

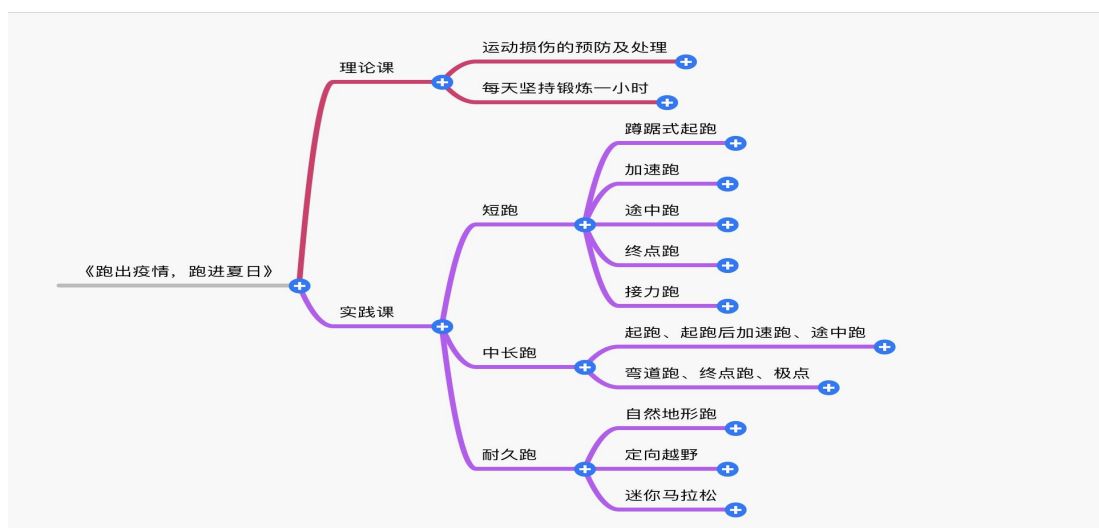
《跑出疫情跑进夏日》教学实施报告

一、教学整体设计

体育就在学校教育中占有极其重要的地位，正在中职学校学习的同学们，首先要学习目标应该是明确的，为未来的生存打好体能基础，然后再体验竞技中的体育文化，不断提高生存能力，使自己能够应对突如其来的自然环境变化，并适应日激烈的社会争。2019年年底以来，新型冠状病毒疯狂肆虐，从中国到韩国，从东亚到欧洲……为了响应抗击新型冠状病毒肺炎的号召，最美“逆行者”日夜奋斗在前线，新冠疫情防控期间，越来越多人认识到锻炼的重要性，体育锻炼就是助力抗疫。在场地、器材有限的情况下，最易开展的体育锻炼就是跑步，无论男女老少都可以轻松跑起来。不过跑步也讲究方法，错误的方法不仅让你坚持不了几天就放弃也会引起运动损伤。本单元的教学就以跑为主题，引导学生了解跑对身体健康的影响，学会预防和处理运动损伤，掌握正确的短跑、中长跑、接力跑、耐久跑技术，提升身体素质增强身体免疫力。

（一）教材分析

本单元教学采用高等教育出版社，中等职业教育课程改革国家规划新教材《体育与健康》第三版第三章第一节为生存打好体能基础。学生或许在进入中职学校后，会想到自己将来要从事的工作，但未必对应具备怎样的体能素质有全面的考虑，认为它还不足以影响自己的前途和命运。本单元学习内容为奔跑，它对维系人类生存运的重要性，同时跑的学习也为其他运动技能的学习奠定基础，让学生更出色的完成球类、体操运动的学习。本单元教材通过以下四个问题引导学生学习。1. 你想跑的更快吗？2. 怎样提高奔跑能力？3. 耐力跑意义何在？4. 体验人文价值的存在。根据教材分析，整合课程资源，将单元教学内容划分 12 课时，系统完善的讲解各种跑的技巧。



（二）学情分析

本单元教学对象是 19 级计算机专业的学生，根据人才培养方案和课标要求本专业学生在校完成 132 课时学习，掌握 1-2 项运动技能。该阶段学生对跑有一定的认识和基础，但速度素质、耐力素质整体一般，且两极差异较大，更有部分同

学感到耐久跑枯燥乏味，又特别累，不愿练习，学生中的本位主义比较突出，集体观念、合作意识淡薄，自控能力差。如果仅仅是以枯燥的跑作为课的主线部分，那么很可能就会引起学生的反感和无趣的心理。根据以上情况，结合跑的基本技术的学习，本课运用各种有趣跑的游戏、跑的比赛等方法，结合有节奏的音乐，通过欢乐、紧张、激情、有序的教学情境，激发学生对跑的学习兴趣，消除学生对跑的畏惧心理，让学生在快乐中学习，在游戏中增长知识，在实践中学会自我调控，在竞争中体会团结合作。

根据班级结构的不同从以下几个方面分析学生，调整每节课的授课重难点、练习的方式、量与强度。

一是学生起点状态，知识维度，学生已有的认知基础；技能维度，学生已有的学习能力；素养维度，学生的学习态度、学习习惯、意志品质、思维方式。

二是学生的前在状态，包括以下几个方面。1. 个体经验，学生在教学过程中的主观体验和从实践中获得的生活经验，以及学生的视野和生活阅历。2. 个体差异等。学生的个体差异来自于学生的先天因素-遗传素质，更重要的是后天影响社会环境、生活阅历等。

三是学生潜在状态，包括以下几个方面。1. 认识学生潜能的价值。2. 深入了解和研究学生，发现和发展他们多方面的各种可能性。3. 正确分析学生学习的困难和障碍。观察课堂上学生的反应，研究学生学习困难的解决途径。

（三）教学目标分析与重难点确定

体育课的教学主要是针对动作技能展开的，教学之前吃透新课标。明确了跑这单元课的完整知识体系框架和教学目标，并把课程标准、教材和教师参考书整合起来，科学确定静态的教学重点和难点。在制定体育教学重点、难点时，更要从学生的实际情况出发。充分考虑他们的学习能力、身体素质等，从而来确定他们学习的重点和难点。

本单元以跑为教学主线，教学目标与重难点突出在于掌握各种跑的技巧的掌握，了解跑的专业术语等。为了破教学重难点，在教学过程中充分利用多媒体技术，开展专项练习，分散重难点，增强趣味性，简化课堂内容，突出重难点，因材施教。

（四）教学策略

在体育教学过程中，根据学习内容的不同授课班级不同制定了不同的教学设计，使用了不同的教学策略，注意包括以下几种类型：

教学方法	1	2	3	4
以语言传递信息为主的教学方法	讲解法	问答法	讨论法	
以直接感知为主的体育教学方法	动作示范法	演示法	纠正动作错误法	帮助法
以身体练习为主的体育教学方法	分解练习法	完整练习法	领会教学法	循环练习法

以情景和竞赛活动为主的教学方法	运动游戏法	情景教学法	运动竞赛法	
以探究活动为主的体育教学方法	发现法	小群体教学法		

二、教学实施过程

（一）课前

根据学生上学期日常表现及体测达标成绩对学生有了基本的认识，安排合适的教学内容，在课前通过班级 QQ 群，学习通等信息化手段发布课前学习任务及调查问卷等。

（二）课中

课时：1	教学内容：运动损伤的预防及处理
教学流程的实施	课前视频《常见运动损伤防护》观看---导入甘肃山地马拉松事件、视频《伟大的最后一名》---新课运动损伤产生的原因---急救运动损伤“PRICE”原则---常见运动损伤的处理方式---运动损伤预防措施---小结总结本节课学习内容---根据学习内容在导学卡上回答问题---课后作业布置
教学目标高效实现	通过讨论与自主学习，学生了解维护个人健康的基本知识，学生能够运用“PRICE”原则正确处理常见的五种运动损伤，并加强运动损伤的预防意识。掌握科学锻炼的方法和预防运动损伤的技能。
教学重难点突破	学生利用急救运动损伤“PRICE”原则在处理运动损伤
评价方案实施	根据导学卡作业反馈，了解学生掌握情况
个性化教学体现	小组教学分组讨论，交流分享
创新与特色	通过线上线下教学相结合，用体育理论课指导实践课的开展。在体育理论课的教学中融入思政教育，发扬体育精神与爱国主义精神。

课时：2-6	教学内容：短跑的蹲踞式起跑、加速跑、途中跑、终点跑及接力跑
教学流程的实施	（开始部分）课堂常规---（准备部分）游戏---专项脚步练习---（基本部分）技术动作的教学---游戏或比赛（结束部分）放松操--小结---宣布课外作业
教学目标高效实现途径	学生通过学生自主练习、教师指导、课堂检测、学生提疑教师答疑的方式，学生掌握正确的短跑技术，速度素质与灵敏素质得到提升。
教学重难点突破	通过游戏、比赛等方式让学生动作更标准，短跑成绩提升。
评价方案实施	学生学习后身体起跑反应时间缩短，成绩检测较上一学年提升。
个性化教学体现	用游戏、比赛的方法检测学习成果，课堂氛围浓厚。

创新与特色	争对不同教学内容，安排合适的游戏及比赛，唤起学生学习的激情，检测学生学习效果。
-------	---

课时：7-8	教学内容：中长跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑、弯道跑、终点跑、极点
教学流程的实施	（开始部分）课堂常规---（准备部分）游戏---热身操---（基本部分）中长跑技术的教学---跑的练习---素质练习--（结束部分）放松操--小结---宣布课外作业
教学目标高效实现	根据主教材确定搭配的体能项目练习内容，身体素质练习主要服务于教学内容的提高。
教学重难点突破	在建立正确的技术结构认知的基础上，通过加强练习，个别指导帮助学生突破重难点。
评价方案实施	通过教学比赛学生中长跑成绩上升，获得满足感，参与体育锻炼的积极性提升。
个性化教学体现	中长跑教学分为两个课时，第一课时为基础，所有学生的练习量与强度基本一致。第二课时为拔高，根据学生基础，因材施教。
创新与特色	利用游戏的方法提高学生学习兴趣，降低学习学习中长跑的畏难情绪，课堂氛围生动活泼。分层教学，根据学情的分析，设计不同层次学生练习的量与强度，让学生都能完成练习，体验跑的乐趣。

课时：9-10	教学内容：耐力跑的自然地形跑和定向越野
教学流程的实施	（开始部分）课堂常规---（准备部分）热身操---（基本部分）基本技术讲解---分组练习（结束部分）放松操--小结---宣布课外作业
教学目标高效实现	创设环境，让学生带着目标完成课堂学习。
教学重难点突破	合理选择和灵活运用游戏、情景教学方式方法去突出重点和突破难点。
评价方案实施	轻松愉悦的完成自然地形跑，在定向越野中选择最短路线完成越野打卡。
个性化教学体现	分组进行情景教学，让学生融入团队分工合作，完成学习任务。
创新与特色	利用自然地形开展课堂教学创设情景，来激发学生对定向运动的兴趣，以此来发展学生的耐力素质，培养学生果断勇敢、不怕困难、勇往直前的拼搏精神和团结互助的集体主义精神。

课时：11	教学内容：迷你马拉松教学比赛
教学流程的实施	（开始部分）课堂常规---（准备部分）热身操---（基本部分）基本技术讲解---分组练习或组织比赛（结束部分）放松操--小结---宣布课外作业
教学目标高效实现	通过任务单的形式，明确每个学生担任的角色及任务，帮助学生完成教学比赛的组织。

教学重难点突破	根据比赛进程跟踪学生完成裁判任务。
评价方案实施	每一组裁判能完成裁判组织任务，参赛运动员能够完成比赛并超越自己最好成绩。
个性化教学体现	分组进行情景教学，让学生融入团队分工合作，完成学习任务。
创新与特色	将课堂交给学生，由学生自己组织比赛参与比赛。充分体验比赛每一个流程的工作，也达到了检测成绩的目的。

课时：12	教学内容：每天锻炼一小时运动处方
教学流程的实施	课前视频《奔跑者》观看---导入视频《梅西的足球比赛》、梅西的故事---新课讨论运动---制定跑步计划---小结总结跑步益处，制定计划---视频《锻炼的改变》---课后作业布置
教学目标高效实现	学生通过学习学会制定计划，为自己量身打造
教学重难点突破	通过讨论的方式引入学生喜欢的运动，介绍价值让学生爱上跑步，策略也能让坚持到底。
评价方案实施	运动计划安排合理，适合自身基础，能够持之以恒。
个性化教学体现	分组进行情景教学，让学生融入团队分工合作，完成学习任务。
创新与特色	通过计划的制定让学生回顾本单元学习内容，选择合适自己的跑步方法，让学生动起来，真正的开始跑步，开始运动。

（三）课后

根据学生学习内容、学生学习水平布置不同难度的课外体育作业，同时通过手机计步 app 让学生每天完成基础达标。

三、学生学习效果

学生课堂学习及练习的效果，通过每节课学习过程中的心率及学习后运动技能和运动成绩展现，单元学习结束后将通过以下几个方面展现学习效果。

（一）运动能力

通过学习本单元课程，学生能够运用所学的跑的知识、技能和方法，参加与组织体育展示和比赛活动，提高与未来职业相关的体能和运动技能水平。掌握和运用径赛的裁判知识和比赛规则；能够依据职业特点，独立或合作制订和实施体能锻炼计划，并对实践效果做出合理的评价；了解和分析国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有体育运动欣赏能力。

（二）健康行为

通过学习本单元课程，学生能够具备预防和处理运动损伤的基本知识，掌握提升个人跑的技能，学会自我健康管理，了解职业健康安全知识；学会调控自我情绪、敢于与人交往与合作，增强的社会适应能力。积极主动地参与校内外的体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，掌握科学的锻炼方法和预防疾病的技能，提升身心健康状况。

（三）体育精神

通过学习本单元课程，学生能够具备勇敢顽强、坚韧不拔、超越自我、严谨细致、健康向上的精神风貌，公平公正的竞争意识，正确对待成功与失败。拥有良好心态和平等融合、宽容对待、善于沟通、珍惜友面的队意识及良好人际关系。

四、反思改进措施

1、要以学生发展为中心，关注每一位学生的健康成长。

要根据学生的体能和体育基本技能的差异，确定教学目标、安排教学内容，让全体学生都有平等参与体育活动的机会。其次，关注学生的需求，重视学生的情感体验，激发学生的学习动机和兴趣，让学生在自主的学习过程中学会学习，享受学习的乐趣，养成健全的人格。

2. 转换角色，建立新型的师生关系。

建立新型的师生关系，是新课程改革实施和教学改革的前提和条件，要真情对待学生，关心爱护每一个学生，公平地对待学生，尤其是对于学习学习成绩不理想的学生，要多鼓励、多关怀，相信他们的潜力，切实帮助他们，成为学生的促进者和服务者。

3. 灵活运用各种教法和学法。

在教学过程中要处理好传授知识与培养能力的关系，注意培养学生的独立性和自主性，引导学生质疑、调查、探究，在自主学习中培养独立思考能力，探究学习中培养解决问题能力，合作学习中提高合作交流的能力。

4. 重视结果评价

现阶段没有考试压力，学生学习较为放松，思想重视程度不高。每年体质测试结果都不是很理想，在日常教学中，要重结果评价。每一阶段学习完成后要进行相应的达标考试，对于不理想的成绩要进行反馈和再训练。