

分类号: G852

密 级: 公开

学校代码: 10363

学 号: 2221310107



安徽工程大学

Anhui Polytechnic University

硕士学位论文

题 目 微课在高校武术散打教学中的实验
研究

论 文 作 者 姜云峰

校 内 导 师 胡昌领

校 外 导 师 李贤跃

专业学位类别 体育硕士

研究方向(领域) 运动训练

论文提交日期: 2025 年 5 月 21 日

分类号: G80

单位代码: 10363

密 级: 公开

学 号: 2221310107

题 目 微课在高校武术散打教学中的实验研究

英文并列

题 目 Experimental Research on the Application of
Micro - lessons in the Teaching of Martial
Arts Sanda in Colleges and Universitie

学生姓名: 姜云峰

校内导师: 胡昌领

校外导师: 李贤跃

专 业: 体育硕士

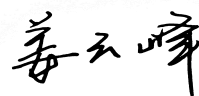
研究方向(领域): 运动训练

论文答辩日期: 2025 年 5 月 13 日

安徽工程大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：我恪守学术道德，崇尚严谨学风。所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已明确注明和引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品及成果的内容。论文为本人亲自撰写，我对所写的内容负责，并完全意识到本声明的法律后果由本人承担。

学位论文作者签名：



日期： 2025 年 5 月 21 日

安徽工程大学学位论文版权使用授权书

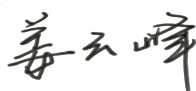
学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅或借阅。本人授权安徽工程大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

保密 ☐，在 ____ 年解密后适用本版权书。

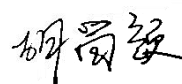
本学位论文属于

不保密 ☐。

学位论文作者签名：



指导教师签名：



日期： 2025 年 5 月 21 日

日期： 2025 年 5 月 21 日

微课在高校武术散打教学中的实验研究

摘 要

近年来,信息技术飞速发展,互联网深度融入社会各行各业,我国互联网用户规模在全球名列前茅。在此大环境下,“互联网+”成为教育领域的重大变革,逐渐受到广泛关注。“微课”作为一种新兴教学模式,以其便捷、灵活的短视频形式,被越来越多院校应用于不同学科教学中。随着教育信息化技术的快速发展与广泛普及,微课教学技术在学校教学领域逐步兴起。然而,在高校武术散打选修课教学中,微课的应用仍存在不足,对于其应用环境是否适宜以及实际应用效果如何,相关研究尚显匮乏。基于高校散打教学的实际需求,本研究通过系统分析与实践探索,致力于深入发掘微课在武术散打教学领域的应用潜力与价值。

本文以微课在高校武术散打教学中的实验研究为研究对象。并以安徽工程大学为例,开展微课在高校武术散打教学中的实验研究,本研究采用混合研究方法,首先运用文献分析、专家访谈和问卷调查等质性研究方法确立研究方向,继而通过教学实验和数理统计等量化研究手段,系统探究微课在高校散打教学中的实践价值与应用效果。

研究结果表明实验前实验班和对照班的年龄、体重和身体形态等特征上并无显著性差异($p>0.05$),两个班整体处于同一水平;实验后实验班在理论知识掌握情况、散打技术动作规范性、学习兴趣、自主学习能力等方面,均有显著性差异($p<0.05$),且实验班均优于对照班,后测优于前测。

研究表明安徽工程大学公共体育散打选修课具备应用微课教学的环境；微课在散打选修课中的应用使学生散打技术动作水平显著提升；使学生的散打理论知识的理解与掌握更深入；学生对散打的学习兴趣显著增强；学生自主学习能力得到了有效培养；有利于差异化培养。

建议：高校散打选修课教师应当着力推进教学模式的创新与融合，系统提升信息化教学能力。具体而言，教师需要重点培养微课设计与制作的专业技能，深入探索微课与传统教学的有机结合方式，构建“线上+线下”的混合式教学模式。同时，应建立包含过程性评价与结果性评价相结合的多元化评估体系，通过教师评价、学生自评与互评等多维度反馈，确保教学评价的客观性和科学性。在课程建设方面，需构建完整的微课教学体系，包括微课资源库、学习任务单和评价标准等配套资源，以最大化微课的教学效能。此外，教师还应注重培养学生的自主学习能力，通过设置探究性任务、建立学习小组等方式，激发学生的学习兴趣 and 主观能动性，促进其积极参与微课学习，从而充分发挥微课教学模式在提升散打教学质量、培养学生终身体育意识方面的积极作用。

关键词：微课；武术散打教学；实验研究

EXPERIMENTAL RESEARCH ON THE APPLICATION OF MICRO - LESSONS IN THE TEACHING OF MARTIAL ARTS SANDA IN COLLEGES AND UNIVERSITIES

ABSTRACT

In recent years, information technology has been developing at a rapid pace, and the Internet has been deeply integrated into all sectors of society. The scale of Internet users in China ranks among the top in the world. In this general environment, "Internet +" has become a major transformation in the field of education and has gradually received widespread attention. As an emerging teaching mode, "micro-lessons", in the form of convenient and flexible short videos, are being applied by more and more institutions in the teaching of different disciplines. With the rapid development and widespread popularization of educational information technology, the teaching technology of micro-lessons has gradually emerged in the field of school teaching. However, in the teaching of the optional course of martial arts sanda in colleges and universities, there are still deficiencies in the application of micro-lessons. There is a lack of relevant research on whether the application environment is suitable and what the actual application effect is. Based on the actual needs of sanda teaching in colleges and universities, this study, through systematic analysis and practical exploration, is committed to

deeply exploring the application potential and value of micro-lessons in the field of martial arts sanda teaching.

This paper takes the experimental research on the application of micro-lessons in the teaching of martial arts sanda in colleges and universities as the research object. Taking University as an example, this paper conducts a research on the application of micro-lessons in the teaching of martial arts sanda in colleges and universities. This study adopts a mixed research method. Firstly, qualitative research methods such as literature analysis, expert interviews, and questionnaires are used to determine the research direction. Then, through quantitative research methods such as teaching experiments and mathematical statistics, the practical value and application effect of micro-lessons in the teaching of sanda in colleges and universities are systematically explored.

The research results indicate that before the experiment, there were no significant differences ($p > 0.05$) in characteristics such as age, weight, and body shape between the experimental class and the control class, and the two classes were generally at the same level. After the experiment, significant differences ($p < 0.05$) were found in aspects including the mastery of theoretical knowledge, the standardization of sanda technical movements, learning interest, and autonomous learning ability. The experimental class outperformed the control class in all these aspects, and the post-test results were better than the pre-test results.

The research results show that the public physical education sanda elective courses in schools have an environment suitable for the application of micro - lesson teaching. The application of micro - lessons in sanda elective courses has significantly improved students' sanda technical movement levels. It has enabled students to have a deeper understanding and better mastery of sanda theoretical knowledge. Students' interest in learning sanda has been significantly enhanced.

Students' autonomous learning ability has been effectively cultivated. It is also conducive to differential cultivation.

Suggestions: Teachers of sanda elective courses in colleges and universities should focus on promoting the innovation and integration of teaching modes and systematically enhance their information - based teaching capabilities. Specifically, teachers need to focus on cultivating professional skills in micro - lesson design and production, and deeply explore the organic combination of micro - lessons and traditional teaching to construct an "online + offline" blended teaching mode. At the same time, a diversified evaluation system that combines process - based evaluation and outcome - based evaluation should be established. Through multi - dimensional feedback such as teacher evaluation, students' self - evaluation and peer - evaluation, the objectivity and scientific nature of teaching evaluation can be ensured. In terms of curriculum construction, a complete micro - lesson teaching system needs to be constructed, including supporting resources such as a micro - lesson resource library, learning task sheets, and evaluation criteria, to maximize the teaching effectiveness of micro - lessons. In addition, teachers should also pay attention to cultivating students' autonomous learning ability. By setting up exploratory tasks, establishing learning groups and other means, students' learning interest and subjective initiative can be stimulated, and their active participation in micro - lesson learning can be promoted. Thus, the positive role of the micro - lesson teaching mode in improving the quality of sanda teaching and cultivating students' lifelong sports awareness can be fully exerted.

KEY WORDS: Micro lessons, Martial arts Sanda teaching, Experimental research

目 录

第 1 章 前言	1
1.1 选题背景	1
1.1.1 互联网快速发展与教育变革	1
1.1.2 国家政策对教育信息化的支持	1
1.1.3 教育改革与创新教学模式的趋势	1
1.1.4 武术散打教学改革的迫切需求	2
1.2 研究目的	3
1.3 研究意义	3
1.3.1 理论意义	3
1.3.2 实践意义	3
第 2 章 文献综述	5
2.1 相关概念的界定	5
2.1.1 微课	5
2.1.2 武术散打	6
2.2 微课教学的相关理论基础	6
2.3 微课的国外研究现状	7
2.4 微课的研究现状	8
2.4.1 微课在理论上的研究现状	8
2.4.2 微课在基础学科教学中的研究现状	9
2.4.3 微课在高校体育教学中的研究现状	12
2.4.4 微课在高校武术教学中的研究现状	13
2.4.5 小结	15
第 3 章 研究对象与研究方法	16
3.1 研究对象	16
3.2 研究方法	16
3.2.1 文献资料法	16
3.2.2 访谈法	17
3.2.3 问卷调查法	17

3.2.4 教学实验法	19
3.2.5 数理统计法	19
第 4 章 微课在高校武术散打教学中应用环境分析	20
4.1 基于对教师端的深度访谈数据进行系统化整理与分析	20
4.1.1 当前网络教学资源的建设与应用现状分析	20
4.1.2 教师群体微课应用频率的现状分析	21
4.1.3 教师群体微课应用效果的现状评估与分析	21
4.2 学生端的问卷数据整理	22
4.2.1 设备拥有情况与使用便利性	22
4.2.2 网络学习习惯与时间投入	22
4.2.3 学生群体对微课教学的认知水平与接受度分析	23
4.2.4 学生基于微课学习的知识与技能掌握情况	24
4.3 小结	25
第 5 章 微课在高校武术散打教学中的实验研究	27
5.1 武术散打微课教学的设计	27
5.1.1 微课设计的目的	28
5.1.2 微课教学设计的主题	29
5.1.3 微课设计思路	29
5.1.4 微课制作与平台应用	30
5.2 实验方案设计	30
5.2.1 实验对象	31
5.2.2 实验地点与时间	31
5.2.3 教学内容	32
5.2.4 实验假设	33
5.2.5 实验过程	33
5.2.6 实验班教学实施流程	35
5.2.7 对照班教学实施流程	37
5.2.8 实验前后的测试内容与工具	38
5.2.9 实验控制	40
5.3 学生掌握散打技术动作实验前后的对比分析	40

5.3.1 实验前实验班和对照班对比研究	42
5.3.2 实验后实验班和对照班对比研究	43
5.4 学生掌握散打理论知识实验前后对比分析	44
5.4.1 实验前实验班和对照班对比研究	44
5.4.2 实验后实验班和对照班对比研究	44
5.5 学生对散打学习兴趣实验前后的对比分析	45
5.5.1 实验前实验班和对照班对比研究	45
5.5.2 实验后实验班和对照班对比研究	46
5.6 学生的散打自学能力实验前后对比分析	47
5.6.1 实验前实验班和对照班对比研究	47
5.6.2 实验后实验班和对照班对比研究	48
5.7 实验后实验班学生对微课的接受程度研究	49
5.8 实验后实验班学生的个体差异情况研究	49
5.9 小结	50
第 6 章 结论与建议	51
6.1 结论	51
6.1.1 学生散打技术动作的掌握水平显著提升	51
6.1.2 学生散打理论知识的理解与掌握更加深入	51
6.1.3 学生对散打的学习兴趣明显增强	51
6.1.4 学生的自主学习能力得到有效培养	51
6.1.5 学生对微课教学模式的接受度显著提高	51
6.1.6 有利于差异化教学开展	52
6.2 建议	52
6.2.1 加强微课教学与传统教学的有机融合与优势互补	52
6.2.2 提高教师对微课教学的制作能力	52
6.2.3 实现对微课教学模式的多元化评价	53
6.2.4 在微课教学中提高师生互动水平	53
6.2.5 重视并充分关注个体差异	53
6.2.6 进一步提高学生的自学能力	53
6.3 研究不足与展望	54

6.3.1 研究不足	54
6.3.2 研究展望	54
参考文献	55
附 录	59
附 录 1	59
附 录 2	60
附 录 3	62
附 录 4	64
附 录 5	66
附 录 6	69
附 录 7	70

第 1 章 前言

1.1 选题背景

1.1.1 互联网快速发展与教育变革

随着数字技术革命的深入推进与智慧教育生态的加速构建，基于互联网的数字化学习平台迎来爆发式增长。作为“互联网+教育”时代的典型产物，微课以其“资源体积小、教学时长精短、传播与使用便捷”的核心优势，成为碎片化学习场景下的优质资源载体。微课更因此成为学校推进教学模式创新、落实减负增效的重要抓手，其与课堂教学的深度融合正在重塑现代教育的生态格局。

1.1.2 国家政策对教育信息化的支持

2021 年 12 月，中央网络安全和信息化委员会印发的《“十四五”国家信息化规划》中指出“提升教育信息化基础设施建设水平，构建高质量教育支撑体系”^[1]，提高教育信息化，必须高效率地运用现代科技提供的网络基础，为全体师生提供高效率的信息化教学。国家正通过系统性部署推进教学科研与实验设备的数字化、智能化转型，着力构建覆盖全域的智慧教育生态系统。在多媒体教学设备和高速智能终端全面普及的背景下，微课教学模式已成为教育信息化进程中的关键支撑力量。该模式不仅实现了教学资源的数字化重构与精准供给，更通过云端共享平台打破时空壁垒，使优质教学资源形成跨区域流动机制。在《中国教育现代化 2035》与《教育信息化 2.0 行动计划》双重战略驱动下，我国教育数字化转型已进入“深水区”。微课作为教育技术创新的枢纽型载体，其基于知识颗粒化传递与场景化重构的特征，正催化着“互联网+教育”的范式革命。这种以微观学习单元为基点的教学模式创新，不仅实现了教学资源的高效转化与精准适配，更通过构建开放式数字学习生态，推动教育价值链从单向传递向多维交互跃迁，为教育现代化的范式转换提供可复制的技术路径，助力数字时代终身学习型社会的构建。

1.1.3 教育改革与创新教学模式的趋势

新一轮课程改革对教育教学提出了系统性要求，其核心在于构建以学习者为中心的新型教育生态。改革强调激发学生内在学习动机，着力培养其自主学习能力、协作探究精神和创新实践素养，同时注重教师专业发展与身心健康建设。在这一背景下，教师角色发生根本性转变，从传统的知识传授者转变为学习生态的设计者和引导者。教师需要运用诊断性评估准确把握学情，实施差异化教学策略，并建立动态调整机制。改革还要求教师主动适应信息化发展趋势，将现代教育技术有机融入教学过程，重点培养学生信息获取、加工和创造的能力。这种角色重构要求教师作为认知脚手架的搭建者、问题情境的策划者以及认知能力的唤醒者，通过“教学存在感”的弱化实现“学习主体性”的强化。微课作为数字化认知节点，其碎片化表征与结构化重组特性，精准契合了建构主义学习理论的核心诉求——通过知识胶囊的自主摄取，学习者得以在个性化学习路径中完成问题导向的认知建构。

1.1.4 武术散打教学改革的迫切需求

学校是开展文化教育、实现文化传承的重要场所，学生是继承、弘扬、发展我国优秀文化的重要载体^[2]。当前学校武术散打课程体系存在不足，导致教学过程中出现“重招式、轻内涵”的问题。具体表现为：课堂多停留在拆分动作、强调套路的表层教学，而忽略武术散打承载的攻防智慧、武德精神和文化传统。学生往往只学会零散的技击动作，却难以理解招式背后的文化逻辑，甚至误将武术等同于“花架子”。这种“有形无魂”的教学模式，不仅削弱了武术的文化传播价值，也让年轻一代对传统武术的认知逐渐流于表面，最终影响武术散打的传承效果。针对以上高校武术散打课面临的发展难题，从课程设计和教学手段两方面进行改革。具体做法是开发武术散打微课，与线下课程形成“线上+线下”的组合教学模式。这种模式能给教学双方带来实际便利：老师可以用微课里的标准动作视频辅助课堂教学，省去重复示范的时间；学生课后能通过手机反复观看教学视频，解决课堂上没听懂、没看清的问题。对于高校来说，这种改革既能解决传统教学中“教不会、学不懂”的老问题，又能借助互联网让武术散打更符合年轻人的学习习惯，对学校武术散打的发展具有极为重要的意义。近年来，随着教育信息化改革的深入推进，各校积极响应政策号召，着力构建智慧教育体系，大力推广网络化教学平台。在此背景下，微课作为信息技术与教育融合的创新形式，

逐渐展现出独特优势。这种短小精悍的数字化教学手段，不仅顺应了传统文化传承的新需求，更成为课堂教学的有力补充。这种教学模式创新不仅推动了武术知识从口传身授向数字化传播转型，更激发了学生的自主学习能力。通过构建“线上微课+线下实训”的混合式教学体系，既保留了传统武术的实践精髓，又融入了信息化教育的时代特征，为武术文化的活态传承开辟了新路径。

1.2 研究目的

本文是以高校武术教学的实际问题为基点，以“互联网+教育”为背景，建设开发与互联网时代相接轨的网络教学新模式，网络教学通过微课、直播等形式，为学生提供优质多元的武术散打课程，同时通过互动练习激发学习兴趣。解决学生课堂实际练学时间不足的问题，为“建设‘人人皆学、处处能学、时时课学’的学习型社会”添砖加瓦。不仅能推进教育信息化顶层设计和体制机制不断完善，还可为武术散打微课教学研究提供理论依据和实践参考，促进微课在武术散打教学中的规范化、科学化发展。

1.3 研究意义

1.3.1 理论意义

在教育数字化转型进程的纵深推进中，微课作为信息技术与教学深度融合的创新载体，已成为重构传统教学模式的关键突破口。尽管学界已围绕微课构建起相对完善的理论框架，但研究多聚焦于通识课程领域，针对武术散打这类具身性特征显著的实践型课程，其研究仍存在明显滞后性。本研究通过系统解构微课在高校武术散打选修课中的适配逻辑，推动传统“示范-模仿”模式向“预习-精练-反馈”的智慧教学模式转型，提高学生参加武术散打的积极性主动性，解决学生课堂练习时间不足的问题，推进教育信息化顶层设计和体制机制不断完善，为教育数字化转型的实践创新提供理论参照。

1.3.2 实践意义

其一，把微课融入高校武术教学，尤其是武术散打课程，能极大优化教学方式。以往武术散打教学多依赖传统示范，效率较低。引入微课，通过视频形式拆

解动作，能让学生更清晰地掌握要领，进而提升教学效果。在实际教学中，借助微课可有效提高教学效率，让学生按自身节奏自主学习，充分发挥其主体性与自主性，这对于提升学生学习效率、助力构建完整知识体系，在高校武术课程改革进程中意义重大。其二，本文在前期现状分析上，对高校武术微课资源的应用研究的前期现状分析、实施步骤、操作方法等均进行了较为细致的分析阐述，梳理了当前微课在高校武术教学中的应用情况，指出存在的问题。这些内容能让领域内研究人员和教师更好地认识微课，有力推动武术散打微课资源的共建共享，为教师日常教学提供极具实操性的参考。其三，武术散打微课针对教学实际问题设计，对弥补高校武术散打教学理论研究有重要意义。能够能看到微课在解决教学重难点上的作用，为研究者提供新思路，助力武术散打教学研究的深入。

第2章 文献综述

2.1 相关概念的界定

2.1.1 微课

2008年美国新墨西哥州圣胡安学院 David Penrose 教授作为微课教学理念的先行者,首次将这一创新概念引入教学实践。基于认知心理学理论,他提出了包含五个关键环节的微课教学模式,通过将核心知识点浓缩为1-3分钟的"知识脉冲"(Knowledge Burst),以音视频形式呈现,有效契合学生的注意力规律和学习特点。这种短小精悍的教学形式不仅能够快速吸引学生注意力,还能帮助其高效掌握核心概念,显著提升学习效能。Penrose 教授强调,微课不应局限于简单的教学视频,而应是一个包含学习任务、互动讨论等要素的完整教学系统。他主张将微课视频与相应的练习任务、讨论活动有机结合,构建系统化的教学资源包,这一理念为现代微课教学模式奠定了理论基础^[2]。胡铁生(2011)中提出微课是基于新课程标准和实际教学需求而设计的一种新型教学模式,它以精炼的教学视频为核心载体,围绕特定知识点或教学环节,系统整合各类教学资源,形成结构化的教学单元。这种教学模式强调教学内容的聚焦性和资源的整合性,旨在通过多媒体手段实现教学目标的有效达成^[3]。胡铁生(2013)中指出微课,亦称微课程,是一种基于微型教学视频的新型在线课程形式。它通过精炼的视频讲解,针对学科中的重点、难点和易错点进行深入解析,或将各类学习活动、主题实验及任务以可视化方式呈现,从而有效促进学生的学习效果^[4]。焦建立在(2013)认为微课即以阐述某一主要知识点为目标,以短小精悍的网络录像为形式,以学习或课堂使用为主要目的的网络课程视频^[5]。郑小军和张霞在(2013)认为微课堂作为一种创新的教学模式,为翻转课堂、混合式学习、移动学习及碎片化学习等多元化学习方式提供了有力支撑。这种教学模式不仅突破了传统课堂的时空限制,还通过其灵活性和互动性,有效促进了学生的个性化学习和深度学习^[6]。

本研究在系统梳理国内外学者对微课概念界定的基础上,创新性地提出微课是教师基于教育目标导向,综合考虑学习者认知发展规律、学科知识体系特征以及教学内容的内在逻辑,对碎片化网络教育资源进行系统化重构,并借助现代信

息技术手段向学习者传递结构化数字资源的新型教学模式。微课教学模式的显著特征体现在其教学内容的精炼性、学习时空的灵活性、知识巩固的便捷性以及重难点突破的针对性等方面,这些特征共同构成了微课区别于传统教学模式的独特优势。

2.1.2 武术散打

武术散打,也被称为“散手”,是一项现代竞技运动,过去被称为徒手格斗、搏击等,散打是运用各种进攻、防守的武术技巧,遵循特定的比赛规则,以达到战胜对手为目的的对抗性运动^[7]。李佑发(2007)认为武术散打是一种遵循特定竞赛规则的对抗性体育项目,其核心在于双方运动员运用踢、打、摔等攻防技术进行徒手较量。该项目精选传统武术中具有实战价值的攻防招式,经过系统整合与优化,形成了一套完整的技战术体系,并在确保安全性的前提下制定了相应的竞赛规则,使之成为一项兼具竞技性、观赏性和实用性的现代体育项目^[8]。李春木(2021)认为武术散打作为一项新兴的竞技体育比赛,融合传统武术中技击术精髓,与现代体育产业发展有机融合,发展成为搏击类赛事活动^[9]。

本文通过总结众多学者对武术散打概念进行理解后,认为武术散打是结合传统武术与现代竞技的对抗性运动,具有实战性、综合性和竞技性,广泛应用于竞技、防身和健身领域。

2.2 微课教学的相关理论基础

认知负荷理论是由约翰·斯威勒(John Sweller)在1988年正式提出的基于认知的新型理论,系统阐释了学习过程中的心理资源分配机制。工作记忆的储存容量非常有限,当同时处理的信息模块超过其承载限度时,将导致认知超载,显著降低学习效果。而通过图式构建将新信息与长时记忆中的知识结构建立联系,是促进有效学习的关键路径^[10]。

建构主义学习理论作为教育心理学领域的重要突破,对教育理论与实践产生了深远影响。以布鲁纳、皮亚杰、维果斯基为代表的学者们不断丰富和发展了这一理论体系。该理论强调,学习是学习者基于已有知识经验,主动建构新知识意义的过程。在建构主义视角下,学生是教学活动的核心主体,教师则扮演着引导者、促进者的角色,其最终目标是培养学生的自主学习能力,促进其认知结构的

持续发展。微课教学模式与建构主义学习理论具有内在的契合性。微课通过短小精悍的教学设计,以学生为中心,充分激发学习者的自主性、积极性和主体意识。它强调在知识建构过程中,教师通过适时引导,帮助学生完善知识体系,深化对核心概念的理解,从而全面提升学习者的综合素质和能力水平。这种教学模式有效体现了建构主义"以学为中心"的教育理念,为现代教育实践提供了新的思路和方法^[10]。

混合式学习理论是一种结合传统面对面教学和在线学习的教育模式。其核心在于通过整合不同的教学方法和资源,优化学习效果,提升学生的参与度和个性化学习体验。混合式学习理论通过整合线上线下资源,提供灵活、个性化的学习体验,能够有效提升学习效果和参与度。尽管面临技术、培训和资源等挑战,但其优势使其在现代教育中得到广泛应用^[11]。

综上所述,混合式学习理论本质上是一种多维整合的教育范式,其核心在于构建线上虚拟学习与线下实体教学的无缝衔接体系。在数字化时代背景下,这一教学模式呈现出动态演进的特征:一方面,智能学习平台、交互式多媒体工具等新兴技术不断融入教学流程;另一方面,创新性教学策略与智慧学习环境的协同发展正在重塑教育生态。这种深度融合不仅体现在技术层面的整合,更表现为教学方法、学习空间与信息传播方式的系统性变革。从教育发展视角来看,混合式学习的演进轨迹与教育现代化进程高度契合,其根本价值取向在于通过精准配置教学资源、优化学习路径,达成学习者认知效能与核心素养的协同发展。

2.3 微课的国外研究现状

2008年美国新墨西哥州圣胡安 DavidPenrose 教授首次将“微课”这一概念引入实践教学中,并依据学生心理特点,提出五个教学环节,将教学内容浓缩制作成 1-3 分钟的音视频形式,即“知识脉冲”,在短时间内吸引学生获得最核心知识点,达到教学目标,提升学生的学习效率^[2]。DavidPenrose 教授认为,微课不仅仅是课程内容或在线教学的短视频,它还包括相关的任务和教学活动,提出将课与作业和讨论环节紧密联系起来形成一个完整的教学资源包,这就是我们如今所指的微课^[17]。2018 年赵俊雅(Junya Zhao)认为微课程具有目标明确、重点突出、简短清晰、易于分享等特点。它以独特的方式将教学内容构建成主题单元和小场景,改变了过去传统的单一资源类别的教学课件和教学设计。教学资源,如

教学反思等，更有效地突出了教学过程中的重点和难点。2019 年刘佳(Jia liu)认为微课程教学资源数据库包括教学微视频、教学 PowerPoint、工作任务列表、电子题库、场景动画等。微课程建设的核心工作是微视频编辑。2022 张红燕(Hong yan Zhang)认为微课不仅满足了传统网络课程的学习要求，而且在教学内容、教学过程、活动设计和在线互动反馈等方面也满足了教师的需求^[16]。2023 年吕海凡(Hai fang lv)认为微课具有碎片化、重点突出、教学时间短、趣味性强等特点。SPOC 更加注重线上线下互动，具有较强的交互性。同时，可以实时监控学生的学习轨迹。

综上所述：国外关于微课的研究呈现多元化发展态势，其概念内涵与形态结构尚未形成统一范式。从内容载体来看，主要存在两种典型模式：一是以精简教案为核心的文本式微课，二是以短视频为主体的视听型微课。具体表现为课程内容的更新迭代迟缓、知识体系的自我完善能力不足，这在一定程度上制约了微课教学效果的持续优化。而针对实际武术散打教学中的微课应用研究数量还不够深入。在各大数据网库中检索到国外对武术微课有关方面的研究几乎为零，与微课有关的研究也是针对本国特色竞技项目发展及认识方面的研究。

2.4 微课的研究现状

2.4.1 微课在理论上的研究现状

黎加厚(2013)基于对微课理论与实践的深入分析，本研究系统梳理了微课的核心概念，并揭示了其发展趋势。研究表明，微课程是一种以 10 分钟为限的微型教学模式，其特点在于教学目标明确具体、教学内容简明扼要，且聚焦于单一知识点的深入讲解。这种"小而精"的课堂形式，既保证了教学内容的完整性，又符合现代学习者的认知特点和学习习惯。陈萍(2016)认为微课资源在教学过程中具有显著的辅助功能，尤其在课前预习和课后复习环节发挥着重要作用。然而，微课教学也存在一定局限性，如学科知识点呈现碎片化特征，缺乏系统性和连贯性，以及与传统课堂教学相比，微课在营造课堂氛围、促进师生互动方面存在明显不足。这些特点在一定程度上制约了微课的教学效果，需要在实践中加以改进和完善^[19]。卜松(2017)认为微课是以教学视频为课程载体,此类视频普遍较短，细化到针对章节专业的知识点设计开发的场景化、能够支持多种学习方式

的在线视频课程资源。郑小军（2014）中提出微课教学应以学生为中心构建教学范式。强调教师在教学过程中应扮演引导者角色，通过科学的教学设计激发学生的自主学习潜能，从而有效提升学习效能并优化教学成果^[21]。

王运军（2017）认为基于微课的个性化教学模式能够充分考量学生的个体差异性，通过精准的教学设计有效激发学习者的主体意识与参与积极性。教师可借助微课平台实现分层教学，针对学生的技能掌握程度进行精准化辅导，及时弥补技术短板，从而显著提升学生的运动技能水平和身体素质^[22]。王岚（2015）认为微课应用于教学是一种新的教育应用，这种“新”不在于它提供一种新的教学形式，更重要的是在于它启示了一种新的教学思想^[23]。

综上所述，随着微课理论的不断发展与完善，学术界对其概念界定、特征分析、类型划分及教学模式等方面已形成多元化研究视角。微课研究需紧密结合当代社会发展趋势与学校教育环境，以智能终端设备和互联网技术为支撑，将微课视频资源系统性地融入教学实践。这种新型教学模式突破了传统课堂教学在时空维度上的局限，通过构建以学习者为中心的教学范式，有效提升了学生的学习动机与参与度。同时，微课的应用能够充分发挥学生的主体作用，培养其自主学习能力，从而实现教学效果的最优化。

2.4.2 微课在基础学科教学中的研究现状

2.4.2.1 微课的教学设计与制作的研究现状

姚红星（2016）认为对微课本质特征与功能定位的认知存在偏差，导致教学设计偏离核心目标。微课命名缺乏统一规范，难以准确反映教学内容与目标。内容呈现方式过于单一，未能充分发挥多媒体技术的优势。最后，导入环节缺乏吸引力，总结部分深度不足，影响教学效果的整体性^[32]。宋伊妮（2016）认为各学科领域正积极探索微课与传统体育教学的融合路径，旨在充分发挥两种教学模式的优势，进而优化教学效果。在体育舞蹈邻域，这种融合模式同样具备极大的潜力^[33]。宋珂（2017）指出教师需要对高中英语语法教学内容展开全面梳理与总结，从而确保制作出的微课，其教学内容具备系统性与连贯性，能让学生循序渐进、有条不紊地学习语法知识，助力高中英语语法教学质量的提升^[34]。江芳林（2015）指出科学选择微课设计内容是微课开发的关键环节。鉴于教学对象的差异性，微

课设计应当充分考虑学习群体的特征,采用与之相适应的内容策略,以确保教学内容的针对性和有效性。这种差异化的设计思路有助于提升微课的教学效果,满足不同学习者的需求^[35]。张璟(2021)认为微课设计与制作是微课教学的两个关键要素。其中,微课设计是核心,相当于传统课堂的教学设计,着重于内容规划;微课制作则是技术支撑,侧重于视频呈现。二者相辅相成,共同构成完整的微课教学体系^[36]。张露尹(2020)认为微课设计需要预先确立三类教学目标:行为目标、生成性目标和表现性目标。行为目标强调学习结果的可观察性和可测量性,明确界定学习者应达到的具体行为标准;生成性目标关注教学过程中动态生成的学习成果,着重解决实际问题;表现性目标则重视学习者在特定教育情境中的个性化表现,鼓励创新思维和独特见解的表达。在微课内容设计方面,应当遵循"短小精悍"的原则,选题既要契合学生的学习需求,又要满足教师的教学实际,确保教学内容具有针对性和实用性^[37]。

综上所述,基于多学科视角的微课设计与制作研究已形成共识:微课开发应遵循"精益求精"的原则,避免过度泛化。微课设计应深度融合教育信息化的最新成果,重点加强教师在微课开发方面的专业能力培养。在具体实践中,需要充分考虑学科特性与知识体系的完整性,着重突出教学重点、难点及常见错误点。同时,研究强调应通过多媒体技术的创新应用,将视频、图像、音频等元素有机整合,构建沉浸式学习环境,从而提升学习者的参与度与学习兴趣,确保微课教学的质量与效果。

2.4.2.2 微课在基础学科教学中的应用研究

苏小兵(2014)将微课定义为一种依托现代数字技术构建的创新性课程资源形态。这种新型教学资源以微型化、模块化为特征,通过数字化手段实现教学内容的可视化呈现,为现代教育提供了灵活多样的教学解决方案。研究进一步对微课的教学过程进行了多维度解构,并在整合现有研究成果的基础上,对微课教学的应用模式进行了系统化梳理与科学分类。这一研究不仅深化了对微课本质特征的认识,还为微课教学模式的规范化应用提供了理论框架^[38]。

梁文(2016)通过对大学英语教学中微课应用的实证研究发现,当前存在教学资源匮乏、教学目标达成度低以及教学实践时长不足等突出问题,提出微课在英语教学中的应用应注重以下维度:首先,实现微课教学模式与传统教学方法的

有机融合，构建混合式教学体系；其次，确保微课内容的精准性与深度性，实现知识传递与思维培养的有机结合；再次，优化教学内容设计的科学性与系统性；最后，强化计算机辅助教学功能的技术支撑^[39]。

郑聪（2016）认为微课教学内容匮乏、教学时长不足、系统化程度较低以及整体教学质量有待提升等局限性。针对这些问题，提出应从政策层面和教育实践层面双管齐下，政府应加强政策引导与资源投入，完善微课教学系统的顶层设计。需要提升教育工作者对微课教学目标的理解、内容制作能力以及教学过程的协同配合水平^[40]。

陶然（2021）通过对小学信息技术课程中微课教学模式的应用效果进行多维度评估，包括学生学业表现、学习反馈及教师评价等指标，研究发现微课教学具有显著优势，能够有效提升学生的学习动机与参与度，在突破教学重点与难点方面成效显著，其碎片化、可视化的特点与信息技术课程的学科特性高度契合，能够满足学生的个性化发展的需求^[41]。

王捷（2021）指出微课资源的开发范式已实现革命性突破，呈现出多元化、多模态的创新形态。通过系统整合高分辨率图像、高质量音频、动态视频等多媒体元素，微课构建了沉浸式、交互式的学习生态系统。这种新型资源形态不仅显著提升了学习者的在现代信息技术的有力推动下，微课资源的制作摆脱了传统模式的束缚，实现了显著的变革，衍生出丰富多元的资源形态。当前的微课整合了图像、音频、视频等多种媒体要素，构建起综合性的知识呈现体系。这些要素的有机结合，对激发学生的学习动机具有积极作用^[42]。

纪诗涵（2018）指出多重制约因素导致中学政治教师在思想政治课堂中应用微课的积极性不高，且难以实现常态化应用。主要包括技术门槛、教学设计难度、教学评价体系不完善等。但教师们普遍认同微课的教学价值，对其在未来思想政治教学改革中的应用前景持乐观态度，认为随着相关支持条件的改善，微课有望成为提升政治课教学效果的重要工具^[43]。

刘岩(2015)认为受限于网络基础设施与硬件设备的制约，当前微视频的制作多依赖于录屏软件生成的讲解视频，呈现出形式单一、互动性不足的局限性。在课前自学环节，针对性前测题的设计以封闭式的选择题和填空题为主，缺乏综合性与开放性的题型设计。学校微课管理平台的功能相对滞后，仅能实现基本的微课发布功能，而在师生实时互动、在线答疑、学习效果智能诊断与评估等关键教

学支持功能方面存在明显不足^[44]。

杜振中（2018）指出高校体育课程中包含大量动作技能类知识，这类知识具有鲜明的实践性特征，不仅要求教师进行理论讲解，更需要学生通过反复练习来掌握。然而，传统体育教学模式存在明显局限，如教学资料难以直观呈现动作细节，以及课堂讲授无法满足学生自主演练和反复观摩的需求。这种局限性制约了运动技能的迁移与内化，影响了教学效果的提升^[57]。

综上所述通过对微课在基础学科教学中的系统性实证研究，已对其应用模式、优势与局限、现存问题及优化路径等方面形成了较为全面的认知框架。尽管微课在教学实践中已展现出显著成效，但仍面临诸多挑战：教师微课开发经验不足、教学内容碎片化、与传统教学模式融合度低等问题亟待解决。基于此，研究指出未来应着重从以下维度推进微课发展：深入挖掘微课在教学实践中的潜在优势，构建系统化的微课教学理论体系，优化微课与传统教学的融合机制，推动微课应用的科学化与规范化。

2.4.3 微课在高校体育教学中的研究现状

付钊（2018）在认为微课教学模式在篮球单手肩上投篮教学中展现出显著优势。相较于传统课堂，微课不仅有效提升了学生的投篮命中率和技术水平，还显著提高了学生参与体育运动的积极性。通过微课的灵活学习方式，多数学生增加了课外体育活动频率，这对培养其长期坚持锻炼的健康习惯具有积极的促进作用^[46]。

陈启琴（2017）认为微课技术作为一种创新性教学范式，在高校健美操专项教学中展现出显著优势。通过实证研究发现，将微课融入传统教学模式能够有效提升学生的学习动机与自我效能感。基于问卷调查与技能测试的数据分析显示，相较于传统教学方式，采用微课教学模式的学生在课程满意度、动作技能掌握度以及创编能力等维度均表现出显著优势^[47]。

文昌明（2017）认为在采用微课教学后，学生在运球往返跑和上篮技术等核心技能指标上取得显著进步。同时，研究还证实微课教学有效培养了学生的自主学习能力，优化了学习策略，从而最大化提升了篮球技术学习效能^[48]。

刘萍（2017）认为微课在体育教学领域具有广阔的推广应用前景，应着力提升体育教师的信息化素养，重点加强其在微课开发与网络技术应用方面的专业能

力。需要深化微课教学理论与实践研究，构建系统化的理论框架。应建立健全体育微课教学的考核评价体系，实现教学效果的科学评估，通过微课的推广应用推动高校课程评价方式的改革创新^[49]。

赵志梅（2017）在对微课在体育舞蹈教学中的应用价值进行了系统性探究，发现微课教学模式不仅能够显著提升学生对体育舞蹈的学习兴趣和技术动作掌握度，还能有效促进教师专业技能水平和教学能力的提升。研究证实了微课在体育舞蹈教学中的必要性和适用性，同时深入分析了学生的微课使用习惯和接受程度。指出未来应着力开发多元化的微课应用模式，构建系统化的微课教学方法论体系，为体育舞蹈教学的创新发展提供理论支撑和实践指导^[50]。

尹慧忠（2018）认为微课作为一种创新性教育资源，突破了传统语言和文字的单向传递模式，通过整合生动形象的图像、动态演示和视频等多媒体元素，构建了多维度的学习环境。不仅能够有效提升学习者的注意力集中度和知识理解深度，还能显著加快运动技能的掌握速度，增强学习者的自我效能感。认为微课的应用能够激发学生的运动兴趣，培养其运动热情，为终身运动习惯的养成奠定坚实基础^[51]。

综上所述，微课在高校体育教学领域的应用研究已取得实质性突破，微课教学模式在各类体育专项教学中展现出多元化的实践形态和鲜明的教学特色，为高校体育教学改革提供了新的思路和方法。基于此，研究强调在微课设计与实施过程中应充分考虑学科特性，强化微课与具体体育项目的适配性，以最大化发挥微课在高校体育教学中的优势。通过将微课系统性地融入体育专项教学，能够显著提升学生各方面素质。

2.4.4 微课在高校武术教学中的研究现状

谢群喜（2016）表明武术微课在教学实践中展现出显著优势，其可视化、可重复播放的特性与武术动作学习需求高度契合。在 Web2.0 技术环境下，随着学习终端从 PC 向移动设备的迁移，为微课的普及应用提供了坚实的技术支撑。指出武术特有的口传身授传承模式和较高的习练难度，使得微课能够有效满足不同层次学习者的个性化需求。通过动作分解、慢放回放等功能，微课不仅提升了学习者的自主性和积极性，还缓解了长期练习可能产生的倦怠感^[52]。

段卉（2017）围绕“转身搬拦捶”的动作的攻防技击的技术作为微课设计的

内容,通过整合图片、音频和视频等多元素材,为学生提供直观的动作演示,增强学习效果^[53]。

时杰(2019)认为在散打教学过程中应始终坚持"对抗性"这一核心教学理念,将开放式自由对抗作为主要的课堂训练形式。通过将单一技术动作的练习融入模拟实战情境,不仅能够有效评估学生的技术掌握程度,还能培养其战术意识和实战能力。认为微课的设计与开发同样强调实战导向,在教学内容的选择与呈现上着重突出格斗技术在实战对抗中的应用场景。通过多角度、慢动作的视频演示与分解,为学生构建清晰的动作表象系统,为其将技术迁移至真实对抗情境奠定认知基础^[54]。

董京(2021)提出在武术微课的开发设计中,需要系统考虑学习者的身心发展规律与武术项目的专项特征,科学选择微课开发模式。应通过全面的教学分析,明确教学目标体系与实施策略框架,并严格遵循预设的教学脚本执行教学过程。这种系统化的设计方法能够有效提升学习者的技术掌握效率,还对促进其心理健康发展具有积极作用^[2]。

胡为为(2022)中认为微课通过多角度同步录制技术,实现了武术动作的全方位展示,使学习者能够从不同视角深入理解动作要领。借助信息技术的慢放、定格和局部放大功能,微课能够将复杂动作的每个细节进行精细化呈现,有效构建准确的动作表象系统。这种多维度的动作解析方式不仅有助于学习者建立正确的动作认知模型,还能显著提升动作掌握的精准度^[6]。

杨溶(2021)认为在武术教学研究中,应在充分挖掘微课教学优势的基础上,科学选择适配的教学方法与训练手段,实现微课教学与实践训练的有机融合。通过系统化的教学设计和方法创新,不仅能够最大化发挥微课在武术教学中的效能,还能显著提升教学目标的达成度^[55]。

综上所述,关于微课教学模式的研究已形成较为系统的理论体系,但聚焦武术散打教学领域的专项研究仍存在明显缺口。现有实证研究表明,微课资源能够显著提升散打技术教学效果,这为创新传统武术教学模式提供了实践依据。但调查发现,当前高校散打教师普遍面临信息化教学能力不足的困境,具体表现在:微课设计水平有限、数字资源整合能力欠缺以及混合式教学组织经验不足等方面,这些问题严重制约了微课在散打教学中的实际应用效果,应提高教师武术微课制作能力,对教师进行武术微课资源相关培训,以此提高教学效果。

2.4.5 小结

随着教育信息化的快速发展，在微课设计与开发过程中，应系统考虑设计目标、主题定位、方法论框架以及平台适配性等核心要素，为微课教学的深化应用提供理论支撑。值得注意的是，在具有开放性特征的高校体育教育领域，微课已在多个体育专项教学中展现出良好的应用前景和发展潜力，为体育教育的创新发展提供了新的实践路径。但也存在以下问题：

（1）教师未能充分发挥微课作为新型教学模式的独特优势，特别是在趣味性设计、吸引力提升和交互功能开发等方面存在明显不足。

（2）在微课实施过程中缺乏科学的学习引导机制，未能建立有效的学习支架和反馈体系，导致学生学习过程缺乏系统指导。

（3）教学内容设计与教学组织存在明显缺陷，未能充分考虑学习者的认知特点与实际需求，偏离了“以学习者为中心”的现代教育理念，影响了教学效果的最优化。

（4）当前研究普遍存在对学生学习效果反馈机制分析不足的问题。针对这一现状，亟需结合高校散打教学的具体实践，开展深入的微课应用实证研究。通过系统探究微课在散打教学中的实际效果，全面评估其教学价值，从而为优化体育教学模式提供可靠的理论支撑和实践指导，推动散打教学的创新发展。

解决当前武术教学问题需要从内容与形式两个维度进行系统性革新。教学内容应优化传统套路教学，强化文化内涵、技击原理与礼仪规范；教学形式可创新线上教学模式，破解师资短缺与形式固化难题。本研究设计的武术微课教学模式，旨在构建适应高校教育特点的新型教学范式。着力开发系统化的高校武术微课课程体系，搭建网络共享平台，实现教学资源的优化配置。研究重点关注武术文化传承与技术传授的双重目标，突出文化弘扬、体质提升、兴趣培养和人格塑造等教育功能，为优化高校武术教学提供科学的策略与实践路径，最终实现教学质量与效果的全面提升。

第3章 研究对象与研究方法

3.1 研究对象

本文以微课在高校武术散打教学中的实验研究为研究对象。首先通过文献分析、教师访谈以及问卷调查（向2024级公共体育选修课散打学生发放问卷）完成教学现状诊断；继而开展实验研究，从武术散打选修课中选取80名学生作为样本，按性别分层随机抽样分为实验班与对照班（各含24名男生、16名女生），进行为期16周（2024年9月——2025年2月）的教学实验。实验组采用“微课+传统教学”的混合式教学，学生需在课前完成指定微课学习并提交练习视频；对照组则沿用传统示范教学。通过技术动作规范性、理论测试成绩及学习兴趣等多维度数据采集，结合SPSS进行统计分析，系统验证微课对散打教学效果的影响，探索微课在高校武术散打教学中的应用价值。

3.2 研究方法

3.2.1 文献资料法

本研究通过中国知网（CNKI）、维普等权威学术数据库，广泛检索与微课、高校体育教学以及武术散打教学相关的文献资料，对有关微课、武术散打教学等方面的文献资料进行查阅，精读大量关于微课教学方面的研究材料，获取了丰富且前沿的研究数据。在中国知网（CNKI）数据库中，以微课为主题词进行检索，共检索到3.63万篇相关文献；以武术散打为主题词进行检索，共检索到1488篇相关文献。

同时，进入图书馆，研读了《大学生体育与健康》《武术散打教程》等专业书籍。在充分查阅资料的过程中，精准把握微课的概念内涵，全面梳理了微课的应用研究现状，深入挖掘微课教学的相关理论基础，这些工作为探究微课在高校武术散打教学中的应用提供了坚实的理论支撑。在此扎实基础上，进一步对所收集的海量文献资料展开整合与系统分析，力求对本研究形成全面且深入的认识。这一系列严谨的工作流程，不仅为后续研究工作的顺利推进筑牢根基，更致力于提升论文研究成果的学术价值，使其在该领域的学术探讨中具有更强的说服力与

影响力。

3.2.2 访谈法

围绕高校武术散打教学现状，编制访谈提纲并调研多所高校资深体育教师，重点了解散打课程实际教学情况、现有微课资源建设水平、教师对“微课 + 散打”教学模式的认知与制作能力。针对研究中遇到的技术难点与方向困惑，咨询改领域专家，确保研究符合教学实际与学术规范。

3.2.3 问卷调查法

在论文研究阶段，为探究微课在武术散打选修课中的应用环境，从两方面展开调查。一方面，针对学校的教学环境，包括终端设备以及师生对微课的接受程度等，设计专门问卷进行调查，以此明确开展微课教学的基础条件。另一方面，为了解微课对学生学习状态的影响，以 80 名选修武术散打的学生为实验对象，在实验前后分别调查他们对散打课的学习兴趣和自主学习能力，据此设计调查问卷并收集研究数据。

为探究微课在武术散打选修课中的应用环境，设计了一份《微课应用环境现状调查表》。通过线上社交平台和线下课堂发放问卷的方式，对 2024 级选修武术的散打学生展开调查，以了解微课在教学中的实际应用情况，判断武术散打选修课是否具备开展微课教学的条件，同时探讨实施过程中需克服的难题。

为探究微课在大学武术散打选修课的应用成效，针对 80 名实验学生，设计了一份关于学习兴趣与自主学习能力的调查问卷，用于收集微课教学对学生学习效果的影响。

通过分析调查数据后，可全面了解微课在大学武术散打选修课中的应用环境，精准剖析微课实验对教学效果的影响，进而明确微课教学模式创新的具体方向。

3.2.3.1 调查问卷的制定、发放与研究

针对大学武术散打选修课的微课应用环境，设计了关于个人信息、对散打微课态度、学习兴趣现状、学习效果 4 部分内容的问卷，发布于问卷星，借助微信、QQ 等社交平台传播。此次共发放 455 份问卷，回收 432 份，其中有效问卷 415 份，回收率 94.94%，有效率 91.20%，借此从学生角度探究微课应用环境。

为研究微课在该校公共体育散打选修课的实验应用效果，由散打教师在实验前后随堂检测并发放问卷，对 80 名实验对象进行散打课学习兴趣和自主学习能力调查。问卷发放与回收均为 80 份，回收率和有效率均达 100%。

3.2.3.2 问卷的信度效度分析

（1）在分析问卷数据前，需先开展信度与效度分析，以此明确其综合价值，确保能在后续研究中有较好的应用成效。对本次问卷的信度分析结果如表 3-1 所示。依据问卷信度分析理论，信度系数值达 0.8 以上时，可信度极高；处于 0.7 至 0.8 之间，可信度较高。观察表 3-1 数据可知，问卷各问题信度系数均超 0.8，综合信度系数也显著高于 0.8。由此表明，本次问卷调查数据可信度极高。

表 3-1 问卷信度分析结果展示表

问卷一	CronbachsAlpha	问卷二	Cronbach's Alpha
1	0.882	1	0.854
2	0.856	2	0.866
3	0.815	3	0.832
4	0.846	4	0.867
5	0.882	5	0.874
6	0.806	6	0.846
7	0.843	7	0.871
8	0.854	8	0.808
9	0.821	9	0.892
10	0.819	10	0.871
11	0.874	11	0.848
12	0.844	12	0.829
13	0.865	13	0.855
		14	0.871
		15	0.866
综合	0.854	综合	0.862

（2）在对微课应用于高校公共体育散打选修教学展开研究时，为确保学生调查问卷的效度，对设计的问卷结果开展了 KMO 检验与巴特利球体检验，具体数据如表 3-2 所示。从表中数据可见，各项指标均符合相关标准，表明问卷效度较高，能为研究提供可靠支撑。

表 3-2 问卷效度分析结果展示表

KMO 和 Bartlett 的检验		
取样足够度的 Kaiser-Meyer-Olkin 度量		0.865
近似卡方		1280.450
Bartlett 的球形检验	df	59
Sig.		0.00

3.2.4 教学实验法

在大学学公共体育散打选修课教学实验中,选取 2024 级 80 名武术散打初学者为实验对象。按知识技能无显著差异原则,将学生均分为实验班与对照班,每班 40 人,其中男生 24 人,女生 16 人,开展 16 周教学实验。两班散打教学由同一位教师负责,依据教学大纲与进度,以《大学生体育与健康》教材,确保教学内容、进度及环境一致。

实验前,对 80 名参与实验的学生进行散打基础理论知识与技能进行测试,确保实验结果可靠、精准。实验中,实验班采用微课辅助教学,对照班采用传统教学,教学内容涵盖散打基础理论与基本技术动作,如散打运动发展、竞赛规则,以及左右直拳和左右鞭腿技术。实验结束后,教师对两班学生的技术动作和理论知识进行评定测试,并通过问卷统计学生的自主学习能力与学习兴趣。经分析,得出实验结论,验证了微课在散打教学中的效果,为后续应用提供参考。

3.2.5 数理统计法

在完成问卷调查与教学实验后,我们把收集到的所有数据,借助 SPSS 26.0 和 Excel 2024 这两款功能强大的软件进行统计分析。利用 SPSS 25.0 深入挖掘数据,例如针对问卷中不同维度的得分开展相关性分析,对教学实验里实验班和对照班学生的理论知识测试成绩、技术动作评定成绩实施独立样本 t 检验,以此判断不同教学模式下学生成绩是否存在显著差异。运用 Excel 2024 制作数据透视表以及直观图表,把学生自主学习能力、学习兴趣调查数据等进行可视化呈现,让数据特征更加清晰明了。经过系统的分析,为论文研究提供了科学且准确的数据资料,进一步整理提炼出论文所需的关键结果,为论文的论点与结论提供了有力支撑。

第 4 章 微课在高校武术散打教学中应用环境分析

研究微课在安徽工程大学武术散打教学中的应用，需先了解其在公共体育散打选修课的应用环境现状。通过访谈专家教授（详情见表 4-1），了解学校网络教学资源与微课教学能力；借助问卷调查学生电子设备拥有情况、对微课的接受度及教学效果感知。以此明晰微课在武术散打教学中的应用现状，总结应用时的环境条件与需克服的问题，为后续实验研究筑牢环境基础。

表 4-1 访谈专家名单

姓名	单位	职称
谢**	**工程大学	教授
胡**	**工程大学	教授
张*	**工程大学	教授
吴**	**学院	教授
戴**	**学院	教授
吴**	**师范大学	副教授
刘**	**师范大学	副教授
李**	**学院	讲师

4.1 基于对教师端的深度访谈数据进行系统化整理与分析

4.1.1 当前网络教学资源的建设与应用现状分析

本次调研围绕武术散打教师对网络教学资源的认知情况展开，旨在评估高校网络教学资源对微课教学模式的支持能力。胡老师表示，“学校网络教学资源提升显著，通过图书馆能便捷查阅多校资料，线上学习平台也有助于记录学生学习情况。但在散打这类公共选修课上，线上平台应用不足，难以用于教学管理，主要原因是平台侧重服务基础课与专业课，对公共选修课重视程度不够。”谢老师提到，“学校正推进网络信息化教学体系升级，不过现有网络教学资源在丰富度上不足，无法满足教学需求。总体而言，学校已针对散打教学优化网络资源，教师也积极运用，但相关资源仍需专项提升，以满足教学实践。”总体而言，已针对散打教学开展网络资源的专项优化，资源总量有所提升，教师也在积极运用。但散打专项网络教学资源仍存在明显短板，部分教师反馈现有资源在数量和质量

上均难以满足实际教学需求，亟需通过专项建设加以完善和提升。

表 4-2 散打教师的网络教学资源现状（n=8）

教学资源配置	人数
网路教学资源非常丰富	3
网络教学资源比较一般	4
网络教学资源比较一般	1

4. 1. 2 教师群体微课应用频率的现状分析

本次调研聚焦微课在大学散打教学中使用情况，深入分析了该模式对教学活动的实际影响，以及后续使用情况。张老师表示，“在教授新的散打技术动作时，如直拳、鞭腿的标准姿势与发力技巧讲解，通过播放微课视频能让学生更直观地掌握动作要领，大大提升课堂教学效率，因此频繁运用微课辅助教学……”。刘老师认为，“散打教学全面采用微课模式后，学生的散打能力显著提升，经测定，各技术技巧熟练度都有进步。课堂上，微课视频的多角度动作分解演示，突破了传统教学中教师反复示范的局限性，显著提升了教学便捷性和课堂效率……”。从访谈可知，大学散打教师采用微课教学模式后，散打教学效果显著提升。这表明，随着教师对微课教学模式熟悉度的提升，未来散打教学中微课的使用频率有望进一步提高，从而更好地发挥微课在提升教学效果方面的作用。

表 4-3 大学散打教师使用微课频率现状（n=8）

使用情况	人数
每节课都使用	4
偶尔使用	3
基本不用	1

4. 1. 3 教师群体微课应用效果的现状评估与分析

本次调研聚焦微课在大学散打教学中的应用效果，深入分析了该模式对教学活动的实际影响。胡老师表示，“采用微课教学模式后，自主学习能力有所提升。部分学生课余仍会进行散打技术动作练习。同时，相当多学生通过线上平台向其咨询观看微课时的疑惑及散打运动中遇到的问题，学习风气得以明显改善……”。谢老师表示，“将微课应用到散打教学中后，多数学生在课堂回答问题的积极性

显著提高，课堂教学氛围十分融洽，师生互动增多，使教学过程变得更加轻松，教学效率显著提高……”。经访谈分析，大学散打课采用微课教学后成效显著。课堂上，微课优化教学流程，提升教学效率，助力学生快速掌握技术动作。课后，学生借微课巩固知识技能，强化学习效果，提升整体教学效能。可见，微课在该校散打教学中作用重大，其应用价值得到充分验证。

表 4-4 大学散打教师使用微课的效果现状现状（n=8）

微课使用效果	人数
效果较好	5
效果一般	2
效果较差	1

4.2 学生端的问卷数据整理

4.2.1 设备拥有情况与使用便利性

本研究通过问卷调查对安徽工程大学学生的移动智能终端设备持有情况进行了统计分析。数据显示，受访学生群体已实现智能终端设备的全面普及，其中 22.41% 的学生持有一台设备，77.59% 的学生拥有两台及以上设备。这一设备基础为微课教学的开展提供了必要的硬件支持。调查表明，学生普遍具备参与微课教学所需的智能移动终端设备，这为散打课程全面推行微课教学模式奠定了坚实的硬件基础。良好的设备普及率为微课教学的有效实施提供了必要的技术支撑，有利于推动散打教学后续工作的开展。

表 4-5 智能终端设备的拥有情况（n=415）

拥有智能终端设备情况	没有	拥有一台	拥有两台以上
学生数量	0	93	322
占比	0%	22.41%	77.59%

4.2.2 网络学习习惯与时间投入

根据图 4-1 可以看出，观看每一个微课视频的学生占 10.6%，经常观看大部分微课视频的学生占 43.5%，偶尔观看少数视频的学生占 37.4%，基本不看教师发布的微课视频占 8.5%。通过这些数据可知，当前学生通过微课进行网络学习

的整体情况比较一般，有少数学生基本不看微课视频，这在后续的教学过程中应当引起注意，应在课堂上以及互联网平台上进行督促，还有少部分学生只根据自己的喜好观看微课视频，还有部分同学只是因为教师布置的任务而进行微课视频学习，这些情况都会导致教学效果的下降，应该引起重视。

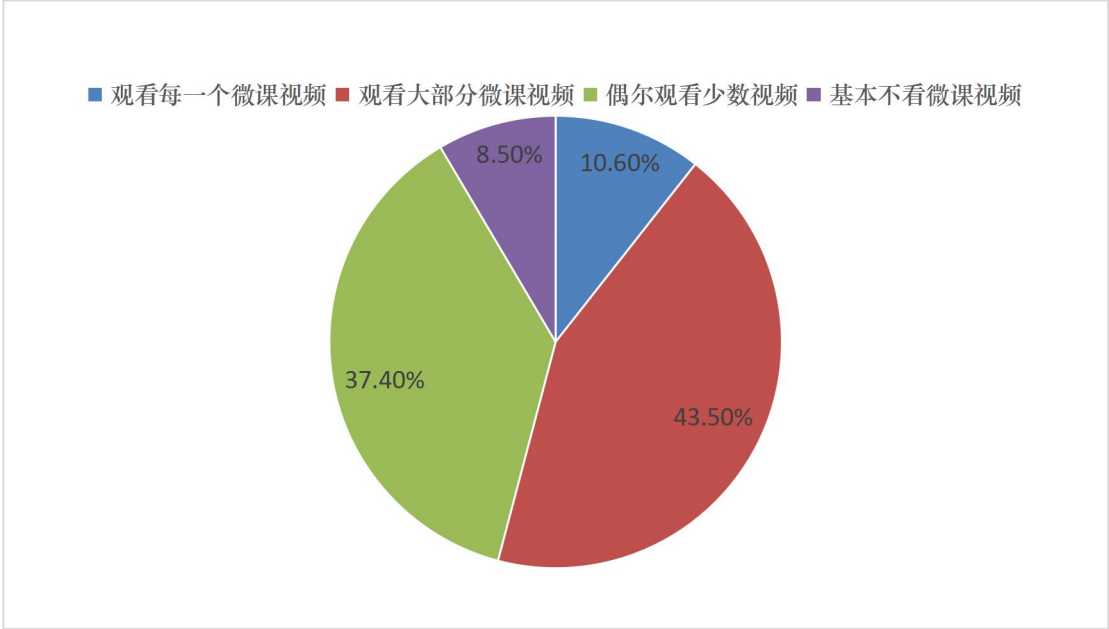


图 4-1 使用微课学习现状

4. 2. 3 学生群体对微课教学的认知水平与接受度分析

根据图 4-2 相关数据可知，受访学生对微课教学模式的认知程度呈现梯度分布：受访者表示非常了解的占 36.7%，受访者比较了解的占 32.3%，受访者了解程度一般的占 19.2%，受访者不太了解的占 8.9%，受访者表示很不了解的占 3.9%。根据显示，学生在微课网络学习中的整体参与度处于一般水平。尽管完全不参与微课学习的学生比例较低，表明多数学生能够参与微课学习，但观看每个微课视频的学生比例仍然偏低。目前，学生的学习兴趣不足，往往凭个人喜好或随机选择视频观看，部分学生甚至以“完成任务”的心态参与，仅通过随意播放视频来规避后台记录。这种现象严重影响了微课教学效果，需引起高度重视并加以改进。

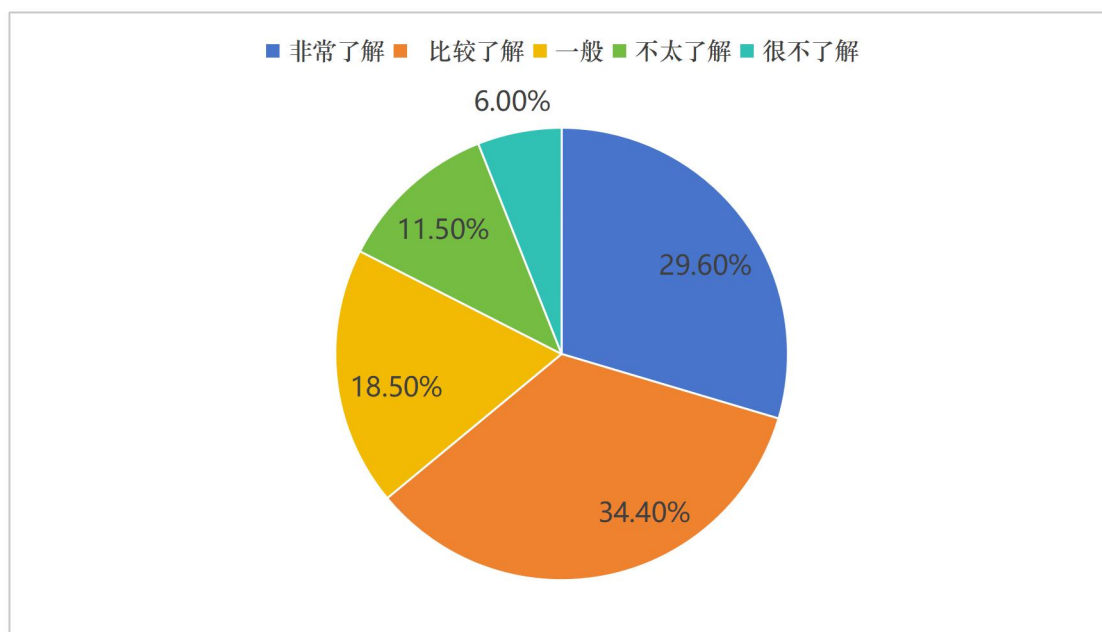


图 4-2 学生对微课教学模式的认知现状

4.2.4 学生基于微课学习的知识与技能掌握情况

根据图 4-3 相关数据来看，调查数据显示，学生对散打微课教学模式的效果评价呈现差异化分布：25.6%的受访者认为该模式非常有效，27.9%认为比较有效，36.5%认为效果一般，6.5%认为不太有效，3.5%认为完全无效。调研表明，学生在散打微课模式下的学习效果较为一般。尽管教师已采用微课教学，但学生反馈不佳，反映出微课教学效果有待提升。主要问题包括教学内容零散、视频质量不高、教师引导不足及学生反馈滞后等，凸显了教师在微课制作与教学能力方面的不足，亟需改进。

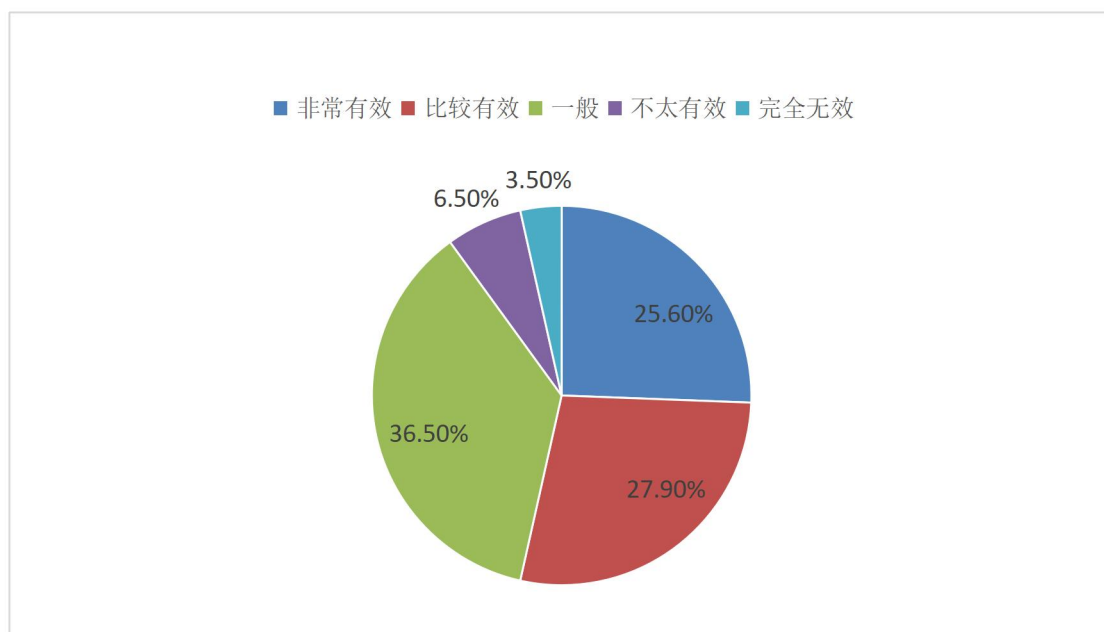


图 4-3 学生使用微课教学模式的学习效果现状

4.3 小结

本章基于公共体育武术散打选修课的教学实践,通过系统分析微课应用环境发现,该校已具备微课教学的基本条件,并取得了一定成效。多数教师已具备一定网络资源运用与微课教学能力,少数能力不足者可通过培训提升。但现状表明,部分教师对微课教学模式认知匮乏,使用频率低且资源短缺,反映出教学观念保守,难以摆脱传统模式束缚。

从学生维度分析,学生普遍配备支持微课学习的智能终端设备,并对武术散打微课教学模式具有较高的认知度和接受度,这为公共体育散打选修课实施微课教学创造了良好的基础条件。

研究表明,当前微课教学在实践应用中存在以下突出问题:

(1) 与传统教学模式的整合度不足,导致课程体系的连贯性和系统性受到削弱。

(2) 为充分发挥微课在散打教学中的潜在价值,亟需解决当前教师群体在微课应用中存在的若干关键问题。

(3) 教师未能充分挖掘微课的交互性、可视化等核心优势,致使教学效果未能达到预期。

(4) 缺乏与课程大纲相配套的系统化微课教学设计,碎片化的资源呈现方

式降低了学习者的参与度和学习动机。这些问题严重制约了微课教学效果的充分发挥，亟待通过教学模式创新和教师能力提升加以解决。

应该以上述问题为导向，来确定微课在武术散打选修课的实验研究方向。未来研究应着重探究微课教学模式对学生散打理论知识掌握、运动技能习得以及学习兴趣培养的影响，构建与教学大纲和进度相适应的微课教学体系，并设计与时俱进的微课教学方案，为微课教学的进一步发展提供理论支持。

第 5 章 微课在高校武术散打教学中的实验研究

5.1 武术散打微课教学的设计

本研究立足微课应用环境，融合学术界的开发经验和问题分析，构建了系统化的教学设计框架，确立方法论路径，选择适配的制作工具与平台。研究注重从教学实际与学习者特点出发，聚焦微课的趣味性、互动性等核心优势，通过系统化设计提升教学效果，为高校深化微课应用提供理论和实践指导。

表 5-1 微课设计教学案例

授课教师	胡老师	授课班级	2024 级散打选修课 1 班	授课时间	2024 年 10 月 15 日
教学目标及其达成方式	散打左右直拳技术动作				
	教学目标			完成方式	
	1. 通过微课学习了解左右直拳的技术动作 2. 培养学生吃苦耐劳的精神 3. 通过课前课后自主练习加深对散打左右直拳的技术动作掌握			微视频	
微课视频设计	微课视频的内容选择与组织： 主要介绍了散打的起源以及散打左右直拳技术动作				
	使用的素材：网络视频素材			课前热身练习	
	使用视频检测目的： 1. 了解散打左右直拳技术动作练习能提升我们那些身体素质 2. 牢记散打左右直拳技术动作要领			原地高抬腿 20 秒×3 开合跳 10 个×3 深蹲 20 次×4 折返跑 20 米×3	
教学设计	教学过程			设计意图	
	1. 观看教学视频 课前学生通过百度云平台观看“散打左右直拳”教学视频课程，同时完成视频学习后的技术动作练习，并在微信平台互相交流沟通 2. 课堂实践 在体育实践环节，教师应以微课视频内容			学生通过观看视频初步了解左右直拳技术，再通过课后问题深化理解。课堂中，学生先进行自我展示，再相互评价，以检验技术掌握程度。分组练习有助于技术巩固，	

	为核心，采用“展示-点评-练习”的循环教学模式。首先组织学生进行技术动作展示，引导学生开展互评与讨论，教师适时给予总结和指导；随后进行分组练习，在练习过程中鼓励学生相互纠错与点评，教师则针对个别学生进行个性化辅导，并就技术细节与学生展开深入交流。通过这种分层递进的练习方式，既保证了教学的统一性，又兼顾了学生的个性化学习需求，有效提升了教学效果。 3. 课后练习 课堂结束后，对学生进行自主练习的布置： （1）学生观看教师所上传视频 （2）在观看视频后，进行动作练习 （3）在微信上传所练习动作照片	学生可找到适合自己的提升方法。课后自主练习则促进技能内化，同时提升动作掌握水平和身体素质。
	进阶检测题目 散打左右直拳技术动作要点和难点	设计意图 学生通过微课视频学习后自己领悟左右直拳技术动作要点
	教学设计说明 微视频作为本课程的核心教学方法，在课堂教学中发挥了关键作用。通过微视频的直观演示，学生能够清晰理解散打左右直拳的技术要领，再结合实践课的强化训练，有效加深了学生对技术动作的认知和掌握程度。同时，通过组织学生进行动作展示、相互点评和小组讨论等互动环节，充分调动了学生的学习主动性和参与积极性，从而显著提升了整体教学效果。这种“视频演示-实践强化-互动反馈”的教学模式，实现了理论认知与实践应用的有机结合，为提升散打教学质量提供了有效路径。	
	教学反思 本节课的教学视频在制作质量上仍有提升空间，特别是在散打左右直拳技术动作的细节展示和分解讲解方面，需要进一步优化，以增强学生的技术认知和理解深度。此外，在体育实践课的教学环节设计中，对学生自主讨论和探究学习的引导机制尚不完善，未能充分激发学生的主动思考和探索精神，这在一定程度上影响了教学效果的进一步提升。	

5.1.1 微课设计的目的

5.1.1.1 突出学生地位，推动学生全面发展

学生在微课教学体系中占据着绝对的核心地位，是学习活动的主体。因此，教学过程必须全方位凸显学生的主体地位，教师的角色应逐步转变为引导者，积极鼓励学生自主投身到教学内容的搜集与筛选当中。这不仅能让基于自身现

有的知识储备与技能水平，更高效地搭建全新的知识架构，还能深度挖掘学生自主探索知识的潜能。基于这一理念，在进行散打微课设计时，要巧妙融入极具趣味性的多元素材。通过这些素材，瞬间点燃学生对散打的学习热情，让他们从被动接受知识转变为主动探索知识，不断提升自主学习能力，进而助力每一位学生实现个性化的成长，迈向全面发展的道路。

5.1.1.2 提升教师教学水平，为教学质量提质增效

微课设计应遵循“短小精悍”的原则，重点突出教学中的核心知识点、难点问题及常见错误点。通过构建线上线下混合式教学模式，实现散打理论知识与实践技能的科学分配。教师主导线下实践指导，学生依托信息化平台开展线上自主学习。这种教学模式不仅能够有效优化教师的工作负荷，还能显著提升教学效果，为散打教学的创新发展提供了新的实践路径。

5.1.1.3 创新散打教学模式，提升教学效果

高校公共体育散打选修课作为高等教育体育课程体系的重要组成部分，其教学模式创新与教学效果优化具有重要的理论与实践意义。通过系统化的课程改革与教学方法创新，构建多元化的教学方式，对提升课程质量、促进学生全面发展具有关键作用。

5.1.2 微课教学设计的主题

基于公共体育散打选修课教学大纲和《大学生体育健康教材》的指导框架，参考《武术散打教程》，本次实验微课设计确定两大主题：培养学生散打基础理论知识，以及左右直拳、左右鞭腿等散打技术动作。将两大主题细分为 3 个单元板块：散打基础理论知识、左右直拳技术、左右鞭腿技术。各单元设计应以技术动作的核心难点和结构特征为基本框架，遵循微课教学理论的基本原则，强化各教学主题间的逻辑关联与系统性整合。通过构建模块化的教学内容体系，实现微课与传统教学模式的深度融合，为散打教学的创新发展提供新的实践路径。

5.1.3 微课设计思路

在安徽工程大学公共体育散打选修课的微课教学设计中，应充分利用微课教学模式的核心理念与优势特征，包括内容的精炼性、形式的生动性以及应用的灵

活性等。微课教学设计应以教学目标为导向，以教学主题为框架，同时紧密结合散打教学规律和学习者发展需求，构建系统化的教学设计方案，为提升散打教学效果提供理论支撑和实践指导。

微课教学以其时长短、内容精、趣味强、灵活性高的特点，为散打教学提供了新的可能性。本次散打微课教学设计充分挖掘了这些优势：首先，在教学内容制作上，精准聚焦每节课的重难点，通过生动形象的呈现方式，在有限时间内高效传递知识，体现了微课短小精悍的特性。其次，在素材选择上，精心挑选与教学内容相关的趣味视频和背景音乐，增强了微课的吸引力，提升了学生的学习兴趣。最后，借助微信和百度网盘两大平台，微信提供了便捷的交流空间，百度网盘则实现了教学资源的存储与共享，帮助学生突破时空限制，随时随地进行散打知识与技能的学习。整体设计紧密围绕微课教学目标与主题展开，充分发挥了微课的教学优势。

教学主题是微课内容设计的核心。基于微课教学设计方法论的系统梳理，本研究选取散打基础理论、左右直拳技术和左右鞭腿技术作为核心教学内容，制定了为期 16 周的微课教学实施方案。

5.1.4 微课制作与平台应用

基于公共体育散打选修课的教学实践需求，本研究开发的微课视频资源采用双轨制制作模式：其一，通过系统筛选互联网平台的优质散打技术视频资源，运用专业化剪辑工具进行教学化改造；其二，依托移动智能终端设备，在标准化教学场景下进行技术动作的多角度采集，结合慢动作回放与专业解说，实现技术要点的可视化呈现。研究进一步运用剪映软件对多媒体素材进行系统整合与优化处理，通过弹幕交互功能的植入，最终构建了完整的微课教学视频资源体系。

5.2 实验方案设计

本研究基于研究目标与理论假设，构建了系统化的实验研究方案。该方案从六个维度展开设计：（1）实验样本的科学抽样与分组（2）实验场景的标准化设置与时间规划（3）研究假设的理论构建与变量界定（4）实验流程的系统化设计与实施（5）测评工具的开发与效度检验（6）实验变量的严格控制与干扰因素的排除。

5.2.1 实验对象

本研究的实验对象为安徽工程大学 2024 级公共体育散打选修课的 80 名初学者，通过标准化抽样方法将其随机分为实验组和对照组，每组均包含 24 名男生和 16 名女生，确保样本在性别比例和技能水平上具有代表性。实验前测数据显示，所有参与者在散打理论知识和运动技能方面均处于初学水平，这为后续的对比实验研究提供了科学的样本基础，有效保证了实验结果的科学性和可靠性本研究采用严格的实验控制方法，通过前测调查系统采集了实验对象的基础生理数据，包括年龄、身高、体重、BMI 指数及克托莱指数等关键指标。运用独立样本 T 检验对实验班与对照班的基线数据进行统计分析，结果显示两组学生在年龄、体重、BMI 指数及克托莱指数等维度上均未呈现显著性差异（ $p>0.05$ ）。这一统计结果表明，实验组与对照组在生理特征和身体形态方面具有同质性，满足实验设计的等组要求，为后续散打知识与技能学习的实验研究提供了可靠的样本基础，确保了实验结果的效度和信度。为控制学习者个体特征对散打学习效果的潜在影响，本研究在实验前对参与者的年龄、身高、体重及身体形态等基础变量进行了系统性调查。通过独立样本 T 检验对实验数据进行统计分析，结果显示实验组与对照组在年龄、体重、BMI 指数及克托莱指数等关键变量上均未呈现显著性差异（ $p>0.05$ ）。这一结果表明两组样本在生理特征上具有同质性，满足实验设计的等组要求，为后续教学实验的开展提供了科学依据。

表 5-2 对照组与实验组的年龄特征及身体形态特征（ $\bar{x}\pm S$ ）

	身高（cm）	体重（kg）	年龄（岁）	BMI	克莱指数
对照班	169.87±6.12	64.98±7.23	18.62±0.71	22.51±2.28	378.95±36.45
实验班	170.25±5.89	65.34±7.45	18.56±0.75	22.45±2.34	380.12±35.67
p 值	0.785	0.812	0.743	0.789	0.829

5.2.2 实验地点与时间

实验时间：2024 年 9 月 10 日——2025 年 2 月 10 日，进行一共为期 16 周的散打教学实验，实验班和对照班每周均上 2 课时的散打选修课，每课时 40 分钟。

实验地点：安徽工程大学体育场

实验器材：手机、电脑

5.2.3 教学内容

表 5-3 教学内容安排

单元 板块	周 次	教学内容	教学形式	微 课 视 频	理 论 教 学	技 术 教 学	课 时
1. 散打基础入门	第1周	分组，课堂常规、教学计划、微课安排，体育安全常识，基础素质练（慢跑、拉伸）	课堂讲解、实践练习				2
	第2周	散打发展史，基本术语（格斗式、步伐名），身体素质练习	课堂讲解、实践练习	√	√	√	2
	第3周	复习，学比赛规则，练实战姿势（格斗式）	课堂讲解、实践练习	√	√	√	2
	第4周	散打站位（前后脚站位、重心分布），直拳重难点（发力、轨迹），立定跳远测试（提腿爆发力）	课堂讲解、实践练习	√		√	2
2. 左右直拳技术	第5周	学直拳技术（泛化，仿动作外形），复习，100 米测试（提速与反应）	课堂讲解、实践练习	√		√	2
	第6周	强化直拳技术（分化，纠发力细节、规范动作），引体向上 / 仰卧起坐测试（增强上肢与核心力量）	课堂讲解、实践练习	√		√	2
	第7周	巩固直拳技术（自动化，流畅出拳、组合练），素质练习（波比跳等）	课堂讲解、实践练习	√		√	2
3. 左右鞭腿技术	第8周	学鞭腿技术（泛化，分解提膝、翻胯、弹踢），复习直拳	课堂讲解、实践练习	√		√	2
	第9周	强化鞭腿技术（分化，改发力与协调，重打击力与准度），模拟对抗（直拳与鞭腿组合）	课堂讲解、实践练习	√		√	2
	第10周	巩固鞭腿技术（自动化，提复杂场景运用力），学鞭腿防守（格挡、躲闪）	课堂讲解、实践练习	√		√	2

单元 板块	周 次	教学内容	教学形式	微 课 视 频	理 论 教 学	技 术 教 学	课 时
	第 11 周	复习直拳与鞭腿，组合强化训练，素质练（跳绳提高节奏感与协调性）	课 堂 讲 解、实践 练习	√	√		2
	第 12 周	《国家学生体质健康标准》测试	测试实践	√	√		2
	第 13 周	《国家学生体质健康标准》测试	测试实践	√	√		2
4. 综 合巩 固	第 14 周	直拳与鞭腿综合练（不同距、节奏组合），复习鞭腿防守	课堂讲、 演示、实 践练	√	√		2
考试	第 15 周	散打理论考，直拳技术考	考试实践				2
	第 16 周	鞭腿技术考	考试实践				2

5.2.4 实验假设

对本次实验做出以下假设：

第一，微课教学模式在大学公共体育散打选修课中的应用能够显著提升学生的散打技术动作水平，具体表现在动作规范性、技术连贯性能力等维度。

第二，微课教学模式的应用能够显著提高学生对散打理论知识的掌握程度，包括散打历史、技术原理和竞赛规则等核心知识点。

第三，微课教学模式的应用能够有效提升学生的学习动机和自主学习能力，具体表现为学习兴趣的和自主学习能力的提升。

第四，通过在大学散打选修课中实施微课教学实践，研究发现大多数学生对这种新型教学模式表现出较高的接受度和满意度。

5.2.5 实验过程

实验前:

在实验开始前,对两班进行散打基本动作技术和基础理论的基线测试。其中,散打基本技术评估由专业教师依据标准化评定体系,对学生的左右直拳和左右鞭腿技术进行量化评分。理论知识考核采用闭卷考试,重点测试学生对散打发展史、专业术语和竞赛规则等核心理论内容的掌握情况。此外,研究运用标准化问卷工具,系统评估学生的自主学习能力和学习兴趣水平,以全面把握学生的学习状态和教学效果。

在实验干预前,本研究对实验组和对照组进行了基线测试,包括技能测试、理论测试和主观感受三个维度:

(1) 技能测试采用标准化的散打技术动作评评定表,由专业教师对学生的左右直拳和左右鞭腿技术进行多维度评分。

(2) 理论测试采用闭卷考试形式,重点考查散打运动发展历程、专业术语体系及竞赛规则等核心理论知识模块。

(3) 研究运用标准化问卷,通过系统测评学生的学习兴趣与自主学习能力,建立多维度基线评估,为后续实验数据的对比分析提供科学依据。

实验过程中:

对照班采用传统教学模式,教师主导教学,按计划讲解示范、组织练习并纠正错误。教学内容包括散打基础理论(发展史、术语、竞赛规则)和基本技术(左右直拳、左右鞭腿)。教学分为三个阶段:课前,教师通过微信发布预习任务;课中,按传统模式教学;课后,布置练习任务巩固所学。学生主要通过小组练习法学习技术动作。

实验组采用基于微课的散打教学,借助标准化流程,保证教学内容、进度、环境及学习方法等核心变量与对照组一致。研究基于微课教学设计框架,实施了为期16周的系统化教学干预。教学实施过程采用三阶段教学模式。课前自主学习阶段:学生通过微课资源进行预习与知识建构;课中共学内化阶段:教师引导学生深化理解与实际运用;课后自主强化阶段:通过任务驱动巩固学习成果。这一设计确保了实验的科学性和结果的可靠性。

(1) 课前自主学习阶段

采用系统化的微课教学实施策略,教师依据教学进度,课前将微课视频资源上传至实验组的百度网盘群组。学生通过移动终端设备完成自主学习任务,在此

过程中，教师引导学生运用信息检索技能解决学习障碍，培养其自主学习能力。同时，学生通过微信群组向教师反馈学习效果与疑难问题，使教师能够精准掌握学习动态，为课堂教学中的重点讲解和难点突破提供数据支持，实现了教学过程的闭环管理。

（2）课中共学内化阶段

在课堂教学实施阶段，教师采用三阶段教学策略，基于课前自主学习数据的诊断性总结与针对性示范，组织学生进行学习成果展示，实现课前与课中教学环节的有机衔接。聚焦教学内容的重点与难点，进行深度解析与强化训练。通过分组练习与个性化指导，纠正技术动作错误，巩固学习效果。课程结束时，教师明确课后巩固任务与下节预习要求，构建“预习-学习-复习”的完整学习闭环，确保教学过程的连续性与系统性。

（3）课后自主强化阶段

构建了基于微课的课后巩固与预习衔接机制，教师将课堂未解决问题和教学重难点发布专项微课学习视频，供学生课后复习巩固。同时，将课后强化内容与下节预习内容整合为连续性微课资源，实现学习环节的无缝衔接。基于建构主义学习理论，本研究通过促进学生的知识同化与顺应过程，强化了知识体系的系统性和技能习得的连续性，有效帮助学生构建了完整的散打知识与技能结构体系。

5.2.6 实验班教学实施流程

实验班的教学流程分为三个阶段：课前通过微课视频学习并进行自主练习，课中由教师引导和示范练习，课后利用微课视频进行复习和预习。

（1）课前：教师将微课教学视频提前上传至百度网盘群，并通过微课平台发布学习任务。学生需熟知任务要求，观看教学视频，完成课前自主学习或与同学组队探讨学习，在观看视频过程中存在疑惑及问题，及时在微信群中向教师求助，教师及时反馈学生所提出问题并进行解答。

（2）课中：学生通过课前在网络平台观看微课教学视频以及完成线上学习任务，已经对课上所学技术动作有了基本了解，教师以提问的方式随机抽查两名学生，检查学生在课前微课教学视频学习后对技术动作的了解及掌握情况，要求学生对课前所看微课教学视频进行思考。之后由教师结合学生在课前观看视频所提出问题以及根据散打技术动作的重难点进行讲解示范，之后分组进行练习，积

极讨论并指出所存在问题，教师对技术动作规范进行指定评价。在教学过程中教师应注意学生练习时的技术动作规范性，并在一旁进行巡视和纠错，对表现良好的同学给予赞赏，并具体指出好在何处。

（3）课后：学生根据课堂学习情况，在微信群中交流讨论，结合散打教学视频及时复习所学技术动作。了解教师布置课后学习任务，更好的熟悉掌握技术动作。

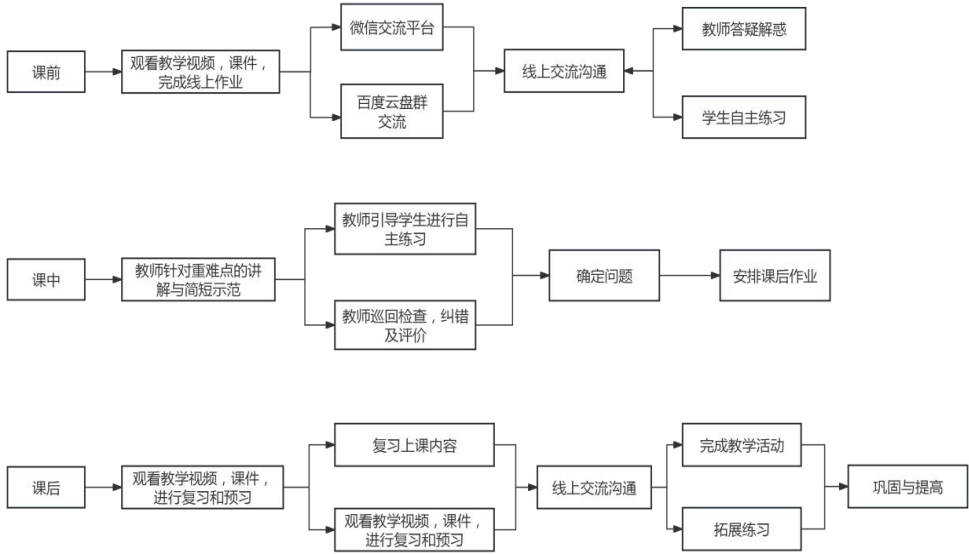


图 5-1 实验班教学实施流程

评价：课前安排教学视频学习，助力学生初步了解技术动作，拓展理论知识，推动理论与技术融合，从而提高学生对技术动作的掌握程度。同时，微课教学模式促进了师生之间的交流沟通。然而，这一环节的有效性很大程度上取决于学生的自律性和技能学习能力，只有具备这两项能力的学生才能取得理想的学习效果。

课前微课学习的实施显著优化了课堂教学结构。教师得以将课堂时间集中于重难点技术的示范与解析，这种精准化的教学方式不仅加深了学生对关键技术要点的理解，还大幅减少了课堂讲解时间，为学生争取了更多实践机会，有效促进了技术动作从泛化到分化阶段的快速过渡。这种教学模式充分体现了“以学生为主体，以教师为主导”的现代教育理念，通过课前自主学习与课堂重点突破的有机结合，真正实现了学生的深度参与。这种教学设计不仅充分调动了学生的学习主动性和积极性，还显著提升了课堂时间的利用效率，为体育技能教学提供了创新性的实践范式。

小结：在课前预习与课后复习环节，它化身学生的得力助手，提供丰富知识

与技巧讲解,帮助学生提前熟悉课程要点、巩固所学内容。学生进行技术动作练习时,微课里专业、规范的动作示范,成为精准的标准化参照,助力学生纠正动作偏差,提升练习质量。课后作业方面,微课优化了提交与反馈机制,学生能便捷上传作业,教师也可借助微信平台进行点评,提供更直观、高效的反馈,强化学习效果。

5.2.7 对照班教学实施流程

为确保教学实验的等组性,研究采取了以下控制措施:课前组织十分钟的教学研讨,统一教学标准;课后布置书面作业,要求学生结合统一教材完成复习与预习任务,并由教师定期检查完成情况。

(1) 课前 10 分钟的教学研讨:对照班学生需提前十分钟携带教材到达训练场地,通过个人自学或小组讨论的方式,结合教材中的技术动作文字描述和图解,进行自主探究式学习。

(2) 课中:教师在课堂练习环节中,首先系统讲解技术动作的要领,随后进行完整的散打技术动作示范,帮助学生建立清晰的动作概念。在此基础上,教师将完整技术动作分解为若干环节,逐步指导学生掌握每个分解动作的技术要点,再让学生根据教师讲解的示范动作进行模仿练习。之后通过分组练习,学生在练习过程中积极讨论并指出所存在问题,教师对技术动作规范进行指定评价。在教学实施过程中,教师应着重关注学生技术动作的规范性,通过巡回指导的方式及时纠正错误动作。对于动作标准、表现突出的学生,教师应给予针对性的积极评价,具体指出其动作的规范之处和进步表现

(3) 课后:学生可结合教材中的技术动作文字说明和图解,对课堂内容进行复习和预习,以解决理解上的困惑。为督促学生完成课后学习任务,教师通过布置书面作业的形式,要求学生在课后完成相关练习,并在下次授课前统一回收、批改。教师将根据作业完成情况,及时给予书面反馈和个别指导,以此评估学生的知识掌握程度,检测其复习巩固与预习准备的效果,从而确保教学质量的持续提升。

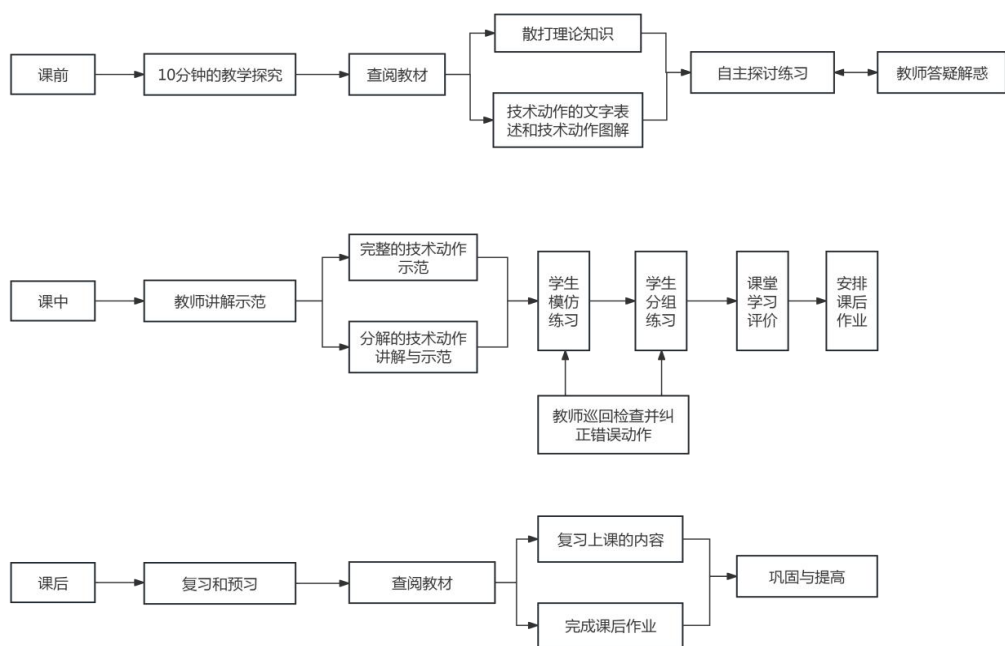


图 5-2 对照班教学实施流程

评价：在传统教学中，教学质量高低依赖教师的个人水平和经验，缺乏标准化和系统化的教学资源，学生在教师示范指导下进行技术动作学习时，对于基础性、结构简单的技术动作往往能够较快掌握，然而面对结构复杂、协调性要求较高的复合技术动作时，则普遍存在学习效率低下、掌握程度不足的问题。不足如下：

（1）学生在课堂外难以获得有效的教学资源和指导，学习时间和空间受限，学生无法在课堂外随时地进行技术动作的复习和巩固。

（2）多以教师示范和学生模仿为主，学生被动接受知识，缺乏主动参与和互动，难以根据学生个体差异进行针对性指导，导致学习效果参差不齐。

5.2.8 实验前后的测试内容与工具

为精准评估微课在高校散打选修教学中的实际成效，需在实验前后对实验对象展开多维度测评。针对散打技术动作与基础理论知识掌握水平，设计科学合理的测试项目，量化评估学生在这两方面的能力变化。深入调研学生在自主学习能力、学习兴趣、对微课教学接受程度以及个体差异性等方面的状况。通过问卷调查、访谈、学习行为数据分析等手段，收集详尽信息，全面剖析微课教学对不同学生群体的影响，为后续教学优化提供有力依据。

（1）本研究采用标准化的散打技术动作评价体系，对实验前后学生的左右

直拳和左右鞭腿技术进行测评。评价标准的制定基于专家访谈和文献研究，为确保评价工具的信效度，研究邀请了由散打教学专家、以及具有五年以上散打教学经验的高级和中级教练员对评价体系的内容效度和结构效度进行专业评估。这一严谨的评价机制为技术动作水平的科学测评提供了可靠的方法学保障。

表 5-4 专家构成情况表（N=5）

职称	专家人数	比例
教授和副教授	4	50%
高级教练员	2	25%
中级教练员	2	25%
合计	8	100%

研究采用内容效度指数对《散打技术动作评定方法》进行效度检验。专家组成员依据 Likert 5 级量表（1=很不合适，5=很合适）对评价工具的内容和结构效度进行评分。数据分析显示，所有评价条目均获得 3 分及以上的评分，内容效度指数达到 1.0，表明该评价工具具有较高的内容效度和结构效度，能够满足本实验研究的测量需求。这一结果为实验数据的可靠性提供了方法学支持。

表 5-5 专家对《散打技术动作评定方法》效度的评价情况

认同度	很合适	合适	基本合适	不合适	很不合适
结构设计	3	2	3	0	0
内容设计	4	2	2	0	0
整体设计	2	3	3	0	0

（2）本研究设计了标准化的《散打理论知识评定试卷》，考核内容包括散打运动发展史、专业术语解析和竞赛规则等核心理论知识模块。为确保试卷的科学性和有效性，研究邀请了专家组成员对试卷的内容效度和结构效度进行专业评估。效度检验结果显示，所有评价条目均获得 3 分及以上的评分，内容效度指数（S-CVI/UA）达到 1.0，表明该评定工具具有较高的内容效度和结构效度，能够满足本实验研究的测量需求，为理论知识的科学评估提供了可靠的工具支持。

表 5-6 专家对《散打理论知识评定方法》效度的评价情况

认同度	很合适	合适	基本合适	不合适	很不合适
结构设计	5	2	1	0	0
内容设计	3	3	2	0	0

整体设计	4	1	3	0	0
------	---	---	---	---	---

（3）为全面评估微课教学模式对学生学习体验的影响，本研究采用标准化的心理测量工具，在实验前后对实验对象的自主学习能力、学习兴趣、微课接受程度及个体差异等维度进行问卷调查。通过纵向对比分析，探究微课教学对学生散打知识学习和技能掌握的主观体验变化，为教学模式优化提供数据支持。

5.2.9 实验控制

为确保实验研究的科学性和结果的可靠性，本研究采取了以下严格的实验控制措施：

- （1）实验组与对照组在教学内容、进度安排、教学环境、课时设置及课程间隔等关键变量上保持高度一致性，以控制无关变量的干扰；
- （2）采用同一教师授课模式，消除教师个体差异对实验结果的影响；
- （3）实施实验前后即时测试机制，降低时间因素对实验内部效度的干扰；
- （4）采用单盲实验设计，对实验参与者隐瞒实验目的和流程，避免"皮格马利翁效应"对实验结果的影响，确保数据的客观性和准确性。

5.3 学生掌握散打技术动作实验前后的对比分析

通过对比分析实验前后收集的散打技术动作测试数据，探究微课教学模式对高校公共体育散打选修课学生技术动作掌握程度的影响。

表 5-7 散打左右直拳与左右鞭腿技术动作评定表

评价维度	评价指标	评分标准	满分	得分
1. 技术规范性	1.1 站姿与预备动作	格斗式站姿正确，重心适中，手部位置合理，身体放松。	10	
	1.2 出拳路线	拳沿直线击出，肘部角度适中，无多余动作。	10	
	1.3 收拳动作	快速收回，恢复防守姿势，另一只手保持防护。	10	
2. 力量与发力	2.1 力量传递	力量从脚、腿、腰、肩、臂依次传递，形成整体发力。	10	
	2.2 腰部旋转	腰部适度旋转，增加出拳力量，幅度适中。	10	

评价维度	评价指标	评分标准	满分	得分
3. 速度与节奏				
	3.1 出拳速度	启动速度快，击打迅速。	10	
	3.2 节奏控制	出拳与收拳节奏合理，呼吸配合协调。	10	
4. 准确性				
	4.1 目标命中率	直拳准确击中目标命中率高。	10	
	4.2 击打角度	拳面与目标垂直，力量传递有效。	10	
5. 平衡与稳定				
	5.1 重心控制与稳定	出拳时重心稳定，无过度前倾或后仰。多次出拳动作一致，无明显偏差。	10	
总分			100	
评价维度	评价指标	评分标准	满分	得分
1. 技术规范性				
	1.1 站姿与预备动作	格斗式站姿正确，重心适中，手部位置合理，身体放松。	10	
	1.2 起腿路线	膝盖迅速抬起，小腿顺势甩出，沿弧线击出。	10	
	1.3 收腿动作	快速收回，恢复防守姿势，双手保持防护。	10	
2. 力量与发力				
	2.1 力量传递	力量从支撑腿、腰、髋、大腿、小腿依次传递，形成整体发力。	10	
	2.2 腰部旋转	腰部适度旋转，增加踢腿力量，幅度适中。	10	
3. 速度与节奏				
	3.1 踢腿速度	启动速度快，击打迅速，对手难以反应。	10	
	3.2 节奏控制	踢腿与收腿节奏合理，呼吸配合协调。	10	
4. 准确性				
	4.1 目标命中率	鞭腿准确击中目标，命中率高。	10	
	4.2 击打角度	脚背或胫骨与目标接触角度正确，力量传递有效。	10	
5. 平衡与稳定				
	5.1 重心控制与稳定	踢腿时重心稳定，支撑腿稳固，无过度倾斜。多次踢腿动作一致，无明显偏差。	10	
总分			100	

评分范围：每个指标满分为 10 分，根据测试同学的表现打分。

评分标准：10 分：动作正确、协调，无任何错误。

8-9 分：动作基本、正确协调，有轻微不足。

4-5 分：动作基本、正确协调，但节奏感较差，需改进。

2-3 分：动作僵硬、协调性差、但动作无根本性失误。

1 分：动作错误，严重无法完成。

总分计算：将各指标得分相加，满分为 100 分。

5.3.1 实验前实验班和对照班对比研究

学生进行散打各项技术动作水平的测试，由由技术规范性、力量与发力、速度与节奏、准确性、平衡与稳定五个部分组成。其中技术规范性是指学生指学生完成散打技术动作的标准程度，是否符合散打的基本技术要求。力量与发力指学生在完成技术动作时表现出的力量大小以及发力的合理性。速度与节奏指学生完成技术动作的速度以及动作之间的衔接节奏。准确性指学生在完成技术动作时，能否准确命中目标（如靶位或对手的有效部位）。平衡与稳定指学生在完成技术动作时，身体的平衡能力和动作的稳定性。通过对以上五个技术动作要点评定表对学生动作进行评分。

统计结果显示，两组学生在左右直拳和左右鞭腿技术动作评分上均未呈现显著性差异（ $p>0.05$ ）。这一结果表明实验组与对照组在散打技术水平上具有同质性，满足实验设计的等组要求，为后续教学干预效果的比较分析提供了可靠的数据基础。

表 5-8 实验前学生的散打技术动作测试结果（ $\bar{x}\pm S$ ）

表项目	实验班（n=40）	对照班（n=40）	t 值	p 值
左右鞭腿技术动作规范	22.92±5.71	17.5±30.55	5.61	>0.05
左右鞭腿力量与发力	7.625±1.57	5.675±2.63	6.01	>0.05
左右鞭腿速度与节奏	15.7±3.85	12.35±10.54	5.58	>0.05
左右鞭腿准确性	14.875±2.52	10.35±10.54	7.91	>0.05
左右鞭腿平衡与稳定	7.9±0.70	6.675±2.63	4.23	>0.05
左右直拳技术动作规范	21.823±5.62	20±6	5.40	>0.05
左右直拳力量与发力	7.625±1.57	6±0.66	6.86	>0.05
左右直拳速度与节奏	23.625±7.36	20±6	6.27	>0.05
左右直拳准确性	14.92±2.55	13±2.66	5.25	>0.05

左右直拳平衡与稳定	7.87±0.72	7±0.66	4.68	>0.05
-----------	-----------	--------	------	-------

5.3.2 实验验后实验班和对照班对比研究

数据显示，两组学生在散打技术动作的各个维度均有显著提升。然而，通过实验前后数据的纵向对比发现，实验组与对照组在不同技术指标上的提升幅度存在显著差异（ $p<0.05$ ），具体表现为实验组在动作规范性、技术连贯性和实战应用能力等维度的提升幅度显著优于对照组。这一结果验证了微课教学模式在散打技术教学中的有效性。

（1）实验后数据分析显示，实验班和对照班在散打左右直拳的技术动作测试，其中左右直拳的动作规范和力量与发力两个维度中无显著差异（ $p>0.05$ ），但在左右鞭腿的技评测试中存在显著差异（ $p<0.05$ ）。原因在于：左右直拳技术相对简单，两组通过线下教学均能较好掌握。

（2）研究表明，实验组与对照组在左右鞭腿技术动作水平上存在显著差异（ $p<0.05$ ），实验组在左右鞭腿技术的掌握程度上显著优于对照组。这一结果可归因于鞭腿技术相较于直拳技术具有更高的习得难度，需要学习者首先准确理解动作要领，再通过大量重复练习才能达到较高水平。实验组通过微课教学模式，能够深入理解技术动作细节，并通过反复观摩和练习强化动作记忆，因此在动作规范性、连贯性和准确性等技评维度上均显著优于对照组。这一发现证实了微课教学模式在散打技术教学中的有效性，特别是在复杂技术动作的教学中具有显著优势。

表 5-9 实验后学生的散打技术动作测试结果（ $\bar{x}\pm S$ ）

表项目	实验班（n=40）	对照班（n=40）	t 值	p 值
左右鞭腿技术动作规范	24.12±16.00	22.25±22.96	1.89	<0.05
左右鞭腿力量与发力	7.82±2.50	6.75±2.55	3.02	<0.05
左右鞭腿速度与节奏	16.62±6.19	14.50±10.20	3.27	<0.05
左右鞭腿准确性	15.32±9.455	12.50±10.20	4.02	<0.05
左右鞭腿平衡与稳定	8.375±1.77	7.75±2.55	1.89	<0.05
左右直拳技术动作规范	23.89±15.98	21.5±20.76	2.73	>0.05
左右直拳力量与发力	8.37±1.77	6.5±2.3077	5.86	>0.05
左右直拳速度与节奏	24.12±16.00	20.5±20.76	3.78	<0.05

左右直拳准确性	15.05±9.02	12.00±9.23	4.51	<0.05
左右直拳平衡与稳定	8.37±1.77	7.50±2.30	2.73	<0.05

5.4 学生掌握散打理论知识实验前后对比分析

5.4.1 实验前实验班和对照班对比研究

在实验干预前，本研究对实验组和对照组的散打理论知识水平进行了系统性评估。数据显示，实验组和对照组中理论知识测试得分低于 60 分的学生比例分别为 67.2%和 65.6%，表明两组学生在实验前的理论知识储备均处于较低水平。这一现象可归因于参与实验的学生均为散打初学者，缺乏系统的理论认知基础。通过独立样本 t 检验对两组数据进行统计分析，结果显示实验组与对照组在理论知识水平上无显著性差异（ $p>0.05$ ），满足实验设计的等组要求，为后续教学效果比较分析提供了可靠的数据支撑。

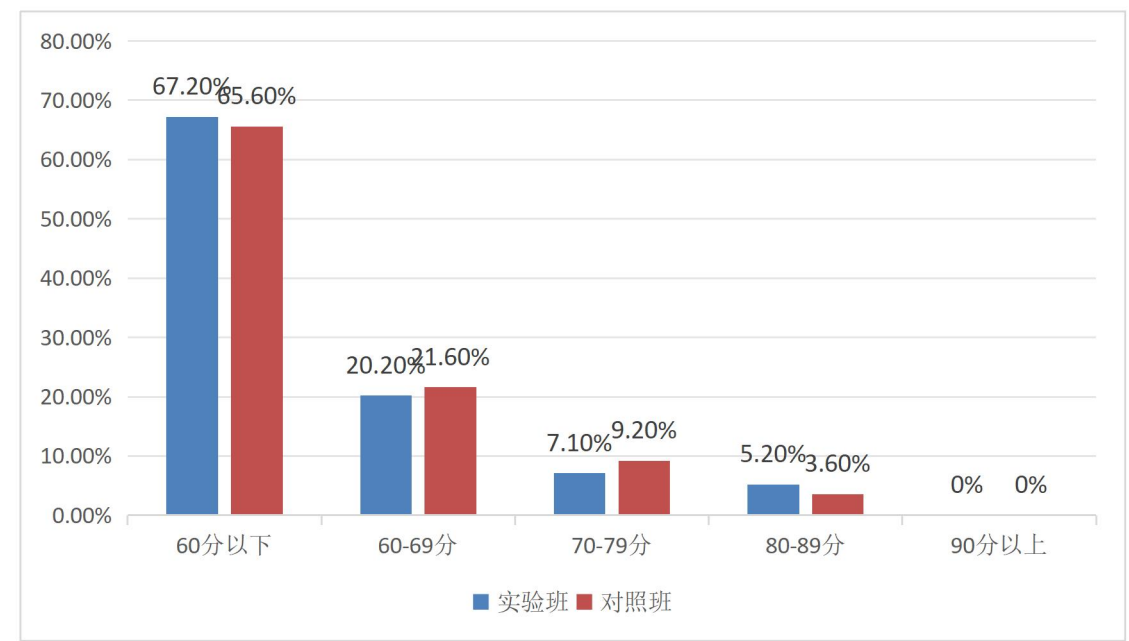


图 5-3 实验前实验班与对照班散打理论知识得分情况柱状图（n=80）

表 5-10 实验前实验班对照班理论知识掌握情况一览表（ $\bar{x}\pm S$ ）

内容	实验班（n=40）	对照班（n=40）	T 值	P 值
散打理论知识	35.42±4.83	36.15±5.27	-0.65	>0.05

5.4.2 实验后实验班和对照班对比研究

实验干预后，本研究对两组学生的散打理论知识掌握情况进行了系统性评估。

数据显示，实验组学生的考试成绩主要分布在 80-90 分区间（占比 64.8%），而对照组学生成绩多集中在 70-79 分区间。独立样本 t 检验结果显示，两组学生在理论知识掌握程度上存在显著差异（ $p<0.05$ ），证实了微课教学模式在散打理论知识教学中的有效性。实验组采用混合式学习模式，通过线上微课资源实现理论知识的直观呈现和自主学习，再结合线下课堂的深度讲解与强化巩固，显著提升了学习效率。相比之下，对照组采用的传统灌输式教学模式，虽然也实施了课前预习和课后复习，但由于缺乏有效的多媒体支持，导致学习效率较低，部分学生甚至产生了学习抵触心理。这种教学模式上的差异是导致两组学生理论知识学习效果显著不同的主要原因。

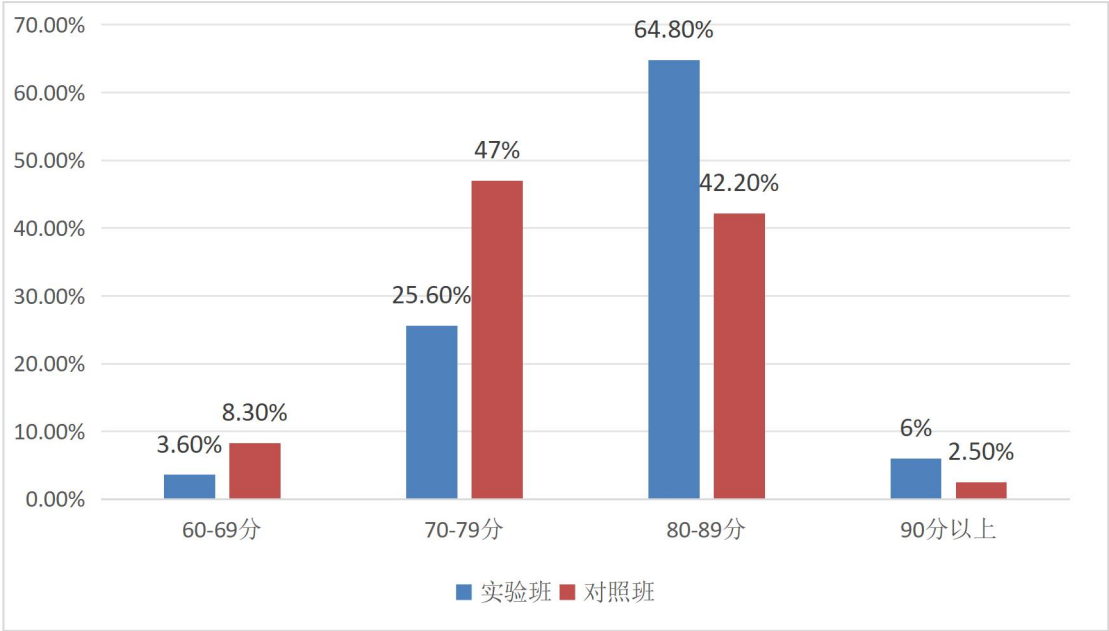


图 5-4 实验后实验班与对照班理论知识掌握情况柱状图（n=80）

表 5-11 实验后实验班对照班理论知识掌握情况一览表（ $\bar{x}\pm S$ ）

内容	实验班（n=40）	对照班（n=40）	T 值	P 值
散打理论知识	88.25±3.5	75.62±7.26	7.32	<0.05

5.5 学生对散打学习兴趣实验前后的对比分析

5.5.1 实验前实验班和对照班对比研究

实验开展前，对实验班与对照班学生关于散打的学习兴趣展开调查，并进行详细统计。随后，运用独立性 t 检验对所得数据加以分析，相关结果呈现于对应表格之中。经深入观察表格数据，可清晰看到实验班与对照班学生在学习兴趣

的量化数值上近乎持平，整体而言，两班间不存在显著差异。在完成严谨的 t 检验分析后，结果显示 p 值大于 0.05，这一结果完全契合本次实验的预设要求，表明在实验起始阶段，两班学生在散打学习兴趣方面处于同一水平，为后续实验的公平性与有效性奠定了坚实基础。

在实验干预前，本研究采用实验班和对照班的散打学习兴趣进行调查与统计，进行了基线测验。数据显示，两组学生在学习兴趣的初始水平上具有较高的相似性。通过独立样本 t 检验对数据进行统计分析，结果显示两组之间无显著性差异（ $p>0.05$ ），满足实验设计的等组要求，为后续教学效果的比较分析提供了可靠的数据基础。这一结果确保了实验组与对照组在学习动机这一关键变量上的同质性，排除了初始差异对实验结果的潜在影响。

表 5-12 实验前实验班对照班对散打学习兴趣一览表（ $\bar{x}\pm S$ ）

内容	实验班（n=40）	对照班（n=40）	T 值	P 值
学习兴趣	3.35±0.92	3.28±1.15	0.31	>0.05

注：兴趣很高得 5 分，兴趣较高得 4 分、兴趣一般得 3 分、兴趣较低得 2 分、兴趣很低得 1 分。

5.5.2 实验后实验班和对照班对比研究

实验干预后，本研究采用标准化的学习兴趣量表，对两组学生的散打学习动机进行了评估。数据显示，对照组学生的学习兴趣主要处于一般水平（占比 46.1%），而实验组学生的学习兴趣显著提升，达到较高水平（占比 56.2%）。独立样本 t 检验结果显示，两组学生在学习兴趣水平上存在显著差异（ $p<0.05$ ）。

这一结果可归因于微课教学模式的多模态特性：通过将抽象的理论知识转化为生动的文字、图像、音频和视频等多维信息，显著提升了学习内容的吸引力和可理解性。相比之下，传统教学模式由于缺乏有效的多媒体支持，容易引发学生的心理抵触，降低学习积极性。这一发现证实了微课教学模式在提升学生学习动机方面的显著优势，为散打教学的创新发展提供了实证依据。

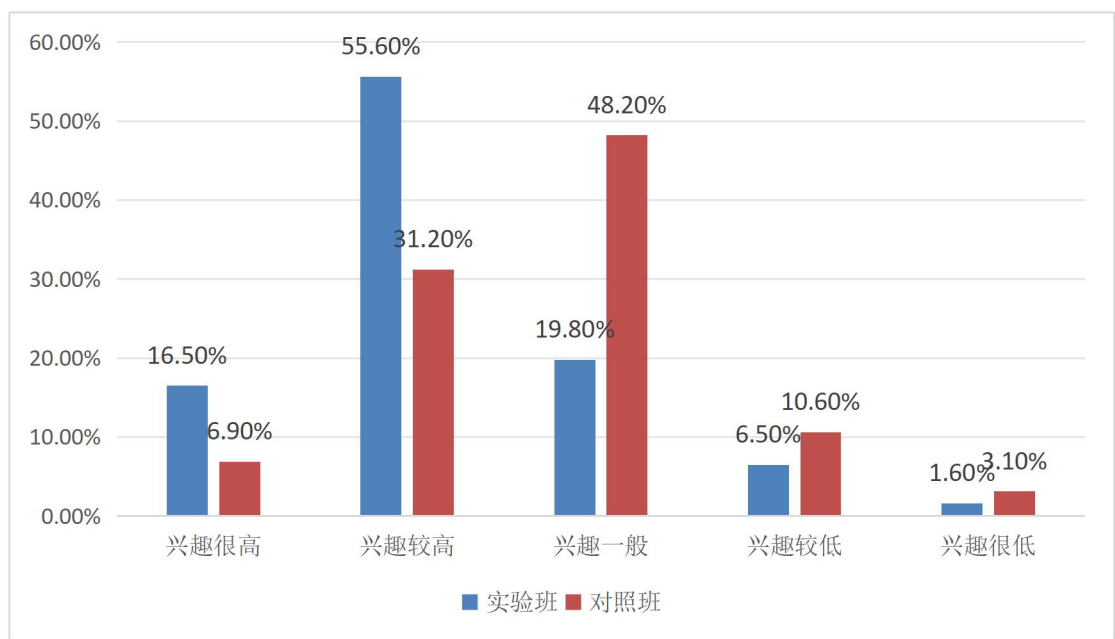


图 5.5 实验后实验班与对照班学生对散打学习兴趣柱状图 (n=80)

表 5-13 实验后实验班对照班对散打学习兴趣一览表 (x±S)

内容	实验班 (n=40)	对照班 (n=40)	T 值	P 值
学习兴趣	4.68±0.85	3.72±1.12	4.52	<0.05

注：兴趣很高得 5 分，兴趣较高得 4 分、兴趣一般得 3 分、兴趣较低得 2 分、兴趣很低得 1 分。

5.6 学生的散打自学能力实验前后对比分析

5.6.1 实验前实验班和对照班对比研究

在实验干预前，本研究采用自主学习能力调查问卷，对实验组和对照组学生的自主学习能力进行了基线测量。统计数据显示，两组学生在自主学习能力的初始水平上具有较高的相似性。通过独立样本 t 检验对数据进行统计分析，结果显示两组之间无显著性差异 ($p>0.05$)，满足实验设计的等组要求。这一结果为后续教学效果的比较分析提供了可靠的数据基础，确保了实验组与对照组在自主学习能力这一关键变量上的同质性。

表 5-14 实验前实验班对照班自主学习能力一览表 (x±S)

内容	实验班 (n=40)	对照班 (n=40)	T 值	P 值
自主学习能力	2.61±0.98	2.89±0.87	-1.42	>0.05

注：自学能力极差=1 分；自学能力差=2 分；自学能力一般=3 分；自主学习能力较强=4

分；自学能力极强=5 分。

5.6.2 实验后实验班和对照班对比研究

实验干预后，本研究对两组学生的自主学习能力进行了系统性评估。数据显示，实验组中自主学习能力“极强”和“较强”的学生分别占 21.8%和 46.2%，而能力“较差”的学生仅占 11.5%，表明实验组整体自主学习能力显著提升。相比之下，对照组学生的自主学习能力主要集中在“一般”水平。独立样本 t 检验结果显示，两组学生在自主学习能力上存在显著差异（ $p<0.05$ ）。这一结果可归因于微课教学模式的有效性：实验组学生通过微课资源获得了明确的学习指引，能够有针对性地进行课后练习，形成了良好的自主学习习惯。而对照组学生由于缺乏系统的课后指导，在自主练习时往往感到迷茫，练习时长和效果均不理想。这一发现证实了微课教学模式在培养学生自主学习能力方面的显著优势，为散打教学的创新发展提供了实证依据。

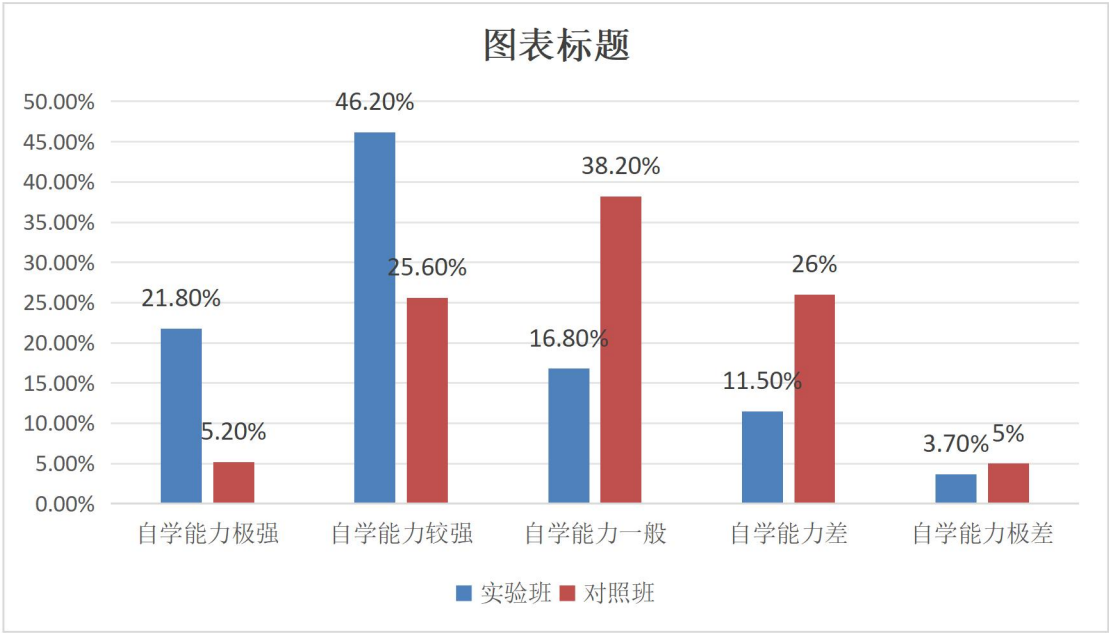


图 5-6 实验后实验班与对照班的散打自学能力现状（n=80）

表 5-15 实验后实验班对照班自主学习能力一览表（ $\bar{x}\pm S$ ）

内容	实验班（n=40）	对照班（n=40）	T 值	P 值
自主学习能力	4.35±0.92	3.68±0.85	3.47	<0.05

注：自学能力极差=1 分；自学能力差=2 分；自学能力一般=3 分；自主学习能力较强=4 分；自学能力极强=5 分。

5.7 实验后实验班学生对微课的接受程度研究

本研究通过对实验组学生的微课教学模式接受度进行了调查。数据显示，70.9%的学生对散打微课教学模式持积极态度（其中 18.8%表示非常愿意，52.1%比较愿意），仅有 8.3%的学生表现出消极态度（6.3%不太愿意，2.0%很不愿意）。这一结果表明，微课教学模式在散打教学中的应用获得了学生的广泛认可，其教学设计理念和实践效果得到了学习者的充分肯定。高接受度为微课教学模式在散打课程中的全面推广提供了重要的实践依据，也为体育教学的信息化转型奠定了良好的学生基础。

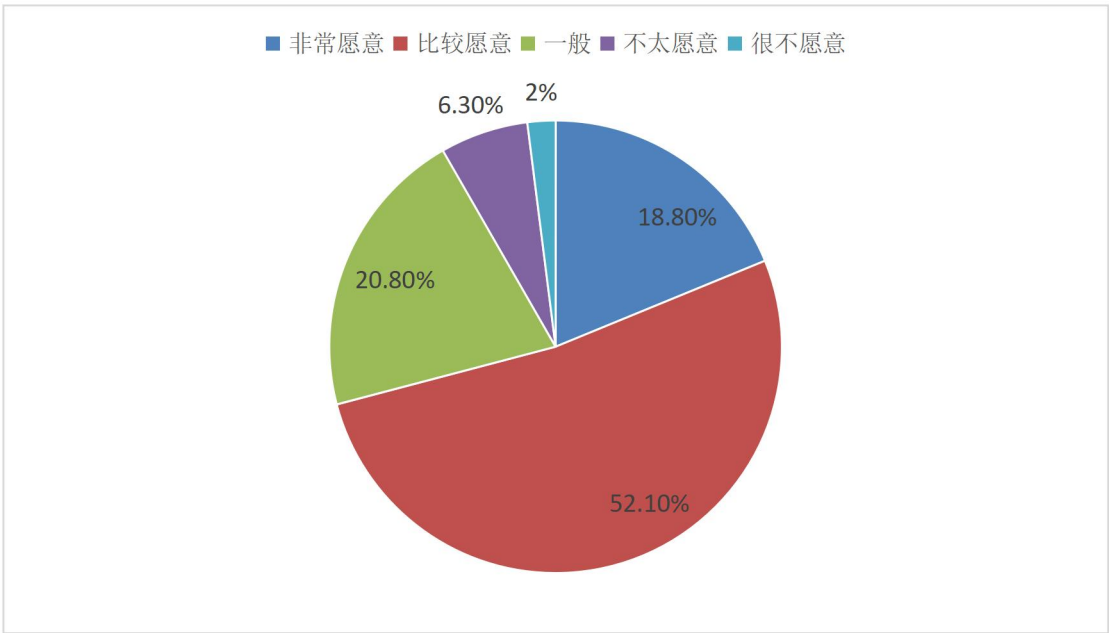


图 5-7 学生对微课教学模式的接受程度

5.8 实验后实验班学生的个体差异情况研究

本研究通过微课视频观看频次的分析，深入探讨了实验组学生在散打学习能力方面的个体差异。数据显示，12.6%的学生仅需观看一次微课视频即可掌握相关知识，31.2%的学生需要观看两次，33.3%的学生需要观看三次，而 22.9%的学生需要观看四次及以上。这一分布反映了学生在散打学习能力上存在显著的个体差异（ $p<0.05$ ）。微课教学模式通过其可重复观看、自主控制学习进度的特点，为不同学习能力的学生提供了个性化的学习支持，实现了对每个学习者的精准关注。这一发现证实了微课在满足差异化学习需求方面的独特优势，为个性化教学的实现提供了新的路径。

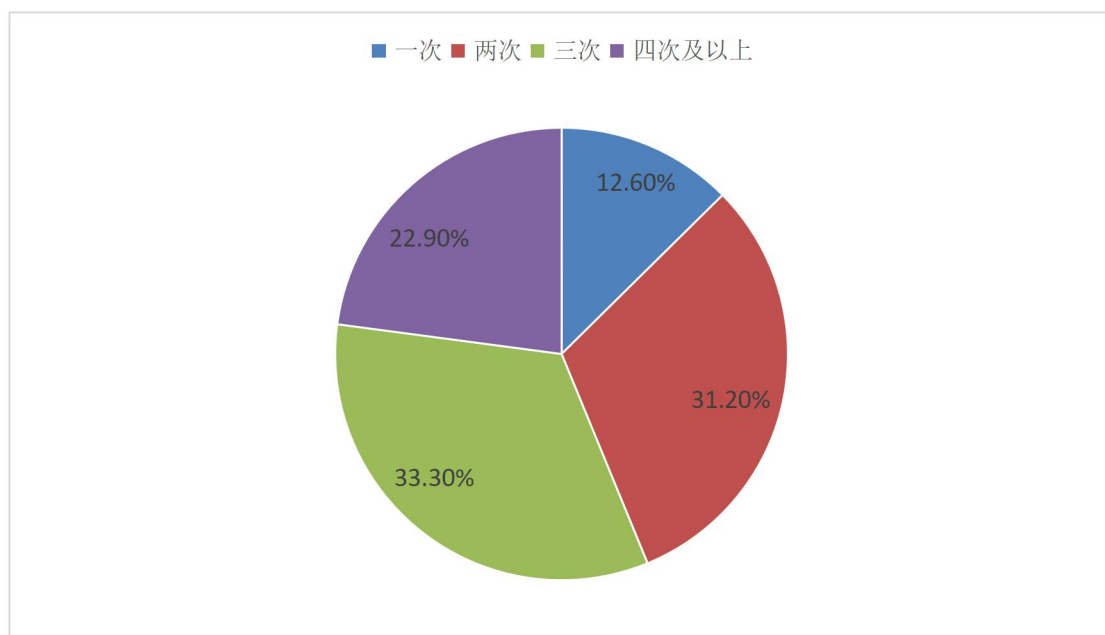


图 5-8 实验班掌握散打知识所需要观看微课视频次数

5.9 小结

本研究基于微课教学理念，构建了散打技术动作的微课教学设计体系及实证研究方案。通过将微课资源有机整合至传统散打教学模式中，重点探究其在高校体育选修课程中的实践应用价值。研究采用对比实验法，系统采集实验组与对照组的前后测数据，运用定量分析方法评估教学效果差异，旨在为散打课程的信息化教学改革提供理论依据和实践参考。结果表明，实验班在武术散打技术动作和理论知识的掌握方面表现出显著优势。传统教学模式在促进散打知识与技能学习方面仍具有显著效果，这一点在对照班的教学成果中得到充分体现。实验班采用的微课教学模式，实质上是将微课的独特优势与传统教学有机结合，两者相辅相成。实验结果显示，微课教学显著提升了学生的学习兴趣和自主学习能力，获得了学生的高度认可。这一成果不仅验证了微课教学的有效性，也为武术散打教学的创新发展提供了重要借鉴。

第6章 结论与建议

6.1 结论

6.1.1 学生散打技术动作的掌握水平显著提升

本研究构建的微课教学设计强调线上与线下教学的深度融合,采用多模态教学策略攻克教学重难点。在高校公共体育散打选修课中,微课教学模式聚焦于技术动作的难点突破和个性化学习支持,有效提升了学生对散打基本技术的掌握程度。研究表明,该模式能够帮助学生构建正确的动作表象系统,减少错误动作的发生,显著提高技术动作的规范性和连贯性,为散打教学的创新发展提供了新的实践路径。

6.1.2 学生散打理论知识的理解与掌握更加深入

传统散打理论教学多靠教师口头讲述,部分教师采用灌输式教学,致使学生心生抵触,课堂效果不佳。引入微课教学后,状况显著改善。生动的微课视频优化知识传播,助力学生更好掌握散打理论。

6.1.3 学生对散打的学习兴趣明显增强

微课教学模式把散打教学拓展到课外,其趣味性极大激发学生课余参与散打的热情,让学生在课后对散打讨论得更多。学生在散打运动中收获快乐,逐渐爱上这项运动,兴趣愈发浓厚。而学生兴趣的提升,从侧面证明了微课教学设计与实验方案行之有效。

6.1.4 学生的自主学习能力得到有效培养

学生理解动作要领、按自身节奏练习,散打技能逐步提升,同时养成主动探索的学习习惯。这种自主学习能力的增强,不仅助力散打学习,还能迁移到其他学科,促进多学科自主学习。

6.1.5 学生对微课教学模式的接受度显著提高

微课教学模式相较传统教学，有着无可比拟的独特优势。它以灵活多样的呈现形式、丰富详实的教学内容，成功吸引了学生的注意力，切实提升了教学效果。在散打教学场景中，微课模式通过多角度展示动作细节、实时互动答疑等方式，极大地强化了学生对教学活动的感知与理解。这种教学优势，为微课模式在散打教学领域开辟了更为广阔的应用天地，有望成为未来散打教学革新的重要方向。

6.1.6 有利于差异化教学开展

微课教学模式打破了传统教学在时间与空间上的束缚，为学生打造了极为灵活的学习路径。借助微课，教师可以针对不同基础、不同学习能力的学生，分层设计教学内容。基础薄弱的学生从基础动作规范、简单战术讲解入手；基础扎实的学生则深入学习复杂技术原理、高难度动作组合。学生在散打技能掌握程度上的个体差异得以有效缩小。

6.2 建议

6.2.1 加强微课教学与传统教学的有机融合与优势互补

微课教学模式在提升学生学习散打知识与技能的效率上，效果优于传统教学。但传统教学模式也有其独特优势，不应被完全摒弃。研究发现，部分教师未能充分认识到微课与传统教学融合的重要性，既无法有效发挥微课优势，又使二者融合水平低下。散打教师运用微课教学时，应着力提升两种教学模式的融合互补程度。微课虽效果显著，但教师不可过度依赖，应重视传统教学的作用。在散打技术训练中，传统教学能有效引导学生参与实操，结合微课视频的辅助讲解，使教学效果显著提升，进而更好的让学生投入学习。

6.2.2 提高教师对微课教学的制作能力

微课教学模式在突破教学重难点、强化散打基础技术掌握方面具有显著优势，但其有效实施需要教师具备专业的微课设计与制作能力。调查显示，部分教师微课制作能力不足。为确保微课教学质量，高校应加强散打教师微课制作能力的培养，优化微课培训活动，提供系统化指导。培训应针对散打微课模式进行详细讲解，并针对教师实际制作中的问题进行解答，切实提升其微课制作水平。随着教

师能力的提升，微课教学将更加生动，从而整体提高散打教学质量。

6.2.3 实现对微课教学模式的多元化评价

微课在教学中深入应用，学生对其教学价值有了深刻认知，接受度和参与度显著提升。这一趋势要求高校散打教师建立科学的评价机制，通过多维度、多主体的评价体系，全面诊断微课教学的实施效果。具体而言，教师可构建包含过程性评价与结果性评价相结合的评价框架，其中过程性评价侧重学生的学习参与度、技术掌握程度和课堂互动质量，结果性评价则关注学生的技能提升水平和身体素质改善情况。在评价主体上，可采用教师评价、学生自评与互评相结合的方式，同时引入学生对微课内容和教学方法的反馈评价，形成立体化的评价网络。这种多元评价机制不仅能够准确识别微课教学中的薄弱环节，还能为后续教学优化提供数据支撑，从而实现散打教学质量的持续提升。

6.2.4 在微课教学中提高师生互动水平

微课教学可以显著提高学生对散打运动的兴趣，激发学习热情。教师应结合微课视频进行针对性讲解，帮助学生深入理解知识，提升教学效果。积极与学生进行交流互动，及时回答学生在学习过程中所遇到的难题。

6.2.5 重视并充分关注个体差异

微课为高校散打差异化教学创造了有利条件。教师应重视学生个体差异，制作微课时按学生水平分层，设计专属教学内容，以此让微课惠及全体学生，为学生散打学习提供有力支撑。

6.2.6 进一步提高学生的自学能力

教师应当充分利用微课的优势，积极引导利用微课视频开展课外自主学习。同时，可借助线上教学平台布置具有探究性的开放作业，以此激发学生的自主学习动机，培养其独立学习能力，这不仅降低了教学难度，还提升了课堂教学效果，从而整体增强散打教学成效。

6.3 研究不足与展望

6.3.1 研究不足

第一，本研究在微课教学评价方面存在局限，仅采用教师单主体评价，通过观察法和试卷评分评估学生的散打知识与技能，缺乏学生互评、自评等多元评价方式。未来研究可探索多元化评价主体，以更客观、科学地评估学生的学习效果和教学成效。

第二，在进行微课教学时加入的身体素质练习较少，为促进学生全面发展，建议未来研究组建教师团队，完善微课设计体系，将身体素质练习充分纳入教学内容，从而充分发挥微课教学模式的优势，全面提升学生的综合运动能力。

第三，在本次研究过程中，未将性别作为变量纳入分析范畴，无法探究性别因素对微课教学模式的影响，实验数据收集时未区分男女，而现有研究也较少关注性别差异。

6.3.2 研究展望

随着高校教育信息化建设的深入推进，信息化基础设施的不断完善为微课等新型教学模式的广泛应用奠定了坚实基础。这一发展趋势将促使高校教学模式发生深刻变革，推动传统教学与信息化教学的深度融合。在此背景下，混合式教学模式将成为高校教学改革的重要方向，其中微课教学作为信息化教学的重要组成部分，其应用范围和深度将不断扩大。然而，要实现教学质量的持续提升，仍需着力解决传统教学与信息化教学的有机衔接问题，促进各类教学模式的协同发展。特别是在微课教学模式的应用过程中，亟待建立科学完善的教学评价体系，通过系统化的评价机制不断优化教学设计、改进教学方法，从而充分发挥微课教学模式的优势，实现教学效果的最大化。未来，高校应当加强对微课教学模式的深入研究，探索其与传统教学的最佳结合方式，构建多元化的教学评价体系，为教育信息化的高质量发展提供有力支撑。

参考文献

- [1] 陆模兴.职业教育数字化转型的现实基础、行动框架和实施路径[J].中国职业技术教育,2024,(18):31-39.
- [2] 董京.中学生武术微课的设计与开发研究[D].首都体育学院,2021.
- [3] 胡铁生. “微课” :区域教育信息资源发展的新趋势[J]. 电化教育研究, 2011, (10): 61-65.
- [4] 胡铁生, 詹春青. 中小学优质“微课”资源开发的区域实践与启示[J]. 中国教育信息化, 2012, (22): 65-69.
- [5] 柯雨.对外汉语初级阶段语法点微课教学设计研究[D].华中师范大学,2021.
- [6] 胡为为.小学武术微课教学效果研究[D].南京体育学院,2022.
- [7] 牛磊.武术散打对小生意志品质的影响研究[D].西安体育学院,2023.
- [8] 李佑发. 意志品质的质性分析、模型建构与测评[D]. 北京体育大学, 2007.
- [9] 李春木,段斌,王宏. 体育产业振兴背景下武术散打赛事的发展现状、困境与对策 [J]. 武汉体育学院学报, 2021, 55 (03): 63-69.
- [10] 武新哲. “互联网+教育”背景下足球教学微课设计与应用研究[D]. 天津体育学院, 2020.
- [11] 孙黎,陈福龙,任林昌.基于 B-learning 的《植物代谢与生理》课程教学改革[J]. 安徽农学通报,2018,24(11):133-135.
- [12] 刘鄂.混合式学习模式在高职英语教学中的应用探讨[J]. 校园英语,2020,(35):83-84.
- [13] 钟志贤,刘晓慧,张义,等.面向未来教育范式的智慧教育研究——祝智庭教授智慧教育学术思想与生成逻辑[J].电化教育研究,2025,46(01):5-12.
- [14] S. Cheung,F. Wang. "Blended learning in practice: guest editorial." Journal of Computing in Higher Education(2019).
- [15] Johannes Cronje. "Towards a New Definition of Blended Learning." The Electronic Journal of e-Learning 2(2020).
- [16] 梁乐明,曹俏俏,张宝辉.微课程设计模式研究——基于国内外微课程的对比分析[J].开放教育研究,2013,19(01):65-73.
- [17] 冯虎,刘丹. 微课在高中地理教学中的应用探索[J].教师,2016,(24):94-95.

- [18] 蒋慧云.微课在小学语文教学中的应用实践研究[J].中国新通信,2025,27(03):192-194.
- [19] 贾晓旭.微课在高校公共体育乒乓球选修课教学中的应用研究[D].广西民族大学,2022.
- [20] 陈萍.微课在高校教学中的特点与应用局限 [J]. 科教文汇(中旬刊), 2016, (20): 29-30.
- [21] 郑小军, 张霞. 微课的浅阅读趋向及其对策探讨[J]. 中小学信息技术教育, 2013, (12): 67-69.
- [22] 王运军. 浅析大学体育教学中微课的使用 [J]. 现代交际, 2017, (17): 167.
- [23] 王岚,张一春.微课的评价指标体系研究[J].教育现代化,2015,(03):85-88.
- [24] 焦建利. 微课及其应用与影响[J]. 中小学信息技术教育, 2013, (04): 13-14.
- [25] 卜松,章秀芝. 翻转课堂在水工程施工课程中的应用研究——基于微课理论[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2017, 33 (20): 205-207.
- [26] 顾杰, 尹洪攀. 跆拳道运用电子护具下散打对电子护具运用的探索[J]. 当代体育科技, 2016, 6 (33): 35-36+38.
- [27] 李佑发. 意志品质的质性分析、模型建构与测评[D]. 北京体育大学, 2007.
- [28] 梁文静.基于微课的合作课堂教学模式在初中英语教学中的应用研究[D].广东技术师范学院,2017.
- [29] 祝智庭,孟琦.远程教育中的混和学习[J].中国远程教育,2003,(19):30-34+79.
- [30] 梁乐明,曹俏俏,张宝辉.微课程设计模式研究——基于国内外微课程的对比分析[J].开放教育研究,2013,19(01):65-73.
- [31] 穆肃, 温慧群. 适应学生的学习——不同复杂度的混合学习设计与实施[J]. 开放教育研究, 2018, 24 (06): 60-69.
- [32] 姚红星,王永波.高校教师微课设计与制作的问题及反思[J].中国成人教育,2016,(05):109-111.
- [33] 宋伊妮. 体育舞蹈选修课微课程的设计、制作与应用研究[D]. 武汉体育学院, 2016.
- [34] 宋珂. 微课在高中英语语法教学中的设计与应用研究[D].聊城大学,2017.
- [35] 江芳林.二十四式太极拳微课设计与实践研究[D].湖南师范大学,2015.
- [36] 张璟.汉语国际教育文化微课的设计与应用[D].兰州大学,2021.

- [37] 张露尹.HPS 教育微课的设计与应用研究[D].石河子大学,2020.
- [38] 苏小兵,管珏琪,钱冬明,等.微课概念辨析及其教学应用研究[J].中国电化教育,2014,(07):94-99.
- [39] 梁文.微课环境在大学英语教学中的应用与思考[J].黑龙江高教研究,2016,(02):162-164.
- [40] 郑聪.微课在小学语文教学中的应用研究[D].河北师范大学,2016.
- [41] 陶然.微课在小学信息技术教学中的设计与应用研究[D].河北师范大学,2021.
- [42] 王捷.新时期高校体育教学中微课应用研究——评《大学体育：微课版》[J].中国高校科技,2021,(07):111.
- [43] 纪诗涵,洪曼琳.中学思想政治微课应用的困境与展望[J].教学与管理,2018,(28):68-70.
- [44] 刘岩.微课在高中化学教学中应用的初步探索——以“乙醛”教学的微课应用模型为例[J].化学教育,2015,36(11):22-25.
- [45] 李海石.微课在大学体育教学中的应用研究[D].云南大学,2015.
- [46] 付钊.微课在普通高校公共体育教学中的应用研究[D].鲁东大学,2018.
- [47] 陈启琴.微课技术在高校健美操专项教学中的应用研究[D].陕西师范大学,2017.
- [48] 文昌明.微课在我校篮球技术教学中的应用研究[D].广州体育学院,2017.
- [49] 刘萍.微课教学在高校形体类教学中的应用研究[D].山东体育学院,2017.
- [50] 赵志梅,李衡.微课在体育舞蹈教学中应用的探索[J].高教论坛,2017,(02):40-42.
- [51] 尹慧忠.微课在高校体育教育排球普修课教学中的应用研究[D].山东师范大学,2018.
- [52] 谢群喜,杨少雄,李静亚.“互联网+”视域下武术微课教学应用研究[J].武夷学院学报,2016,35(06):101-106.
- [53] 段卉,高明,韩尚洁,等.基于“攻防技击”的武术微课设计与实践反思[J].体育科学研究,2017,21(05):79-83.
- [54] 时杰,邓小宇,叶灼怡.《武术散打》微课教学设计和实践反思——以“后鞭腿”技术教学为例[J].武术研究,2019,4(06):39-41.
- [55] 杨溶,李正恩.微课在高校武术教学中的应用研究[J].武术研

究,2021,6(03):106-108.

[56] 黎加厚. 微课的含义与发展[J]. 中小学信息技术教育, 2013, (04): 10-12.

[57] 杜振中.微课在高校体育教学中的应用现状与问题研究[J].文体用品与科技,2018,(19):83-84+179.

[58] 尤寿霞.微课在体育教育专业普修课跳远教学中的应用研究[D].广州体育学院,2020.

附 录

附 录 1

专家访谈提纲

- 1、您如何评价微课在散打教学中的总体实施效果？
- 2、您认为微课模式在散打技术教学中应用的必要性程度为？
- 3、您平时的微课使用情况如何？
- 4、您认为自己的微课制作能力如何？
- 5、您认为微课在散打教学中的应用效果如何？
- 6、您认为学生是否能够接受微课教学？
- 7、您通过微课平台与学生的课外互动频率为？
- 8、您的微课教学是否实现了”课堂-课外“教学联动？
- 9、您是否参加过学校组织的微课专项培训？

附录 2

微课应用环境现状学生调查问卷

敬爱的同学：

您好！诚挚感谢您参与本次学术调研。本问卷旨在探究微课教学模式在高校散打选修课程中的应用潜力，您的宝贵意见将为体育教学改革提供重要参考。本问卷只用于纯学术研究，数据仅用于体育教育学分析，采用完全匿名方式，不采集任何身份识别信息，填写约需 3-5 分钟，您有权随时中止问卷填写。请根据个人真实学习体验作答，答案无对错之分。

一、个人信息调查

1、您的性别？

A、男性 B、女性

2. 学业阶段：

A：本科一年级 B：本科二年级 C：本科三年级 D：本科四年级

3、您当前所持有的数字终端设备情况？

A、没有 B、拥有一台 C、拥有两台及以上

4、请您评估当前的自主学习能力？

A、自学能力极强 B、自主能力较强 C、自学能力一般 D、自学能力较差 E、自学能力极差

5、关于您对散打运动的学习兴趣程度，请选择最符合的选项：

A、非常热衷 B、比较喜欢 C、保持中立 D、兴趣缺乏 E、完全排斥 6、您对微课的了解程度如何？

A、能系统阐释微课的设计原理与教学逻辑 B、清楚微课的呈现方式 C、了解微课的基本形式 D、仅听说过相关概念 E、完全不了解

7、您对微课概念的认知（多选）

A、数字化教学资源包 B、基于知识点的数字化学习单元 C、翻转课堂的核心教学载体 D、混合式学习的组成要素

8、您对武术散打微课模式的了解程度如何？

A、能系统阐释散打微课的设计原理与教学逻辑 B、清楚散打技术分解的微课呈现方式 C、了解散打微课的基本形式 D、仅听说过相关概念 E、完全

不了解

9、您对于微课与传统教学的偏向程度？

A、显著偏好微课 B、较倾向微课 C、两者无差别 D、较倾向传统教学 E、显著偏好传统教学

10、您自主搜索学习微课的频率？

A、每周多次 B、每月数次 C、每学期几次 D、从未搜索

11、您的微课视频学习情况？

A、完成学习每一个内容 B、选择性学习感兴趣内容 C、随机学习部分内容 D、几乎不学习

12、您对散打课程采用微课教学的期待值？

A、十分期待 B、较为期待 C、保持中立 D、不太期待 E、完全不期待

13、您认为微课教学的趣味性：

A、极具吸引力 B、较有趣味 C、中规中矩 D、稍显乏味 E、毫无趣味

附录3

实验调查问卷

亲爱的同学：

感谢您参与本次调研！本问卷旨在了解我校散打选修课的教学情况，特别是微课使用效果，以便改进教学方法。问卷采用匿名形式，数据仅用于学术研究，请根据实际情况填写。

一、所有学生问题

1、所在班级：

A、2024 级散打一班 B、2024 级散打二班

2、您对其他项目采用微课的意愿？

A、完全接受 B、比较接受 C、态度中立 D、不太接受 E 完全不接受

3、本学期自主能力提升情况：

A、显著提升 B、有所提升 C、保持原状 D、有所下降 E 明显下降

4、对散打学习的变化：

A、显著增加 B、有所增加 C、无变化 D、有所降低 E、明显降低

5、微课使用频率：

A、全部观看 B、选择性观看 C、随机观看 D、从未观看

5.经过这段时间的微课视频学习您的自主学习能力如何？

A、完全依赖教师指导 B、需要适度监督 C、基本自主完成 D、完全独立学习

二、2024 级散打一班学生填写题目如下

6、微课对学习的帮助程度：

A、帮助很大 B、有帮助 C、无帮助

7、微课观看情况：

A、按时观看 B、未按时观看

8、教学内容丰富度：

A、非常丰富 B、较丰富 C、一般 D、较单一 E、很单一

9、微课时长适宜度：

A 非常合适 B 比较合适 C 一般 D 不太合适 E 不合适

10、技术动作遗忘处理方式：

A、反复观看视频 B、观看并模仿 C、请教他人 D、置之不顾

11、平均观看次数掌握技能：

A.1 次 B.2 次 C.3 次 D.4 次及以上

12、内容难易理解度：

A、非常易懂 B、较易懂 C、一般 D、叫难懂 E、很难懂

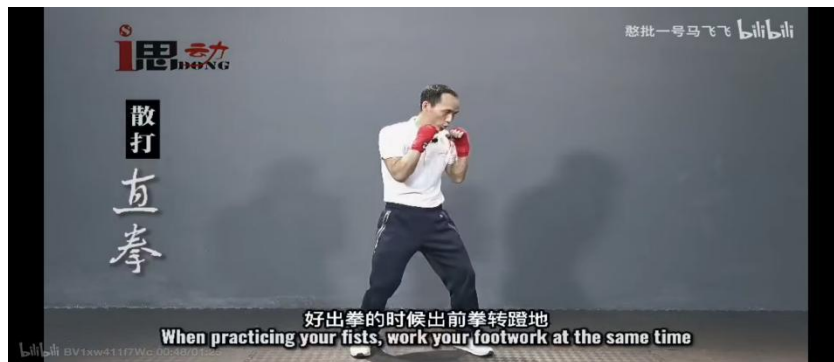
13、课后复习行为

A、经常复习 B、偶尔复习 C、不复习

14、你认为微课学习的优势在于？

15、提出关于微课改进的意见观点？

附录 4





附录 5

武术散打理论测试卷

- 1.散打比赛中每局比赛时间是指？（ ）。
A、包括暂停的实际比赛时间
B、除暂停之外的实际比赛时间
- 2.散打比赛中的局间休息时间是？（ ）。
A、一分钟
B、两分钟
C、三分钟
D、四分钟
- 3.散打比赛中的禁止击打部位包括（ ）。
A、后脑、颈部、裆部
B、后脑、胸部、颈部
C、胸部、头部、裆部
D、胸部、后脑、头部
- 4.散打比赛有效得分部位包括（ ）。
A、头部、躯干、下肢
B、头部、胸腹部、大腿
C、头部、下肢、大腿
C、头部、胸腹部、大腿
- 5.散打比赛中的击中得分是通过（ ）判定的。
A、看进攻、看防守、看位移 B、看进攻、看防守、听声音
C、看进攻、看防守、看位移、听声音 D、看进攻、看位移、听声音
- 6.散打比赛中的倒地行为分为？（ ）。
A、被击倒 B、被摔倒 C、自行倒地 D、以上都是
- 7.散打比赛中用哪些部位主动发力攻击对方属于侵人犯规？（ ）
A、头 B、肘 C、膝 D、以上都是
- 8.散打比赛中的读秒分为哪几种情况？（ ）。
A、读 8 秒、读 10 秒、读 12 秒 B、读 8 秒、读 10 秒、终止读秒

C、读 10 秒、读 12 秒、终止读秒 D、读 8 秒、读 12 秒、终止读秒

9.散打比赛分采用几局几胜？（ ）

A、三局两胜制

B、五局三胜制

C、七局四胜制

10.散打比赛中视为无故弃权的行为有？（ ）。

A、不参加称量体重

B、不准时参加检入

C、检入后未能按规定时间内参加比赛

D、以上都是

11.散打被批为国家正式比赛项目是在什么时候？（ ）

A、1979

B、1987

C、1989

D、1993

12.武术散打国际比赛男子按照体重分为多少个量级（ ）

A、9 个

B、10 个

C、11 个

D、12 个

13.通过系统性的散打训练，能够有效掌握实战攻防技能并提升体适能水平，这主要体现了散打运动的（ ）

A、竞技对抗价值

B、教育训练价值

C、文化传承价值

D、健身养生价值

14.散打运动的竞技特征主要表现为（ ）

A、力量主导型

B、技巧主导型

C、意志主导型

D、体能主导型

15.散打比赛中运动员的体重是如何划分的？（ ）

A、每 5 公斤一个级别

B、每 10 公斤一个级别

C、每 15 公斤一个级别

D、每 20 公斤一个级别

附录6

《散打技术动作评定表》效度评价表

尊敬的专家：

您好！您好！我设计了一份关于《散打基础理论知识评定试卷》，旨在精准评测学生对散打技术动作的掌握程度，为后续实验提供关键数据支撑。鉴于您在相关领域的深厚造诣与丰富经验，冒昧打扰，诚恳希望您能在繁忙日程中抽出片刻，对这份试卷的效度进行专业评估。您的每一条意见与建议，对我而言都如获至宝，将为我的研究带来极大启发，助力论文更加完善。再次向您致以最诚挚的感谢！衷心祝愿您身体健康，工作顺心如意，万事皆安！

一、个人基本信息

1. 姓名： 2. 所在单位： 3. 职称： 4. 教学方向：

二、请在认定表格中打“√”

评价内容	很合适	合适	基本合适	不合适	很不合适
结构设计					
内容设计					
整体设计					

三、您有什么修改方向和建议？

四、您认为问卷需要补充什么？

附录7

《散打基础理论知识评定试卷》效度评价表

尊敬的专家：

您好！我设计了一份关于《散打基础理论知识评定试卷》，旨在精准评测学生对散打理论知识的掌握程度，为后续实验提供关键数据支撑。鉴于您在相关领域的深厚造诣与丰富经验，冒昧打扰，诚恳希望您能在繁忙日程中抽出片刻，对这份试卷的效度进行专业评估。您的每一条意见与建议，对我而言都如获至宝，将为我的研究带来极大启发，助力论文更加完善。再次向您致以最诚挚的感谢！衷心祝愿您身体健康，工作顺心如意，万事皆安！

一、个人基本信息

1. 姓名： 2. 所在单位： 3. 职称： 4. 教学方向：

二、请在认定表格中打“√”

评价内容	很合适	合适	基本合适	不合适	很不合适
结构设计					
内容设计					
整体设计					

三、您有什么修改方向和建议？

四、您认为问卷需要补充什么？

致 谢

在本研究的完成过程中，我得到了许多人的帮助与支持，在此向他们表示衷心的感谢。

我要感谢我的导师胡昌领教授。感谢他在研究选题、方法设计以及论文撰写过程中给予的悉心指导与宝贵建议。他的严谨治学态度和渊博学识使我受益匪浅。感谢安徽工程大学大学体育学院的各位老师，他们为我的研究提供了丰富的实践平台和专业的指导意见。感谢参与本研究的全体学生，他们的积极配合为研究提供了宝贵的数据支持。感谢我的同学在研究过程中给予的鼓励和帮助，他们的支持是我完成研究的重要动力。最后，我要感谢我的家人，他们始终如一的理解和支持是我能够专心完成研究的坚强后盾。

谨以此文，致逝去的青春。

尚禮敬學 唯實惟新

