

高职体育课程教改中微课教学的有效应用分析

余铨业 刘羽

(广东工贸职业技术学院, 广东 广州 510510)

摘要: 近几年全国各地的高职院校均在加大力度开展体育课程教改活动, 这使得一系列新的教学方法和模式开始陆续涌入高职体育教学领域, 而微课便是其中之一。为保证微课能够在高职体育教学中充分发挥应有作用, 文章先是对微课做出了简要介绍, 同时分析了微课教学在高职体育课程教改中发挥出的重要作用, 并基于此分别从课前预习、规范动作以激发学习兴趣等方面针对微课教学在高职体育课程教改中的有效应用策略展开了深入探讨, 以此助推高职体育教学不断向好发展。

关键词: 高职体育; 健康发展; 课程教改; 价值作用; 微课教学

【中图分类号】G807.6

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)18-028-02

微课教学属于网络信息时代的产物, 现阶段在教育领域有着较为广泛的运用, 因为其时间短、容量小以及主题精炼, 所以受到了广大教师和学生的喜爱。通过在高职体育课程教改中合理地运用微课教学, 不但可以有效激发学生的学习兴趣, 还可以实现高职体育教学方法的有效创新改良, 使得教学水平能够得到大幅度提高。因此, 有必要对高职体育课程教改中微课教学的有效应用做出深入研究, 从而进一步提高高职体育教学成效, 推动学生实现高质量发展。

一、微课概述

(一) 内涵解析

现阶段微课主要指的是“微型视频课程”, 通常又将其称之为“微课程”。这种教学手段与传统的教学方法相比, 有着更强的灵活性以及直观性。在实际开展课堂教学活动时, 教师可借助一系列视频录制工具有效地将教学过程全部录制下来, 然后借助剪辑软件等各种信息技术对视频开展剪辑、编辑还有重构工作, 从而将其转变为一个大约 10 分钟的教学小视频, 这样即可将课堂教学当中的精华内容通过短视频的形式分享给同学。除此之外, 作为教师还能够借助互联网有效地下载和收集与教学内容有关的相应教学资源, 然后借助信息技术手段对这些教学资源进行加工处理, 以此形成微视频, 从而围绕某个知识点或相应的问题开展针对性的教学活动。整体来看, 在微课教学活动当中, 视频属于一个核心内容, 也是保证教学工作取得理想成效的关键, 这便强调教师必须要对视频的制作以及设计给予足够重视, 如此方可确保微课教学取得最佳效果^[1]。

(二) 主要特点

目前来看, 微课主要具备以下几个特点: 1、时间短。这是微课最为鲜明的特点之一, 其时长通常均在 5—8 分钟之间, 最长时间一般也会在 10 分钟以内, 这样的设计可以保证学生在注意力高度集中的时间段内有效掌握教学内容, 有助于提高教学效率。除此之外, 时间较短的微课还能够帮助学生对一系列碎片化时间进行充分利用, 如可以在坐地铁以及等人的间隙开展学习活动, 有助于进一步提高学习成效。2、主题精炼。由于微课的时间相对较短, 所以大多数微课当中的内容不会过于繁杂。通常情况下在实际教学当中微课均是围绕某个知识点展开相关讲授或者是论述活动, 具备着主题鲜明以及内容精炼的特点。3、占用内存小。因为微课时间短以及内容精简, 所以实际占用的内存也相对较小, 通常在几十兆左右, 便于开展存储以及传输活动。4、制作简便。一般情况下, 教师借助录像设备、剪辑软件等即可自主地在较短的时间当中有效完成微课的制作工作, 呈现出了制作简便的特点。

二、微课教学在高职体育课程教改中的作用及应用类型

(一) 作用

1、能够提高学生学习效率。对于微课来讲, 其比较简洁、明了, 而且能够以视音频、动画或者是图片、图文结合等多种形式来展现知识内容, 所以有着很强的直观性、形象性以及生动性, 可以显著降低学生对体育知识的理解难度, 并且能够加深学生对体育知识的印象, 有助于提高学生对体育知识的学习

效率^[2]。2、能够提高学习质量。微课主要以视频的形式来展现教学内容, 在实际教学期间对体育知识的展示能够做到可退、可进、可快、可慢, 这样可以帮助学生更为精准高效地理解一系列重难点知识或者是体育运动技巧, 而且微课能够被学生进行反复观看, 所以能够加深学生对所学知识的理解和记忆, 可取得提高教学质量的效果。3、能够增强学生的实践能力。通过微课教学, 学生不但能够精准高效地看清和理解一系列难度较大的体育运动技巧, 还可以观看各种与体育运动相关的实践视频, 这样学生能够根据教师的讲解以及介绍, 持续加深对各种实践知识的理解以及掌握, 并且能够自主地进行尝试, 从而有助于学生实践能力的快速增强。4、可高效巩固知识。由于微课占用内存小, 便于传播, 所以学生能够借助各种移动终端设备对其进行随时随地的观看, 而且没有次数限制, 可一直反复观看和学习, 这些均有助于学生在课后开展高频、高效的自主复习, 从而可持续加深学生对课堂所学知识的理解和印象, 达到高效巩固所学知识的目的。

(二) 主要应用类型

目前来看, 高职体育课程教学过程中微课教学的应用类型主要包括以下几种: 1、讲授类。此类微课教学, 主要指的是教师将微课作为一种展示教学内容的工具, 仍然以语言讲解为主的运用方法, 比如讲解动作原理以及动作要领等知识时, 教师可利用微视频展示相关知识, 同时配合口头语言进行讲解和描述。其属于最常见也是最主要的一类微课应用方法。2、演示类。这是一种以直接感知为核心内容的微课教学方法, 在实际开展高职体育课程教学活动时, 主要用来将一系列复杂的动作或者是练习方式巨细无遗的展示给学生。此类应用方法, 一般教师不会做出多余的口头语言描述, 学生能够直接借助实际观察微视频画面有效地获取感性认知, 同时微视频当中会配有相应的语音用来说明以及讲解、传授相关知识, 可以将其看作是一种自主学习模式。3、练习类。这是以实际训练为主的一种微课教学方法, 主要适用于在教师带领下开展的一系列训练活动, 比如教师在完成某个动作或者是活动方式的讲解之后, 将微视频传给学生, 然后由学生通过观看微视频并依靠自觉有效地控制以及校正各种动作, 以此开展反复练习逐渐形成体育运动技能、技巧或者是行为习惯。4、表演类。这是一种以欣赏活动为核心内容的微课教学方法, 主要用来对某些体育表演(学生或教师的表演)或者是经典的体育运动进行再现, 以此达到促使学生展开学习交流或者是娱乐的目的, 从而增进审美感受以及激发学习兴趣等^[3]。

三、高职体育课程教改中微课教学的有效应用研究

(一) 借助微课, 开展课前预习活动

由于受到传统教学模式的影响, 所以大多数高职生在实际开展体育课程学习活动中, 并没有一个自主开展课前学习的良好习惯, 而切实做好课前预习活动对提高高职体育教育教学成效有着重要的促进作用。因此, 在高职体育课程教改期间, 教师可尝试着借助微课来组织学生开展课前预习活动, 也就是为学生提供相应的预习微视频, 并设计预习任务清单, 然后要求学生根据预习微视频以及任务清单, 自主地在课前完成知识的初步预习, 这样能够为课堂教学效率和质量的提高奠定良好基础^[4]。

例如: 在开展“排球”这部分知识的教学活动时, 为了能够让学生更为高效地了解 and 掌握半蹲准备姿势以及一步移动步法, 教师可以自主录制相关视频

课题项目: 项目名称: 高职体育竞技与运动学研究创新科研团队; 项目编号: 2022-TDJ-08。

或者是在网络当中下载相应的视频资源,然后剪辑成微视频,再通过微信群或者是QQ群,将其传给每一个学生,同时附带预习任务表。要求学生自主在课前下载微视频并进行观看,同时结合微课程任务内容自主尝试着练习相关动作。

借助这种方式,学生能够在课前有效地自主开展学习活动,能够对所学知识有初步的了解和掌握,并且能够整理和记录自身遇到的问题和困惑,然后在课堂教学期间提出来,这样既能够增强教学针对性和有效性,显著提高教学质量,还可以节省课堂理论知识的学习时间,使得学生获取到更多的排球动作练习时间,有助于进一步提高教学效率。

(二) 借助微课教学,规范体育动作

传统教学模式下,教师主要借助“示范+讲授”的形式来开展体育课程教学活动,对于这种教学方法来讲,虽然比较直观,但是教师在实际开展动作技术要领等方面的教学工作时,往往很难一边完成动作,一边开展口头语言的直观讲解和指导,而且教师的一系列动作也无法真正地做到完全规范以及准确,这对于一些基础能力相对较差的学生来讲,往往会对动作规范以及要求的理解存在较为模糊的问题,容易影响教学质量。而在高职体育课程教改活动中合理地运用微课教学则能够有效改善这一问题,可取得提高教学效率和质量的效果。教师能够直接借助微课开展授课活动,然后在视频中将一系列动作要求以及规范清晰、直观地呈现出来,这样学生便能够利用微视频细致全面地观察一系列分解动作,一旦出现疑惑还可以反复进行观察,有助于学生更好地掌握相关规范和要求,达到规范体育动作,提高学习成效的目的^[5]。

例如:在开展“投掷铅球”的学习活动时,教师可在微课中将相应的动作要领开展动作分解,然后引导学生仔细观察、学习和模仿。如在推球时,学生的右脚需要做到迅速用力蹬地,同时将脚跟提起,右膝需要向内进行转动,再将右髋向前送,还需要将自己的上体有效地向左侧抬起,最终向着投掷方向进行转动等,针对这一动作要领,教师可以利用一个3~5分钟左右的微视频进行展示,可先展示整套动作,然后以“慢放+局部放大”的形式来为学生呈现一系列分解动作,从而可以保证学生高效精准地理解和掌握相关动作规范,达到提高学习效率和质量的目的。

(三) 借助微课教学,激发学生兴趣

充分激发高职学生学习体育知识的兴趣,属于高职体育课程教改需要重点关注的内容之一,其能够对高职体育课程教育教学质量产生决定性的影响。一个好的学习兴趣,能够显著增强学生学习体育知识的内驱力,从而可以将学生的主观能动性充分发挥出来,这样能够保证学生全身心地投入到高职体育课程的学习活动中去,如此不但可以提高体育课程的教育教学成效,还可以充分锻炼和发展学生的身体素质,推动学生实现身心健康成长。由于微课制作简单,而且能够灵活地对图片、视音频或者是动画等信息呈现形式进行运用,具有较强的直观性和生动性,所以教师可尝试着借助微课,来充分激发学生学习体育知识的兴趣,以此达到提高教学成效的目的。

例如:在开展“足球”这部分知识的教学活动中,为了能够有效激发学生的学习兴趣,充分调动其参与体育教学活动的积极性,教师可借助微课来以视频或者是动画的形式为学生展示一系列足球明星,并详细的讲述这些足球明星的故事等,这样能够在较大程度上吸引学生的目光,有效激发其学习足球知识的兴趣。除此之外,在开展与“足球”有关的技术技巧的教学活动时,教师也

可以利用微课来分解和呈现这些技术技巧,以此提升各类动作直观性,降低学习难度,这样也能够一定程度上提升学生的学习兴趣;教师也可利用微课展示一些足球明星做出的经典动作和技术技巧,以此增强所学知识的吸引力,从而鼓励和引导学生主动展开练习活动,这些都有助于进一步提高高职体育教学成效,促进学生实现健康发展^[6]。

(四) 借助微课,开展补充式教学

传统教学模式下,在实际开展高职体育课程教育教学活动时,由于受到课时等因素的限制,导致学生往往在课堂教学期间很难对所学知识做出充分理解和把握,而且部分学生会产生一系列疑问,同样难以得到及时有效的解答,从而容易对体育教学成效产生不利影响。为改善这一问题,教师可在高职体育课程教改期间积极主动地利用微课开展补充式教学,即教师可在完成体育知识教学活动之后,及时借助微信或者是QQ等创设一个反馈平台,然后鼓励和引导学生针对自身上课期间存在的疑问或者是不理解的内容展开提问,再交由一两名学生负责对这些课后问题开展收集整理工作,并及时反馈给教师,最后由教师做出进一步的整理以及分析,并基于此具有较强针对性地再次制作1个或者是多个微视频供给学生进行观看,从而实现对课堂教学的有益补充,及时处课上期间学生存在的问题和困惑,达到进一步提高体育教学质量的目的。

除此之外,教师还可将课堂教学期间用过的一系列微课视频全部上传至相应的学习平台或者是微信群、QQ群,以此让学生在课后利用碎片化的时间配合补充的微视频开展自主复习活动,这样能够进一步强化复习效果,可确保学生全面了解和掌握所学知识,提高学习质量。

(五) 借助微课,纠正学生错误

高职体育课程教改过程中,教师可以借助微课教学来纠正学生错误,以此帮助学生形成正确良好的体育运动习惯,并进一步提高体育教学成效。例如:教师在完成“羽毛球”的动作要领教学活动之后,可以借助手机等录像设备拍摄学生自主练习的画面,然后借助剪辑软件,将学生们经常出现的错误以及通病有效地剪辑成一个微视频,并供给学生观看,以此让学生能够直观地看到自身的一系列不足之处,从而在教师的指导下具有针对性的进行改正,可达到持续提高体育教学质量以及促进学生实现健康发展的目的^[7]。

综上所述,对于微课教学来讲,其作为一种新型的教育教学方法,若是能够合理地运用于高职体育教学活动中,可对高职体育课程教改工作产生一定的促进作用,有助于持续提高高职体育教学水平,推动学生实现全面健康发展。文章针对高职体育课程教改中微课教学的有效应用策略做出了深入探究,以此确保微课教学能够充分发挥出有效用,给学生带去更好的体育知识学习体验。

参考文献

- [1] 韩英超.微课教学在高职体育课程教改中的有效应用[J].产业与科技论坛,2022,21(7):137-138.
- [2] 白锐,郭婧.高职院校学生体育评价体系建设研究[J].当代体育科技,2022,12(17):165-167.
- [3] 文淑斌.数字化时代下微课在高职院校体育教学中的应用[J].当代体育科技,2022,12(35):73-76.
- [4] 熊坚.基于微视频的线上教学在高职体育课程思政教育中的应用与研究[J].中国新通信,2021,23(8):238-239.
- [5] 赵鹏.高职院校“大班额”现象下篮球教学中微课的运用研究[J].当代体育科技,2021,11(7):56-58.
- [6] 陈中亚.新媒体时代高职体育线上教学与微资源开发[J].江西电力职业技术学院学报,2021,34(12):42-43.
- [7] 张晚洲.微课的翻转课堂在篮球教学中的实验研究[J].青年时代,2021,72(6):177-178,191.

(上接第27页)的时间和兴趣选择参与不同的活动。通过这种方式,项目不仅满足了不同学生的个性化需求,还大大提高了参与度和满意度。最终,该项目获得了极高的学生满意度和参与率,也得到了学校和社会的广泛认可。通过这一系列综合体育活动,学生不仅提高了自己的身心健康,也明显提高了生活质量,成功实现了“生命”和“生活”质量的全面提升。

本研究通过“生存、生命、生活”三个维度,深入探讨了大学公共体育教育的理论和实践层面。研究揭示了这三个概念在优化教学方法、解决现存问题,以及推动教育改革方面的价值。尽管实践中还存在一系列挑战,但通过针对性的

改革策略,有望推动大学体育教育向更加全面和人文的方向发展。

参考文献

- [1] 陈敏雪.论生命化教学与体育课程改革[J].体育科学研究,2022(04):34-40.
- [2] 张长城.课程改革视域下的生命化体育教学研究[J].唐山师范学院学报,2021(02):21-27.
- [3] 原野.生态视阈下高校生命化体育课堂的构建[J].现代职业教育,2022(10):45-50.
- [4] 赵亮.“生命”视域下的体育生命化教学构建[J].长春师范学院学报,2021(12):28-33.
- [5] 万国华,戴永冠,孙健,吕秋社.体育教育的生命化[J].北京体育大学学报,2022(07):52-58.