

目 录

1.课程思政典型教学案例（一）	1
案例名称：“裁判误判，中国女双组合关渭贞/农群华憾失奥运金牌”的启示.....	1
结合知识点：羽毛球竞赛技术官员行为规范.....	1
案例意义：强化学生“公正、诚信”的社会主义核心价值观，增强责任担当.....	1
2.课程思政典型教学案例（二）	5
案例名称：“第一代羽毛球巾帼传奇陈玉娘刻苦训练提升球技”的启示.....	1
结合知识点：羽毛球正手杀球技术.....	1
案例意义：增强学生的爱国、担当意识.....	1
3.课程思政典型教学案例（三）	11
案例名称：“开国领袖毛泽东的体育理念与实践”的启示.....	1
结合知识点：体育运动对人体九大系统健康发展的促进作用.....	1
案例意义：强化学生担负时代使命的责任.....	1



课程思政典型教学案例（一）

1. 案例名称 “裁判误判，中国女双组合关渭贞/农群华憾失奥运金牌”的启示

2. 结合知识点 羽毛球竞赛技术官员行为规范

3. 案例意义

以1992年巴塞罗那奥运会羽毛球项目女子双打决赛中因“裁判误判，中国女双组合关渭贞/农群华憾失奥运金牌”事件中反映出的裁判执裁不公而导致的难以挽回的结果，说明羽毛球竞赛中执裁要公正、诚信的重要性与关键性，从而强化学生“公正、诚信”的社会主义核心价值观，增强责任担当。

4. 案例设计与实施

（1）教学设计

采用任务驱动教学结合混合式翻转学习。教师提前布置学习任务，让学生预习微视频、查看图文教程与思维导图、完成课前预习情况测试，了解羽毛球单打比赛规则中的流程、挑边、常见违例情况与判定。

课堂上教师创设比赛情境，在模拟真实比赛场景的情况下讲解单打比赛规则，并要求通过分组比赛实践分角色体验比赛过程并熟悉、运用单打比赛规则。在提出练习要求的过程中引出《羽毛球竞赛规则》中明确规定的包括裁判员在内的赛事技术官员的行为规范，并通过思政案例的讲解加深学生对行为规范的理解；学生轮流运用比赛规则执裁比赛，教师流动查看与指导纠错；教师发布线上互动活动，了解学生体验的主观感受及存疑之处，共同分析小结单打基本规则及执裁公正、诚信的重要性。

（2）教学实施

①情境创设：

教师：现在我们模拟羽毛球比赛场景，我扮演裁判员角色，请两位同学扮演



运动员角色，其他同学扮演观众角色，通过一场迷你型的比赛了解单打比赛流程和基本规则。

②学生分组分角色实践比赛规则：

教师：在正式实践比赛规则前，了解体育竞赛与公正性之间的关系、裁判与体育竞赛公正性实现之间的关系以及《羽毛球竞赛规则》中规定的赛事技术官员行为规范内容。

思政案例导入：

大家看过的体育竞技比赛不少，应该知道体育竞技比赛讲求公平公正公开，公平竞争是对运动员、教练员、裁判员等参与者的最基本要求。从某种意义上讲，体育竞赛比赛是一种规范化的大型游戏而已，只要是游戏，就必定有一个双方必须遵守的规则，这样游戏才能顺利进行，其结果也才能被参与进来的双方所认可。

为了保证比赛的公平，在参与体育竞技比赛的各方人员中，对运动员而言，坦率和诚实是参赛的基本要求，教练员的义务与运动员相似，而裁判员作为体育比赛规则的执行者，其客观、公正的裁决是公平竞争的保证。

《羽毛球竞赛规则》中就明确规定：“包括裁判员在内的赛事技术官员，在执行规则时，要诚实、一致、客观、公正和礼貌。”裁判员一旦发生误判，有时就会对比赛结果造成决定性的影响。

例如：我国羽毛球女子双打组合关渭贞/农群华，在1992年巴塞罗那奥运会羽毛球女子双打的决赛中，首局她们以15比14取得领先，结果被裁判判发球失误，对手抓住机会逆转取胜。次局她们努力扳了回来，将比赛拖进决胜局。决胜局她们13比14落后，裁判却频频判她们发球违例，最终她们输掉了这场比赛，憾失奥运金牌。在这场比赛中，当值的裁判居然在关键时刻共6次判中国选手发球违例。10年后的一天，关渭贞在组织2002年的汤姆斯杯、尤伯杯的时候，国际羽联的官员跟她讲起在巴塞罗那奥运会，他们当时在赛后看了比赛录像，裁判是在决赛关键时刻故意判关渭贞和农群华发球违例。后来这位裁判被永久停职。



价值观引领：你们在谴责这位裁判员故意误判的同时想一想，如果你来做一场比赛的裁判，应该坚持怎样的原则？

学生回答：公正的原则，一切按规则进行。

价值观引领：大家在接下来的比赛与规则实践过程中，体验裁判员角色时，一定要按照规则要求来判定，要遵循“公平、公正、公开”的原则和“诚实、一致、客观、公正和礼貌”的技术官员行为规范，如遇到不确定或不知该如何判罚的情况，可暂停比赛向我寻求解答，做中学，学中做加深印象，最终既掌握知识，又能强化自己的公正与诚信意识。

③比赛实践完毕后进行小结：

价值观引领：通过刚才的比赛实践，你们既做了运动员，又做了裁判员，能说说在此过程中对于规则运用的感受吗？

学生讨论并回答：引导学生回顾实践感受，从运动员和裁判员不同角色的角度进行回答，总体结果指向希望严格按照比赛规则进行准确判定，以保证比赛的公平公正。

价值观引领：无论是何角色，均希望比赛过程中公正的。作为裁判员，大家认为应该熟悉规则并进行正确判罚，对运动员、观众和比赛负责，保证比赛的公平性，这样的价值观念非常正确。其实，不止在体育比赛中要具有公平和规则意识，在日常学习、生活和今后的工作中，也要具备这样的意识。此外，要做到公平，必须有诚信作为保障，诚信是我们立身、修德、行事的根本，是社会文明程度的标志，它对于个人和国家均非常重要。而公平、诚信也分别是社会主义核心价值观中社会层面和个人层面的价值准则，相信大家通过今天的实际体验，对这两个价值准则有了更加直接和感性的认识以及理性的理解，作为社会主义事业的建设者和接班人，我们一定要努力做到这几点。

课后拓展：查看羽毛球竞赛规则原文，对职业羽毛球单打比赛每一回合进行判定，巩固学习效果，进一步强化公正、诚信意识。



5. 教学反思

教师通过检查学生预习情况、课堂练习表现、现场线上测试与问卷和主题讨论等形式对思政教学效果进行多角度的评价。

通过该案例使学生深切地感受到裁判故意误判导致比赛失去公平，从而导致难以挽回的结果，同时通过提问唤醒学生在比赛实践中的角色体验，结合羽毛球赛事技术官员行为规范的规定，从感性和理性的角度深刻理解、感悟公正对体育竞赛的重要性以及裁判的诚信行为对保持体育竞赛公正的重要性，在掌握知识点的同时，加强了学生对“公正、诚信”这两个社会主义核心价值观内容的理解，强化了其公正、诚信及责任担当意识，同时培养了学生的体育自主学练能力、交流沟通能力与互帮互助精神，实现了价值塑造、知识传授和能力培养三者融为一体的教学目标。



课程思政典型教学案例（二）

1. 案例名称 “第一代羽毛球巾帼传奇陈玉娘刻苦训练提升球技”的启示
2. 结合知识点 羽毛球正手杀球技术
3. 案例意义

以第一代羽毛球巾帼传奇陈玉娘为了提升球技，实现报效祖国愿望而刻苦训练的励志故事，说明踏踏实实认真的学习教育态度对学习效果的重要性，引导学生不论在羽毛球学练还是其它知识或技能学习中均要有踏踏实实认真的学习教育态度，最终才会有好的学习效果。同时，以陈玉娘作为学习的榜样，增强学生的爱国意识与责任担当。

4. 案例设计与实施

（1）教学设计

采用任务驱动教学结合混合式翻转学习。教师提前布置学习任务，让学生预习正手杀球技术线上资源，完成课前预习测试，查看运动技能形成的规律及相应练习方法。

课堂上教师先示范并讲解正手杀球技术，再带领学生进行无球挥拍练习，之后学生分组分场地进行一人发球，其他人轮流回击正手杀球的多球练习。针对学生在练习中可能出现的多球练习不积极、总想随意打球的情况，教师将学生集合，再次强调练习要点与要求，通过思政案例的讲解使学生明白高水平羽毛球运动员的高超球技并非一蹴而就，也是长期的、大量的、多次重复的艰苦训练的结果，希望学生向案例中的榜样学习，养成踏实认真的学习教育态度，并增强他们的爱国意识与责任担当。

在学生再次分组开展多球练习后，教师肯定并鼓励认真练习的学生，引导、指点练习相对浮躁的学生专注于感受技术动作要领和提升杀球成功率，在体验和

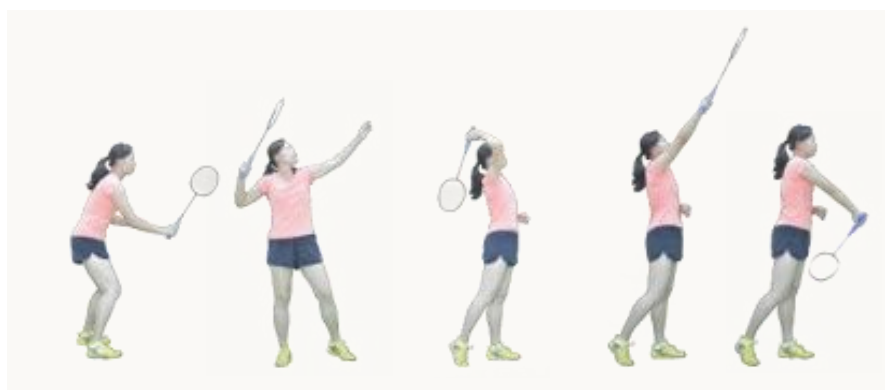


参与过程中让学生看到踏实认真练习的实际成效，从而更好地巩固思政育人效果。

(2) 教学实施

①技术动作示范与精讲：

教师：以右手持拍为例，示范并讲解正手杀球技术动作要领。



准备姿势 侧身架拍 转体挂拍 挥拍击球 随挥

准备姿势

双脚左右开立，膝盖微屈，重心放于前脚掌，持拍于胸部高度。

侧身架拍

蹬地转体，膝盖微屈，重心多落于右腿；展胸、持拍手臂屈臂，大小臂夹角约为45度，拍头朝前上方，非持拍手臂几乎伸直朝向来球方向。

转体挂拍

右腿蹬地转体面向正前方，非持拍手臂屈臂下沉，持拍手抬肘、小臂后倒、手腕后伸挂拍。

挥拍击球

持拍手臂顶肘，带动小臂及手腕由后下向前上方挥动，小臂内旋转正拍面，手腕急速抖动，在右肩前上方将球击出，击球瞬间拍面角度朝前下方。

随挥结束

球击出后，持拍手臂随惯性将球拍随挥至身体左前下方，身体重心转至左腿。



②集体无球挥拍动作模仿练习：

教师：大家跟着我一起进行无球挥拍动作模仿练习，对肌肉进行多次重复刺激，帮助形成动作记忆，在无球状态下可初步正确的完成正手杀球技术动作，为之后的有球练习做准备。准备，1-侧身架拍（学生跟做），2-转体挂拍（学生跟做），3-挥拍击球（学生跟做），4-随挥结束（学生跟做）。注意，转体挂拍时持拍手臂肘关节上抬，小臂后倒，拍头朝下；挥拍击球时，力量先源于右腿蹬地，再转髋转肩，之后上臂带动肘关节再带动小臂和手腕将球拍甩起来，注意手腕控制拍面角度向前下方，手臂控制球拍将预定击球点调整在右肩前上方，以便于发力和将球向前下方击出；随挥时收胸收腹，持拍手前臂内旋，结束在左前下方，消解挥拍时的速度与力量并避免运动损伤。

教师：接下来我喊数字，你们说动作环节名称并做出对应动作，帮助你们进一步清晰动作环节，做到知行合一。

学生：回应教师要求并按要求进行练习。

教师：边指挥边流动进行纠错和指导。

③教师提练习要求后学生进行分组一发一杀球的多球练习：

价值观引领：接下来进行多球练习，通过多次的反复练习进一步强化有球条件下正手杀球技术动作的稳定性，逐渐提高杀球成功率，请大家一定要积极回忆动作要点并认真完成练习，同时注意练习安全。

学生分组练习，轮流做发球员和接球员，教师流动指导。

④教师集合学生，强调练习要点与要求：

提出要求：大部分同学能按要求进行练习，少部分同学多球练习不够积极，还有个别同学没有认真按照正手杀球技术动作规范练习，而是随意进行对打。

思政案例导入：任何羽毛球高水平运动员的高超球技，虽有一定的天赋因素，但更多的还是靠后天的艰苦训练获得。

17年的羽毛球国手经历、17年的羽毛球国家队教练经历的陈玉娘，是“新



中国第一代羽毛球小花旦”。

在1964~1978年，她先后8次获得全国女子单打和女子双打冠军，并曾获第二届中国全运会羽毛球女子单打和双打（与林健英合作）冠军。在国际羽毛球比赛中，多次击败过国际羽坛名将。第一届亚洲新兴力量运动会羽毛球赛女子单打冠军，1974年在第七届亚洲运动会上获女子单打冠军，并是女子团体冠军中国队的主力队员之一。曾3次获原国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。1986年5月3日国际羽联授予陈玉娘“特殊贡献奖”，之后又将其归入国际羽联“名人堂”，以表彰她为羽毛球事业作出的贡献。

1960年，才10多岁的陈玉娘为了报效祖国，与哥哥一起从印度尼西亚回到祖国，通过不断提升羽毛球水平为国征战和赢得荣誉。正是这种对祖国的爱和对祖国羽球事业发展的责任感，促动陈玉娘拿着每月8元钱的工资，却在球场上挥汗如雨。“我在中国就一个人，最不缺的就是时间。所以别人回家休息的时候，我都在练球。”

在湖北武汉近12年，陈玉娘哪里都没有去过，她只知道体育场在哪里，羽毛球馆在哪里，还有饭堂在哪里。“我的努力不是一般人可以承受的，我相信天道酬勤，基本功扎实才是获胜的关键。规定早上6时起床练球，我5时就已经在训练场上了。我每天比别人多练一会儿球，日积月累就积累起一笔成功的资本。一天练1个小时和一天练8个小时，你说，谁会是冠军？”陈玉娘的声调总是不紧不慢，柔和中透着一丝倔强、一种不服输的劲头。

陈福寿教练曾经这样总结道，其他人是被教练逼着训练，对陈玉娘则要限制训练。即便如此，执著的陈玉娘仍然要为自己加码训练，“开心了打球、不开心也打球，除了睡觉吃饭的时间，你能看到的只有拿着球拍跑来跑去的我。”以至于练到最后，她的女性生理都出现了异常。也正是由于陈玉娘的勤学苦练，才练就了她堪称一绝的打球脚步快速移动与手法的运用。



价值观引领：听完陈玉娘的故事后，你们再想想刚才多球练习中你们的表现和身体反应，觉得自己在练习中应该怎样做？

学生讨论与回答：引导学生回顾自己之前多球练习中的表现，想想自己的练习态度，要求学生对自己在多球练习中的态度、练习质量与效果进行反思与评价，并结合案例给出的榜样事例提出改进措施。

价值观引领：只有按练习要求踏实认真地完成好每一拍回球才能掌握技术动作要领和提高技术动作水平，才能真正灵活自如地运用这项基本技术，在羽毛球学练过程中是如此，对待日常生活中或其他科目的学习任务亦是如此，以后走上工作岗位后对待工作任务也要具备踏实认真的学习教育态度，才能真正学到知识技能和履行自己应尽的义务，从而进一步提升责任担当意识。

⑤再次分组练习，教师流动指导：

师生语言及肢体互动：教师对练习认真的学生给予表扬与肯定，对练习仍有所松懈的学生提出严格要求并手把手指导其体会技术动作要领、提升杀球成功率与动作稳定度，让学生真真切切地感受到认真规范练习带来的变化。

⑥集中小结练习情况：

价值观引领：引导学生小结自己在多球练习中的技术动作规范度、正手杀球成功率和练习态度，肯定练习认真的小组与个人，通过学生个人经验总结和教师查看练习情况总结，以体验和参与的方式进一步强化踏实认真的学习教育态度。

课后拓展：请学生自行搜索高水平羽毛球运动员日常训练视频及图文素材，查看教师提供的动作技能形成与掌握规律学术资料，加强对羽毛球基本技术动作练习原理的理性理解，进一步强化踏实认真的学习教育态度，增强与提升责任担当意识。

5. 教学反思

教师通过检查学生预习情况、课堂练习表现、学生自主反思等形式对思政教学效果进行多角度的评价。



通过思政案例讲解和引导学生回顾练习过程及效果，注重学生在课程学习中的主观情感体验，以具身认知的方式实现学生个人练习经验和案例榜样范例的契合与相互映衬，用“春风化雨”的教育方式启迪学生，强化了其踏实认真的学习态度和责任担当意识，一定程度上提升了爱国意识，同时培养了学生的团队协作与互帮互助精神，实现了价值塑造、知识传授和能力培养三者融为一体的教学目标。



课程思政典型教学案例（三）

1. 案例名称 “开国领袖毛泽东的体育理念与实践”的启示
2. 结合知识点 体育运动对人体九大系统健康发展的促进作用
3. 案例意义

以开国领袖毛泽东青年时发表的论文《体育之研究》的主要观点及其坚持一生的体育运动实践事例，引导学生为自己的健康负责、为国家富强与民族昌盛而锻炼身体，强化学生担负时代使命的责任。

4. 案例设计与实施

（1）教学设计

采用混合式翻转学习方式，教师在课前推送学习与发布线上互动活动，了解学生的健康意识及主动参与体育运动的意识。

课堂上教师理论与数据、案例相结合，讲述体育锻炼对人体健康的促进作用及相关机制，引导学生从个人经验及周边真实案例着手，讨论、归纳、概括体育锻炼对人体健康的促进作用，增强对此知识点的深刻理解。通过思政案例的导入与讲解，使学生了解毛泽东的体育与健康观以及其坚持一生的体育运动经历，明白健康是人一生最重要的财富和一切活动的基础，保持和促进个人健康既对个人自我完善有利，也是家庭幸福稳定、民族昌盛和国家富强的基石，引导学生重视健康、重视体育锻炼，强化学生担负时代使命的责任意识。

（2）教学实施

①知识点精讲：

教师：体育运动对人体九大系统健康发展的促进作用主要体现在如下几个方面：

A. 体育锻炼对心血管系统的促进作用：可使人体血流速度加快、血流量提高、



血管弹性增强、新陈代谢加强；可增大心脏容量，提高机体摄氧能力

B. 体育锻炼对呼吸系统的促进作用：可改善呼吸肌的状态和效率。经常参加体育锻炼的人群其呼吸次数相对较少，但单次吸入的空气较多，可使更多的氧气通过肺进入血液，从而提高肺的工作效率。

C. 体育锻炼对消化系统的促进作用：有规律的适度的体育锻炼可给予消化系统以良性的刺激。经常参与体育锻炼可增加人体能量物质的消耗、加快人体肠胃的蠕动、提高胃肠道的消化吸收功能。

D. 体育锻炼对运动系统的促进作用：可促使骨骼软骨增长、骨密质增厚、骨变粗和骨小梁排列更加规则，对经常参与体育锻炼的老年人而言，发生骨质疏松的频率更低；肌肉中肌纤维数量增加，肌纤维中线粒体数目增多，毛细血管增多，使肌肉组织内的化学成分发生变化，有利于提高肌肉的收缩能力，并加强肌肉中的ATP酶活性，从而提高与氧的结合力；增加关节的稳固性，提高关节缓冲能力和抗拉伸能力。

E. 体育锻炼对神经系统的促进作用：改善和提高神经系统的判断能力、反应能力和协调能力；给机体与大脑补充大量的氧气与营养物质，消除疲劳。

F. 体育锻炼对免疫系统的促进作用：促进免疫细胞在体内的循环；适度、适量以及规律的运动锻炼，有助于提高人体免疫功能。

G. 体育锻炼对内分泌系统的促进作用：适度体育锻炼有助于生长激素的分泌；适当增高甲状腺素分泌，有助于能量物质的分解代谢，供给肌肉更多能量；使胰岛素转运血糖的活性提高。

H. 体育锻炼对生殖系统的促进作用：使生殖系统不断得到锻炼，经络疏通、气血畅流，获得营养，有利于生殖健康。

I. 体育锻炼对泌尿系统的促进作用：加强肾脏的排泄能力；增加肾脏重吸收的能力。



②**提出问题**：从你的个人经验或周边亲朋好友的经验来看，体育锻炼对人体健康的促进作用主要表现在以上哪几个方面？想不想知道开国领袖毛泽东的体育观、健康观和他的体育实践？

③**学生讨论**：多集中在呼吸系统、运动系统、神经系统和免疫系统方面。

思政案例导入：

毛泽东倡导德智体三育并重，精辟透彻地剖析了三育的辩证关系，他在《新青年》杂志上发现的论文《体育之研究》中指出：“体育一道，配德育与智育。而德智皆寄于体，无体是无德智也。”他很早就提出，“体育于吾人实占第一位置”，首次提出体育第一观。1950年，毛泽东给教育部长马叙伦写信。针对刚起步的教育事业，毛泽东提出“健康第一、学习第二”的要求，这也是如今体育课程“健康第一”指导思想的源头所在。

毛泽东不仅认为体育重要、健康重要，他的一生也是这样践行的。早在湖南一师时期，毛泽东曾担任学生自治机构学友会负责人。他与周世钊等其他骨干一道，以体育锻炼为中心，掀起了全校课外活动热潮。他在革命时期坚持洗冷水浴、打乒乓球和游泳，几次横渡长江并写下著名诗篇，80多岁还坚持游泳。

1951年秋，毛泽东接见湖南教育界人士时又谈到了自己当年在湖南一师读书时锻炼身体的好处。他说：“你们办学校应该注意一个问题，就是要重视青年学生的体育锻炼。我认为有志参加革命的青年，必须锻炼身体。不能锻炼身体的人，就不配谈革命。我们需要坚强的青年，身体和意志都坚强的青年。”

毛泽东将体育置于三育之首，将青年身体健康置于对青年的首要要求，充分体现了毛泽东对青年一代健康成长的关心与爱护，也体现了毛泽东对青年一代体质健康的战略意义的把握。

④**价值观引领**：在艰苦的革命年代，我们敬爱的毛主席一直坚持体育锻炼，既是为自己，更是为了国家和民族的前途命运。如今，我们的物质生活水平提高了，但是却变懒了，也很少将自己的健康与国家民族的发展联系起来，作为新时



代的青年，我们应如何做呢？

学生讨论：引导学生分析体育锻炼对个人健康的主要促进作用发挥的机制、当前青少年尤其是大学生的体育锻炼现状以及个人健康与国家民族发展之间的关系，要求学生发表自己的观点，提高分析与思辨能力，提出自己和作为当代大学生应该改进的策略与措施。

课后拓展：毛泽东一生还有哪些体育运动实践，他有哪些与体育运动相关的重要题词？当代青少年的健康状态和体育参与现状到底是怎样的？个人的健康与国家民族的发展究竟有着怎样的关系？对自己和周边同学的日常体育锻炼现状进行调查与原因分析，并将结果交至线上作业模块处。请同学们进行讨论与思辨，进一步强化体育锻炼意识和大健康观。

5. 教学反思

教师通过检查学生预习情况、课堂讨论情况、课后作业完成情况和拓展资料查阅情况等形式对思政教学效果进行多角度的评价。

通过思政案例讲解、学生个人经验的提炼和课程教学内容的分析，将榜样的力量、个人体验和科学原理有机结合，以情感人、以理晓人，强化学生大健康观和担负时代使命的责任感，同时培养了学生的沟通交流能力、自我反思意识和观察思辨能力，实现了价值塑造、知识传授和能力培养三者融为一体的教学目标。