

后疫情背景下线上教学融入高校体育教学的实践研究

王彦

(西南交通大学体育学院 四川 成都 610031)

摘要: 本文首先分析了后疫情时代对高校体育教育教学的迫切需求,其次提出了后疫情背景下线上教学融入高校体育教学优势,最后从线上体育课程教学内容与教学设计;线上体育课程开课准备;线上体育课程开展与实施;线上体育课程质量保障等方面提出了后疫情背景下线上教学融入高校体育教学实践措施,以供参考。

关键词: 后疫情;线上教学;高校体育;措施

The practical research on the integration of online teaching into college physical education under the background of post epidemic situation

Wang Yan

(School of Physical Education, Southwest Jiaotong University, Chengdu, Sichuan 610031)

Abstract: This paper first analyzes the urgent needs for college physical education and teaching in the post epidemic era, then proposes the advantages of integrating online teaching into college physical education under the post epidemic background, and finally, from the online physical education course content and teaching design; Preparation for online physical education courses; Development and implementation of online physical education curriculum; In terms of the quality assurance of online physical education courses, the measures for integrating online teaching into college physical education practice in the context of post epidemic situation are proposed for reference.

Key words: post epidemic situation; Online teaching; College sports; measures

引言:目前,为贯彻国家教育部《关于在疫情防控期间做好普通高等学校在线教学组织与管理工作的指导意见》的精神,切实落实“停课不停教、不停学”的总体要求,促进学生在疫情防控中得以身心健康的发展,让学生通过居家体育锻炼达到对体育技能的掌握,高校应结合指导意见要求,召开专门的专题会议,主动谋划,积极应对,及时调整教学模式、教学内容、教学要求、教学考核等,进而保障后疫情背景下线上体育教学得以顺利实施。

1、后疫情时代的高校体育的复苏

目前,国内疫情基本稳定,处于后疫情时代下全国各地的学校,都已经开始了新一轮的招生工作。但由于在疫情期间大多数高校都实行了半封闭的管理模式,其学生在出行受限或活动空间变小的情况下,也要求学校应及时恢复体育教学课程,进而达到增强学生身体素质、提升其抵抗力的效果。在当前的形势下,高校体育教学应与相应的防控措施相协调,为此高校线上体育教学应运而生,线上教学方式打破了时间与空间的阻碍,但也给教师提出了很多挑战,为此教师应基于后疫情时代背景以及学生对体育教学的需求,积极地去寻找新的途径,以达到体育教学课程顺利开展的效果。

2、后疫情背景下线上教学融入高校体育教学优势

2.1 合理开展体育课程

通过高校公共体育课教师的共同努力,使线上线下结合的同步教学模式获得了广大师生的一致好评。其中基于后疫情时代背景下的线上教学模式不仅深受广大学生的喜爱,而且也得到了家长们的一致好评。在此线上教学不仅达到了高校体育教学课程目标,也真正在后疫情教学背景下,在抗“疫”的进程中,确实起到了对学生的享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志的作用。

2.2 明确体育功能与价值

在战“疫”时期,网络教学的全面推广,使网络课程资源得到了极大的发展,教师的教学观念发生了变化,教师的综合素质和教学水平得到了提高,为未来的教育教学改革提供了新的契机。因此,高校所开展的线上体育教学课程,可让大学生们更为明确地认识到体育的功能和价值,养成自主学习、锻炼的习惯,对体育的学习兴趣得到激发,体育健康和终身体育观念初步形成。

2.3 深入了解体育健康知识,提升体育素养

在后疫情时代背景下,高校体育教学课程可为学生们丰富的体育理论知识,其对拓展学生的眼界有着重要的意义,在疫情

过后,这一模式仍有继续推进和应用的價值。线上授课让学生在假期內依然可以增强体质,并透过运动增强机体的免疫力。可以说线上教学在与线下教学的结合模式中,可让学生在線上学习了解到很多体育健康知识,有利于选择适合自己的锻炼方式;线下教学延续了学校正常体育课的模式,把监督落在实处,不仅锻炼了身体,还放松了身心,缓解了疫情带来的负面情绪。

从线上课程教学的优势进行分析,其单独体现出了细致而有条件地介绍了运动、健身、减肥的原理和注意事项,让学生在居家日常生活中更为明确地了解到体育教学的含义,并学会了正确的锻炼方式,在结合日常锻炼时达到了提升身体素质、强健体魄的效果,使学生们在疫情期间也不至于荒废运动健身,更从身心都提高了我们的体育素养。

3、后疫情背景下线上教学融入高校体育教学措施

根据《2020年春季学期大学公共体育教学工作安排及要求》、《大学公共体育课程学习通学生使用指南》的相关文件,对新学期的公共体育工作进行了全面的部署。在当前的疫情形势下,要引导大学生进行科学的运动,增强身体素质,助于学生全面健康地发展。

3.1 线上体育课程教学内容与教学设计

3.1.1 教学内容

该课程是按照教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的规定所实施,结合高校内部教学资源以及场地作为基本条件,面向全体学生开设的公共基础课。基于后疫情时代背景,为确保线上体育教学课程顺利开展,线上运动课的教学内容(参见表格1)和考试内容,其中以体能训练为主,并增加了24式太极拳的学习内容(能力拓展);教师可指导学生改正不正确的动作。在线上教学中,通过整合各种学习内容,提高学生的课堂参与度,使学生在家中、居寝室内充分发挥运动的机会,并加强对体育的理论知识的掌握,结合理论与实践,可有效激发学生的学习兴趣与学习热情。

表1 线上体育课程教学内容

教学内容	内容	比例
理论部分	课堂常规、运动安全、课堂思政等	30%
实践部分	专项技术教学	30%
身体素质练习	/	30%
能力拓展(太极拳)	/	10%

3.1.2 教学设计

针对高校体育大二课程所设计 32 学时、大四 24 学时, 在此基础上进行了详细的线上体育课教学设计(见表 2)。各体育项目教学小组积极进行教学改革和探索, 制定了一套适合线上进行的教学内容。同时, 利用网上的教学软件, 积极将教师讲授的视频、体育健身视频、国内外各项的视频、国内外的竞赛视频等信息整合起来, 以供学生积极讨论, 互相学习, 在此过程中丰富了教师与学生的沟通交流模式。

表 2 线上体育课程教学设计

教学设计	教学内容	教学时间
开始部分	课堂常规	15 分钟
基本部分	专项技术教学	30 分钟
身体素质练习	/	15 分钟
能力拓展(太极拳)	/	20 分钟
理论问答	/	5 分钟
结束部分	本课讲评	5 分钟

3.2 线上体育课程开课准备

3.2.1 确定线上上课的授课形式

本学期线上体育课程以腾讯会议进行直播教学, 采用 QQ 群管理, 互动, 运动展示, 问答等形式。由于现有条件的限制, 一些体育项目无法完成实践教学, 因此, 线上教学以理论知识与徒手练习为主。同时, 根据体育项目的特点, 结合录像、在线指导、纠错、答疑等方法, 使学生能够更直观地了解动作的完成过程和有关的运动规律。课堂上随机提出问题, 请同学们回答问题或讨论, 定期利用腾讯论坛、QQ 群, 实时掌握学生的网上学习状况和课后训练状况。在课堂上和课后, 以问卷调查的方式进行理论问答, 以了解学生对所学内容的理解, 从而巩固所学知识, 提高学生学习的主动性^[1]。

3.2.2 录制教学视频、准备教学课件

在线上教学过程中, 教师应在整合备课时明确教学资源的运用办法, 尽快达成资源共享模式。在后疫情时代中, 为了提高学生体能、增强体质, 高校体育教师可制作一套体能训练录像, 并将精品课程上传到国家慕课平台内, 进而为学校的教学工作提供了强有力的支持^[2]。

3.3 线上体育课程开展与实施

3.3.1 课前准备

上课之前, 教师或班长在 QQ 群里公布上课的有关事项和要求, 并督促同学们做好上课准备, 注意着装, 进入直播平台应更改为自己的真实名字。

3.3.2 具体实施过程

教学前: 在线体育课程的理论教学内容包括: 理论知识的介绍、技术动作的讲解、运动安全的介绍; 另外, 通过腾讯会议的签到功能, 以及下课后的学生名单, 可帮助教师对学生的出勤情况进行评估, 并在授课的过程中, 通过提问、互动、发放问卷、测试等方式, 方便教师了解学生的学习情况; 对知识要点的掌握和学生的学习成效, 其也是评价课堂教学成绩的重要指标^[3]。

教学中: 教师主要采用腾讯实时会议进行直播, 而体育课则侧重于锻炼, 为此教师需根据教学内容录制好便于学生进行学习的视频, 并让学生通过直观的画面了解到动作的分解原理, 通过观察学生的动作训练, 及时发现学生在运动中存在的实际问题, 并督促学生加以改正, 此过程教师可通过直播演示的方式让学生更为直观地观看到正确的动作并及时改正错误的动作, 以此提升学生的练习效率。

教学后: 通过案例分析, 结合思政元素库的内容, 适时地将课程思政内容与教学课程相结合, 进而基于课程思政视角, 合理提升学生的思想素质, 为其增加爱国情怀, 并达到了体育育人目标^[4]。

例如, 在太极拳教学过程中, 教师需录制好 24 式太极拳的视频, 包括正面、反面、单个动作的讲解视频, 以此为线上教学的开展提供基础保障。

在能力拓展环节, 该环节通过教师对武术动作的延伸讲解, 既提高了学生的学习兴趣 and 运动能力, 增加了学生的运动量, 又解决了体育活动不扰民, 安全有效, 活动空间有限等现实问题。在教学中, 教师可对学生的错误行为进行引导, 并对其进行纠正, 以提高其运动技巧, 增强其自觉性和自律性。

3.3.3 课后体育锻炼情况

在课后, 学生可根据每个课程的内容和体能训练情况, 在 QQ 群内进行视频记录, 与教师、同学进行沟通、交流。通过教师的点评, 可激发学生参与课堂学习的兴趣, 且在校同学也积极参加学校及各学院举办的各种体育项目, 不但锻炼了其体质, 也丰富了他们的课

外体育项目, 提升了学生参与体育运动的积极性。同时, 在信息教育背景下, 高校可利用信息平台和应用软件, 建立“我运动, 我快乐”的体育实践平台。高校体育实践分为“健康跑”和“四项素质锻炼”, 健康跑设置一项“必修课”, 四项素质锻炼的结果纳入学校体育教学成绩, 以实现“勤练”和“基本运动能力”两个目标^[5]。

如, 在课外体育跑步锻炼中, 可以让学生选择两种跑步方式:

—1—在校园内开展定向运动。选定目标的移动距离, 按照既定的路线进行跑步: 首先要通过第一个点(通过的时候, 手机 app 应完成打卡记录), 再从第二个点开始, 直到到达终点, 允许完成目标运动距离后继续跑。定向跑步的活动时间可设置在 6:00—18:00。

—2—区域活动。区域体育现可在校园内田径场上进行, 区域跑步的有效时间: 星期一至星期五 6:00—8:00, 18:00—22:00; 星期六星期日全天 6 点至 22:00。跑步规则: 1. 每日的出勤时间为 6 点至 22:00; 2. 每公里 3—9 分钟的跑步速度; 3. 每个人可以上传一次以上的训练数据, 但一次至少一公里(一公里不计算有效里程), 一天最多 3 公里。游泳、滑冰等体育运动课程。1. 方法: 到高校体育中心办理报名手续(具体情况可向高校体育中心查询), 报名游泳、滑冰的学生, 每次报名一次, 视为有效的课外体育活动。2. 要求: 参加游泳、滑冰的学生, 必须持学校校园卡, 在进出口两张卡片上刷一次卡, 在进出口处刷卡锻炼的时间不能少于 60 分钟, 同一天里可与健康跑次数叠加^[6]。

3.4 线上体育课程质量保障

3.4.1 课后答疑

在线上教学课后答疑过程中, 教师应及时回答有关学生的体育问题, 保证了学校的体育活动的顺利进行。大学生在参加课外运动时, 往往会遇到运动损伤、健身美体、体态矫正、运动饮食健康等方面的问题。为确保解决学生提出的全部问题教师应基于在线教学平台的搜索功能, 在查找有关资料的同时, 也提升了教师自身的专业素质。同时, 针对常见的各种类型的问题, 教师应及时收集、整理, 并在课堂上与同学们进行讨论, 以此将答疑解惑作为提升学生参与体育课堂教学中的主要抓手^[7]。

3.4.2 随堂测试

在高校体育线上教学中, 教师可针对在线教学办法, 在所有课程内加入课堂反馈, 并在每节课中进行随机测验, 主要内容有运动相关理论、基本运动常识、教学重点、难点、易犯错误等。通过课堂测验, 可以帮助学生巩固本节课的教学内容, 且教师也对学生的学习情况、对线上教学的满意情况以及锻炼情况等予以掌握, 进而帮助教师依据学生的实际情况合理调整教学内容以及教学手段^[8]。

结束语: 综上所述, 为更好地开展与实施有关的线上教学课堂, 教师应基于教育改革趋势, 明确线上体育课程教学的基本原则, 进而合理设计教学目标、教学内容以及教学计划, 在课后应开展答疑解惑、能力拓展以及“智慧体育锻炼”等项目内容。在此过程中不仅成功突破了后疫情时代对高校体育教学的束缚, 也保障了学生的运动量, 以安全有效、不扰民的线上教学优势达到了高校体育课程教学目标, 提升了学生的运动技能、潜能, 也加强了学生的学习自觉性与自律性等。

参考文献:

- [1] 王玉珏, 关清文. 后疫情时代高校体育工作的挑战与走向[J]. 文体用品与科技, 2021,1(1):105-106.
 - [2] 田广, 牟柳, 洪邦辉. 后疫情时代下高校公共体育课教师 MOOC 胜任力模型构建——以贵州省为例[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2021,46(11):112-118.
 - [3] 霍鹏宇. 后疫情时期“高校封校”下的体育教育思考[J]. 当代体育科技, 2021,11(20):71-73.
 - [4] 林益萍. 疫情后厦门域内高校教师体育生活方式研究[J]. 体育科学研究, 2021,25(2):70-75.
 - [5] 赖锦松. 后新冠疫情时期高校体育课程的困惑与反思[J]. 青少年体育, 2021(11):89-91.
 - [6] 彭军, 钱桂花. “后疫情时期”高校体育信息化教学改革与研究[J]. 文体用品与科技, 2020(17):145-146.
 - [7] 彭建敏. 后疫情时代: 高校体育教学新视野[J]. 文体用品与科技, 2020(19):188-189.
 - [8] 闫艾萍, 王彤, 朱琳. 后疫情时代高校公共体育混合式教学评价体系构建研究[J]. 体育研究与教育, 2021,36(5):48-56.
- 作者简介: 王彦, 1982, 女, 汉, 浙江省宁波市, 西南交通大学体育学院, 610031, 讲师, 博士研究生, 研究方向: 体育教学与训练, 管理学, 艺术教育, 艺术教育与训练, 艺术与体育管理