Education and Learning, 教育与学习(4)2022, 4
ISSN:2705-0408(P); 2705-0416(O)

关于大学生线上体育课新模式的探究

张　波
（宁夏警官职业学院　宁夏银川　750021）

【摘　要】体育课程是提升大学生体质的必要活动。结合特殊期间大学生不在校的实际情况，许多高校都开展了线上体育教学活动，为大学生搭建良好的体育健身网络化学习环境以及培育良好的锻炼习惯，摸索出新的体育课程模式。总而言之，本文对在特殊时期开展线上体育教学进行深入思考并展开一系列实践，探讨高校线上体育课新模式，以期提升大学生整体锻炼效度以及促进高校体育课程的新变革。

【关键词】大学生；线上教学；体育课；新模式

Exploring the new mode of online physical education for college students

【Abstract】 Physical education courses are necessary activities to improve college students' physical fitness.Combined with the actual situation that college students are not in school during the special period, many colleges and universities have carried out online physical education teaching activities to build a good physical fitness network learning environment and cultivate good exercise habits, and explore a new physical education course mode.In a word, this paper conducts in-depth thinking on online physical education teaching in a special period and carries out a series of practices, discusses the new mode of online physical education in colleges and universities, in order to improve the overall exercise validity of college students and promote the new reform of physical education courses in colleges and universities.

【Key words】college students; online teaching; physical education class; new model

DOI：10.12361/2705-0416-04-04-82966

现如今，在学校进行网络教学直播授课已然非常常见，高校体育课也不例外。直到现在，线上的直播课程也在渗透体育管理这门实用性很强的课程，但也面临着硬件与软件的双重考验。在特殊时期的重大条件下，我国的教育学校往往需要进行因时制宜、灵活应变的教学策略调整，利用中国境内比较成熟的教育网络等现代技术平台开展线上课程。所以，我国大学课程虽作为实操必修课也需要加入课程计划中，但往往因为特殊性需要在实际操作上调整课程，以达到线上线下对传统体育课程的相互适应与过渡。

1　大学生线上体育课的重要性

1.1　放松精神，减少焦虑

特殊时期的线上课程，是国家面对特殊时期而采取的特殊教育措施，上至各大高校，下至幼儿园，把所有的课程都搬到了线上，甚至有些大学生被单独隔离在宿舍。在此特殊环境下，大学生对未来的趋势感觉迷茫、对不明所以的信息尤为敏感，原有的考证节奏被扰乱，对线上直播学习的不适应，这些都是导致大学生焦虑的重要原由。整天呆在室内，一躺就是一下午，这便是许多大学生线上上课的常态，这时就需要线上体育课来让大学生进行适量的体育运动，特别是瑜伽、太极拳等舒缓的运动，会更有助于大学生放松精神、降低心理压力、促进身体健康，从而减少焦虑。

1.2　增强体质，保持良好精神面貌

由于营养条件不断改善、代步工具的发展、智能电子产品等因素影响，我国大学生体质正不断下降。特殊时期期间，大学生大多处于居家学习状态，参与不了多人的剧烈活动，在家的体育活动非常受限。因此，许多大学生也养成了许多不良的生活习惯，如喜欢熬夜、饮食不均衡，玩电子设备成瘾等。这些不良生活习惯，在日积月累中不断加深，内心的孤独迷茫也无处排解，对于身体素质以及心理都是一个极大的危害，特别是处于亚健康边缘的大学生，而线上体育运动可以强制让大学生参与基本的有氧锻炼，跳跳操、做做准备活动与拉伸，更有助于大学生调节日常生活习惯，用运动来让大学生积极面对生活，度过特殊时期。

1.3　提高免疫力，减少视力负担

在“双减”政策落实以前，我国学生从小较为严重的学业负担，到了大学，大学生近视率竟高达八成。再加上大学生每天长时间玩电子产品，在家很少受约束，自发的体育活动时间趋等于无。新一代大学生体质不断减弱，如果恢复到原有的线下体育活动，不适者甚至出现体育运动中意外猝死等悲剧。在这种背景下，特殊时期的不确定性无疑使现代大学生缺乏体育活动的问题更加突出。而线上体育锻炼能有效提高大学生的抵抗力，更有助于在特殊时期保护好自己。且在体育活动中，解放了眼睛的紧绷，放松双眼，对大学生的视力有莫大的益处。

2　线上体育教学实践阶段

一次突如其来的难题，打破了传统体育教学的教学方式，线上教学经历了短暂的准备过程以及实施过程两大阶段：准备工作侧重于体育教师网络培训、教学内容形式重构；教学实施主要是关于体育教学内容的不断丰富和直播教学平台功能的不断完善。

第一阶段，开展多层次的体育师资培训。大部分的高校体育教师的年纪不一，教学方式不一，擅长的体育项目不一，针对线上体育教学，就必须要提前组织体育教师进行网络授课的培育与讲解，包括对于年纪较大，网感不好的体育教师，使其学会在不同的直播授课平台进行授课，包括怎样签到，怎么抽学生回答问题，怎么在线上与同学们进行互动，怎样开摄像头等繁琐的工作。体育教师在基本掌握了线上软件操作以后，具备了线上教学能力。高校再把体育教师组织起来，统一教学内容，因为许多的体育课受教学空间和环境，还有体育设施等要素影响，没有办法进行对应的体育活动。对此，高校要根据国家政策对线上体育课制定合理可行的教学方案，统一教学内容，主要的体育活动是强度较轻的，体育设施要求低的活动。

第二阶段，因无法确定复学日期，高校教学应该提前做好线上

线下体育教学相互转换的方案。对于线上教学，实践发现，尽管进行了线上培训，但是某些高校教师面对直播突发情况不知道该怎么解决，水平参差不齐，授课方式还是按照传统教学方式教授，大学生很快便会失去兴趣，且初期大学生对在屏幕前进行运动技能学习也不太适应，高校体育教师和大学生有着一定心理压力。待体育教师、学生逐渐适应了线上教学方式，对各大线上直播平台也有了相应的了解以后，就可以固定 App 进行授课，如钉钉、腾讯会议等 App，除此之外，高校体育教师的授课方式还可以转为直播与推送视频相结合，让体育教学得到进一步规范。

3 开展线上体育教学存在的问题

3.1 体育硬件设施无法满足特殊环境下锻炼需求

特殊时期，由于我国各地响应政府要求采取了对应的隔离措施，因为人员非必要不出家门，政府也关闭了公园、体育馆、健身房等人流聚集场所。体育场馆封闭，大学生能做的运动少之又少，体育设施无法满足所有体育课的需求。在线上体育课上，大学生只能做无器械的体育运动，体育锻炼的质量和效果必然大打折扣。

3.2 长期护眼与体育教学间的矛盾

长期伏案，久坐少动、看电子产品时间过长是造成这些身体问题的重要因素。但现如今有一些专家则认为，因为进行了线上教育，需要长期接触电子设备，大学生的用屏次数和静坐时间逐渐增多，加重了对身体健康和视力等方面的压力。而由于录制视频和网络直播二类线上课程均需要大学生使用的电子显示屏时间，更增加了大学生眼睛负荷。所以，为了要保障大学生眼睛的健康，就必须在控制电子屏幕时间、确定线上教学课业内容以及控制线上课程时间三者之间，找出平衡点。

4 大学生线上体育课新模式探索

4.1 积极探索网络新技术教学

与传统大学生体育课不同的是，线上教学在空间上提供了更多的选择，大学生或是在寝室或是在家中与高校体育教师进行实时的互动，便于体育教师布置体育练习作业和制订体育进度计划，大学生可以在完成每日规定的体育活动后把视频传给体育教师，让体育教师通过记录的方式了解学生的锻炼进度。但是由于信息的不确定性，以及许多大学生对线上体育课的不重视，高校体育教师不能确保每一位同学都按照布置的训练进行练习。对此，高校体育教师可以探索网络新技术教学，在特定网络 App 上直播授课，可以直接演示体育准备活动的流程，也可以讲解对应体育比赛的规则。大学生跟随教师提前准备的准备活动视频进行体育锻炼，高校体育教师可以通过摄像头指导大学生体育锻炼。相对于看录制，线上直播运动课程的优点在于教师与大学生能够开展即时视频交流，教师可以全程督促大学生认真学习运动理论知识并加以实施，并可以与大学生进行交流，改正他们的问题，并随时进行解答。

4.2 录制体育活动范例指导教学

由于直播的实时性，每次简单的热身活动都要给大学生们进行示范，对于高校体育教师来说太过于麻烦。对此，高校体育教师提前使用电子产品录制视频并发送到特定的网络平台，演示体育课全部流程，也不用担心视频被误删。大学生可以下载并回播视频，跟随视频指导进行体育学习。录制视频教学可以随时回放视频，有助于大学生反复观看加深理解，避免遗漏信息或理解错误。当然，在线上教学时高校体育教师也要把录制的视频投屏给大学生，让大学生跟着视频简单的做一些体育活动。对于一些复杂的实践性强的体育活动，高校体育教师也可以优先讲解体育活动的规则和评分范围，等恢复线下教学时再给大学生们进行演示。此外，在风险较轻微、没有大量人流活动和少人流量出入的地区可以根据具体情况，在做好安全防护措施的情况下，低风险区域的大学生可以前往小区，在保证自身安全的同时与他人保持距离，在做好消杀的基础上，自主地进行体育锻炼，以作为线上体育教学的补充，保证特殊期间的体育活动量。

4.3 培育高校体育教师的网感

促进体育师资队伍整体线上教学能力和水平提升。在 5G 技术快速发展的背景下，互联网与各个行业正在向深度融合方向发展，高校作为科技发展的前沿阵地，教师利用互联网技术提高教学品质成为必然。然而一些体育教师在互联网技术应用能力和水平上仍然存在滞后和参差不齐的问题，特别是一些中老年教师能力和水平偏低，不能适应线上体育教学新模式。对此，高校应抓住线上体育教学契机，继续加强培训线上体育教学课程建设，促进体育师资队伍整体线上教学能力和水平的提升，安排相关的教师对其进行培训与讲解，培育高校体育教师的网感，为全面落实线上体育教学发展奠定基础，加大改革力度，在完善线下培训机制的同时，整合线上教育资源，建立体育教师终身培训机制。还要注重青年教师职业发展，关注中老年教师的继续教育问题，保障体育师资队伍整体职业能力均衡发展。高校要发挥教学、科研优势，为体育师资队伍职业能力提升提供专业培养方案，适应现阶段的发展。

5 结语

线上网课教学是保障大学生完成自身的学业的一种方式，也是我国高校体育教学的一种创新的重要方式。但是，高校体育教师课堂也需要借助更为生动与充实的课堂，来培养全体大学生参加网课教学的激情，以此保证高校课程的顺利开展和课堂教学任务的顺利进展。当然，这同时也是一个中国高等教育改革发展的新机遇和新阶段。而最终，这种高度信息化的在线上课模式也会对中国大学生、高校教师以及大学自身发展形成重要的带动效应，从而实现中国高等教育管理体制现代化的创新发展。

作者简介：张波（1981.2—），男，硕士研究生，讲师，研究方向：体育教学与训练，警务实战教学与训练。

【参考文献】

[1] 杜鹏英，苏蕊.高校线上体育教学研究[J].武术研究，2022，7（1）：138-140.
[2] 郑保玉.线上教学模式在高校公共体育篮球课程中的应用研究[D].桂林：广西师范大学，2021.
[3] 谢润.普通高校线上公共体育课程建设现状与发展策略研究[D].桂林：广西师范大学，2021.
[4] 王杰青，岳勇斌，刘辉，等.疫情防控下的大学体育线上教学模式与大学生学习管理[J].广西质量监督导报，2021（3）：83-84.