

健康中国背景下高职院校体育课混合式教学研究与实践

王敏坚

(嘉兴职业技术学院 浙江嘉兴 314036)

摘要:“健康中国 2030”战略的实施,对青少年的体质健康水平提出新的要求,学校体育发展需要重新定位,需要构建适应时代发展的人才培养体系,原有的体育课教学模式也得相应变化。通过实证研究和比较,对高职院校生源情况、锻炼习惯、接受能力、现有授课模式和内容等问题调研,结果表明,社会和学生对运动健康管理、体能训练、教学模式、练习内容、方法获得、师资依赖等方面要求较前都有了一定程度的提高,并且信息化要求很高,所以高职院校体育课混合式教学模式是适应健康中国新形势下的迫切需要,非常有发展前景。

关键词:健康中国 高职院校体育课 混合式教学

中共中央、国务院印发了《“健康中国 2030”规划纲要》,对进一步提升国民健康水平做出了部署和安排,提出了体质健康干预计划,实施青少年体育活动促进计划。作为青年高度聚集的高校,应肩负起“健康中国”战略背景下让社会主义接班人拥有健康体魄的教育新使命,加之高职院校学生将来的职业更需体力储备,因此,顺应时代、制定科学合理的体育教育教学方法来提高高职生的身心健康水平,促进高职院校体育的进一步发展,是提升国民健康水平和锻炼意识、助力健康中国 2030 规划顺利实现的重要保障。

1 高职院校体育课教学现状分析

高校体育是学校体育非常重要的最后一个环节,对于培养终身体育起着至关重要的作用,特别是高职院校的大学生由于学制较短,顶岗实习和跟岗实习的时间较长,在校参加锻炼的时间相对较少,更应在学好专业知识和技能的同时,练就强健的体魄,为日后就业创业奠定健康基础。但现实却并非如此,高职院校体育建设水平离健康中国的要求和标准还相差甚远。

1.1 学生体质健康并不理想

“健康中国规划纲要”:塑造自主自律的健康行为[1]。高职院校的部分学生因自控能力较弱、学习习惯不佳和高考后的自卑逃避心理,容易被电子产品绑架,或忙于谈情说爱,因而缺乏清晰的职业目标和积极的生活态度,压缩或应付着各种体育活动。还有部分学生因身高、体重等自身条件不佳,以及高职院校体育课授课环境不尽如人意等原因,产生逃避上课的心理和行为,由此导致高职生的体能出现显著的两极分化,部分群体的健康水平持续下降。根据近年来浙江省教育厅开展的省内高校学生体能抽测结果,可发现各校对学生体能素质锻炼的督促力度逐年加强,各校的排名次序也会有变化,但总体上的优秀率、合格率却连年没有实质性提高,瓶颈问题依然明显。

1.2 开设慕课的运动项目较少

我国慕课的数量和应用规模居世界第一,在发展理念、推广方式、学习模式、管理机制等方面形成了自己的特色,创造了中国经验,为世界慕课的发展贡献了中国智慧[2]。高职院校体育课项目虽然众多,但一周一次的体育课显然达不到锻炼的目标和效果,并且开设慕课的体育课项目也较少。在专业慕课平台上搜索国内高职院校已开设的体育健康课程,开设课程基本上为体育产业、健康管理、运动训练类的,普及性高的体育专业类项目开设的较少,开设具有各校特色的运动项目的就更少了,笔者调查了浙江省内 23 所高职院校,开设体育课程慕课的只有 7 所。

1.3 师资队伍的信息化教学水平不高

受诸多因素影响,高职院校的体育课程教学方式过于单一,教师讲解知识点并示范动作,学生一边观摩一边听讲,课堂内的练习密度不高,课外虽然要求再进行训练和巩固,但实际情况未达到预期。现在体育锻炼类的 APP 很多,学生下载率较高,被调查到的学生中有 38% 下载使用,但持之以恒的少之又少,下载使用过的学生

仅有 15% 还坚持着。很多学生只凭一时的热情进行下载,因为缺少同伴鼓励和教师监督,没多久就将 APP 闲置了。

因此,建设一门在课内外都可开展教学指导和学习互动的体育类线上课程,对于促进学生课外运动、培养终身体育习惯来说显得尤为重要。由于体育课程注重实践教学,绝大部分时间又是在体育场馆中授课而非多媒体教室,因此信息化教学在体育课程教学中受重视程度较低,体育教师的信息化水平与各专业课教师相比也相对薄弱。笔者调查了省内 23 所高职院校,结果显示目前体育教师资队伍的信息化教学水平普遍不高,课堂运用信息教学手段的很少,线上教学经验缺乏,在混合式教学上明显处于偏后水平。而且,很多高职院校的体育教学资源不够全面,场馆内没有配备信息化教学环境,体育教师也缺乏信息化教学能力培训,导致混合式教学的开展存在一定难度。

随着教育理念的不断更新与社会需求的不断变化,学校体育应及时适应社会进步与人的发展需要,体育课教学模式的创新如何适应新时代健康中国建设的需要,是当前体育课程改革所面临的重大课题。

2 高职院校体育课混合式教学研究与实践

2.1 高职院校体育课程的混合式教学基本思路与模式

体育课程强调“健康中国”,同时依据《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件精神,以“三维立体”为基本内涵,围绕教学内容、教学组织与考核评价进行整体设计与教学实施,强体能、重特色。“三维”,即体能训练——增强学生体质;大众运动项目教学——终身体育与健康体育;专业训练——激发体育兴趣,提高专业运动水平。“立体”,即体能训练、大众运动项目的学习贯穿整个学制,并面向全体学生,同时开展分类分层教育,通过组建运动队、组织参与各级各类赛事的方式,来着重服务在某些项目上具备突出能力和强烈兴趣的体育爱好者。详见下图。

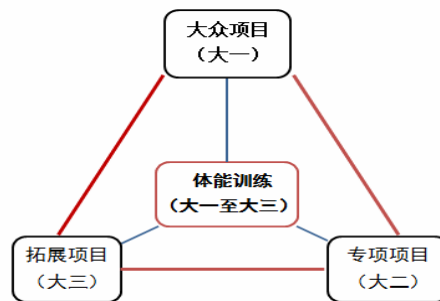


图 1: “三维立体”模型

混合式教学,是一种将传统学习方式与网络化学习进行整合的一种新型教学模式,更注重发挥教师与学生的自主性,提升学生在学习过程中的积极性、主动性和创造性[3]。对高职院校体育课程来说,混合式教学建设基础比较薄弱,可借鉴的经验也较少,须从

根本上做好“教”与“学”的总体设计。建设丰富的线上学习资源建设,让其成为学生在课堂之外的另一片天地;构建线上、线下融合的活动方式,使得师生之间、生生之间的互动增多,加强课外指导和运动分享,较好提升学生的领悟力和参与度,培养运动生活化的良好习惯;调整课程中的线上课比例、灵活教法与学法,让学生在知识学习中能够深入浅出、举一反三,从而在训练实践中较快地提升专项技能,获得运动的乐趣与信心。

2.2 高职院校体育课程混合式教学改革内容

首先是加强教学文件建设。高校人才培养方案应以“健康中国规划”为指导,以掌握大众体育项目技战术、形成良好运动习惯和劳动意识、提升综合素质、丰富校园体育文化为目标,依据高校现有的场馆条件和计划添置的运动器材、装备等情况,邀请体育行业内的运动员、教练员进行共同研讨,系统、科学地制定具有前瞻性和可实施性的课程标准;按照体育课的开设学期和实际课时,结合各专业的培养方案,完成各学期教学计划与进度的具体制定。

其次是开发课程慕课。根据前期制定的课程标准,将混合式教学的模块逐层分解为任务化的教学内容,以学生为中心来构建慕课的课程体系与功能模块;以校内教师为主体,在校外专家的指导下,完成理论教学项目的开发与编写;专兼职教师配合,尽量组织校内外运动员协作,共同设计、完成各个实践教学模块的具体内容,尤其是示范视频的设计与制作;在线上教学平台上发布慕课,进行试运行,根据同行建议和学生反馈进行改进优化。

最后是特色内容建设。“健康中国规划纲要”提到:把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。因此,在设计不同年级的教学内容时应突出健康教育,突出“强体能、重特色”。其中专项项目开设线上课程和仿真VR教学,不但提供PPT、视频、题库等教学资源,更可以运用虚拟现实技术,模拟真实的打击训练和比赛环境,让学生充分体验到科技和体育的交融,以弥补专项项目和基础项目相比,在场馆建设、器材购置、知识学习等方面存在的客观不足,从而拓宽学生认知,激发学生兴趣,提升运动技能。

2.3 高职院校体育课程混合式教学实践探索

利用慕课开展翻转课堂的学习,让学生提前了解体育专项知识,做好课前的理论储备,开拓学生视野,提高课堂教学的质量和效率;开展专兼职教师合作,设计、制作示范性教学视频,弥补在课堂内难以由多位专业教师同时进行攻防演示的不足,加快学生对于团体项目运动规则的理解;运用慕课提高课堂效率:通过人脸识别等技术进行考勤,运用投票、问卷、答疑等方式,开展一对多的实时互动,让教师快速了解学生知识的掌握度、参与课堂的活跃度,有利于教师根据学生掌握程度来调整教学节奏和方法;利用线上互动来进行课外锻炼的指导和激励,课后答疑、主题讨论、章节测验、学习交流等活动,促使学生更主动、更有效地开展课外运动,让学生养成良好的运动习惯。对学生的学习过程和表现,采用更具体、更细致的评价,将过程性评价和结果性评价相结合,以积极因素来影响学生的学习动机,培养学生的自主学习积极性。

同时加强督学、督教。通过信息化平台和技术手段,能够快速地对课堂教学行为进行数据采集和分析,不但帮助督导层发现课堂教学中存在的不足,也能从不同维度反映教师的综合教学能力与学生的学习表现,从而为教学研究、学生行为研究提供观察与比较的分析数据,获得客观的结论,为后续的课程教学实施提供建议和参考。

高职院校体育课程一般由不同的模块组成,由相应对各模块了解和掌握更为深入的教师负责相应模块的授课,这对体育教师的专业水平和教学能力提出了更高的要求。体育教师要更新教学理念,深刻领会健康中国背景下高职院校体育课程的目标和要求,摒弃以往认为体育教学是辅助性学科的旧观念,要逐步重视并掌握信息化教学理念和方法,不能只满足于将学生练习抓稳抓牢就行。新时期

的高职院校体育课程的教学不再是单一、单向的教与学,而是让学生通过线上线下的教学模式锻炼学习能力、改善学习方法、开展互助协作、促进知行合一,多项并举。体育教师还应该多参与信息化培训、考察和交流,在提升自身信息化教学水平的时候,多多借鉴他山之玉,让线上线下混合式教学模式发挥最大合力。

在开展、深入高校体育课程的线上线下教学工作时,势必需要付出很大的综合成本,这不仅需要教师提升业务水平,也需要学校在政策、资金等方面给予支持和投入。通过在课程建设、师资培训、引进人才、开展校企合作等方面加大力度,势必会让体育课程的混合式教学迈上新台阶。

3 高职院校体育课混合式教学研究拟解决的问题

3.1 丰富教学资源,弥补学生在体育知识学习上的不足

传统的体育教学都在体育场馆进行,缺乏运用信息化平台开展理论教学的环境与条件,主要以单个教师口头讲解的方式进行,不但较为抽象难以理解,而且对于体育课普遍存在的大班教学来说,学生在观看、聆听方面也存在一些不便,致使教学效果和效率进一步打折扣。现代体育运动尤其是一些富有特色的团体专项项目,比如棒球、橄榄球等,技术丰富、规则复杂,如何充分利用多媒体、手机等资源,灵活运用信息技术,对体育知识和文化进行多层次、多角度的展示,让学生更好地理解 and 吸收,突破原有的教师、场馆和教材的束缚,从时间、空间和内容三个方面实现拓展和统一,是一大难点。

课程内容上要讲好中国故事。“一船红中国”,红船精神不光是教师的精神信仰,更要成为当代大学生的精神寄托,在弘扬中国精神、树立文化自信、培养红船工匠中发挥重要作用。要在混合式教学资源建设和现场教学中强化课程思政模块,挖掘体育人物、奥运故事、冬奥精神、地方体育建设、校园体育文化发展中的思政元素,将思政教育、劳动教育融入理论和实践教学,弘扬红船精神和时代精神,培养马克思主义劳动观和劳动习惯,在潜移默化中实现润物无声、育人无痕。

体育健康课线上教学平台资源建设框架如图2所示。

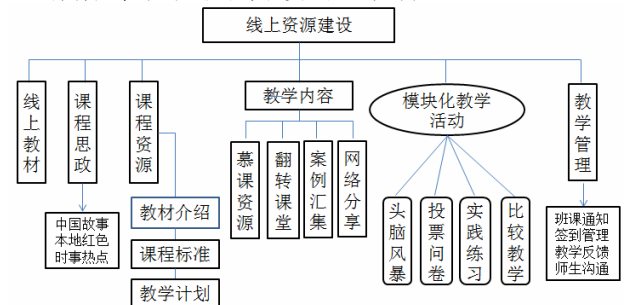


图2 体育健康课线上教学平台资源建设框架图

3.2 优化教学手段,提升学生的运动兴趣和合作性学习

高职院校大学生普遍存在运动兴趣缺乏、运动习惯不佳的现象,如果按照传统方式进行教学,则学生在理论上很难快速理解体育项目规则,在实操中难以准确把握动作的技术要点,在重复性的练习中容易不断遭受挫折,从而失去兴趣失去信心。混合式教学的方式则能提高学生对体育专项运动项目的特征认识,从而激发学生兴趣,促使学生积极参与。体育课混合式教学设计须把握两个原则:一是促进学习者认知思考,二是自觉参与。体育课相对其他课程来说,具备开展合作的先天优势,通过线上的互动与指导,能够为学生自发相约开展课外运动创造条件,而运动中的团队合作,又能带动个体更好地求索与实践,从而实现良性循环效应。尤其是通过高水平教练员的合作,制作防守配合的示范演示视频,不但解决团体项目在课内示范教学上的难点,也使学生能够在课外通过慕课实现

(下转第190页)

育重要文献选编(1978-2014)[M].知识产权出版社.2015.

[2] 教育部社会科学司.普通高校思想政治理论课文献选编(1949-2006)[M].中国人民大学出版社.2007.

[3] 顾海良.改革开放以来高校思想政治理论课程建设论略[J].思想理论教育导刊.2008.

[4] 魏佳.新中国成立以来高校思想政治理论课程改革分析[J].思想理论教育导刊.2010.

[5] 翟志强.思想政治理论课课程体系建设的回顾与反思——以四门核心课程之间的内在关系为中心的考察[J].学理论.2017.

[6] 韦冬雪, 罗洪铁.改革开放30年高校思想政治理论课课程创新研究[J].思想理论教育导刊.2008.

(1)(82)教政字012号,教育部关于在高等学校逐步开设共产主义思想品德课程的通知,1982年10月9日.

(1)中宣发文[1984]36号,中央宣传部、教育部关于印发《关于加强和改进高等院校马克思主义理论教育的若干规定》的通知,1984年9月4日.

(2)(86)教政字013号,国家教育委员会关于在高等学校开设“法律基础课”的通知,1986年9月1日.

(3)(88)教政字002号,国家教育委员会关于高等学校开设《形势与政策》课的实施意见,1998年5月24日.

(1)教科社[1995]10号,国家教育委员会关于印发《关于高校马克思主义理论课和思想品德课教学改革的若干意见》的通知,1995年10月24日.

(1)教科社[1998]6号,中共中央宣传部、教育部关于印发《关于普通高等学校“两课”课程设置的规定及其实施工作的意见》的通知,1998年6月10日.

(2)教科社[2003]2号,教育部关于进一步深化“三个代表”重要思想“三进”工作的通知,2003年2月12日.

(1)教科社[2005]5号,中共中央宣传部、教育部关于进一步加强和改进高等学校思想政治理论课的意见,2005年2月7日.

(2)中宣发[2006]10号,中共中央宣传部、教育部、新闻出版总署关于加强高校思想政治理论课教材出版管理的通知,2006年1月27日.

(3)教科社厅函[2008]7号,教育部办公厅关于重申高校思想政治教育理论课教材编写、出版、使用要求的通知,2008年3月12日.

作者简介:陈艳君(1994.12),女,四川成都人,硕士研究生学历,助教,西南交通大学希望学院,研究方向:思想政治教育.

(上接第64页)

“做中学、学中做”,开展较为复杂的技术训练项目,反复实践团队战术配合,锤炼个人运动技能,从而使学生的探究性学习、合作性学习得到明显提升。本研究根据课程课内实践学时占大部分的特点,充分利用学习通线上教学平台优势,设计翻转课堂课前学习模式、活动指标式课中教学和平台探究协作型课后学习三个环节,具体教学活动和策略设计如图3所示。

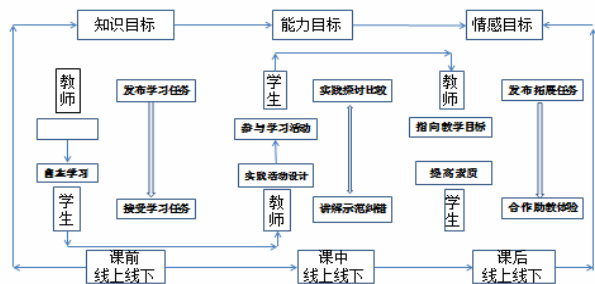


图3 体育健康课线上线下混合式教学设计图

3.3 增强师资力量,解决专业教师不足的问题

高水平师资匮乏是目前绝大部分高校难以高效开展体育教学、研究、改革的主要原因,通过邀请校外的专业教练员、裁判员以及社会体育指导员参与课程建设、担任兼职教师,并加强校内体育教师的培训进修工作,促进高水平教师教学团队建设,能较好解决专业师资缺乏的痛点。

校外优秀教练员、运动员参与课程建设,主要作用一是有利于高校借鉴专业训练体系的理念、方法来作为课程标准、教学计划等教学文件的参考,有利于教学体系构建、实践项目设计、训练方法和手段的专业性提升;二是通过双方合作拍摄教学视频、设计测试题库、参与在线指导,可以很大程度上提升体育教学慕课的质量,

并实现长期的资源共享,不但弥补教师师资的不足,也更好展现专项运动的魅力,发挥运动员、教练员的榜样带动作用,从而促进学生体育知识的学习与体育技能的掌握。

结语

体育教学与其他课程有所不同,对大脑和身体的协调统一、学生之间的团结合作、场地和器材的适应能力等要求更高,在健康中国大背景下更是对学生的课外参与和长期坚持提出了更高的目标。而学生的重视程度、主动性和课外参与率却不理想,高校的体育场馆、设施也普遍存在不足,单纯依靠传统的教学模式和管理手段难以实现民族昌盛和国家富强的远大目标。体育教育的建设发展是健康中国的基础和保障,高职院校作为培育高素质技术技能人才的重要基地,肩负开展体育教学改革的重要责任,在实现“健康中国”战略的发展道路上责无旁贷。通过开展体育课线上线下混合式教学,建设慕课,创设网上资源,建立系统的线上线下教学体系,立足体能,突出特色,能够解决目前体育课程教学中存在的关键问题,较好提升课堂质量,促进课外运动,培养终身体育的良好习惯,具有重大的推广意义和借鉴价值。

参考文献:

[1]《“健康中国2030”规划纲要》,中共中央、国务院印发
 [2]努力建设世界一流水平的中国慕课记者 董鲁皖龙;中国教育报;2019-04-10(版次:01版)
 [3]新时期高校体育课如何运用好线上线下教学李征宇;《当代体育科技》;2021-04-15

作者简介:王敏坚(197206)性别:男,民族:汉,籍贯: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