

# 慕课视域下高校体育课混合式教学的实践与效果研究

——以慢投垒球课为例

王敏坚

(浙江省嘉兴市嘉兴职业技术学院基础教育部 314036 )

**摘要：**在当前全新的时代发展背景下，慕课教学方式的创新与推广已是大势所趋，成为现阶段主流的教育方式之一。慕课结合了线上线下教学的优势，实现了互联网教学与课堂教育的统一，逐渐渗透到传统高校体育课教学活动中。基于此，本文以慢投垒球课为例，分析慕课视域下高校慢投垒球课混合式教学建设原则，阐述此种教学方式的实际应用，并明晰慕课视域下慢投垒球课混合式教学方法教学成效，以创新升级全新的体育课程教育理念，探索较为先进的授课方式，为高校其他类别体育课程的改革提供可参考的信息。

**关键词：**慕课视域；高校体育课混合式教学；慢投垒球课

## Research on Practice and effect of blended teaching of physical education in colleges and universities from the perspective of MOOC

——Take slow-pitch softball for example

Wang Minjian

(Department of Basic Education, Jiaxing Vocational and Technical College, Jiaxing, Zhejiang Province, 314036)

**Abstract:** In the current new era development background, the innovation and promotion of MOOCs teaching method has been the general trend, and has become one of the mainstream education methods at the present stage. Moocs combine the advantages of online and offline teaching, realize the unity of Internet teaching and classroom education, and gradually penetrate into the traditional physical education activities in colleges and universities. Based on this, this paper takes slow-pitch softball as an example to analyze the construction principles of mixed-pitch softball teaching in colleges and universities from the perspective of MOOCS, expound the practical application of this teaching method, clarify the teaching effectiveness of mixed-pitch softball teaching method from the perspective of MOOCS, and explore more advanced teaching methods by innovating and upgrading the new education concept of physical education. It provides reference information for the reform of other kinds of physical education courses in colleges and universities.

**Key words:** MOOC horizon; Mixed teaching of physical education in colleges and universities; Slow-pitch softball class

### 引言：

与传统课堂教育方式不同的是，利用慕课教学方式进行学习具有不限学生数量的优势，一门受欢迎的课程甚至可达到上万人，其主要的教学方式是通过互联网进行的，可突破时间及空间的限制。在当前素质教育深入推进的背景下，实现学生在体育课程中愿意学、学得会是整个高校体育教师的重点工作内容，同时也是现阶段高校体育课改革的需要。慢投垒球课作为当前广受青睐的健身活动之一，需要体育教师积极转变教学思路及教学方向，综合线上及线下的方式，构建良好的体育课堂氛围，提升学生的身体素质，培养学生的健康习惯。

### 一、慕课视域下高校慢投垒球课混合式教学要点

普通高校推行体育课程的主要目的就是帮助学生系统性学习两门及以上的运动技能，并养成良好的运动习惯，保证学生的身心健康均衡发展。身体是革命的本钱，高校通过开设体育课程帮助学生提升身体素质，实际上就是为学生未来的社会工作提供良好的资本。由此，体育教师需要将激发学生的运动兴趣作为主要的教学目标，端正学生学习态度。慕课的教学方式将学生作为主要的教学对象，为充分发挥体育课程的运动价值，教师应当融入慕课的教学要求，综合学生学习能力、身体素质等因素，制定相应的教学方案。

#### (一) 以学生为主体

在进行知识学习、完善知识架构期间，学生才是整个学习过程中的主体对象，具有极强的主观能动性，教师应当认识到自身引路人的身份，在某些必要情况下对学生施以援手，主要起到的应当是引导作用，其目的是充分激发学生的自主学习、探究意识，提高自身创新能力。慕课教学模式的应用使得师生之间的关系定位发生了改变，将学生作为课堂活动的主人公，所有的体育教育活动均是从学生的诉求为切入点。教师在设计相应教学活动时应尽量考虑学生的练习及交流时间，鼓励学生将理论知识点落实到实际运动中，逐渐形成肌肉记忆，将创造性、主观性作为全方面提升学生综合能力素养的最终目标。

#### (二) 注意因材施教

慢投垒球课的教学主要围绕学生的力量、速度及手眼配合能力进行综合学习，重点锻炼了学生的核心肌群及四肢肌肉。以往的慢投垒球课教学主要是教师亲自示范讲解，再由学生进行相应的模

仿。在模仿中，不同的学生对于动作的各项要领理解存在差异。将慕课方式引入慢投垒球课程中，实现了线上线下结合的学习方式，学生可利用PPT、视频平台等获取教学资源，做到时刻、详细、科学地训练，同时视频资源及文件资料也可以进行重复播放与阅读，极大提升教学成效。高校体育教师也需要注意，在线下的课堂教育中，应落实因材施教的原则，充分尊重学生的个性化发展，耐心帮助理解及学习能力不强的学生掌握正确的动作要领。

#### (三) 教学内容明晰

通过分析高校的调查结果可知，学生的注意力集中时间能维持在10min左右，为保证慕课教育方式成效，体育教师需要合理规划时间安排，相较于以往一节超过半小时的精讲视频课，慕课的短视频更能凸显学习成效。同时，当前网络上大部分教学过于专业，缺乏趣味性，针对零基础学生的教学视频较少，同时动作要点的讲解不详细，缺乏重点，再加上技术要求高，导致慢投垒球运动始终无法有效推进。

慢投垒球的核心训练目的是强化的手臂、下肢及腰腹的爆发力，同时也需要具备良好的手眼协调、急停急起、灵敏反应等能力，在设计教学方案时需要注意提升学生的身体素质，并从规范性动作细节训练开始，逐渐连接完成整套动作。例如学生在活动期间需要跑垒，每个垒包之间的距离约为18m，学生需要在击球结束后快速冲垒，相当于无氧运动的冲刺速跑，需要极大的身体耐力及体力，因此教师需要在设计视频内容时加强基础体力方面的锻炼，并掌握各动作之间的联系，保证视频教育的循序渐进，并在视频录制时进行细节精讲，提升学生的学习效率<sup>[1]</sup>。

### 二、慢投垒球课混合式教学方式实际应用

#### (一) 课前活动

##### 1. 确定网络教学

在将慕课方式融入慢投垒球课程时，需要体育教师建立相应的QQ或微信群聊，积极拓展学生获取信息资料的渠道，并在高校的校内交流平台上开设相应的板块，学生可通过注册账号的方式，及时获取慢投垒球运动的相关视频或文件资料。另外，教师也可以利用网络直播的方式，就课堂教学活动进行直播及讲解，及时解答学生的问题，同时也为大量没有选上慢投垒球课程的学生提供了学习机会，在一定程度上扩大了慢投垒球运动的教学规模。

