播： 从被动到主动再到互动的传播形式 主讲人：罗兰秋 课程类型：直播互动课 时间：2020/05/19 10:30-12:00
第11周 5.26周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>翻转课 7</b> 小组分享：还原腾讯《2018 超级企鹅足球名人赛》广告策划：《一个人的球队》。 生生点评；教师点评。	第五章: 体育广告表现 5: 体育广告的多媒体表现
第12周 6.2周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>翻转课 8</b> 小组分享的讲评与总结 1、小组广告分享应注意的问题：内容、形式和传播。 2、新媒体传播；跨文化传播；广告成本；创意；以及赛事和明星等问题。	第六章: 体育明星广告 1: 体育明星广告概述及叙事模式 2: 体育明星广告的问题
第13周 6.9周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>实训课 1</b> 1、布置实战作业。做 APP 软文广告。任选：一般商业广告或体育广告。字数：不少于 1000 字；配图片：不少于 5 幅；配视频：不少于 15 秒。交稿时间：两周后交链接/提前一天。然后课堂分享：每人不超过 5 分钟。 2、案例示范讲解。	第六章: 体育明星广告 3: 体育明星广告市场



第14周 6.16周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>补丁课 5</b> 1、体育明星广告的误区；体育明星在广告中的定位和可持续发展。 2、整合营销传播(IMC)理论。广告媒体的选择和组合。 3、案例教学强化要点：耐克科比广告在中国的传播。《恐惧斗室》跨文化传播的误读。	第七章:体育广告的媒体整合传播 1:与赛事同步的新媒体广告
第15周 6.23周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>实训课 2</b> APP软文广告案例示范讲解。如：耐克2020.4发布短片《哪儿挡得了我们》；2020.6.1耐克儿童节广告：《哪儿挡得了我们——这一课，别错过》。	第七章:体育广告的媒体整合传播 2:“热点+事件”体育广告经典案例评析
第16周 6.30周2 线上教学 线下教学	罗兰秋	<b>实训课 3</b> 1、学生实战作业APP软文广告展示；每人讲解不超过5分钟。 2、同学评析；教师点评。	第八章:体育广告受众 1:体育广告的传播流程与特征 2:体育广告受众与消费者
第17周 7.7周2 线下教学	罗兰秋	<b>实训课 4</b> 1、学生实战作业APP软文广告展示；每人讲解不超过5分钟。 2、同学评析；教师点评。	智慧树平台线上考试
第18周 7.14周2 线下教学	罗兰秋	<b>实训课 5</b> 1、学生实战作业APP软文广告的讲评与总结。 2、本期教学总结。复习。	
课程审核		1. 课程负责人保证课程资源内容不存在政治性、思想性、科学性和规范性问题； 2. 课程负责人保证申报所使用的课程资源知识产权清晰，无侵权使用的情况；	



## 六 武术运动

类型：线上线下混合式示范课

### 一、课程基本信息

课程名称	《武术运动》		
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课	<input type="radio"/> 公共基础课	<input checked="" type="radio"/> 专业课
	<input type="radio"/> 实验课		
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	2017、2018 级		
面向专业	体育教育专业		
学 时	总学时：80 学时 线上学时：16 学时 课堂学时：64 学时		
学 分	3		
后续课程名称	专项理论与实践		
主要教材	<p>[1] 体育学院通用教材《武术》，人民体育出版社，2007 年 6 月第 2 版。</p> <p>[2] 《中国武术段位制系列教程》，国家体育总局武术研究院组编，高等教育出版社，2009 年 9 月第 1 版</p> <p>[3] 《全国武术套路竞赛规则》，国家体育总局武术运动管理中心，2012 年。</p> <p>[4] 《中国武术史》，人民体育出版社，1997 年 9 月第 1 版。</p>		
最近开课时间	2020 年 02 月 27 日—2020 年 07 月 10 日		
最近开课学生总人数	957 人		
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称 <input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称 <input checked="" type="radio"/> 否（填写课程名称、负责人、网址）		
	课程名称：武术；学校：成都体育学院；负责人：李传国；网址： <a href="https://onlineh5.zhihuishu.com/onlineWeb.html#/teachIndex">https://onlineh5.zhihuishu.com/onlineWeb.html#/teachIndex</a>		
	使用方式： <input type="radio"/> MOOC <input type="radio"/> SPOC		



## 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	李传国	副教授	总体规划 课程主讲
2	刘 涛	教 授	课程设计 课程主讲
3	应 磊	副教授	课程设计 课程主讲
4	张 浩	讲 师	资料收集 课程主讲
5	张 君	助 教	资料收集 课程主讲

## 三、课程目标

《武术》是面向成都体院体育教育专业开设的专业核心课程。课程定位遵从学校“德育为先、一专多能、通专结合、全面发展”的育人思路，立足“一线两翼”本科人才培养战略，坚持“以武传文”“以武修德”，讲求“打练结合，练养一体”，使学生树立武术健身意识，提升防身自卫能力，养成健康的生活方式。

## 四、线上线下混合式教学模式

### 4.1 教学理念

将武德武礼融入课程思政中，培养德才兼备，一专多能的综合性人才，做对的教育；将打练结合、讲练结合，全面提升学生专业技术技能知识，锻炼实践操作能力，增加就业竞争力，做好的教育；将线上线下课程合理分配，前后教学不脱钩，避免线下线上无交集，以学生为中心，全过程评价，做强的教育。

### 4.2 教学目标

知识目标：掌握中小学校武术教学所需的基本理论知识、基本技术、初级套路、散手及其基本教学方法，理论知识与基本技能融会贯通。

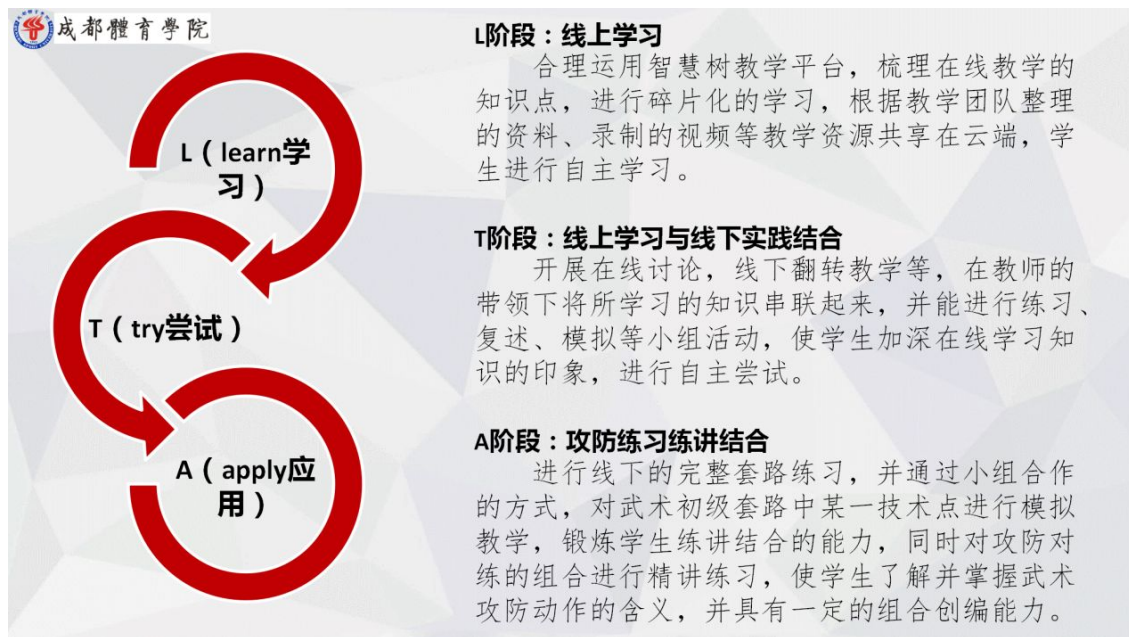
技能目标：讲武礼，重武德，精武技，铸武魂；培养学生武术教学、



竞赛组织和看图练拳的基本能力。

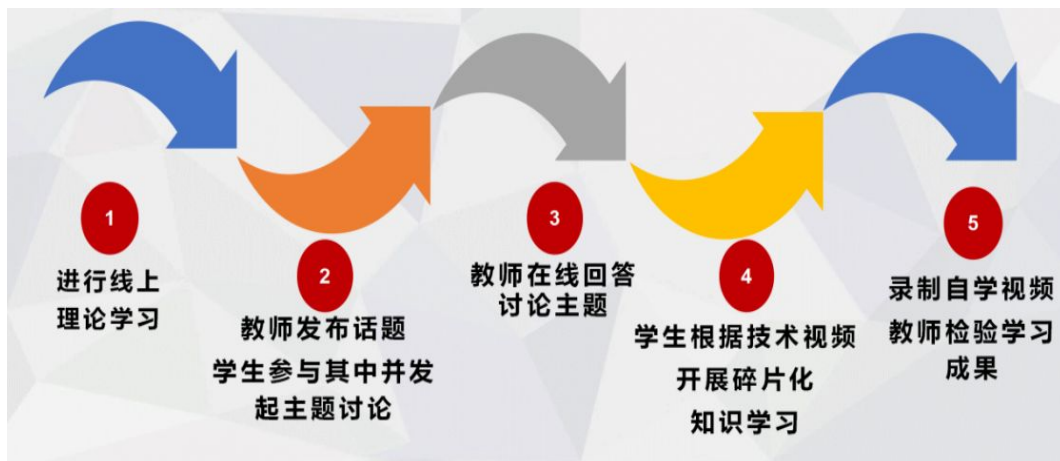
情感目标：提升学生武德修养，培育优秀品质，坚定文化自信。为后续课程学习、实践和科研等，夯实武术实践基本能力。

### 4.3 教学流程



#### 4.3.1 线上流程

首先，学生在线上进行课前学习，并通过发帖讨论、师生互动等方式检验学习成果，同时需要完成简单的技术动作视频录制，并上传指定平台由老师进行评分，做好过程评价。







### 4.3.2 线下流程

其次，在线下进行技术学习、实践能力练习时，教师要先引导学生完成线上学习的基础知识回顾，达到复习与学习相结合的目的，串联碎片化的基础知识，做到温故知新。



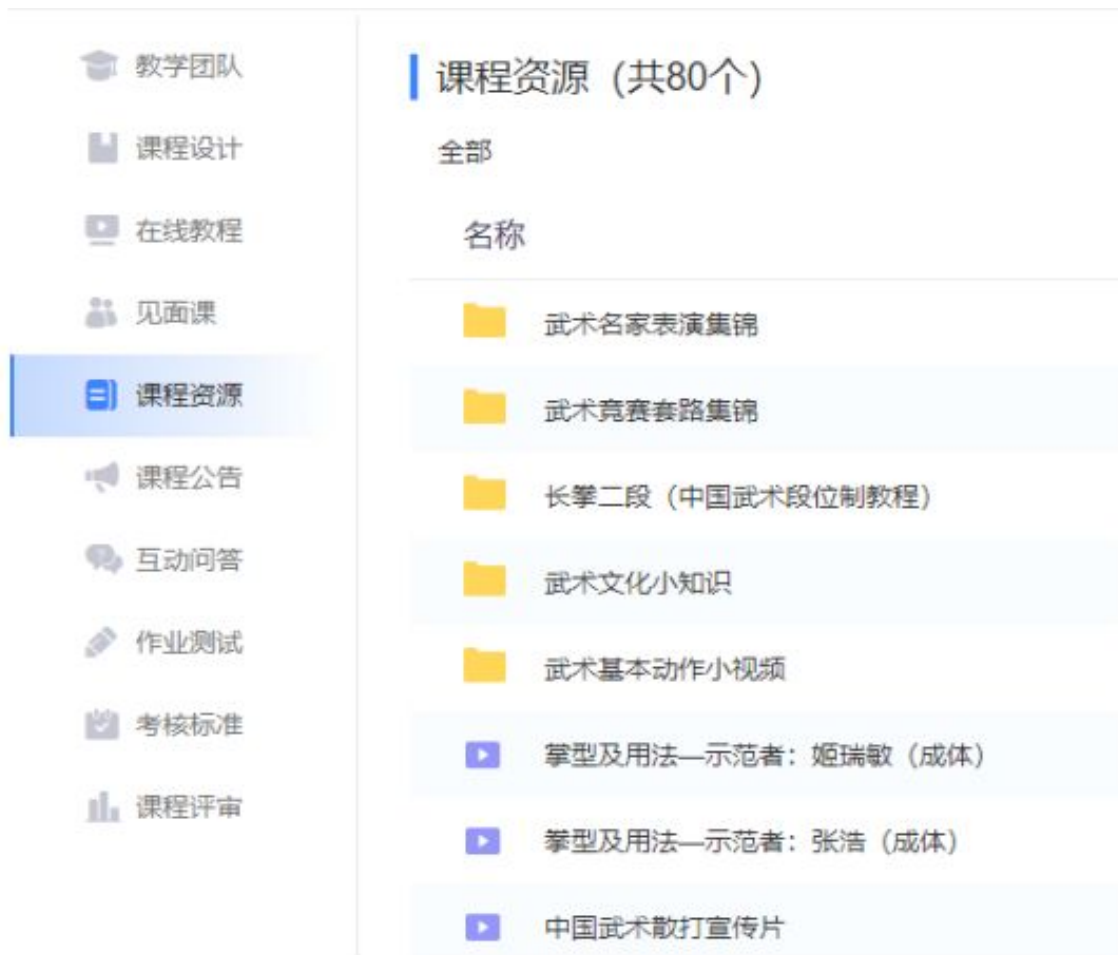
最后，将前期学习成果进行整合，把讲练结合、攻防练习相结合，以小组为单位（4—6人）完成课堂练习，并提交学习资料（教案、视频）等，培养学生实践综合能力。



### 4.4 教学条件

2019年武术套路教研室教学团队拍摄完成了校级《武术运动》在线开放课程；上一学期选课学校22所，选课学生7000余人。近一年来，我

校选课人数为 957 人。在线上课程资源方面有丰富的内容可供学习，可提供不同种类的学习资料，对学生理解和了解武术有一定帮助。



#### 4.5 教学评价

采取过程性评价，将线下与线上相结合，通过章节测试、视频录制、小组实践教学练习、模拟裁判评分、教案撰写、期末理论、期末技术考试等多方面对学生进行全面评价，不以期末考试为最终依据，重点放在学习过程中的表现情况进行综合评定。

### 五、课程建设及应用情况

#### 5.1 课程与教学改革要解决的重点问题



首先，以体育教育专业学生的实际需要为目标，结合专业人才培养目标要求，因材施教，进一步强化授课单元设计，使教学内容符合学以致用的目标，丰富教学方法，使教学内容更加多元化，便于学生理解和掌握；其次，注重以武传文、以武修德、竞教相促，加强对武医结合内容的提炼，构建练养一体化教学内容，理论联系实际；最后，采用课前导入、课中回顾、课后巩固的混合式教学方式，使授课内容逻辑紧密，多渠道方式锻炼学生实践能力，提升自主创造力，打破满堂灌的传统式教学。

## **5.2 课程内容与资源建设及应用情况**

### **5.2.1 课程内容**

课程内容分为武德武礼、武术基本功基本动作、拳术器械套路、散打技术、教学实践、裁判评分实践等，本课程着力培养学生担任基层武术教学、竞赛组织等工作的能力，主要采取小组教学的形式，锻炼团队协作精神。

### **5.2.2 资源建设及应用**

2019年，教学团队完成了《武术》课程的在线教学资源建设，并在智慧树平台开放线上学习，数字化资源包括22个主体教学视频、47个拓展学习视频、11个非视频资源理论资料和5个章节的测试习题等。目前，在线教学已学人数达到1万余人，本校开展《武术》混合式教学超过20个教学组，达到534人。

## **5.3 课程教学内容及组织实施情况**

采用“课前导入（线上）-课中回顾（线下）-课后巩固（线上）”的混合式教学。《武术》混合式教学采用LTA分步教学方法。首先，合理运用智慧树教学平台，根据平台教学资源学生进行自主学习，完成第一步即L（Learn 学习）阶段；其次，开展在线讨论，线下翻转教学等，在教师



的带领下将所学习的知识串联起来，开展练习、复述、模拟等小组活动，进行自主尝试，完成第二步即 T (Try 尝试) 阶段；最后，进行线下完整练习，并对攻防内涵等进行多样化实践，注重学生创新能力的培养；同时通过小组合作的方式进行模拟教学，锻炼学生组织教学能力，完成第三步即 A (Apply 应用) 阶段。

#### 5.4 成绩评定方法

学生的学习和实践限定在特定的学习周中完成，并进行评价，实现了“全过程学习、全过程评价”，践行了“学生自主掌控，教师全面了解”的新教学模式。

课程评价采用“线上成绩 20%+平时考核 30%+期末考试 50%”的形式。

#### 5.5 课程评价及改革成效

助推了学生自主学习、主动实践和进阶学习。采用混合式教学，提高预习要求，在课前观看视频和测试等环节，掌握本次课程的内容和要求，目标清晰，实践收获更大。同时，开展更深入的进阶学习，完成扩展内容。

提升了量大面广的课程整体水平。以统一授课的数字资源线上自学，避免了师资水平的偏差问题，保证大规模教学内容的统一要求和高标准。进阶线上、线下知识的拓展等，践行了因材施教和进阶提升的培养模式，两学期开设 20 个混合式教学组，学生受益面广，提高了在知识、技能、素质方面的培养质量。

### 六、课程特色与创新

《武术》课程经过几代人的传承、发展与建设，在成都体育学院“以体为本、体医渗透、体文结合”办学理念和武术学院确立的“能打·善练·懂养生”人才培养定位指导下，逐步形成了自身的学科优势和创新特色。

1. 实施“以武传文、以武修德”育人理念，崇武尚德，立德树人。课



程以武术文化为载体，突出武术文化特色，武德教育贯穿教学全过程，充分发挥武术文化的育人作用。具体表现为：其一，讲武礼，重武德。以礼始，以礼终，规范其行为方式。其二，精武艺、铸武魂。武术讲究身心合一，内外兼修，以此为切入点，培养学生德技双修的人生价值观念。其三，在武术教学中进行“尚武崇德”教育，弘扬民族正气、增强民族自豪感和爱国热情，培养学生良好的社会道德与社会公德。

2. 对标行业标准，发挥学科优势，创新教学方法，课堂形式多样化。课程的教学内容以中国武术协会制定的行业标准《中国武术段位制系列教程》为主体，发挥我校武术史学研究优势，为学生讲好中国武术故事，本着“打练结合，练养一体”教学理念，从实用的角度讲武术，从文化的角度看武术，从健康的角度练武术，采取启发式、探究式等教学方法，使武术课堂的形式多样化。





# 七 足球

类型：线上线下混合式示范课

## 一、课程基本信息

课程名称	《足球》、《足球运动》、《足球专项理论与实践》		
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课	<input type="radio"/> 公共基础课	<input checked="" type="radio"/> 专业课
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	2018级、2019级、2020级		
面向专业	体育教育		
学 时	总学时：260 线上学时：52 课堂学时：208		
学 分	11.5		
主要教材	书名：《现代足球》 书号：9787500919711 作者：何志林 出版社：人民体育出版社 出版时间：2000年6月		
最近开课时间	2020年11月11日 — 2020年11月15日		
最近开课学生总人数	61人		
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称 <input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称 <input checked="" type="radio"/> 否（填写课程名称、负责人、网址） 《足球》 <a href="https://course.zhihuishu.com/coursePreview/videoList?courseId=2105766">https://course.zhihuishu.com/coursePreview/videoList?courseId=2105766</a> 使用方式： <input type="radio"/> MOOC <input checked="" type="radio"/> SPOC		

## 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	李增民	教授	课程整体质量与方向把握、技术教学
2	孙哲	讲师	数据库建设与课程特色模式化探索、后勤保障
3	尹铭	助教	学生线上平台建设与维护、技术教学
4	邓骁	讲师	教师线上平台建设与维护、技术教学
5	付瑶	助教	一流术科类线上线下混合课程经总结、技术教学



### 三、课程目标

按照教育部提出的课程建设促进校内教学改革的要求，并在此基础上依据学校一专多能、全面发展的育人定位思想开展课程。本课程遵循能力形成规律与教学、训练原则，内容设计系统科学，线上课程教师讲解通俗易懂，动作示范标准规范，为学生带来身临其境的直观学习体验，结合线下课程的学习，建立以教师为引导，以学生为中心的教学，并通过其达到知识传递、能力培养、价值塑造的目的，以及提高学生视野、品位、格局、智慧四个方面的培养目标。

### 四、线上线下混合式教学模式

#### 4.1 教学理念

在注重专业知识教学的基础上，给予学生一定的学习自由度，激发学生参与学习的积极性，尽可能有效避免由于各种因素导致翻转课堂会出现的难点问题。在讨论式教学和翻转课堂等方式中，采用讲解式、启发式、体验式、互动式和混合式等方法构建混合式教学模式，以达到完成教学目标的目的，使学生成为课堂教学的中心。采取讲授教学、部分翻转课堂和完全翻转课堂三种混合形式，根据课程内容特点和学生特点灵活选择。整个教学过程采用 BOPPPS 有效教学设计模式，依据引入-明确学习目标-前测-参与式学习-后测-总结的流程进行。

B—Bridge-in（引入 or 暖身 or 导言）

O—Objective or Outcomes（学习目标或结果）

P—Pre-assessment（课前摸底/前测）

P—Participatory Learning（参与式学习）

P—Post-Assessment（后测）

S—Summary（总结）

序号	要素	任务	策略
1	导入 Bridge-in	引入本次课的教学内容,吸引学生注意,激发学生动机	提供学习课程的理由、重要性和共通性;叙述与课程相关的故事,或者教师个人经验;提出与教学主题相关的问题;提供吸引人的引言或不寻常的事实
2	学习目标 Outcomes	明确本次课的教学目标	学习目标的句子包含:A 学生、学习者(who) B 将做/完成什么(will do what) C 在何种条件下(under what condition) D 做到什么程度(how well)
3	前测 Pre-assessment	了解学生知识基础及兴趣	开放式问答;头脑风暴 请学生课前尝试做出教学内容,包含做出特定动作技能、写出专有名词或公式; 收集全班对于课堂主题的知识;
4	参与式学习 Participatory Learning	让学生参与课堂活动,主动学习	针对某特定问题或课堂内容进行小组讨论;学生针对课堂重点主题进行批判性讨论;思考-分组-分享(think-pair-share);个人或团体的作业或报告;学生共同处理一个问题,彼此互评;角色扮演、个案讨论、情境模拟、实际操作、开展辩论
5	后测 Post-assessment	检测本次课学生所学及教学目标达成情况	基础知识与思维(知识理解型):选择题、是非题、配对题、填空题、简答题 高阶思维(应用分析评价创造):练习分析特定情境;技能传授:检核表,或请学生简单地展示所学; 态度价值型:填写态度量表、撰写心得、短文、日志、札记
6	总结 Summary	总结课程内容、整合学习要点以及预告下堂课的内容	内容回顾(教师或学生简短复述重点大意);小组经验(让学生彼此交流小组讨论的过程);回馈(一分钟报告、聚焦清单);表扬成果(肯定学生的努力与成果);应用(今后如何使用所学,创建个人行动计划)

## 4.2 教学目标

1. 情感目标:通过本课程学习,树立学生热爱体育事业、爱岗敬业、乐于奉献的精神,培养独立生活和学习的能 力,形成正确的世界观、人生观和价值观,最终使之成为合格的社会主义现代化的建设者和接班人。

2. 知识目标:即全面、系统地掌握足球运动理论知识、足球基本技术、战术等练习方法,从足球的历史、发展、技战术、教学、训练、管理和科研等理论知识中全面认识足球运动,并结合自身实践对足球运动进行深层次的思考与理解。

3. 技能目标:通过本课程的学习,使学生熟练掌握开展中小学体育与健康课程足球教学的能力,能够胜任校园足球教学、训练、竞赛组织、裁判执法等工作。

## 4.3 教学流程

课前准备阶段,首先明确了各单元教学目标、教学任务,包含知识与技能、过程与方法、情感与价值观三个维度展开,同时还体现出课程思政的内容。在制定教学计划环节,团队授课教师在确定各单元教学内容和类



型的基础上，根据教学类型确定教学方法，如交流法、互动法、任务驱动法、分组讨论法等。第三，根据授课学生的认知能力、理解能力、接受能力有针对性地精心设置各个单元教学重点和教学难点。此外，为了使学生最有效率学习各单元，在课前精心准备和布置课前任务，让学生通过查阅资料、文献和相关视频等做好充分准备。

在实施课堂教学阶段，第一，通过问题导入式、情景导入式、案例导入式等方法创设教学情境，提出授课主题；然后，通过布置课堂学习任务，引导学生参与讨论，并及时提供帮助和反馈。这可以提高学生参与学习的积极性，体现教学活动“以学生为中心”，学生在线分组讨论、组内沟通，形成参与式学习模式，从而打破传统课堂的“沉默”，让学生的学习更加主动。其次，采用组内互评、生生互评等方式加深学生对学习内容的理解，授课教师积极引导、观察课堂评价的过程并及时给予评价反馈，以及对学习效果做出总结性的评价。课堂最后，进行及时有效的反馈和总结，并布置课后作业以检测课堂学习效果。

#### 4.4 教学条件

智慧树在线平台、ppt、相关视频等学习资源、学习方式的多样性，极大地丰富了教学环境，教室和足球场不再是学生获取知识的唯一途径，随时随地学习、无时无刻学习变成了可能。



#### 4.5 教学评价

根据学生从知识、技能、态度、情感等多个维度对学习过程和成效进

行动态评价,从而为学生提供多方面的反馈,帮助学生了解学习状况,促进自主学习能力的培养,以及记忆、理解、应用、分析、评价和创造六个方面,尤其是高阶思维的培养,主要包括问题求解、决策、批判性思维、创造性思维这些能力。

#### **4.6 教学策略**

在课程实施中,本课程针对不同年级学生的特点,主要采用了研究型教学(RBL)、PBL、TBL等,旨在促进学生批判性思维的形成,提高学生自己解决问题能力,促进学习者团队协作精神、注重人的创造性、灵活性的培养,以及学生比较独立的探究和研究能力。

### **五、课程建设及应用情况**

#### **5.1 混合式课程与教学改革要解决的重点问题**

基于立足西南,面向全国足球运动学院发展目标,力求以课程改革为抓手打造学科专业和专项特色,面向社会需求,培养创新型、应用型、高素质足球人才。在混合教学模式下,通过利用教学软件平台,结合在线和线下教学环境,能够为教师和学生提供及时、全面的教学反馈,帮助教师快速对教学过程中存在的问题和学生的疑惑进行解决,使教师提高教学效果,学生提高学习效率。其次,增加参与课堂的互动,解决教师传授知识过程过于模式化、缺少灵活性的问题。在混合学习模式下,教师运用先进的教学设备和软件工具进行课堂教学和课后辅助,可以实现师生之间、学生与学生之间的多种交互模式。此外,可以更好地激励学生参与课堂,能够为学生进行协作,从而创造更多的时间,扩大到更大的空间和更长的时间轴,拓展学习的时间和空间,能够帮助学生在学业上取得更好的成就。

#### **5.2 混合式课程内容与资源建设及应用情况**

##### **5.2.1 课程内容**





教学团队摒弃术科教学的传统模式，通过将足球课程中涉及的足球理论知识与实践技能板块等内容进行混合式教学，以足球技战术、执裁能力和示范应用能力培养为主线，依托教育学、系统论等学科知识，充分利用线上线下混合式教学中信息共享、时空转换等方面的优势，引导学生进行联动式学习。

### 5.2.2 资源建设及应用情况

团队授课教师针对哪些教学内容需要放在线上进行、在线教学资源的获取路径等方面展开讨论，并且制订了清晰的分工任务，逐步去丰富和完善线上学习资源。我们学院的线上学习资源主要有：

1. 由一系列短小精悍的教学视频组成的微课群，主要引用前期制作的在智慧树平台上的我院教师参与拍摄的教学视频。

2. 课件库：PPT 或者图片，比赛视频等形式。

3. 在教学平台上的学习任务库：主要是对应学习情境汇总课中驱动知识内化的学习活动明确课中知识内化的任务要求。在授课过程中，建设好的资源库，例如 spoc 课程和相关教学视频对于提高学生学习的积极性、激发学生主动学习起到了重要作用。





### 5.3 教学内容及教学组织实施情况

本课程教学内容主要包括足球技术、足球战术、足球体能等方面，教学组织实施分为线上自主学习阶段和线下教学阶段，两个阶段包括了学习任务的布置、课中安排和课后任务发布。

其中，线上自主学习主要利用线上教学资源（自建 spoc 课程、ppt），在课中安排学生在智慧树平台进行学习内容的自学、在线分组讨论，辅以微信群等工具教师在线及时反馈、评价，从而保证教学的效果。

线下学习阶段，教师根据上节线上课的整体情况进行总结，鼓励学生继续主动深入地进行线上学习。其次，针对学生对于上节线上课后任务进行总结，并引导学生进入线下课程的学习。整个教学过程采用 BOPPPS 有效教学设计模式，依据引入-明确学习目标-前测-参与式学习-后测-总结的流程进行，使学生掌握基础理论知识，培养学生的示范能力、讲解能力、组织能力等。

### 5.4 成绩评定方式

课程考核采用多元的评价体系，注重形成性评价与总结性评价相结合，而且要加大形成性评价比例。形成性评价包括学生出勤、平时作业、



个人或小组学习的质量和效果、成果展示、参与交流讨论的活跃度等；总结性评价以期末考试的形式进行，考察学生课程学习的整体结果是否达到教学目标的要求。

### 5.5 课程评价及改革成效

线上线下混合式足球课程不以传统术科课堂以技能做为终结性评价的唯一标准，而是通过多维的立体化评价，以达到强调学生综合能力培养的目标。足球混合式教学着眼于学生需求，在很大程度上提升了课堂学习效率，将前沿知识融入到教学中。学生们在通过线上线下的学习中逐渐形成主动性学习的良好习惯和意识，理论知识获得的过程中，同时专项教学、示范能力等实践技能等方面也得到了较大提升。

## 六、课程特色与创新

本课程遵循教学、训练原则与能力形成规律，通过理论讲授、实践演练、视频赏析等形式，呈现出一门专业性很强的足球课程。课程内容设计系统科学，教师讲解通俗易懂，动作示范标准规范，为学习者带来身临其境的直观学习体验。本课程全面系统地介绍足球基础知识，传授基本技能，同时将现代足球的历史文化与理论及足球规则有机的融入课中，在授课中保留传统课的优良部分，创新课的技战术训练方法，更容易让学习者接受，也特别适合于足球运动的普及和推广。

1. 按照课程体系，将教材中的章节内容整合、调整，完善课程建设，将课程内容分配到各个单元中，学习内容和作业根据每个单元的内容进行发布和反馈，测验穿插在线上学习内容中，最大程度地发挥现代信息技术在教学中的效能。

2. 突出以“学生为中心”，创新教育教学方法，积极地引导学生自我管理、主动学习，培养学生自主性学习、探究性学习习惯，有效地提高学习效率。挖掘和拓展学习资源，团队成员积极地将前沿性与时代性的专业

知识、学术研究、能及时引入课程，有效地激发学生学习的兴趣和动力。

3. 积极打造混合式教学模式。在讨论式教学和翻转课堂等方式中，采用讲解式、启发式、体验式、互动式和混合式等方法构建混合式教学模式，以达到完成教学目标的目的，使学生成为课堂教学的中心。

## 七、教学设计样例

### 7.1 学情分析

以 2019 级足球运动学院专项 1 组学生为例，由于大部分学生都是转专项到足球，所以学生整体对足球的认知和足球技战术存在较大的差异，大多数同学的专业知识储备和技战术实践能力与培养目标存在较大的差距。

### 7.2 教学设计

在这里我们将第九周的两次课作为示例，其中：

线上授课内容为：足球任意球防守战术，线上学时 2 学时，

线下授课内容：任意球防守战术训练方法及应用，线下学时为 2 学时。

A 关于第九周第一次课的教学设计 教学形式：线上自主学习

线上教学资源：自建课程、任意球防守战术 ppt、作业任务

课中安排：

线上学习在智慧树平台上进行，辅以微信群等教学工具。

1. 学生自主学习任意球防守战术 PPT
2. 学生观看和学习任意球防守的视频
3. 学生在线分析和总结任意球防守的要点
4. 学生进行在线分组讨论





课后任务：对 2019-2020 赛季欧洲冠军联赛冠军拜仁慕尼黑在欧冠比赛中（小组赛和淘汰赛）任意球防守战术进行梳理总结，下载高清比赛录像视频并剪辑至少两个有代表性的视频片段，并且辅以文字加以说明分析。

下面这两张图片是截取于学生课后任务中的一部分，学生们通过观看和剪辑高水平足球比赛录像中的真实场景，以更好地理解 and 认知正确和合理的任意球防守战术。



B 第九周第二次课的教学设计（2 学时） 教学形式：线下学习  
课中安排：

1. 教师根据上节线上课的整体情况进行总结，鼓励学生继续主动深入地进行线上学习。
2. 针对学生对于上节线上课后任务，即剪辑视频并对视频中出现的任意球防守战术进行分析，教师进行总结，并引导学生进入任意球防守训练。
3. 将本班 22 名学生分为 2 个大组，每组 11 人，根据比赛中可能出现



的任意球防守场景，进行专项练习，每个人参与到练习中亲身感受任意球防守。

4. 针对训练过程中的防守情况分小组进行讨论，根据线上学习的任意球防守战术要点，每个小组提出本组的观点并提出针对性的建议，然后组间进行讨论与评价。

5. 教师对本次课进行小结，对大多数同学在练习过程中遇到的问题进行重点讲解和阐释。

课后安排：

1. 针对线上线下学习的任意球防守战术内容，学生再次进入线上平台检查自己对其理解程度，并继续利用互联网资源延展自身的知识面，且加深自己对该教学内容的认知、分析和综合应用能力。

2. 思考：

(1) 作为一名校园足球教练员，针对比赛中远端任意球防守，赛前你制定一条线防守保护还是双线防守保护的依据是什么？

(2) 作为一名校园足球教练员，比赛中远端任意球防守时，你认为人盯人防守和区域盯人防守怎么能够更好地与线性防守站位结合起来？



## 八 高尔夫球运动

类型：线上线下混合式示范课

### 一、课程基本信息

课程名称	《高尔夫球运动》	
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课 <input type="radio"/> 公共基础课 <input checked="" type="radio"/> 专业课	<input type="checkbox"/> 实验课
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修	
开课年级	2019 级	
面向专业	2019 级休闲体育、社会体育指导与管理	
学 时	总学时：108 线上学时： 22 课堂学时： 86	
学 分	4.5	
先修课程名称	高尔夫运动	
后续课程名称	高尔夫专项 2	
主要教材	《高尔夫球运动教程》《高尔夫俱乐部经营与管理》	
最近开课时间	2020 年 9 月 2 日 — 2020 年 12 月 30 日	
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称 <input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称 <input checked="" type="radio"/> 否（网址 <a href="https://coursehome.zhihuishu.com/courseHome/1000000529#teachTeam">https://coursehome.zhihuishu.com/courseHome/1000000529#teachTeam</a> ）	
	使用方式： <input checked="" type="radio"/> MOOC <input type="radio"/> SPOC	

### 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	蒋书君	副教授	专项技术加理论教学
2	谢万玲	助教	专项技术教学

### 三、课程目标



在新时代社会背景下，以“金课”建设“两性一度”的标准和要求，在以学生为本的协作学习中，助力学校培养具备创新能力和高阶思维的一专多能复合型人才，通过课程的参与让学生形成积极正向的价值观，并且以项目为抓点，形成不一样的学习模式和学习习惯。

在课程的开展中，学生掌握了高尔夫球基本运动技术以及教学方法、高尔夫球运动基本理论与项目文化、高尔夫球规则与实践，赛事组织等内容，通过项目文化礼仪的学习，同学们深化理解了以礼待人、尊重别人的重要性。

## 四、线上线下混合式教学模式

### 4.1 教学理念

高尔夫专项课程希望通过混合式教学模式的开展提高课堂的效率和质量，为学生搭建良好的学习平台。

### 4.2 教学目标

认知目标：通过混合式教学，让学生掌握高尔夫球运动理论的教、学方法。

技能目标：通过混合式教学，让学生掌握高尔夫球运动基本技术。

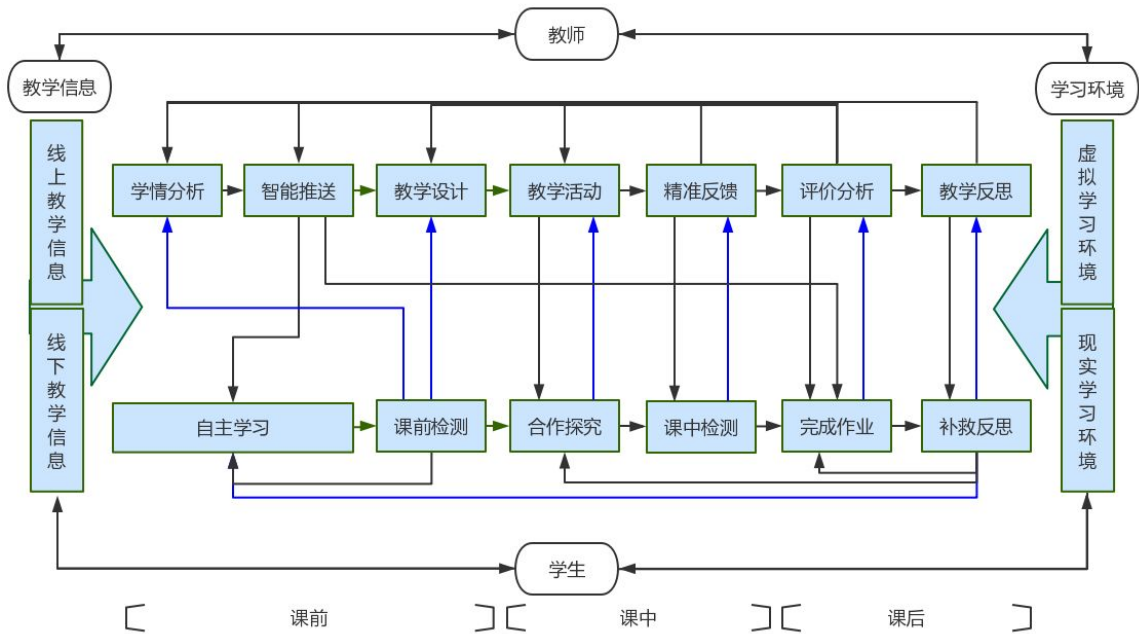
情感目标：通过课程的学习，培养学生的思维能力和创新能力，让学生明白学习方法，掌握分析能力。

### 4.3 教学流程

传统的教学流程中，一般是教师、学生、教材等元素构成的双层平行知识传递，而混合式课程所体现的是在特定的教学环境下，通过课堂主题的参与和信息的融合，形成多重影响的知识建构体系。教师的教学行为和学生的学习行为密切关联，交错反应，产生出新的教学模式。



### 教学流程



#### 4.4 教学条件

恒泰信数字教学模拟器；室外改建击球打位；校外实训基地

#### 4.5 教学评价

课程考核采用百分制评定成绩，包括：

平时考核：学习态度（包括考勤）、线上讨论、线上测验与作业、线下课堂讨论、线下实训；期末考核：理论与技术

##### 1. 平时考核（占总成绩 50%）

- (1) 学习态度（包括考勤）10%
- (2) 线上讨论 10%
- (3) 线上测验与作业 10%
- (4) 线下课堂讨论 10%
- (5) 线下实训 10%

##### 2. 期末考核（占总成绩 50%）

- (1) 闭卷理论考试（占期末成绩 20%）



期末理论考试，总分 100 分，根据个人得分乘以 20% 所得分数，即理论考试得分

(2) 实践技能考核（占期末成绩 30%）

考核 1：七号铁杆打远（10%）

测试方法：每人打三颗球，以最好的一次击球计算成绩。男子距离 165 码以上为满分 10 分，164-160 码 9 分，159-155 码 8 分，154-150 码 7 分，149-145 码 6 分，144-140 码 5 分，139-135 码 4 分，134-130 码 3 分，129-125 码 2 分，124-120 码 1 分，120 码以下 0 分；女子距离 140 码以上为满分 10 分，139-135 码 9 分，134-130 码 8 分，129-125 码 7 分，124-120 码 6 分，119-115 码 5 分，114-110 码 4 分，109-105 码 3 分，104-100 码 2 分，99-95 码 1 分，95 码以下 0 分。教师根据测试者完成质量予以 0—10 分的技术评定。

考核 2：15 码定点切杆（10%）

测试方法：每人打 10 颗球。要求在指定区域内击球，有效区域为半径 3 码的圆形区域，圆心距离击球区域 15 码，球停在有效区域内即为成功击球。每人击球 10 次，每次成功击球得 1 分。

考核 3：1 码推杆（10%）

测试方法：每人在距球洞一码位置推 10 颗球。击球入洞为成功击球，每人击球 10 次，每次成功击球得 1 分。

#### 4.6 教学策略

以实践教学为主，理论教学为辅，通过高尔夫球运动专项教学和训练的加强，全面发展学生的身体素质，使学生基本掌握高尔夫球运动项目的基本理论、基本技术。基本掌握高尔夫球运动教学与训练的基本理论知识、方法和手段，能较熟练掌握有关技能，具备单项动作讲解、示范、组织教学及掌握基本的竞赛组织和执裁能力，提高学生的综合实战能力。





## 五、课程建设及应用情况

### 5.1 教学内容

教学内容分为理论（线上课）和技术（线下课）。

理论内容包括：高尔夫球简介；球杆构成基础知识；握把基础知识与量身定制；杆身基础知识与量身定制；球杆长度、挥杆重量、击球表现的影响因素及定制建议；高尔夫工坊介绍；高尔夫规则；高尔夫赛事组织。

技术内容包括：短杆击球技术；推杆技术；挖起杆技术；长铁杆击球技术；木杆击球技术；球场策略实践教学。

### 5.2 教学组织实施阶段情况

#### （一）线上教学

#### 第一章 高尔夫球杆简介

教学目标：理解并掌握高尔夫球具的发展历史、分类及功能

教学重点：球具的发展历史、分类及功能

教学难点：球具的功能

教学实施建议：教学设计中多穿插图片、视频

#### 第一节 高尔夫球杆发展史

知识点：早期球具的材质及制造工艺

#### 第二节 高尔夫球杆的分类及功能

知识点：木杆、铁木杆、铁杆、挖起杆及推杆的特点与功能

#### 第二章 球杆构成基础知识

教学目标：理解并掌握高尔夫球具的构成

教学重点：球具的构成

教学难点：球具的构造

教学实施建议：教学设计中多穿插图片、视频

#### 第一节 球杆的构成



知识点：球杆的组成部分

第二节 杆头各个部位名称释义

知识点：杆头的构造

第三节 杆头部位角度释义

知识点：杆面角、杆颈躺角、木杆杆面角、挖起杆常见底面样式及角度

第三章 握把基础知识与量身定制

教学目标：了解握把选择的重要性，清楚何时该更换握把，明白如何选择球杆

教学重点：更换握把的时机，如何选择合适的握把

教学难点：握把的选择

教学实施建议：教学设计中多穿插图片、视频

第一节 握把对挥杆表现的重要性

知识点：握把对于会挥杆的影响

第二节 握把更换的时机

知识点：何时需要进行握把更换，磨损程度的界定

第三节 如何选择适合你的握把

知识点：手掌大小与握把外径尺寸、击球反馈与表面质地、环境湿度与手出汗的程度、握把重量与挥杆平衡、杆身口径与握把内径

第四节 握把外形及功能

知识点：常见的握把外观

第五讲 常见握把材质介绍

知识点：不同材质的握把对于挥杆的影响

第四章 杆身基础知识与量身定制

教学目标：了解杆身对挥杆击球的重要性，能够区分不同杆身种类

教学重点：杆身材质选择、杆身硬度选择、杆身重量选择、杆身曲折



## 点选择

教学难点：如何选择适合自己的杆身

教学实施建议：教学设计中多穿插图片、视频

第一节 杆身对挥杆击球的重要性

知识点：杆身对于会挥杆的影响

第二节 常见的杆身材质

知识点：钢杆身、碳素杆身、杆身材质的选择

第三节 杆身硬度

知识点：杆身硬度分类、杆身硬度对击球的影响、杆身硬度选择、测

## 量方法

第四节 杆身重量

知识点：杆身重量的界定、杆身重量对挥杆击球的影响、杆身重量选

## 择

第五讲 杆身扭矩

知识点：杆身扭矩释义及对击球方向的影响、测量方法

第六讲 杆身折点

知识点：杆身折点释义及对击球弹道的影响、测量方法

第五章 球杆长度、挥杆重量、击球表现的影响因素及定制建议

教学目标：了解球杆长度、重量对挥杆击球的影响，如何选择球杆长

## 度及挥杆重量

教学重点：球杆长度及挥杆重量的考虑因素

教学难点：如何选择合适的球杆长度及挥杆重量

教学实施建议：教学设计中多穿插图片、视频

第一节 球杆长度对挥杆击球的影响

知识点：击球距离和控制性、击球感觉

第二节 球杆长度制定要考虑的因素



知识点：不同身高如何选择球杆长度、球杆长度测量、常见品牌球杆长度

### 第三节 挥杆重量释义

知识点：挥杆重量的影响因素、如何测量挥杆重量、挥杆重量的定制和调整方法

### 第四节 击球表现的影响因素及定制建议

知识点：高尔夫球杆量身定制的必要性、球杆参数对击球表现的影响程度、高尔夫球杆量身定制基本流程

## 第六章 高尔夫工坊介绍

教学目标：了解高尔夫工坊及历史简介、工坊功能、常用工坊设备、操作 安全注意事项

教学重点：高尔夫工坊功能、常用的工坊设备、工坊操作安全注意事项

教学难点：高尔夫工坊功能、常用的工坊设备

教学实施建议：教学设计中多穿插图片、视频

### 第一节 高尔夫工坊及历史简介

知识点：了解工坊的作用及历史发展

### 第二节 高尔夫工坊功能及常用的工坊设备

知识点：了解高尔夫工坊设备、功能区分

### 第三节 工坊操作安全注意事项

知识点：设备操作方法

## 第七章 高尔夫规则

教学目标：了解高尔夫规则的概念以及高尔夫规则的起源和发展，掌握高尔夫规则的运用

教学重点：高尔夫规则的运用

教学难点：高尔夫规则的判罚

教学实施建议：教学设计中多穿插图片、视频



### 第一节 高尔夫规则的定义

知识点：什么是高尔夫规则、高尔夫规则的定义

### 第二节 高尔夫规则的历史

知识点：高尔夫规则的管理组织、起源和发展

### 第三节 高尔夫规则的特点

知识点：自觉性、公平性、严肃性

### 第四节 学习高尔夫规则的益处

知识点：不同人群学习高尔夫规则的益处

## 第八章 高尔夫赛事组织

教学目标：了解举办高尔夫赛事所需场地、物料、器材，掌握高尔夫赛事的组织

教学重点：高尔夫赛事举办所需器材、场地及高尔夫教学实施条件

教学难点：高尔夫赛事的组织

教学实施建议：教学设计中多穿插图片、视频

### 第一节 高尔夫赛事文化传承

知识点：高尔夫赛事文化、高尔夫赛事精神

### 第二节 高尔夫赛事举办所需物料

知识点：场地物料、组委会物料、裁判组物料

### 第三节 高尔夫赛会的组织

知识点：竞赛规程、赛事组织流程、人员分配

## （二）线下教学（技术课）

### 1. 短杆击球技术

教学目标：掌握短杆击球技术，提高短杆击球精准度

教学重点：短杆站位、挥杆动作

教学难点：挥杆技术原理

教学实施建议：教学设计以讲授、示范、练习、纠错等环节为主





技术点：短杆站位、上杆、下杆、收杆

## 2. 推杆技术

教学目标：掌握推杆技术动作，提高推杆成功率

教学重点：果岭阅读、推杆技术

教学难点：如何阅读果岭

教学实施建议：教学设计以讲授、示范、练习、纠错等环节为主

技术点：果岭阅读、推杆站位、握杆、击球方式、挥杆节奏练习、距离控制

## 3. 挖起杆技术

教学目标：掌握挖起杆技术动作，提高击球精准度

教学重点：挖起杆站位、挥杆特点、击球方式

教学难点：站位、击球

教学实施建议：教学设计以讲授、示范、练习、纠错等环节为主

技术点：挖起杆站位、果岭边击球技术、切滚球、劈起球、高吊球、挥杆方式

## 4. 长铁杆击球技术

教学目标：掌握长铁杆击球技术，提高长杆击球效率

教学重点：长铁杆站位、挥杆动作、击球特点

教学难点：长铁杆挥杆技术原理

教学实施建议：教学设计以讲授、示范、练习、纠错等环节为主

技术点：长铁杆站位、上杆、下杆、收杆

## 5. 木杆击球技术

教学目标：掌握木杆击球技术，提高木杆击球效率，增加击球距离

教学重点：木杆站位、挥杆动作、击球特点

教学难点：木杆挥杆技术原理

教学实施建议：教学设计以讲授、示范、练习、纠错等环节为主



技术点：木杆站位、上杆、下杆、收杆

#### 6. 球场策略实践教学

教学目标：全面学习和了解实战技术的基本原理

教学重点：对临场策略和击球原理的掌握

教学难点：困难球位、沙坑球、短杆击球在实践中的运用

教学实施建议：教学设计以讲授、示范、练习、纠错等环节为主

技术点：临场策略；困难球位的打法；沙坑击球；短击球技法；

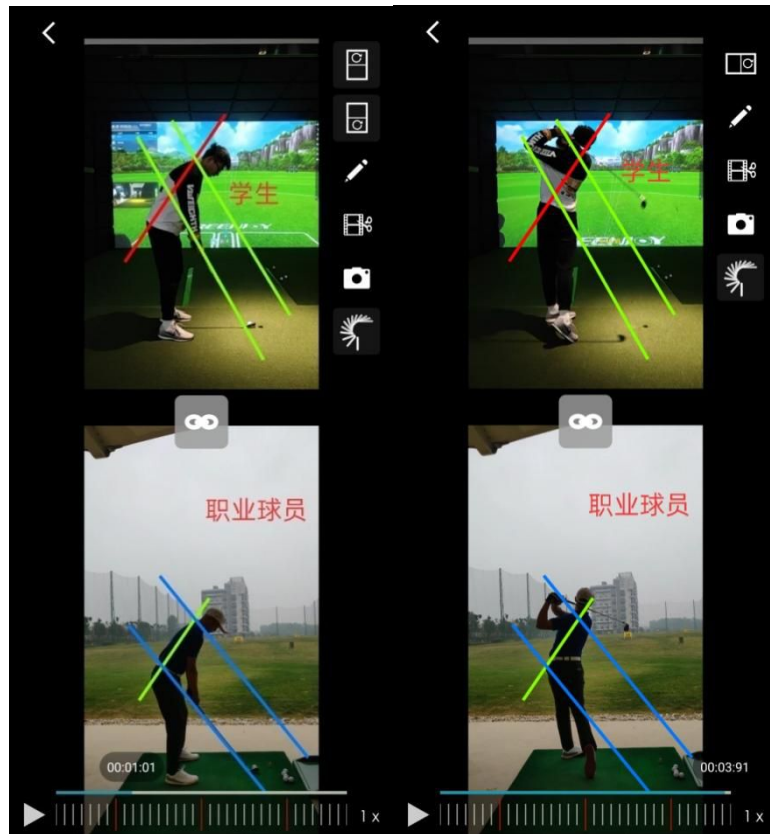
### 六、课程特色与创新

1. 线上与线下教学资源的整合利用。
2. 智慧教学课堂的建设，多功能模拟训练实验室。
3. 突破性尝试师生结合的教学设计。

### 七、教学设计样例

### 课前：（线上学习）

1. 线上学习 7 号铁杆全挥杆原理及技术动作，观看职业高尔夫球运动员 7 号铁杆全挥杆视频，利用高视高尔夫软件将视频导入并根据全挥杆原理进行技术分析。拍摄分析自己的 7 号铁杆技术动作并与职业球员进行对比。



软件分析截图

通过从站位、准备姿势、挥杆平面、挥杆稳定性等方面进行比较，发现自己挥杆技术当中存在的问题。

2. 课前自主练习：

（对镜转体）辅助练习 10 次 \* 5 组

（徒手挥杆）辅助练习 10 次 \* 5 组

3. 观看高尔夫球比赛，至少完整的 3 个洞击球。总结你所看到的现象。根据学生课前任务的作业和反馈情况进行进一步学情分析，合理优化教学设计。

4. 提交电子档作业，反馈线上学习存在问题。



教学过程	<p><b>课中：（展示部分）</b></p> <p><b>1. 课堂常规（4分钟）</b></p> <p>①队伍组织与课堂安全强调</p> <p>②基于课前分析的互动环节</p> <p>对学生存在的重点问题进行讲解，提出调整办法；对理论的疑难点进行集中回答</p> <p>③宣布第一练习阶段的任务：基于 TBL 团队合作学习的动作分析提升</p> <p>④热身活动（省略）</p> <p><b>2. 分组合作学习（7分钟）</b></p> <p>学生：以学生小组分组，团队合作进行技术练习，5人一组，通过同学角色轮流与分工（分析员、练习者、安全员）实现分组练习的生态循环。</p> <p>教师：轮流巡查各小组分组练习情况，对学生存在的问题进行调整并记录。兼顾课堂秩序与安全。</p> <p>检验：技术分析能力是否形成；击球质量是否提高；小组协作程度；是否体现礼仪。</p> <p><b>3. 第一阶段小结与第二阶段导入（6分钟）</b></p> <p>教师：提问，询问学生练习中遇到的问题。</p> <p>学生：对练习过程中存在的小组无法解决问题进行反馈。（师生共解）</p> <p>教师：挑选技术动作错误的学生案例示范，结合观察情况和学生总结对存在的问题进行分析解决。</p> <p>引入第二教学环节：基于 PBL 项目式学习的 7 号铁杆实战任务。</p> <p>请同学们分析思考目前的球场环境如何？根据球场环境指定进攻战略并实施。结合练习中的问题，进行目标性练习。打开最近球洞模式，模拟下场 7 号铁挥杆击球，从挥杆前准备流程开始，瞄方向、试挥击球；然后有目标性的练习，每次击球前想象击球路线和落点。（可以利用数码设备：教学设备、手机）</p> <p>检查：学生是否能够找出重难点并分析解决；是否清晰明白</p>	<p>组织： 全班学生成两横队集合 如图</p> <p>×××××× × ×××××× ×</p> <p>★ 图 1</p> <p>要求： 集合快、齐、静</p> <p>组织： 学生分成三 如图 2</p> <p>××××× ××××× ×××××</p> <p>★ 图 2</p> <p>组织： 全班学生成两横队集合 如图</p> <p>×××××× × ×××××× ×</p> <p>★ 图 3</p>
------	--	--



教学过程	<p><b>4. 情景练习（5分钟）</b></p> <p>基于问题的项目式合作学习，分三组练习</p> <p>教师：轮流巡查各小组分组练习情况，对学生存在的问题进行调整并记录。兼顾课堂秩序与安全。</p> <p>检查：是否正确的使用7号铁杆进行实战；是否将储备知识合理运用；是否通过合作学习形成了团队角色的优化配置；是否提出新观点与质疑。</p>	<p>组织： 学生分成三组 如图4</p> <p>××××× ××××× ×××××</p> <p>★ 图4</p>
	<p><b>5. 学生总结（1分钟）</b></p> <p>总结与分享</p> <p>教师记录并做好学情统计。</p> <p><b>6. 教师总结（2分钟）</b></p> <p>①集合整队</p> <p>②拉伸放松（省略）</p> <p>③根据整堂课的学生学习与反馈情况进行总结，对学生存在的共性遗留问题进行分析，并安排学习任务。</p> <p><b>课后：</b></p> <p>1. 基于学情分析下的差异化任务安排与精准提升（再次提交作业）</p> <p>2. 预习下一节课内容</p>	<p>组织： 全班学生成两列 横队集合 如图</p> <p>××××××× × ××××××× ×</p> <p>★ 图5</p>

**教学日历及安排**

周次	日期	教学内容（要点）	教学形式	学时	授课地点
1	2020.9.2	高尔夫球杆简介（历史、功能、构造）	线上	2	
1	2020.9.6	短铁杆击球技术	线下	4	练习场
2	2020.9.9	球杆构成基础知识	线上	2	
2	2020.9.13	短铁杆击球技术	线下	4	练习场





## 八 高尔夫球运动

3	2020. 9. 16	握把、杆身基础知识与量身定制	线上	2	
3	2020. 9. 20	短铁杆击球技术	线下	4	练习场
4	2020. 9. 23	球杆长度、挥杆重量、击球表现的影响因素及定制建议	线上	2	
4	2020. 9. 27	推杆技术（基本技术）	线下	4	练习场
5	2020. 9. 30	高尔夫工坊介绍	线上	2	
5	2020. 10. 11	高尔夫工坊实践	线下	4	高尔夫工坊
6	2020. 10. 14	高尔夫规则与判例	线上	2	
6	2020. 10. 18	推杆技术（节奏、距离控制）	线下	4	练习场
7	2020. 10. 21	高尔夫规则与判例	线上	2	
7	2020. 10. 25	挖起杆技术(切滚球、劈起球)	线下	4	练习场
8	2020. 10. 28	高尔夫规则与判例	线上	2	
8	2020. 11. 1	挖起杆技术（高抛球）	线下	4	练习场
9	2020. 11. 4	高尔夫规则与判例	线上	2	
9	2020. 11. 8	长铁杆击球技术	线下	4	练习场
10	2020. 11	高尔夫赛事组织	线上	2	
10	2020. 11. 15	长铁杆击球技术	线下	4	练习场
11	2020. 11. 18	高尔夫赛事组织	线上	2	
11	2020. 11. 22	长铁杆击球技术	线下	4	练习场
12	2020. 11. 23	裁判实践	线下	2	练习场
12	2020. 11. 25	裁判实践	线下	2	练习场
12	2020. 11. 26	裁判实践	线下	4	练习场
13	2020. 11. 29	木杆击球技术	线下	6	练习场



14	2020.12.6	木杆击球技术	线下	6	练习场
15	2020.12.13	球场策略实践教学	线下	4	练习场
16	2020.12.12 0	球场策略实践教学	线下	6	练习场
17	2020.12.23	下场18洞比杆赛	线下	6	练习场
18	2020.12.28	期末考试	线下	3	练习场
18	2020.12.30	期末考试	线下	3	练习场



# 九 田径运动

类型：线下示范课

## 一、课程基本信息

课程名称	田径运动		
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课	<input type="radio"/> 公共基础课	<input checked="" type="radio"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 实验课
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	2020 级		
面向专业	体育教育专业		
学 时	总学时：108		
学 分	4.5		

## 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	王刚	副教授	课程设计 教学实施
2	吴向明	教授	教学设计指导、教学实施
3	张山	讲师	教学组织与实施
4	牟晓君	讲师	教学实施
5	王迪	讲师	教学实施

## 三、课程目标

课程依据我校办学定位以及体育教育专业本科人才培养方案，始终坚持以学生为中心，以满足社会需求和学生个性化发展需要为导向，结合体教专业主要培养体育师资的特点，培养具有良好政治思想素养与立德树人意识，具备扎实的田径运动基本理论知识、较强的跑、跳、投基本技术和基本技能，运动成绩达到国家三级以上运动员等级水平，获得田径国家三级及以上裁判员等级证书；具备创新设计、组织与实施田径项目教学、中小型田径竞赛组织与裁判等综合能力，能胜任中小学体育各项工作的一专多能应用型人才。



## 四、线下教学模式

### 4.1 教学理念

本课程坚持落实立德树人根本任务，秉持以学生为中心，以弘扬田径文化与价值为引领、以培养综合实践能力为核心、以合理构建理论知识为基础的教育教学理念。通过课内与课外学习相结合、技术教学与课程思政相融合、技术技能与综合实践能力相耦合的“三合一”教学模式，以期圆满达成课程目标。

### 4.2 教学目标

**认知目标：**了解田径运动的起源与发展；学习掌握跑跳投技术原理、各主要项目的特性与技术要领、田径运动教学理论与方法、田径运动规则与裁判法等基本理论知识；挖掘和了解田径运动各项目潜在的思政元素，全面了解田径文化。

**技能目标：**学习掌握跑、跳、投主要项目基本技术和技能，培养学生的教学能力、竞赛组织能力、执裁能力和创新能力。

**情感目标：**通过田径文化与田径课程思政形成正确的价值引领，培养提高学生良好的心理和意志品质，学习弘扬优秀田径运动员的优秀品质与精神，强化作为未来体育教师所应肩负的责任感和使命感，提升热爱田径运动、勤学苦练、积极进取、立志成才的信念和决心。

### 4.3 教学流程

**合理制定教学计划：**依据教学大纲合理设计和制定教学计划，明确学习内容、时间和要求。

整合与准备课件、教案、视频等课内课外教学与学习资源。

课堂教学体现以学为中心，加强师生与生生互动来实现学生的积极参与，通过问答、讨论、小组合作学习、案例分析等教学法来促进学生对知



识、技术和技能的探究性学习与掌握。

课外练习与作业：精心设置课前预习以及课后作业和练习，通过微信学习群推送视频、知识点、讨论、自拍视频反馈分析纠错，课后练习与作业等，进一步激发和培养学生自主学习能力，促进其对知识点、重难点的理解和掌握。

总结评价：平时技术考核采用教师评价结合学生拍摄视频上传微信学习群课后互评的方式进行，设置互评规则及互评训练，促进学生之间的互教互学和小组合作学习。

#### **4.4 教学条件**

采用移动端、学生端、教师端、实践端，有效串起课内外田径知识、技术、技能学习的体系。

#### **4.5 教学评价**

课程教学评价以平时考核结合期末考核的方式进行，重视过程评价与学生综合能力的全面考察。平时考核以多内容、多形式、多途径、多阶段的方式进行，期末的技评考核是在统一评分标准和尺度的基础上采用考教分离交叉技评的方式进行。力求体现教学评价的全面性、公正性、真实性和客观性。

#### **4.6 教学策略**

本课程的教学策略设计始终坚持以学生为中心，采用课内与课外、微信学习交流指导群相结合的教学模式，通过对课内外学习的指导与监管，促进学生课内与课外学习的结合，提升学生自主学习、合作学习、互教互学、探究性学习的意识和能力，采用教师评价与学生互评的结合，在教学过程中不断反思、总结与改进。

### **五、课程建设及应用情况**





## 5.1 线下一流课程教学改革要解决的重点问题

体育教育专业田径普修课程学时少、教学项目多，教学任务多，学生不仅要学习掌握跑、跳、投主要项目的技术、技能，还要培养学生基本的教学能力、裁判能力、比赛组织能力等多项综合能力，故教学难度较大。针对体育教育专业田径普修学生的学情和目前课程教学实践，田径一流线下教学改革主要解决如下重点问题：

加强课程资源的建设。科学成熟的教学资源，是课程开展线下一流课程教学的基础。借助一流课程建设契机，借机加强教学资源的拓展、优化与整合，进而促进田径课程建设。

提升教学团队教学能力。教学团队是线下一流课程顺利开展的关键。通过线下一流课程教学改革促进教师更新传统教学观念、教学手段和教学方法，提高学习和运用新技术的能力，打造一流教学团队

促进技术教学与课程思政的融合。在线下一流课程的建设过程中探索实践田径课程思政的途径、方法和手段，构建田径课程思政体系，促进田径项目育人。

切实提高教学效果与教学质量。改变过去重课内学习轻课外学习、重技术技能习得轻能力培养、重期末考核轻过程评价、重教法轻学法指导等传统教学观念，坚持一切以学为中心，通过教学内容的高阶性和创新性、学生学习的自主性和探究性、体现一定的挑战度等来切实提高教学效果与教学质量。

## 5.2 混合式课程内容与资源建设及应用情况

### 5.2.1 课程内容

本课程以普通高等教育“十一五”国家级规划教材《田径运动教程》为核心内容框架，根据线下一流课程教学的特点，对教学内容进行了适时、适宜的拓展、创新与重构，根据项目最新发展对原有教材内容不足、缺失



与过时的部分进行了更新、补充和完善；深入挖掘提炼并融入了田径项目思政元素，总体形成了知识、技术、能力和思政相结合，具备一定创新性、高阶性和挑战度的教学内容体系。

### 5.2.2 资源建设及应用情况

本课程根据线下一流课程要求重构了大纲，重新制定和编写了教学计划和教案，并根据需要打造了与课程内容体系相匹配的课程资源库。包括理论讲授课件（田径运动概述、跑跳投技术原理、田径运动教学理论与方法）、技术项目简介与展示小视频（短跑、跨栏跑、铅球、跳高、跳远）、学生自制视频、田径课程思政手册等课程资源库。整合形成了作业、思考与讨论等试题库。通过统一规范的教学实施，充分发挥了教学内容和教学资源的价值。

## 5.3 教学内容与及教学组织实施情况

### 5.3.1 教学内容

课程内容根据社会需求和田径运动发展，本着与时俱进、更新补缺的原则进行了重构。由原来过分突出技术内容，过分追求运动技术、技能习得，转为适当调整技术教学内容，合理增加教学和师范能力培养等实训内容，着力培养学生综合能力。

（1）理论部分：田径运动基础理论（田径运动概述以及走跑、跳、投技术原理）、田径运动竞赛规则与裁判法、田径运动教学理论与方法；

（2）技术部分：技术教学部分（重点学习项目：短跑、跳远、跨栏跑、铅球、跳高；介绍性学习项目：接力跑、中长跑）；

（3）实训部分：组织能力、中小学田径基础项目学习及技术教学法分析与演示；竞赛组织与执裁实训。



图 1 教学内容设计要点

### 5.3.2 教学组织实施

田径普修课程的组织实施始终以学生为中心，根据教学计划，课前通过微信学习群推送课前学习资源，要求学生先行学习本次课的知识点，在课堂中教师指导学生进行技术的练习的同时，通过探究式、讨论式、案例研究、小组学习等学习方法和教学组织形式，提高师生与生生之间的互动，课程实施中始终坚持课程思政，促进田径项目育人。



图 2 课程教学组织实施整体思路



## 5.4 成绩评定方式

总成绩由平时成绩（50%）和期末成绩（50%）组成，重视平时成绩与学生综合能力的全面考察。平时成绩以多内容、多形式、多途径、多阶段的方式进行（如学习态度、裁判和教学等实训能力、平时技术考察、作业等）；期末成绩考核突出多样性（如技术评定、运动水平达标、理论口试与闭卷考试等），特别是期末技评考核是在统一评分标准和尺度的基础上采用考教分离、交叉技评的方式进行。力求体现成绩评定的全面性、公正性、真实性和客观性。

## 5.5 课程评价及改革成效

革新教学观念促进了教学团队建设。通过学习、讨论和交流，新老教师互帮互促，共同提高了师德师风和现代教学新技术、新手段的了解和运用。通过线下一流课程建设促进了青年教师的成长，2021年教学团队有两位老师被学校分别评为教学标兵和教学新锐。课程建设同时也取得了可喜的教学和科研成果，2021年有两项学生实践能力培养项目获校级教学成果二等奖，田径课程获批省课程思政示范课。

以“两性一度”为导向重构了教学大纲和教学内容。教学内容体现了创新性、高阶性和挑战度。

坚持以“学”为中心，创建课内外相结合的教学模式。学生学习态度、学习积极性、自主学习能力、小组合作学习意识等都有显著提升，考试及格率超过95%学生学习的获得感和满意度显著提升，学生评教结果满意率都在90%以上。

探索实践田径课程思政促进了田径项目育人。通过田径课程思政，学生深刻感知和践行每一个项目所蕴含的思政元素，其精神面貌、学风学纪、言行思想都有了良好的变化。

加强了课外学习资源的建设合学习指导，促进了学生课内外学习的结



合。制作了十余个课外学习知识点 PPT 和视频资源并上传到微信学习群或智慧树平台供学生学习。通过布置并指导课外练习和专业，提升了学生课外自主学习能力。

重视学生知识运用和实践能力的培养。通过教学实训和竞赛组织与执裁实训，做到了学生学与教能力的同步提高，田径裁判执裁能力与裁判员等级的高度匹配，改变了有等级证书无相应能力的问题，实现了理论与实践的有机结合。2020 级学生超过 90% 的同学通过了田径三级裁判考核，超过 70% 的同学通过了田径二级裁判考核。本年度有两项裁判实践能力培养项目获校级教学成果二等奖。

## 六、课程特色与创新

1. 课程目标的确立以顺应时代发展、满足学生个性发展与社会需求为导向。着力培养具有正确思想和价值观、扎实理论基础、技术技能过硬、能力全面出众、社会适应性较强的“一专多能”应用型人才。

2. 教学内容和教学资源充分体现了“两性一度”以及田径运动作为基础大项和体教专业核心基础课程的地位与特点：本课程普通高等教育“十一五”国家级规划教材《田径运动教程》为核心内容框架，优化和重构了教学大纲、拓展和创新了教学内容、打造了符合线下一流课程要求的教学资源体系。

3. 教学设计和实施突出以学为中心理念，一切为了引导学生好学、一切为了帮助学生学好。先进教育教学理念和技术的学习和运用、教学流程的再造、学习方法的指导、教学手段和方法的革新等，都是为了加强和促进学生课内与课外学习的结合，无一不是为了引导学生好学和帮助学生学好。

4. 教学评价突出过程评价与学生综合能力的全面考察。平时考核以多内容、多形式、多途径、多阶段的方式进行，力求体现教学评价的全面性、公正性、真实性和客观性。





## 七、教学设计样例

### 学情分析

1. 教学对象：学习主体为大一体教专业新生；

2. 已有能力和经验：具备良好身体素质和运动能力；已有一定短跑学习训练的经历、经验和能力；

3. 目前学习情况：90%以上的学生以前并未接触过跨栏跑技术，但通过前面 5-6 周线上和线下学习的结合，学生已建立了跨栏步技术和跑跨结合技术的正确动作技术概念，并基本掌握了跨栏步技术，初步学习了跑跨结合连续过 4—5 栏技术。

4. 目前存在的问题：从上次课学习情况看，虽然 70%左右的学生已能三步一跨连续过 4—5 栏，但普遍仍存在快速过栏时身体重心过高、向前性不够；跑跨衔接不流畅、栏间节奏不太清晰的问题。30%左右同学还存在一定的畏惧心理，在跑动过栏中出现跳栏、起跨腿提拉不规范、栏间节奏混乱等问题。

### 目标细化

根据学情，具体梳理和合理确立教学目标：

1. 认知与技能目标：进一步加深对跑跨结合技术要领和要求的理解与认知，能发现、分析并纠正同学的错误动作；80%学生能快速流畅，节奏清晰地连续跨过 4-5 栏，其余学生能运用三步一跨节奏跨过 4-5 栏。

2. 过程与方法目标：通过有针对性的专门性辅助练习、完整练习、重复练习、视频反馈等教学方法，帮助学生进一步理解过栏技术与栏间跑技术的关系，提高跑跨结合技术能力。

3. 情感与价值观目标：

(1) 学习刘翔训练科学训练、对技术精益求精的工匠精神；

(2) 培养学生勇猛果敢、无惧障碍和困难的良好心理与意志品质。



(3) 培养互帮互助、互教互学的良好学风与团队合作意识。

### 课程设计

课前学习与课外学习的教学设计：

1. 学生观看刘翔比赛视频和跑跨结合技术分析（2个短视频）。

2. 根据上次课堂拍摄，课后上传微信学习群的技术练习视频，以课外小组学习的形式进行组内错误动作的分析与纠错练习。

3. 课外思考和讨论“刘翔在身体素质不如欧美选手的情况下，靠什么能奥运夺冠并打破世界纪录？”

跨栏跑“跑跨结合技术”线下课的教学设计：

1. 准备部分主要内容与要求：

(1) 宣布本次课的内容和任务：进一步学习跑跨结合技术。

(2) 准备活动：动态拉伸结合走栏接力比赛游戏。

(3) 小组合作展示课后分析纠错的方法手段与成效。

(4) 问答与讨论：刘翔在身体素质不如欧美选手的情况下，靠什么能奥运夺冠并打破世界纪录？引导学生总结与学习刘翔为国争光、坚持科学训练、对技术精益求精、勇猛顽强、敢争第一等优秀品质

2. 基本部分主要内容与要求

(1) 回忆课下推送的教学视频和个人练习视频情况，明晰正确动作技术要领和个人存在的问题。

(2) 跨栏跑专门性辅助练习（起跨腿提拉练习、攻栏练习），通过相互合作方式进行练习。

(3) 跑动中三步一跨过4-5栏，练习1-2组。意在摸底和检查课外练习成效，为下面分层教学做准备。

(4) 分层组织进行跑跨结合技术练习：掌握较好者分为一组进行常规练习；将跳栏者分为一组，设置限高标志进行练习；将节奏不好者分为一组，设置步点标志进行练习。都采用重复练习法，要求相互帮助和指导



纠错，老师巡场观察，对学生进行指导和帮助

(5) 撤掉标志物进行常规练习。布置见习生拍摄练习视频，课后上传微信学习群。要求学生勇于面对障碍和战胜自我，不断改进提高跑跨结合技术。练习中引导大家对练习进步和成功者给予鼓掌激励。

### 3. 结束部分主要内容和要求

(1) 拉伸放松。

(2) 教师组织进行课后小结：请进步显著同学谈体会，教师小结以表扬和鼓励为主，客观指出存在的不足和需改进的地方。

(3) 布置课外作业：继续根据上传微信群的本次课练习视频，进行自我和相互的错误动作技术分析，提出纠错的措施并进行课外相互帮助与指导练习。

(4) 集体动手归还器材。

跨栏跑是障碍性项目，对学生心理和意志品质要求较高，难度较大。本次课的教学设计以学为中心，充分尊重学生主体性，发挥了教师的主导性。教学设计和实施中，根据跨栏跑项目特点同时结合以刘翔为榜样深入挖掘并有机融入思政元素。教学中通过分层教学、相互指导学习、小组合作学习、相互激励、视频反馈、问答和讨论等教学方法，激发和调动了学生学习的积极性和主动性，活跃了课堂气氛，打造了生动的课堂。从内容设计、教学组织和实施体现了一定的高阶性、创新性和挑战度，较好的完成了教学任务，达成了教学目标。在所有同学的相互激励和教师指导下个别有畏惧心理的同学都顺利完成了三步一跨过 4-5 栏的练习。但从教学过程看，个别同学过栏技术和跑跨结合能力有待进一步改进和提高，希望加强课外练习不断改进和提升跨栏跑技术和能力。



# 十 现代舞

类型：线上线下混合式示范课

## 一、课程基本信息

课程名称	现代舞		
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课	<input type="radio"/> 公共基础课	<input checked="" type="radio"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 实验课
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	2019 级		
面向专业	舞蹈学专业		
学 时	总学时：36 线上学时：6 课堂学时：		
学 分	6		
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称		
	<input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称		
	<input checked="" type="radio"/> 否（填写课程名称、学校、负责人、网址）		
	使用方式： <input type="radio"/> MOOC <input type="radio"/> SPOC		

## 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	刘欣	副教授	课程整体统筹、设计与教学
2	胡芮嘉	助教	课程教学辅助，课程设计助理
3	黄晓	助教	辅助课件收集整理及制作
4	张瑾	讲师	专家咨询反馈信息收集
5	张松	讲师	课程教学文件辅助

## 三、课程目标

《现代舞》课程以我校舞蹈学专业培养富有社会责任感、创新精神、社会适应性强的“一专多能”高素质舞蹈艺术复合型应用人才的目标为标准，结合现代舞集“表演”与“创作”为一体的课程特点，通过课程的学



习和训练，使学生较系统的掌握现代舞的基础技术理论和人体相关的舞蹈学科基础知识，提高运用、分析和解决专业方面实际问题的基本能力，具备舞蹈表演、舞蹈教学和初级编舞的能力，并让学生从综合素养、知识和能力三方面得到全面发展。

## 四、线上线下混合式教学模式

### 4.1 教学理念

鲁道夫·冯·拉班说过“优秀的人在他的动作体现了身体、意识、感情和精神作为统一体的价值观。”教育以“人”为中心，舞蹈课程与教学更是因为身体与心灵（思想）的融合而更具优势。本课程摒弃了传统重技术轻科学的舞蹈技术课程理念和单一的教与授模式，着重认知体验与实践训练结合的方式，经过体验-认知-实践-创造-再认知的过程，激发学生学习的兴趣的同时，使学生在对自我的经历与觉察中“知其然，又知其所以然”。

### 4.2 教学目标

1. 认知目标：课程将技术训练与实践、实训有机结合，培养学生运用辩证唯物主义的方法去观察和认识人体的形态，运用课堂学习、课后作业扩展和艺术实践活动，发挥学生学习的主动性和创造性，开拓思维发散性和国际艺术视野，培养学生发现问题、分析问题、思考问题、解决问题的能力。

2. 技能目标：通过重心、时间值[节奏]和动作质感的控制和变化的训练，使学生基本掌握现代舞的基本技术，加深学生对人体骨骼与肌肉运动、力效与表达之间关系的理解与运用。

3. 情感/思政目标：通过现代舞课程的学习，树立学生建设中国现代舞的使命感，“广采博取为我所用”，让中国舞蹈文化的精华和中国社会主义的土壤滋养培育学生审美取向和理想。





## 4.3 教学流程

### 4.3.1 线上流程

线上教学根据不同教学章节的重点进行分配，侧重于扩展、思考、反馈三方面。第一，课前自主学习关于身体基本构造的理论知识；第二，通过观看资料与经典作品赏析扩展专业视野、提高审美，强化学生观察和分析动作与舞蹈作品的的能力；第三，通过技术练习、创编实践和小论文等课后作业，既让教师看到课程反馈，及时调整修正课程的进度与重难点问题，也培养学生自主学习，创新和团队组织的能力。

### 4.3.2 线下流程

线下以体验-认知-练习-再认知-实践的方式进行，将课程五个重点内容融入整个课程过程：

1. 体验认知：通过命题即兴使学生对身体及运动方式进行亲身体验。
2. 通过体验分享、集体讨论强化对身体运动的认知。
3. 教师通过完整示范、分解示范及同步讲解、纠错及反复练习等手段，使学生习得现代舞的基本技术。
4. 结合课前线上课程内容、学生课后练习反馈，课堂重点解决突出问题和技术难点。
5. 通过小组教学实训，强化学生对所学技术的理解，培养学生初级教学组织和实操能力。

## 五、课程建设及应用情况

### 5.1 混合式课程与教学改革要解决的重点问题

舞蹈学专业的现代舞课程的建设主要解决传统技术课单一的教学模式，着重关注舞蹈学专业学生理论与技术的要求，以拉班 / 芭特妮芙[LIMS]动作研究等基本理论，结合学生的实际情况和现代舞训练中的核心技术，



完成五个理论+认知+技术的教学重点内容的梳理，运用线下沉浸式的体验和线上线下混合多元的学习方式手段，激发学生的自主思考，以达到仅36学时使学生较系统的掌握现代舞的基础理论和相关学科的基础知识，提高运用和解决本专业技术实际问题的基本能力，具备初级舞蹈表演、教学的能力，提升综合素质。

## 5.2 混合式课程内容与资源建设及应用情况

### 5.2.1 课程内容

《现代舞》课程对标教育部《普通高等学校本科专业类教学质量国家标准》，以及《加快建设高水平本科教育全面提高人才培养能力的意见》精神与要求，结合我校舞蹈学专业培养富有社会责任感、创新精神、社会适应性强的“一专多能”高素质舞蹈艺术复合型应用人才的目标，从教学目标、教学内容、课程考核评价几个方面做了全面的梳理。结合舞蹈学学生的实际情况和现代舞训练中的核心技术，以五个重点核心技术内容为主线，以体验+认知+练习的课程模式进行身体知识与舞蹈科学的传授与专业扩展；线上线下共同融入诗词、中国传统文化内涵作品赏析等内容，总体形成了适合舞蹈学专业要求，具备创新性、高阶性、挑战度和科学性的教学内容体系。

### 5.2.2 资源建设及应用情况

本课程重点突出现代舞集“表演”与“创作”为一体的课程特点，通过课程的学习让学生从综合素养、知识和能力三方面得到全面和全方位的发展。

完成五个理论+认知+技术的教学重点内容构建：五个教学重点章节是呼吸、脊椎、重量【重心、动作质感】、空间【个人空间、普遍空间】。内容包括共计近40分钟的课程视频，每个章节视频包含各知识点的概述、

基础认知和技术组合三大版块，每个知识点根据各自的任务和重难点，会在设计内容上有所偏重。例如，呼吸侧重体验与实践；重量侧重点是动作力效与创编。

完成重点知识点相关的 flash\图示\模型等辅助课件资源的构建。

完成线上【学习通】教学过程和实训考核的初步建设。

拉班 / 芭特妮芙[LIMS]动作研究等基本理论的线上课程收集整理。

教学教案，教学实施及教学考评的全过程梳理。

### 5.3 教学内容与及教学组织实施情况

#### 5.3.1 教学内容

章名称	节名称	知识点	时间(分)	教学形式	备注
第一章呼吸	1.1 呼吸概述	1.1.1 呼吸是所有生命活动的生理支持	3	讲授	内容融入讨论与技术教学过程中
		1.1.2 呼吸是运动产生的基本			
		1.1.3 呼吸是一种内在的塑性体验			
		1.1.4 呼吸帮助身体连通,互相呼应			
1.2 基础认知	1.2.1 腹式呼吸--胸腔呼吸--眉心呼吸	2	体验认知	体验+分享与讨论	
1.3 呼吸连通实践	1.3.1 内部塑性--外化表达	4	即兴实践	站立	
第二章	2.1 脊椎概述	2.1.1 脊椎是身体的重要支柱	5	视频动图+模型+讲授	讲授
		2.1.2 脊椎是人体上下肢连接的核心通路			



脊椎		2.1.3 脊椎的基本构造【视频】			
		2.1.4 脊椎的运动功能【模型】			
	2.2 基础认知	2.2.1 仰式脊椎联动	3	讲解+体验	地面组合
		2.2.2 俯式脊椎联动			
2.3 技术组合	脊椎上下联动+侧屈组合	2	面授		
第三章核心	3.1 核心概述	3.1.1 核心的全面定义	2	内容融入技术教学过程中	
		3.1.2 身体核心的各类划分			
	3.2 基础认知	收缩--扩展	3	体验认知	【核心与肢体关节的关联性流动】
	3.3 技术组合	地面滚动技术组合	2	面授	地面
第四章重量	4.1 重量概述	4.1.1 重量即自身	2	内容融入认知体验和技术教学过程中	【地心引力、意图、动作品质】
		4.1.2 松弛与紧绷--主动力与被动力			
	4.2 基础认知	4.2.1 语言：轻、重质感实践【再别康桥+海燕+将进酒】	5	即兴实践+感受分享讨论	
		4.2.2 身体：动作轻、重质感实践【语言+身体动作】			
4.3 创编组合展示	4.3.4 轻+重混合性创编组合【学生创编（轻重合一）】	3	课堂练习+课后作业		
第	5.1 空间概述	5.1.1 普遍空间	3	讲授	内容融

五章空间		5.1.2 个人空间基本理论【图示】			入讨论与技术教学过程中
	5.2 基础认知	5.2.1 个人空间一维维度【近距离】	5	体验+即兴	(教师引导时可加入力效与意图)
		5.2.2 限定下肢【中心点】的最远空间【远距离】			
5.3 技术组合	5.3.1 倒地-复起 5.3.2 失衡组合	2	面授		

#### 5.4 成绩评定方式

现代舞课程考核以平时成绩+技术考评+实训的形式开展。期末及结业由教研室统一组织考试，分值占60%；平时成绩由任课老师根据学生学习态度、进步幅度、平时作业、测验、课堂纪律进行综合评定，占20%；实训考核，采取线上线下相结合的方式考核，占20%。

#### 5.5 课程评价及改革成效

通过多元多样的平时考评：技术测试、问答、课堂讨论、命题作业[围绕知识点的创编舞段、优秀作品赏析或基础理论小论文等]，让学生边学边思考，边学边实践，也加强过程监控，有益于课程推进的调整；技术部分以期中、期末统一展示的方式考核；实训部分以小组教学实操的方式进行，既要求学生课堂教授的技术进行深入练习和理解，还要有团队协作的精神和组织能力才能完成。三位一体的考核模式，目标是培养学生自主学习和独立思考的习惯，引导学生自我管理、主动学习，激发求知欲望，提高学习效率，提升自主学习能力。

##### 事例 1：赏析小文章





作业20210523124333

返回

姓名: 张瑜 学号/账号: 20190810126 班级: 运舞1组  隐藏题干

一.简答题 (共2题,100.0分)

1 观看舞剧《水月》观后感, 800字以上。

正确答案:

学生答案:

看完《水月》之后, 我认为虽然《水月》作品不能表达中国现代舞蹈的全部, 不能迅速刮起中国舞蹈的热潮, 但至少我感觉它是中国现代舞蹈的杰出代表是可以拿得出的让世界其他国家的人们记住的中国式舞蹈。《水月》的一切都缓缓而来, 缓缓而去。在巴赫低沉的无伴奏大提琴组曲里, 云门舞集的演员们身着素衣, 沉静而细腻流淌的动作像慢慢晕染开来的水墨, 在明净清冷的舞台上舒展出一幅长卷画作虽然《水月》既没有像《天鹅湖》般跌宕的故事情节, 也没有扣人心弦的舞台高潮整个舞蹈始终是在一种如细腻的泉涌连贯的流水般的不慌不忙中展开, 这一点, 可能是很多人很难被像其他舞剧一样马上吸引到作品中的原因。因此, 它需要我们慢慢地品尝, 耐心地品味其中的情趣。

虽然他的作品不能表达中国现代舞蹈的全部不能迅速刮起中国舞蹈的热潮, 但至少我感觉它是中国现代舞蹈的杰出代表是可以拿得出的让世界其他国家的人们记住的中国式舞蹈。《水月》的一切都缓缓而来, 缓缓而去。在巴赫低沉的无伴奏大提琴组曲里, 云门舞集的演员们身着素衣, 沉静而细腻流淌的动作像慢慢晕染开来的水墨, 在明净清冷的舞台上舒展出一幅长卷画作虽然《水月》既没有像《天鹅湖》般跌宕的故事情节, 也没有扣人心弦的舞台高潮整个舞蹈始终是在一种如细腻的泉涌连贯的流水般的不慌不忙中展开, 这一点, 可能是很多人很难被像其他舞剧一样马上吸引到作品中的原因。因此, 它需要我们慢慢地品尝, 耐心地品味其中的情趣。

虽然有人认为这个舞剧的服装单一, 音乐单调, 动作重复, 缺乏情节, 看了让人想睡觉。但这丝毫不影响我对这部剧的赞赏之情。首先我非常喜欢中国传统文化, 我一直想着什么时候中国文化才能真正地风靡全世界, 而推行某种文化的最好形式就是艺术。

当我看到《水月》这部作品时没有想睡的感觉, 恰恰相反, 反而有种精神振奋的感觉, 里面舒缓自然的动作是那样的熟悉和谐。演员在表演时完全回归动作本身, 把意义还给身体, 真正达到物我两忘的和谐境界, 这是很了不起的事。最后, 我想说的是现在的世界喧闹繁华, 人心浮躁不安, 尤其是我们许多大学生完全不能静下心来学习常常在繁华的世界迷失自己。可以夸张点讲《水月》可以填补我们内心的空虚, 可以沉淀我们浮躁的心, 把我们带入一种内心和谐的世界, 我们应该多接触这样的作品, 尝试着理解这样的作品, 它们教会我们很多。

题目分值: 50.0 分

打分:  分

快速打分:  A  B  C  D  E

回答正确

回答错误

回答基本正确

转发至讨论

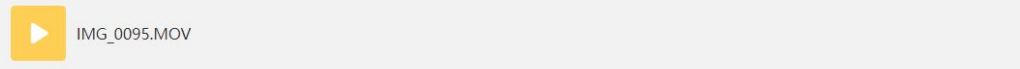
相似度查询

添加批语

2 完成重心移动练习, 上传动作视频。

正确答案:

学生答案:



题目分值: 50.0 分

打分:  分

快速打分:  A  B  C  D  E

回答正确

回答错误

回答基本正确

转发至讨论

相似度查询

添加批语

作业批语

客观题得分: 0.0 分

总分:

提交

提交并进入下一份

打回重做

事例 2: 创编视频、教学实训详见提交视频

## 六、课程特色与创新



此次在舞蹈学专业《现代舞》课程建设中，始终以现代舞科学、创新的特性为基础展开课程建构，主要创新与成效如下：

1. 思政融入课程：选用中国经典诗词做为课程实践的内容与工具，在训练和提高技能的同时，将中国文化潜移默化的融入教育教学过程中，不断增强学生的道路自信、理论自信、制度自信和文化自信的信念。

2. 舞蹈科学理论与技术课程的理念结合：以现代舞核心技术原理与拉班 / 芭特妮芙[LIMS]动作研究理论为基础，梳理总结呼吸、脊椎、核心、重量和空间五个重点知识点【详见课程设计和课程视频】，把现代舞科学的训练方法与人体科学紧密结合，充分体现了国家提倡的“综合的、创新的育人观”和我校“培养一专多能的应用型人才”的特色。

3. 创新教学模式：发挥现代舞包容而灵活机动的原则，采用人体模型、多媒体动态软件，以及语言、道具进行自由舞蹈和命题舞蹈即兴等手段，将拉班人体动律学和芭特妮芙身体基本理论中有关身体运动、力效与空间的知识点贯穿整个教学过程中，真正做到因材施教，教学可根据不同专项学生的要求和特点选择章节进行，解决重难点问题。

4. 突出学生主体作用：课堂教学结合课后作业、视频课件、多媒体技术等形式，在侧重技术知识点训练掌握的同时，强调艺术审美和专业分析解决的综合能力培养；全过程的监控与考核形式，引导学生自我管理、主动学习，培养学生独立思考的能力，提升创新能力。

## 七、教学设计样例

一、课程情况			
课程名称	现代舞	所属一级学科	艺术学
课程类型	必修-专业技术课	学时、学分	36 学时 1.5 学分
二、教材情况			

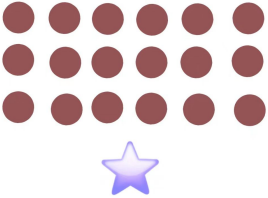


<p>用教材与参考资料名称</p>	<p><b>教材：</b> 《现代舞蹈的身体语言》刘青弋主编，上海音乐出版社，2004年7月第一版。 <b>参考资料：</b> 1、《舞蹈知识手册》欧建平主编，上海音乐出版社，1999年4月。</p>
<p>教材分析</p>	<p>该教材从动作的根源、力效、空间、身体四个方面对身体动作做了分析与阐述，对学生理解现代舞基本动作和现代舞技术技巧，以及其联系的部位，特别是进行重心、肌肉控制力等现代舞基本元素动作的练习，以及跳、转、重心、滚动等现代舞技术技巧的强化训练，作为非常重要的前期铺垫。</p> <p>通过现代舞元素动作与基础组合练习，将现代舞基本原理与技术技巧动作在各种不同节奏、不同速度、不同表现风格中进行结合，并在各种变形发展中强化技术动作的情感表现力。</p> <p>本节课选自该教材第二章第一、第三节的内容，分别从力效分析和力效训练的内容中入手，对人体动作的内容与质量进行分析，通过力效这种可视的身体符号，揭示动作的内在态度与表现性动力，并运用针对性的力效训练，开发学生的肢体感知，丰富动作表现性。</p>
<p>三、授课对象情况</p>	
<p>授课对象</p>	<p>舞蹈学专业的大学本科二年级学生</p>
<p>学生特征分析</p>	<p>本课授课对象为舞蹈学专业的大学本科二年级学生。</p> <p>本班为舞蹈学专业学生，虽然前期有了一年半的本科舞蹈知识学习经验，但绝大多数学生未接触过现代舞技术课程。本节课将从拉班提出的力效学说开始探索，使学生对自身动作力效中的轻与重产生清晰的认识，加强学生的动作表现性，逐步掌握现代舞正确的运动方式，了解感知身体，提升他们的现代舞技术。</p>



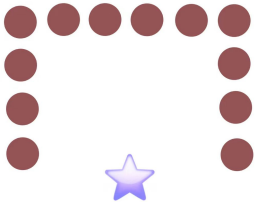
授课主题	重 量	
教学目标	<p>1. 认知目标： 通过现代舞力效概念的讲解，让 90% 的学生能够理解不同力效发力方式及呈现效果的理论知识。通过选取诗词段落朗读，使 95% 的学生能够直观感受轻与重的发力区别，并通过肢体动作进行表现。</p> <p>2. 技术目标：通过轻、重的语言动作训练和技术训练，90% 学生能够熟练运用两种力效发展出不同效果的舞蹈动作与组合。</p> <p>3. 情感目标：通过练习，激发学生的协同互助能力，同时运用经典的文学作品作为认知实践的辅助，让学生在诵读词句时受到著名文学精妙优美的熏陶，感受中华传统诗词文化的博大精深，增强文化自信。</p>	
重点	力效重量元素中的轻、重概念与身体运用。	
难点	轻、重动作品质的区分，意识与动作之间的准确表达。	
教法	<p>1、讲述法：在教学过程中教师通过理论知识讲解使学生获得知识、技能。</p> <p>2、体验教学法：通过诗词朗诵、动作带入使学生感知轻重，并通过体验分享、集体讨论强化认知。</p> <p>3、示范讲解法：在教学过程中教师通过完整示范、分解示范及同步讲解等手段，使学生获得轻、重力效的直观认知。</p> <p>4、提问法：教师将课程学习的内容，进行板块式提问，帮助学生归纳总结教学重点。</p> <p>5、纠错法：对学生错误的动作进行指导纠正，使学生更清晰的了解动作方位、节奏。</p> <p>6、重复练习法：通过反复练习的方法，强化学生的记忆，使学生熟练的掌握动作的节奏、顺序及要领。</p>	
教具	音响、诗词文本、气球、鼓	



课堂部分	教 学 内 容	组织教法与要求	时 间
准备阶段	<p>一、课堂常规</p> <p>1、集合点名，检查着装，师生相互问好。</p> <p>2、宣布本次课的教学内容和（教学）目标。</p> <p>3、安排见习生：</p> <p>（1）复习上课内容并做好课堂笔记。</p> <p>（2）学习新内容时认真听讲，课后身体恢复后加强练习。</p> <p>4、安全教育强调课堂教学安全</p>	<p>教学组织： 学生成三列横队站立。</p>  <p>要求：</p> <p>1. 教师声音洪亮，精神饱满</p> <p>2. 学生集合时快、静、齐</p> <p>3. 明确本课的教学任务</p>	2 分 钟





<p>基本教学阶段</p>	<p>一、导入部分： 游戏感知体验</p> <p>步骤 1： 垂直基本位站立，将气球置于手背上，在原地体会气球的重量，以及身体的感受。</p> <p>步骤 2： 由手背带领气球，从中空进行平面运动，再逐渐进入到其他如高、低等空间进行移动，保持平稳运动，控制气球不落于地面。</p> <p>二、基础认知： 1. 语言：轻、重质感实践</p> <p>选取诗词为轻重练习的认识，从语言开始，学生用轻、重或轻重结合的方式，认识与表现轻与重。再以语言带动动作表达，进行动作轻与重的运动。</p> <p>(1) 体验轻的诗词选用：</p> <p style="text-align: center;"><b>再别康桥</b> 作者：徐志摩</p> <p style="text-align: center;">轻轻的我走了， 正如我轻轻的来； 我轻轻的招手， 作别西天的云彩。</p> <p style="text-align: center;">那河畔的杨柳， 是夕阳中的新娘； 波光里的艳影， 在我的心头荡漾。</p> <p style="text-align: center;">软泥上的青荇， 油油的在水底招摇； 在康河的柔波里， 我甘心做一条水草！</p> <p style="text-align: center;">那榆荫下的一潭， 不是清泉，是天上虹； 揉碎在浮藻间， 沉淀着彩虹似的梦。</p> <p style="text-align: center;">寻梦？撑一支长篙， 向青草更青处漫溯； 满载一船星辉， 在星辉斑斓里放歌。</p> <p style="text-align: center;">但我不能放歌， 悄悄是别离的笙箫； 夏虫也为我沉默， 沉默是今晚的康桥！</p> <p style="text-align: center;">悄悄的我走了， 正如我悄悄的来； 我挥一挥衣袖， 不带走一片云彩。</p> <p style="text-align: right;">示例 选用文本：_____  语气重：■  语气轻：XX</p>	<p>一、教学组织：</p>  <p>教法： 1. 教师讲解，学生跟随口令体验。 2. 学生在运动时，教师根据学生实际反馈，进行语言提示及引导。</p> <p>要求： 1. 要求学生关注道具与身体间的关系，注意力集中，积极思考与探索。</p> <p>二、1. 教学组织：</p> <p>教法： 1. 教师示范讲解，学生跟随学习。 2. 学生自身体验练习，教师巡回口令纠错指导。</p>	<p>15分钟</p>
---------------	---	---	-------------



(2) 体验重的诗词选用:

海燕

作者: 高尔基

在茫茫的大海上, 狂风卷集着乌云。在乌云和大海之间, 海燕像黑色的闪电, 在高傲地飞翔。  
一会儿翅膀碰着波浪, 一会儿箭一般地直冲向乌云, 它叫喊着, ——就在这鸟儿勇敢的叫喊声里, 乌云听出了欢乐。  
在这叫喊声里——充满着对暴风雨的渴望! 在这叫喊声里, 乌云听出了愤怒的力量、热情的火焰和胜利的信心。  
海鸥在暴风雨来临之前呻吟着, ——呻吟着, 它们在大海上飞窜, 想把自己对暴风雨的恐惧, 掩藏到大海深处。  
海鸥也在呻吟着, ——它们这些海鸥啊, 享受不了生活的战斗的欢乐; 轰隆隆的雷声就把它们吓坏了。  
蠢笨的企鹅, 胆怯地把肥胖的身体躲藏在悬崖底下……只有那高傲的海燕, 勇敢地, 自由自在地, 在泛白沫的大海上飞翔!  
乌云越来越暗, 越来越低, 向海面直压下来, 而波浪一边歌唱, 一边冲向高空, 去迎接那雷声。  
雷声轰响。波浪在愤怒的飞沫中呼叫, 跟狂风争鸣。看吧, 狂风紧紧抱起一层层巨浪, 恶狠狠地把它们甩到悬崖上, 把这些大块的翡翠摔成尘雾和碎末。  
海燕叫喊着, 飞翔着, 像黑色的闪电, 箭一般地穿过乌云, 翅膀掠起波浪的飞沫。  
看吧, 它飞翔着, 像个精灵, ——高傲的、黑色的暴风雨的精灵, ——它在大笑, 它又在号叫……它笑那些乌云, 它因为欢乐而号叫!  
这个敏感的精灵, ——它从雷声的震怒里, 早就听出了困乏, 它深信, 乌云遮不住太阳, ——是的, 遮不住的!  
狂风吼叫……雷声轰响……  
一堆堆乌云, 像青色的火焰, 在无底的大海上燃烧。大海抓住闪电的箭光, 把它们熄灭在自己的深渊里。这些闪电的影子, 活像一条条火蛇, 在大海里蜿蜒游动, 一晃就消失了。  
——暴风雨! 暴风雨就要来啦!  
这是勇敢的海燕, 在暴风雨来临之前, 高傲地飞翔; 这是胜利的预言家在叫喊:  
——让暴风雨来得更猛烈些吧!

示例

选用文本: \_\_\_\_\_  
语气重: ■  
语气轻: XX

(3) 体验轻重结合的诗词选用:

将进酒

作者: 李白

君不见黄河之水天上来, 奔流到海不复回。  
君不见高堂明镜悲白发, 朝如青丝暮成雪。  
人生得意须尽欢, 莫使金樽空对月。

天生我材必有用, 千金散尽还复来。  
烹羊宰牛且为乐, 会须一饮三百杯。  
岑夫子, 丹丘生, 将进酒, 杯莫停。

与君歌一曲, 请君为我倾耳听。  
钟鼓馔玉不足贵, 但愿长醉不复醒。  
古来圣贤皆寂寞, 惟有饮者留其名。

陈王昔时宴平乐, 斗酒十千恣欢谑。  
主人何为言少钱, 径须沽取对君酌。  
五花马, 千金裘, 呼儿将出换美酒, 与尔同销万古愁。

示例

选用文本: \_\_\_\_\_  
语气重: ■  
语气轻: XX

要求:

1. 要求学生集中注意力体会气息带动语言, 探索语言上的轻与重。
2. 引导学生赋予语言韵律与情感。



## 2. 身体：动作轻、重质感实践

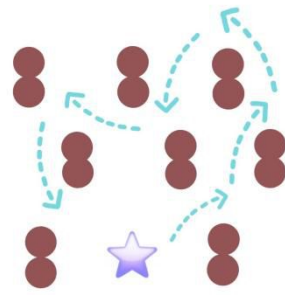
引导学生在认知练习 1 的基础上，将其体验感受转化为具身化表达。

步骤 1：学生自主探索

步骤 2：分小组，每组选择一名学生进行轻、重或轻与重结合的朗诵，每组其他同学跟随朗诵，对其所感受的情绪、节奏、韵律等进行即时的具身化表达。

步骤 3：小组展示，观看同学进行观后分享与讨论。

## 2. 教学组织：

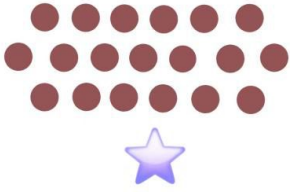


### 教法：

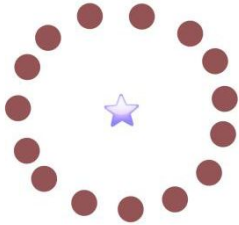
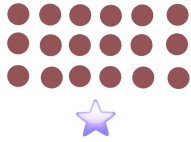
1. 教师讲解，引导学生进行自主探索。
2. 各小组进行分组探索时，教师进入各小组进行指导。
3. 引导学生进行积极的分享，并给与即时地反馈。

### 要求：

1. 要求学生集中注意力体会语言带动身体的运动质感，探索身体上的轻与重。
2. 引导学生赋予身体韵律与情感。
3. 通过练习及观看后的分享与讨论，引导学生自主觉察身体的重量对动作形成的影响。

<p>三、技术组合训练。</p> <p>轻与重组合</p> <p>(一) 准备动作</p> <p>(1)-(2) 现代舞基本位站立</p> <p>(二) 组合动作</p> <p>(1) 1-4 肩部由前至后慢速压动力效中进行环动</p> <p>5-8 肘部由前至后慢速压动力效中进行环动</p> <p>(2) 1-4 由手指带动手臂由前至后慢速压动力效中进行环动</p> <p>5-8 上下单一摆荡一次</p> <p>(3) 1-8 上下单一摆荡两次</p> <p>(4) 1-4 重复(2) 1-4 的动作一次</p> <p>5-8 在单一摆荡的基础上, 向上摆荡时下肢跟随动力进行正步位小跳。</p> <p>(5) 1-2 左右脚依次向前大步推动, 双手从头顶上方开始, 随着步伐, 右手向前、左手向后经矢状面划立圆一周回复至开始位。动作快速有利, 以冲击的质感。</p> <p>3-4 左腿吸至右腿膝盖, 小腿在压动质感中有力的向前伸直, 同时, 双手从头顶上方开始, 右手向前、左手向左侧, 压动落下至平行位置。</p> <p>5-6 屈膝大弓箭步, 同时左脚正步位向后迈出, 右脚快速跟随重心, 左脚向前, 形成半脚尖上的弓箭步位; 同时, 双手落经由大腿两侧, 左手向前, 右手向后经矢状面划圆一周, 落至(5) 3-4 的结束位置。</p> <p>7-8 右脚与左手同时回收, 双脚呈正步位半蹲, 双手呈交叉。身体随手脚收缩至脊椎下垂位。</p> <p>(6) 1- 下肢与躯干保持原位, 双手升值由手指间带动, 从下弧线, 快速向身体两侧斜</p>	<p>三、教学组织:</p>  <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教师示范讲解(侧面示范), 学生跟随学习。</li><li>2. 教师数节奏, 学生集体练习 1 次。</li><li>3. 教师纠正典型错误并示范讲解。</li><li>4. 学生分双人小组对错误动作进行相互指导纠错练习。</li><li>5. 集体完整配乐练习 1 次。</li><li>6. 教师提问纠错。</li><li>7. 学生集体重复练习 2-3 次。</li></ol> <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 关注压动, 冲击及滑动的运动质感。</li><li>2. 注意运动路线、运动节奏的准确。</li><li>3. 关注以核心作为“力”的控制中心, 在不同动作质感变化中的运用。</li></ol>
--	---



	<p>上方带动。</p> <p>2- 双手原路返回至交叉位。</p> <p>3-4 用同样的力效和节奏,手肘带领重复(6) 1-2 的动作 1 次。</p> <p>5-8 双手手指引领,经下弧线到三位手。同时下肢与躯干跟随手部动作伸展至垂直基本位,停至半脚尖的位置。</p> <p>(7) - (8) 双手经身体两侧轻轻地、慢速向下滑动,与半脚尖同时落至站立基本位。</p>		
结束阶段	<p>四、放松练习:</p> <p>1、手部波浪</p> <p>2、身体波浪</p> <p>五、师生共同总结:</p> <p>总结本章节教学目标和任务的完成情况。</p> <p>1、根据本章节学生的完成情况,结合其他章节的教学内容进行说明。</p> <p>2、布置课后作业:学生编创组合。</p>	<p>四、教学组织:</p> <p>放松练习队形:</p>  <p>教法:</p> <p>教师口令带领,学生跟随。</p> <p>要求:</p> <p>注意局部带动整体运动,保持轻柔的,漂浮的曲线空间走向与动作质感。</p> <p>五、教学组织:</p> <p>集合队形:</p>  <p>要求:</p> <p>1. 学生集合时快. 静. 齐</p> <p>2. 教师总结并提出要求, 布置课后作业。</p>	





# 十一 体育心理学

类型：线上线下混合式示范课

## 一、课程基本信息

课程名称	体育心理学		
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课	<input type="radio"/> 公共基础课	<input checked="" type="radio"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 实验课
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	2019 级		
面向专业	运动训练专业		
学 时	总学时：55 线上学时：10 课堂学时：45		
学 分	2.5		
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称 <input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称 <input checked="" type="radio"/> 否 ( 1. <a href="https://open.163.com/newview/movie/courseintro?newurl=YFAC1QQNN">https://open.163.com/newview/movie/courseintro?newurl=YFAC1QQNN</a> 课程名：《探索心理学》 2. <a href="https://www.xuexi.cn/lgpage/detail/index.html?id=9509125171765245250">https://www.xuexi.cn/lgpage/detail/index.html?id=9509125171765245250</a> 课程名：《走进心理学》 3. <a href="https://www.icourse163.org/course/SUS-1461602168?tid=1462392456">https://www.icourse163.org/course/SUS-1461602168?tid=1462392456</a> 课程名：《运动心理学》 4. <a href="https://open.163.com/newview/movie/free?pid=M6HUJ9GBL&amp;mid=M6HUVL53R">https://open.163.com/newview/movie/free?pid=M6HUJ9GBL&amp;mid=M6HUVL53R</a> 课程名：《耶鲁大学公开课：心理学导论》 )		
	使用方式： <input checked="" type="radio"/> MOOC <input type="radio"/> SPOC		

## 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	刘英	教授	课程设计、组织、视频拍摄
2	张照	助教	课程设计、授课、视频拍摄
3	郭阳	助教	课程设计、授课、视频拍摄
4	张嘉伟	实验员	实验课设计、视频拍摄
5	邢苏暄	实验师	实验课设计、视频拍摄
6	杨舒	讲师	课程设计



### 三、课程目标

《体育心理学》(Sports Psychology) 主要阐述体育运动中的心理现象及其基本规律,是体育科学体系中的一个重要支柱学科,对于竞技体育、学校体育和大众健身有着重要意义。在我校 2019 版本科培养方案中,本课程已经被列为运动训练专业(含足球)的 7 大专业基础课程之一,在课程体系中发挥着重要作用。

针对运动训练专业(含足球)学生的特点,课程介绍个体在体育运动(包括竞技运动、学校体育、大众健身)的专设条件下的心理现象及其发生、发展规律,使学生了解并掌握个体运动活动过程中心理活动变化的规律,基本学会设计基于体育心理学理论的心理干预方案,初步掌握为体育实践服务的基本心理干预的能力。为今后从事体育教育、运动训练、体育健身等方面的教学、科研和管理工 作打下坚实的基础。宗旨是使理论与实践紧密结合,课堂与赛场有机融合。

### 四、线上线下混合式教学模式

#### 4.1 教学理念

课程团队教师根据学校的人才培养目标(以德育为先、一专多能、通专结合、全面发展)及生源情况(大部分学生具有运动训练经历,对体育运动有着亲身接触和相当程度的了解),秉持“教学改革,理念先行”的思路,基于“三元论”不断探索《体育心理学》课程的教学设计,达到课程内容的国际化、专业化。重点转变教师在教学工作中重理论轻实操的观念,并以学生为中心,培养学生的实践能力与创新精神为目标,对课程教学进行优化设计。

理论基础:“三元论”是以心理学家斯滕伯格的“智力三元论”为基础,将体育心理学创新人才培养的内容分为三个方面,分别是(1)知识。



依托课程内容，以知识讲授为主；（2）能力。通过实验课培养实验、实践能力为重；（3）创新。以提高创新精神为要。知识要宽度，能力要深度，创新要高度，强调知识、能力、创新三者协调发展。

## 4.2 教学目标

1. 认知目标：以学生为中心，使学生能够了解并掌握个体在体育运动（包括竞技运动、学校体育、大众健身）专设条件下的心理现象及其发生、发展规律，使学生了解并掌握个体运动活动过程中心理活动变化的规律，达到对体育运动中的心理学原理与理论有了解，对自己的专业与专项有理解的程度。

2. 技能目标：在形成的基本心理技能上达到能够结合运动参与者的具体情况、结合运动项目的具体特征进行针对性的训练与培养，具备为体育实践服务进行基本心理干预的能力。

3. 情感/思政目标：培养学生自主学习、探索和应用知识的能力，做到知识有宽度、能力有深度、创新有高度，形成理论与实践、课堂与赛场携手并进的综合型人才。

## 4.3 教学流程

### 4.3.1 线上课程

线上课程依托超星学习通平台/APP，学生课前进行自主学习，目的是让学生在课程开始之前基本了解体育心理学基础理论知识，重点包括：一、理论知识；二、测试强化重点；三、观看视频了解知识热点。

### 4.3.2 线下课程

线下教学是提高能力的实战教学，根据课程的内容设计了三种形式的教学：

1. 翻转教学。翻转教学以分组的形式进行，学生可通过自由分组或者



指定分组的形式进行组合，对课程教学中一些基础理论知识内容的讲解。通过翻转课堂的形式，可以加强学生学习的自主性，教师也可快速的了解到学生学习中的问题与困难，对课程教学内容进行查漏补缺；

2. 实验教学。实验教学是教学内容的进一步升级，理论课程的教学需要加强理论知识的传递，同时更需要有清晰可观的形象。实验教学依托教研室内部实验室的建设，目前“运动心理学实验室”能完成 85 项心理测验、几十项心理仪器操作实验，总价值 100 万以上，实验条件位居西南地区的前茅。

3. 案例教学。案例教学是课程教学内容中的实践教学。体育心理学作为一门应用型学科，对学生的培养不仅仅局限于知识的掌握，更要关注学生对知识的应用。在课程教学中，对具有实践意义的课程内容安排实践教学，让学生在对案例的分析与处理中加深对课程知识与内容的理解。

#### 4.4 教学条件

我校在上世纪 50 年代末即开设了《运动心理学》（《体育心理学》前身）课程。80 年代，刘英教授参加了我国改革开放后第一本体育院校本科通用教材《运动心理学》的编写工作，为我国《运动心理学》课程体系建立做出了重要贡献。2005 年运动心理学实验室建成，购置了一批心理学基础实验仪器，开设了实验课。2011 年，由刘英教授主编的《运动心理学同步练习手册》出版，丰富了课程教学资源。近年来，随着年轻教师人数的增加，课程团队结构优化，通过“老带新”结对子，鼓励教师外出参加培训，邀请专家来校开展讲座等手段提升年轻教师的综合素质，并获得良好效果。教学方面，2016 年，杨舒老师获学校教学比赛三等奖；2018 年，出色完成本科教学评估工作，邢苏暄老师的课堂教学工作获评估专家组的好评；同年，刘英老师获“教学名师”荣誉称号；2018-2019 年，邢苏暄老师主持并完成两项实验课程教改课题，获“教学新锐”荣誉称号；2019 年，团队的《运动心理学》教案获学校教案比赛三等奖；2020



年，张照老师顺利考上北京体育大学运动心理学教授张力为的博士研究生。同年，运动心理学实验室新进两名新教师，其中郭阳老师为专业运动心理学出身，并且具有相当的运动实践经验，尧丽老师为陕西师范大学博士毕业，具备扎实的心理学基础知识。另外，团队注重教学成果的转化，为国家体操队、短道速滑队、单板滑雪大跳台队备战奥运会，四川省水球队、艺术体操队、篮球队和排球队征战全运会提供运动心理训练和心理支持服务工作。

#### 4.5 教学评价

运动心理学作为的应用心理学领域中的一门分支学科，对于学科知识的掌握与技能的应用是本学科实际应用的一大主题。依据本学科的教学形式与教学内容，在对课程教学的评价上以平时成绩 50%+卷面成绩 50%作为学生的最终成绩，其中平时成绩以对学生翻转教学的能力、课后完成作业的效果、线上自主学习的能力等作为学生的评价标准。

#### 4.6 教学策略

本课程建设立项以来，在团队负责人的牵头并伴随青年教师质量的不断提高与补充，团队开始对《体育心理学》课程在教学内容（教学视频资源建设、教案、教学大纲）和教学组织（考核评价方案、上课方式）等方面进行大力改革。具体做法包括：

（1）以培养体育运动从业人员为对象，以学会简单应对竞技体育训练和比赛的心理学问题为目标，紧密围绕《体育心理学》课程大纲的视频拍摄课程。该系列视频课程具有高度的针对性和可操作性，以问题解决为导向，将体育心理学的专业知识用简洁、明快、易于理解的阐述呈现。目前课程资源已在中国体教联盟网站上线。

（2）团队成员集体备课。进行教学设计时，选择学生喜欢的案例分享阐述和分享体育心理学的专业知识，强调对各方面资源的综合与运用，





在保持专业性的同时保持趣味性，充分发挥各位教师的教学风格。

(3) 教学大纲内容丰富，层次分明，《体育心理学》课程既包括了心理学基础知识的板块（如心理过程、人格特征等），又涵盖了运动训练和体育教育专业同学需着重了解和学习的细分领域知识（如心理技能训练、比赛心理调节）。

周次	课次	内容	备注
1	1	第一章 体育心理学绪论	
2	2	第二章 体育活动的认知过程	
3	3	第二章 体育活动的认知过程	
4	4	第三章 体育活动的情感过程和意志过程	
5	5	第四章 体育活动中的注意状态	
6	6	第五章 运动员的人格/个性特征	
7	7	第五章 运动员的人格/个性特征（实验课）	
8	8	第六章 青少年运动员的心理发展特点	实验课（2学时）
9	9	第七章 体育活动的动机	
10	10	第八章 运动技能的学习与训练	
11	11	第八章 运动技能的学习与训练	实验课（2学时）
12	12	第九章 心理技能训练	
13	13	第十章 运动员训练与比赛心理调节技能	
14	14	第十章 运动员训练与比赛心理调节技能	实验课（2学时）
15	15	第十一章 运动员参赛过程的心理调控	
16	16	第十一章 运动员参赛过程的心理调控	实验课（2学时）
17	17	第十二章 体育社会心理学	
18	18	复习（机动）	

(4) 根据混合式教学模式的要求，结合学生的专项特色以及学习特点，对课程的考核评价模式进行调整。课程考核评价中将原有的卷面成绩占60%降至50%，增加平时表现的比重，从考核评价模式上增加学生对本课程线上线下混合的重视。





## 五、课程建设及应用情况

### 5.1 混合式课程与教学改革要解决的重点问题

首先，参考国外体育心理学课程的内容体系，打破传统的《体育心理学》课程内容结构，逐步修订教学大纲，及时补充新的知识，逐渐形成涵盖竞技体育、学校体育和大众健身领域的《体育心理学》新课程内容体系，充分体现内容新，知识结构合理，同时注意保持《体育心理学》课程的传统内容，使《体育心理学》课程的教学内容建设保持延续性、科学性和系统性。

第二，由于《体育心理学》是一门兼具理论性和实践性的课程，因此一直秉持理论课+实验课的教学模式。囿于心理实验器材的购置时间已逾10年，功能较为单一，实验课的教学内容以普通心理学的经典实验操作和普通心理测量为主。近4年，在购置了一定数量的体育心理学专业实验仪器和设备（如心理学实验平台、运动员心理测评软件、生理相干与自主平衡系统）后，实验课的教学内容已进行了部分更新，旨在与体育运动紧密联系，得到了学生的良好反馈。但是，由于场地条件和实验器材缺乏多样性的限制，旧的实验课内容还不足以完全实现将理论与实践相结合的教学目标。团队对此做出的尝试是让学生将部分实验课带到运动场和体育馆进行，实现多学科交叉教学，如运动员注意的双任务实验范式需要专项训练内容和心理学实验共同结合，要求学生根据课上所学知识与自己的专项训练和比赛结合起来，开发适合提高该项目运动员注意品质的训练手段，并在课上通过PPT和视频展示的方式展开分享与交流。

第三，依托成都体育学院校园网完善、性能优良的优势，尝试构建优良的网络教学环境，如线上慕课、虚拟仿真实验演示、经典文献等多样化的学习资料，为学生提供更为便捷的学习环境。

最后，教学组织实施以线下面授教学为主，结合“学习通”平台进行线上课堂翻转，为学生提供课前、课后学习资源，包含心理学同类国内外



优秀线上视频课程，阅读资料和学习课件。另外，为加强学生对每次课程传授知识的巩固和理解，每次课后均设置线上随堂测验，进一步调动了学生主动学习的积极性。

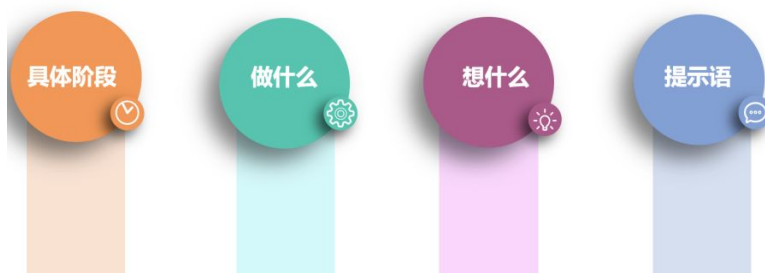
## 5.2 混合式课程内容与资源建设及应用情况

### 5.2.1 课程内容

#### 1. 体育运动领域的心理学研究和成果应用

教学安排	教学内容	讲授	实验	小计
第一章	运动心理学简史与任务	4		4
第二章	运动活动的认知过程	4		4
第三章	运动活动的注意状态	4		4
第四章	运动员的人格特征	2	2	4
第五章	运动员的智力特征	2	2	4
第六章	运动活动的动机	4		4
第七章	训练比赛的归因	4		4
第八章	应激、唤醒、焦虑与运动成绩	4		4
第九章	运动技能的形成过程		4	4
第十章	运动员训练与比赛心理调节技能	2	4	6
第十一章	运动员参赛过程的心理调控	2	4	6
第十二章	运动损伤与过度训练	2		2
第十三章	身体锻炼的心理效应	2		2
第十四章	体育社会心理学	2		2
合计		38	16	54

### 比赛程序计划



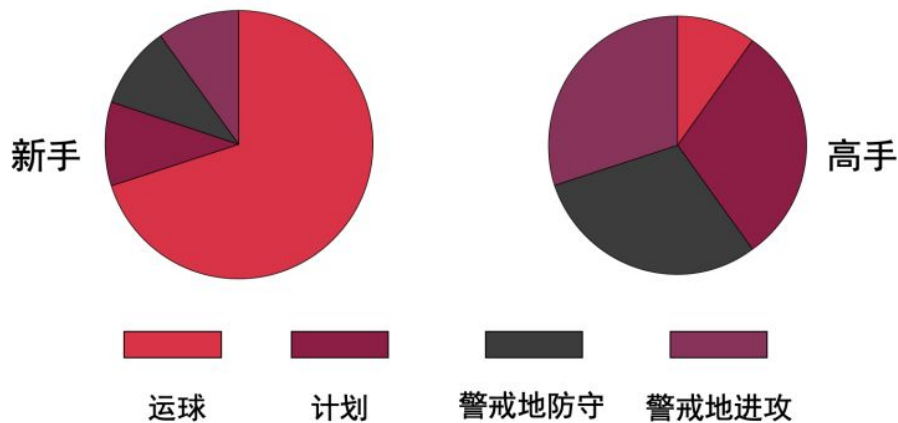


### 正式比赛行为程序

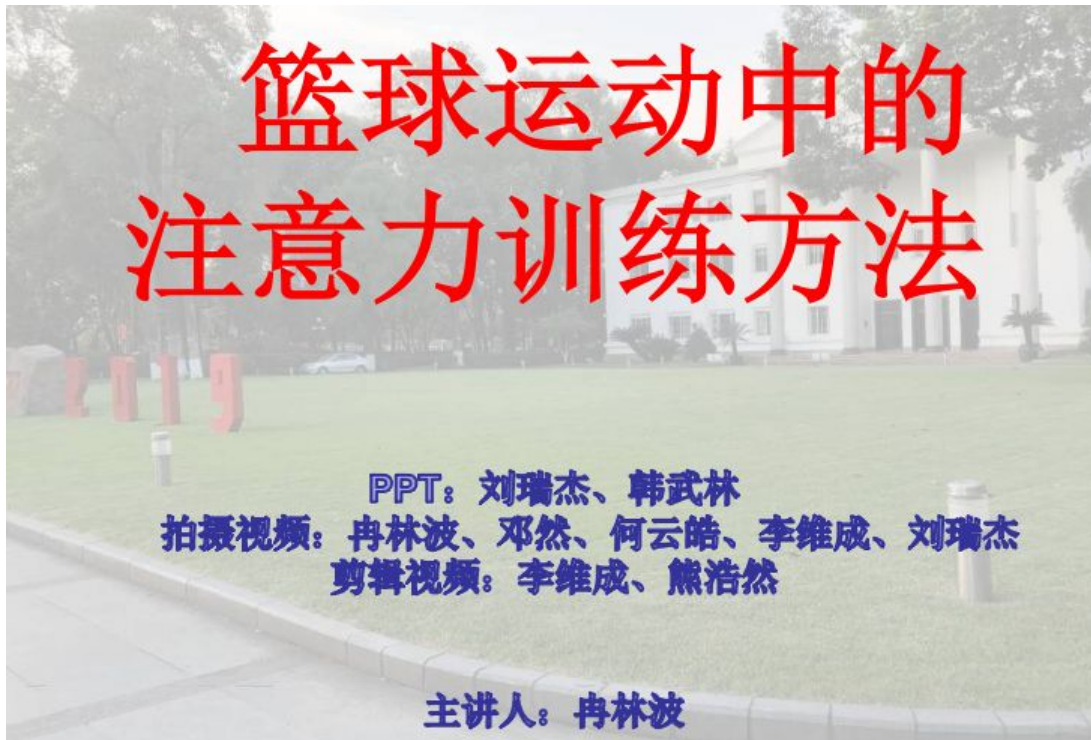
时间	活动内容	参赛心理调节程序	4/13 和 4/15 (13:00 比赛)
8:00	起床	起床前，先默念几遍已定好地自我心理动员口令。	我的口令：
8:30—9:00	早餐	轻松愉悦地进餐，不要吃太饱	
9:00—10:30	确认比赛时间，检查一下自己的装备、入场证等。	物品清单(请根据自身情况补充，尽量详细)； 检查完毕后，积极的暗示自己“今天我很有精神，要大于一场！” 认真对待，自我调节至最佳状态	
10:30—12:10	午饭 准备会	保持轻松愉悦的心情进餐，不吃过饱，以易消化食物为主。 明确今天比赛的对手，了解其主力队员的技战术，清晰怎样应对对手，告诉自己：我准备好了！	
12:10—12:40	到赛场 观看湖南 vs 福建比赛 热身	在观香湖南 vs 福建比赛时注意观察队员的技战术，脑海中进行 1-2 次表象训练； 在热身的准备过程中，注意通过自我暗示积极鼓励自己，并根据自己兴奋程度，用口鼻快速呼吸调节方式使自己真正的兴奋动员起来。并通过这一专项准备过程，努力将自己的注意力全部放在练习中，完全专注在自己当前的热身过程。	

### 2. 贴合运动训练实际的应用性实验

## 运动员的注意分配特征



篮球新手和高手运动员的有效信息加工时间



### 3. 加强网络教学资源建设

根目录 > 运动心理学线上课程资源

序号	文件名	上传者	大小	创建日期
<input type="checkbox"/>	《运动心理学》——北京体育大学	张照		2020-09-07
<input type="checkbox"/>	《心理学与生活》——南京大学	张照		2020-09-07
<input type="checkbox"/>	思维	张嘉伟		2020-09-14
<input type="checkbox"/>	思维(上).MP4	张嘉伟	394MB	2020-09-14
<input type="checkbox"/>	思维(下).MP4	张嘉伟	492MB	2020-09-14
<input type="checkbox"/>	大脑诡计之预期 高清(480P)(1).q1v	张嘉伟	82.46 MB	2020-09-22
<input type="checkbox"/>	情绪	张嘉伟		2020-09-28
<input type="checkbox"/>	心理异常	张嘉伟		2020-11-09
<input type="checkbox"/>	心理评估	张嘉伟		2020-11-09



## 4. 提供相关阅读材料

根目录 > 运动心理学上课课件

序号	文件名	上传者	大小	创建日期	操作
<input type="checkbox"/>	运动心理学第一章.pdf	张照	14MB	2020-09-07	
<input type="checkbox"/>	VR心理训练.mp4	张照	54MB	2020-09-07	
<input type="checkbox"/>	第二章认知过程（一）.pdf	张照	36MB	2020-09-08	
<input type="checkbox"/>	sensory deprivation exp.mp4	张照	18MB	2020-09-08	
<input type="checkbox"/>	3认识过程：思维、表象.pdf	张照	12MB	2020-09-29	
<input type="checkbox"/>	4-注意.pdf	张照	30MB	2020-09-29	
<input type="checkbox"/>	人格专题实验课报告.docx	张照	15KB	2020-11-03	
<input type="checkbox"/>	5-人格.pdf	张照	20MB	2020-11-03	
<input type="checkbox"/>	6-能力.pdf	张照	29MB	2020-12-16	
<input type="checkbox"/>	7 情感和意志.pdf	张照	28MB	2020-12-16	
<input type="checkbox"/>	8 青少年学生和运动员的心理特点.pdf	张照	17MB	2020-12-16	
<input type="checkbox"/>	9运动心理技能训练概述.pdf	张照	5MB	2020-12-16	
<input type="checkbox"/>	10 运动员训练和比赛心理调节技能.pdf	张照	14MB	2020-12-16	
<input type="checkbox"/>	11 运动员参赛过程的心理调控pptx.pdf	张照	9MB	2020-12-16	

根目录 > 运动心理学相关推荐书目

序号	文件名	上传者	大小	创建日期	操作
<input type="checkbox"/>	优秀运动员心理训练实用指南.docx	张照	822KB	2020-09-07	
<input type="checkbox"/>	运动员心理训练与心理调控手册.docx	张照	5MB	2020-09-07	
<input type="checkbox"/>	网：阿加西自传(动人心魄的故事和卓越的文学造诣，被《时代周刊》誉为“...)	张照	4MB	2020-09-07	





## 5. 建立形式多样的课堂、课后测验考核方式

<p><b>第十五课作业</b></p> <p>开始时间：2020-12-15 09:37</p> <p>截止时间：2020-12-20 23:09</p> <p>提交数：36/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>	<p><b>第十四课作业</b></p> <p>开始时间：2020-12-08 10:56</p> <p>截止时间：2020-12-13 23:56</p> <p>提交数：30/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>	<p><b>第十二课作业</b></p> <p>开始时间：2020-11-24 12:55</p> <p>截止时间：2020-11-29 22:55</p> <p>提交数：40/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>
<p><b>第十课作业</b></p> <p>开始时间：2020-11-10 09:33</p> <p>截止时间：2020-11-15 23:33</p> <p>提交数：35/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>	<p><b>第九课作业</b></p> <p>开始时间：2020-11-03 15:46</p> <p>截止时间：2020-11-08 23:46</p> <p>提交数：24/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>	<p><b>第八课作业</b></p> <p>开始时间：2020-10-27 16:14</p> <p>截止时间：2020-11-01 23:14</p> <p>提交数：38/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>
<p><b>第七课作业</b></p> <p>开始时间：2020-10-20 15:30</p> <p>截止时间：2020-10-25 23:30</p> <p>提交数：43/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>	<p><b>第六课作业</b></p> <p>开始时间：2020-10-13 09:19</p> <p>截止时间：2020-10-17 23:23</p> <p>提交数：17/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>	<p><b>第五课作业</b></p> <p>开始时间：2020-09-29 09:31</p> <p>截止时间：2020-10-07 09:31</p> <p>提交数：37/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>
<p><b>第四课作业</b></p> <p>开始时间：2020-09-22 09:55</p> <p>截止时间：2020-09-27 23:55</p> <p>提交数：40/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>	<p><b>第三课作业</b></p> <p>开始时间：2020-09-15 09:06</p> <p>截止时间：2020-09-20 23:06</p> <p>提交数：26/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>	<p><b>第二课作业</b></p> <p>开始时间：2020-09-08 09:58</p> <p>截止时间：2020-09-13 22:58</p> <p>提交数：18/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>
<p><b>第一课作业</b></p> <p>开始时间：2020-09-02 09:33</p> <p>截止时间：2020-09-08 09:33</p> <p>提交数：46/47</p> <p>0 份待批</p> <p><a href="#">重设发放</a> <a href="#">查看</a></p>		





一.论述题 (共1题,5.0分)

**1** 根据专门化知觉的特征,请你选择一个项目,谈一谈该项目的专门化知觉是什么,并设计一个培养专门化知觉的方案,禁止抄袭,字数不少于800字。

(5.0分)

**正确答案:**

**学生答案:**

这个专门化知觉,我通过上课听老师的讲解以及资料的查询,把这种知觉理解为在每个运动项目上运动员自身培育的一种特殊的感受,它是精细的,这种专门化知觉,它在很大程度上能够帮助你更加精确地控制你的身体,让你“随心所欲”,通过长时间的训练,日复一日,年复一年地习惯、熟悉你的训练环境及比赛环境,不断地训练,不断的比赛,通过比赛成绩来验证你的训练成果,渐渐地就会对这种专门化知觉越发精细,这也就是我们所说的高水平运动员。

我选择的是技能主导类格斗对抗性项目——跆拳道,我个人认为跆拳道的专门化知觉是距离感,当你在对抗过程中,距离感越强,你就能最大化的控制住对手,把对手带进你的节奏里,从而掌握节奏,赢得比赛。

在设计培养专门化知觉的方案之前,首先你需要了解自己,明白自身所拥有技术动作的攻击距离,各种步法移动的距离及方位,动作速度(需要弄清楚你技术动作从启动到击打到对方躯干上的时间,及动作落地回收的时间)。

得知自身的情况之后,刻意地让运动员去感受这种抽象的知觉,从简单的踢击脚靶开始,格斗式站立准备好,调试好自己与脚靶的距离,先试踢(要求:自身的最快速度、最大力量),因为在距离稍微超出运动员攻击范围之后,运动员为了击打到目标,会调整自己的技术动作,但这样会使技术动作的速度变慢、力量有所下降,进而会降低得分的几率。

在模拟实战训练之前,需要强化步法的移动,去感知自己步法移动的距离,当运动员没有在自己的攻击范围内,需要组织进攻时,他会使用步法,移动到自己的攻击范围内,从而使用技术动作进行击打得分。

当你了解自己技术动作与步法移动的时候,就可以尝试进行模拟实战训练了,在这个过程中,最重要的是去感知,在与同级别不同身高的对手,他们与你之间的距离,有可能对手比你高,腿比你长,你想要打到他,你会很费劲,因为他的攻击范围比你更远,在这种情况下需要通过组织不同方向的步法移动,进行位移,得到自己的攻击范围。

比赛与对抗实战练习中的差距是很大的,运动员的心理素质会有很大变化,这样会严重影响运动员对距离感的把控,所以在平时的训练中,需要长时间地去磨练自己的步法、技术动作,使它们在自身上产生根深蒂固的肌肉记忆,通过一次又一次的比赛总结,渐渐地,就能加深这种专门化知觉的程度了。



姓名: 冯佳莉 班级: 武术 成绩: 85分  隐藏题干

一、其它 (共1题,100.0分)

1 人格专题实验课报告.docx

正确答案:

学生答案:

一、基本信息

实验名称: 卡特尔16种人格测验

实验时间: 2020年\_10\_月\_27\_日

实验地点: 行健楼609

实验类型: 验证型实验

学生姓名: 冯佳莉

学号: 20182320364

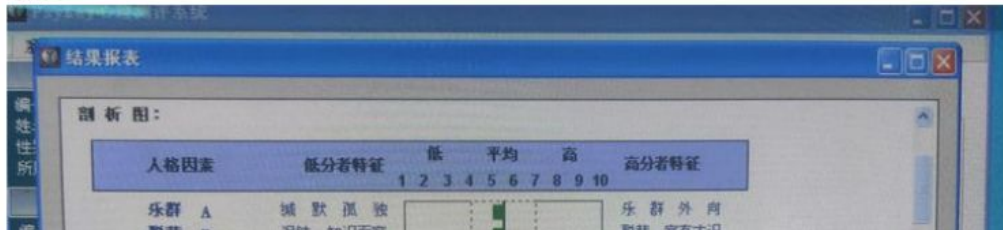
专业: 武术学院运动训练

班级: 2018级2班

二、实验目的

熟悉卡特尔16PF的施测方式; 掌握卡特尔16PF的测验要领; 体验卡特尔16PF测验; 能够正确分析和解释卡特尔16PF的结果。

剖析图



### 5.2.2 资源建设及应用情况

线上线下混合课程视频资源建设情况统计表

序号	专题/知识点标题	主讲教师	视频时长	备注
1	心理技能训练——绪论	邢苏昶	12.5 分钟	
2	心理技能训练——自信提升训练	邢苏昶	12.5 分钟	
3	心理技能训练——注意控制训练	邢苏昶	12.5 分钟	
4	心理技能训练——目标设置训练	张嘉伟	12.5 分钟	
5	心理技能训练——放松训练	张嘉伟	12.5 分钟	
6	心理技能训练——表象训练	张嘉伟	12.5 分钟	
7	比赛心理准备与调节——概述	张照	12.5 分钟	
8	比赛心理准备与调节——心理定向	张照	12.5 分钟	
9	比赛心理准备与调节——比赛程序计划	张照	12.5 分钟	



10	比赛心理准备与调节——心理对策库	张照	12.5分钟	
11	比赛心理准备与调节——赛中心理调节	张照	12.5分钟	
12	青少年心理训练理论与实践——青少年心理发展特点	刘英	12.5分钟	
13	青少年心理训练理论与实践——青少年必须发展的心理品质	刘英	12.5分钟	
14	正念训练——概述	郭阳	25分钟	
15	正念训练——正念注意与觉知	郭阳	25分钟	
16	正念训练——接受	郭阳	25分钟	
17	正念训练——价值观	郭阳	25分钟	
18	正念训练——投入	郭阳	25分钟	
总计			300分钟	

### 5.3 教学内容与及教学组织实施情况

#### 5.3.1 教学内容

##### 线上线下混合式课程教学日历

序号	日期	周次	讲次	学时 (分钟)	教学内容(要点)	授课地点	学生人数	教学形式
1	2021.3.3	1	1	90	体育心理学绪论	A306	60	理论教学
2	2021.3.10	2	2	90	体育活动的认知过程(感、知觉、记忆)	A306	60	理论教学
3	2021.3.17	3	3	90	体育活动的认知过程(思维、表象、想象)+速度知觉测验	A609	60	理论+实验教学
4	2021.3.24	4	4	90	体育活动的情感过程和意志过程	A306	60	理论教学
5	2021.3.31	5	5	90	体育活动的注意状态	A306	60	理论教学+翻转课堂



6	2021.4 .7	6	6	90	运动员的人格/个性特征	A306	60	理论教学
7	2021.4 .14	7	7	90	运动员的人格、个性特征（实验课）	A609	60	实验教学
8	2021.4 .21	8	8	90	青少年运动员的心理发展特点	A306	60	理论教学
9	2021.4 .28	9	9	90	体育活动的动机	A306	60	理论教学
10	2021.5 .12	11	10	90	运动技能的学习与训练	A306	60	理论教学
11	2021.5 .19	12	11	90	运动技能的学习与训练（实验课）	A教4楼运动心理学实验室	60	实验教学
12	2021.5 .26	13	12	90	心理技能训练	A609	60	理论+实验教学
13	2021.6 .2	14	13	90	运动员训练和比赛心理调节	A306	60	理论教学+翻转课堂
14	2021.6 .9	15	14	90	运动员训练和比赛心理调节（实验课）	A609	60	实验教学
15	2021.6 .16	16	15	90	运动员参赛过程的心理调控	A306	60	理论教学
16	2021.6 .23	17	16	90	运动员参赛过程的心理调控（实验课）	A609	60	实验教学
17	2021.6 .30	18	17	90	体育社会心理学	A306	60	理论教学
备注		线上学习由学生自行完成，并由教师在课堂教学过程中进行检查。						

#### 5.4 成绩评定方式

采用笔试答卷（闭卷）、平时考核相结合的考核形式。考试范围为大纲讲授内容。评分比例为：平时成绩 50%+卷面成绩 50%。

#### 5.5 课程评价及改革成效

通过学校的教学质量管理平台期末学生评价中可以看到，学生整体对课程的教学评价效果良好，对课程设计的创新性、高阶性、挑战性等较为认可，通过课程的不断建设与创新，在提高学生心理学理论知识的同时，



也为学生对专业的专业、专项有了更多的认识。

课程名称	课程代码	开课院系	任务名称	任务类型	参评率	得分	操作
体育心理学	110303117	小球系	2020-2021-2学期期末问卷 (理论课)	期末评价	95.45%	96.81	<a href="#">详情</a>
体育心理学	110504062	小球系	2020-2021-2学期期末问卷 (理论课)	期末评价	82.35%	92.68	<a href="#">详情</a>
体育心理学	111001107	小球系	2020-2021-2学期期末问卷 (理论课)	期末评价	100%	92.02	<a href="#">详情</a>
体育心理学	112101117	小球系	2020-2021-2学期期末问卷 (理论课)	期末评价	97.67%	91.37	<a href="#">详情</a>
体育心理学	112201127	小球系	2020-2021-2学期期末问卷 (理论课)	期末评价	95.08%	90.66	<a href="#">详情</a>
体育心理学	112301123	小球系	2020-2021-2学期期末问卷 (理论课)	期末评价	100%	93.73	<a href="#">详情</a>
体育心理学	112401015	小球系	2020-2021-2学期期末问卷 (理论课)	期末评价	95.45%	92.90	<a href="#">详情</a>

### 课程各指标维度对比



## 六、课程特色与创新

1. 课程资源建设方面：（1）首次上线了体育心理学相关的系列教学视频，重点对运动员备战和比赛的竞技心理板块进行了分享；（2）借助网络和新媒体便利，拓展了学生获取相关知识的渠道，丰富了学习资料的多样性；（3）教师根据自己在运动队中的心理服务经验和科研成果反哺教学，满足了最新的教学需要。

2. 实验课教学模式方面：（1）通过搭建网络实验平台，充分利用现有教学资源，将实验仪器电子化、程序化等办法以满足大班教学需求。（2）





形成基于问题学习（Problem Based Learning, PBL）的教学模式，最大限度调动和激发学生的主动性和积极性。（3）实验教学走出实验室，促进心理学理论知识与学生专项技能的有机融合。（4）编制实验教材，形成规范、明确和具有可操作性的实验指导。

通过体育心理学课程的实践教学经验，教学团队继续针对教学内容、教学组织实施和教学设计进行深化改革，最大限度满足学生需要，达到学校的人才培养目标。具体而言，包括以下7个方面：

（1）教学内容中，心理学基础知识的内容应逐步缩减，增加体育心理学部分的比例。同时，平衡好体育心理学板块中竞技运动心理、大众健身心理与学校体育心理的3块细分内容的安排（目前，前者所占比例远多于后两者）。

（2）基于前期视频课程的设计及拍摄经验，完成对课程全部内容的视频化工作。同时，对标国内其他高校的同类视频，突出我校体育心理学课程的特色。

（3）继续进行题库建设工作，万丈高楼平地起。团队教师将在保证习题质量的基础上，不断丰富题库的题型，如增加案例分析、讨论、论述等无唯一标准答案的习题，引导学生通过查阅资料和独立思考，表达自己的观点，将课堂习得知识融会贯通。

（4）体育心理学不仅是应用心理学的分支学科，还是心理学和体育学的交叉学科。虽然团队教师都热爱体育运动，定期进行多种形式的体育锻炼，并观看体育比赛，但对运动项目的专项心理特征的了解还不够深入。因此在后续的建设周期中，团队将加强与术科类项目教师的沟通与交流，通过观摩术科类课程、参与术科类项目训练、开展科研合作，甚至在运动训练场地开设实践课等形式，设计更符合授课对象专项特点的课程内容，满足人才培养的实际需要。

（5）深入应用线上教学平台，增强与学生的沟通。目前，团队在“学



习通”平台所开展的线上教学工作已主要包括熟练应用“线上签到”、“学习资料上传”、“课后作业与测验的发布”、“通知”等功能。由于学生更倾向于面对面的线下交流，这样可以更准确、清晰地表达信息，因此对“课堂讨论”或“发言”等功能的使用频率较低，学生与教师的线上交流形式以一对一私信沟通为主。为了贯彻常态化学习的理念，保证学生课后交流的质量，将围绕学生关心的话题，设计和布置更多的主观类题目作业，鼓励学生公开与同侪、老师交流，激发学生课后讨论的积极性。

(6) 培养学生熟练使用“学习通”等在线学习平台的能力。团队教师发现在使用该平台的过程中，部分学生存在对平台不熟悉，不认真对待的情况。如有学生不知道在哪里找到“资料库”下载学习课件，观看学习视频；用手机完成 word 文档作业，导致所提交的作业出现乱码、空白的情况；不正确、违规使用“签到”功能；部分学生甚至故意卸载“学习通”，以手机无法使用该软件为借口不按时完成作业和小测验。

(7) 设计双语教学内容。《体育心理学》的大量术语与表述主要来自英语，教师在日常的教学过程中，在课件中通常以中英对照方式呈现专业术语：如心理学 (psychology)、能力 (aptitude)、个性 (personality) 等。在介绍专业知识的同时，提升学生学习英语的积极性。同时，为加深学生对相关概念的理解，也会用英语的方式介绍该概念。如“体育心理学”的概念是“研究体育运动活动心理活动的特点及其规律的科学”。其英文是“Sport psychology is this study placed within context of sports, how people think, feel and behave in sporting situations and what mental processes motivate the way they behave in training and competition.”，在对英文概念进行分析时，会着重强调中文中所谓的“心理活动特点”是指“how people think, feel and behave, and mental processes”，这样溯源式分析的教学可以帮助学生更形象地理解概念。后续教学团队将继续探索双语教学模式，并向其他优秀双语课程取经，进



一步实现课程的国际化，培养学生的综合能力。

## 七、教学设计样例

授课主题	第十二章 运动员心理训练	
教学目标	<p><b>知识目标：</b>通过本次课程的学习，掌握运动员的心理技能训练的方法，强化理解不同心理训练方法的特点与区别；</p> <p><b>技能目标：</b>通过本次课程的学习，帮助学生培养发散思维并反思总结的能力，掌握五种及以上赛前及赛中心理调节方法的实际应用</p> <p><b>情感目标：</b>通过本次课程的学习，使学生对理论与实践与专项学习的动机与兴趣得到培养与激发；通过问题解决模式的学习，培养学生交流与合作的意识，形成良好的自我认知与他人评价。</p>	
学情分析	<p><b>授课对象</b>为成都体育学院足球学院运动训练专业 2019 级 1 班、2 班共 90 人的本科学生，其运动专项以柔道、跆拳道、摔跤等对抗型项目为主。从学习特点上看，该专业的学生学习热情较高、学习思维活跃、合作意识较强，对线上智慧教学方式的参与度较高。但是，他们对理论知识的掌握能力不足，在实践中对于理论的应用能力缺乏，且在线下教学中存在参与度不高的问题。从学习能力上看，该班级学生的运动经历与课程中所选取的柔道运动员案例相似，能够结合自己对运动项目特点的了解和自我的参赛经验进行知识的学习。</p> <p>前期的课程中，学生已学习了学生与运动员的心理发展特点、运动知识技能学习过程的心理分析以及学习和锻炼积极性的心理分析等内容，初步具备了心理学专业的分析能力。在本次课程的教学安排中，学生提前通过“学习通”观看教师上传的视频、查阅课件学习相关理论知识，初步形成了运动员心理训练的认知基础。但是，学生在学的过程中缺乏从运动场到课堂、从理论到实践的思维转换，对理论知识的掌握不够深入全面、应用缺乏灵活性。未建立完整的理论知识体系。</p>	
教学重难点	<p><b>教学重点：</b>心理技能训练知识的掌握与应用。</p> <p><b>教学难点：</b>心理技能训练在实际应用中的针对性与灵活性。</p>	
教学方法	以自主学习法和讨论法为主，演示法和讲授法辅助引导	
教具	“超星”学习通、电脑、手机、PPT 等	教学组织

本次课程共分为两部分，第一部分为线上课程【教学重点】，第二部分为线下课程【教学难点】。

第一部分：教师在超星“学习通”中上传学习资料，学习资料包括：

a. 【重点】运动员心理训练课程课件。课件的内容包括两个章节。第一章节的内容为《运动员训练和比赛心理调节技能》，包括目标设置训练、自信提升训练、注意控制训练、情绪控制训练和放松训练。

### 运动员训练和比赛心理调节技能

- ✓ 目标设置训练
- ✓ 自信提升训练
- ✓ 注意控制训练
- ✓ 情绪控制训练
- ✓ 放松训练

第二章节的内容为《运动员参赛过程的心理调控》，包括参赛目标设定与参赛心理定向、比赛唤醒水平的调节、比赛心理准备程序、高水平竞赛中的逆境应对训练。

从心理上对参加比赛的目标、定位、情绪状态、注意指向、思维内容和参赛信心等方面作好准备工作。

最好的心理状态就是“平常心”。

### 赛前心理准备

介绍

16

b. 《NFL 心理咨询师如何训练运动员》的视频资料，该视频为西雅图雄鹰队的心理教练迈克尔·热尔韦分享的有关如何提高运动员的高水平表现，视频内详细介绍了为何对运动员进行心理训练及心理训练如何能够起作用的原因；



c. 中国帆板世界冠军陈佩娜在网上分享的《运动员如何进行心理训练》视频，该视频详细介绍了其接触心理训练的契机以及其对心理训练的认识。





教学过程

手机、电脑等线上自主学习，线上交流讨论

要求学生课前自主学习以及观看视频，并通过“学习通”讨论功能、微信等对学生在自主学习的过程中进行解答。线上自主学习部分要求学生了解掌握竞技运动领域现有的心理训练方法，达到能够对各种方法进行基本的介绍，自主学习能力较强的学生应该能够达到结合自身经历评价各种心理训练方法的可行性与有效性。

第二部分：线下学习部分的重点在于帮助学生建立对心理训练的理解，尽管学生通过自主学习已掌握了各种心理训练方法，但在实际的应用中可能出现生搬硬套之举，不能结合具体问题具体分析。同时，学生会依据自身的性格特点以及运动经历在心理训练方法的选择上会呈现一定的倾向性，思维存在一定固化。因此，线下课程就需要帮助学生掌握心理训练应用的技巧，重塑学生的认知，能够不受习惯性思维的影响。具体安排如下：

一、课堂常规（2分钟）

- （一）宣布上课，师生问好，清点人数
- （二）介绍本节课主要内容与要求

二、线上学习复习（5分钟）

**【提问】**同学们，通过线上的学习，对于心理技能训练的方法，你们掌握的都有哪些**【重点内容回顾，检查学习效果】**？

**答案：**

1. 目标设置训练；
  2. 放松训练：自生放松法、渐进式放松法；
  3. 注意力训练；
  4. 自我谈话（暗示）；
  5. 比赛适应：模拟训练、参赛目标设定、参赛心理定向、逆境应对训练；
  6. 行为习惯：表象训练、行为程序、应对方案（比赛方案、采访方案）
  7. 理想竞技状态：正念训练、逆境应对训练；
- 等等

三、课程导入（2分钟）

**【播放案例视频】【案例介绍】**播放一名柔道运动员的求助视频，该名运动员曾经具有较好的成绩，对成绩的追求导致自身出现一些心理问题，自身缺乏解决问题的办法，因此寻求专业的心理帮助。（视频内容：大家好，我是柔道运动员朱雅，曾经获得过全运会第三名的成绩。





<p>教学过程</p>	<p>四、课堂常规（2分钟）</p> <p>（三）宣布上课，师生问好，清点人数</p> <p>（四）介绍本节课主要内容与要求</p> <p>五、线上学习复习（5分钟）</p> <p><b>【提问】</b>同学们，通过线上的学习，对于心理技能训练的方法，你们掌握的都有哪些<b>【重点内容回顾，检查学习效果】</b>？</p> <p><b>答案：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 目标设置训练；</li> <li>2. 放松训练：自生放松法、渐进式放松法；</li> <li>3. 注意力训练；</li> <li>4. 自我谈话（暗示）；</li> <li>5. 比赛适应：模拟训练、参赛目标设定、参赛心理定向、逆境应对训练；</li> <li>6. 行为习惯：表象训练、行为程序、应对方案（比赛方案、采访方案）</li> <li>7. 理想竞技状态：正念训练、逆境应对训练；</li> </ol> <p>等等</p> <p>六、课程导入（2分钟）</p> <p><b>【播放案例视频】【案例介绍】</b>播放一名柔道运动员的求助视频，该名运动员曾经具有较好的成绩，对成绩的追求导致自身出现一些心理问题，自身缺乏解决问题的办法，因此寻求专业的心理帮助。（视频内容：大家好，我是柔道运动员朱雅，曾经获得过全运会第三名的成绩。在备战第十四届全运会的时候，每次打全国的积分赛时候，我就会因为紧张出现失误，导致错失冠军，尤其是在争夺冠亚的时候心里更会出现很大的波动，发挥完全就不是自己的水平。比赛的时候心里的想法非常多，完全没办法控制自己。你们有什么方法帮我解决一下我的问题吗？）</p> <p><b>目的：</b>本视频选择的案例是以一名退役运动员的真实运动情境，且运动员所提出的问题与学生的运动经历相似，现该名运动员是学生的专项教师。本案例从各个方面贴合学生，能够全方面的激发学生解决问题的兴趣与动机。同时，无标准答案的问题能够诱发学生的发散思维，让学生能够不局限于理论知识的讲授。在学生的分小组讨论中，能充分调动课堂气氛，增加学生的课堂参与度。</p> <p>七、引导式问题解决<b>【难点】</b>（20分钟）</p> <p>通过超星“学习通”投屏设置主题讨论，学生可通过手机发表观点，对学生提出来的新奇观点进行进一步的提问，让学生详细阐释自己的观点。学生的答案具有不可预知性，但对学生的答案的引导应做到体现课程思政的影子，能够把学生简单的回答进行更深层次的挖掘，能够把观点落到心理训练的某一个内容点上。</p> <p><b>例：（典型回答）</b>学生答案：“调整心态，放手一搏”，进一步的询问学生怎么做到调整心态，学生可能会从自信心的树立、情绪的调控、自我谈话等多个方面进行详细的描述。学生的答案具有普遍性，虽然答案合情合理，但是在对学生的引导中应该注意让学生能够深刻的认识到背后的操作原理，如自信心的树立应该在日常的训练中进行，自我谈话应该多采用积极的、行动性的言语。</p>	<p>手机、电脑等线上自主学习，线上交流讨论</p>
-------------	--	----------------------------



**(非常规性回答)** 学生答案：“放弃比赛就可以了”，进一步的询问到学生的理由，学生解释到“只要我不去参加比赛，就不会有比赛压力的存在，这样就不会有这些问题了”。学生的回答存在一定的消极性，这提示学生自己的运动经历中可能存在消极思维，需要教师进一步的引导。引导路线如下：这位同学的答案不失为一种解决问题的方法，但并不是一个正确的方法。运动员参加比赛，不仅是为国家为自己的省份争光，同时也是自我体育精神的呈现，我们每一名运动员甚至是体育爱好者都具有这种不会轻言放弃的态度。所以，我想这位同学想要表达的应该是让这位运动员放弃对比赛结果的追逐、对比赛成绩的过分追求。在我们学习心理技能训练中有一项是目标设置训练，对于目标设置训练的原则中有一项就提到我们要设置过程目标而非结果目标，我们可以看到在这个案例中运动员就是因为设置了一个结果目标，所以才导致自己在比赛中出现的种种问题，而当我们设置过程目标的时候，我们关注的是在运动表现中自身的技战术的完成，这样就避免了结果的不确定性对运动员造成的影响。同时，过程目标能够引导运动员进行更多的任务定向，避免运动员进行自我定向导致在和他人的对比中产生自我否定。这是我们这位同学在目标设置训练中的应用，虽然限于文字的长度没有完整的表述，但也算是传达具体的原则。让我们看看其他同学的答案。

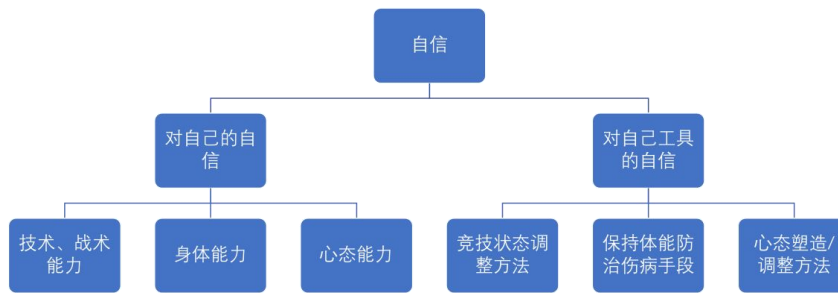
**(创新性回答)** 学生答案：“好好的把比赛打好就行了”，进一步的询问学生，解释到“打比赛紧张是很正常的，不用管那些心理问题，投入到比赛中就可以了”，学生的答案能够体现出其本身的意志品质，但可能一些运动员很难短时间内做到，因此需要帮助运动员建立更为清楚的认识。引导路线如下：这位同学回答的很好，跳出了我们常规性的解题思路。在之前我们学习注意理论的时候知道注意资源是有限的，所以我们要把资源更好地利用在当前的任务上，在比赛中过多的耗费注意资源处理情绪问题或者心理问题会影响我们在比赛中的表现发挥。我们建立的一个认知是，如果把自己调整到一个最佳状态，就能有一个最佳表现。在逆境应对训练中强调，在当前的状态下做好你当前能够做的就是最佳表现。这位同学能够结合最佳表现理论和逆境应对理论来帮助运动员解决问题，可以看到TA对本次课程的学习具备了足够的掌握能力，在以后应用中一定能成为一个具备心理学知识基本基础的教练员或者体育教师。

……学生的答案可能千奇百怪、五花八门，但是学生基于经验性的答案或者课程学习的答案都存在一定的局限性，教师应该帮助学生对理论方法的认识进一步深化，引导学生从简单的知识上升到理论的高度，让课程思政的内容在潜移默化中作用于学生。

通过“云图”总结学生答案的关键词，对关键词体现的内容进一步延伸。帮助学生理解心理技能训练方法的底层逻辑，加深学生对心理技能训练方法实际应用的认识，让学生能够认识问题、分析问题、面对问题、解决问题。

在学生众多的回答中，以自信心的培养与提升为主，自信的维度包含两个方面，为了加深学生的知识的理解，通过板书的形式对在PPT上面呈现的内容进一步的呈现，加强学生对自信的认识。

**【板书】** 自信的维度及包含的内容。



### 八、课后总结【重难点解析】（15分钟）

教师为了帮助学生更好的理解与掌握心理训练的知识，通过对课程内容的总结归纳，可以用“一、二、三”来帮助学生对课程内容进行更好的记忆。

（五）一个目标

“流畅状态（flow）”或“最佳表现”

（六）两种态度

G. 解决问题：以控制为导向

H. 解决看待问题的方式：以接受为导向

（七）三个层面

j. 心理能量动员：目标设置、参赛心理定向、表象训练、自我谈话（b）

k. 紧张应激应对：放松训练、模拟训练（a）、逆境应对、正念训练（b）

1. 注意的集中与分配：注意力训练

### 九、课后作业（1分钟）

1. 观看刘翔的访谈视频《飞人落地之后》；



2. 思考如何在赛后对运动员进行心理调节？

教学过程

手机、电脑等线上自主学习，线上交流讨论



## 十二 运动疗法技术学

类型：线上线下混合式示范课

### 一、课程基本信息

课程名称	运动疗法技术学		
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课 <input type="radio"/> 公共基础课 <input checked="" type="radio"/> 专业课	<input type="radio"/> 实验课	
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	2019 级		
面向专业	运动康复专业		
学 时	总学时：78 学时 线上学时：18 学时 课堂学时：60 学时		
学 分	2.5 学分		
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称 <input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称 <input checked="" type="radio"/> 否（填写课程名称、学校、负责人、网址） 《运动疗法技术学》、成都体育学院、汪敏加、 <a href="http://zhihuishu.com">运动疗法技术学—智慧树网 (zhihuishu.com)</a>		
	使用方式： <input type="radio"/> MOOC <input checked="" type="radio"/> SPOC		

### 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	汪敏加	副教授	课程统筹及课程设计、教学
2	廖远朋	教授	课程制作和教学
3	张纯	讲师	课程制作和教学
4	张玮扬	助教	课程制作和教学
5	叶正扬	助教	课程制作和教学



### 三、课程目标

自《运动疗法技术学》混合课程建设以来，始终以学生为中心，针对运动康复专业的学生情况，以 OBE 成果导向、PBL、CBL 等先进课程设计理念为指导，通过在线开放课程、虚拟仿真实验、第二课堂实践等教学方式，使学生了解运动康复专业的基础知识和理论，能够熟练掌握关节活动技术、肌力训练、转移训练、平衡训练、易化训练、步行训练、运动再学习和核心稳定训练等多种运动疗法技术，掌握运动中常见的各种功能障碍的康复训练方法，根据患者的功能状况制定出合理的治疗方案，实施有效的治疗；以及了解中国传统的医疗体育方法等。让学生能够熟知体育、服务体育，富有体育精神，具有科学锻炼身体的基本技能，具备健全的心理和健康的体魄。

### 四、线上线下混合式教学模式

#### 4.1 教学理念

摒弃“教”与“学”的传统单一模式，以教材为基础，线上、线下相结合，线上以理论教授为主，线下以实践操作为主，以学生为中心，以问题为导向，配合多媒体、虚拟仿真技术，以及前沿知识拓展，把线上、线下课堂变成老师与学生之间互动平台，激发学生的积极性，在引导学生进行思考的过程中展开“讲授、讨论、练习”多模式教学，实现“两结合一转化”。

#### 4.2 教学目标

1. 认知目标：坚持以学生为中心，通过价值引领、知识探究、能力建设、人格养成“四位一体”的教育理念，学生能够熟知体育、服务体育，富有体育精神。具有科学锻炼身体的基本技能，具备健全的心理和健康的体魄。





2. 技能目标：通过本课程的学习，学生了解运动康复专业的基础知识和理论，能够熟练掌握关节活动技术、肌力训练、转移训练、平衡训练、易化训练、步行训练、运动再学习和核心稳定训练等多种运动疗法技术，掌握运动中常见的各种功能障碍的康复训练方法，根据患者的功能状况制定出合理的治疗方案，实施有效的治疗；以及了解中国传统的医疗体育方法等。

3. 情感/思政目标：培养学生探索精神，激发求知欲；培养学生分析问题与解决问题的能力，能让学生感知养成严谨的职业态度对患者健康和自身医学职业生涯的重要意义。

### **4.3 教学流程**

#### **4.3.1 线上流程**

线上教学侧重于运动疗法技术理论教学的部分，重点包括第一理论知识；第二通过测试题强化重点；第三通过网上答题互动强化知识要点。

#### **4.3.2 线下流程**

线下教学是提高能力的实践操作教学，我们设计了循序渐进提高能力的三个台阶：

第一个台阶：用补丁课的形式，对网上课程教学个别不易理解消化的重点和难点的再次强化讲授。

第二个台阶：用“翻转课”训练学生知识内化迁移的“试水”练习。线下课程运动疗法核心技术的实践操作使用为主，增强实践操作能力，学生在课堂上可以获得相应课程内容和实践操作机会，教师评点，指出不足。

第三个台阶：依托四川省重点实验室、三甲医院、国家队以及各级运动队的优质实践基地的资源，为学生将理论应用到实践中提供了良好的环境。



## 五、课程建设及应用情况

### 5.1 混合式课程与教学改革要解决的重点问题

(1) 深化改革课程结构：不断改革修订培养方案，改进课程结构，以匹配运动康复人才培养目标，应对国家大健康产业及康复的飞速发展，满足行业对于人才的需求；

(2) 及时更新课程内容：科技的发展以及康复技术的不断更新，运动疗法技术也在飞速地改革创新。对于教学内容而言，在传统的核心技术基础上，积极吸纳国内外新的治疗技术，让学生了解学科的最新动态。

(3) 不断调整授课形式：本门课拟结合国家精品课程资源、自建视频资源以及线下的实践教学来完成。一方面，在理论基础的打造过程中学生可以接受精品教学的内容，同时结合本校本专业特色匹配以教学团队的指导，能够更全面掌握理论。线下的教学依托四川省重点实验室、三甲医院、国家队以及各级运动队的优质实践基地的资源，为学生将理论应用到实践中提供了良好的环境。

### 5.2 混合式课程内容与资源建设及应用情况

#### 5.2.1 课程内容

##### (1) 线上课程

序号	专题/知识点标题	主讲教师
1.1	运动疗法的定义	廖远朋
1.2	生理学基础理论	廖远朋
1.3	运动学、生物力学基础理论	廖远朋
2.1	维持与改善关节活动	廖远朋
2.2	关节松动技术	廖远朋
2.3	增强肌力与肌耐力训练	汪敏加



2.4	平衡功能康复训练	汪敏加
2.5	体位摆放、身体移动及站立步行功能训练	李宁
2.6	心肺功能训练	李宁
3.1	神经动力学技术理论	汪敏加
3.2	神经动力学技术演示	汪敏加
4.1	麦肯基力学疗法-概述	姜育良
4.2	麦肯基力学疗法-评估方法	姜育良
4.3	麦肯基力学疗法-颈椎的治疗技术	姜育良
5.1	悬吊技术	张纯
6.1	引导式教育	张纯
7.1	按摩疗法-概述	罗磊
7.2	推拿相关注意事项	罗磊
7.3	推拿手法（上）	罗磊
7.4	推拿手法（下）	罗磊
8.1	八段锦	涂平
8.2	五禽戏	涂平
8.3	易筋经	涂平

## （2）线下课程

### 第一章 概述

知识点：运动疗法的定义及与运动疗法相关的运动学、生理学、生物力学基础理论。运动疗法的基本概念、目的及其技术分类，应用范围，禁忌症，实施原则；常用运动疗法及常用器械和设备。

### 第二章 维持与改善关节活动范围的训练

知识点：关节的活动定义和内容，维持与改善关节活动范围的训练的基本概念，影响因素，适应证与禁忌证及临床应用。关节活动和关节松动术的临床应用、操作，以及一般原则和注意事项。

#### 关节松动技术



知识点：关节松动术的定义、原理以及分类；Mulligen 技术、Maitland 技术的原理；关节松动术适应症及禁忌症；全身各个关节的关节松动技术操作及应用。关节运动概念及种类，关节松动技术的作用，全身主要关节的关节松动术。

#### 增强肌力和肌肉耐力的训练

知识点：肌力，肌肉耐力的概念及影响因素、肌肉训练的基本原理及训练方法，熟悉训练中的注意事项；临床常用的肌力增强的方法、核心肌肉力量及核心稳定性的定义、应用及练习方法。

#### 第五章 平衡协调功能的训练

知识点：平衡协调的神经生理学基础，平衡和协调功能定义、影响因素。平衡协调功能障碍的分型，以及临床表现。平衡协调功能的评定方法以及相关量表、练习原则和方法。

#### 第六章 心肺功能训练

知识点：心肺功能的定义；有氧运动的生理学原则；运动处方的基本原则；心肺功能训练运动处方的制定及实施。

#### 体位摆放、身体移动技术及站立步行功能训练

知识点：偏瘫、截瘫等疾患的症状及功能障碍；体位摆放、身体移动技术及站立步行功能训练的注意事项；相关病症的体位摆放、身体移动技术及站立步行功能训练的实践应用。

#### 麦肯基技术

知识点：麦肯基技术的起源；疼痛的分类；麦肯基技术的治疗原则；麦肯基治疗技术的实施要素。

#### 第九章 神经动力学技术

知识点：中枢、周围神经病损类型以及临床症状；神经动力学生理学基础及上肢、下肢与中枢的神经动力学技术。

#### 第十章 悬吊训练技术



知识点：悬吊训练技术的起源、定义及基本原理；神经肌肉控制、核心稳定剂功能性力量）；悬吊训练技术的进、退阶原则与方法；各个体位下的悬吊训练技术。

### 5.2.2 资源建设及应用情况

自建《运动疗法技术学》视频资源，共拍摄 23 个视频，视频总时长 368 分钟，课程公告数 5 条，测试总次数 8 次，测试题总数 40 道，考试次数 2 次，考试题总数 90 道，8 名教师参与视频拍摄；目前，共有 7 所院校选择本线上课程，累计选课人数 462 人，累计互动 72 次。（见下一页）







00:06:01 / 00:00:24 X 1.0

学分 1.0 学时 23.0 见面课 4次

教师 汪敏加, 廖远明, 李宇, 罗蕊, 姜俊良, 漆平, 张纯, 叶正扬, 张计扬

学校 成都体育学院

**开课3学期**

2021秋季 已运行

更新时间: 2021-12-12

累计选课 **462**人

本学期合计212人

累计学校 **7**所

本学期合计4批次

累计互动 **72**次

本学期合计48次

了解更多

本学期对公众开放学习 本课程除院校共享的【学分课】运行外，还对公众开放。右侧【去学习】按钮即可查看全部视频。同学们记得点赞~

177 公众已学 [去学习](#)

- 教学团队
- 课程设计
- 在线教程
- 见面课
- 课程资源
- 课程公告
- 互动问答
- 作业测试
- 考核标准
- 课程评审

### 在线教程 ▶ 章节简介 ▶ 教学计划

章节名称	教师	操作
<b>第一章 总论</b>		
1.1 运动疗法的定义	廖远明	<a href="#">观看视频</a>
1.2 生理学基础理论	廖远明	<a href="#">观看视频</a>
1.3 运动学、生物力学基础理论	廖远明	<a href="#">观看视频</a>
<b>第二章 常规运动疗法技术</b>		
2.1 维持与改善关节活动	廖远明	<a href="#">观看视频</a>
2.2 关节松动技术	廖远明	<a href="#">观看视频</a>
2.3 增强肌力与肌耐力训练	汪敏加	<a href="#">观看视频</a>
2.4 平衡功能康复训练	汪敏加	<a href="#">观看视频</a>
2.5 体位摆放、身体移动及站立步行功能训练	李宇	<a href="#">观看视频</a>
2.6 心肺功能训练	李宇	<a href="#">观看视频</a>
<b>第三章 神经动力学技术</b>		
3.1 神经动力学技术理论	汪敏加	<a href="#">观看视频</a>
3.2 神经动力学技术演示	汪敏加	<a href="#">观看视频</a>
<b>第四章 变向基力学疗法</b>		
4.1 概述	姜俊良	<a href="#">观看视频</a>
4.2 评估方法	姜俊良	<a href="#">观看视频</a>
4.3 颈椎的治疗技术	姜俊良	<a href="#">观看视频</a>
<b>第五章 悬吊技术</b>		
5.1 悬吊技术	张纯	<a href="#">观看视频</a>
<b>第六章 引导式教育</b>		
6.1 引导式教育	张纯	<a href="#">观看视频</a>
<b>第七章 按摩疗法</b>		
7.1 概述	罗蕊	<a href="#">观看视频</a>
7.2 推拿相关注意事项	罗蕊	<a href="#">观看视频</a>
7.3 推拿手法(上)	罗蕊	<a href="#">观看视频</a>
7.4 推拿手法(下)	罗蕊	<a href="#">观看视频</a>
<b>第八章 中国传统运动疗法技术</b>		
8.1 八段锦	漆平	<a href="#">观看视频</a>
8.2 五禽戏	漆平	<a href="#">观看视频</a>
8.3 易筋经	漆平	<a href="#">观看视频</a>



## 5.3 教学内容与及教学组织实施情况

### 5.3.1 教学内容

教学基本内容	教学安排		小计
	线上学时	线下学时(含实验、实训)	
第一章 概论	1	2	3
第二章 维持与改善关节活动范围的训练	1	8	9
第三章 关节松动技术	2	8	10
第四章 增强肌力和肌肉耐力的训练	2	8	10
第五章 平衡和协调功能的训练	2	6	8
第六章 心肺功能训练	2	4	6
第七章 体位摆放、身体移动技术及站立步行功能训练	2	6	8
第八章 麦肯基疗法	2	6	8
第九章 神经动力学技术	2	6	8
第十章 悬吊训练技术	2	6	8
合 计	18	60	78

### 5.3.2 教学组织实施情况

摒弃“教”与“学”的传统单一模式，以教材为基础，线上、线下结合，线上以国家精品课程资源、自建视频资源作为教学资源，理论教授为主线，以实操技能演示为辅助，帮助学生对理论部分能够深入、反复学习，线上课程 18 学时，由学生自主完成；同时课程团队针对线上的教学进行线下课后答疑辅导、课后作业等多种形式作为补充；线下课程以运动疗法核心技术的实践操作使用为主，内容涵盖关节活动技术、肌力训练、转移训练、平衡训练、易化训练、步行训练、运动再学习和核心稳定训练等，线下课程 60 学时，增强实践操作能力，学生不仅在课堂上可以获得相应课程内容和实践操作机会，在课外也能就内容进行回顾，完成理论知识的



学习，并通过互联网可掌握更加丰富的身体功能障碍问题、临床案例的治疗技术和方法的实践操作，增加学习的方式和时间，同时也把线上、线下课堂变成了老师与学生之间互动平台，激发学生的积极性，帮助老师寻找教学过程中可能的万有体导向，并进行更新，让学习变得更加主动有效。

### 5.4 成绩评定方式

（一）考核的形式：采用笔试、操作考核和平时考查三部分进行综合考核。理论考核形式为期末笔试；操作考核通过实验报告和实验技能考核；平时考核包括学生出勤情况及课堂纪律等。

（二）成绩的计算：采用百分制评分。期末考核成绩占总成绩的 60%；平时成绩占总成绩的 40%，考核体系整体设计如下：

考核项目	考核形式	所占比例	
期末考核	期末笔试，闭卷	20%	60%
	操作考核	40%	
平时成绩	考勤及纪律	10%	40%
	作业、课堂测试	10%	
	实训报告	20%	
合计		100%	

### 5.5 课程评价及改革成效

本门课通过结合国家精品课程资源、自建视频资源以及线下的实践教学来完成。在理论基础的打造过程中学生可以接受精品教学的内容，同时结合本校本专业特色匹配以教学团队的指导，能够更全面掌握理论。线下的教学依托四川省重点实验室、三甲医院、国家队以及各级运动队的优质实践基地的资源，为学生将理论应用到实践中提供了良好的环境。

随着课程的创新改革，学生能够将理论与实践技术进一步理解，实操技术的掌握应用能力进一步提高，实践教学效果显著增强，学生技术技能



明显提升，学生对课程相关领域的研究在大学生创新创业项目中多项立项，并在四川省“创青春”全国大学生创新创业大赛中多项获奖。为了配合及验证课程的教学成果，运动康复系举办康复技能大赛，充分调动学生的积极性，鼓励学生运用所学知识，进行技能交流。

近三年《运动疗法技术学》课程学生评教表

课程编码	课程名称	所属院系	授课教师	问卷名称	已评人数	应评人数	平均答题率	评教得分
2019112006	运动疗法技术学	运动医学与健康学院	汪敏加、叶正扬、张玮扬	2019-2020-1学期期末问卷	48	49	98%	93.31
2020112290	运动疗法技术学	运动医学与健康学院	廖远朋	2020-2021-1学期期末问卷	48	48	100%	95.14
2020211643	运动疗法技术学	运动医学与健康学院	廖远朋、张玮扬、王嘉瑛	2020-2021-2学期期末问卷	58	58	100%	96.26

## 六、课程特色与创新

### 6.1 课程结构的创新

紧密结合专业培养目标、行业需求，以及课程的发展趋势，不断对课程结构进行调整，对应在本专业的资质认证不断改革的情况下，依托成都体育学院运动医学与健康学院的雄厚师资、运动医学与健康研究所（四川省重点实验室）的专业实验科研平台以及附属医院康复科、华西、省骨科等多家三甲医院、国家各级运动队的实践基地，从理论和实践方面双重提升教学资源的完善性。

### 6.2 教学模式的创新——混合式教学



混合式教学把传统学习方式的优势和网络化学习的优势结合起来，二者优势互补，从而获得更佳的教学效果。混合式教学充分发挥教师和学生自主性，更能充分体现学生作为学习过程主体的主动性、积极性与创造性。

### 6.3 打破学习空间限制

互联网混合式教学模式打破了学习时空的限制，知识在电子世界无所不在，线上课程建设将当前运动疗法技术的发展现状、理论前沿、身体动作技能、实操治疗技术等应用有机的结合在一起，让学生可以更加自在的接受教学，学习知识。

### 6.4 激发师生学习的互动性、积极性

“推翻”了传统的教学课堂，学生在课外就可以完成知识的学习，并通过互联网可掌握更加丰富的身体功能障碍问题、临床案例的治疗技术和方法，即可节约现实资源，同时也把课堂变成了老师与学生之间的教学互动答疑的场所，不仅可以激发学生的积极性，帮助老师教学更新，还可以让学习变得更加互动。

## 七、教学设计样例

授课内容	第四章 增强肌力和肌肉耐力的训练（4）核心区				
授课学时	2 学时	时间	90 分钟	任课教师	廖远朋、张玮扬、王嘉琪
<b>一、教学设计理念</b>					
<p><b>掌握学习理论认为：</b>只要给与足够的时间和适当的教学，几乎所有的学生对几乎所有的内容都可以达到掌握的程度，学生学习能力的差异不能决定他能否学习要学的内容和学习的好坏，而只能决定他将要花多少时间才能达到该内容的掌握程度。我们本章节的教学目标定位于以实际操作为重点，辅以实际案例的分析，调动学生的学习主动性。安排案例、讨论、创造更多的参与机会。通过布置课后作业、实践操作，实现培养学生自主学习能力的。</p>					
<b>二、教材分析</b>					





**教材分析:**《运动康复技术》,运动康复技术编写组主编,北京体育大学出版社,2016。本门课程结合临床实践应用,涵盖目前最新的常用康复技术。选取《Therapeutic Exercise Foundations and Techniques Fourth Edition》、《PNF in practice: An illustrated Guide》等作为参考资料,以临床实践应用为目的,进行教学。

**纵向分析:**《增强肌力和肌肉耐力的训练》是第四章,结合前期章节的教学,本节内容重点讲解核心区训练的实操与临床应用。对核心区肌力训练进行讲授,结合理论和实际应用,为后续课程打下基础。

**横向分析:**本章节从问题引入,通过对常见损伤的讨论引出核心区训练,结合实际应用突出其作用。通过理论讲授,实际操作讲授,以及学生操作等形式,加深学生对肩关节松动技术的理解和实际应用。

### 三、学情分析

#### 在知识结构上的学情分析:

本门课程教学对象主要针对运动康复学专业 2019 级的学生,经过两年的医学方面基础知识的学习,已经具备一定的临床思维能力;通过运动疗法学理论及相关技术的动手实践,为其后的临床实习奠定扎实的基础;通过学习,使学生能掌握必要基本的运动疗法相关具体技术,评定技术、治疗技术、运动处方制定等。结合之前学习经验,不仅能灵活运用本专业的相关知识,更是能够将本课程所学的相关技术应用其中制定合理科学的康复方案,最终相辅相成。

#### 学习态度分析:

学生已经具备基础知识,该门课程将基础知识与适用性知识相结合,有利于所学课程知识熟悉和解决临床问题的需求,因此在课堂教学过程中适当引入临床案例,在夯实基础、掌握原则的基础上,激发学生学习兴趣,引导学生自主学习。

#### 应对的思路:

1. 加强实践环节的指导和把控,及时了解学生对操作的掌握情况。
2. 加强实操能力,增强学生前馈与反馈测试的感性认识,更有利于对知识的掌握。同时为今后的实习打下良好的基础。

### 四、教学目标

#### 1. 知识与能力目标:

知识目标:掌握核心区稳定性训练的应用。



能力目标：掌握核心肌群力量与稳定性的评估，能根据评估结果制定合理的康复训练计划。

**2. 过程与方法目标：**

过程目标：通过本节教学，帮助学生较为系统地掌握核心区稳定性训练在实际案例中的应用。

方法目标：通过讲授法、讨论教学法，在案例讲授的过程中穿插形象的图片，以及实践操作使学生能够更好的接受内容。

**3. 情感目标：**

培养学生探索精神，激发求知欲；培养学生分析问题与解决问题的能力，通过案例的学习，能让学生感知养成严谨的职业态度对患者健康和自身医学职业生涯的重要意义。

**五、教学重点**

核心区肌肉力量与稳定性的评价，核心区稳定性训练的难度控制方法；

**六、教学难点**

临床工作中，将所学的理论知识与实践技能灵活的运用。

**七、教学方法**

讲授式、启发式、讨论式、互动式等，多媒体相结合。

**八、教学资源**

**(一)参考资料：**

1. Carolyn Kisner, MS.Lynn Allen Colby, Therapeutic Exercise Foundations and Techniques Fourth Edition.
2. Alder SS, Beckers D, Buck M (2000) PNF in practice: An illustrated Guide. 2nd ed. Hongkong: Springer.
3. 纪树荣主编.《运动疗法技术学》.高等医学院校康复治疗学专业教材.华夏出版社, 2011。

**(二)学习网站：**



编号	名称	网址
1	世界物理治疗联盟 (World confederation for physical therapy)	www.wcpt.org
2	物理治疗百科全书 (Physio-pedia)	<a href="https://www.physio-pedia.com">https://www.physio-pedia.com</a>
3	肌肉与运动 (Muscle & Motion)	<a href="http://www.muscleandmotion.com">http://www.muscleandmotion.com</a>
4	运动康复网 (Sport Rehabilitation)	www.sportrehab.cn
5	物理治疗工具网 (Physio tools online)	<a href="https://www.physiotoolsonline.com">https://www.physiotoolsonline.com</a>

## 教学过程

流程	需时	环节	教学活动	示例图片、课件截图	设计说明	教学策略
诱发兴趣	3分钟	一、教内的介绍，重点说明（现场授课）	<p><b>【回顾前章】</b> 通过流行病学研究引出主题</p> <p><b>【导入新课】</b> 核心区稳定性训练的应用——以节段性不稳腰痛为例。</p>	<p>（课件截图：教材分析，明确本章节承前启后的地位）</p>	用腰痛流行病学研究，引出题目，承前启后，明确教学内容，强调地位特点，引起学生注意，构建知识框架。	启发式教学
激发兴趣	8分钟	二、介绍病例，提出疑问，导入新课（现场授课）	<p><b>【介绍病例】</b> 通过介绍一例腰痛的真实病例，引发思考；</p> <p><b>【提出疑问】</b> 如何进行腰痛评估，引出评估思路？</p> <p><b>【留下悬念】</b> 具体应该怎么评估，选择哪些检查？（留下疑问，待新课上完后揭晓答案）</p>	<p>（课件截图：腰痛患者一例）</p>	<p>1、介绍真实病例，将临床移植入课堂，吸引学生的注意力。</p> <p>2、提出问题，引发学生积极思考。</p> <p>3、学生可以根据以前所学知识进行讨论分析，总结得出，让学生带着疑问进入新课，诱发学习兴趣。</p>	采用问题导入、启发、悬念相结合的教学法



激发兴趣	8 分钟	三、段不稳腰的体态评估（现场授课）	<p><b>【提出问题】</b> 从患者身体姿势发现哪 些问题？</p> <p><b>【幻灯片】</b>腰部疼痛患者姿势的特征。</p> <p><b>【总结归纳】</b> 理解的基础上，归纳姿势特点。</p>	<p>（课件截图：腰部疼痛患者身体姿势特点）</p>	让学生回顾之前所学知识，对案例进行体态评估，概况患者姿势的特征，引入悬念，诱发学习兴趣。	采用问题导入、启发的教学法
	10 分钟	四、段不稳腰的活动度检查（现场授课）	<p><b>【提出问题】</b> 应该做哪些活动度检查？</p> <p><b>【幻灯片】</b>动态 PPT 展示节段性不稳腰痛的筛查。</p> <p><b>【总结归纳】</b> 理解的基础上，用文字归纳出概念。</p>	<p>（课件截图：腰部疼痛中的异常表现）</p>	从现实生活中的临床病例入手，旨在回顾康复评定知识，对案例的活动度进行评估，构建知识网络。	采用问题导入、启发、归纳相结合的综合教学法
	8 分钟	五、节不稳腰的被动稳定系统检查（现场授课）	<p><b>【提出问题】</b> 哪些系统问题会引起腰部节段性不稳？</p> <p><b>【幻灯片】</b>展示被动稳定系统的检查。</p> <p><b>【总结归纳】</b> 总结检查结果。</p>	<p>（课件截图：以腹横肌激活不足的腰痛为例）</p>	让学生回顾前面所学知识。邀请学生实际演示评估方法，帮助学生更好的掌握检方法。设置疑问，引出新课。	采用问题导入、启发、归纳相结合的综合教学法



	15分钟	六、节性不稳腰痛的主稳定系统检查（现场授课）	<p><b>【提出问题】</b> 主动稳定系统怎么检查？</p> <p><b>【幻灯片】</b>展示多裂肌、腹横肌激活的检测方法。</p> <p><b>【总结归纳】</b> 总结分析多裂肌、腹横肌激活的检测方法与结果，并要求掌握。</p>	 <p>软组织检查 主动稳定系统的检查：多裂肌服特试验 可触及多裂肌收缩 多裂肌激活 又说明了什么？ (multifidus lift test)</p> <p>软组织检查 主动稳定系统的检查：腹横肌激活的试验 40mmgh</p> <p>软组织检查 主动稳定系统的检查：腹横肌激活的试验</p> <p>(课件截图：压力反馈仪评估方法)</p>	<p>让学生回顾前面所学知识。邀请学生实际演示评估方法，帮助学生更好的掌握检方法。设置疑问，引出新课。</p>	<p>采用问题导入、启发、归纳相结合的综合教学法</p>
	4分钟	七、评估结果（现场授课）	<p><b>【提出问题】</b> 对于以上检查结果，我们得出什么结论？</p> <p><b>【幻灯片】</b>展示检查结果，得出结论。</p> <p><b>【总结归纳】</b> 总结分析的检查方法与结果，得出结论。</p>	 <p>小结 前屈疼痛弧 体态评估 → 活动度检查 → 节律异常 → 节段性不稳腰痛 → 特殊试验 → 被动稳定系统 (胸椎脊柱稳定测试 (-)) → 腹横肌激活不足 → 主动稳定系统 (多裂肌激活试验 (-), 腹横肌激活的检测 (+))</p>	<p>总结归纳，梳理思路，帮助学生更好的理解评估内容。</p>	<p>采用问题导入、启发、归纳相结合的综合教学法</p>
延伸兴趣	12分钟	八、核心区稳定性训练的强度	<p><b>【提出问题】</b> 腹横肌的训练应该遵循什么原则？</p> <p><b>【幻灯片】</b>展示核心区稳定性训练强度的基本原则。</p> <p><b>【总结归纳】</b> 归纳腹横肌激活方法，并逐一展示。</p>	 <p>核心区稳定性训练 如何设计合适的腹横肌激活训练？ 强度进阶方法 负重由自身到外加重 阻力由恒定到变阻，由已知到未知 力臂由短到长 本写由单关节到多关节 支撑面由大到小 支撑面由稳定到非稳定 解剖形式由单一到多元 收缩形式由等长到等张 运动幅度和范围由小到大 信息反馈机制由多到少 平衡由上脚起脚起 俯身单腿拉伸端土球，膝关节阻力带 最困难训练的总格点由近到远 微弹器拉伸 支撑于地上到平衡板、平衡垫或端土球上 由屈伸到扭转屈伸 静力性到动力性 在平衡板上脚起由半蹲到深蹲 闭眼或不给予语言提示</p> <p>(课件截图：核心区稳定性训练强度制定原则)</p>	<p>根据评估内容，提出核心区稳定性训练强度设定的基本原则，让学生理解如何制定合适的康复训练计划。</p>	<p>采用问题导入、启发、归纳相结合的综合教学法</p>



	<p>10分钟</p>	<p>九、腹横肌激活训练</p>	<p><b>【提出问题】</b> 由简到难的腹横肌激活与训练方法有哪些？</p> <p><b>【幻灯片】</b>展示腹横肌激活的训练方法，提出动作的标准化，以及制定训练方案由简到难的变化。</p> <p><b>【总结归纳】</b> 腹横肌激活的训练方法，并要求掌握动作技能。</p>	<p>腹横肌的激活训练</p> <p>1、呼吸训练</p>  <p>腹横肌的激活训练</p> <p>2、腹桥训练</p>  <p>腹横肌的激活训练</p> <p>3、卷腹训练</p>  <p>(课件截图：腹横肌激活训练)</p>	<p>从简到难，逐一演示腹横肌激活与锻炼的方法，帮助学生更好的掌握如何选择合适核心区稳定性训练方法。</p>	<p>采用实际操作演示的教学法</p>
<p>小结与作业</p>	<p>2分钟</p>	<p>十、小结与作业</p>	<p><b>【课堂小结】</b> 总结康复评估的顺序，以及核心训练的实际应用。</p> <p><b>【布置作业】</b> 布置作业，要求课后自行查阅与核心区稳定性相关的功能障碍病例，下一次课以4人/组进行汇报，并展示康复训练动作。</p>	<p>课后作业</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>课后自行查阅与核心区稳定性相关的功能障碍病例，下一次课以4人为小组进行汇报。</li> <li>康复训练动作需要实际展示。</li> </ul> <p>(课件截图：课后作业)</p>	<p>1、要求课后<b>复习巩固</b>，帮助学生掌握知识点，并及时反馈学习效果，同时记入<b>平时成绩考核</b>。</p> <p>2、告知学生网上拓展学习的方式和教师联系方式，将课堂延伸至课堂外。</p>	<p>归纳教学法、教学延伸</p>
<p>复习思考题</p>	<p>核心区训练还可以在哪些功能障碍中运用？</p>					



# 十三 体育市场调研与营销策划

类型：线上线下混合式示范课

## 一、课程基本信息

课程名称	体育市场调研与营销策划		
课程类型	<input type="radio"/> 文化素质课 <input type="radio"/> 公共基础课 <input checked="" type="radio"/> 专业课	<input type="checkbox"/> 实验课	
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	本科三年级		
面向专业	体育经济与管理专业		
学 时	总学时：72 线上学时：20 课堂学时：52		
学 分	4 学分		
先修（前序）课程名称	《市场营销学》		
后续课程名称	《体育市场与行为专题》		
主要教材	《市场调查与预测》许以洪，机械工业出版社，2015-2 《营销策划》孟韬，毕克贵，机械工业出版社，2019.10 《体育市场调研与营销策划》自编讲义		
最近开课时间	2020年9月1日-2021年12月30日		
最近开课学生总人数	114人		
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称 <input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称 <input checked="" type="radio"/> （填写课程名称、负责人、网址） 课程名称：《体育市场调研与营销策划》 学校：成都体育学院 负责人：刘英 网址： <a href="http://coursehome.zhihuishu.com/courseHome/2068573#teachTeam">http://coursehome.zhihuishu.com/courseHome/2068573#teachTeam</a>		
	使用方式： <input type="radio"/> MOOC <input checked="" type="radio"/> SPOC		



## 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	刘英	教授	总体安排、质量监控、课程设计、课程主讲
2	陈青	讲师	课程设计、课程主讲
3	郭新艳	教授	教学文件准备、课程主讲
4	张永韬	教授	教学文件准备、实训、实践课指导
5	柳伟	教授	策划和调研实务指导

## 三、课程目标

《体育市场调研与营销策划》课程结合体育经济与管理专业培养目标和方向的要求，遵循“学生中心，教师主导，学生主体”的教学理念，本着理论联系实践原则，将市场营销知识与体育企业营销实践结合，侧重学生应用知识分析和解决问题的综合能力以及创意思维和创新能力。通过教学，使学生了解体育市场现状、熟悉体育赛事、健身培训、体育用品、体育旅游、体育赞助等体育营销策划的内容；掌握市场调研和营销策划的步骤和方法，能进行设计市场调研方案、收集资料和对数据进行统计分析、撰写报告并进行汇报，借助调研结果辅助营销决策，具有策划并制定体育营销方案的创意思维和创造能力；能识别、分析并解决体育企业营销中的实际问题；培养学生对体育营销的热爱和职业素养；在市场调研中遵守法律法规和调研伦理，尊重调研对象的隐私权等权利，营销策划中应注重遵守法律法规并重视企业的社会责任。

## 四、线上线下混合式教学模式

### 4.1 混合式教学模式

混合式教学的关键在于线上线下教学优势互补，为此，线上线下混合式课程的教学设计应以学生为中心，从课程目标出发，依据线上线下教学对实现不同层次课程目标方面的不同优势，进行了教学内容重构、教学方



法更新、教学流程重组和考核评价标准的重建。

## 4.2 教学目标

教学目标分为五个层次：巩固营销学知识、体育营销知识体系构建、应用体育营销知识进行分析、评价和决策；实际操作能力（制定调研方案，撰写调研报告，调研数据分析）；创意思维和创造能力（营销方案策划），前面两个层次的目标主要通过线上教学实现，而后面两个层次的目标则主要在线下实现。

教学目标	营销学知识巩固 体育营销知识、体系构建	知识应用、创造 实际操作
------	------------------------	-----------------

## 4.3 教学方法

### 4.3.1 线上教学

线上教学方法包括观看视频、线上提问、线上抢答、线上话题讨论，线上教学主要是实现营销学知识巩固和体育营销知识体系构建的中低阶目标。

### 4.3.2 线下教学

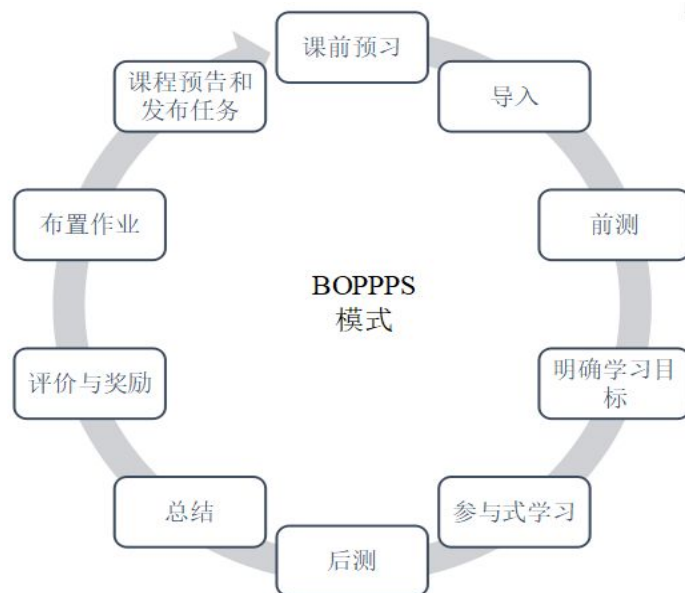
线下教学方法包括线下案例阅读和问题分析、线下案例小组讨论、线下案例汇报和辩论、线下项目策划创意构思、线下项目策划方案撰写、数据分析、调研报告汇报、小组互评等，线下教学主要实现知识应用、创造和实际操作等高阶能力的培养。

	线上教学	线下教学
教学方法	观看视频 线上提问 线上抢答 线上话题讨论	线下案例阅读和问题分析 线下案例小组讨论 线下案例汇报和辩论 线下项目策划创意构思 线下项目策划方案撰写 数据分析、调研报告汇报 小组互评等



#### 4.4 教学流程

教学流程参考了 BOPPPS 模式，BOPPPS 模式源于加拿大的教师技能培训，是一种以教学目标导向、以学生为重新的教学模式，包括导入 bridge in、目标 object、前测 pre-assessment、参与式教学 participatory learning、后测 post-assessment、总结 summary 六个阶段。本课程参考 BOPPPS 教学模式，将教学活动细化为为课前预习、导入、前测、明确学习目标、参与式学习、后测、总结、评价与奖励、布置作业、课程预告和发布任务等 10 个阶段。（如下图）。



### 五、课程建设及应用情况

#### 5.1 混合式课程与教学改革要解决的重点问题

(1) 通过线上线下结合的立体化教学模式，以学生参与为抓手，以案例分析和项目任务为线索，培养创意能力和落地能力。

(2) 结合体育强国建设背景和数字化时代背景，适应新时代对体育营销调研和策划人才的新要求。

(3) 在整个教学中贯穿营销职业素养、法律意识和社会责任感的养



成以及强大民族品牌的进取精神。

## 5.2 混合式课程内容与资源建设及应用情况

### 5.2.1 新时代特色的体育市场调研与策划教学内容构建

(1) 扎根体育强国建设背景，立足体育企业独有营销实践，强化市场调研和营销策划基础知识与体育企业营销实践的深度融合。

(2) 移动互联网、社会化媒体、大数据技术的应用，体育企业营销调研和策划将开启数字化时代。适应此变化趋势，未来课程中将着重探讨数字化时代体育市场调研与策划的新方向、新内涵和新方法。

### 5.2.2 丰富多样的教学资源建设

编写完善《体育市场调研与营销策划案例选集》、《体育市场调研与营销策划项目实训手册》；修改完善《体育市场调研与营销策划》讲义；完善《体育市场调研与营销策划》线上课程，实现网络教学共享，共享资料包括：课程大纲、教案、课件、案例资料（包括在线视频案例）、学生优秀调研和策划报告等。

## 5.3 教学内容及教学组织实施情况

### 5.3.1 教学内容

体育市场调研与营销策划是一门综合极强的学科，其内容涉及心理学、管理学、营销学、统计学等多个学科，课程内容包括两大模块，体育市场营销策划与体育市场调研。体育市场营销策划的内容包括：营销策划的内容、流程、营销策划书撰写，以及体育赛事、健身培训、体育用品、体育旅游、体育赞助等具体体育市场营销策划内容和创意。体育市场调研部分内容包括：体育市场调研的内容和过程、调研方案设计、资料收集方法、问卷设计技术、抽样调查技术、数据处理与分析方法，以及如何撰写体育市场调研报告。



### 5.3.2 教学组织实施阶段情况

本课程采用基于翻转课堂的线上线下混合式教学的方式。依托智慧树共享课《体育市场调研与营销策划》共享课，将“线上”网络教学与“线下”面授教学相结合，通过构建情境、交互、体验、反思为一体的深度学习场域，将传统的以“教师讲授为主”的模式向以“学生自主学习为主”的模式转变，增强学生的自主学习意识，提高独立思考的能力和实践能力。主要包括线上自学+线下教学+社会实践，流程为：

(1) 课前导学：发布学习任务单、知识点 PPT、知识点微视频、电子教材、教学案例、在线测试和小组协作学习等内容。

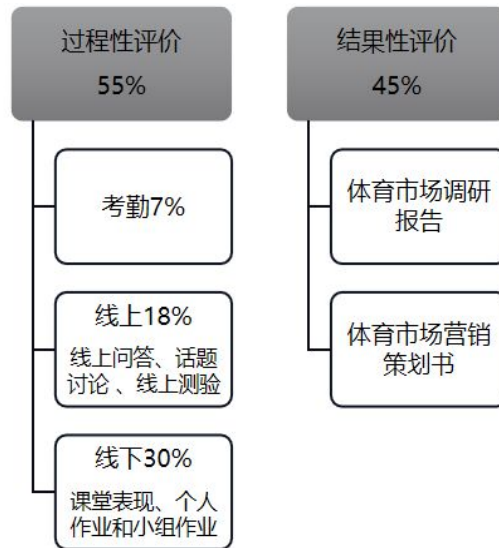
(2) 线上自主学习：学生自主学习，创建话题开展问答互动。教师检测学习进度，发现学习难点，及时反馈、评价与督促。

(3) 线下课堂学习：利用雨课堂和智慧树翻转课进行课堂互动管理、重难点讲解、案例深度讨论，学生分组完成调研和策划项目设计。

(4) 完成课后作业或者社会实践调查。

### 5.4 成绩评定方式

考核评价包括过程性评价和结果性评价。(1) 过程性考核占评分的 55%：包括考勤、线上过程性评分，线下过程性评分。其中考勤占评分的 7%；包括线上问答、抢答、话题讨论、线上测验的线上过程性评分占 18%；线下过程性评分占 30%，包括案例调研方案制定和实施、调研数据处理、案例讨论，汇报和辩论、点评和辩论；(2) 结果性考核占 45%：包括调研方案、调研报告、营销策划方案、案例分析报告。



## 5.5 课程评价及改革成效

### 5.5.1 课程评价

该课程积极进行教学内容和教学方法的改革，灵活运用小组自我管理、案例教学、启发式教学、实验教学、实地考察等多种教学方法，结合信息技术进行翻转课堂教学，激发了学生的学习自主性，取得了良好的教学效果。学生普遍反应这门课非常有挑战，但是也非常有收获，并将会对创新创业项目申请、论文写作、工作实践等别有助益。调研与策划报告也受到被调研公司高度评价，并作为管理决策的依据。

### 5.5.2 改革成效

课程采用工作任务导向的项目教学模式，以完成工作任务为主要学习目标，其目的在于加强课程内容与工作之间的相关性，整合理论与实践，提高学生职业能力培养的效率。其特点在于以项目为主线，以活动为中心。学生以完成某一个具体的调研项目并形成相应的工作能力为目标，围绕该项目，开展制订计划、实施计划、撰写报告、总结交流、效果评估这样一系列活动；以教师为主导，以学生为主体。教师只需要讲清体育营销调研策划基本原理、工作步骤、工作方法，并精心设计合适的项目。完成项目



活动中，从计划的制订、信息的收集、方案的设计、项目实施到最终的交流评价，都由学生自己完成。老师进行监督和指导。

## 六、课程特色与创新

### 6.1 课程混合式特色

在不断的建设、反思、改进过程中，《体育市场调研与营销策划》课程基于成都体育学院“以体为本、体医渗透、体文结合”办学理念，逐步形成了课程特色。

1) 体育人文结合。立足体育产业发展的现实问题和不同类型体育企业的营销实践活动特点，设计针对性的教学单元，使教学内容更有针对性，更贴近体育企业营销实际，更有助于培养学生分析解决实际问题的能力，培养体育产业发展所需要的人才。

2) 理论与实践统一。采用“案例研讨+项目实训（实践）+体育营销创意比赛”教学模式，通过教学案例分析、项目任务完成、营销创意比赛，以个人任务和团队任务结合的方式，培养独立思考、批判思维、沟通技能、合作精神，教学科研相长。充分利用教学团队科研优势，跟踪学科前沿和行业热点，将最新科研成果应用于教学，以加分项的形式鼓励学生参与科学研究和创新创业，培养学生创新精神和创造能力。

3) 教书育人同步。因此，在教学中特别重视价值观引领，培养学生的职业素养和社会责任感。

4) 智慧教学提效。依托智慧教学工具，提前发布学习任务，上传学习资源，对学生各教学环节的表现得以实时记录，结合任务导向和积分奖励，充分调动学生学习兴趣和参与积极性，提高学习效率。

### 6.2 教学改革的新点

(1) 案例研究与项目研究两翼配合，推进对知识的理解和应用。一方面，借助案例教学夯实学生对知识的理解，设置包含单个知识点的简单





案例和涵盖多个知识点的综合性案例，设计匹配的讨论话题，推动学生理解知识点之间的内在关联及应用情境。另一方面，引入项目教学，提升对知识的应用，通过讨论题、互评作业、统计分析软件操作、策划书课件制作和汇报演讲等教学环节，鼓励学生通过实际完成项目来提升应用能力。

(2) 与业界合作，尤其是与我系实习基地合作企业和四川省产学研会员企业合作，共同培养，提升学生实践能力，同时也为社会服务。基于问题导向，依据业界存在的实际问题设计教学任务，完成教学流程，提出响应的营销策略建议返回业界，在实践中得到检验。本期调研对象主要是成都的体育教育培训企业，包括青少年篮球机构：动因体育、育成凯达、马超训练营、东方启明星、YBDL 青少年篮球发展联盟、劲浪励行，以及少儿体适能培训机构：目拓、朱古力儿童健身、运动医生、兔+熊、伯格曼等，以及成都成棒体育机构、追风轮滑俱乐部。针对以上机构进行了营销策略现状调查、学员满意度和忠诚度调查，并针对成都体育培训消费者进行了市场认知调查。

## 七、教学设计样例

### (一) 教学课程授课计划

授课主题	Keep 的创业营销案例讨论	课型 (新授课、复习课)	新授课(线下)
教学目标	通过分析 KEEP 如何在互联网健身 APP 市场中正确找到产品定位,进行精准营销,不断完善产品,把握用户需求,培养学生对创业营销环境的综合分析能力,启发学生在创业初期正确选择细分市场、确定目标人群的能力,以及了解如何满足用户需求、制定合理的营销战略的能力,鼓励学生将所学理论和知识应用于实践。		
教学内容	Keep 目标市场营销策略; keep 新媒体营销策略; keep 产品迭代创新策略		
教学重难点	教学重点: Keep 目标市场营销策略 教学难点: keep 产品迭代创新策略		



<p>教学方法</p>	<p>问答、抢答、小组讨论、互评、教师总结点评</p>			
<p>教学过程</p>	<p>教学步骤</p>	<p>教学内容</p>	<p>教学方法与手段</p>	<p>时间</p>
	<p>复习回顾</p>	<p>线上课程内容学习情况测试： 1) 健身市场如何细分？ 2) 健身俱乐部服务蓝图包括哪五个部分？有哪三条分界限？ 3) 健身俱乐部选址应考虑哪些因素？ 案例阅读测试： 1) keep 的标语是？ 2) keep 上线前采用了哪些社会化媒体营销策略 3) keep 的产品（服务）有哪些？</p>	<p>通过智慧树平台见面课功能抢答、随机点名回答</p>	<p>15分钟</p>
	<p>新授课部分</p>	<p>一、小组讨论（30分钟） 1) 作为创业者，王宁是如何识别出创业机会并抓住机遇，创立 KEEP 的？ 2) 结合 STP 理论，分析在移动互联网时代背景下，keep 是如何确定目标用户群体的？ 3. 在 KEEP 正式上线前，面临市场推广时，王宁采取了何种营销手段？具体是如何实施的？ 4. KEEP 如何基于用户需求打造产品的？ 5. 你对 KEEP 未来发展有何建议？ 二、小组汇报、互评和教师点评（30分钟）  1 创业机会识别： 环境因素：宏观环境（经济、社会、技术、政治制度）、行业环境、市场需求、竞争 个人因素：经验、认知、社会网络、心理特质</p>	<p>3-4 位同学一个小组，组长主持围绕案例思考题目展开讨论，教师来回巡场查看并回答问题  对每个思考题，通过智慧树平台抢答方式抽取一个小组汇报 3-4 分钟，其他小组进行补充或提出不同意见，由汇报小组回答，教室根据情况引导和总结</p>	<p>60分钟</p>

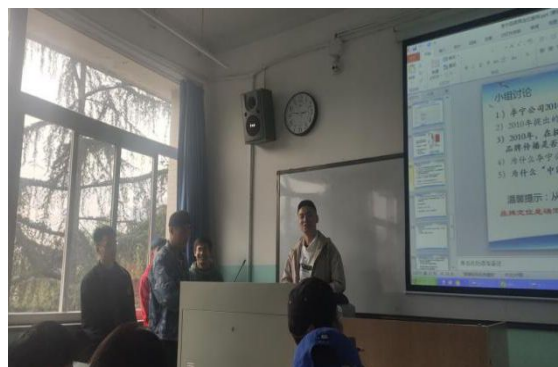


	<p>2 KEEP 目标用户确定 市场细分：收入、时间、技术 目标市场：健身小白：有需要，无钱、无闲、无经验 定位：移动健身教练</p> <p>3、keep 上线前的社会化媒体营销 内容营销：原创内容 KOL 营销：埋雷计划 互动营销：微博、微信社群</p> <p>4 基于用户需求迭代创新 利用 KANO 模型进行分析</p> <p>5 未来的多元布局 线上付费课程---广告---商城---线下健身房---智能硬件</p>		
教学小结	<p>回顾本次课程内容，强调创业机会分析，目标市场选择定位，产品服务迭代创新。记录并表扬本次课积极参与的小组和个人。</p>	教师总结、表彰优秀同学	15分钟
课后作业与参考书	<p>小组作业：小组完成案例分析报告并上传 布置下次课任务：实地考察附近健身俱乐部，分析其选址、其服务环境和服务流程，完成实地考察报告和营销建议。</p>		

(二) 教学设计样例及照片



小组讨论



小组汇报



目拓公司调研



消费者调研

### (三) 《体育市场调研与营销策划》在线学习数据

#### 1. 在线课程学习情况

班级状况		按规则督促		搜索班级		导出实时数据	
班级名称 ↓	所属学校	辅导老师	学生人数 ↓	班级平均进度(%) ↓	高于计划 ↓	低于计划 ↓	没有学习 ↓
1班	成都体育学院	刘英,陈青	55	38.4	0	55	0
2班	成都体育学院	陈青,刘英	58	45.0	1	57	0

说明：低于计划是因为计划是智慧树教学平台在系统设定的计划，和教学日历不完全一致。

#### 2. 问答与话题讨论情况



最新    精华    话题讨论

---

话题：智慧健身房未来发展趋势如何？

10 人围观    82 条回答    刘英 · 成都体育学院    59分钟前更新

---

健身俱乐部选址需要考虑哪些影响因素？

10 人围观    82 条回答    刘英 · 成都体育学院    11月23日更新

---

商业健身俱乐部服务蓝图由哪些部分构成

11 人围观    79 条回答    刘英 · 成都体育学院    11月23日更新

---

话题：后疫情时代，商业健身俱乐部应如何开展营销活动？

9 人围观    75 条回答    刘英 · 成都体育学院    11月23日更新

### 3. 资源查看情况和视频资源学习情况

序号	姓名	学号	班级	资源查看次数 ↓	资源下载次数 ↓	视频学习时长 ↓
1	唐菲	20180...	2班	391	1	7小时58分1秒
2	林雯慧	20180...	1班	302	8	11小时58分14秒
3	张子昂	20180...	2班	239	3	5小时45分54秒
4	李国豪	20180...	2班	213	0	5小时21分52秒
5	张鑫	20180...	2班	206	0	7小时6分14秒
6	刘子与	20180...	1班	206	0	6小时40分37秒
7	何静	20180...	2班	197	1	8小时43分22秒
8	章川洋	20180...	1班	192	0	5小时2分58秒
9	吉佩	20180...	2班	188	0	7小时19分32秒
10	徐爽	20180...	2班	185	18	7小时10分28秒





# 十四 中国体育史

类型：线上线下混合式示范课

## 一、课程基本信息

课程名称	《中国体育史》		
课程类型	<input checked="" type="radio"/> 文化素质课	<input type="radio"/> 公共基础课	<input type="radio"/> 专业课 <input type="checkbox"/> 实验课
课程性质	<input checked="" type="radio"/> 必修 <input type="radio"/> 选修		
开课年级	本科一年级（下）、二年级（上）		
面向专业	全校各专业本科生		
学时	总学时：18 学时 线上学时：9 学时 课堂学时：9 学时		
学分	1 学分		
主要教材	《体育史》 ISBN:9787500925422 郝勤，人民体育出版社，2006		
最近开课时间	2020 年 3 月 1 日 — 2020 年 12 月 30 日		
最近开课学生总人数	1000 人		
使用的在线课程	<input type="radio"/> 国家精品在线开放课程及名称 <input type="radio"/> 国家虚拟仿真实验教学一流课程及名称 <input checked="" type="radio"/> 否 体育史、成都体育学院、宋秀平 <a href="http://mooc1.chaoxing.com/course/210282404.html">http://mooc1.chaoxing.com/course/210282404.html</a>		
	使用方式： <input checked="" type="radio"/> MOOC <input type="radio"/> SPOC		

## 二、授课教师（教学团队）

序号	姓名	职称	教学任务
1	宋秀平	副教授	课程负责人 主讲
2	郝勤	教授	教学设计
3	崔莉	副研究员	课程主讲
4	潘华	教授	课程主讲
5	李杨	讲师	教学设计 课程主讲



### 三、课程目标

《体育史》为全校各专业通识选修课程，根据《成都体育学院 2019 版本本科专业人才培养方案》全校各专业课程设置与学时学分计划表及有关教材编写。课程分为三个模块，系统介绍“悠久灿烂的中国古代体育”“西学东渐与中国近代体育的转型”以及“中国特色体育发展道路”3 个主要内容。通过本课程的学习，使学生了解有关体育的基本术语和背景资料、熟悉中国悠久辉煌的传统体育文化、学会用体育史方法去分析体育历史与现实问题、掌握中国特色体育道路的内涵与特征，使学生能从中华民族伟大复兴的战略高度来认识中国体育事业发展取得的成绩，让学生对社会主义制度的优越性有切身体会，坚定中国特色社会主义体育道路的信心，增强学生投身体育事业的责任意识。

### 四、线上线下混合式教学模式

#### 4.1 教学理念

传统教学模式将教师与学生形成主客对立的关系，在授课中学生的差异性被忽视，无法培养学生自主学习能力，不能满足不同层次学生的个性化需求。慕课（MOOC）教学模式作为一种教学方式改革的全新模式，完全网上在线学习模式严重缺乏教师的主导与监管，使得教学效果远远偏离期望值。因此，传统课堂教学模式与慕课（MOOC）教学模式实现优势互补，“线上”（网络教学）+“线下”（面授教学）混合式教学模式通过课前导学、线上自主学习、课堂重点难点讲解、线上线下深度讨论、过程性考核等方式，将传统的以“教师讲授为主”的模式向以“学生自主学习为主”的模式转变，提高学生自主学习的能力和兴趣，锻炼学生独立思考的能力，使其养成良好的学习习惯，从而取得最优化的学习效果。

#### 4.2 教学目标



**知识与技能目标：**通过本课程线下的学习，使学生熟悉中国悠久的历史文化，掌握中国体育近现代百年发展历程及中国特色体育发展道路的内涵与特征。

**过程与方法目标：**通过线上和线下相结合的方式，让学生掌握体育史学的基本理论与方法，能够运用体育史方法认识和理解我国现当代体育发展中的重要问题。

**情感态度价值观目标：**通过问题导向和探究式学习，增强学生对体育历史知识学习的自主学习能力。通过总结和思考，使学生能从中华民族伟大复兴的战略高度来认识中国体育事业、参与体育事业、发展体育事业，增强学生对社会主义制度的文化自信，坚定中国特色社会主义体育道路的信心，引导学生“不忘初心、牢记使命”，做新时代有担当、有责任的体育人。

### **4.3 教学流程**

#### **4.3.1 线上流程**

于“超星”网络教学平台上建课，于“课程学习”栏目下面，分单元列出课程的重要知识点，每一单元的菜单里又设有课前导学、学习任务单、知识点PPT、知识点微视频、电子教材、在线测试和小组协作学习等内容，学生通过线上的学校基本掌握本节课程的主要内容。

#### **4.3.2 线下流程**

课上结合学生在线上自学的情况，就其中的难点、重点和易错点进行深入讲解，并指导学生进行以小组协作学习为模式的深度讨论。课后给学生留下作业或者讨论题目，教师要撰写“课程反思报告”。整个流教学流程实现学生在“既定的轨道上”进行自主学习，教师主要承担“火车司机”的作用，在课堂的翻转中，教师引导学生对知识主动探索、主动发现，并实现对所学知识的自主构建。



#### 4.4 教学条件

通过“超星”网络教学平台建课，在“课程学习”栏目下面，分单元列出课程的重要知识点，每一单元的菜单里又设有课前导学、学习任务单、知识点PPT、知识点微视频、电子教材、在线测试和小组协作学习等内容。目前通过精选中国体育发展的重要事件、重要人物和发展历史阶段，录制慕课，建设体育史网上教学资源，构建“通史+专题”的知识结构，运用较为通俗的讲授方式和短视频传播等方式满足新时代大学生的需求。在超星上建课，导入学生信息，上传各类教学资料包括视频、课件等近100份。

#### 4.5 教学评价

改革教学评价方式，通过过程考核与结果考核相结合，引导学生在线上加强学习，增强学生学习的自主性和自觉性。过程考核内容，包括学习态度、线上学习完成度、线上测试及作业、线上讨论等。用后台数据生成对学生的形成性评价与总结性评价。

#### 4.6 教学策略

目前体育史混合式课程主要为传统教学中替代式教学策略，更多地倾向于给学生提出教学目标，组织、提炼教学内容，安排教学顺序，指导学生，替学生处理教学信息。这样也比较符合我校学生的知识背景和学习能力。

### 五、课程建设及应用情况

#### 5.1 混合式课程与教学改革要解决的重点问题

对课程进行重构，既要解决传统教学模式将教师与学生主客对立无法培养学生自主学习能力，不能满足不同层次学生的个性化需求的，同时也要解决慕课（MOOC）教学模式完全网上在线学习模式严重缺乏教师的主导与监管，使得教学效果远远偏离期望值的问题。混合式课程将传统课堂教



学模式与慕课（MOOC）教学模式实现优势互补，把“线上”（网络教学）+“线下”（面授教学）相结合，线上通过课前导学与自主学习、线下课堂重点难点讲解，同时配合线上线下深度讨论、过程性考核等方式，将传统的以“教师讲授为主”的模式向以“学生自主学习为主”的模式转变。

### 5.2 混合式课程内容与资源建设及应用情况

线上通过“超星”网络教学平台建课，设置课前导学、学习任务单、知识点PPT、知识点微视频、电子教材、在线测试等内容，上传各类教学资料包括视频、课件等近100份。经过一学期的实验，课程访问PV达到60万次以上。

### 5.3 混合式课程教学内容及组织实施情况

混合式课程以信息化为手段，建立了“线上”超星网络教学与“线下”传统面授教学相结合，通过构建情境、交互、体验、反思为一体的深度学习场域，来增强学生的自主学习意识，培养创新精神，提高实践能力。

### 5.4 成绩评定方式

通过过程考核与结果考核相结合，增强学生学习的自主性和自觉性。过程考核内容，包括学习态度、线上学习完成度、线上测试及作业、线上讨论等，最后用后台数据生成对学生的形成性评价与总结性评价。

### 5.5 课程评价及改革成效

通过过程考核与结果考核相结合，学生的学习自觉性明显增强，课堂参与度和主动性有了明显改善。当然也还存在评价指标（含权重）有待进一步完善的问题。

## 六、课程特色与创新

《体育史》混合式课程总体建设思路是目标导向和问题导向相结合，





围绕打造金课、课程思政建设、积极推动《中国体育史》课程教学改革，充分依靠国家社科基金重大项目科研项目成果、博物馆实践平台和课程教学团队，推进课程与教材建设、线上线下资源建设、课内与课外活动的开展，打造形成学校的一流本科课程品牌。（一）凝练教学目标，突出价值引领，明确和提升了课程立德树人的目标和任务。（二）调整教学内容，加强教学设计。加强知识体系的建构，回应体育强国战略。（三）建立较为完善的线上课程资源。精选教学内容录制慕课，完善网上教学资源。（四）创新课堂教学方式，提升课程教学质量。以问题引入教学，通过翻转教学、课堂讨论等形式，形成生动活泼、积极向上的教学氛围。（五）科研与教学相互促进，打造教学团队。加强课程教学团队建设，科研反哺教学、加强教材建设、丰富教育资源手段。（六）依托博物馆教学实践平台、课内课外相结合。将课堂延伸至博物馆，深化第二课堂，让学生在实践中增强对中华传统体育文化的理解与认识。（七）改革教学评价方式，过程考核与结果考核相结合。（八）实施研究生助教制度，推动线上线下学习活动开展。

## 七、教学设计样例

### 7.1 教学设计思路

本节课的内容是西方近代体育在中国的传播，属于本门课程3个模块（①古代篇：中国特色体育发展道路的历史基础（“悠久辉煌的中国古代体育”，文化自信，讲好中国传统故事）②近代篇：中国特色体育发展道路的初步探索（“强国强种与中国近代体育的艰难转型”，艰辛探索，讲好中国革命故事）③现代篇：中国特色体育发展道路的形成与发展（“体育强国与中国特色体育发展道路”道路自信、理论自信、制度自信，讲好中国现代故事）的第2个模块。

本模块的主要任务是让学生了解中国体育近代化的历史背景，熟悉西方近代体育传入中国的主要途径，掌握中国体育近代化进程中的观念、活



动和组织形态的形成发展及其特点。本节课的主要的内容是西方近代体育传入的背景与途径。因为学生有学习中国革命史课程的基础，对当时中国体育的发展的背景有一定的了解，为后面的学习提供了条件。难点在于让学生理解为什么近代落后的中国要引进西方的体育，同时西方的又是通过哪些途径传播中国的。

因此在教学设计中首先需要建构近代大国崛起过程中的体育（教育）的功能的价值，让学生理解近代落后的中国为什么要引进近代体育。其次要从主动和被动的两个不同的视角，分析体育传入中国的两个途径，两个不同的途径带来完全不同的体育活动形式。三是要课程思政，向学生传授近代中国无数仁人志士践行不屈的斗争与探索，讲好中国革命故事。

### 7.2 课前线上预习

依次完成大国崛起（英国篇和德国篇）、教材（第十章，西方近代体育中国的传播）、慕课视频（中国近代体育 20 分钟，主要内容为近代体育传入中国的背景，近代体育传播的两条路径），三个预习内容，在讨论区回答：中国近代落后引进体育的原因，近代体育传入中国的途径有哪些，对中国近代体育的影响有哪些。根据学生的回答情况，制定线下课堂讲授的具体内容。

### 7.3 课中线上授课

1. 西方体育传入中国的背景，以进行问题导入：今天我们在说的体育的时候往往有两个关键词：强身健体、为国争光，这两个词反映了体育有哪些价值？并引导学生思考，鸦片战争以后中国面临的困境是什么？中国有丰富悠久的传统体育，为什么还要引进西方体育？德国在近代崛起中给了中国哪些启示？（结合问题和学生回答，总结西方体育传入中国的背景：1840 年，中国历经第一次、第二次鸦片战争，甲午战争、庚子国变，最终不可避免地滑向半殖民地、半封建的深渊，面临日益深重的民族危机，从强兵御辱、强国强种方面的认识引进了西方体育。



## 2. 西方体育传入中国的途径

问题：结合预习内容，请学生回答，西方体育传入中国的途径有哪些？不同的途径传入的体育形态有哪些不同？（结合学生的回答，分主动引进、被动传入2个部分分别进行讲授）

（1）主动引进：西方体育传入中国经历了从“强兵御辱”简单的身体方面强壮，再到“强国强种”身体+精神的认识的升华，从军训到教育的蜕变，最终在清政府实施新政将兵（体）操列入必修课程的一个层次递进的过程。学生容易理解近代中国军事落后，所以引进兵操训练现代化军队，进而将体育引进中国这个内容。但是如何从军训过渡到教育，如何强兵御辱发展到强国强种理解起来比较难，因此需要重点讲授，需要进行层次递进的引导，用一系列的问题来进行串联。

①问题：什么是洋务派？他们是近代体育的传播中有哪些贡献？洋务派不足的地方在哪里？

②问题：什么是维新派？他们是近代体育的传播中有哪些贡献？维新派不足的地方在哪里？

③问题：什么是资产阶级革命派？他们是近代体育的传播中有哪些贡献？资产阶级革命派不足的地方在哪里？

④问题：面临变革的呼声，清政府又有哪些调整？有哪些不足？

⑤小结：面临日益深重的民族危机，洋务派、维新派、资产阶级革命派、清政府内部的改革派都进行不断的尝试和努力，最终将以兵（体）操为主的西方体育引入中国。其结果是中国在很长一段时间学校都盛行兵（体）操，产生了新的问题。

（2）被动传入：除了主动引进西方体育之外，来华传教士、商人和侨民将西方的竞技体育活动传播到中国，这些活动与兵操不同，更具有游戏性，深受学生和社会各阶层的人欢迎，学生往往容易忽略这些活动的价值及影响，往往将体育的概念泛化认为体育都是一样的，这里要树立一个



运动项目概念，每个项目他的背景往往是不同的，对人的影响也是不同的。

①除了主动引进西方体育之外，来华传教士、商人和侨民，他们带来哪些体育活动，这些体育活动有什么样的特征。（补充德国体操、英国户外竞技的异同）

②教会学校和基督教青年会在传播西方体育中扮演了什么角色，对中国竞技体育和学校体育产生了哪些影响（补充双轨制）。

⑤小结：随着中国的门户大开，来到中国的传教士、商人和侨民也在一定程度推动了西方竞技（球类、田径、游戏）活动在中国的传播，让中国人对西方体育有了更丰富的认知，为后来学校体育和竞赛活动的提供了参考。

#### 7.4 课后小结

1840年鸦片战争以后，面临民族存亡的危机，洋务派、维新派、资产阶级革命派等有识之士呼吁引进体育，最终在清末新政中得到体现，体操科成为学校必修课程。与此同时在华活动的西方传教士和侨民也将体育带到中国。由于最先引进的兵操以及体育师资等问题，为后来学校体育发展的困境埋下了伏笔，外国传教士和侨民带来的体育项目则对后来的学校体育和竞技体育产生重要影响。