

# 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的教学优势,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工作重点内容,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。

## 2. 设计教学核心

慕课教学方式实际上就是将零散的知识要点通过分析、归纳、整理成一条较为完整的学习体系。因此教师在制定教学方案时,应当就实际的教学知识点进行分类,充分利用场地,熟知场地的概况(见图1),依据认知、技巧等方面优化慢投垒球课程的教学内容。从体育学科的技能种类来说,体现了多样化的特征,但是在实际的基础技巧学习期间,技术的规范性与细节的标准性成为影响广大学生慢投垒球活动成效的关键要点。

慢投垒球运动需要从力量素质、速度素质、手眼协调能力三方面进行训练。首先在击球环节,击球员需配合击球部位及自身爆发力进行击球,以右打为例,击球员需左脚前踏,配合右脚内扣蹬地,并带动腰部扭转形成动力,同时左手拉、右手推,保证在击球时球可以得到最大速度。在此期间需要击球员爆发全身的肌群共同用力,因此在日常训练中,需要强化手臂、腰腹及下肢力量,重复锻炼远距离传球及击球的动作,形成多个部位协调用力,通过指、腕的控制精准把握击球位置,并提升自身防守能力。其次在击球后,击球员需要快速冲刺跑上一垒,若是击球较远则需要继续跑向二垒、三垒,直到跑回本垒。在跑垒期间击球员需要尽量避免被触杀,并抓紧机会上垒,需要极强的急停急起能力,特别是处于包围状态下,跑垒员需要重复这一动作,更要具备极强的反应灵敏度。最后,慢投垒球运动简化了棒垒球的击球技术,仅需要保证球落在好球区内即可,但这就需要运动员具备良好的手眼协调能力,需要时刻紧盯球的飞行位置,判断来球质量以及最佳击打位置,若是出界或不中则需要及时总结经验,不断调整击球细节。同时防守过程的接球动作也需要手眼配合。尤其是慢投垒球运动需要以左手接球,再加上还要时刻判断球的飞行轨迹或滚地轨迹,需要运动员的注意力高度集中,保证接球的准确性。在拍摄视频时,需要注意各细节动作与理论的配套讲解,保证学生可及时掌握动作要领,增加实际练习时间。

在录制视频时,教师需要时刻注意视频时长,掌握运动节奏,避免出现学生集中力下降、厌烦的情况。同时,教师需要在拍摄视频中找到自己的授课风格,不能仅是照搬已有视频,而是通过多样化的风格激发学生的学习兴趣。教师可灵活选择PPT等工具,实现理论与实践的结合,并适当在视频中穿插要点问题,使得学生在线上视频学习时同样感受到互动性。

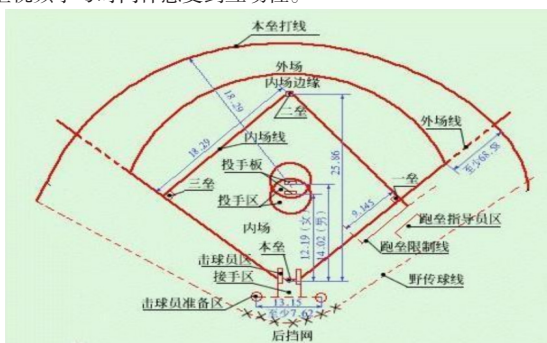


图1 垒球场地图

## 3. 课前学生活动

学生在观看视频时,需要根据自身的学习状况及理解能力自行调节授课进度,对于部分理解不清的部分进行视频的反反复看,同时也可通过群组聊天的方式进行提问,或将问题保留到线下活动中,寻求老师的帮助,保证因材施教,提升学生的自学能力<sup>[2]</sup>。

### (二) 课中活动

在进行课堂活动时,主要的教学流程包括了教师点评、动作讲解、个人展示及巩固学习等。教师可利用直播的方式进行网上授课,利用智能终端设备可对整体课堂进行直播,让大量愿意学习慢投垒球运动的学生参与进来,综合线上及线下的方式,有效缓解了高校慢投垒球课程师资不足的情况,也提升了教学质量。

学生可提前观看教学视频进行预习,提升学习效率,在线下课堂活动中即可增加练习时长,教师也可以对学生的练习情况进行了解,纠正变形的动作细节,解答学生在预习中遇到的问题。

在学生进行动作训练时,可从投球、击球、接球、跑垒等环节进行动作的反复练习,形成肌肉记忆,保证动作的规范性。教师需要针对易变形的动作进行反复讲解,并抽查学生的学习情况,保证所有学生均能跟上进度。同时也要抽查学生对于理论知识的学习,及时解答学生疑问,起到引导辅助作用。

学生在按照规定任务独立练习时,需要发挥自身主观意愿,主动增加训练时长及频率。教师在制定任务时,需要考虑到学生自身的学习能力,保证循序渐进、合理安排。例如在投球环节,可设定十球中有五球为好球,并依据学生完成情况相应调整。

在小组合作时,需要以5-6人为一组,保证教学效率,安排表现突出的学生作为组长,各组员间相互监督学习,同时也便于教师管理。以小组为单位进行分组展示,可形成良性竞争,提升学生的学习热情,也活跃了课堂氛围。例如在进行动作重复训练时,各组员可相互监督、指错,及时改正不足。

教师可综合学生互评及教师评价进行打分,通过教师及同学多方面对学生的努力给予认可,及时了解并改正变形的动作。教师也可以拍摄视频并发送至网络平台上,让学生相互观看、点评。

### (三) 课后活动

课后活动是指教师对学生提交的视频作业进行点评。学生可通过完成教师布置的课后作业实现技巧巩固,提升动作熟练度。教师可依据视频指出学生的不足,并及时解答学生的问题。将作业视频上传至群聊,可以提升学生讨论积极性,实现相互监督、共同进步,并形成示范效应,激发大家的学习热情及参与性,同时也可实现师生情感交互。学生也可以比较其他同学与自己拍摄的视频,客观寻找自身的问题。学生可积极完成教师规定的作业,并通过个人练习、小组练习等方式将视频上传至网络平台,及时反馈学习问题,为后续的学习、运动奠定基础<sup>[3]</sup>。

大学体育课程线上教学平台资源建设框架如图2所示。

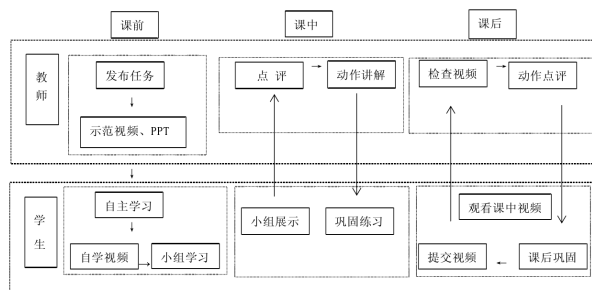


图2 大学课程线上线下混合式教学方法导图

## 三、慕课视域下慢投垒球课混合式教学方法工作成效

### (一) 扩大学习范围

通过将慕课模式引入慢投垒球课,极大提升了学生接收信息的渠道,同时也保证了资源的科学性与准确性。线上视频的教学方式不需要考虑上课地点以及上课时间,学生可自行安排学习进度,同时也打破了上课学生人数限制,大量对慢投垒球运动感兴趣的学生均可参与进来,增加慢投垒球课覆盖率。

### (二) 增加学习效率

由于慢投垒球课采用了视频教学的方式,使得学生可在学习期间掌握自己的学习进度,可以对自己不懂的地方进行重播、放大、截图等,精确了解各学习要点,同时也避免了与其他同学形成对比,缓解了学习压力,在一定程度上提升了学习成就感。另外,对于部分学习能力不强的学生来说,可进行提前学习,避免跟不上学习进度,有效提升了学习效率。

### (三) 缓解教师压力

由于采用了线上授课的方式,使得教师不需要就同一个动作进行多次重复示范,可以将更多的精力放在纠正学生变形动作、创新教学方式上。同时学生经过课前预习,已经大体掌握了动作要领,教师可将教学重点放在实操训练上,有效防止出现部分同学掉队的情况,提升了教师的工作质量,同时保证慢投垒球课程进度的有序推进<sup>[4]</sup>。

结论: 综上所述,利用慕课模式进行授课实际上就是现有高校体育教育工作的进一步发展,尤其对于当前的慢投垒球课来说,新兴的体育活动激发了广大学生的学习热情,通过综合全新的“微课程”网络授课形式,使得大规模授课成为现实,保证所有的学生都能受到平等、完整且规范的体育教育,迎合了当前社会发展的趋势,满足了学生对于体育知识的诉求。体育教师需要积极承担自身的工作及责任,保证慕课视域下慢投垒球课混合式教学方式的成效。

### 参考文献:

- [1] 李万里,武杰.基于慕课助力下的高校公共体育课“金课”建设研究[J].昌吉学院学报,2022(01):111-114.
- [2] 耿洁.开放教育资源背景下高校体育慕课(MOOC)发展研究[J].当代体育科技,2021,11(26):111-113.
- [3] 关海涛.慕课背景下高校体育专业羽毛球课程的教学重构[J].体育科技,2020,41(04):106-107+109.
- [4] 孙小燕.慕课背景下大学体育课程“混合式”教学模式构建[J].教育信息化论坛,2020,4(01):62-63.

### 作者简介:

197206,性别:男,民族:籍贯(省市):汉,浙江省宁海县,学历:研究生,单位:嘉兴职业技术学院基础教育部,职称:副教授,研究方向:休闲体育和体育产业。