

高校瑜伽专业技术课网络教学的现状调查及研究

姚 敏

云南民族大学 中印瑜伽学院、国际太极学院 云南 昆明 650000

【摘要】目的:了解瑜伽专业本科生开展瑜伽技术课网络教学的现状,发现问题,改善不足,以提高技术课的网络教学效果。**方法:**现场观看法线上教学 30 学时;用问卷调查法调查云南民族大学瑜伽本科学生 153 人,访谈法访问了瑜伽教师 9 人;数据分析法分析数据。**结果:**教师运用多种软件和网络平台授课,授课形式多,但运用教学效果不尽如人意。学生学习效果受网络教学弱点,教师指导局限、网络质量不好和家庭居住环境不佳等因素影响。**建议:**瑜伽技术课以网络教学方式授课必须缩小班级规模,以小班教学为宜;瑜伽技术课以网络教学方式授课必须比课堂教学速度慢;学生必须提交视频作用,教师必须一一反馈练习问题。

【关键词】高校;瑜伽技术课;网络教学

引言

瑜伽体式的练习是学习瑜伽文化的起始和入门要求,瑜伽体式的练习能让身体更健康,还能减少干扰冥想的生理因素。瑜伽体式的精进需要老师不断指引,所以瑜伽专业技术课程即瑜伽体式课,是瑜伽专业学生重要的基础课程。2020 年春季学期推迟开学,为了响应“停课不停学”的号召,云南民族大学将瑜伽本科专业课程全部改为线上教学。不仅理论课开设网络课,瑜伽技术课即体式课程也全面展开线上教学。目前所有课程已授课 2 个月,这期间教师和学生也都受益匪浅,同时也发现不少问题。本次针对云南民族大学瑜伽专业 1—3 年级本科生 153 人和教师 9 人进行了关于瑜伽体式课授课现状的调查,并分析教学的相关问题,探索解决的方法。

一、研究方法

(一)现场观察法

通过观看瑜伽技术课网络课程 30 学时,了解网课实际情况,发现问题。

(二)问卷调查法

向瑜伽专业三个年级本科生发放调查问卷 160 份,回收 153 份,回收率为 95.62%。

(三)访谈法

访谈教授瑜伽专业技术课程的全部 9 名老师,获得网课教学的真实资料。

二、研究结果与分析

(一)瑜伽技术课网络教学开展现状

云南民族大学中印瑜伽学院目前有 3 个年级的本科学生,三个年级共开设瑜伽技术课 8 门,8 门课程均开展了网上教学。学生 153 人,全部参加网络教学学习。基本做到课程应开尽开,学生全员网上学习。学校提供了专业的网络平台钉钉和雨课堂作为授课软件,并多次培训教师实用二种软件授课。

(二)网络教学中教师的授课现状及存在的问题

1. 课程运用软件及平台

表 1 课程运用的软件及平台

授课形式	使用课程(门)	使用课程比例(%)
视频会议	8	100
直播	8	100
录播	4	44.44

8 门课程中单独运用视频会议授课的 2 门;单独运用直播授课的 1 门;其余 5 门采用直播+视频会议的模式。单独运用一种软件或平台的 5 门,运用二种软件和平台的 2 门,运用三种以上软件或平台的 1 门。8 门课程上课形式有三种:直播、录播或视频会议。8 门课的老师大多采用了先直播、或录播讲解主要技术动作要领,然后用视频会议模式进行动作指导和纠正。

学校为网络教学提供了雨课堂和钉钉二种平台支持。在实际教学中,各个老师又根据与学生的联系情况、学生听课的效果自行选取了微信、QQ和腾讯会议等软件作为辅助教学手段完成课程。其中钉钉直播和钉钉视频会议运用最多。

2. 课程运用资源及形式

8门课程中没有老师运用慕课教学;网络资源教学仅有2门,且时间较短;其他资源教学仅1门。网络教学无疑给教学资源运用带来了方便,但我校瑜伽专业为我国高校中首创,没有慕课资源可用。教师更多是利用网络搜索的视频资源作为示范或举例,这种情况也是偶尔运用。

3. 上课存在的影响因素

表2 影响教师教学的因素

存在问题	教师人数(人)	教师比例(%)
不能及时提问	7	77.78
无法精确讲解示范	9	100
教学效率低	9	100
无法及时纠正动作	8	88.89
无法观察到所有学生	9	100
学习热情不足	8	88.89
运动损伤多	6	66.67
学习主动性不好	8	88.89
网络问题	9	100
学习环境不好	9	100
场地、器材缺乏	7	77.78

瑜伽技术课对师生互动要求高,可网络教学中互动比较困难。首先学生不能及时提问,教师无法准确把握教学中学生的问题。其次,由于摄像头拍摄范围和角度有限,讲课时动作示范要多角度反复进行,多次讲解,教学效率低。而且通过摄像头观察学生技术动作,只能看见学生的一个面或者局部练习,观察不全面。第三,线上的班级设置与线下课程相同,每个班有30-40人构成,视频也无法同时显示所有学生的练习,所以不能及时纠正每个学生的动作。由于互动指导的困难,学生的运动损伤出现较多。第四,没有老师、同学在旁,有些学生动作学习热情不高,经常有懈怠情况,学习主动性差故学习效果不佳。第五,学生多数家在农村,网络质量差,网课时常延迟或中断,停电还时有发生,使得听课效

果受到影响。第六,学生在家,只能利用家中有限的地方和场地,所以有时技术动作施展不了,从而影响教学效果。

(三)网络教学中学生的学习现状及问题

1. 课程学习参与

本学期推迟开学,所有课程只能先以网课形式开展。学校和老师都在开课前通知学生相关事宜,并培训上课软件和使用方法及网络要求。三个年级学生全部都提前准备好了符合上课要求的网络及设备。网课开展2个月,全部学生都参与到学习,没有任何人因为硬件问题耽误课程。

2. 学习热情

2个月的网络学习,学生学习热情逐渐下降。开课初期,学生都盼望能与老师、同学交流,对新形式的教学方法也充满了好奇,提前到直播间或在群里提前签到。随着课程的全面启动,由于课程数量和作业量加大,学习互动少,没老师监督等各方面因素的影响,学生出迟到、早退现象增多,勤率下降;上课练习水平下降,做不相关事情的情况增多。对网课学习热情下降,学生普遍期待尽快开学,回课堂上课。

3. 影响学习效果的因素

表3 影响学生学习的因素

影响因素	学生人数(人)	学生比例(%)
学习气氛不好	102	66.67
不能及时提问	125	81.70
无法精确讲解示范	113	73.86
无法及时纠正动作	131	85.62
运动损伤多	38	24.84
环境、家人干扰	57	37.25
场地、器材缺乏	43	28.10
网络不畅或流量不够	79	51.63
停电	27	17.65

网络课程开设至今,学生普遍反应技术课学习效果不好,影响因素众多。首先是没有上课的气氛,自己一个人中家练习体式,提高技术动作,会觉得很孤独、很枯燥。其次是上课时老师的指导不方便,提问要输入文字或是对着手机讲话,即打断动作的连贯性,又费时间。第三是网络不稳定,视频会议模式时经常会出现卡顿、自动退出等情况,而直播模式又

存在内容滞后的问题。有时电力供应不足,发生停电情况也导致不能听课。第四是家庭环境比较杂乱,经常会有人为因素干扰。而且家中也没有技术课所需要的场地和器材。特别是很多学生生活中农村,居住环境比较杂乱,也是造成上课不能专注,影响听课效果的因素。

三、结论

(一)瑜伽专业技术课网络教学硬件水平到位,教师和学生均能很好的利用软件或平台进行教学活动。

(二)瑜伽专业技术课网络教学教与学的效果均不理想。

(三)不论是直播、还是视频会议教学,技术课网络教学存在了互动较差,不能亲自指导,不能时时观察的软肋。

(四)学生在家上课受干扰因素多,学习主动性没有课堂上强,导致线上专业技术课效果不好。

【参考文献】

- [1]杨璐,唐寅,魏强等,关于新冠肺炎疫情期间医学网络教育方式的调查及探索。[J]成都医学院学报,2020.3.24;网络首发 <http://kns.cnki.net/kcms/detail/51.1705.R.20200324.1346.006.html>
- [2]费国强,对高校体育俱乐部教学模式现状的调查研究[J],体育世界(学术版),2020.2:136-138
- [3]邵运文,网络教学模式下的专业课课程思政教学实践——以投资学专业课程为例[J],高教学刊,2019(25):79-85
- [4]汤冬冬,徐媛媛,孟岩梅,大学英语网络教学效果评估及在线学习行为分析[J],中国多媒体与网络教学学报,2020.01:61-62
- [5]刘彩燕,黄丹妮,胡晓月等,基于深度访谈的大学生慕课学习现状调查[J],大学教育,2020.3:36-38
- [6]尹吉庆,王卫国,陈珏先,大学物理演示实验教学现状调查分析[J],物理之友,2020.2:23-25

四、意见和建议

(一)建议小班教学

瑜伽技术课以网络教学方式授课必须缩小班级规模,以小班教学为宜。由于网络教学可视范围小,按目前的班级人数,老师不可能同时观察30-40名学生的技术动作,如果是轮流观察指导,每次屏幕上只能显示9个学生,全部学生轮流检查一遍,需要时间很长。在没有轮到时,学生练习情况无从把控。所以建议改为小班教学,每个班10人左右。

(二)建议增加课时

瑜伽技术课以网络教学方式授课必须比课堂教学速度慢。线上教学,技术动作示范和讲解需要多角度,多次重复。这与线下课程比较就更费时间,所以想要提高线上课程质量,必须增加课时。

(三)建议学生每天都交视频作业

学生每天都必须提交视频作业,教师必须一一反馈练习问题,以及时指导纠正学生动作的错误。疫情结束后,课堂教学需与网络教学接轨。