

# 后疫情时期高职体育在线课程的教学探索 ——以浙江育英职业技术学院为例

蔡艳子

(浙江育英职业技术学院, 浙江 杭州 310018)

**摘要:**突如其来的新冠疫情打乱了人们的节奏,在教育部等主管部门的意见指导下,大、中、小学开始进行在线课程的开展。高职院校也开展了在线体育课程的教学,目的在于增进学生的体质健康,增强对新冠病毒的抵抗能力。线上体育课程教学资源丰富,但内容实践受限;线下教学实践内容易于开展,教学质量监管较线上也有明显优势。结合两类课程的优势,后疫情时期可以构建线上、线下结合的混合式教学模式,以提高与改进体育课程教学效果。

**关键词:**疫情;体育在线课程;思考;探索

**中图分类号:**G807

**文献标志码:**A

**文章编号:**0199(2020)04-0036-03

2020初的新冠疫情打乱了人们的时间表,人们的生活、工作、学习节奏全部被改变,学校教育也面临了更多的挑战。2020年2月发布的《教育部应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组办公室关于在疫情防控期间做好普通高等学校在线教学组织与管理工作的指导意见》明确指出“停课不停教、停课不停学”<sup>[1]</sup>,各大、中、小学都紧锣密鼓的筹备在线教学的开展。浙江育英职业技术学院自发布“互联网+”教学的通知文件之后,学院体育课程教学团队便开始了体育网络在线课程的建设工作。

本文通过查询高职院校网络与微信平台等方法,调查了高职院校体育课程在线教学的现状,结合前期在线体育课程教学的实践与经验,为后疫情时期体育课程的改革提供借鉴与参考。

## 一、在线体育课程开展的目的与优势

### (一)在线体育课程开展的目的

体育课程开展的目的很明确,重在通过居家体能训练,全方位提高学生的身体素质,增进学生的柔韧、力量、灵敏、速度与耐力综合素质。浙江育英职业技术学院教学团队经过多次网络办公与讨论,精选了拉伸练习以提高柔韧素质,上下肢、核心练习以增进力量素质,有氧练习以提高速度、耐力与灵敏素质。

### (二)在线体育课程开展的优势

#### 1.居家易于开展,有效提高学生体能

在线体育课程结合流行的健身运动,进行间歇性训练,练习时间不长,却又能快速有效提高体能、增强体质。教师进行视频的录制后,学生进行录制视频跟练,易于在室内开展,并且不受场地与器材的影响,便于学生通过实践练习达到健身效果。

#### 2.多平台交流互动,便于课堂顺利开展

在线体育课程结合职教云、微信群以及钉钉群进行,师生利用多种平台开展多方互动。教师在职教云完成自建课程、建班之后,分版块上传教学内容。学生在课程期间通过浏览课件内容,对课程安排一目了然,便于课中内容的顺利开展。

#### 3.全过程课堂监管,促进学生自我锻炼

疫情特殊时期,学生也深刻认识到身体健康的重要性,并能在教师的指导与督促下积极参与体育运动。课中教师通过教学全过程、分环节练习状态视频的监管,力争让每一位同学都能参与到课堂练习中。各类练习后,教师指导学生进行心率监测,教师对学生的运动量度与强度进行把控,并及时进行调整。

## 二、疫情期间高职体育课程开展情况分析

### (一)教学形式与平台

据了解,高职院校在线体育课程教学的平台

收稿日期:2020-07-12

作者简介:蔡艳子(1978-),女,浙江育英职业技术学院体育与艺术部,副教授,硕士,主要从事体育人文社会学研究。

形式较多,一般有职教云、腾讯直播、钉钉直播、微信平台、QQ平台、育马APP等。浙江育英职业技术学院以职教云为主,结合腾讯与钉钉群直播、微信进行课程教学的开展,便于管理学生的考勤、教学课件学习、作业布置与完成等教学流程,并能有效获取所需的教學数据。

### (二) 教学内容

由于疫情的不可控因素,以及各地区疫情的蔓延程度不同,每个省市的线下开学时间存在差异性。浙江育英职业技术学院历经9周的线上教学。体育课程在线教学资源采用自建SPOC的方式进行,教学内容前期以居家体能训练为主,精选五类身体素质练习,重在发展学生的力量、柔韧、灵敏、耐力和速度素质;随着在线课程教学周期的延长,后期选择性开展一些居家易于开展的项目:如瑜伽、形体训练、健身健美、健美操、武术等项目。除自选内容外,还有丰富的在线教学平台资源可以提供借鉴和利用。

### (三) 教学监管

在教学监管方面,合理运用职教云进行考勤管理。前期完成建课程、建班、选项班学生名单导入后,在上课环节进行考勤的管理、学习情况(教学视频浏览与学习时长)与效果的即时反馈等管理,保证课程教学的顺利开展与进行。由于体育课程是实践课程,为了避免学生纯属应付课堂,教学中实施分阶段学生教学视频上传的监管活动,以及心率的监测与管理,便于掌控学生的练习完成情况并及时调整学生的运动强度与量度,确保运动效果与安全。

### (四) 教学评价

教学评价分教师评价,学生评价与督导评价几个方面。学院层面的学生教学评价安排在课程学习之后的阶段中,分几次进行集中性评价。教师在教学过程中运用课堂评价,及时收集学生的反馈意见,便于进一步提高教学质量。课中教师对学生练习视频的即时点评,课后通过心率对比评价以及作业点评。另外还有督导进行听课的评价,通过多种评价方式的运用使课堂教学呈现积极踊跃的状态,课后学生对网络在线课程反响良好。

## 三、疫情期间在线体育课程存在问题

### (一) 教学场地与内容的受限

由于居家进行,可想而知,对场地和器材有要

求的球类等项目的教学是受限的,对器材要求稍高的练习也不能进行开展。因而,考虑诸多原因,只能开展以徒手练习为主的身体素质练习内容以及易于进行的专项技术练习,在一定范围内限制了选项课程各项目的教学进度。

### (二) 教师在线教学能力尚需提高

在线课程的教学实践对于大多数体育教师来说是一项新生事物,因而教师面临的亟待解决的问题也很多。浙江育英职业技术学院在线体育课程建设在学院教务处的引领以及体育教学团队的共同摸索下,顺利完成了各环节的设置。由于之前在线教学周期较长,除教学团队的分工协作外,教师个人还需要选用合理的教学内容,并进行教学内容的录制与制作,进一步建构好教学课件。此外,并不断创新教学方法与手段,激发学生的学习积极性,以帮助进一步提高在线教学的效果。

### (三) 学生自主学习能力与意识有待加强

体育课程是实践为主的学科,需要学生身体力行。一学期以来体育课程教学经历线上与线下课程两种教学方式,少部分学生呈现两种截然不同的状态:线上纯属应付,消极对待,线下又全心投入。线上课程未能从旁指导,在教学环节中容易出现学生未能及时跟上老师的教学任务与要求,因而,缺乏教师监管的体育在线课程教学对学生来说其实是一种考验,更需要学生身心的配合。在这个过程中,学生的自主学习能力非常重要,学生的主动性占教学主体地位。学生个人更需要从思想上提高自身健康意识,然后付诸实践,通过自我实践提高自身的身体素质与健康水平。

## 四、后疫情期间体育课程在线教学的思考

### (一) 提升教师的信息教学能力

信息技术与教学的融合教学,对传统体育教学无疑是一种冲击和挑战。在这个过程中,师生经历初次尝试的新鲜感,以及持续进行的疲惫感,无论对教师还是学生,感受都是非常深刻的。在后疫情期间持续进行在线教师需要进一步熟悉所要使用的网络教学平台,如职教云、钉钉、腾讯直播等,然后提高自己的教学课件制作水平,改进网络教学方法与手段,达到教师对课堂掌控自如,学生能切实、及时达到练习效果才是网络教学的最终目的。除遴选海量的网络教学资讯外,教师标准的示

范与讲解对学生也是一种促进,因而教师还需要提高体育知识与技能的录制与制作水平,这样才能激发学生参与体育运动的欲望。因而教师需要在各个环节都加以思考和改进,才能提高所教课程的信息教学能力与水平。

### (二)提升学生的体育文化素养

线上体育课程的教学开展以来,少部分学生的自我管理堪忧,在后疫情时期,继续开展体育课程在线教学需要从源头上提高学生的体育文化素养<sup>[2]</sup>。体育课程的宗旨在于提高学生的身心健康水平与社会适应能力,作为成年人的大学生个体,应从根本上认识体育锻炼的重要性,并能在学校体育氛围的影响下、体育教师的指导下以及自我约束下坚持体育运动,让自己身心受益。

### (三)合理开展线上与线下混合式体育教学模式

事物都是各具两面性,线上教学和线下教学也是各有其优势与不足:线上教学资源丰富,时间和空间上更灵活,但教师的指导与监管不能及时到位;线下教学教师实践教学内容不受限制,易于开展,并能在教师的指导和监管下有序进行。相比较来说,线下课程的效果优于在线上课程,但线上

课程也有其可供借鉴与利用之处。教学转为线下教学的过渡期,师生都呈现两种态度,一部分师生表示持续进行线上教学的意愿,一部分师生又对线下教学充满了期待。后疫情时期,可以发挥两种教学模式的优势,合理利用线上课程的海量资源与便捷的沟通平台,采用线上与线下结合的混合式体育教学模式,弥补两种教学模式各自的不足。

## 五、结语

疫情让我们进一步认识到身体健康永远是第一位的。在后疫情时期,为了更好的帮助学生进行身体锻炼,提高身体健康水平,在前期线上教学的基础上,体育工作者可以思考线上与线下相结合的教学模式,借鉴线上教学的优势,整合利用丰富的线上教学资源,给学生提供多时空的拓展学习平台,并可尝试性将线上课程的学习纳入学生综合评价之中,促进学生终身锻炼与习惯的养成。体育教育工作者任重道远,需不断进行思考与学习,最终达到通过体育课程教学,有效提高学生的身体健康与体质健康水平的目的。

## 参考文献:

- [1] 教育部应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组办公室.关于在疫情防控期间做好普通高等学校在线教学组织与管理工作的指导意见[EB/OL].(2020-02-05)[2020-02-12]http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202002/t20200205\_418138.html
- [2] 张玉超,王玉侠.后疫情期我国高校在线体育教学实践反思[J].南京体育学院学报,2020(5):1-6.

## Exploration on the Online Teaching of Physical Education in Higher Vocational Colleges in the Post-Epidemic Period ——Taking Zhejiang Yuying College of Vocational Technology as an Example

CAI Yanzi

(Zhejiang Yuying College of Vocational Technology, Hangzhou Zhejiang 310018)

**Abstract:** The sudden outbreak of Covid-19 has disrupted the rhythm of people's life, and under the guidance of the Ministry of Education and other competent departments, universities, middle schools and primary schools began to carry out online education. Higher vocational college has also launched the online physical education with the purpose of improving students' physical health and enhancing their resistance to novel Coronavirus. Online physical education is rich in teaching resources but limited in content and practice. Offline teaching practice is easy to carry out, and teaching quality supervision also has obvious advantages over online. Combined with the advantages of the above two, a mixed teaching mode combining online and offline can be constructed in the post-epidemic period to improve the physical education curriculum teaching effect.

**Key words:** epidemic; physical education online courses; thinking; exploration

(责任编辑:元小佩)