

# “金课”标准下高校游泳课程教学设计的探讨 ——以四川师范大学体育学院游泳课程为例

王波

(四川师范大学体育学院, 四川成都 610101)

摘要: 本研究旨在“金课”标准下, 结合自身教学经历并以四川师范大学为例, 探讨如何设计游泳教学课程。以50名大一学生为样本, 随机分为传统班和金课班, 按照传统授课方式和金课标准下的翻转课堂授课方式进行, 采用学情对比以及期末考核学生100米蛙泳成绩和技术能力水平的形式比较两种教学模式。结果表明:(1)传统班学生在学习的过程中, 能在较短时间内熟悉水性, 并按照教师要求掌握蛙泳的技术动作要领, 金课班学生在熟悉水性方面花费较长时间, 推迟了技术动作的学习阶段, 但学生的纠错能力明显提升, 学生掌握技术动作的能力较强;(2)金课班期末考核的平均成绩优于传统班, 成绩最好和最差成绩的学生均出现在金课班中, 传统班与金课班学生的期末考核成绩之间具有显著性差异( $p < 0.05$ );(3)金课班学生蛙泳技术能力水平的优秀率为84%, 传统班学生蛙泳技术能力水平的优秀率为52%, 金课班显著高于传统班( $P > 0.05$ )。未来应以教师教为主导, 学生学为中心, 教学设计应以“慕课”为基础, 以学生分组讨论及练习为主, 将课堂交由学生自主完成。

关键词: 金课; 游泳课程; 教学设计

## 1. 研究背景

游泳课程是体育学院学生的必修课, 是生存技能之一, 是运动训练学, 学校体育学、运动生理学、运动解剖学、运动生物力学、运动心理学、运动医学、教育学等课程的实践课。游泳因为它的普及性、大众性, 在各种锻炼方式中占据举足轻重的地位; 是体育院校培养游泳教员及救护人才的重要课程。

2018年6月21日, 陈宝生部长在新时代全国高等学校本科教育工作会议上第一次提出, 对大学生要有效“增负”, 要提升大学生的学业挑战度, 合理增加课程难度, 拓展课程深度, 把“水课”转变成有深度、有难度、有挑战度的“金课”。同年8月份, 教育部专门印发了《关于狠抓新时代全国高等学校本科教育工作会议精神落实的通知》(教高函〔2018〕8号), 提出“各高校要全面梳理各门课程的教学内容, 淘汰‘水课’、打造‘金课’, 合理提升学业挑战度、增加课程难度、拓展课程深度, 切实提高课程教学质量”。整顿高等学校的教学秩序, “淘汰水课、打造金课”首次写入教育部的文件。

2019年6月, 四川师范大学开展了2019年青年讲师暨学科教学论教师教学能力提升的培训, 来自全国教育教学专家对“金课”标准及必要性做出了相应的诠释, 并指出“金课”的特点和要求就是“两性一度”。然而在体育课程实践中, 打造“金课”, 颠覆传统体育教学模式, 就要求从教学设计上重新设计以学生问题与需求为导向, 学生参与为手段, 以教师组织、指导、点评为引导进行线上线下混合式教学模式。从课程的整体上发生了根本变化, 拓展了教学内容, 增大了教学难度, 就要求有更高级、更合理的教学设计作为支撑。

传统的游泳课程中, 学生被动学习较为显著, 学生在课上及课后对游泳知识的探讨较少, 学生学习的积极性较低。如何提高学生学习的积极性, 学习更高目标的游泳知识和技能, 在金课标准下如何设计好游泳课程, 是每个游泳老师面临的问题, 本人就以四川师范大学体育学院为例, 以十多年的教学经历作为参考, 探讨在“金课”标准下, 如何设计游泳教学课程阐述自己的一点观点, 为“金课”目标下游泳课程教学设计提供参考依据。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

本文的研究对象是四川师范大学体育学院大一学生, 随机抽取大一学生50人做为试验对象, 通过教学实验与实践, 最后以学生学情对比并结合学生期末100米蛙泳考核成绩的形式得出教学设计的优选方案。

### 2.2 研究方法

文献资料法、实验法、数理统计法。

### 3. 实验设计

随机抽取2个班, 分别是传统班和金课班, 按照传统授课方式和金课标准下的翻转课堂授课方式进行, 比较每次课的上课情况及学习情况, 找出出现问题的原因, 从而设计出更优越的教学设计方案。

#### 3.1 实验对象

随机抽取四川师范大学体育学院大一学生50人, 随机分成传统班与金课班, 每个班25人。

#### 3.2 实验时间

传统班与金课班依据教学计划完成32学时的课程安排。

#### 3.3 实验方法

##### 3.3.1 传统班学习流程

按照传统教学模式进行32学时蛙泳教学, 分别从理论学习——熟悉水性——蛙泳腿教学——蛙泳腿和呼吸的配合教学——蛙泳臂教学——蛙泳臂与呼吸的配合教学——蛙泳腿和蛙泳臂的配合教学——蛙泳完整动作教学——考核的教学顺序; 组织形式是教师做模仿练习, 学生跟做, 由陆上练习开始过度到池边练习再过度到水中练习。

##### 3.3.2 金课班学习流程

学生利用手机在线上完成慕课及作业, 将传统的教学内容通过慕课的形式传授给学生, 线下学生通过慕课的要求自主学习内容, 并展开讨论, 以分组的形式相互进行视频拍摄, 并制作微课, 教师通过各组制作的微课进行讲解及总结; 组织形式是将学生分成5组, 每组5人, 通过一次或两次课后, 将游泳较好的学生再平均分给每组, 每个学习单元后教师进行总结与讲评, 最后参与同传统班一样的考核。

#### 3.4 实验结果

##### 3.4.1 传统班与金课班学生学情对比

教师根据教学大纲, 设计教学单元计划, 指定传统班学生进行教学内容的学习。在学习的过程中, 学生基本按照教学计划完成自己的学业, 由于是被动学习, 学生“怕水”心理得到了被动式干预, 能在较短时间内熟悉水性, 并基本能按照教师要求, 掌握蛙泳的技术动作要领。

金课班采用了自主学习, 由于没有进行被动式干预, 在熟悉水性方面花费较长时间, 推迟了技术动作的学习阶段, 但学生的纠错能力明显提升, 能发现自身及其他同学的错误动作并采取合理的改进措施, 间接提升了学生掌握技术动作的能力。在此基础上, 还增加了学生课后进行游泳练习的积极性, 使得学习进度

在教学计划后期得到快速的提升,也能按时完成教学计划。

#### 3.4.2 传统班与金课班学生考核成绩对比

在完成所有学习计划后进行了期末考核。表1是传统班与金课班的平均期末考核成绩、最好成绩以及最差成绩。表1显示,金课班期末考核的平均成绩优于传统班,且成绩最好的学生也出现在金课班中,值得注意的是,最差成绩的学生也出现在金课班中。

表1 传统班与金课班学生考核平均成绩对比

组别	人数	$\bar{X} \pm SD (s)$	最小值(s)	最大值(s)
传统班	25	185.7 ± 12.3	150.6	215.2
金课班	25	176.9 ± 17.6	144.1	245.2

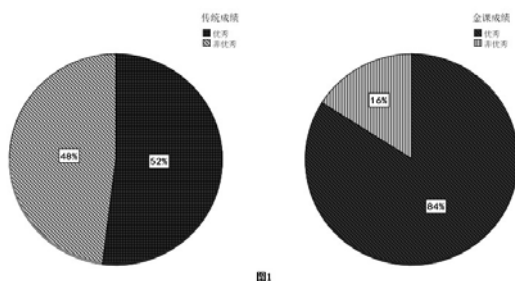
期末考核结束后,对传统班与金课班学生的考核成绩进行对比,表2显示,传统班与金课班学生的期末考核成绩之间具有显著性差异( $p < 0.05$ )。

表2 传统班与金课班学生考核成绩对比

组别	$\bar{X} \pm SD (s)$	T 值	P
传统班	185.7 ± 12.3	2.068	0.044
金课班	176.9 ± 17.6		

#### 3.4.3 传统班与金课班学生技术能力水平对比

期末考核时,教师对传统班与金课班的学生进行技术能力水平进行测评。考核结果如图1显示:金课班学生蛙泳技术能力水平的优秀率为84%,传统班学生蛙泳技术能力水平的优秀率为52%,金课班显著高于传统班( $P > 0.05$ )。



## 4. 研究结果与分析

通过对传统班和金课班的实验数据及查阅了文献资料等,发现在“金课”标准下,要设计出最佳的教学设计,就要根据“金课”的特点及要求来进行课程的设计,通过分析得出,提高游泳教学设计,应该从以下几个方面进行改进。

#### 4.1 以“慕课”为基础,提高课程的高阶性

“慕课”是教师课前准备的在线课程,通过“学习通”等互联网平台使学生用手机作为上课工具进行教学的一种方式。教师主导教学的进程,学生自主学习为中心,从思维方式,学习习惯进行改变,将课堂的基础知识及知识的拓展以问题的方式对学生引导,学生通过实践和讨论来寻找解决问题的方法及有效手段,从而达到学习课程的目的。体育课程不同于其他课程,是用身体语言来表达对知识的理解程度,在教学设计中以学生自身的实践为基础,运动能力及技术动作为核心,强化游泳课程的高阶性。

4.1.1 “慕课”的设计应该强调技术动作的准确性和知识的拓展性

游泳技术动作的准确性是关乎游泳学习的关键,强调技术动作的要领和方法是“慕课”的基本内容。在学习的过程中,可针对技术动作的要领,展开讨论,以获取知识的拓展能力。在直观教学及技术分解动作中,教学设计不光要有完整技术动作要领,还要有错误技术动作产生的原因及解决办法,让学生能拓宽游泳

技术知识,完成对技术动作要领的认知深度,更好地深化自身游泳技术水平。所以,教学设计应强调技术动作的准确性和知识的拓展性。

#### 4.1.2 “慕课”的设计应遵循循序渐进的原则

游泳学习不可能一蹴而就,教学过程应该遵从循序渐进的原则。在设计上,应由易到难、由简到繁、逐步提高的进行教学设计方案,才能完成课程目标。在设计过程中,同一动作,展开不同的组织形式,不同的教学手段或者利用辅助工具进行练习的方法,都应该遵循循序渐进的原则。

#### 4.1.3 “慕课”的设计应综合考虑各层次学生学习的阶段性

同一堂“慕课”,可能有的学生学习的过快,很容易就能理解游泳的技术动作要领,而部分学生,在实践过程中需要运动时间及运动量的积累才能感受到技术动作的可靠性,所以,在设计上,要区别对待,综合考虑各层次学生学习的阶段性,有针对性地对学进行多方位的组织教学过程进行有效干预。

4.2 以学生为主的分组讨论与练习,提高学生的主动参与和教学方法的创新性

游泳教学设计要以学生分组讨论与练习为主导,以提高学生教学方法的创新为主线进行设计,这有利于提高学生学习的积极性、教学方法的创新性、技术动作的标准性和教学能力的延伸性都起着关键的作用。

#### 4.2.1 学生的分组讨论与练习,有利于提高学生的学习兴趣

将学生进行分组,在学习了“慕课”的基础上,学生对学生学进行指导和练习,同时在相互帮助下进行微课视频制作,提高学生主动学习的积极性及趣味性,同时,在相互指导的过程中采用自主的教学方法和教学手段,将课堂交给学生,在完成教学任务的前提下,学生主动学习的兴趣会倍增,会有创造性的收获。

#### 4.2.2 有利于提高学生游泳教员的能力

体育学院培养的学生,不仅能自身有游泳技术的基础,还要具备游泳教员的能力。在传授他人游泳技术动作的同时,能准确把握其存在的问题,在自身学习的过程中,对教学过程,教学经验的总结和教学目标的实施都有切身的体会,从而总结出属于自身的教学特点和教学能力,是成为初级游泳教员的基础。在分组讨论与练习的同时,学生对产生错误动作的原因进行分析与辩论,探索出解决问题的能力,实际上也是游泳教学能力提高的重要指标。

#### 4.2.3 有利于教学方法的创新

学生在传授其他学生技术动作过程中学会独立思考,在正确技术动作中反思教学方法的改进,是提高学生教学能力的有效办法。通过对比教学方法,无论是在组织形式上还是在教学手段上都会有创新型思维,丰富了教学设计渠道。

#### 4.2.4 有利于错误动作的纠正

分组练习分别利用手机进行技术动作的摄影,能直观发现其动作的缺陷,对改进技术动作有深远的意义。在传统教学中,教师对整个班级的学生多数时间进行的是集体纠错,相对于部分学生进行个别纠错,无论从时间上还是效果上都不及学生自主针对自身技术动作进行纠错来得更直观更全面。学生在分组的过程中,相互间的纠错能力不仅能帮助其他学生完成技术动作的升华,还在此过程中自身也学习了如何纠错,对提高动作技术能力有着显著的表现。

#### 4.3 以竞赛为考核标准,提高学生学习的挑战度

游泳课程考核分为技术评定考核和教学能力考核,在技术评定考核中采用竞赛办法进行考核,不仅能提高学生的技术能力水平,还能促使其学习能力的培养,提高学生学习的认知度,适当

增加其考核难度,使得学生在竞争中提出问题,分析问题和解决问题,从而促使学生教学能力的提高。

#### 4.3.1 提高自主练习的运动强度和运动量

金课班在教学过程中,是以学生自主学习为主,练习过程中没有教师的被动干预。此外,在自主练习的过程中,学生能发现自身以及其他同学错误的技术动作并相互探讨合理的改进措施,这一过程间接提升了学生掌握技术动作的能力,并提升了学生练习游泳的积极性。这不仅培养了学生练习游泳的兴趣,也有助于学生积极参与课后的练习,进而提高学生自主练习的运动强度和运动量。

#### 4.3.2 提高游泳的技术能力水平

在期末考核时,教师也对学生的技术水平进行相应的考核,传统班学生蛙泳技术能力水平的优秀率为52%,金课班学生蛙泳技术能力水平的优秀率为84%,且金课班的优秀率显著高于传统班的优秀率( $P>0.05$ )。说明在金课班教学模式下,学生能更全面地掌握蛙泳的技术动作。

### 5. 结论

通过对在“金课”标准下游泳教学设计的分析与探讨,结合教学实验及理论研究为基础的总结,我认为,以教师“教”为主导,学生“学”为中心,结合“慕课”进行线上线下混合式教学模式,是今后游泳教学改革的必然趋势。在此背景下,教学设计

就显得尤为重要。游泳教学设计应以教师主导下的“慕课”为基础,以学生分组讨论及练习为主线,翻转课堂,将课堂交由学生自主完成。游泳教学设计中,将传统的知识点及教学顺序用“慕课”的形式,通过互联网传授给学生,并附之以作业与辩论,可拓展学生游泳课程的高阶性;以学生分组讨论练习并制作“微课”为代表的学习模式可提高课程的创新性;以竞赛为主的考核手段及教学能力增加学生学习的挑战度。根据“金课”的特点与要求,设计出整体教学计划,再通过教学计划设计出每次课的教学方案,打破传统的教学模式,建立创新型教学设计服务于游泳课程。

参考文献:

- [1]陈传滨,周威.大学羽毛球“慕课+翻转课堂”教学模式的构建与应用[J].体育学刊,2017,24(05):98-101.
- [2]刘占鲁,冯嘉诚,余佳俊,龚建林.慕课融入运动教育模式课堂教学的研究[J].广州体育学院学报,2019,39(04):110-112.
- [3]于洪波,连洋,曲晶,肖琳琳,李远辉.慕课+翻转课堂的模式在高校体育教育的应用研究[J].运动,2018(07):91-92+86.
- [4]温宇红,田麦久.中美高水平游泳队个性化训练的外部条件及组织形式[J].北京体育大学学报,2007(07):976-978.
- [5]闫永兰.“多元反馈教学法”在高校游泳普修课中的应用研究[J].当代体育科技,2016,6(4):8-8.