

微课在小学体育教学中的应用研究

黄德

广州市番禺区大石河村小学 广东省广州市 511430

摘 要: 随着教育信息化 2.0 时代的到来,微课作为新型教学资源,为小学体育教学变革注入新动能。本研究深入剖析微课的内涵特质,结合小学体育教学特性,系统探讨微课在增强教学针对性、突破时空限制、培养自主学习能力等方面的应用价值。同时,基于教学实践提出“精准化内容设计”“沉浸式情境创设”“多元化交互融合”等应用策略,通过动态分解运动技能、模拟赛事情境、搭建云端互动平台等方式,实现微课与小学体育教学的深度融合。研究旨在为提升小学体育教学质量、推动体育教育信息化发展提供理论参考与实践路径。

关键词: 微课;小学体育;应用

在“健康第一”教育理念与“双减”政策背景下,小学体育教学承担着增强学生体质、培养运动习惯的重要使命。然而,传统体育教学存在技能讲解抽象、个体指导不足、课后巩固薄弱等问题,难以满足学生多元化学习需求。微课以其主题聚焦、内容精炼、形式灵活的特点,能够将复杂运动技能拆解为可视化、碎片化的学习资源,契合小学生具象思维主导的认知特征。同时,借助移动终端与互联网技术,微课打破课堂时空边界,为学生提供个性化、泛在化的学习支持。深入探究微课在小学体育教学中的应用,对创新教学模式、提升教学效果具有重要的现实意义。

1. 微课的内涵概述

微课是以现代教育技术为依托,围绕单一教学主题,将教学内容、教学活动与教学资源进行有机整合,形成的时长较短、内容精炼的数字化教学资源。其核心特质在于“微而精、小而全”,通过聚焦某一知识点、技能点或教学环节,以视频为主要载体,融合动画、图片、音频等多媒体元素,构建起完整且独立的教学单元。从教学设计层面看,微课遵循认知负荷理论,通过精简内容、优化呈现方式,降低学生学习过程中的认知负担,提升知识吸收效率;在技术实现上,依托录屏软件、视频编辑工具等,将抽象的教学内容转化为直观生动的可视化资源,满足学生多样化学习需求。

与传统课堂教学相比,微课具有显著的独特性。在教学时间上,微课一般控制在 5—10 分钟,契合小学生注意力集中的时间规律,避免因内容冗长导致学习疲劳;在教学内容上,摒弃面面俱到的知识罗列,选取教学重难点进行深度

剖析,如针对前滚翻动作,微课可将动作分解为蹲撑、低头、蹬地、团身滚动等步骤,逐一细致讲解,确保学生精准掌握;在教学形式上,突破课堂教学的时空限制,学生可通过手机、平板等终端随时随地学习,且支持暂停、回放等操作,便于自主把控学习节奏。此外,微课还具备可重复利用、易于传播分享的特点,教师能够根据教学反馈不断优化更新,形成优质教学资源库,实现教学资源的高效共享与循环利用。从教育理念层面,微课体现了以学生为中心的教学思想,通过个性化、碎片化的学习方式,尊重学生个体差异,为自主学习与差异化教学提供有力支撑,推动教学从“教为中心”向“学为中心”的转变。

2. 微课在小学体育教学中的应用价值

2.1 增强教学针对性,实现个性化指导

小学阶段学生身体素质、运动基础存在显著差异,传统体育教学的统一化教学模式难以满足个体发展需求。微课凭借其内容聚焦、形式灵活的特性,能够精准对接学生个性化学习诉求。教师可依据学生体能测试结果、课堂表现,针对不同水平学生设计差异化微课内容。对于运动基础薄弱的学生,提供基础技能分解微课,如跳绳教学中,从握绳姿势、摇绳节奏到跳跃动作,分步讲解并辅以慢动作演示;对于能力较强的学生,推送进阶技巧微课,如花样跳绳的交叉跳、双摇跳等,激发其运动潜能。这种分层教学模式,使每个学生都能在适合自己的学习节奏中提升运动技能,真正实现“因材施教”。同时,微课的反复观看功能为学生提供了多次学习机会,学生可针对自身薄弱环节进行重点强化,弥补

课堂学习的不足,有效提升教学的针对性与实效性。

2.2 突破时空限制,拓展学习场域

传统体育教学受场地、时间制约明显,学生课后缺乏专业指导与练习环境,导致技能巩固不足。微课借助互联网与移动终端,打破时空壁垒,将体育学习延伸至课堂之外、校园之外。学生在家中可通过手机、电视等设备观看微课视频,跟随视频指导进行体能训练、技能练习,如利用“居家体能训练微课”进行仰卧起坐、平板支撑等练习,不受天气、场地影响。此外,教师可在课前推送预习微课,引导学生提前了解教学内容,如在篮球运球教学前,让学生观看运球姿势、原地运球技巧的微课视频,带着问题进课堂,提高课堂学习效率;课后推送复习微课,帮助学生巩固所学技能,如录制投篮动作分解微课,让学生课后反复观看练习,强化肌肉记忆。这种随时随地的学习方式,构建起“课前预习—课堂学习—课后巩固”的完整学习链条,拓展了体育学习的时间与空间维度,为学生持续提升运动能力创造条件。

2.3 激发学习兴趣,提升课堂参与度

小学生具有好奇心强、注意力易分散的特点,传统体育教学中单调的讲解示范难以长时间吸引学生注意力。微课融合动画、音乐、游戏等多元元素,以生动有趣的呈现形式激发学生学习兴趣。在武术教学中,将动作要领与武侠动画相结合,通过动画角色演示武术招式,配合激昂的音乐,营造武侠氛围,让学生仿佛置身武林江湖,增强学习代入感;在田径教学中,设计闯关游戏式微课,将跑步训练设置为“穿越障碍关卡”,学生在完成任务的过程中,不知不觉提升跑步速度与耐力。此外,微课还可引入虚拟教练角色,以亲切活泼的语言进行讲解指导,增加学习的趣味性与互动性。这种寓教于乐的教学方式,有效调动学生学习积极性,使学生从“要我学”转变为“我要学”,显著提升课堂参与度与学习主动性,让体育课堂充满活力与生机。

2.4 助力技能分解,突破教学重难点

小学体育教学中的许多运动技能动作复杂、连贯性强,学生难以在短时间内掌握。微课能够将复杂技能进行精细化分解,通过慢动作回放、多角度展示、关键动作标注等方式,帮助学生清晰观察动作细节,突破教学重难点。在体操技巧“肩肘倒立”教学中,微课将动作分解为坐撑、举腿翻臀、伸髋挺腹、展体倒立等步骤,逐一进行演示讲解,并对易出错的部位如肘的支撑位置、身体的平衡控制等进行重点标注

与提示;同时,利用动画模拟肌肉发力过程,帮助学生理解动作原理。学生通过反复观看微课视频,逐步掌握动作要领,再到课堂上进行实践练习,能够有效降低学习难度,提高技能掌握效率。

3. 微课在小学体育教学中的应用策略

3.1 精准化内容设计,适配多元需求

精准化内容设计以学习分析理论为支撑,通过学情数据挖掘与教学目标解构,构建个性化的微课资源体系。教师需借助体质健康测试数据、课堂行为观察记录等多维度信息,精准定位学生在运动技能、体能水平上的差异,将体育教学内容转化为阶梯式知识模块。在足球教学“脚内侧传球”技能微课设计中,先以动画形式展示传球整体过程,再分别对支撑脚站位、踢球脚摆动、触球部位等关键环节进行特写讲解,并标注技术要点。同时,针对不同水平学生设计分层内容,基础版微课侧重动作规范教学,进阶版微课增加传球力度控制、方向调整等技巧讲解^[1]。此外,结合学生兴趣爱好与生活实际,融入趣味元素与实用场景,如在跳绳微课中设计“跳绳吉尼斯挑战”环节,激发学生挑战自我的欲望;在武术微课中融入防身术技巧,增强实用性。通过精准化内容设计,使微课既能满足教学要求,又能激发学生学习兴趣,提升学习效果。

3.2 沉浸式情境创设,深化学习体验

沉浸式情境创设突破传统视频教学的单向呈现模式,融合具身认知理论与多模态交互技术,构建可感知、可参与的虚拟运动空间。教师利用3D建模与动作捕捉技术,将田径赛道、武术擂台等运动场景进行数字化还原,配合环绕音效与光影特效,营造高度仿真的运动氛围。在篮球“三步上篮”教学微课中,构建虚拟篮球赛场情境,学生仿佛置身比赛现场,跟随虚拟教练在观众呐喊声中学习三步上篮技巧^[2]。通过3D动画模拟球员动作,从不同视角展示三步上篮的节奏与姿势,并设置互动环节,如在关键步骤暂停,让学生判断动作是否正确,答对可解锁下一关,答错则有详细讲解与示范。在体能训练微课中,创设“丛林探险”情境,将仰卧起坐、深蹲等训练项目设计为穿越丛林的关卡任务,学生在完成任务过程中,忘却训练的枯燥,全身心投入到情境挑战中。沉浸式情境创设不仅提升学习趣味性,更让学生在模拟真实场景中,强化运动技能与应变能力,深化学习体验,实现知识技能与情感态度的协同发展。

3.3 多元化交互融合, 构建智慧课堂

将微课与在线学习平台、智能穿戴设备等融合, 打造多元化交互学习环境。教师利用在线平台发布微课学习任务, 学生完成学习后上传练习视频, 教师通过平台进行实时点评反馈, 如在羽毛球发球教学中, 学生上传发球视频, 教师标注动作问题并提供改进建议。同时, 引入智能手环、运动传感器等设备, 实时监测学生运动数据, 如跑步时的速度、心率, 跳绳时的次数、频率等, 并将数据同步至学习平台生成个性化运动报告。结合报告内容, 推送针对性强化微课, 如针对心率过高的学生推送科学运动强度调节微课^[3]。此外, 在平台上设置讨论区、排行榜等功能, 学生可分享学习心得、交流训练经验, 相互激励竞争, 形成良好学习氛围。多元化交互融合打破师生、生生之间的时空限制, 构建起智能化、个性化的学习生态, 提升体育教学的互动性与实效性。

3.4 动态化资源更新, 保障教学时效

动态化资源更新机制以教育生态理论为指导, 构建“需求收集—数据研判—迭代优化”的资源进化闭环。教师通过学习平台行为数据、学生反馈问卷等渠道, 实时捕捉教学中的难点痛点, 结合体育教育前沿动态与学生兴趣迁移趋势, 对微课资源进行持续迭代。同时, 建立师生共创机制, 鼓励学生参与微课脚本设计与视频录制, 将学生自创的趣味热身操、特色运动游戏转化为教学资源。这种动态化更新模式打破静态资源的局限性, 使微课成为适应教育环境变化、满足学生个性化发展需求的活态教学载体, 持续赋能小学体育教学创新^[4]。如发现学生在篮球投篮姿势学习中存在普遍问题, 及时更新投篮微课, 增加更多纠错案例与针对性训练方法; 根据流行运动趋势, 开发新兴体育项目微课, 如飞盘、腰旗橄榄球等, 拓宽学生运动视野。同时, 鼓励学生参与微课创作, 将学生优秀的运动展示、创意训练方法制作成微课资源, 如学生自创的趣味热身操微课, 在班级内分享学习, 增强学生的参与感与成就感。此外, 与其他学校、教育机构合作, 共享优质微课资源, 实现资源的优势互补, 不断丰富微课资源库, 为小学体育教学持续注入新活力, 保障教学的时效性与前瞻性。

3.5 协同化教学实施, 优化教学流程

将微课深度融入小学体育教学全流程, 实现与课堂教

学、课外练习的协同联动。课前, 教师推送预习微课, 引导学生自主学习基础知识与技能, 如在排球垫球教学前, 让学生观看垫球手型、准备姿势的微课视频, 并布置简单预习任务, 如模仿练习 10 次, 培养自主学习能力。课堂中, 以微课为辅助工具, 针对学生预习中的共性问题进行重点讲解, 利用微课的慢动作回放、细节展示功能, 帮助学生突破难点; 同时, 组织小组合作学习, 结合微课内容进行实践训练与交流讨论, 如分组练习垫球并互相纠正动作^[5]。课后, 教师根据课堂教学情况推送复习巩固微课与拓展提升微课, 学生根据自身需求选择学习, 如基础薄弱学生复习基础技能微课, 学有余力学生尝试高难度垫球技巧微课; 并通过在线平台提交练习成果, 教师进行评价反馈, 形成“预习—课堂—复习”的闭环教学模式, 优化教学流程, 提高教学效率与质量。

4. 结语

微课作为信息化时代的创新教学资源, 为小学体育教学变革提供了新的方向与路径。其在增强教学针对性、突破时空限制、激发学习兴趣等方面展现出独特价值, 通过精准化内容设计、沉浸式情境创设等多元应用策略, 能够有效提升教学效果, 促进学生体育核心素养发展。在未来教育发展中, 随着信息技术的不断进步, 微课与小学体育教学的融合将更加深入。教师应持续探索创新, 充分发挥微课优势, 构建更加高效、智能、个性化的体育教学模式, 为培养体魄强健、全面发展的新时代少年儿童奠定坚实基础, 推动小学体育教育迈向高质量发展新征程。

参考文献

- [1] 胡彬. 微课在小学体育教学中的应用[J]. 读写算, 2022, (16): 28—30.
- [2] 张家义. 微课在小学体育教学中的应用现状调查分析[J]. 教育艺术, 2021, (11): 71—72.
- [3] 陈灵娜. 微课在小学体育教学中的应用初探[J]. 天津教育, 2021, (19): 53—54.
- [4] 张萍萍. 微课在小学体育教学中的应用效果探究[J]. 数据, 2021, (05): 184—186.
- [5] 于鹏. 微课在小学体育课堂教学中的应用研究[J]. 天津教育, 2020, (35): 16—17.