

居家体育锻炼结合游泳在线教学的设计与评价探究

陈诗铭

深圳市福田区梅丽小学, 广东 深圳 518049

[摘要]特殊时期背景下设计居家体育锻炼的设计,会影响学生参与体育锻炼的效果及身体素质的状况。为了激发学生居家运动兴趣,经过数月线上教学实践,笔者对线上开展游泳教学的关键问题进行梳理与总结,针对适合游泳居家环境中进行专项体育锻炼内容展开研究与分类,并将游泳专项练习结合至居家体育锻炼中,提高学生因特殊时期无法正常进行游泳课的参与度,希望本研究能对特殊时期开展游泳在线教学提供参考与借鉴。

[关键词]居家体育锻炼;游泳;在线教学;特殊时期

DOI: 10.33142/jscs.v2i6.7505

中图分类号: G8

文献标识码: A

Research on the Design and Evaluation of Online Swimming Teaching Combined with Home Physical Exercise

CHEN Shiming

Shenzhen Futian Meili Primary School, Shenzhen, Guangdong, 518049, China

Abstract: The design of home physical exercise under the background of special period will affect the effect of students' participation in physical exercise and their physical fitness. In order to stimulate students' interest in home sports, after months of online teaching practice, the author combed and summarized the key issues of online swimming teaching, conducted research and classification on the content of special physical exercise suitable for home swimming environment, and combined the special swimming exercise with home physical exercise, so as to improve students' participation in swimming classes due to special periods, which is hoped that this study can provide reference for online swimming teaching in special periods.

Keywords: home physical exercise; swimming; online teaching; special period

引言

2022年2月开始深圳市受特殊时期影响延期开学,全市逐步推进特殊时期的在线课程教学,各类学科组织线上课程的设计方式层出不穷,体育学科同样如此。将传统线下教学与线上教学进行对比,主要关注在教学设计和课程评价两方面。体育与健康课程中,游泳项目除了作为日常运动以外,还是一个求生技能,自体育中考加入游泳项目后,游泳普及课程逐渐成为各大学校的体育必修课,越来越多学生爱上游泳、越来越多群众热爱游泳。因此,在特殊时期下,如何保证游泳课程既有效开展,又确保开学后正常衔接,减少无法在学校进行线下游泳普及课所带来的影响,即开展游泳在线教学成为了在特殊时期下可进行、可持续的在线课程,本文通过实践研究法、文献资料发以及访谈法进行调研,希望本研究能对特殊时期开展游泳在线教学提供参考与借鉴。

笔者在开展特殊时期下游泳线上教学设计与课程评价的探究时发现,目前在中国知网中以“特殊时期”“游泳”“在线教学”作关键词检索的论文较少,网络云平台教学中对于可进行游泳线上教学课程较缺乏,无法满足疫情当下使用游泳线上教学的应用和需求。对此,笔者通过持续五个月的线上课程实践,研究得出包括:制作

游泳在线教学、体能在线教学、阅读相关文献资料等,对解决特殊时期下游泳在线教学的设计与评价提供设计思路和方法。

1 特殊时期游泳在线教学设计方式

进行特殊时期下的第一节线上体育课中,学生会就开展线下游泳普及课感到新奇、有趣,并多次在直播间中留言提问:“老师,在线可以学习游泳吗?难道游泳还能在陆地上进行吗?”等问题。笔者结合学生提出的问题作为指引,进行备课,思考设计游泳线上教学,解答学生的疑惑。鉴于开始设计教学视频时,拍摄游泳线上教学视频会遇到录制、剪辑、制作、讲解等大小问题、同时,还会存在学生隔着电子屏幕,如何真切进行游泳相关练习。当通过跟学生的互动、向班主任了解、与学生家长沟通,得知学生通过观看自己教师拍摄的练习视频,感受更直观和亲切,更喜欢线上体育直播课,每一节课前都做好运动的准备。如图1及图2。

根据特殊时期下游泳在线教学的特殊性,笔者在五个月的游泳在线教学设计中通过网络资源方式、自主学习方式、探究问题方式、直观视频方式、模仿跟练方式、交流互动方式、指导纠错方式、视频分享方式、评价反馈方式和反馈纠错等多种方式进行游泳在线教学设计。



图1 游泳线上教学视频录制



图2 线上课程录用

1.1 游泳理论知识

设计游泳在线教学中,游泳理论知识通常作为在线教学的新课导入进行,分别通过:(1)网络资源方式:学生通过观看在线直播课时教师播放的游泳理论知识、游泳奥运相关知识、比赛视频等方式。(2)视频讲授方式:教师通过线下拍摄、借鉴网络资源等视频给学生进行讲授。根据线上要求通过录制于剪辑游泳的陆上和水上蛙泳模仿动作视频,在线课中学生通过可以观看奥运会、全运会游泳比赛、陆上、半陆半水等多种视频和图片进行学习模仿,伴随教师拍摄的动作视频,节奏循序渐进,由简到繁再到简。让学生感受多样的挑战,建立学生蛙泳完整动作的认知概念、表象理解,逐步提高学生对学习蛙泳的自信、为今后练习蛙泳完整配合打下良好的基础。(3)自主学习方式:通过上课前一天在班级群发布明天课程内容,让学生进行提前的预习和观看动作;另一方面学生在体育直播课期间认识和了解游泳普及知识。(4)交流互动

方式:根据教师发布的话题,学生可以在班级群、作业小管家、体育直播间等线上APP操作上传学习过程,并进行交流和探讨。(5)探讨问题方式:通过设计关于游泳理论相关问题,学生进行互动思考。(6)评价反馈方式:通过多方面的学习,学生通过过程性评价,结合开学后正式学习的内容,统合过程性和终结性评价。如图3所示。



图3 游泳理论知识教学设计

1.2 游泳技术动作学习

游泳技术动作学习在线上教学的课程设计中,一般出现在新课导入之后,最主要采用的是直观视频和模仿跟练和指导纠错的方式进行。^[1]不同的教学内容,可以呈现不同的效果,在设计游泳技术动作的教学环节中,在线教学以《体育与健康》水平二和水平三的游泳蛙泳——分解动作和完整动作为主要教学内容。寒假和开学受疫情影响,需要居家进行体育锻炼,学生的运动受到限制。设计时采用游泳完整动作教学,陆上模仿动作以站立式为主,适合各类场地进行。(1)水平二与三的学生自主探究意识和模仿能力逐渐增强,因此通过在线视频教学本模块的内容,增加不同难度的技术动作,让学生初步掌握蛙泳完整动作,可以提高学生蛙泳动作感知、手部力量、腿部力量和核心力量,激发学生想学习游泳的热情和兴趣^[2]。(2)另外,在游泳普及课的学习中,普遍存在对游泳有恐惧、水性较差的初学学生,通过线上进行直观视频和模仿跟练、交流互评的方式,可以弥补这一部分学生因为水的压力、流动性等导致无法在水中控制身体平衡、学习新动作时手忙脚乱的现象。通过前几周的游泳线上教学,将“水陆动作模仿结合”,学生在陆地上跟随教师拍摄的视频来练习,由简至繁把动作熟练掌握,待开学后可以直接进行水中练习,保证线上与线下的游泳课进度^[3]。(3)指导纠错和录像反馈方式是设计游泳在线课程的重要环节,由于在线教学无法跟学生进行很好的互动和现场指导纠错,学生常在模仿跟练中出现错误的技术动作。如下图4所示。

通过激励方式,鼓励学生积极跟教师连接视频,体育直播课中与学生“连麦”可以很清楚看到学生的练习情况,时刻关注学生的练习动作,课后邀请家长把课中拍下的视频上传至班级群,教师给予指导评价,及时让学生改正错误动作,多种引导方式让学生学习和掌握正确动作,使师生互动更频繁。游泳技术动作教学设计如图5所示。



图4 体能线上教学时师生连线实例



图5 游泳技术动作教学设计

1.3 体能素质练习

体能素质练习在游泳技术动作练习后进行。学生在体能素质练习与游泳技术学习的方式几乎是一致的，体育课直播间学生通过模仿跟练的方式进行体能练习、学生不仅跟随教师的直播视频，每次体育课下来都会大汗淋漓，根据每天家庭的不同安排进行各类体育锻炼。课中与教师和同学以视频分享方式交流，通过积极的体能素质练习，学生有更良好的体能储备和身体机能，待复课时学生便能迅速进入学习角色，对于学习游泳技术动作有更好的身体感知，在体能教学设计中，发挥视频分享、网课连线、交流互动的方式，更好的促进学生参与体育锻炼、享受体育乐趣。如图6所示。



图6 体能素质练习教学设计

特殊时期下，无法进行传统线下课的教学工作，从游

泳在线教学的设计从游泳理论基础、游泳技术动作学习、体能素质练习三大方块进行归纳，各方块的内容均提出并含六种学习和教学方式。多元的设计均针对促进更好在线学习游泳课程的效果、师生通过互联网得到进一步交流互动、视频反馈，有效通过网络信息技术应用于游泳在线教学。开展游泳在线教学会使游泳的学生对技术动作温故而知新，让对游泳恐惧的学生提前了解游泳、建立对游泳技术动作的动作概念和表象感。另外，通过视频分享和交流互动的信息传递方式，使教师更好的因材施教，复课后对水平不同的同学有不同的分析，更贴切教学目标，充分体现学生在学习活动中主体地位和教师在教学过程中的主导地位。^[4]

2 疫情防控时期游泳线上课程评价设计

2.1 在线教学与课程评价设计

检验是否完成教学任务和教学质量需要通过设计有效的评价标准，游泳在线课程的评价主体包括：学生、教师、学习资源、网课模式以及网课支持与服务系统五个方面。

2.2 学生在线学习的效果评价

《体育与健康课程标准》注重对学生的评价，不仅对于居家体育课堂教学，并存于特殊时期下的在线教学，都通过综合性评价使学生有效学习。游泳普及课在中小学开展，作为体育项目中一类既是运动又是求生技能的课程，课程的目标包含了学生能熟练掌握游泳基本技术动作、了解游泳动作的名称、初步认识游泳救生知识等。《体育与健康课程标准》中建议体育与健康学习评价的方法需要多元化，因此，学生在学习游泳线上课程时通过诊断性评价、形成性评价和终结性评价对学生进行评价。^[5] (1) 诊断性评价只能通过线上问卷和电话交流，前者可行性较高，由于线上教学与传统线下教学还存师生无法近距离互动，得出的诊断性效果较差。(2) 形成性评价可以通过三个方式进行。

2.3 游泳在线学习的评价方式

第一方式：通过在线课程的网络设备导出学生的在线上课时长、签到记录情况；第二方式：课堂练习情况，通过用激励和奖励的方式，鼓励学生积极与教师进行视频连线、家长分享学生上课跟练视频，教师对学生的游泳技术动作练习效果、体能素质练习效果和课中互动交流、探究运动技术问题；第三方式：学生在课后，通过班级群或微信小管家上传拍摄练习视频、课后讨论的方式^[6]。其涵盖终结性评价，包括检验学生掌握游泳基础理论和技术动作的效果。因此，包括了游泳基本理论通关、游泳的技术动作效果、游泳水上距离和游泳速度四个方面进行评价考核。终结性评价通过期末对学生泳姿基本技术和实用游泳技能的掌握进行考核，考核水平设置对适龄青少年儿童均设三个等级不同段位，检验学生达到的等级所评价。因此，游泳在线教学通过两种常用的评价方法，结合线上课程的多方面对学生掌握学习效果进行评价^[7]，不仅重视学生终

结性评价,更重视学生在进行线上学习期间的参与程度、学习态度、价值观体现等,提高学生的自主探究能力、行动能力和创造性能力。

3 游泳在线教学的设计与评价

3.1 弥补特殊时期的空缺性

游泳在线教学填补了特殊时期下无法进行游泳课程实操的空缺性^[8]。根据特殊时期下游泳线上教学的特殊性,笔者在游泳在线教学的设计中通过网络资源方式、自主学习方式、探究问题方式、直观视频方式、模仿跟练方式、交流互动方式、指导纠错方式、视频分享方式、评价反馈方式和反馈纠错等多种方式进行游泳线上教学设计。此外,在设计在线课程期间,本人通过参考不同的设计资料、练习方法,融合到游泳在线教学中,逐步丰富游泳在线课程教学的网络资源。

3.2 有效对学生进行因材施教

游泳在线教学能有效对学生因材施教。第一,通过课前导入、陆地模仿练习视频,可以让原本对游泳有恐惧感的学生形成动作概念,初步掌握游泳基础技术动作,逐渐放下恐惧;第二,对游泳有兴趣的学生进一步掌握游泳动作,促进学习积极性;第三,对已经学过游泳的学生,通过观看正确技术动作视频,可以使他们达到纠正错误动作和巩固练习的目的^[9]。结合三方面的设计,有效促进学生游泳普及的效果。

3.3 有效调整学生课程进度

游泳在线教学在不耽误学生的同时,区别于传统线下课的进度,在师生互动方面还存欠缺,需要在线课堂和班级群中、课后跟学生和学生家长有更密切的交流互动、与学生班主任跟紧密的沟通。通过合理设计动态过程评价,利用网络资源平台,提高教学质量,保证学生能达到掌握一种泳姿的最低标准。

3.4 增强学生自主探究地位

注重学生视频连接和分享视频的方式,发挥学生自主探究的主体地位,教师采用多种动作指导的方法,检查和指引学生练习中的错误动作,降低在特殊时期时期对线

下课的影响。

4 结语

特殊时期下体育课需要通过特殊形态进行开发专项课程、及时运用可行资源作进一步优化。将游泳在线教学结合居家体育锻炼,将给原有的单一体育课堂赋予新的价值。教学组织设计新颖、评价方式多样,学生更愿意跟练、增强参与度,提高居家体育课程的有效性、更具知识性与吸引力,进一步完善居家体育课程的建设资源和资源。

[参考文献]

- [1]郝红武.翻转课堂在高校游泳课教学中的应用及效果研究[D].太原:山西大学,2019.
 - [2]李卓维,黄羽萍.对游泳初学者的教学顺序与方法的探讨[J].搏击(体育论坛),2011,3(5):71-73.
 - [3]孙丹,陈星豪,宋耀伟.特殊时期游泳网络课程教学策略与教学评价设计研究[J].内江科技,2020,41(9):68-69.
 - [4]杜改凤.初中生化学学习自我监控能力的培养[D].呼和浩特:内蒙古师范大学,2017.
 - [5]张冉冉.G军校学员军事体能训练课特征的研究[D].天津:天津体育学院,2019.
 - [6]孙丹,陈星豪,宋耀伟.特殊时期游泳网络课程教学策略与教学评价设计研究[J].内江科技,2020,41(9):68-69.
 - [7]李虎.高校在线课程应用现状与建设思路[J].财富时代,2020(10):235-236.
 - [8]宋耀伟,陈泽龙,田小媛,王喆,卫浩.新冠肺炎疫情防控期间体育专业院校游泳网络课程设计思路研究[J].体育科技,2020,41(5):118-119.
 - [9]朱征宇,崔旭艳,林文骏.体育院校教师综合技能训练中心设计与应用研究——以广州体育学院为例[J].广州体育学院学报,2017,37(2):1-3.
- 作者简介:陈诗铭(1997-),女,汉族,广东广州,硕士,体育教师,深圳市福田区梅丽小学,研究方向:体育教学、游泳课程。