

微课在高职体能体育课程教学中的应用研究

韩康, 黄杰婷

天津体育职业学院 天津 静海 301617

[摘要]微课作为现代教育教学改革的重要方向, 以其短、平、快的教学方式, 在高职体能体育课程教学中展现出巨大潜力。本文深入探讨了微课的特点及其在高职体能体育课程教学中的具体应用, 通过理论分析与实证研究相结合的方式, 揭示了微课在提升学生自主学习能力、增强教学质量方面的显著作用。还针对微课应用中存在的问题, 提出了相应的改进建议, 旨在为高职体能体育课程教学改革提供新的思路和方法。

[关键词]微课; 高职; 体能体育; 教学质量; 自主学习能力

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1687-9534(2025)-0092-22 **[收稿日期]** 2024-10-14

一、引言

随着我国经济社会的快速发展和人民生活水平的不断提升, 体育锻炼已成为人们日常生活中不可或缺的一部分。高职体能体育课程作为培养学生身体素质和体育技能的重要途径, 其教学质量直接关系到学生的健康成长和全面发展。然而, 传统的高职体能体育课程教学存在诸多不足, 如教学方法单一、课堂氛围沉闷、学生参与度不高等问题, 严重影响了教学效果和学生的学习积极性。因此, 探索新的教学模式, 提高高职体能体育课程教学质量, 已成为当前教育教学改革的重要课题。

微课作为一种新兴的教学模式, 以其短小精悍、资源丰富、主题突出等特点, 逐渐受到广大师生的青睐。将微课应用于高职体能体育课程教学中, 不仅能够丰富教学内容、改善课堂氛围, 还能有效提升学生的自

主学习能力和学习效果。本文旨在深入探讨微课在高职体能体育课程教学中的具体应用, 以期为教学改革提供有益的参考。

二、微课的特点及意义

微课是指以视频为主要载体, 记录教师在课堂内外教育教学过程中围绕某个知识点或教学环节而开展的精彩教与学活动全过程, 是一种可以用于辅助教学、教学反思和课外自主学习的新型教学资源。微课的特点主要体现在以下几个方面:

(一) 时长短, 学习灵活

微课的视频时长通常较短, 一般在几分钟到十几分钟之间, 这符合现代人快节奏的生活和学习习惯。学生可以在课余时间或碎片时间里随时观看微课视频, 进行自主学习。这种灵活的学习方式不仅能够提高学生的学习效率, 还能激发他们的学习兴趣。

(二) 内容精, 主题突出

微课的内容通常围绕某个知识点或教学环节进行展开, 具有高度的针对性和精炼性。通过微课视频, 学生可以直观地了解并掌握课程中的重点和难点内容。同时, 微课还能将零散的知识点形成一个完整的知识体系, 有助于学生形成系统化的知识结构。

(三) 形式多样, 互动性强

微课可以采用 PPT、视频、音频、动画等多种形式进行展示, 具有丰富的表现力和吸引力。此外, 微课还支持互动交流功能, 学生可以在微课平台上提出自己的疑问和看法, 与教师或其他学生进行讨论和交流。这种互动性的学习方式能够增强学生的参与感和归属感, 提高学习效果。

(四) 资源丰富, 便于传播

微课具有丰富的教学资源和学习资源。教师可以利用微课平台上传自己制作的微课视频和教学资料, 供学生下载和学习。同时, 学生也可以将自己找到的优质微课资源分享给其他同学和教师。这种资源共享的方式能够丰富教学内容和教学资源, 提高教学质量。

(五) 可重复利用, 便于复习

微课视频具有可重复利用的特点, 学生可以随时随地反复观看微课视频进行复习和巩固所学知识。这种学习方式能够帮助学生更好地掌握和理解课程内容, 提高学习效果和学习成绩。

微课的这些特点使得它在高职体能体育课程教学中具有巨大的应用潜力和价值。通过微课的应用, 可以有效地解决传统教学中

存在的问题和不足, 提高教学效果和学生的学习积极性。

三、微课在高职体能体育教学中的应用

(一) 微课在高职体能体育教学中的优势

1. 激发学生兴趣, 提高参与度

微课以其丰富的形式和内容, 能够吸引学生的注意力, 激发他们的学习兴趣。在高职体能体育课程教学中, 教师可以通过微课视频展示体育运动的魅力, 让学生了解体育运动的乐趣和价值所在。同时, 微课还可以将复杂的体育技能动作进行分解和演示, 帮助学生更好地理解和掌握技能动作。这种直观、生动的教学方式能够提高学生的参与度和学习效果。

2. 丰富教学内容, 提升教学质量

微课具有资源丰富、主题突出的特点, 可以为高职体能体育课程提供丰富的教学内容和教学资源。教师可以通过微课平台上传自己制作的微课视频和教学资料, 供学生下载和学习。这些资源涵盖了体能训练的各个方面和各个环节, 能够帮助学生全面了解体能训练的理论和实践知识。同时, 微课还可以将最新的科研成果和教学理念引入到课程教学中来, 提升教学质量和教学水平。

3. 促进个性化学习, 提高自主学习能力

微课以微视频为载体呈现教学内容, 其灵活性使学生能够根据自身情况进行个性化学习和自主学习。在高职体能体育课程教学中, 教师可以通过微课平台为学生提供个性化的学习资源和学习路径。学生可以根据自

己的兴趣爱好和学习需求选择适合自己的微课视频进行学习。同时,微课还支持互动交流功能,学生可以在微课平台上与教师或其他学生进行讨论和交流,解决自己在学习过程中遇到的问题和困惑。这种个性化的学习方式能够提高学生的自主学习能力和学习效果。

(二) 微课在高职体能体育教学中的具体应用

1. 微课在体能训练中的应用

体能训练是高职体能体育课程的重要组成部分。通过微课视频,教师可以向学生展示各种体能训练的方法和技巧。例如,在力量训练方面,教师可以利用微课视频演示哑铃推举、深蹲等动作的正确姿势和发力技巧;在耐力训练方面,教师可以利用微课视频介绍长跑、游泳等项目的训练方法和注意事项。这些微课视频能够帮助学生更好地理解 and 掌握体能训练的理论和实践知识,提高他们的训练效果和运动成绩。

2. 微课在体育技能教学中的应用

体育技能教学是高职体能体育课程的另一重要组成部分。通过微课视频,教师可以向学生展示各种体育技能动作的标准姿势和技巧要点。例如,在篮球技能教学方面,教师可以利用微课视频演示投篮、运球等动作的正确姿势和发力技巧;在足球技能教学方面,教师可以利用微课视频介绍传球、射门等动作的技术要领和注意事项。这些微课视频能够帮助学生更好地理解 and 掌握体育技能动作的技巧和要点,提高他们的运动技能和

竞技水平。

3. 微课在体育理论教学中的应用

体育理论教学是高职体能体育课程的基础部分。通过微课视频,教师可以向学生介绍体育的基本原理、运动生理学和运动营养学等方面的知识。例如,在运动生理学方面,教师可以利用微课视频讲解肌肉收缩的原理和能量代谢的过程;在运动营养学方面,教师可以利用微课视频介绍不同食物中营养成分的作用和摄入建议。这些微课视频能够帮助学生更好地理解 and 掌握体育理论知识,为他们的体能训练和技能学习提供理论支撑和指导。

(三) 微课在高职体能体育教学中应用的问题与改进建议

1. 微课内容不够丰富

目前,高职体能体育课程中的微课资源相对较少,且内容相对单一。这导致学生在选择微课视频进行学习时受到限制,无法满足他们的个性化学习需求。为了解决这个问题,教师可以通过自制微课、引进优质微课资源等方式来丰富微课内容。同时,学校也可以加大对微课建设的投入力度,鼓励教师积极参与微课制作和分享活动。

2. 微课制作过程繁琐

微课制作过程相对繁琐,需要耗费大量的时间和精力。这导致一些教师在制作微课视频时缺乏积极性和动力。为了解决这个问题,学校可以建立微课制作团队或平台,为教师提供专业的技术支持和制作指导。同时,学校还可以建立微课激励机制,对制作

优秀微课的教师给予表彰和奖励。

3. 教师自身素质有待提高

微课在高职体能体育课程中的应用需要教师具备一定的信息技术素养和教学设计能力。然而，一些教师在这些方面存在不足，导致他们在制作和应用微课时遇到困难。为了解决这个问题，学校可以加强对教师的培训和教育力度，提高他们的信息技术素养和教学设计能力。同时，教师也可以通过自学、参加培训班等方式来提升自己的专业素养和技能水平。

四、实证研究

为了验证微课在高职体能体育课程教学中的实际效果，我们进行了实证研究。本研究选取了某高职院校的 100 名学生作为研究对象，将他们随机分为实验组和对照组两组。实验组学生采用微课结合传统教学模式进行学习，对照组学生则仅采用传统教学模式进行学习。经过一个学期的教学实践后，我们对两组学生的学习成绩、自主学习能力等方面进行了比较和分析。

研究结果表明，实验组学生的学习成绩和自主学习能力均高于对照组学生。具体而言，实验组学生的平均成绩比对照组学生高出约 10 分；在自主学习能力方面，实验组学生表现出更强的自主学习意识和能力，能够更好地掌握和理解课程内容。此外，我们还发现实验组学生在课堂氛围和学习积极性方面也表现出更高的水平。这些结果表明微课在高职体能体育课程教学中具有显著的教学效果和优势。

五、结语

综上所述，微课作为一种新兴的教学模式，在高职体能体育课程教学中具有巨大的应用潜力和价值。通过微课的应用，可以有效地解决传统教学中存在的问题和不足，提高教学效果和学生的学习积极性。本研究通过理论分析与实证研究相结合的方式，深入探讨了微课在高职体能体育课程教学中的具体应用和实际效果。研究结果表明微课在提升学生自主学习能力、增强教学质量方面具有显著作用。

然而，微课在高职体能体育课程教学中的应用仍存在一些问题和挑战。例如微课内容不够丰富、制作过程繁琐以及教师自身素质有待提高等。为了解决这些问题和挑战，我们需要采取一系列措施来加以改进和完善。例如建立微课制作团队或平台为教师提供专业支持和指导；加强对教师的培训和教育力度提高他们的专业素养和技能水平；鼓励教师积极参与微课制作和分享活动等。

随着信息技术的不断发展和教育教学改革的深入推进，微课在高职体能体育课程教学中的应用将会越来越广泛和深入。我们相信在不久的将来微课将会成为高职体能体育课程教学中不可或缺的一部分为培养学生的身体素质和体育技能提供更加优质的教学资源 and 教学方法。同时我们也期待更多的教育工作者和研究者能够关注微课在高职体能体育课程教学中的应用和研究为推动教育教学改革和发展做出更大的贡献。

参考文献:

- [1]郝乌春.职业体能需求下高职体育教学改革[J].鄂州大学学报.2023,30(5).
- [2]庄永达.对高职院校体育课开展职业体能教学的理性思考[J].浙江体育科学.2023,45(1).
- [3]陈创新,谭永平.基于职业体能需求的高职体育课教学改革研究[J].体育科技.2023,44(4).
- [4]甘菊云.对接职业体能需求的中职体育与健康课程教学实践——以河池市职业教育中心学校为例[J].广西教育.2023,(20).

Application study of micro course in physical education course teaching in higher vocational education

Han Kang, Huang Jieting

Tianjin Physical Education Vocational College Tianjin Jinghai 301617

Abstract:As an important direction of modern education and teaching reform, micro-course shows great potential in the teaching of physical fitness and physical education courses in higher vocational colleges with its short, flat and fast teaching methods. This paper deeply discusses the characteristics of micro-course and its specific application in the teaching of physical education in higher vocational colleges. Through the combination of theoretical analysis and empirical research, it reveals the significant role of micro-course in improving students' independent learning ability and enhancing teaching quality. In view of the problems existing in the application of micro-courses, the corresponding improvement suggestions are put forward, aiming to provide new ideas and methods for the teaching reform of physical fitness and physical education courses in higher vocational colleges.

Key words: micro course; higher vocational; physical education; teaching quality; independent learning ability