

微课在高校体育教学中的运用

高晓发

陆军特种作战学院, 广东 广州 510502

[摘要] 微课是一种以信息技术作为基础的创造型、新型的教学模式, 也是教育教学与信息技术结合的产物。作为新型的教学模式, 微课为各大高校教学活动的创新提供新的条件、创造更多的机遇。体育是高校中学生锻炼身体、培养学生终身体育锻炼意识、提高学生体育运动能力的重要课程, 将其与微课教学模式进行结合, 能够颠覆传统的教学思路, 优化教学方法, 进而提升体育教学成果, 提高体育在高校教学中的价值。基于此, 笔者分析微课在高校体育教学中运用的优势、具体的运用措施, 详细内容见下文所述。

[关键词] 微课; 高校; 体育教学; 运用

DOI: 10.33142/fme.v3i4.6643

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

Application of Micro Class in College Physical Education

GAO Xiaofa

Army Special Operations Academy, Guangzhou, Guangdong, 510502, China

Abstract: Micro class is a creative and new teaching mode based on information technology, which is also the product of the combination of education and information technology. As a new teaching mode, micro courses provide new conditions and create more opportunities for the innovation of teaching activities in major universities. Physical education is an important course for college students to exercise, cultivate students' awareness of lifelong physical exercise, and improve students' sports ability. Combining it with the micro class teaching mode can subvert the traditional teaching ideas, optimize teaching methods, and then improve the results of physical education teaching and improve the value of physical education in college teaching. Based on this, the author analyzes the advantages and specific application measures of micro class in college physical education teaching. See the following for details.

Keywords: micro class; colleges and universities; physical education; application

引言

微课是信息技术在教学活动中优化和创新的一种教学模式, 其优点比较突出, 即真实的情境、清晰的目标以及消耗的时间短等; 与传统教学相比, 微课的教学效率更高, 能够促进学生自主学习, 并且学生的接受能力更强, 与我国教育教学改革的总体目标一致。在新课改的背景下, 高校体育教学需要面向多元化发展, 对教学模式、内容以及方法的要求也更高。体育是高校教育体系中一门重要的课程, 不仅能够使学生掌握运动技巧和技能, 还能够提升学生运动能力、提升学生身心健康。为了实现这一目标, 应用微课进行教学, 还能够体现出体育教学的层次性特点, 并且跟随时代发展, 实现对信息技术的高效利用, 进一步强化体育教学质量, 提升体育在高校教育教学体系中的价值。

1 微课在高校体育教学中的运用优势

其一, 有利于培养和提升学生的审美情趣。体育具有表象特点和作用, 是意识形态的一种具体表现, 有着强烈的画面美感以及生命韵律, 与其他学科有着明显的区别。尤其是体育教学中的体操是力与美的融合, 田径、武术以及球类项目等内容的常规教学则需要教师进行示范, 塑造美的形象。但是, 因为体育技能形成所需要的反复性和周期性、课程内容的多样性, 加上教师专业素养、学校教学

条件以及学生表象方面的感知需求等方面的限制, 导致体育教学活动难以保证面面俱到。利用微课视频进行教学, 有利于展示出体育的各种技能, 能够加强对学生的引导, 加强学生对运动的欣赏、对技术的感知。例如: 传统高校体育教学中的太极剑、太极扇等项目, 教师在初期教学时知识简单的要求学生以机械化的方式进行模仿, 学生很难理解到传统武术的力量感和美感, 训练也就没有积极性, 影响教学效果。对此, 教师如果播放相关的比赛、表演等视频内容, 吸引学生感受武术的刚柔并济、优美的旋律, 能够对学生的心灵产生强烈的震撼。可见, 利用微课视频进行体育教学, 不仅能够提高学生自主性, 还能够提升学生的审美情趣。

其二, 能够有效激发学生兴趣。微课资源既能够达到图文并茂的效果, 又能够融入各类型的特效和声音, 有利于调动学生的多种感官。教师组织学生观看微课视频, 可以增加学生对体育运动项目或者某一技巧的兴趣, 能够帮助学生建立初步表象, 促使学生逐渐爱上体育运动, 从而积极的去学习相关知识和技术动作。同时, 微课内容丰富, 有利于教师实施个性化、多层次的教学, 能够促使部分体育运动能力较好的学生取得进一步的发展。例如: 在田径和羽毛球初期教学阶段, 教师可以利用田径世锦赛、羽毛

球比赛等视频吸引学生,并且能够利用优秀运动员的专业能力和高尚的品质、体育精神对学生产生积极影响。在这样的教学中,能够使得学生对体育运动的兴趣高涨,增强其学习主动性,显著缩短学生掌握技术动作的时间,并且能够促进学生投入到积极的阳光型体育运动中。

其三,能够突出学生的主体性。教师设计并使用合理的微课视频,将优质的资源整合起来,改变传统机械化的教学模式,在正式讲解技术动作以及理论知识前播放微课视频,帮助学生提前做好预习、自主学习,并促使学生进行简单的初步练习,而后反馈自己的学习情况。在这个过程中教师只需要进行正确的引导,就能够达到较好的教学效果。与此同时,教师利用微课激发学生的自主性,将课堂学习时间还给学生,充分体现出以学生为主体的教学理念。因此,高校体育的微课教学中,为了突出学生的主体地位,体现出以学生为本的体育教学,教师可以合理且积极的应用微课,以便提高教学质量。

2 微课在高校体育教学中的运用措施

2.1 结合学生实际需求制定科学内容

高校开展体育教学既能够提高学生体育运动能力和体育水平,提高学生身体素质,还能够满足学生在学习和发展方面的需求。因此,设计微课内容时,需要教师了解学生对体育教学的需求,保证体育教学能够取得良好的效果。首先,教师可以使用调查问卷的方式了解学生对体育教学内容的意见和需求,保证学生能够配合体育教学;其次,教师需要利用现有的体育教材和器材,将学生的需求融入到教材的内容上,并利用现有的器材保证教学活动顺利开展,在满足学生需求和实现教学目标的基础上,完成高校体育教学任务;最后,在确定教学内容后,教师利用计算机技术和互联网技术,设计并制作合适的微课课件,学生通过观看这样的微课课件学习体育知识。例如:教师调查学生喜欢足球、篮球、网球等体育运动的学生情况,从中总结出学生最喜欢的运动项目,了解学生对体育运动项目的实际需求,在设计教学活动时优化内容,增加教学活动对学生的吸引力;并且在突出重难点内容时尽量将其简化,弱化难度,以便学生对体育运动技术等知识点掌握的更加扎实,从而提要学生的体育运动能力,并树立良好的体育运动意识,促进学生成长和发展。

2.2 根据学生学习情况调整微课内容

在制作微课时,教师虽然已经收集了学生的需求,但是因为学生在不断的成长,身心都会发生变化,需求也会随之发生变化,尤其是体育运动能力会随之锻炼逐渐加强。因此,微课内容不能一成不变,而是需要教师实际调查、观察学生视频学习效果,进而对微课视频内容进行合理的调整。首先,教师需要对学生的成长和发展目标进行分析,检测学生的体育学习效果,了解学生当亲的体育运动能力,成为微课内容调整的重要依据;其次,结合学生的体育运动情况制定教学方案,确保教学内容与学生发展的需求相

符,并提升教学水平;最后,明确微课视频中需要调整的教学内容,教师可以参考学生的意见,并且这样能够保证学生主动、及时的学习微课,提升微课在体育教学中的价值。

微课可以围绕一个知识点进行设计,而在选择运动技术时需要考虑一般教学规律、属于技术性动作的核心、与运动的主要环节保持良好的整体性。例如:百米跑训练中的摆臂动作、游泳时的“蛙泳腿”、啦啦操教学中的“第一个八拍”、篮球中的“运球技术”等。如果教师选择的技术动作不符合以上几点要求,可能会导致微课教学出现反效果。如体操运动中的前滚翻、篮球中的三步上篮等,都是对衔接性要求较高的技术性动作,如果微课视频内容对其进行分解教学时可能会其连贯性出现问题,反而影响学生训练效果。此外,在调整微课的内容时,还需要保证微课与课程结构、知识结构之间有保持良好的联系。

2.3 利用互动平台促进学生自主学习

随着互联网技术的发展,人们的互动平台更多,信息的传递速度更快,学生使用微课进行高校体育教学时,可以充分利用各个平台。学生在利用微课视频学习时会产生疑问,只有解决疑问,才能提高学生自主学习的效果,从而保证体育教学质量。对此,教师可以利用好互动平台,加强与学生的沟通,了解学生在自主学习过程中存在的问题,并且在互动过程中解决学生的问题;与此同时,教师也可以利用课堂教学的机会详细且深入的解决学生的疑问,进而提高课堂教学效果、提高其针对性,进一步提升体育教学水平。例如:学生自主学习排球微课视频内容后,因为“发球”动作的技术难度较高,如果没有掌握好角度,可能会出现超出范围或者不过网的情况,因此教师可以利用网络技术的优势,积极利用微信、QQ等平台与学生交流,从而保证学生自主学习效果,同时指导学生考虑自身的力量等因素,尝试不同的发球力度和角度,从而解决问题,提高学生排球运动能力。

2.4 以动态化形式展示体育技术动作

在高校体育教学中利用动态化的方式展示体育运动技术动作时,方便学生更全面的学习和掌握技术要点,有利于保证学生在参与该体育项目时动作的正确性。因此,在设计和应用微课教学的过程中,教师可以展示动态化的技术动作,并且学生根据微课视频进行动作训练,规范学生的动作。例如:在制作排球的微课教学视频时,教师对排球运动中的主要动作进行全面分析,尤其需要重视发球与接球动作,对这两个动作进行动态性展示,指导学生自主训练,使其掌握技术动作要点,能够有效避免后期训练和比赛活动中出现错误动作,达到提高学生排球运动能力的目的。

以动态化的形式展示技术动作,学生能够通过微课视频全方位观看到动作变化,可以在保证动作流畅性的同时,满足学生反复观看、学习技术动作的需求。动态化展示技术性动作,是体育教学中最常用的一种方法,也是直观性

最为突出的教学方法,在展示动作的过程中,学生能够在脑海中针对动作建立表象,促使学生掌握动作要领和结构,措施学生掌握运动技能;并且在这个过程中学生会自己的感性经验作为学习的有力支撑。因此,教师要合理应用微课视频,以动态化的方式展示技术动作,促进学生自主学习体育知识。

2.5 科学利用微课加强教学的趣味性

微课作为课堂教学与信息技术结合的一种模式,发挥出了网络通讯技术的良好效果,成为个性化特点鲜明的一种教学模式,满足学生对课堂教学的需求,突出现代化教学的有效性。因为微课的时间较短,能够打破时间和空间方面的限制,学生学习的自主性更加突出。在高校体育教学中,需要充分利用微课视频所具有的网络媒体特征,参考学生的心理特点,自主创作或者下载能够突出教学内容、具有趣味性的微课视频,使学生可以自主观看和学习微课。例如:教师在讲解足球运动时,可以自主录制、制作微课视频,也可以直接从网络上下载合适的微课视频,将知识点进行划分,使用具有连贯性的故事讲述这些知识点。在教学开始时,教师可以讲解足球出现和发展的历史,可以通过《宋代足球小将》动画片等形式增加微课视频的趣味性,从而丰富体育教学内容,增加教学活动的色彩性。基于此,教师在讲述其他足球知识时可以充分利用微课丰富多彩的性质,增加体育教学活动的活力,展现学生所具有的青春活力。为了提高微课的教学质量,不仅需要保证视频内容的趣味性,还需要根据简单、复杂来划分知识点,在讲解比较复杂的规则或者难度较高的技术性动作时,教师可以在利用微课视频的基础上,通过实践的方式技能型教学,并且引导和鼓励所有学生都参与到活动中。例如:健美操教学中,教师可以将微课与游戏结合起来,学生通过微课视频了解基本的动作,而后开展“击鼓传花”游戏。即,学生掌握基本动作后,学生之间按照固定的距离组成一个圆圈,而后开始“击鼓传花”,依次完成健美操动作;如果学生在完成过程中出现错误,则需要接受惩罚。这样的教学抛开传统动作训练的枯燥性,增加学生学习和训练的趣味性,使学生的学习和生活充满色彩和乐趣。

2.6 合理分配微课与课堂教学的时间

微课是一种新媒体与教育教学活动进行结合的教学模式,能够推动教学活动的改革与发展,为学生设计更加具有趣味性的活动,提高学生积极性的同时,提升教学的有效性。微课视频的内容有限,时间较短,能够避免学生因为微课教学时间过长而产生厌烦等不良心理。与传统的教学模式对比,微课的优势更加突出,广大师生对微课更加喜爱和信赖。但是,使用微课教学时,教师面临的挑战也更强,需要教师在微课视频较短的时间内交代主要的教学内容,分配好使用微课的内容和实际教学内容,进而分

配好微课时间以及课堂教学时间,从而实现微课的充分利用,提高学生自主性以及积极性,发挥出微课的价值。在高校体育教学中使用微课,可显著提高体育教学的先进性。教师需要把握好微课在体育中的应用,利用微课视频较短的时间突出教学重难点内容,简化教学内容,使学生能够简单明了的了解教学内容,促使学生理清自己的学习思路。但也需要注意,教师在使用微课时要利用其自身的特点,并结合课堂教学的优势,实现体育教学的全面优化。例如:如果教师单一的使用微课引导学生研究篮球教学内容,这样学生很难掌握篮球运动的技巧等知识点,并且会因为课程的设计缺少合理性,导致教学出现混乱,不利于发挥出微课的优势,不利于提高体育教学质量。因此,在应用微课时,需要教师分配好微课资源的时间与课堂教学的时间,划分好知识点,每个视频讲解1个或2个知识点,突出篮球运动的重点;与此同时,在课堂教学时间内,教师做好动作示范、指导和纠正等教学活动,使学生在观看微课视频后有时间进行技术性训练,逐步掌握篮球知识。

3 总结

微课在高校体育教学中的应用前景广阔,具有推动体育教学发展、提高其教学质量的作用。微课不仅适合进行线上教学,也可以利用移动终端使其在其他方面发挥作用。微课能够直观且完整的呈现体育技术性动作、能够将技术动作分解、细化重难点内容、创设虚拟课堂等;教师在使用微课教学时,也需要以合理的方式探究、制作和使用微课,并且在这个过程中教师自身的能力和素质也会不断提升。需要注意,教师需要选择合适的内容作为微课资源,提高微课设计的科学性,并且在应用微课时要提高其有效性,这样才能最大程度上发挥出微课在体育教学中的优势,提升学生身心健康的同时,全面提升体育教学水平,提升体育在高校教育教学中的价值。

[参考文献]

- [1]钟齐鹤. 微课在高校体育教学中的设计与实践[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021, 34(8): 112-113.
 - [2]袁丽,陈玉容,黄莹仪. 基于微课的翻转课堂引入体育教学的作用分析[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(2): 29-30.
 - [3]张枝尚. 信息化时代微课资源在高校网球教学中的运用[J]. 韶关学院学报, 2019, 40(11): 92-96.
 - [4]祁晶. 基于微课的翻转课堂在高校体育教学改革中运用[J]. 佳木斯职业学院学报, 2018(8): 408.
 - [5]张纬奇,王鹏. 微课在高校体育教学中的SWOT分析及路径选择[J]. 山东体育科技, 2016, 38(6): 76-78.
- 作者简介:高晓发(1965-),男,汉族,辽宁铁岭人,副教授,陆军特种作战学院,研究方向:体育教育、体育训练。