**《体育与健康》课程说课**

《体育与健康》课程教学是实现学校体育目标的重要途径，是体育课程结构的重要部分。下面我分别从课程定位和性质、教学目标、教学内容与要求、教学重点、难点、学情分析与教学策略、教学方法与教学手段、教学评价与考核方式与教学反馈与教学效果八个方面具体介绍一下本课程教学的实施情况。

1. 课程定位和性质

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称纲要）中明确指出，《体育与健康》课程是大学生以身体练习为主要手段，通过科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。

《体育与健康》课程是所有在校生必修课程之一，若课程考核不合格，则不能正常毕业。

1. 教学目标

在《纲要》中明确指出，体育课程教学在实施过程要实现以下五个维度的目标，而且对每个目标所要达成的结果有明确表述。

1．运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成良好的体育锻炼习惯和终身体育意识，能独立制订适用于自身需要的锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

2．运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高运动能力；掌握常见运动创伤的处理方法。

3．身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

4．心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

5．社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

三、教学内容与要求

1、教学内容

根据《纲要》的基本精神并结合我校运动场地设备、器材和师资等实际情况，本着“健康第一”的指导思想，在教学内容的选择方面注重健身性、实效性、科学性、可选择性和可接受性相结合，并体现《大学生体质健康标准》的内容和要求，在2013年重新修订了我校的《体育课程教学大纲》，在大纲中明确了具体的教学内容，具体有，体育保健、篮球、排球、软式排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、瑜伽、健美操和体育舞蹈。

2、教学要求

所有教学内容按教学大纲要求全部实施选项课教学，具体设置及要求如下：

我校在一、二年级开设体育课程，每周2学时，每学期18周，36学时，一年共72学时，两学年共144学时。

学生可根据自己的实际需要在一年级的两个学期各选一个运动项目进行学习，在二年级选择一个运动项目进行学习。对部分身体异常和病、残、弱等特殊群体的学生，开设以康复、保健为主的体育课程。

一年级选项课任务与要求：通过一个学期选项课程的学习，初步了解和基本掌握某项运动的理论知识和运动技术；发展一般运动素质，提高专项运动素质和基本能力；培养学生的体育兴趣和自觉参加体育锻炼的习惯。

二年级选项课任务与要求：通过一学年的选项课程的学习，深入了解和熟练掌握某专项运动的理论知识和运动技术；初步具备一定的战术意识和比赛能力；能运用所学专项运动技术，科学地锻炼身体，体验到运动的乐趣和成功感；养成比较稳定的体育锻炼习惯。

3、教材

本着规范、实用的原则，选择高水平、高质量的教材。近几年，先后选用过山东省高等学校统编教材，《体育与健康》；国家级“十一五”规划教材，《大学体育文化与运动教程》；全国普通高等学校体育教学指导委员会审定的自编教材，西南交通大学出版社出版的《大学生体育与健康》。

1. 教学重点及难点把握

在“健康第一”的教学指导思想下，“三基”教学是重点；从课程终极目标看，学生的终生体育意识、体育兴趣以及体育健身习惯的培养和养成既是难点，也是不可忽视的。

具体到每一门选项课，各选项课其技战术体系结构不同，重点、难点呈现各具特点。根据具体教学情况，教师应做到重点突出，难点处理措施要考虑针对性和有效性；另外，要强调个性化教学和因材施教。

1. 学情分析与教学策略

1、学情分析

大部分班级班额在30-40之间，比较合理；但部分班级班额较大；由于实行自然班教学，部分班级存在严重的男女学生比例失衡情况。学生整体体育健身价值取向明确，体育学习兴趣参差不齐，体能及其体育学习基础良莠不齐。体育课出勤率较高，学习态度较端正，课上学练热情较高。

1. 教学策略

在保证基本教学任务顺利完成的前提下，采取教学应对策略为：

在教学中始终贯彻“健康第一”，学生为主体，教师为主导的教学指导思想；培养学生的自我控制能力和自主学习的能力；培养学生的体育兴趣和良好的体育健身习惯；确定了“兴趣引导是导向，习惯培养是目标，技能获得是保障”的体育教学整体应对策略。

1. 教学方法与教学手段

1、教学方法

主要教学方法为语言讲解法、示范动作法、纠正错误法、完整教学法、分解教学法、重复练习法等；此外，还鼓励教师使用启发式教学法、诱导式教学法等先进教学方法。在实际教学过程中，针对学生实际情况，还要注意因材施教、分层教学等问题。

1. 教学手段

在教学过程中除利用场地器材等常规手段外，为提高课堂教学效果提倡运用一切可以运用的先进教学设备与仪器。除常规教学手段外，某些选项课，如体育舞蹈、健美操、瑜伽等可利用音响、视频类等教学辅助手段。

七、教学评价与考核方式

1、教学评价

教学督导评价：校、院两级督导听课，给予指导与评价；教师相互听课，促进共同进步。

学生评价教师：学期末有课堂教学质量测评。

教师评价学生：通过观察、考勤、考核、课堂练习等了解学生知识掌握情况。

1. 考核方式

学生体育课程学习考核方式由结果性评价调整为过程评价结合结果评价。具体操作模式为，过程评价包括：出勤、上课学练热情及积极性、学习态度、进步程度等；结果评价包括：技评、达标。课程学习总评成绩=过程评价（40%）+结果评价（60%）。

1. 教学反馈与教学效果

1、教学反馈

一是课堂反馈渠道，即：教师在课堂教学过程中及时收集学生的反馈信息。二是教学管理部门定期收集教学督导和学生的反馈意见。

1. 教学效果

教学效果的掌控可以通过以下几个渠道：一是在教学过程中通过课堂观察来了解学生对所学内容的掌握情况。二是利用课堂抽查或阶段性考核来检查教学效果。三是教师参与学生练习，通过教学互动检查学生对所学技术的掌握情况。