

# 运动人体科学网络教学资源库的建设分析

方成

甘肃钢铁职业技术学院

[摘要] 随着多媒体越来越多的应用, 教学越来越多的运用到了网络, 在此基础上, 网络教学资源库的建设很有必要。本文通过对运动人体科学网络教学资源库的建设进行分析, 讨论了其建设的思路, 结构内容, 资源的建设标准以及材料类型等, 还有资源、内容的检索应用方法。

[关键词] 运动人体科学; 网络教学; 资源库

随着经济的快速发展, 我国的市场信息化和工业化发展也十分迅速, 人们的生活水平有了飞跃般的进步。同时由于不良的生活习惯(如过度的营养摄取、过度的精神压力、缺乏运动、吸烟和酗酒等等)诱发肥胖、糖尿病、高血压正以及其他富贵病对人们的身体健康产生了严重的影响。如今社会, 人们推崇的新健康概念就是通过健身来进行疾病的预防。由于“健康至上”教育理念的提出, 改变了我国的体育教育模式, 由传统的竞技体育转变为体育与健康, 这些体现了我国体育教育走上了以提高身体素质为目的的道路<sup>[1]</sup>。并且将其归纳到了预防医学的范围内。运动人体科学对大众体育有着不可或缺的指导作用。近些年来, 中国的运动人体科学在不断的进步和发展, 令人高兴的是, 基因芯片、激光共聚焦以及蛋白质组技术等等大量的技术已在人体科学研究的领域进行应用。并且在运动健身、损伤与预防、训练、保健、营养以及治疗等方面都颇有建树。在一定程度上, 专业理论已经趋于成熟, 可以为大众体育(健身、运动疗法、运动保健)、学校体育以及竞技体育进行指导, 所以运动人体科学网络教学资源库的建设是必要的。

## 一、运动人体科学网络教学资源库建设的目标和原则

### (一) 建设的目标

通过调查发现运动人体科学的网络教学方面还没有很完善的资料, 所以运动人体科学网络教学资源库的建设是很有意义的。最大程度的利用专业理论知识和现代信息技术, 充分发挥运动人体科学丰富的教学资源、广泛教学对象的优势, 建设运动人体科学的网络教学资料库, 通过这个平台使教学对象根据自己需要自主搜索资料, 从而实现问题的解决和知识获取的目的。

### (二) 建设的原则

资源库的主要建设原则是资源建设的标准化。只有采取标准化的资源进行建设, 才能对资源的基本结构一致性进行保障, 才能更加合理的结合各种资源, 使资源检索的准确率和效率都大大提高, 是学习者可以有效的对资源进行搜索、获取以及使用<sup>[2]</sup>。同时, 建设资源库的时候必须具有科学性。资源材料的选择和制作要严格科学, 能后融合现金的教学理念和良好的教育实际经验, 反映教学的改革步伐, 满足实际教学的需要。另外资源库必须有强大的管理和更新功能。时代一直在进步, 科技一直在发展, 知识以及技能都在不断的更新, 所以资源库应该进行长时间的维护和建设, 以适应新教学方式和科学知识的快速发展。

## 二、运动人体科学网络教学资源库主要内容和应用

### (一) 资源类型及内容

资源库主要分为纵向资源类型和横向资源类型两大类。纵向资源主要是知识点和课程, 横向资源主要是媒体材料、试卷、文献、以及教学案例等等, 媒体材料包含五个类型, 分别是视频、动画、音频、文本和图形。

从纵向的角度来看, 资源库包括运动人体科学的两个主要模块, 三个专业理论基础课程(《运动生物化学》《运动生理学》《运动解剖学》)还有三个专业知识的应用相关课程《运动健康科学》, 《运动营养》和《健康教育》。反映了该专业比较全面的知识体系, 可以支持这个专业的教学活动, 在实际中有应用的价值<sup>[3]</sup>。从横向的角度来看, 资源库中的媒体资料主要是通过数据库的形式储存教学大纲、电子教材以及知识点等文本教学资料。例如图片资源, 单独或集成的多媒体资源。

资源库的课件材料主要围绕一个或几个知识点, 可以反映其教学的策略, 并且实现相对全面的教学。课件的独立版本可以从Internet下载并运行在本地的计算机上面。课件的在线版本需要使用标准的浏览器运行, 并且可以通过网络进行共享教学。该资源库包含了每门课程的独立课件和四个在线课程, 包括“运动生理学”“运动解剖学”“运动生物化学”和“健康教育”。这些在线课程的组织依据是教学目标以及策略, 并以多媒体显示在网络环境中进行运行, 从而实现教学活动。

资源库中的教材是由单个或者多个媒体元素表示的典型教学的现有示例。包括课文计划, 基于多个主题知识点的多媒体经典教学实例以及基于在线资源使用的运动生理学的教学改革实验。资源库中的其余资源材料, 例如文学材料, 包括参考目录、专业论文以及知名杂志出版的各类文献; 普通的问题解答材料主要包含每个课程的常见问题和解答。

### (二) 资源检索方法和应用方法

为了方便学习这的访问和资源获取, 在资源库中需要建立多种类型和层次的检索方法。可以从资源类型、名称, 各种材料类型或课程中检索该资源库。搜索方法可以单独执行, 也可以组合并在多个级别上执行。不同版本的教科书各章的编排具有不同的特征, 同时, 根据学习者常用的材料检索方法比如谷歌、搜狗等等, 该资源库材料的命名主要利用知识点进行命名, 学习者可以采取搜索关键字的方式来检索该资料库里全部有关知识点的材料<sup>[4]</sup>。并且, 资源库在视频、图像、课件、动画, 教学案例和所有英语资源中设置了预测

览功能,为学习者筛选材料提供了便利。

资源库的资源材料应该选用比较通用的文件格式,以方便资源的搜索和使用,提高学习者的使用效率。材料文件主要由文档,幻灯片,页面动画,图像视频和其他媒体表示。文件格式主要是PDF、PPT、RM、VOB、MPG、SWF、RAR、DOC、JPG、MP3、WMA、DAT、MOV、AVI等等。不需要安装即可直接打开此资源库的图像、文本、视频、动画以及音频材料。压缩的文件先被解压然后进行运行。试用操作的资源检索响应速度快,资源的能够稳定安全的下载。

### 三、资源库建设与教学改革

由于教育部们在相关文件中明确指出,本科的教育应该创设条件,以英语和其他外语进行公共教学以及专业教学,双语教学是目前高等学校教学改革的重要组成部分。部分大学体育人文学科在本科的双语教学活动应用到了“体育生理学”,“实用体育生理学”,“体育解剖学”,“体育生物化学”,“健康教育”等基础理论课程。随着学科的发展,越来越多的双语课程陆续推出。为了满足双语教学活动改革和高水平学习者的需求,该资源库使用了很多的英语媒体资料,已经占据了一半的部分。还包含了英文教材的相关课件、图片,练习题、视频,和其他学习材料,从而使资源库的建设能够适应学科的不断发展和教学活动的改革。

此外,资源库的建设还促进了课程建、网络课程建设和各类课程教学改革实验。“体育生理学”“体育解剖学”“体育生物化学”“健

康教育”等课程同时依靠资源库的建设,相互促进,完成了网络课程的建设<sup>[5]</sup>。在建立资源库的同时,又陆续完成了四门在线课程,对促进学科发展和教学改革发挥了重要作用。建立在线课程“运动生理学”和基于网络资源的“运动生理学”教学改革实验,为这个课程被评为国家级的精品课程打下了坚实的基础。

### 结束语

总而言之,运动人体科学网络教学资源库的建设应该充分遵循标准化、创新化和科学化的原则,能够让学习者获取丰富而优良的知识材料和教学资料,拥有良好的在线学习条件,希望为以后的教学事业提供更多的便利。

### 参考文献:

- [1] 郭红,黄玉山,郭浙斌,等.运动人体科学网络教学资源库的建设[J].北京体育大学学报,2008,31(2):223-225.
- [2] 赵利.运动人体科学在高校体育实践中的作用研究[J].文体用品与科技,2020,(4):180-181.
- [3] 范璞玉.校园多媒体教学网络资源库设计、建设与应用研究[J].建筑工程技术与设计,2019,(30):795.
- [4] 林晓庆.计算机网络技术教学资源库建设的研究与实践[J].中国新通信,2019,21(9):185.
- [5] 王菲菲.基于分层教学模式下大学计算机基础课程网络案例资源库的建设与应用[J].科技资讯,2018,16(31):181,183.

(上接第11页)

易滋生自我怀疑、否定自我价值的抑郁情绪以及安于舒适、事不关己高高挂起的不良思想。同时由于在家与家人朝夕相处,形影不离,以上提到的不良行为往往会引起家长的反感和不满,父母老人出于对孩子的期望更希望他们能够在文化学习上提升自己,精神上丰富自己,身体上锻炼自己,而不是一味懒在家里。由于价值观的不同和交流的缺乏,孩子往往会与父母发生冲突。<sup>[3]</sup>

如果能保持一个良好的习惯,在娱乐和学习之余在家进行适当的锻炼。不管是与父母一起锻炼还是与父母针对居家的锻炼进行交流,都能够拉近与父母的距离,有利于维护良好的家庭关系。并且健身锻炼能够将人从虚拟的世界解救出来,让大脑得到一个休息,有利于精神的健康。隔离在家虽然限制了外出的激烈锻炼行为,但是也给居家锻炼带来了莫大的空间,与父母兄弟姐妹一起在家健身,不失为一种打发时间的积极的方式。

### 3.3 锻炼是一种终生的行为

疫情的爆发存在偶然性,作为普通百姓的我们无法预测和阻止各类传染病的发生,也无法保证我们某类重大疾病不会突然袭击我们的身体。我们能做的除了保持一个良好的生活习惯,还有对健身锻炼的坚持。有生之年经过了一场如此重大的传染病灾害,我们更应该深度思考,终身健身锻炼对我们全身心的好处。良好身体素质和强大免疫力的形成不是三两天时间的事情,更不是我们三天打鱼

两天晒网能够简单做好的。就像学生在学校能够根据校园里的节奏进行一定的活动,但是往往经过一个暑假回校后发现自己的身体压根无法跟上同样的锻炼强度。我们要养成终生锻炼的习惯,并不是说每天都要高强度的锻炼,而是要进行科学的、持久的、有规律的活动。

时间上要有持续性,强度上要合理,类型上要多样。根据自己的爱好和兴趣可以安排适合自己的健身方案。另外也不要认为健身锻炼就必须一定要特定的时间和特定的行为,平时的散步、出游时步行等小事也不要忽视。锻炼是一种成本低、实施简单的行为,可以让你花最少的钱拥有健康的体魄和心理,自身的重视和实际的行动是迈出第一步的重要环节。无论你是学生、工作者、老人,无论在何时在何地用何种方式,都请在心理上重视起来,身体上行动起来。

### 参考文献:

- [1] 王学坤,吴鹏.十八大以来习近平全民健身思想研究[J].商丘师范学院学报,2020,36(06):65-68.
- [2] 胡斐.我国全民体育健身发展现状及对策研究[J].科技创新导报,2015,12(25):243-244.
- [3] 储婷婷,范玉豪.新冠肺炎防控期间大学生深“宅”行为的表现、危害及应对研究[J].六盘水师范学院学报,2020,32(02):13-17+29.