

数字化背景下中高职体育与健康“云课堂”的教学实践与超越

——以常州市高级职业技术学校为例

牟艳

(常州市高级职业技术学校, 江苏常州 213164)

摘要: 数字化时代的到来对学校体育学科的传统教学模式产生巨大冲击, 中高职体育与健康课程尝试了“云课堂”教学。这种教学方式既类似于传统、又极大地有别于传统。一段时间以来, 我校对于中高职体育与健康“云课堂”进行了深入的教学实践, 扎实建设教学资源库, 促进教学方式多元化, 确保教学流程规范性。通过“云课堂”教学实践, 笔者认为: 在当前数字化背景下, 中高职体育与健康教学的“云课堂”方式具有任何其他方式都无法替代的意义和价值, 其超时空性、可视性、共享性、个性化、互动化等特征让“云课堂”极具优势; 笔者也发现: 学校体育教学“云课堂”方式存在线上内容略显保守、忽视线下大众体育等问题和不足。笔者对此成因进行了分析并提出解决策略和方案, 认为应从教学资源库建设及共享等方面着手, 进一步完善和创新中高职体育与健康“云课堂”教学, 以求实现数字化背景下中高职体育与健康教学效益的整体提升和超越。

关键词: 数字化背景; 中高职体育与健康; “云课堂”; 教学实践与超越

中国教育现代化 2035 中指出, 要建立数字教育资源共建共享机制, 基于数字化背景的“云课堂”教学应运而生, 成为了中高职教学的主阵地。体育学科作为中高职教学重要的课程之一, 同样尝试了“云课堂”教学, 成为了挑战传统体育教学方式中无法替代的存在。然而, 总体上中高职体育与健康“云课堂”教学的理论研究还比较缺乏、教学实践基础还比较薄弱, 针对上述问题, 本文就数字化背景下中高职体育与健康“云课堂”的教学实践、面临困境及改进方法等进行了浅析, 特别对于数字化背景下如何实现中高职体育与健康“云课堂”教学方式的超越提出了作者的粗浅认识。

一、中高职体育与健康“云课堂”的内涵与特征阐述

现代信息技术在中高职体育与健康教学中已有较广泛的应用, 但此种应用大多是在线下现场教学时进行的。而在数字化背景下, 中高职体育与健康则完全可以实施线上线下混合教学, “云课堂”教学时代迅捷到来。

(一) 中高职体育与健康“云课堂”的内涵

中高职体育与健康“云课堂”是由教师和学生在学习交互中创造出来的行为、制度、精神和技术的产物及过程, 其中云计算、互联网、数据库等现代信息技术对课堂环境实现了全方位渗透。体育与健康“云课堂”与传统课堂最大的不同是实现了线上远程教学, 教师使用电脑、手机、ipad 等电子产品借助“腾讯课堂”“钉钉课堂”“电话会议”“QQ 直播”、QQ 电话会议等社交平台进行资源和信息的传递, 学生使用电脑、手机、ipad 等电子产品学习, 通过社交平台获取互联网资源、与教师传输信息、记录学习进度等。中高职体育与健康“云课堂”以互联网+环境支持下的资源库为后盾, 有效整合学习资源、学习平台、学习终端、学习服务和学习网络, 是数字化时代线上线下互动式教学的高效信息化课堂。

(二) 中高职体育与健康“云课堂”的主要特征

第一、超时空性。只要有互联网媒体工具, 任何时候和空间地域都可以开展学习和交流, 突破了传统教学受到的时间、空间制约。教师可以任何时间、任何空间建立在线课程, 包括上传课程简介、教学计划、发布学习任务、创建学习小组、在线答疑等; 学生任何时间、任何空间都可利用终端(笔记本、掌上电脑、手机等)在线学习、选课、下载课程资源、在线测试、提交作业、在线交流等。

第二、可视性。一是利用移动终端设备, 可以视频观看学习

内容、教师示范。二是授课老师的教学方式可以更生動, 经常配上图片、动画和视屏, 使教学图文并茂、音像交相辉映, 学生在学习时更加直观、清晰、动感、流畅, 会产生愉悦的视听效应, 使学生乐于学习。三是教学过程的数据可视化, 学生更加直观了解自己的学习结果与体质状态。

第三、共享性。通过微课录制、翻转课堂、互动答疑、辅助教学、作业布置等形式, 构建了一个稳定的、自循环的网络教学空间, 这些教学资源、学习数据等通过互联网实现了线上同步共享。

第四、个性化。以知识点作为脉络架构出课程框架, 课程内容可延时、重复观看, 在线上教学时能够互动答疑, 甚至可以为学提供量身定制的学习内容, 真正营造出自主学习环境, 服务于学生的自主性学习, 凸显教学平台的个性化特征。

第五、互动化。师生互动随时展开, 点名签到、作业任务、问卷投票、讨论、答疑、批发作业等教学活动在任何场地都可随时开展, 随时反馈、随时点评。通过师生、生生的沟通交流, 真正地在课堂中实现个性化学习, 促成课堂教学的动态生成, 使课堂充满人文性。

二、常州市高级职业技术学校体育与健康“云课堂”的教学实践

中高职体育与健康“云课堂”给传统的体育教学带来了理念上的冲击和教学方式的改变。如何有效筛选资源和合理借助平台, 是数字化背景下中高职体育与健康“云课堂”教学的重点。笔者所在学校是一所体量较大的中高职校, 学校是国家改革发展示范校, 目前全日制在籍学生共 199 个教学班、8000 余人, 学校体育学科专职教师共 53 人, 全校体育周课时共 1990 节。疫情期间我校体育学科全部实施了“云课堂”教学, 进行了 20000 余课时。现将数字化背景下本校中高职体育与健康“云课堂”教学实践概述于下:

(一) 建设共享资源库, 提升教学驱动力

学校依托名师工作室带领省、市、区骨干教师凝心聚力建设区域共享的实用性、动态化特色明显的职业教育体育与健康课程信息化教学资源库: <http://wjzjzx.zyk2.chaoxing.com/bank?id=80888&first=1&&type=2>; 资源库建设主要栏目为: 健康教育、体能教育、球类运动、田径运动、体操类运动、民族传统体育、新兴运动等项目, 每个类目下设: 课程标准、学习指南、教学课

件、教学设计、视频素材、试题库、文献资料、素材和专题库等。资源库功能设置简单易用,栏目分类简洁、清晰,一目了然,方便教师上传和使用资源,并具有强大的按资源类型、资源格式、关键词等进行站内搜索的功能,可对每个资源进行相应的资源使用记录与评价。资源库中还收集了很多省级、全国优质教学资源。

数字化背景下我校中高职体育与健康“云课堂”,选择了基于泛雅平台的中高职体育与健康课程信息化资源库。并运用该资源库贮备的教学指南、教学重难点、教学视频、教学PPT等丰富资源,进行相关的学习任务、学习思考和学习反馈等。教师根据学生兴趣爱好和教学进度确定教学内容,如瑜伽、健身操、跑步、体能训练、太极拳、五禽戏、八段锦、运动跳绳、踢毽等等,并根据“云课堂”的要求配套录制教学视频。

(二) 教学方式多元化,不拘一格为效果

数字化背景下我校中高职体育与健康“云课堂”主要采取了以下教学方式:

第一、基于云平台和云资源运用的体育与健康“云课堂”。中高职体育与健康课教学中有很多内容比较依赖场地、器材,而“云课堂”教学中上述要素必然受到很大限制。为解决此问题,我校对相关教学内容进行了适当调整和改变,使之更符合“云课堂”教学实际并具有可操作性。目前,我校较多采用了基于泛雅平台的区域共建的职业教育体育与健康课程信息化资源库和学习通APP的“云课堂”教学,同时也有部分院系采用职教云资源、尔雅中高职优质课程资源、凤凰职教资源、凤凰慕课平台、江苏省名师空中课堂、中央体育频道的体育教学视频、体育教学资源库以及学校自建的体育教学资源库进行授课。

第二、基于运动APP运用的中高职体育与健康“云课堂”。我校部分院系还运用了基于运动健康、KEEP、咕咚、悦跑圈、悦动圈、啡哈健身、Nike Training Club等体育类运动APP进行的“云课堂”教学。此类APP是当前大众运动中较为流行的一种运动锻炼形式,它们已经拥有了广泛的使用人群基础,属于体育、智能手机和移动互联相结合的全新形态体育产业模式——运动类APP。它改变了传统的体育健身方式,成为数字化、科学化指导体育锻炼健身的新形式。

第三、基于新兴社交圈运用软件的中高职体育与健康“云课堂”。我校部分教师还运用了新兴社交圈的抖音、快手、哔哩哔哩等视频软件进行“云课堂”教学。此类运用软件互动性更强,应用于教学也是深受学生喜爱。

第四、基于公众号运用的体育与健康“云课堂”。我校部分体育教师也借助名师工作公众号推出居家锻炼的云上训练内容,让学生自行进行练习。公众号推出了丰富多样的“云资源”,如:朱为模博士的“抗疫健身操”、南京师范大学推出的“太极拳”课、人民教育推出的广播体操、眼保健操等以及我校教师自编、自创的课程内容。

(三) 紧扣目的任务,确保流程规范

第一、“云课堂”授课流程。学生云上打卡签到;教师投放教学目标和任务;教师结合课程开展思政教育;带领学生打开KEEP运动软件选择丰富精美的课程示范,快速理解并能接受动作训练;直播或播放运动示范视频,进行技术指导,随时回答学生提问;线上直播跟进指导学生运用KEEP软件并进行屏下训练,要求学生开启自拍功能、跟随教师训练,进行投屏共享和点评互动;进行线上作业部署,选择课堂有关内容进行课后复习和拓展训练,并将运动视频及数据、运动心得分享到QQ作业。相较于传统教学,学生的线上学习中更为积极活跃,愿意与老师有更多的互动;另外传统课堂的练习时间紧,教师可能没有充足时间纠正学生动作。

而“云课堂”有更多弹性,学生上线连麦走进“云课堂”互动直播就可以直接把自己健身的动作视频发给指导教师,得到了更充分的针对性辅导。

第二、“云课堂”的自主学习。体育与健康“云课堂”教学中,教师预先在云教学空间投放学习任务书,学生可以预先自主学练或协作学习并反馈学习数据、学习视频和训练感受;教师根据学生自主学习情况及时调整学习内容或难易度;教师可以布置差异化作业,让学生进行选择练习;学生完成作业后运用QQ群反馈运动数据和运动视频,教师给予个性化点评,针对性地提出指导意见,学生相互间也可以获得即时、高效的交流。充分借助云资源构建了个性化、自主性的学习环境。

第三、“云课堂”的数据分享和评价。在当下的“大数据”时代,我们可以依靠“数据”来进行教学评价。每位学生都可以通过直播和投屏分享在课堂上展示自己的训练数据,比如在使用KEEP运动APP“云课堂”时,学生可以运用KEEP运动APP及时拍摄运动视频生动运动动态数据分享到“云课堂”。在使用泛亚课程平台时可以拍摄运动视频分享到学习通平台,两种形式均可让教师和学生即时和相互了解运动状况、学习热情、合作能力等。师生根据云上反馈的训练数据,对学习情况进行评价。而学生在云平台中停下的数据,可以为学生成长、体质提升计划提供有效数据。

第四、“云课堂”的拓展。学生利用“云课堂”教学内容并结合自身状况进行课后拓展,自行设计锻炼内容和锻炼时长,然后在云上通过微信、QQ等方式咨询教师以获得帮助和指导;在课余时间,体育教师还可通过这些APP来在线指导和督促学生完成学习和锻炼;网络通讯APP还将根据不同班级、运动项目、身体素质等将学生划分为不同的“群组”,便于教师“因材施教”。

三、数字化背景下中高职体育与健康“云课堂”教学中存在的问题

据笔者知,数字化背景下本校体育与健康“云课堂”教学的上述实践形式也多为其他中高职校所运用。此教学形式充分应用现代信息技术,具备了传统教学所没有的内涵特征和无法被替代的优势,它是对于现行教学模式的改革创新。但体育与健康“云课堂”的教学实践也让我们发现其中存在的问题:

(一) 线上内容略显保守,忽视线下大众体育

数字化背景下中职体育教学与大众体育运动还不能適切接轨,不少人使用在线运动工具居家锻炼身体。大众体育更多民众选择在健身房进行跑步机、器械、游泳、瑜伽、体育舞蹈等特色锻炼。而我们的学校体育立足于田径、球类等教学,与人民大众喜欢的运动项目不太贴近。未来中高职体育与健康课堂更须适应和接轨互联网+产业下的大众体育运动,关注大众生活所需要的体育运动内容和方式、为学生终身体育的培养奠定基础。

(二) 教学执行存在盲区,学练监督难以到位

中高职体育与健康“云课堂”存在教学执行不到位的问题。体育与健康“云课堂”教学是发展趋势,它具备了许多教学优势,但因体育教学有其一定的特殊性,客观上存在教学执行不到位的现象。比如,部分学生在线上,却未能认真训练,教师无法全部监控到学生的训练情况;再如,有的学生训练了,从训练视频反馈看也有训练不到位的现象。

(三) 运动安全无法监测,课堂掌控难度增加

中高职体育与健康“云课堂”教学中的运动安全问题有待解决。传统体育教学会对学生进行现场锻炼指导,如锻炼前热身、锻炼后拉伸、合理的负荷强度等等。教师难以掌控学生练习时候的身心状态、运动前的准备、运动环境适宜程度及学生对学习内容可接受程度等,这些必然带来了运动安全问题。

（四）核心素养重视不够，方法探究尤为迫切

中高职体育与健康“云课堂”教学中学生核心素养的培养还未得到足够重视。新课程标准中提出了运动能力、健康行为等核心素养的培养，这些核心素养的培养如何贯彻在“云课堂”教学中，是一个有待探究的问题。

（五）APP资源存在局限，资源拓展迫在眉睫

中高职体育与健康“云课堂”教学中借助的运动APP资源还存在局限性。目前包括瑜伽、室内自行车、划船、拉伸、跑步、核心训练、户外运动等运动软件，还不能全部满足中高职“云课堂”教学的全部需要。

（六）直播平台还有缺陷，顶层设计尚需改善

“云课堂”所依赖的直播平台还不够稳定，经常会因网速或者电脑的内存不足而卡顿，导致教学的不流畅；另外，中高职体育与健康“云课堂”教学时单一平台无法满足课程需要。单一平台不能很好融合资源和了解学生的教学效果。如何融合多元平台更好服务于“云课堂”也是亟待解决的问题。“云课堂”教学须结合线上教学的特点调整了课件的内容体量、授课与训练的节奏强度，因而需要综合泛雅平台或者、“雨课堂”、学习通、线上会议平台或者腾讯社交平台等建立完整的线上教学模式。

四、数字化背景下中高职体育与健康“云课堂”教学问题的解决及超越

（一）建设共享型资源库

目前体育教学资源大多是关于球类运动、民族传统体育和田径运动项目，而对于一些新兴的、时尚类项目如街舞、跆拳道、搏击操、网球、拉丁舞、户外运动、攀岩、定向越野等的教学资源较少。可以采用联合开发的形式开发启用中高职体育与健康课程资源，我校就与区域内其他学校共同开发和共享了职业教育体育课程信息化教学资源库平台。

（二）顶层开发平台

建议政府相关部门开发适合中高职学生锻炼的运动APP，或者建设适合中高职体育与健康课程的综合APP平台。比如可借助抖音、运动APP资源等开发受中高职学生喜欢的新兴项目，如跆拳道、滑板等。原来中央五频道每天播出了天天篮球、天天足球、体育舞蹈等节目，建议可以推出更适合大众体育的传统民族体育和新兴体育项目的APP，方便学生自主学习和教师“云课堂”教学。

（三）提升执行力度

针对体育与健康“云课堂”可能存在教学执行力不到位的问题，可以从两方面超越。一是可以建议上层主管部门或者开发运动APP的技术部门改进技术资源配置，做到运动项目有数据监测和在线监控。比如可以在线统计心率、步频等数据，及时反馈运动建议。二是可以通过教师魅力解决。比如提升教师的个人形象、语文能力、技能水平等。使学生更乐于在教师的“云课堂”学练、互动。

（四）加强教学管理

要求并指导教师遵循体育教学顺序、加强运动安全防范，确保学生在线体育课堂的运动安全。比如练习前的热身、练习的道具选择和使用；教学内容的顺序，练习的要求；运动后的放松等均需遵照体育教学规律。

（五）提升核心素养

中高职体育与健康新课程标准中将学生科学运动意识、运动能力、健康行为以及终身运动习惯养成等作为核心素养培养目标。体育教师要充分发挥好“云课堂”的德育功能，关注学生心理健康，关注学生的职业岗位需求和未来发展需要，培养学生适应社会、终身学习、成功生活、职业发展的综合体能和学科关键素养，

促进学生身心健康成长，增强社会适应能力。

（六）改善运行环境

“云课堂”所依赖的直播平台需要进一步改进运行环境，确保移动终端使用的流畅平稳。首先是授课端可以采用有线网络，或者加强无线路由器等确保网络设备畅通。二是手机端可以采用4G、5G流量，确保网络流畅。

（七）融合云上技术

采用如“学习通+腾讯课堂”“雨课堂+腾讯会议”等共同直播的方法，可以将雨课堂直播的幻灯片嵌套于腾讯会议的“屏幕共享”，这样既可用腾讯会议同屏看到幻灯片动态效果，进行语音交流互动，也能够观察学生在线情况，又可使用雨课堂的回放、数据统计及点名、互动、投稿、答题等特色功能。腾讯课堂与QQ直播能相互借鉴特色功能，使“云课堂”使用更加便捷、生动。

五、结论与思考

中高职体育与健康教学工作是要满足广大学生不断增长的体育学习需求、促进学生身心健康、养成终生锻炼习惯。通过数字化背景下中高职体育与健康与健康“云课堂”教学实践，笔者认为：中高职体育与健康实施“云课堂”教学乃大势所趋，其超时空、可视性、共享性、个性化、互动化等特征为传统教学所缺乏。另外一方面，我们也要直面问题、勤于思考，积极开展数字化背景下中高职体育与健康“云课堂”教学实践与研究，努力实现中高职体育与健康教学的新超越。

参考文献：

- [1] 卢小陶, 丘苑, 吴译怡, 卢美莲. “云课堂”教学文化的内涵、特征及生成路径[J]. 教学与管理, 2019(04).
- [2] 张治. AI赋能学校: 数据驱动的大规模因材施教[J]. 教育传播与技术, 2020(01).
- [3] 李明瑶. 大数据时代在线教育的个性诉求与资源优化[J]. 教育理念与实践, 2020(4).
- [4] 罗永有. 互联网+背景下高职教育在线教学资源探析[J]. 电子世界, 2019(5): 43-44.
- [5] 马小明. 以问题解决促进在线教育下的深度学习[J]. 教育与教育装备研究, 2019, 35(3): 74-77.
- [6] 印敏惠. 浅析云平台下的高职思政课程教学模式与应用[J]. 当代教育实践与教学研究, 2020(03).
- [7] 招晓菊. 基于“云课堂”混合式教学的课程改革与实践——以《城市轨道交通运营安全管理》课程为例[J]. 教育现代化, 2019.

作者简介: 牟艳, 女, 汉族, 1973年1月生, 籍贯为江苏武进, 正高级讲师, 江苏省职业教育牟艳体育与健康工作室领衔人, 江苏省体育与健康教科中心组成员; 2018、2019年江苏省职业学校教学大赛(体育与健康组)一等奖第一名。常州市名师工作室领衔人; 常州市学科带头人; 常州市职业教育体育兼职教研员; 研究方向为体育教育教学管理, 学校管理。

主持项目: 江苏省“十三·五”现代教育技术研究重点课题《职业教育健康课程信息化资源库研究及应用研究》(重点课题2017-R-57061)获研究成果一等奖

主持项目: 江苏省“十三·五”现代教育技术研究重点课题《基于现代信息技术的教学模式创新研究(以中职体育与健康课程为例)》(重点课题2019-R-72595)获研究成果一等奖