

SPOC教学模式驱动下的高校公共体育课体适能教学的探索和研究

前言

近年来,基于SPOC的教学模式驱动在高等院校应用越来越广,基于此,从需求分析阶段、教学设计阶段、教学实施阶段三个方面提出SPOC教学模式驱动下高校公共体育体适能教学的流程,并从促进学生自主学习能力,以及完善教师引导策略两个方面提出优化策略,旨在为研究学者提供有价值的参考。

关键词

SPOC 教学模式;高校公共体育课体适能教学;探索

从远程教育的持续推进到翻转课堂、慕课的兴起与日渐繁盛,在体育学科中互联网技术的引入有目共睹。SPOC教学模式是加州伯利克大学提出,旨在将在线教学和传统课堂的优势进行融合。随着国家对大学生身体健康素质的重视,体适能教育在高校中以能提高心理健康水平、优化训练方法、促进终身体育意识培养等优势而发展前景良好。在公共体育课,如跑步、足球、篮球、排球等内容的教学和训练中,对于肌肉的拉伸、力量与柔韧性训练会缺乏一些专业性的理论指导。体适能教学和训练可以有效提升学生的身体素质,同时增加训练的多样性和趣味性。基于此,在高校公共体育课体适能教学中引入SPOC教学模式,旨在丰富和推进体适能教学的流程设计,指导体适能教学实践,进而提升课堂的有效性。

1 SPOC 教学模式在高校公共体育课体适能教学的必要性分析

1.1 是学生发展的需要

大学生身心发展正趋于成熟,认知结构日益复杂,思

维能力大大提高,自我意识逐渐成熟,思想更加独立。在体育学习和锻炼过程中,兴趣爱好、个性特长、学习能力、身体素质均存在差异。随着互联网技术的发展,当今的大学生们通过互联网便可以方便、快捷地获得各类学习资源,利用互联网学习和进行体育锻炼的热情逐渐高涨,进而对传统课堂的教育满意度日趋下降。现代教育观念要求培养学生的全面发展,同时兼顾每个学生身心发展的特点,促进学生的个性发展。SPOC结合翻转课堂与传统面对面授课方式二者的优势,整合了构建主义、行为主义、认知主义,通过线上线下一合理利用的混合模式,使得教师和学生处于相对平等的关系,实现优质学习资源的介入和在线支持服务,可以帮助教师和学生高效利用时间,提升学生课堂的参与性,构建师生良好的教学环境,多样化教学方法,遵循了学生全面发展和个性发展的教学逻辑。

1.2 是学科发展的需要

体育具有育体和育人的双重作用,在身体训练、技能掌握和竞技比赛的实践中健全人格、锤炼意志。高校公共

体育课程体适能总体包括理论和技术两部分,理论部分包括保健准备、热身准备、器械使用方法、预防肌肉骨骼疾病事项等等,技术部分会对学生进行一些耐力项目、力量训练、柔韧性练习,通过理论和实操相结合的方法,使学生能够较全面地了解体适能的提高方法,掌握体适能训练的基本理论知识和技术、技能;全面发展学生的身体素质,促进学生身心健康发展,使学生掌握科学锻炼身体基本方法,养成自觉锻炼的习惯;帮助学生培养体力充沛、健康生活方式的知识、技能、态度和行为。由此,相比传统课堂,体适能 SPOC 整合了自主探究学习、合作学习等方式,将传统媒体资源和数字化媒体资源合理利用,通过资源的有效整合,能够合理安排理论课、实践课,学生平常的体育作业和训练也能通过网络和大数据进行有效地引导和监督。

2 SPOC 教学模式驱动下高校公共体育课程体适能教学的流程探索

2.1 需求分析阶段

在以往传统体育体适能课堂教学中,体育教师往往凭借自身的多年从教经验进行教学,在体适能锻炼中由于课时限制只能照顾少数学生,或者学生的兴趣调动不起来。在该阶段,主要是本着“以学生为中心”的现代教学理念。

第一,对学生的需求进行分析。学生是学习的主体。然而,来自五湖四海的大学生身体基本素质条件存在差异,学习和持续锻炼的能力不同,兴趣爱好亦千差万别,若不能很好判断学生实际情况,可能会对教学目标、教学内容安排、教学方法选择等产生一定的影响,进而会造成课堂的有效性降低。由此,对学生的需求分析必不可少。借助互联网技术和大数据分析功能,可以对学生的 SPOC 平台应用熟练程度、本身所具备的知识和技能水平、所掌握的知识和技能情况等进行分析。同时,SPOC 教学模式强调学生学习的主动性,因此,在公共体育课程体适能教学过程中,可以记录学生参与分组形式讨论和锻炼的情况,便于体育教师掌握学生的学习态度。

第二,对体适能课程内容进行分析。初步判断哪些课程内容适宜在线下重点讲解,哪些在线上需要学生提前自学了解。根据布鲁姆认知目标理论,对于需要学生了解、知道等低层次的认知目标,可以让学生在课前提前学习,如,体适能课程章节中心血管适能,只需要了解心血管适能的概念以及心脏、血液、动脉等心血管系统对健康的作用,可以安排在线上让学生提前学习;对于需要分析、应用等高层次认

知目标,可以让学生在课下重点探索和练习,如,对于体适能课程的颈部拉伸章节,章节中需要掌握颈部各块肌肉的拉伸技术要领和常见错误,对于上斜方肌、胸锁乳突肌、斜角肌、枕下肌群等训练时注意的事项,需要学生深刻理解,模拟锻炼,可以放在线下进行重点讲解示范。

2.2 教学设计阶段

在该阶段体育教师根据学生的需求、自身的教学风格,预先计划和安排教学过程中的各个环节和要素,进而优化教学过程。因此,结合 SPOC 教学模式,以及体适能课的教学大纲,遵循教学规律,主要进行以下几个方面分析:

第一,教学目标设计。根据对学生需求分析和体适能课程内容初步判断,对于学生所需要掌握的知识技能,所培养的心理品质、社会适应能力以及思想品德等进行分析,概括三维目标。在技能以及身心健康方面,SPOC 教学目标与体适能的传统教学目标类似,但在情感认知方面,目标更注重学生的知识体系的主动构建、高阶思维的运用、综合素质和能力的提升、参与意识和情感态度的发展等。

第二,教学内容的衔接性。根据体适能课程的教材内容安排,课程内容之间应该具有衔接性,以循序渐进的方式,达到让学生熟练的目的。在进行 SPOC 教学课程资源的线上推送时,应注意结合公共体育课的整体教学时间和教学计划,按照顺序推送或发布到教学平台上。同时,借助互联网的资源优势,SPOC 教学可以针对学生个体差异,根据教学计划和教学内容安排,调整个性化教学策略,满足学生的个性化需求。

第三,教学方法的多样性。在公共体育课程体适能教学的过程中,教学方法可以根据课程内容和教学形式采取不同的教学方法。如,分组教学法,线上分组讨论、线下分组练习;案例教学法,将学生共性的错误动作作为经典案例进行录像,线上根据这些录像视频进行分析讲解;任务教学法,在线上预习时,体育教师可以布置一些学习任务或小测试,来判断学生对知识技能的认知程度,等等。

第四,教学评价的互相性。SPOC 教学模式中,教师和学生是教与学的双主体,关系处于相对平等状态,学生通过提前自主学习发现问题,教师通过学生实际问题进行引导和帮助,二者共同努力来构建课堂良好的生态关系,在课堂上,教师根据学生的实际问题,进行授课和解答,完成教师与学生的互动的同时,教师为了满足不同学生的问题,需要不断完善自身的知识储备和授课方式。由此,在公共体育课程体适能教学中,应设计体育教师和学生之间的互相性评价,以加

深彼此间交流互动。

2.3 教学实施阶段

教学实施是实现教学目标的重要阶段,是教师和学生进行“教”和“学”任务的关键阶段。按照教学设计安排,结合高校实际的教学环境,合理安排课堂教学,其实施过程可以按照课前、课中和课后的时间顺序。

第一,课前。体育教师在课前主要是通过平台发布预习任务,学生在课前借助学习平台进行在线自主学习,根据教师在线布置的任务单,对学习目标、学习方法、学习任务有所了解,并在初步学习资源基础上,主动提出自己的难点和困惑。体育教师在平台后方对学生学习情况进行信息采集后,进一步明确此次课堂的教学重点和难点,以便进行有针对性地讲解。

第二,课中。在该阶段主要体现体育教师与学生的双向互动和学生与学生之间的良好互动过程。体育教师根据学生提前预习时遇到的问题,或者可以将学生分组,引导其进行探索和讨论。体育教师可以按照需求采取线下或线上的形式,例如,线上可以播放上节课学生进行锻炼的典型错误录像,有针对性地进行讲解示范。学生也可以在此阶段充分体会到传统课堂的优势,与体育教师面对面接受其讲解的问题,与学生面对面进行讨论和练习。

第三,课后。体育教师在课后对学生的疑问进行答疑解惑,可以通过线上平台布置作业练习,以评估这堂课学生的学习效果,可以通过线上平台布置拓展任务,针对有个性需求的同学,引导其进行进一步学习和锻炼,促进其个性发展。同时进行教学评价和反思。学生可以借助线上平台进行巩固和拓展,借助视频、PPT等各种网络学习资源,并对未完全理解的内容进行重复使用,更重要的是,可以借助于此,发展自身的个性和特长。

3 SPOC 教学模式驱动下高校公共体育课体适能

教学的优化策略研究

3.1 学生方面:促进学生自主学习的能力,促进深度学习

SPOC 教学模式提供了方面的教学资源,给学生在课前预习和课后的拓展中带来了便利,然而,在实际的教学实践中,部分学生自控能力比较弱,不能合理规划自己的学习和锻炼进度,在线视频学习效果并不乐观。提升自主学习能力是 SPOC 教学模式在体适能教学中取得成功的一个非常重要的因素,而兴趣是内生动力,因此,体育教师可以通过设计不同形式的锻炼方式、加强师生间的互动交流等形式不断激发学生的兴趣度。同时,适当安排教学内容,利用小组讨论、合作学习等形式来促进学生的深度学习。

3.2 教师方面:完善体育教师的引导策略,加强师生互动

在 SPOC 教学模式中,体育教师的任务加重,不仅要筛选优化教学资源,在平台上答疑解惑,跟踪和分析学生的学习和锻炼情况,还要组织正常的课堂教学活动等等,繁琐的工作量会导致体育教师无暇及时反馈学生的在线问题,导致师生的互动较少。因此,一方面体育教师要熟悉掌握 SPOC 教学模式和平台应用流程,合理优化课程的教学流程,及时反馈学生的问题。另一方面,体育教师合理布置体适能教学的各项任务,帮助学生规划课程学习和锻炼的进度,引导学生开展师生、生生互动交流。

4 总结

SPOC 教学模式改变了传统教师的主导地位,使学生成为学习的主体,不仅能够更好地发挥传统课堂授课的优势,还能让学生与教师形成互动,满足学生个性化和多样化的学习需要。在高校公共体育课体适能教学中引入 SPOC 教学模式,贯穿到课程的需求、设计、实施和评价的整个阶段,其中体育教师是关键,需要体育教师以学生为中心,将工作重心由传统的传道授业解惑,变成设计教学形式、组织教学活动、激发学生学习兴趣、挖掘学生的潜能等。

文/于涛,张婷,徐小腾,王雨薇(辽宁中医药大学,辽宁沈阳 110032)

基金项目:《辽宁中医药大学 2022 年度教学改革研究项目》(LNZYJG2022001)

作者简介:于涛,男,辽宁沈阳人,辽宁中医药大学讲师,研究方向:体育教学;张婷,女,辽宁盘锦人,辽宁中医药大学讲师,研究方向:传统民族体育;徐小腾,男,山东烟台人,辽宁中医药大学讲师,研究方向:体育教学;王雨薇,女,辽宁沈阳人,辽宁中医药大学在读硕士研究生,研究方向:中医内科学、呼吸。

参考文献:

- [1] 赵磊. 体适能课程对大学生体质健康的影响分析 [J]. 才智, 2020 (12): 70-71.
- [2] 冯海峰. 高校体育 SPOC 的构建 [J]. 山东农业大学学报 (自然科学版), 2019, 50 (6): 1108-1111.
- [3] 王浩骅. 基于发展体适能的普通高校公共体育课教学应用改革研究 [J]. 运动精品, 2021, 40 (5): 36-37+39.
- [4] 张晓娟, 吕立杰. SPOC 平台下指向深度学习的深度教学模式建构 [J]. 中国电化教育, 2018 (4): 96-101+130.
- [5] 周洋, 魏笑梅. SPOC 混合式教师学习的价值意蕴与模式建构 [J]. 教学与管理 (理论版), 2018 (4): 59-62.

(上接 157 页)

相关知识,还要教授学生以更加专业的手段来进行康复治疗。在脚踝损伤恢复过后,最重要的还是如何预防再次损伤。踝关节的损伤在我们的日常生活中在所难免,以下几个建议可

以有效避免：穿戴高帮专业篮球鞋、不要在坑洼地方打球、扭伤康复后不要进行高强度运动。在运动中发生严重的脚踝损伤后要第一时间就医，不要耽误病情，造成永久性运动障碍。

文 / 李德光, 李博 (佳木斯大学, 黑龙江佳木斯 154000)

作者简介:李德光,男,山东德州人,佳木斯大学在读硕士研究生,研究方向:体育教学;李博,男,黑龙江佳木斯人,佳木斯大学教授,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 陶西凯. 脚踝扭伤的正确处置 [J]. 江苏卫生保健, 2022(2): 20.
- [2] 陆海勇. 大学生篮球运动中常见运动损伤原因分析与对策 [J]. 现代预防医学, 2013(6): 1068-1070.
- [3] 加建华. 篮球运动损伤的调查与分析 [J]. 延安教育学院学报, 2008(3): 76-77+80.
- [4] 张麟, 崔璨. 篮球选项课中脚踝损伤处理与康复训练 [J]. 中国冶金教育, 2016(1): 115-118.
- [5] 蒋元龙, 张月华. 运动损伤的自救与互救 [M]. 北京: 科学技术文献出版社, 2009: 157.