

应对到创新：“疫情期间”与“后疫情时代”高校体育课在线教学对比研究

吴飞

(武汉华夏理工学院体育学院, 湖北 武汉, 430223)

摘要：2020年初，新冠肺炎疫情导致所有的教学移至线上，而从传统的观念看来，体育课线上教学的实施难度之大，而后来居家体育运动的形塑、居家体育的特殊“脱域”空间打破了这一传统观念。在特殊时期实施体育课程在线教学策略是契合未来教育发展大趋势的。高校体育课程线上教学也逐渐从疫情之初的应对向现阶段系统建设发展演化。当下，高校线上体育课程作为面对面教学的一种补充手段，更多采用基于在线课程的异步教学，与面授课程同向而行是行之有效、可供推广的。本文运用文献资料法、对比研究法、问卷调查法等研究方法，对武汉华夏理工学院线上体育教学发展实施过程进行梳理研究，旨在提高线上体育教学质量、优化线上体育教学模式、为高校线上体育教学提供可参考依据。

关键词：新冠肺炎疫情期间；后疫情时代；高校；体育课程；在线教学

Coping to Innovation: A comparative study on online PE teaching in colleges and universities during and after the EPIDEMIC

WU Fei

(School of Physical Education, Wuhan Huaxia University of Technology, Wuhan 430223, China)

Abstract: At the beginning of 2020, the COVID-19 epidemic caused all teaching to move to online, and from the traditional perspective, the implementation of online PE teaching is very difficult, and then home sports, home sports special "out-of-domain" space Break this traditional concept. Implementing PE course online teaching strategy in the special period is in line with the general trend of future education development. The online teaching of physical education in colleges and universities has gradually evolved from the response at the beginning of the epidemic to the system construction at the present stage. At present, online physical education courses in colleges and universities, as a supplementary means of face-to-face teaching, are more asynchronous teaching based on online courses, which is effective and can be promoted in the same direction as face-to-face courses. In this paper, literature method, comparative research method, questionnaire survey method and other research methods are used to sort out and study the development and implementation process of online physical education in Wuhan Huaxia University of Technology, aiming at improving the quality of online physical education, optimizing the online physical education model, and providing reference for online physical education in colleges and universities.

Key words: During the COVID-19 pandemic; Post-epidemic era; Colleges and universities; Physical education courses; Online teaching

体育课程历来以面对面实践课教学为主导，其本质决定了线上体育课程与其他学科的不同之处，而现代信息教育的飞速发展将学科与科学相融合，对线上体育课程的发展也起到了很好地助推作用。武汉华夏理工学院各类课程借助超星平台的“超星直播客户端”、“超星泛雅平台”、“学习通APP”等端口实现了线上线下混合教学模式。体育课程作为一门通识必修课，被授课群体之广，教学内容的广度和深度、教学形式和手段的多样化、教学过程的合理衔接、课程考核与评价规范化等都需要打破传统的体育教学理念，对更加全面有效地教学模式进行研究。

1 新冠肺炎疫情期间体育课程在线教学模式

新冠肺炎疫情期间的体育课线上教学，因时间紧、前期没有太多在线教学的基础，被授课群体多达近6000人，为了在短时间内完成线下到线上授课的过渡，武汉华夏理工学院体育学院成立疫情防控期间教学指导小组，统一体育课在线教学内容与形式，贯彻TABATA体能练习主线，主要从教学内容、教学方法、组织与互动过程、考评方式几个方面进行制定并实施。

1.1 教学内容

疫情期间，本校体育学院专门撰写了《大学体育》线上课程教学大纲，在线体育课程教学内容分为理论知识和技术动作两个板块，在理论板块的内容设置上结合当时的疫情背景及体育相关元素进行制定，在技术动作版块上考虑空间因素、可实施、有成效及心理等因素制定了居家锻炼之TABATA燃脂塑形运动。

1.2 教学方法

在线体育课程运用《超星学习通》线上教学网络平台，将《大学体育》课程学习内容以每周发布学习章节及锻炼视频的方式供学生学习和上传作业，教师检查的方式进行。教师利用软件发布通知、调查、问卷、直播、班级群等多种途径与学生答疑互动作为过程性

考核的依据。将章节学习的理论部分和居家锻炼技术部分相结合的综合考评作为终结性考核。

1.3 组织与互动过程

教师利用超星学习通与学生进行交流和答疑互动，解决学生每周学习和锻炼过程中存在的问题。具体互动过程如下：1.建立班级群、各班班长群，教师在班级群里自我介绍，点名互动，提醒学生第二周体育线上课程正式开课，学生可在班级群与同学和老师交流，有特殊情况困难的同学可以与班长沟通或私信与老师沟通。教师留下联系电话，方便学生联系。2.周日发布第一次课章节学习内容作业。设置作业开放时间为周一12:30-周六20:30。3.在讨论话题里告知学生需要知道的注意事项，提醒学生找到班级群聊，可以在里面与教师取得联系，清楚每次锻炼需要做热身，提醒学生热身视频在资料里。4.发放通知介绍《大学体育》线上课程学习的注意事项，课程分数由学习章节任务点、作业完成和课程访问量决定。关于身体原因不能参与体育锻炼的同学以理论学习为主。5.发放通知，关于锻炼和作业上传的问题，再次强调运动前先热身，并介绍TABATA锻炼的规则及上传作业的次数和锻炼时间。6.发放通知，关于最佳锻炼时间及健康饮食介绍。7.问卷调查学生是否都能看到本周章节内容和自己的作业，帮助未找到的学生解决问题。8.关于锻炼反馈的问卷调查 本周开始锻炼了吗？动作难度如何？9.发放通知，关于上交作业事项，对于没有按要求上交作业同学会打回重做。10.周末发布作业提醒通知，提醒学生周六晚上20:30前上交作业。11.对未交作业的同学询问情况，找到原因，适当的延后上交。12.对作业进行检查和点评。

1.4 考评方式

线上体育课程考核采用结构考核，学生与老师互动交流作为过程性考核的依据，将章节学习的理论部分和居家锻炼技术部分想融

合作为终结性考核，体育成绩用百分制记分，各项考核内容及其比重如下：

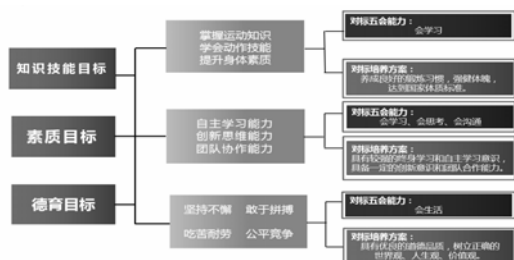
考核内容	考勤	学习	作业	总评
	签到	内容	内容上传	
比例	20%	30%	50%	100%

2 后疫情时代在线体育课程教学模式

疫情防控常态化背景下，在线教学越发凸显出其必要性和重要性，也有了前期的实践经验，现阶段的在线教学较好地与线下教学相融合，从教学目标、教学内容、教学资源、教学环节、教学过程、考核评价方式多元化改革等多个方面着手，系统地进行在线课程的建设。

2.1 教学目标

体育课程总体目标以“知识技能目标”-“素质目标”-“德育目标”为主线，三位一体促进学生全面发展。线上教学环节可以为三大教学目标的全面达成提供更多的教学资源和实现路径，具体见下图1所示。



(图1 教学目标体系)

2.2 教学内容

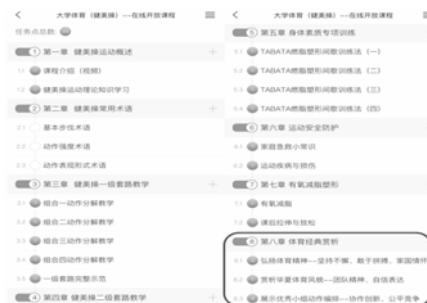
教学策略的选择与设计	课程设计的理念：采用线上线下双融合，课内课外双循环 学习方式与过程：精准化、个性化、有效性 学习内容：体现前沿性和时代性如何培养人？ 学习评价：体现 OBE/成果导向		
教学资源	教学资源：充分利用在线开放课程平台，进行课前预习和课后巩固，线上教学资源含视频、文档、PPT 等多元素学习资源；利用步道乐跑 APP 引导学生进行校园健康跑自主锻炼。		
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
线上教师发布学习指导，学生预习学习	跟踪学习 收集问题 调整内容	接收学习指导 在线学习 课前准备	拓展学生的学习时间与空间，实现个性化、差异化的学习。
线下讲解示范重难点内容	问题整理 内容设计 课堂面授	课堂学习 问题反馈 总结归纳	让学生体验真实的运动过程，享受乐趣、增强体质、沟通交流、团结协作。
线下巩固自学自练	教学引导 实时指导 归纳总结	分组练习 分组讨论 自主练习	利用信息化平台和手段引导学生进行自主学习的能力。

(表1 教学资源与教学环节示意图)

2.4 教学过程

整个教学过程中充分运用线上于线下相结合的方式，构建了“线上线下双融合、课内课外双循环”的模式，将整个教学过程分为课前导学、课中研学、课后促学三个阶段，每个阶段教师和学生采取任务驱动的方式进行合作式探究学习，极大地提高了学习的效率，具体见下图3、4所示。

教学内容分为线下和线上两部分，涵盖了基本理论知识、专项技术动作、身体素质训练、流量元素教学及课程思政元素等环节，全面激发学生的学习兴趣，提升学生的素质能力，培养具备团队合作意识、吃苦耐劳和敢于拼搏等意志品质的综合型人才，具体见下图2所示。



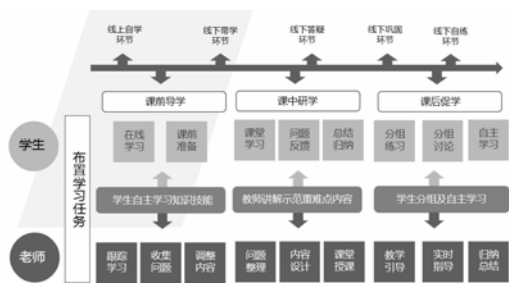
(图2 在线课程教学内容章节体系)

2.3 教学资源与教学环节

线上教学资源含视频、文档、PPT等多元素学习资源；利用步道乐跑APP引导学生进行校园健康跑自主锻炼。规定动作教学视频由在线开放课程小组团队拍摄录制。按照组合作分段，分别录制动作分解教学与团队完整动作示范的教学视频，发布到学习通在线开放课程中。课程启动两个学期时间，作为教学视频资源供学生学习与交流，于今已有40万的点击量。与此同时，挖掘思政元素，不定期发放紧扣育人主题的微视频来增加学生思政教育，促进体育课程的开展，对提升育人成效也起到了非常重要的作用。不同教学环节分为教师和学生活动，每环节设计意图对标线上线下主渠道，具体见下表一所示。



(图3 线上线下双融合、课内课外双循环模式)



(图4 教学过程三阶段)

2.4 考核评价方式多元化改革

针对体育课程“3+2”考核内容，兼顾过程性考核与终结性考核，建立了“课堂测评成绩+课外校园健康跑+团队创编展示”的多元化考评方式，建立过程反馈和目标反馈相结合的一体化课程反馈机制。

针对体育课程培养目标及课程思政德育目标，将发展身心健康、启发学生在体育锻炼中体会公平竞争和团队合作的关系，并将坚持不懈、顽强拼搏精神的养成融入课程考核环节中。修订课程考核评价要素，分为个人及团队技能展示、身体素质锻炼及测试、课外校园健康跑来达到多元化的培养目标，最终达到提高学生身体素质，以体育人的终极目标，具体见下图5所示。



(图5 过程性及终结性评价反馈机制)

3 实践发展阶段在线教学效果的反馈

历经了2020年初新冠疫情的线上体育课建设，结合在线开放课程的建设标准，体育课程线上教学的发展建设正在逐步完善和规范，基于“线下面授课+超星直播客户端+超星学习通APP”的混合式在线教学模式能够保证学生高质量的学习效果，实现与课堂教学“实质等效”^[3]。大部分学生已然接受在线教学融入体育课程中，积极参与线上各类互动交流，可通过在线教学多媒体技术进行影像的定格与慢放技术的应用很好地呈现体育课所要讲述的技术动作，规避传统教学难以实现的效果，使得学生能直观理解。学生可以突破时间与空间的限制，随时进入平台强大的教学资源信息库来进行个性化的选择性学习与自主学习，真正实现以学生为主体的个性化教学模式。

在对《大学体育》授课班级519名同学进行在线教学问卷调查的结果中显示，学生对本门课程的满意度达92.87%，对自身自主性线上学习的评价中，76.49%的学生可以跟上进度，进行自主学习，92.49%的学生认为体育课程混合式教学法是合理有效的。

4 持续建设研究达到的教学效果与目标

4.1 建立在线体育教学示范课程体系，创新体育课多元化教学模式

传统的学校体育教学方式要求教师必须在固定的时间、空间内进行。学生因某种特殊原因如履行请假手续，不能在规定的时间内上课是现实体育教学中经常遇到的事情，如此，学生很难有机会再次进行系统学习，进而出现非连贯学习、运动技术学习脱节的现象。而在线学习融入学校体育教学的方式较灵活，学生可根据自己的时间，在正常上课之前的自由时间内完成新的教学内容的预习，或在

因特殊情况而耽误正常上课时进行自我学习，因此其学习时间、学习内容不受时间、空间的限制。

4.2 信息化线上教学模式，延伸体育课堂

将在线教学嵌入学校体育教学之中，将各类教学相关的资源，如视频、文字、图片等集入教学资源库，并做到章节、重难点、技术动作与理论知识的合理划分，构建智能评价系统，实现教学模式的信息化。确保了课前复习、课后学习的有效发生，弥补了线下体育课时不足问题延伸体育课堂，激发学生的积极性与学习热情，进而提高学生的学习效果和老师的工作效率。

4.3 多纬度呈现体育课程教学

利用在线教学平台，将重难点技术动作录制成教学视频，通过多媒体技术进行影像的定格与慢放技术应用，更好地呈现教学过程，规避传统教学技术动作一瞬即逝的弊端。

5 结语

高教司吴岩司长在“大力推动慕课与在线教学创新发展”主题讲话中提到：中国在线教学已处于世界领跑地位，当前高校在线教学正面临“更重要、更智慧、更广泛、更规范”四个变化。未来在线教学要继续往深里走、往实里走，未来会有更广阔的发展空间。教育工作者应该充分结合实际，积极探索在线教育持续改革发展。本文结合本校实际，分析了两个不同阶段在线体育课程从应对到创新的发展过程，有突破和成效，但也还存在一些实际问题：受场地、网络、教师信息技术能力以及学生自主学习的能力等多方面影响；我校线上体育教学还处在初步建设阶段，目前存在体育课程线上教学硬件设施不足，线上教学资源还不够丰富，思政元素融合不够紧密等相关问题^[2]。针对以上问题，我校将结合实际，从学科项目、教学资源、授课群体等多方面入手，建设完善我校线上体育教学模式。

参考文献：

[1]孙科, 郇昌店, 任慧涛, 等. 危机与应对: 新型冠状病毒肺炎疫情下的中国体育叙事[J]. 上海体育学院学报, 2020, 44(5): 1-15
 [2]杜鹏英, 苏蕊. 高校线上体育教学研究. 武术研究, 2022, 1—0138—03
 [3]杨远良. 疫情下基于超星平台的混合式在线教学模式研究——以“军事理论”课程为例. 高等教育研究学报, 2021, 04-0053-08
 [4]吴瑞珠, 张玉春. 未来教育视域下高校体育课在线教学改革策略研究. 教育教学标准化, 2021.24.036
 [5]赵瑞斌, 张燕玲, 陈丁雷. 在线教学的典型模式、开展现状及发展趋势. 数字教育, 2021, 06-0016-08
 [6]谢幼如, 邱艺, 黄瑜玲, 等. 疫情防控期间“停课不停学”在线教学方式的特征、问题与创新[J]. 电化教育研究, 2020, 32(3): 21-22
 [7]张得保, 秦春波, 张辉, 曾小松. 新冠肺炎疫情下普通高校体育课在线教学的实施与思考. 沈阳体育学院学报, 2020, 03-0010-08

基金项目：本文系《信息时代高校体育课程线上教学模式探索与实践》-武汉华夏理工学院教学改革研究项目(2132), 湖北省教育厅教学改革研究项目(2021521) 武汉华夏理工学院教学改革研究项目(2111)研究成果。

作者简介：吴飞(1983~)，女，湖北荆门人，硕士，副教授，研究方向：体育教育、体育人文社会学