

线上线下混合式体育教学模式对大学生运动参与度的影响研究

彭艳军

湖南工业大学 湖南株洲 412000

摘要: 随着互联网发展,线上线下混合式学习模式逐渐成为教育发展的主流趋势,此种模式融会传统课堂的教学方式与在线教育的优势,最终为了改善学生学习体验及加强学生主动性。尤其是体育类科目,此种混合式策略显得十分关键,因为除了讲解相关理论外,更需要通过实践教学方式发展学生身体技能与生活方式健康。

关键词: 线上线下;混合式;体育教学模式;大学生;运动参与度;影响研究

引言

整合型体育教学方法是指“健康的理解能力+基本的运动技巧+特定的运动技能”组成的结构——用数码信息载体(图像、符号等)与实作相结合的方式突破传统体育教学的空间束缚。研究表明这种新方法可以增强大学生的体育锻炼兴趣并开辟新途径,但其效果还需有待进一步证实。

一、混合式教学模式的理论基础与体育教育应用

建构主义学习理论是混合式教学模式的理论基础,它强调通过积极探究、合作完成知识的建构。在体育教学中该理论的应用比较明显,因为技能的学习和锻炼了理论上的指导外还需要通过实践练习反复掌握技能。

例如,广西科技师范学院结合该校的实际特点,将体育健康教育课程与心理学、营养学等相关知识进行了融合和搭配,形成一个复合型的健康教育体系,这对学生的多元、健康和认识和理解运动会带来一定的提高作用,能够有效提升学生的主动健身意识,并促进了学校进行“混合式”教学的开展。以“混”为思想,依托MOOCs等学习平台,实现学生自主学习、自我管理、自由开展的学习模式,体现以学生为主的教学理念。

在课程结构的创建过程中,这种混合的体育教育方法还可以展示出独特的创造性,使用在线与线下的混合设计课程结构,并从数据中发现,高质素的数字化学习材料和良好的知识结构对于帮助教学效果具有关键的影响。对于学校的实际授课过程(即在实际教室中),学校注重的则是课程特色。

作者简介: 彭艳军(1972.08-),男,汉族,湖南双峰人,硕士,副教授,研究方向:体育教育与研究。

混合式学习同时促进了教师角色的变化,由知识传授者转变为引导者的身份。教师要想实现这一转变,需要运用在线沟通手段即时答疑解惑,而传统课堂更多地应用启发式的教学方法,例如西安电子科技大学啦啦队员训练课中,教师通过播放视频、打分、在学校中举办比赛等形式,帮学生们发现自身的弱点,并制订相应的改进计划。混合式的教育体系也被证实能提升学习者的运动参与度和自主性,以及运动参与的持久性。

二、混合式体育教学对大学生运动参与度的积极影响

大学生在接受混合式体育教学方式中,体育运动参与度有了显著地改善,主要是通过网络的资源,如教学视频以及网络交流形式,为大学生提供了更加自由的学习手段,可以根据自己的计划来进行锻炼时间以及次数的安排,这样,有效提高了大学生参加运动的次数和参与机会。

例如,公共卫生时代,多数院校通过网课运动和虚拟教练服务让学生保持宅家锻炼的习惯,而不至于因地原因中断锻炼。其次,混合式学习的场域能带来如网络问答、实境小规模群组活动的交互属性,提升学生的社会凝聚力。通过团体锻炼与竞赛,学生不仅能锻炼身体,建立更紧密的社会网络,而产生坚持锻炼的动力。

一体化体育教学也通过个性化学习方式提升了学生运动积极率,线上工具能够让学生根据兴趣、长项选择自己想学的内容,如优势项目或健康知识,这样的订单式学习方式适用多种类型学生,能够让学生运动体验更深入,意义感更强。学员通过课前预习、课堂练习、课后反思等环节提升运动技能水平,一步步提升带来成长和成就感。这种O2O融合模式,如将线上打卡的奖励和线下运动的成就感等作为正面激励手段,能够成功调

动大学生的积极性和体育运动兴趣,经过调查发现当学生获得运动的实时反馈与成就感后,将更加愿意继续坚持体育运动,并产生正向激励作用,总而言之这种O2O融合的教学方式凭借自身多样、互动、个性的特点有效提升了大学生对体育运动的参与度和普及率。

三、混合式体育教学面临的挑战与应对策略

尽管混合式体育教学对大学生体能锻炼的积极程度提升了显著效果,但是在实施的过程中仍存在很多困难,技术困难首先是其中的困难之一,例如网络不稳定和对线上平台的不熟悉使用等,在这些困难的问题上会造成学生的在线交流和师生的交流。例如,有些学生的体能锻炼中没有必要的设备或者网络环境等无法充足参与线上的课程中,这样一来就会影响体能的学习。因为学生个体的自控能力、自控习惯存在差异,在线学习的氛围也不同于传统课堂,缺少必要的监管方式,存在部分学生注意力分散或缺勤的可能,导致参与运动效果下降的问题。对于混合式教学方式,部分教师不精通,线上授课经验不够丰富,很难设计出高效的交互活动,间接影响教学效果。以体育学科为例,在线体育教师既要讲授学科理论,又要讲示范操作动作,但却无法在线上展示规范的展示过程,让学生存在怀疑情绪。

为应对上述挑战,高校需要采用多方位的方法,加强技术支撑和培训,确保学生和教师能够顺利地使用网络平台,另外加强网络技术基础设施建设,减少学生参与教学过程中因技术障碍出现中断的概率。高校可以提供设备借还的项目或者设立虚拟的学习中心帮助学生解决技术问题,设置有效监控和激励模式,应用混合技术形式如在线点名、在线交作业以及活动的参与促进学生自我管理。

例如西安科技大学啦啦操课程的教师通过网络评估和校园比赛等方式及时向学生反馈锻炼活动情况,增强学生的锻炼活动坚持性。另外教师还需接受混合式教学专门培训,掌握如何设计互动和实操的网络课程,如运用VR等技术模拟运动场景从而提升课程质量。如此,混合式体育教学模式可以更好地克服难题并促进大学生的锻炼积极性。

(一) 技术障碍与资源不均的挑战

虽然技术运用对于混合式体育教育具有显著意义,然而受限于技术和资源分配的限制,这客观上给教育质量带来了不利影响。部分学生由于网络稳定性不好或者设备老化、数据包有限等原因而导致不能顺利地接入在线课堂活动,打断了自己的运动锻炼进程。比如边远地

区的学生会因为网络延时,无法实时获得动作上的实时指导,大城市中的学生会因为设备不同带来学习机会的不均等问题。

为解决此类问题,首先从设施的建设上加以注意。学校可以为学生提供设备租赁,或创建在线学习帮助中心来解决他们面临的硬件问题。其次,使用轻型学习软件(如离线的视频库),可以帮助降低他们对网络的依赖。教师可以设置层级的作业,例如初级的学生用静态画面理解动作,而高级学生可以用低带宽视频慢慢地模仿动作来参与活动。最后定期技术训练,提高教师和学生的平台操作熟练度,防止由于操作不当对教育效果的影响。

(二) 学生自律性差异与参与度下降的挑战

尽管混合式教学重视自主学习,但自主性会因学生自控差异而导致学生的积极性高度分化。学生中缺乏监管的存在会自然产生“缺课”和敷衍塞责的形式来学习线上课程内容,尤其在家庭的自由空间下,智能电子产品及网络游戏等的诱惑力对学生的吸引力较大。

例如公共卫生期间开展的居家运动课程,有些孩子借口说自己“不舒服”,不去锻炼,这样老师就很难掌握他们的运动情况;其次,网络教学缺少常规教学中的集体气氛,学生的运动积极性减弱,连续参与活动就成为不易。结合管制机制与激励机制进行,教师可引入“学习契约”的机制,与学生签订体育锻炼目标任务契约,并由监护人的监督下进行执行。同时借助平台开辟积分排名的榜单,对按要求完成任务并活跃参与交流的学生进行虚拟奖励;在实体课程中引入小组竞赛,如将网课表现积分兑换为小组竞赛,进而增强团队荣誉感。最后采取周期性进行单人书面回馈,与学生一起制定各自的锻炼计划,最终形成自律的锻炼习惯。

(三) 教师适应性不足与教学效果受限的挑战

混合式的体育教学方式对教师提出了更高的要求,一些教师由于缺乏网络授课经验而很难营造良好的交互环节。传统体育教师长于演示和指导,在网络空间中既要讲述理论知识、示范动作,又要在在线解答问题,毫无疑问是对教师多媒体和课程设计技巧的挑战。例如,教师不能当场纠正网络直播过程中学生动作的错误,对学生的结果可能会造成一定的偏差;线下教室与线上未能无缝对接,容易造成知识点的断点,因而不利于运动技术的全面发展。

对于提升教师能力和课程变革,提出针对性措施,学校要组织相关混合式教学培训,使教师熟悉视频剪辑、

虚拟仿真等教学技术, 组建不同学科交叉的教研团队, 分享课程教学资料。在课程设计上, 我们提倡通过“翻转课堂”的方式将课程理论部分在线上完成, 课堂时间在开展实践训练的强化, 比如学生可以在课前先看一个篮球运球教学视频, 然后在课堂根据所学内容进行实践, 由老师给出点对点指导; 同时可邀请助教或者高年级同学负责网络答疑, 实现教学减负, 确保教学的持续性。

(四) 安全风险与运动负荷把控的挑战

混合式体育教育教学在家庭或者不正规场所进行时, 安全隐患会加大, 在缺少专业器材和场地的保障下, 容易导致学生在锻炼过程中受伤, 例如在家练习跳绳, 会因为地面湿润导致崴脚的情况发生, 并且在运动时在线指导老师无法及时发现和处理安全隐患。另外, 在体能方面的训练也难以做到完全个性化, 有的学生身体过于疲劳, 有的学生运动量不足不能达到锻炼目标。而在混合式教学情境中这种差距会加剧, 特别是肥胖和身体素质较差的学生的身体素质会受到影响。

教师要将安全贯穿在线课程实施的始终, 如提出运动前热身示范视频和建议锻炼场所, 借助调查表摸清学生家庭情况, 为其量身定制适合的锻炼形式。对于面对面教学可以采用“活分组”, 按照体质测试成绩调整练习强度, 如基础班同学安排低强度有氧训练, 提高班同学可以增加更多力量练习。此外, 借助智能穿戴设备监控心率、步数等数据, 及时作为参考依据掌握运动负荷程度。

(五) 评估反馈滞后与学习效果监测的挑战

在混合式学习模式中存在数据融合的隐患, 致使测评系统存在反应性滞后现象, 网络学习环境中的任务交互、活动记录信息分散于多个地方, 需要教师人工汇总和分析, 使他们不能及时发现学生的薄弱环节, 例如当学生上传跳绳练习视频时, 可能会由于评分滞后错过了最佳的纠错时机; 同时, 若无明确的准则来评定进程性的表现, 则不能真实地体现出体育锻炼的成效, 进而削弱学生的自主行动。智能评价机制。学习分析技术能够自动地采集在线(例如, 登录次数和作业完成度)及在线下(例如, 测验成绩)的数据生成可视化报告, 有助于老师及时发现问题。例如, 通过AI视频分析能够自动判断学生姿势的规范度, 及时发送学生改进行为。

四、混合式体育教学的未来发展趋势与创新方向

未来的复合型运动课程会切实将科技创新和技术应用教育改造的成果应用于促进大学生积极运动方面。第

一, 人工智能和大数据技术应用方面会成为重点内容, 对学生学习行为和运动的数据进行详细的记录分析, 帮助针对性的给出体育教学训练策略。例如运用智能化体测工具, 能及时记录下学生活动数量、心率等, 根据网上相关信息指导学生掌握如何进行合理的运动, 避免过度劳累或者缺课运动。

基于虚拟现实及混合现实技术, 为体育运动学习过程增加趣味性和交互体验, 例如建立篮球比赛、瑜伽运动环境模拟, 让学生在虚拟环境中进行技能练习, 从而提高学生的积极性和有效性。此外, 混合教育会更更多地注重各领域的交叉应用, 体育运动将结合健康科学、心理学知识, 引导学生多角度、全方位了解体育运动对人们身体健康的影响, 培养学生的坚持运动习惯。

混合式教育会使交互成分升高, 利用网络社群、实体赛事的混合来促进学生间的协作与竞争, 如举办跨校运动竞赛或网赛竞技来刺激参与意愿。再次, 混合式教育也会注重课程的思政教育融入, 将体育信念、团体合作等价值渗透到教学当中, 帮助其培养持之以恒体育锻炼意识和社会责任意识。日后5G和物联网技术规模化推广之时, 混合式体育教育模式能够实现高效实时地交流与共享, 将进一步拓宽大学生运动参与选择。

结束语

开展线上线下混合式体育教学模式对大学生运动参与度的影响研究, 线上线下混合式体育教学模式提高了大学生的运动健身意识, 增强了大学生对体育运动的参与率。线上线下结合的教学模式在教学时空上克服了传统大体育课局限, 能够针对个别同学进行单独指导, 在地点和时间上做到了最大的自由化。充分利用线上与线下的资源, 为学生们打造多彩的运动体验。混合式教学更趋向跨领域融合, 将运动与健康、心理等相关学科结合起来, 让学生对运动对身心的全方位影响有更好的认知。

参考文献

- [1] 李忠山, 许德斌. 高校体育课程线上线下混合式教学研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(15): 189-190+193.
- [2] 马宏奎. 传统体育线上线下混合教学改革探析[J]. 拳击与格斗, 2023(6): 114-116.
- [3] 俞程皓, 周星栋. 高校线上线下混合式体育教学的实践探索[J]. 体育视野, 2023(9): 110-112