

在线教学案例分享：No.8 “二段三步式”公共体育 课《太极拳》线上教学设计

课程名称：太极拳

课程性质：公共体育选修课

教学对象：全校 2018 级和 2019 级

学生人数：363 人

授课教师：卢学佳

一、总体情况：

1. 教学模式：直播+录播。
2. 平台选用：学习通+微信。

二、教学目标：

1. 通过太极拳的学习弘扬中华传统体育文化，增强民族自豪感。
2. 疫情期间掌握居家锻炼的方法，并带动家人一起健身。
3. 初步掌握 24 式太极拳的动作要领（1—3 式）。

三、教学方法：

1. 讲解与示范法：通过本人录制及现场太极拳动作视频的讲解与示范给学生学习动作提供直观印象。
2. 练习与纠正法：学生通过自我练习后上传动作视频，教师给予点评和纠正。

四、整体设计：

采用“二段三步式”教学程序进行设计。即课前的准备阶段，课中的准备部分，基本部分和结束部分的三步式教学及课后的检查反馈阶段。

五、教学流程：

内 容			
课前	准备阶段：创建班级、签到、作业		学习通
课中	第一步：准备部分	1、教师带学生完成准备活动	学习通

	第二步：基本部分	2、观看二十四式太极拳完整动作示范	直播 + 录播
		3、本次课所学招式动作讲解	
	第三步：结束部分	4、完成课堂作业	
		5、放松身体保护视力	
课后	检查反馈阶段：上传教师动作视频、学生上传居家锻炼视频、学生提交对课程的反馈。		微信

课前：准备阶段

1. 使用学习通一屏三端开启直播创建班级。
2. 课前二十分钟发起课程签到，提醒学生按时进入课堂，播放音乐迎接学生到来，确保学生提前进入授课状态。
3. 提前发布好课堂作业和课下作业，学生完成作业以视频形式上传到学习通平台。

课中：三步式教学程序

第一步：准备部分，课堂常规及准备活动。

热身运动：首先向同学们介绍运动前热身运动的意义目的及作用，然后直播配合录播教师自行录制视频作为动作示范，要求学生跟随视频一同完成热身运动。

徒手操一组：

- 第一节：颈部运动
- 第二节：扩胸运动
- 第三节：体转运动
- 第四节：髋部运动
- 第五节：膝部运动
- 第六节：弓步压腿
- 第七节：侧压腿
- 第八节：踝腕关节运动



第二步：基本部分，进行二十四式太极拳的学习。

1. 二十四式太极拳整套视频观看

播放老师自行录制的二十四式太极拳整套动作视频，让学生感悟到中华传统体育文化的精髓及魅力，增强民族自豪感。同时通过观看视频动作，对太极拳有一个初步的整体观感及印迹，为接下来的分节学习奠定良好的思想基础。

2. 学习 1—3 式动作

给学生观看 1—3 式的连贯动作视频，形成初步的完整印象。之后分解播放每一式动作的细节，配以教师的讲解。使学生从中观察动作细节、动作的准确性和太极拳的韵味。



3. 重点难点突破

教师再次利用录播回放，交待清楚每式动作的重点与难点，使学生加深印象，更快速的达到动作的准确性。

4. 练习与纠正同步

找部分学生的现场直播动作练习，进行集中的纠正学习，提高学生对技术要领的掌握与提高。

5. 课堂作业

利用学习通平台发布好课堂作业，学生自行录制本节课所学太极

拳动作招式视频，下课前 20 分钟上传结束。然后根据学生上传的视频动作在线进行点评，对动作完成好的同学给予鼓励，对于动作准确性不高的同学进行纠正。



第三步：结束部分，放松整理活动。

1. 原地徒手操

通过拉伸使肌肉疲劳消除，使学生在运动后身体得到放松。



2. 眼保健操

保护学生视力缓解眼部疲劳。



3. 课后作业

(1) 拍摄居家锻炼的视频

(2) 拍摄学过的 1—3 式太极拳动作视频并上传

课后：反馈检查阶段

1. 完成居家锻炼视频的上传

通过微信群把本次课教师授课动作视频发给学生、提示学生进行学习加强锻炼，并按课前发布的作业及时网上提交。



2. 学生对太极拳教学的建议及反馈

