

# 微课融入体操教学的探索

曹 芮<sup>1\*</sup>, 贾晓旭<sup>2#</sup>, 张苑琳<sup>1</sup>, 周 鑫<sup>3</sup>

<sup>1</sup>广西民族大学体育与健康科学学院, 广西 南宁

<sup>2</sup>广西民族大学相思湖学院运动与智慧康养学院, 广西 南宁

<sup>3</sup>咸阳市高新一中, 陕西 咸阳

收稿日期: 2026年3月13日; 录用日期: 2026年5月13日; 发布日期: 2026年6月12日

## 摘 要

微课作为一种全新的授课形式, 在当代高校教学过程中发挥着日益重要的作用。文章基于“体操课中增加微课练习”这一微型化、聚焦性强的教学训练方式, 以“实践-反思”双螺旋模型为理论框架, 探讨微课融入体操教学的内在逻辑与实施路径。研究发现, 微课练习通过精准聚焦教学目标, 锤炼师范生的教学设计能力; 通过教学评价、视频回放与多维反思, 打磨教学基本功; 通过模拟真实课堂情境, 培养课堂应变与驾驭能力, 为提高师范生教学技能水平提供理论支撑与实践参考。

## 关键词

体操教学, 微课, 教学实践

# An Exploration of Integrating Micro-Lessons into Gymnastics Teaching

Rui Cao<sup>1\*</sup>, Xiaoxu Jia<sup>2#</sup>, Yuanlin Zhang<sup>1</sup>, Xin Zhou<sup>3</sup>

<sup>1</sup>School of Physical Education and Health Science, Guangxi Minzu University, Nanning Guangxi

<sup>2</sup>College of Sports and Smart Healthcare, Xiangsihu College of Guangxi Minzu University, Nanning Guangxi

<sup>3</sup>Xianyang High-Tech Zone No. 1 Middle School, Xianyang Shaanxi

Received: March 13, 2026; accepted: May 13, 2026; published: June 12, 2026

## Abstract

Micro-Lectures, as a novel teaching method, are playing an increasingly important role in contemporary

\*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 曹芮, 贾晓旭, 张苑琳, 周鑫. 微课融入体操教学的探索[J]. 体育科学进展, 2026, 14(3): 449-455.

DOI: 10.12677/aps.2026.143065

higher education. This paper takes the integration of micro-lecture exercises into gymnastics courses as a miniaturized and highly focused pedagogical training approach, and employs the “practice-reflection” double-helix model as its theoretical framework to explore the underlying logic and implementation pathways of incorporating micro-lectures into gymnastics teaching. The study finds that micro-lecture exercises, by precisely focusing on teaching objectives, hone the teaching design ability of teacher trainees; through teaching evaluation, video playback, and multi-dimensional reflection, refine basic teaching skills; and by simulating real classroom scenarios, cultivate classroom adaptability and management abilities, providing theoretical support and practical reference for improving the teaching skills of teacher trainees.

## Keywords

Gymnastics Teaching, Micro-Lecture, Teaching Practice

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着信息技术的快速发展，教育领域也在不断地进行创新和变革。在引导学生掌握必要知识与理论技巧的同时，更加注重提升其实践技能。将微课融入体操教学，能够有效满足体育教育专业学生提升体操技术能力、教学能力及应变能力的需要。

微课是一种新型教学方式，指在短时间内提炼核心概念的微型教学形式。它以现代教学技术为主要手段，以单个知识点或单一教学环节为教学内容，简短却完整地呈现教学内容。体操课程是体育专业学生的必修课，是实现体育专业培养目标与任务的重要课程之一，几乎涵盖了体育术科的基本特性，具有代表性[1]。将微课融入到体操课程中，学生自主选择单杠、双杠、自由体操及跳跃类中的某一动作进行微课练习，从而提高技能掌握水平及教学能力，为增强教师职业技能水平奠定基础。

微课的融入丰富了体操课的教学内容，进一步完善了体操课的教学体系。体操课主要涵盖队列队形、口令、广播体操、单杠、双杠、垫上技巧(自由体操)以及跳跃类(跳马、跳箱)等项目的动作学习、练习与教学，其侧重点在于体操技能的培养。然而，技能的掌握固然重要，作为未来的教育工作者，掌握科学的教学方法与手段、具备高水平的教学能力同样不可或缺。体操课作为培养优秀教师的必修术科，不能仅局限于技术教学，更应在学生掌握技术的同时，注重提升其教学水平，帮助其积累教学方法与手段，从而为形成优秀的教师专业技能奠定坚实基础。

## 2. 微课提升教学技能的内在逻辑探索

### 2.1. 技能形成的“实践 - 反思”双螺旋机制

教师技能形成并非线性积累的过程，而是在“实践 - 反思”相互促进中逐步形成的。学生首先通过教学实践获得直观体验，再通过对实践的反思提炼规律性认识，进而指导新一轮的实践。这一机制要求教学训练必须具备两个基本条件：一是高频次的实践机会，二是深度的反思支撑。

微课练习恰好能够同时满足上述两个条件。一方面，微课时长较短，学生可以在课堂上掌握动作技术后，以 2~4 人为一组进行微课演练，从而有效增加实践频次。另一方面，演练结束后通过自我评价与同伴互评，能够帮助学生复盘自身的教学行为，实现从“经历教学”到“研究教学”的跃升。微课宛如一

面镜子，能够清晰、直观地反映出教学过程中的优点与不足。

## 2.2. 从“完整授课”到“分解训练”：技能习得的认知基础

复杂的技能习得往往遵循“分解-整合”的路径。优秀的课堂教学能力是多种单项技能的有机融合，包括语言表达、板书设计、提问互动、课堂管理等。体操课不仅包含许多复杂的技术动作，其教学也遵循“分解-整合”的原则。通过微课演练，学生能够更加明确该技术动作的重难点，同时对如何解决这些重难点有更为深刻的认识[2]。课堂微课的内容主要源于对技术动作要领、练习手段及方法的提炼。学生经过微课演练的过渡，再逐步面对完整的40分钟课堂，能够更快速地上手教学，从而为教学水平的提升奠定坚实基础。

微课练习的核心优势在于实现了教学技能的“分解训练”。学生可以在一节微课中专门练习导入技能，在下一节微课中聚焦提问技巧，通过逐项突破实现整体提升。这种训练方式符合技能习得的认知规律，有助于降低初学者的焦虑水平，建立授课自信。

## 2.3. 评价与自我观察的学习价值

微课演练结束后，学生通过自我评价与同伴互评，对自身的教学行为进行复盘[3]。此外，随着技术手段的更新，微课练习引入了现代技术，具备了传统现场听课所不具备的优势。例如，录播系统可以无感记录完整的教学过程，包括整个过程中的语言、表情、动作以及板书轨迹。课后，学生可以反复观看视频进行复盘，从“第三者”视角审视自己的教学表现。

这种自我观察具有独特的学习价值。心理学研究表明，人们在行动过程中往往难以全面感知自身行为，而视频回放能够打破这一局限，能够及时发现许多现场难以察觉的细节问题，以及语言重复、眼神游离等教学行为问题。

## 3. 微课融入体操教学的探索

近年来，随着教育信息化的推进，微课作为一种新兴的教学模式，在国内外教育领域得到了广泛的研究和应用。在体操教学领域，微课以其灵活、便捷的特点，被越来越多地应用于课堂教学中。国外的研究主要集中在微课的设计原则和教学效果评估上，而国内的研究则更侧重于微课的本土化应用和教学实践。

体操微课通常具有内容精炼、形式多样、易于传播的优势，能够突破时间和空间的限制，使学生能够随时随地进行学习[4][5]。此外，体操微课通过视频、动画等多媒体形式，能够更加直观地展示动作要领，提高学生的学习兴趣 and 效果。在实际教学中，许多教师已经开始尝试将体操微课融入课堂教学。例如，一些教师会在课前通过微课让学生预习即将学习的动作，课堂上则重点讲解和纠正学生的动作，课后再通过微课进行复习和巩固。这种教学模式有效地提高了学生的学习效率和教学质量。

体操普修课涵盖了教师职业技能的基础要素，而微课则是锻炼学生模拟授课能力、提升教学水平的重要手段。如果仅采用单一的模式进行体操基本内容教学，不仅会导致教学模式僵化、教学方法缺乏创新，还会使学生在模拟授课时缺乏自信，最终导致其模拟授课水平、教学能力以及教学方法的运用难以得到显著提升。将微课融入体操课，既丰富了教师的教学形式，又为学生提供了模拟授课的实践平台，从而有效提升学生的教学能力与师范生的教师专业技能。

### 3.1. 微课融入体操教学的意义

随着教育事业的不断推进，教师教育培养体系日趋完善，并取得一定的成果，然而，仍有不少教师在教学手段与方法的选择上，依然倾向于传统的单一模式。体操课作为体育专业的必修技术课，包含了体育教师

技能的基础要素，是体育教育专业学生进行模拟授课与实际上课不可或缺的内容。由于体操课主要涉及队列队形、口令、广播体操、单杠、双杠、自由体操以及跳跃类(跳马、跳箱)等项目的动作学习、练习与教学，其侧重点往往在于体操技能的培养。然而，体操课的教学周期长达一年，除了传授专业技能外，更应注重培养学生“如何教”的能力，使其真正学会开展教学。

体操课普遍安排在本科大一或大二阶段。虽然教学中会传授启发式、引导式等多种方法，但受限于动作技术的难度，实际授课多以分解教学为主。这导致许多学生在后期形成教师专业技能时，往往将分解式教学作为首选，从而容易给他人留下枯燥、刻板的印象。若在教学中加入微课教学，让学生用微课模拟上课，则能够更好地抓住项目教学的核心，简单精准地扣住教学重难点，进而提升自身的教学水平。

### 3.2. 微课融入体操教学的优势

#### 3.2.1. 增加课堂练习时间

通过多角度、慢动作、重复播放，清晰地展示动作细节与发力顺序，弥补教师一次性现场示范的局限。促进个性化学习：学生可根据自身学习进度与难点，自主选择微课进行预习、复习或强化，实现“按需学习”。优化课堂教学结构：课中可用于辅助讲解、创设情境、展示常见错误，将更多课堂时间留给实践练习与个性化指导。延展教学时空：支持课后巩固、技能纠偏、备考复习，形成“课堂 + 线上”的混合学习模式。助力教学资源积累：系统化的微课可形成校本或专业特色的数字资源库，促进教学团队的知识管理与传承。

#### 3.2.2. 提高课堂教学效果

在高校体育专业人才培养中，体操课程因其动作结构复杂、技术要求高而成为教学中的难点模块。相较于基础教育阶段的基础性练习，高校体操更强调在限定周期内完成高难度复合动作的掌握，特别是在跳跃、腾空等动态环节中，动作的连贯性与时空感构成了主要的技术壁垒。传统的教学模式下，学生常面临“瞬间动作难以捕捉”的认知困境。由于空中滞留时间短暂，学习者难以通过肉眼观察精准获取动作细节，导致难以建立准确的动作表象，进而影响后续的模仿与练习。

微课资源的引入为解决这一难题提供了技术支持。首先，微课凭借其数字化媒介特性，可将复杂的腾空技术动作进行拆解与重构。通过逐帧解析、慢动作回放及动态对比等技术手段，将隐性的动作轨迹显性化，使学生在反复观摩中形成直观的动作认知[6]。其次，微课有助于深化学生对动作内在逻辑的理解，即动作与动作之间的衔接机理与发力顺序，帮助学生从机械模仿转向理解性学习，精准突破关键点。相较于传统课堂中以教师讲解为主的方式，微课模式更强调学习者的自主建构，通过可视化的动画演示，将抽象的肢体运动规律具体化，从而显著提升体操教学的效率与质量。

#### 3.2.3. 增强学生学习兴趣

相较于传统教学片段，精心设计的微课在吸引和维持学生注意力方面具备先天优势：1) 符合数字原住民的认知习惯：当代学生生长于短视频、即时信息的环境，习惯于短、平、快的视觉化信息接收方式。而微课短小精悍的形式，则天然契合学生注意力保持周期与信息加工偏好。2) 提供多维度感官刺激：融合高清视频、动画、图文、音效的微课，能创造比单一语言讲解和实时示范更丰富、更具冲击力的感官体验，有效吸引学生注意。3) 赋予学习控制权与安全感：学生可以自主控制微课的播放、暂停、回放，在私密、无压力的环境下反复观看难点，降低了当众提问或反复请教的心理负担，增强了学习的自主性与安全感，这是兴趣产生的重要心理基础。4) 化解复杂技能的认知恐惧：通过技术手段将复杂的体操、田径等动作进行分解、慢放、标注，使不可捉摸的“感觉”变为可视可析的“图像”，降低了技能学习的初始认知门槛，增强了“我能学会”的信心。

### 3.2.4. 突出技术动作的重难点

传统课堂中,教师对重难点的讲解往往是“一次性”的,学生若当时无法理解,便失去了最佳学习时机。而微课则打破了这一时空限制,它将体操教学的重难点封装成可重复使用的学习资源。学生在课前预习或课后复习时,可以根据自己的理解水平,自主控制学习进度。对于难以理解的技术环节,可以反复观看、暂停思考,甚至在小组讨论中结合微课画面进行交流。这种学习方式改变了以往教师灌输、学生被动接受的局面,强调学生对动作概念的自我建构。当学生能够通过反复斟酌微课内容而自主领悟重难点时,其学习效果往往比单纯的课堂听讲更为深刻,真正实现了体操教学的“事半功倍”。微课在突出体操技术重难点方面具有显著优势。它通过视觉化定格弥补了肉眼观察的局限,通过结构化拆解揭示了动作衔接的内在逻辑,并通过自主化建构促进了学生的深度理解。将微课作为课堂教学的有机补充,有助于将复杂的体操技术化难为易,提升教学质量。

微课的特征适应于体育教学,但体育学科的特点是不可能单纯通过观看微课来实现的。微课虽然能清晰地呈现教学内容,但无法完全实现课堂中的师生互动行为。因此微课只能辅助课程的教学,对体育课程教学内容进行辅助与拓展,从而使学生的学习达到更好的效果[7]。尽管微课在实际教学中存在一定的局限性,但若将其作为练习内容,则能发挥出截然不同的效果。

### 3.2.5. 提高学生的教师技能水平

让学生在课堂上亲自设计并实施微课练习,是提升其教师技能水平的一种高效、参与式的方法。这不仅仅是“练习”,更是一个“微缩的教学循环体验”:实现从“学”到“教”的思维转变,要求学生从知识的接收者转变为知识的传递者,这促使他们必须更深入地理解教学内容,思考如何组织、表达和传授。在相对安全、低风险的课堂环境中获得真实的“讲台体验”,克服初次教学的恐惧;通过同学互评和教师点评,获得多维度反馈,并进行即时反思,这是技能提升的关键;在整个过程中不仅锻炼讲课能力,还涵盖了教学设计、课件制作、课堂互动、时间管理、临场应变等多项技能。

在课堂中引入微课练习,能够有针对性地提升学生的教师职业技能。一方面,它能有效改善学生的普通话水平、语速和语调,增强课堂感染力;同时,通过强化眼神交流,帮助学生克服紧张情绪,减少无意识的小动作和口语化表达。另一方面,这种形式创造了一个更加平等、互动且以学生为中心的学习共同体,使学生在“教”与“学”的角色互换中增进对教师的理解,提升同理心。此外,开展课堂微课练习也是推动教师教育从“直接灌输”向“实践生成”转变的有力手段。它将课堂转化为一个“教学实验室”,让每一位学生都有机会成为主动的创造者,在“做中学、教中悟”。这不仅能扎实、高效地提升学生作为未来教育者的核心素养,还能在潜移默化中锻炼其公开演讲、逻辑思维、沟通表达与领导力。

## 4. 典型体操动作微课设计与实践

为明晰微课在体操教学中的应用路径与提升机制,本研究选取“垫上技巧——前滚翻与器械动作”和“单杠支撑后回环”两项典型教学内容,按照“教学设计-课堂演练-视频复盘-互评改进”的流程开展实证分析,以“实践-反思”双螺旋模型为支撑,实现动作教学与教学技能训练的同步深化。

### 4.1. 垫上技巧——前滚翻微课设计与实践反思

#### 1) 微课教学设计

前滚翻微课以动作规范化习得与教学流程完整性为目标,时长控制在2~3分钟,采用模块化结构设计。内容依次为:课题与学习目标、重点难点呈现;问题导入并明确练习安全要点;正面与侧面双视角完整示范;按蹲撑-低头含胸-蹬地团身-滚动成蹲立进行分解讲授;强调团身收紧、沿纵轴滚动、下肢主动发力等核心要领;归纳抬头、团身松散、滚动偏轴、起立困难等易犯错误;设计夹纸团练习、同伴

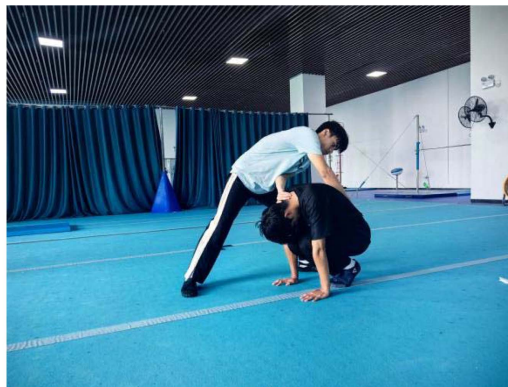
辅助、垫上标记定位等纠正方法；以动作口诀总结并布置分层练习任务。

### 2) 学生微课演练的主要问题

学生在模拟教学中呈现出较为一致的短板：教学环节逻辑不够清晰，重技术讲解、轻安全提示；示范视角单一，缺少侧面视角以展示滚动轨迹；教学语言偏冗长，缺乏口令化、简洁化表达；对常见错误预判不足，纠错方法笼统，针对性与可操作性不强。

### 3) 视频回放与互评反思改进

依托视频回放开展自我观察，学生能够重构讲解逻辑，精简教学语言，提炼标准化口诀；通过同伴互评聚焦示范位置、口令节奏、错误识别与反馈方式；在实践环节优化教学流程，强化安全提示与分层组织策略，提升教学的规范性与针对性。



## 4.2. 器械体操——单杠支撑后回环微课设计与实践反思

### 1) 微课教学设计

单杠支撑后回环微课以技术掌握与保护帮助能力培养为重点，时长 2~3 分钟。主要包括：明确学习目标，即掌握支撑后回环技术要领与保护帮助方法；确定教学重点为支撑倒臂、屈髋贴杠、回环制动、蹬腿伸髋，教学难点为倒臂时机、贴杠力度与回环控制；采用正面与侧面标准示范；按支撑 - 倒臂 - 屈髋 - 后回环 - 制动挺身进行分解讲解；规范保护帮助的站位、托腰、扶腿手法；指出倒臂过早/过晚、身体离杠、回环失控、制动不足等典型错误；提供低杠辅助练习、靠墙倒臂练习、保护下回环练习等阶梯化训练建议。

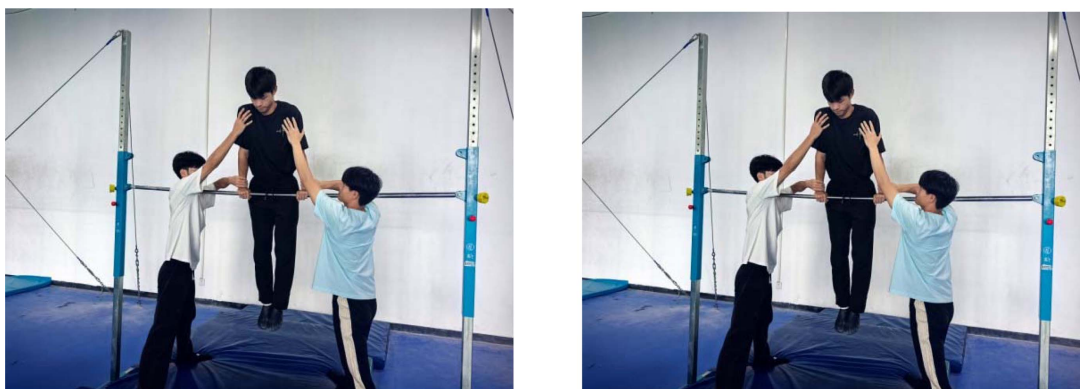
### 2) 学生微课演练的主要问题

学生在演练中存在以下突出问题：安全意识不足，忽视器械检查与保护帮助准备；对倒臂、屈髋贴杠、制动挺身等关键技术术语讲解模糊，表达不够精准；保护帮助示范不到位，身体站位与辅助手法不规范；时间分配不合理，导入偏长，重难点解析不突出。

### 3) 基于实践 - 反思机制的优化策略

通过视频复盘梳理教学逻辑，强化技术术语准确性与讲解连贯性；利用同伴互评聚焦保护帮助规范性、节奏提示有效性与课堂组织合理性；在二次微课实践中压缩导入时间，强化示范与纠错环节，突出核心要点，提升教学聚焦度与课堂效率。

体操课程分为理论教学和技术实践教学，理论教学占比 5/1，教学以技术实践为主，教师可以在进行技术教学时多采用微课的形式。在进行教学时，通过学生相互之间的微课演练来提升学生的教学技能水平有着较大助益。



## 5. 结论

微课是强有力的辅助和增效工具，它通过提供丰富、可重复、个性化的学习资源，解决了传统教学中“学生兴趣无法有效激发”的痛点，让学生从被动听讲转变为主动的观看、模仿和思考。针对体操动作的复杂性和抽象性，利用视频的慢放、回放、特写等功能，分解动作细节，帮助学生建立清晰的动作表象，攻克技术动作的难点，让学生能够快速掌握技术动作的要领。

将微课作为课堂练习内容是提高师范生教学技能水平的有力手段之一。课堂微课练习以其“微型、聚焦、可复盘”的特点，为师范生教师技能培养开辟了新的路径。它是一种训练方法，不仅可以通过分解训练实现技能的精进，也是一种学习理念——在“实践-反思”的循环中获得专业成长；更是一种教育生态——借助技术赋能和多元对话，营造教学相长的共同体氛围。

从教学基本功到课堂驾驭能力，从个人练习到同伴研讨，微课练习具有其独特的价值。面向未来，随着人工智能技术与教育教学的深度融合，微课练习将获得更强大的技术支撑——智能分析报告让问题无处遁形，虚拟仿真环境让情境更加真实，个性化推荐让训练更具针对性。但无论技术如何演进，最核心的仍然是师范生对教学的热爱、对成长的渴望，以及在每一次微课练习中追求卓越的坚持。唯有如此，课堂微课练习才能真正为师范生教师技能提升提供切实的帮助。

## 基金项目

2023 年度广西民族大学高等教育本科教学改革工程项目：微课融入体操教学的模式探索与实践(项目类别：一般项目)。

## 参考文献

- [1] 程纪香, 关文涛. 微课教学在高校体操课程中的应用研究[J]. 运动精品, 2021, 40(5): 22+25.
- [2] 杨云. 微课与高校体操教学结合路径探析[J]. 当代体育科技, 2019, 9(6): 110-111.
- [3] 王珍. 微课在大学体育教学中的运用[J]. 当代体育科技, 2020, 10(14): 71-72.
- [4] 鲍晓娟, 曹树伟. 教育转型形势下计算机网络课程教学改革实践分析[J]. 电子元器件与信息技术, 2018(8): 54-56.
- [5] 隋晓青, 刘美君, 张树振, 等. “草类植物种子学”课程教学策略研究与实践[J]. 教育教学论坛, 2025(23): 133-136.
- [6] 徐佳. 微课在大学体育舞蹈教学中的应用研究[J]. 大众标准化, 2019(12): 209+212.
- [7] 王赞, 齐作成. 利用微课视频辅助体操教学效果对比分析[J]. 当代体育科技, 2017, 7(32): 79-80.