

# Feasibility Analysis of the Student-led Online Teaching in College Physical Education Class

Qiong Song

Physical Education Department of North China Electric Power University, Baoding, Hebei, 071000, China

## Abstract

Affected by the epidemic, physical education courses in universities nationwide have also joined the army of online classes. Physical education class faces a more severe test because of its different curriculum forms. This paper analyzes the main problems facing college physical education class, explains how to maximize the advantages of online teaching while ensuring teaching quality, and indicates the direction of college physical education curriculum reform.

## Keywords

college physical education; online teaching; curriculum reform

## 高校体育课中以学生为主导的线上教学的可行性分析

宋琼

华北电力大学体育教学部, 中国·河北保定 071000

## 摘要

受疫情影响, 全国高校的体育课程也加入了网课大军。体育课因为其课程形式的不同而面临了更加严峻的考验。论文分析了目前高校体育课面临的主要问题, 说明如何在尽可能保证教学质量的前提下, 最大程度发挥线上教学的优势; 提出以教师为主导和以学生为主导的教学方式相结合, 指出了高校体育课程设置进行改革的方向。

## 关键词

高校体育; 线上教学; 课程改革

## 1 引言

《高等学校体育工作基本标准》规定, 高校体育工作的核心目标是提高学生的体质健康水平, 在课程的设置上也按照该原则进行, 不仅是进行知识健康教育, 还要进行科学的运动教育, 如安排合理的课外活动、竞赛活动等, 保证学生的运动量, 使体育锻炼成为高校学生生活的一部分。同时, 进行健康教育, 让学生明确健康的价值, 能够在运动中指导自我科学训练。此外, 在学生体质健康的考核上, 不仅是对体育教学结果的考核, 还应该包括学生自我考核评价和过程性评价, 重视体育锻炼的过程, 最终形成终结性评价, 增加评价结果的准确性。

## 2 疫情下高校体育课面临的问题

### 2.1 学生对体育课程不够重视。

受中小学教学理念的影响, 大部分学生仍秉承应试教育的中体育课存在感极低的思想观念, 导致学生的自主锻炼

的意识非常差, 而疫情防控期间学生的体质健康状况尤为重要。如何使学生改变自身观念, 了解科学的训练方法, 形成良好的锻炼习惯, 是目前高校体育课亟待解决的问题。

### 2.2 教师的观念需要现代化。

体育教师在进行体育教学时要与时代共同进步; 面对新时代的大学生, 在体育教学过程中, 教师要引导学生的主动性, 寻求学生在体育意识与行动上的统一, 以促进青年学生身体与心理的良性发展。

### 2.3 以教师为主导的教学模式, 不利于教学目标的实现

传统教学中教师为体育教学的主导者, 学生没有形成自主锻炼的体育意识, 养成终身体育的锻炼习惯。因此, 应该与以学生为主导的教学模式相结合, 最大程度激发学生的学习兴趣 and 热情, 以更好地实现高校体育教学目标。

### 2.4 参差不齐的上课条件会直接影响学生的锻炼效果

受疫情影响, 春季学期大部分高校教师都是在家通过各种直播软件和教学平台给学生进行线上教学。由于家庭条件迥异, 有的较为宽敞, 有较多练习器材, 有的较为拥挤, 家庭成员也较少, 还有个别在贫困山区, 网络信号极不稳定,

【作者简介】宋琼(1981-), 女, 中国湖北鄂州人, 硕士, 副教授, 从事体育教育训练学专业研究。

多种因素使得教学效果受到一定的影响。

### 3 如何上好以学生为主导的线上体育课

#### 3.1 明确教学目标是设计教学方法和过程的关键

统一的教学内容,使得如何设计好一堂课成为重点。为了实现本学期“督促学生进行自主锻炼,提高学生身体免疫力”的教学目标,笔者产生了将课上讲解作为辅助,以课下锻炼为主的想法,争取实现“让每个学生都动起来”。

课堂上通过直播和语音的方式给大家介绍仰卧起坐、俯卧撑、平板支撑、小步跑、高抬腿等简单易学且适用于室内练习的动作,要求大家完成一定的数量和组数并上传视频作业。课上多讲解练习方法和效果,总结练习的感受。

笔者使用的是腾讯会议、抖音和微信群相结合的方式。腾讯会议主要用来进行课上打卡和语音通话,抖音用来直播,操作简单快捷,基本没有出现较为明显的卡顿。遇到关键动作演示的部分,笔者会提醒学生进行录屏,以便课下练习记忆模糊时作为参考。微信群主要用来布置课下练习内容,提交视频作业和疑难问题讨论。下课后笔者收到了有关课程内容的积极反馈。降低了动作难度,丰富了教学内容,增加了课堂互动,体育课以更加自由的上课形式,吸引学生更愿意参与到练习中来<sup>[1]</sup>。

#### 3.2 积极向上的状态是上好线上体育课的关键

本学期最终考核项目是测试1分钟仰卧起坐和30秒立卧撑的数量,因此在课堂上,教师主要针对性地围绕增强核心力量和上下肢力量去做一些练习方法介绍,同学们可以有选择的自主练习。在微信群中,教师对视频作业进行点评,学生也可以互相交流。

教师直播时的状态会直接影响学生的学习和练习效果。笔者个人体会是在观看直播时,当直播者精神饱满、声音洪亮时,练习者也会十分富有激情。笔者课上讲解动作时,始终保持积极的状态并真实地反映出动作练习的感受,当学生表示出对于动作难度的感叹时,适时给学生一些肯定与鼓励,学生会更积极地去努力尝试;当学生表示有练习困惑时,教师耐心且详细地指出问题所在,既能给予学生信心、保证教学效果,也可以使课堂氛围显得幽默融洽。

随着课程的进行,同学们的身体素质逐渐提高,练习的形式也逐渐多样化。笔者通过观看视频作业针对性地对学生提出练习建议,如有同学仰卧起坐在后20s速度较慢则建议增加耐力练习:每天跑步或者跳绳15分钟左右;而有同学速度均匀但整体较慢则建议增加爆发力练习,像每天腹部负重练习2~3组,每组15次等。4~5周后同学们可以较为清晰地规划自己的练习内容和练习强度,进入良性的循环<sup>[2]</sup>。

#### 3.3 教师良好的心态是影响学生学习效果的关键

身体锻炼仅仅利用每周课上的时间是远远不够的。每周的练习内容包括身体素质和五步拳两大部分。虽然笔者已

经要求同学们将视频剪辑,尽量加速减少时长,并配以文字说明练习的组数,但仍需花费大量的时间去观看视频作业。然而,这样的方式仍不能完全弥补无法获得体育课堂所需要的及时性反馈的缺憾。

因此,教师的心态就显得尤为重要。讲解时要耐心,遇到学生网络卡顿时,多等待、多重复;遇到情绪较差的学生,尽量以幽默温和的口吻进行开解;看作业时要细心,认真对待学生的每一份作业,看到有亮点的地方在评语中要给予及时的肯定,遇到马虎对付的学生要给予适当的批评;解决问题时要有平常心,遇到不能准时来上课或者伤病无法上课的学生,尽量私信沟通,并根据实际情况来处理<sup>[3]</sup>。

#### 3.4 适量的专项教学是做好线下教学衔接的关键

体育教学部预设方案中提出:学生回到学校以后可能进行分专项的教学。因此,笔者在课上给学生推荐了一些优秀的公众号如中国学校体育、中国大学生体育协会两操分会、菁体育等,各大公众平台上既有更丰富多彩的锻炼方式可供大家选择,也有以各专项理论为主题的文章不断推出,以满足学生的学习和锻炼的需求。

笔者所带班级有街舞和网球两个专项,在周末时间分别在抖音和腾讯会议上增加直播课程,给街舞班学生安排了有关Locking舞种的基本元素介绍和小套路的学习,给网球班同学进行了网球发展史和基本知识的介绍,也对网球比赛进行了分析讲解。在保证身体素质练习的前提下,尽量弥补了专项教学缺失的遗憾。

### 4 结语

关于线上教学,对于体育专项课来说有利有弊,好处是同学们能获得大量的信息,各类的课程应有尽有,能按照自己的喜好来进行选择、学习和锻炼,但教师对学生的实时反馈获得较难,会一定程度上影响教学效果,只能通过检查学生的练习视频来尽量弥补。如果能将线上线下教学相结合,教师课上及时得到学生掌握情况的反馈,学生课下通过多渠道获得丰富教学资源,相信应该会有一个更好的教学效果。

总之,这种将以学生为主导和以教师为主导结合的教学模式,激发学生的学习兴趣 and 练习热情,也能让学生根据练习场地和自身身体素质,自主地安排练习时间和训练计划。发挥了学生的主观能动性,也提高了教师指导的实效性,真正实现了“让体育锻炼成为高校学生生活的一部分”的目标,也为体育课程教学改革提供了方向。

#### 参考文献

- [1] 曲晓平.《高等学校体育工作基本标准》下体育工作开展的若干思考[J].体育教育,2016,149(11):46-47.
- [2] 罗泽勇.体育的“娱人娱己”在高校体育教学改革中的实践探析[J].教育教学论坛,2020,10(3):148-149.
- [3] 马超,曾红,王宏祥.线上线下混合实验教学模式研究[J].实验室研究与探索,2019,38(5):5.