

# 疫情防控常态下线上体育教学模式探析

韩菲菲

华南师范大学附属中学

**[摘要]**线上体育教学是互联网时代下老师在网上进行体育教学的一种新型模式,通过线上体育教学学生可以在家中通过网络跟随老师进行随时随地的体育学习,同时足不出户就可以和同学和老师进行交流学习和体育课后总结。线上体育教学和常规体育课在上课内容、手段方法以及评价有一些异同点,笔者欲探索线上体育教学模式,希望可以为体育老师们提供教学参考。

**[关键词]**线上教学; 体育课堂; 教育模式

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.464

2020年2月是全国学校等开学的时间,突如其来的疫情让许多城市乡村人们的日常生活按下了暂停键。但教育无小事,国家教育部发出来了“停课不停学”的号召,为响应国家这一号召,全国大中小学开始了各式各样的线上教学。现在在疫情防控常态下线上教学形式日益成熟,线上体育教学亦是如此。体育课作为以身体练习为主要手段,增进学生身心健康为主要目标的课程,不仅可以提高学生的身体素质,更能提高身体免疫力,在疫情期间尤为重要。

那么进行线上体育课要考虑哪些因素呢?

## 1 线上体育课设计的考虑因素

### 1.1 学生个体差异

线上体育课内容设计应该遵循学生生长发育心理和生理规律,根据不同年龄段制定相应的教学内容方法手段,例如:小学居家体育课发展学生跳的能力教学设计中,可以设计池塘中小青蛙跳或小兔子蹦蹦跳跳等生动有趣的教学情景,让学生在愉快轻松的氛围中进行。而中学生的身体能力和心理相对接近于成年人,在教学方法和手段上可以更直接有效,在运动中贯穿理论知识和运动方法作用,让学生产生运动益处认同感,自觉进行体育锻炼。

### 1.2 居家环境注意事项

疫情期间应减少甚至避免外出,家里活动范围小,在家中运动要考虑到避免撞到桌椅等家具以及墙角。这样居家体育课的动作设计不宜范围过大,体育课的设计可以主要以原地小范围的运动为主;速度不宜过快,避免冲撞到墙上或者家具造成运动损伤。最后运动时间不要安排在休息时间,避免对邻居造成干扰。

### 1.3 有效且有趣的教学目的

疫情期间学生在家中生活学习,体育课的教学目的在于增强学生体质,让学生增强和保持体能,增强身心愉悦感。居家体育课要有刺激心肺功能,多以有氧力量练习为主,同时教学设计要有一定的趣味性知识性并且多一些互动性,让学生一个人居家锻炼时不会感到枯燥无趣。

### 1.4 安全问题

学校体育课是在老师的监护下进行的,对于运动时易发生的安全隐患老师会提醒或者进行保护,居家上体育课时没有老师的现场指导,老师要特别提醒学生运动注意事项,如运动要穿舒适运动服和运动鞋,在瓷砖或木地板地面运动时要注意防滑,看地面是否有水,注意墙角桌椅等。在进行某些易受伤动作时要特别提醒学生正确动作要领。对于小学生最好有成年人在旁进行监督,保证运动的安全性。

### 1.5 注重学生自主探究

线上体育教学模式更加重视从传统的动作技能传授向以学生的“学”为中心进行转变,教学时可提前设计技能教学,布置浅显易懂的学习任务,使得同学们可以通过自主寻找教学微课、视频等方式进行学习,解决学习时遇到的问题。同时线上体育教学也更加重视学生学习参与度的提高,要求学生在学习时能够较好的进行体育知识与技能的掌握与迁移,纠正学习时遇到的问题,通过加强学生自主探究,提高其对体育学习的兴趣,促进其全面发展。

### 1.6 多元化体育学习体验

传统的体育课是在老师的带领下进行的,线上体育教学明显区别于线下的体育教学,教师也需要带领学生抓住学习契机,为其设置更多科学的居家体育学习和锻炼流程,促进学生能够进行自主个性化学习并进行自我学习评价和探索纠错,持续掌握更多的知识内容。线上学习,学生多是在学习后进行学习成果的录制和上传,之后进行集体线上评价,能够促进学生较好的参与线上体育学习,保证学生通过线上体育学习进行互动交流,更好的了解和掌握体育知识、技能、文化,获得多元化的学习体验。

### 1.7 学习创新发展需要

“互联网+”背景下,教学方法更加丰富,微课、慕课、线上直播等教学形式为学生居家学习拓展了途径,新时期教学方法还需持续进行更新,传统的体育教学模式和线下体育教学模式也需要不断进行创新。通过对线上体育教学模式的探索,能够不断丰富教学手段和考核方式,为学生进行自主探究学习起到一定帮助作用。

## 2 线上体育课教学原则

### 2.1 安全性原则

居家运动缺少老师的现场指导,线上体育课内容应以动作简单,效果明显,运动范围小的动作为主;另外,多以已经学过的内容为主,避免新内容学生动作不到位或方法错误导致的运动损伤。如发展下肢力量练习,老师可以结合平时在学校带领学生的课课练内容:开合跳、徒手跳绳练习、深蹲跳起、高抬腿等等。

### 2.2 有效性原则

好的体魄是保证学生生活好学习好的有效保障,疫情期间长期居家学生的心理健康也是需要特别关注的重点,长期居家进行学习生活运动量不足会导致学生体能下降,学习生活倦怠甚至产生心理上的压抑。因此线上体育课的目的在于疫情期间提高或保持学生的身体素质,让学生保持充沛的精

力面对生活和学习。

### 2.2.1 体育内容的有效性

线上体育课在内容的选择上要保证能够发展学生各方面的运动素质,不能片面,如发展学生上下肢力量、核心力量、灵敏、柔韧等等。在运动效果方面的监测,如课堂内容安排的时间,运动密度负荷等等。

### 2.2.2 教学手段的有效性

学生居家进行体育锻炼不同于在学校上体育课,居家体育课没有老师的监督,没有同学之间的互动,积极性相对不高,因此,采取有效的教学手段激励学生进行学习很有必要,老师要尽可能的创设教学情景带动学生的学习积极性,如一节20分钟的体育课老师要尽可能和学生互动,多一点鼓励的语言,让学生有置身于体育课的氛围中,激发学生学习兴趣。而不是单一罗列运动内容组数让学生自己进行枯燥的练习。

其次要采取有效的监督手段,体育课和其他课程一样需要学生的自觉性,相信大部分学生都有一定的自觉性,但为了保证整体学生的运动效果,要求老师采取一定的监督手段。如可以学习后可以让让学生进行视频打卡老师点评的方式,或者班群交流运动效果,家长群监督等等。

另外,教师也可以注重为学生创造适宜的教学情境,激发学生的学习热情。可以播放一些奥运冠军的视频或是故事,根据教学规划制成PPT或是微课,在教学过程中进行播放,使得学生能够获得启发,进行学习或模仿,使得学生能够更好的参与到体育线上教学中去。

### 2.3 循序渐进原则

线上体育课要根据学生实际情况进行,寒假过后学生的体质普遍会下降,再者居家体育课缺少老师的监督,线上体育课负荷不能突然加大,应循序渐进,根据学生的课后反馈进行适当调整。

其次,学生的个体差异,课堂内容及负荷的设计应尽量照顾到中等或中等偏下的学生,对于体能较好或运动能力强的学生可以另外提高要求,在此基础上提高学生的整体运动素质。

## 3 线上体育课的教学内容选择

### 3.1 根据教学目的

体育课是以“健康第一”为指导,线上体育课也要紧密围绕新课标核心素养进行开展,在内容的选择上主要围绕发展学生六大素质练习:力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调等。疫情期间线上体育课模块学习可以结合素质练习,同时和可以结合已经学习或掌握的专项技术动作进行巩固提高,这些都要以简单、有效、好操作为前提。像在学习过程中,耐力是体育运动的核心基础,在锻炼学生耐力时,可选择以下线上体育学习项目进行学习,像波比跳、开合跳等练习,不仅可以提高学生身体素质,还能锻炼其意志品质。根据器材分类

线上体育课的设计要结合居家实际情况进行设计,运动器材选择不能像在学校一样,但只是徒手运动难免有些枯燥,体育老师要发散思维利用家里现有的家居用品进行体育锻炼,可以采用毛巾、矿泉水瓶、卷纸、书本、椅子等等。如毛巾上举肩后下拉锻炼背部肌肉,矫正背部姿态;仰卧上

下肢交替传递毛巾发展核心力量;矿泉水上举锻炼上肢力量等。

### 3.2 根据动作技术

线上体育教学能够帮助学生学习一些良好的体育动作技术。良好的动作技术能够促进学生的身体锻炼获得更好的效果,也能够促进学生运动能力的提升。由于受到居家学习的限制,活动空间比较有限,可选择花样跳绳、健身操以及各种球类练习等项目,丰富线上体育学习内涵。当前在网络上很多健身操也十分受到同学们的喜爱,通过一些比较容易做到并能够锻炼身体的动作,并配合他们喜欢的背景音乐,能够较好的提高学生线上体育学习的兴趣,获得较好的锻炼效果。疫情防控常态下,长期进行线上课程学习,同学们的文化课学习长时间伴随着手机、电脑、电视等电子产品,长时间久坐缺乏有效锻炼,久而久之也会影响眼睛、颈椎、肩膀、腰椎等身体部位的健康。所以也需要充分的发挥线上体育教学的作用,帮助同学们获得较好的放松,培养其保健意识,避免长时间线上学习对学生身体健康造成的不良影响。

### 3.3 线上体育学习“学生自主探究式”模式建构

疫情防控常态化背景下,线上体育学习也逐渐成为常态。学习过程中,也应将线上体育教学的优势发挥出来,尊重和凸显学生在学习过程中的中心地位,构建“自主探究式”学习模式,促进学生更好的进行体育线上学习。首先,教师应明确体育课堂教学的目标与内容,学生结合实际学习情况,通过微课、网络资源等,对教学内容进行自主了解,并在其指导之下,进行自我探究实践,实现教学内容的内化。学生通过自主探究并进行练习,也能够发现自身存在的问题,进行评价,通过线上资源进行自我纠错,也可以利用视频做好记录,再进行线上分享展示,整个过程中,学生能够掌握教学重点,教师也可以运用线上平台,对学生学习成果进行掌握并做出评价,引导其发现问题并解决问题。教师也可以搜集并制作一些简单易懂且实用的线上资源,像体育微课、体育运动案例、优质课等资源,帮助学生更好的适应线上学习,关注体育学科核心素养的养成,促进线上学习优势的发挥,获得增强学生体质,促进其全面发展的目标。

## 4 结语

综上所述,疫情背景下进行的线上体育教学模式主要是在安全的前提下以促进学生体质健康为目的的教学模式,其主要特征在于符合居家条件,方法有效,手段多样化,可以最大限度地激发学生积极性并可以有效地进行监督和反馈。

### 参考文献

- [1]张万宝.“互联网+”背景下的高校体育教学模式探析[J].体育世界,2020(3):157-160.
- [2]程小虎.浅析传统体育教学模式与多媒体体育课堂教学模式的比较[J].体育世界,2020(3):142-145
- [3]宋灵青,许林,李雅瑄.精准在线教学+居家学习模式:疫情时期学生学习质量提升的途径[J].中国电化教育,2020(3):114-122.
- [4]张川琦.在线体育教学模式的探究[J].魅力中国,2020(30):58-59.