

高校体育教师“微格教学”能力发展与实践研究

刘金凤

黑龙江建筑职业技术学院，黑龙江，哈尔滨 150001

DOI: 10.61369/SDME.2025070002

摘 要：微格教学作为一种以小班化、精细化教学为特点的教学模式，能够为教师提供更加灵活、高效的教学实践环境。然而，当前高校体育教师在微格教学能力提升过程中，面临着教学方法缺乏系统性、微格教学资源匮乏、教学设计时间管理不当以及教师教学创新素养较低等多重困境。针对这些问题，通过优化策略的实施，高校体育教师在教学设计、教学实施、教学评价等环节的能力得到了显著提升，同时也为微格教学模式在高校体育教育中的推广与应用提供了重要的理论支持与实践参考，有助于提升高校体育教师的教学能力，为推动体育教育的高质量发展提供了有益的启示。

关 键 词：高校体育教师；微格教学；能力提升

Research on the Development and Practice of “Microteaching” Ability of Physical Education Teachers in Colleges and Universities

Liu Jin Feng

Heilongjiang Institute of Construction Technology, Harbin, Heilongjiang 150001

Abstract： As a teaching model characterized by small-class and refined teaching, microteaching can provide teachers with a more flexible and efficient teaching practice environment. However, in the process of improving microteaching ability, college physical education teachers currently face multiple dilemmas, such as the lack of systematic teaching methods, insufficient microteaching resources, improper time management in teaching design, and low-level teaching innovation literacy of teachers. In response to these issues, through the implementation of optimization strategies, the abilities of college physical education teachers in teaching design, teaching implementation, teaching evaluation and other links have been significantly improved. Meanwhile, this study provides important theoretical support and practical reference for the promotion and application of the microteaching model in college physical education, which is conducive to enhancing the teaching ability of college physical education teachers and offers valuable insights for promoting the high-quality development of physical education.

Keywords： college physical education teachers; microteaching; ability improvement

一、高校体育教师“微格教学”能力提升的背景概述

（一）微格教学的概念

微格教学是一种基于现代教育理论和微格技术的教师培训模式，其核心目标是通过系统的教学技能训练，帮助教师掌握教学技巧和方法，提升教学能力。微格教学的定义强调其“微小”和“聚焦”的特点。所谓“微小”，是指微格教学通常以较短的时间进行教学实践，教学内容集中于某一具体的教学技能或知识点；“聚焦”则体现在教学目标的明确性和针对性上，教师在微格教学中需要专注于某一教学行为的改进和优化^[1]。在现代教育中，微格教学作为一种有效的教师培训模式，不仅能够帮助教师提升教学技能，还能够促进教师对教学理论的理解和应用，从而实现教育理论与实践的深度融合。对于高校体育教师而言，微格教学不仅可以用于教学设计、课堂管理和教学方法的优化，还可以用于教学创新和教学反思的实践，从而帮助体育教师在教学能力、专业素养和创新能力等方面取得全面提升。

（二）能力提升的界定

能力提升是指教师在微格教学实践中，通过不断反思、改进和优化教学设计、教学实施和教学评价等环节，逐步提高其教学能力的过程。^[2] 具体而言，能力提升包括以下几个方面：其一，教学设计能力的提升，即教师能够根据教学目标和学生特点，设计出符合微格教学要求的教学方案；其二，教学实施能力的提升，即教师能够在实际教学中灵活运用教学方法，有效调动学生的参与性和积极性；其三，教学评价能力的提升，即教师能够通过观察和反思，对自身的教学行为进行客观评估，并提出改进措施；其四，教学创新能力的提升，即教师能够在教学中融入新的教学理念和教学手段，不断优化教学内容和形式。

二、高校体育教师“微格教学”能力提升面临的困境

（一）教学方法缺乏系统性

首先，部分教师在设计微格教学课程时，缺乏对教学目标、

教学内容和教学过程的系统规划，导致教学内容的零散性和随意性，难以形成完整的逻辑链条，影响了教学效果的提升。其次，微格教学强调在有限的时间内集中解决某一教学问题，而体育教学则需要兼顾学生的身体活动、技能掌握和心理调节等多方面需求。然而，部分教师在实际教学中，未能将这些要素有机整合，导致教学方法的单一性和碎片化。^[3]此外，教学方法的缺乏系统性还体现在教学评价环节。部分教师在评价学生学习效果时，未能建立科学、系统的评价体系，导致评价结果的片面性和主观性。一些体育教师仅关注学生的技能掌握情况，忽视了学生在学习过程中表现出的合作能力、创新能力等综合素质，难以为教师的教学改进提供有效的参考依据。

（二）微格教学资源较为匮乏

1. 微格教学资源的系统性不足

高校体育教师在开展微格教学时，往往需要借助教学视频、案例分析、教学设计模板等多样化的资源来支持教学实践。然而，目前市场上针对体育学科的微格教学资源较为稀缺，尤其是在体育教学的特殊性和专业性方面，缺乏针对性强、系统性高的资源库。教师在备课和教学设计过程中，常常需要自行搜集和整理相关资源，这不仅增加了教师的工作负担，也降低了教学资源的利用效率。

2. 微格教学资源的更新速度较慢

体育学科的教学内容和方法随着时代发展不断更新，微格教学资源也需要与时俱进，以满足教学需求。然而，现有的微格教学资源在更新和迭代方面存在滞后现象，导致教师在使用过程中难以接触到最新的教学理念和方法。这种资源更新的滞后性，不仅影响了教师的教学创新，也限制了学生对前沿知识的学习和掌握。^[4]

3. 微格教学资源的获取渠道有限

高校体育教师在获取微格教学资源时，主要依赖于学校提供的资源库或网络平台，但在实际操作中，这些渠道难以满足教师的个性化需求。特别是在体育学科中，微格教学资源的开发和整合需要结合具体的教学目标和学生特点，而现有的资源往往缺乏针对性和灵活性，难以满足教师在不同教学场景下的需求^[5]。

（三）教学设计时间管理不当

首先，教学设计时间分配不合理。在“微格教学”中，教师需要在有限的时间内完成教学目标的设计、教学内容的整合以及教学方法的运用，但由于时间管理能力的不足，教师常常难以在规定时间内完成高质量的教学设计，导致教学实施效果大打折扣。其次，教学设计时间管理不当还表现为教学反思与改进时间的不足。在“微格教学”实践中，教师通常需要在短时间内完成教学设计、实施与反思的全过程。然而，由于时间分配不当，教师往往将大部分时间用于教学设计与实施，忽视了教学反思与改进环节，导致教学设计的优化空间被压缩，难以形成持续改进的良性循环^[6]。更为严重的是，教学设计时间管理不当的问题容易引发连锁反应。例如，教师在教学设计阶段的低效时间管理，可能导致教学实施阶段的节奏混乱，进而影响教学效果。

三、高校体育教师“微格教学”能力提升的优化策略

（一）整合微格教学模型，提高教师认知能力

微格教学作为一种系统化的教学训练方法，通过模拟真实教学环境、分解教学技能、强化反馈与改进，能够有效帮助教师提升教学设计能力、课堂管理能力以及教学反思能力。在高校体育教学中，整合微格教学模型需要结合体育学科的特点，构建符合体育教师实际需求的训练体系。

首先，微格教学模型的整合需要从教学设计入手。体育教师在教学设计中需要兼顾教学目标、教学内容、教学方法以及教学评价等多方面因素，通过微格教学模型的分解与模拟，将复杂的教学设计过程细化为具体的操作步骤，从而更清晰地理解每个环节的目标和意义。例如，在设计一节篮球课时，教师可以通过微格教学模型明确教学目标，如掌握传接球技巧；设计教学内容，如示范、分组练习；选择教学方法，如讲解示范法、分组练习法；制定评价标准，如动作完成度、配合默契度。其次，微格教学模型的整合要注重教学实践与反馈的结合。在微格教学中，教师通过模拟教学环境进行试讲或示范，随后通过录像回放或他人观察，发现问题并进行改进。例如，在模拟一节排球课的教学中，教师可能会发现自己的语言表达不够清晰，或者示范动作不够标准。通过录像回放和他人反馈，教师可以明确改进方向，并在后续的教学实践中加以调整^[7]。最后，微格教学模型的整合需要建立系统化的训练机制。高校体育教师的微格教学能力提升需要长期的、系统的训练与实践。学校可以通过定期组织微格教学培训、开展教学观摩活动、建立教学资源共享平台等方式，为教师提供持续的学习与实践机会。

（二）创新绩效评估工具，保障微格教学质量

在高校体育教师“微格教学”能力提升的过程中，创新绩效评估工具的设计与实施是保障微格教学质量的重要环节。通过科学合理的评估工具，可以对教师的教学行为、教学效果以及教学创新能力进行全面、客观的评价，从而为教师的能力提升提供明确的方向和依据。

首先，创新绩效评估工具需要结合微格教学的特点，设计多维度的评价指标体系。这些指标应涵盖教学设计、教学实施、教学反思以及教学创新能力等方面。例如，在教学设计维度，评估教师是否能够准确把握教学目标、合理设计教学内容以及科学分配教学时间；在教学实施维度，关注教师的教学语言表达、课堂组织能力以及学生互动效果；在教学反思维度，考察教师是否能够及时总结教学中的问题并提出改进措施；在教学创新能力维度，评估教师是否能够结合实际情况，引入新的教学方法或技术。其次，创新绩效评估工具需要注重评估的动态性和个性化。传统的绩效评估工具往往过于固定，难以适应教师能力提升的动态需求。对此，可以引入动态评估机制，结合教师的教学实践情况，实时调整评估指标和权重。同时，针对不同教师的教学特点和能力水平，设计个性化的评估方案，以满足教师的差异化需求。此外，创新绩效评估工具还可以借助现代信息技术，提升评估的效率和准确性。例如，通过人工智能技术，对教师的教学语

言、课堂互动等进行智能评估，提高评估的科学性，为教师提供更加精准的反馈信息，帮助其快速发现并改进教学中的不足^[9]。最后，创新绩效评估工具的实施需要建立科学的评估流程和反馈机制。在评估过程中，应注重评估者的专业性和评估过程的公正性，确保评估结果的可信度。同时，评估结果应以建设性的反馈形式呈现，帮助教师明确改进方向。

（三）校企合作开展实训，增强教师教学能力

通过与企业建立合作机制，高校可以为体育教师提供实践性强、贴近实际的教学环境，帮助教师将理论知识转化为教学技能，从而增强其教学能力。

首先，校企合作可以为教师提供多样化的实践场景。企业通常拥有丰富的资源和实践经验，能够为教师提供真实的教学环境。例如，高校可以与体育培训机构、体育俱乐部等企业合作，安排体育教师参与企业的教学活动或培训项目。通过这些实践活动，教师可以接触到不同层次的学生，了解他们的学习需求和特点，从而更好地调整自己的教学方法和策略。其次，校企合作可以促进教师与企业专家的交流与合作。企业中的专业人士通常具

有丰富的实践经验，能够为教师提供宝贵的教学建议和指导。通过与企业专家的交流，教师可以学习到先进的教学理念和方法，拓宽自己的教学视野，提升自身的专业素养^[9]。此外，校企合作还可以为教师提供持续的专业发展支持。企业可以为教师提供定期的培训和学习机会，帮助其掌握最新的教学技术和工具。例如，企业可以为教师提供微格教学的实践平台，让教师在模拟教学环境中反复练习和改进，从而提升其教学技能。同时，企业还可以为教师提供教学资源 and 案例库，帮助其丰富教学内容，提升教学效果^[10]。

四、结束语

总之，高校体育教师“微格教学”能力的提升是一个持续且系统的过程，需要理论与实践的紧密结合，也需要多方力量的协同合作。通过不断优化教学模式、创新教学方法以及加强校企合作，高校体育教师能够在微格教学中实现专业成长，为体育教育的高质量发展注入新的活力。

参考文献

- [1] 韩磊磊. 基于微格教学手段的 BOPPPS 教学模式在高校青年教师教学技能培训中的应用 [J]. 广东第二师范学院学报, 2020(04).
- [2] 谢纪军. 强调实践性：体育微格教学的系统研究——评《体育微格教学》[J]. 当代教育科学, 2019(11).
- [3] 仲一卉; 曾艳萍; 林洪; 黄齐林. 基于问题学习模式的微格教学改革研究——以化学师范生技能训练为例 [J]. 玉溪师范学院学报, 2019(06).
- [4] 谭艳. 数字化赋能体育教育发展的优势、困境与路径 [J]. 运动精品, 2024(08).
- [5] 肖楠. 微格教学在初中生“田径三项”技能教学中的应用研究 [D]. 南京体育学院, 2023.
- [6] 马浩. 微格教学在高校体育教育专业羽毛球选修课中的实验研究 [D]. 辽宁师范大学, 2022.
- [7] 丁向东. 微格教学对高校体育教育师范生教学技能的提升路径分析 [J]. 当代体育科技, 2022, 12 (02): 66-68.
- [8] 黄春艳, 张永利, 曾奇, 等. 高校体育教学技能训练中微格教学的运用 [J]. 当代体育科技, 2021, 11 (06): 54-56.
- [9] 何玲玲, 卢建玺, 张军. 微格教学在提高中学体育教师教学技能效果方面的研究 [J]. 体育世界 (学术版), 2020, (03): 200-201.
- [10] 易晟江. 高校体育教学技能训练中微格教学的运用 [J]. 山西青年, 2019, (16): 298.