

高校瑜伽专业理论课与技术课网络教学效果评价对比研究

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:对比瑜伽专业理论课和技术课网络教学的教学效果,发现网络教学在这两种类型课程中的优势与不足,以促进网络教学质量提高。**方法:**现场评价网络教学 60 学时;访谈教授瑜伽技术课程与理论课程的全部 11 名老师,和瑜伽专业学生 30 名;对比分析法分析理论课与技术课的效果。结果:瑜伽专业理论课和技术课的教学设计、教师教学情况都符合教学要求,但学生学习效果理论课优于技术课。**建议:**理论课加大交互力度;技术课减少班级人数,适当增加技术课学时;学生提高自律性,增强责任感,用更饱满的热情完成线上课程。

【关键词】瑜伽专业;理论课与技术课;网络教学;效果评价

引言

网络教学是保证高校“停课不停学”时期的重要教学手段。我校瑜伽专业也响应学校的号召,将所有理论课程和技术课程“应开尽开”。经过 2 个月的网络教学实践,师生们对瑜伽理论课和技术课的教学感受不尽相同。本次研究将对两类课程网络教学效果进行评估对比,以找出优势,发现不足,以改进网络教学,提高课程质量的方法。

一、研究方法

(一)现场评价法

邀请学院教学督导团通过观看瑜伽技术课、理论课网络课程各 30 学时,对课程进行评估。

(二)访谈法

访谈教授瑜伽技术课程与理论课程的全部 11 名老师,和瑜伽专业学生 30 名,获得师生双方对网课教学的直接意见。

(三)对比分析法

收集理论课与技术课的教学相关资料,进行数

据分析。

二、研究结果与分析

(一)瑜伽理论课与技术课教学设计情况

表 1 瑜伽理论课与技术科教学设计情况

教学设计	理论课	技术课
学习目标	明确、具体	明确、具体
交互学习活动	少	多
学习活动量	适合	适合
学习帮助	一般	多
资源选用	多样	少
练习反馈	及时、准确	及时、准确

教学设计是决定课程质量的关键。在网络课程中,教学设计不但要以教学内容为本,还要结合线上学习的特点,将教学各个环节与网络有机结合中一起,以发挥线上教学的优势,提高教学质量。

1. 学习目标

在瑜伽线上课程中,理论课和技术课的教学目的都很明确,并且具体,上课教师都能按照每节课的

姚敏,(1976.4—),女,云南民族大学中印瑜伽学院、国际太极学院,讲师。研究方向:运动医学,瑜伽生理解剖。

教学目的进行教学。

2. 交互学习活动

而在交互学习环节中,理论课相对实践课要少,因为理论课多是知识灌输,而技术课则是动作不断纠正探索。

3. 学习活动量

在学习活动量上,理论课和技术科都同样多。这一点上,技术课比在线下教学时提高很多。

4. 学习帮助

在学习帮助中,理论课可以通过语言或者文字与学生进行沟通,答疑,学生在听课过程中可以随时得到帮助。但技术课上,同时几十人中做技术动作,教师通过摄像头观察每个学生的问题。学生提问必须中断动作来到手机或电脑前。而教师指导、纠正动作只能靠言语,不能准确地给与学生帮助。

5. 资源选用

在资源选用上,瑜伽理论课比较多样,可以有慕课,有视频,有课件等等,且运用这些资源比在课堂上更为方便。而瑜伽技术课是门新兴的课程,课上练习占很多时间,又没有慕课资源可以利用,所以运用资源比理论课少。

6. 练习反馈

在练习反馈上,由于技术课就是瑜伽体式的练习,需要教师不断地纠正错误动作,所以练习反馈较多。而理论课在课堂上的练习比技术课少得多,自然反馈也少得多。

(二)瑜伽理论课与技术课教师教学情况

表2 瑜伽理论课与技术课教师教学情况

教师教学	理论课	技术课
学习活动组织	少	多
教学过程交互	少	多
教师提问次数	多	多
教师答疑次数	多	多
作业或课后练习指导	多	多

教师是教学的主导,教师必须组织教学,调动学生积极性,促进学生有效学习知识。并且解答学生对知识的疑问。

1. 学习活动组织

在学习活动组织中,理论课的学习活动多为讲

解、答疑等言语交流,而技术课却有着丰富活动组织,比如示范教学、互动练习、游戏练习等等。所以技术科的学习活动组织要丰富得多。

2. 教学过程交互

和学习活动组织一样,技术课上“教与学”必须实时互动才能完成动作的学习,也只有师生不断交互才能及时的发现学生动作的错误或缺点。所以教学过程交互技术课比理论课多。

3. 教师提问和答疑次数

如果是线下教学,理论课上的提问、答疑会更多,提问和答疑是检验学生掌握知识的好办法。但在线上教学,教师对学生动作技术的指导只能通过言语,所以迫使技术课也有了大量的提问答疑时间。

4. 作业和课后练习指导

在作业和课后练习的指导方面,不论是理论课还是技术课线上都比线下要多。因为线上课程学生提交作业都是以视频、图片、电子文档方式,教师查阅时间灵活机动方便,手机打开就可以随时批改作业或指导练习。所以理论课和技术课指导都增多。

(三)瑜伽理论课与技术课学生学习情况

表3 瑜伽理论课与技术课学生学习情况

学生学习	理论课	技术课
学生投入度	一般	一般
学生学习参与度	低	高
知识掌握情况	好	不好

1. 学生学习投入度

线上课程中,学生投入度用学生上线率、在线时长来衡量。由于网络教学的持续时间越来越长,不论是理论课还是技术课,都出现来部分学生懈怠的情况。这与学生在线下课的表现一致。学习的投入度很大程度上取决于学生学习热情和自律性。

2. 学生学习参与度

线上课程的学习参与度可以用学生提问数和作业完成率来衡量。在瑜伽专业技术课上,由于交互的要求,所以技术课的参与度高于理论课。

3. 知识掌握情况

在对学生的访谈中发现,理论课的知识掌握度明显高于技术课。理论课线上教学的模式基本和线下一样,且资源更丰富,这样明显更有助于学生对知识的理解和识记。可技术课由于不能面对面指导技术动作的学习,不能及时的给予纠正,所以反应最终的知识掌握情况不如线下课,也不如理论课。这是

让技术课教师比较烦恼的问题。

三、结论

瑜伽理论课与技术课教学设计环节都比较合理,并各有特色,能达到满足瑜伽教学的需要。

瑜伽理论课与技术课教师教学情况中,理论课与线下相比没有太大差异,理论课与技术课相比,交互更少。

瑜伽理论课与技术课学生学习情况中,虽然参与度和投入度都是技术课更好,但最终掌握知识更好的是理论课。

四、意见和建议

(一)建议理论课加大交互力度

理论课在线上线下都存在交互不够的问题。建

议以后理论课程多安排学生参与环节,让学生以小组讨论方式、主旨发言等多种形式加大互动力度,提高学生学习和积极性。

(二)建议技术课减少班级人数,适当增加技术课时

瑜伽技术课以网络教学方式授课比课堂授课效率低,效果差。只用让减少学生人数,让老师有精力更细致地指导学生,才能降低“非面对面”进行技术课教学的难度。

(三)建议学生提高自律性,增强责任感,用更饱满的热情完成线上课程

不论理论课还是技术课,教学效果总离不开学生自己的求知欲。学生端正学习态度,积极适应线上教学,才能保证教学效果。

【参考文献】

- [1]张根乔,李雪,国兆亮.网络课程的教学督导指标体系构建.[J]开放学习研究学报,2020.2:48-54
- [2]徐晓丹,线上线下混合式教学中的师生作用发挥[J],中国信息技术教育,2020.3:180-182
- [3]解红,刘建,“互联网+”背景下混合式教学模式研究与实践——以大学计算机基础课程为例[J],高教学刊,2020(333):50-52
- [4]亚吉,尹立军,模块式教学中旅游管理专业校本课程的应用研究——以呼伦贝尔学院为例[J],呼伦贝尔学院学报,2020.02:127-131
- [5]程雪姣,皮忠玲,洪建中等,网络直播模式对教学效果的影响——以“职业规划课程”为例[J],现代教育技术,2020.2:85-90
- [6]浅析多媒体网络教学平台中体育教学中的应用——以甘肃民族师范学院为例[J],当代体育科技,2020.2:59-60