

高职院校公共体育“线上 + 线下”混合式金课建设路径研究

王宝玉

广西金融职业技术学院人文教育学院, 广西 南宁

收稿日期: 2024年10月30日; 录用日期: 2024年11月28日; 发布日期: 2024年12月6日

摘要

深化教育教学改革, 要合理增加课程难度、拓展课程深度、扩大课程的可选择性, 真正把课程变成有深度、有难度、有挑战度的“金课”, 采用混合教学模式已成为高校公共体育课“金课”建设的重要趋势。研究认为: 高职院校公共体育课程建设“线上 + 线下”混合式金课基于帮助学生养成良好的体育健康意识、塑造具有自身特色的体育课程品牌、助力新时代高等教育体育教学改革等三个建设目标; 通过以学生为本, 以目标为导向, 充分发挥学生的主观能动性、建设课前自学资源库, 预习是高效课堂教学的前期保障、实施课堂混合式教学, “线上 + 线下”双轨同步推进、实时课后监控与评估, 动态了解学生的学习情况等四条建设路径来实践。

关键词

高职院校, 公共体育, 混合式金课, 教学改革, 课程建设

Research on the Construction Path of “Online + Offline” Hybrid Gold Course of Public Physical Education in Higher Vocational Colleges

Baoyu Wang

College of Humanities Education, Guangxi Financial Vocational College, Nanning Guangxi

Received: Oct. 30th, 2024; accepted: Nov. 28th, 2024; published: Dec. 6th, 2024

Abstract

In order to deepen the reform of education and teaching, it is necessary to reasonably increase the

difficulty, expand the depth and selectivity of the course, and truly turn the course into a “golden course” with depth, difficulty and challenge. Adopting hybrid teaching mode has become an important trend in the construction of “golden course” in public physical education class in colleges and universities. Research shows that the “online + offline” hybrid gold course of public physical education curriculum construction in higher vocational colleges is based on three construction goals: helping students develop good sports health awareness, shaping the brand of physical education curriculum with its own characteristics, and helping the reform of physical education teaching in higher education in the new era; By adopting a student-centered and goal-oriented approach, fully leveraging students’ subjective initiative, constructing a pre-class self-study resource library, implementing blended classroom teaching, promoting “online + offline” dual-track synchronization, conducting real-time post-class monitoring and evaluation, and dynamically understanding students’ learning situations, we can practice these four construction paths to ensure efficient classroom teaching.

Keywords

Higher Vocational Colleges, Public Sports, Mixed Gold Course, Teaching Reform, Curriculum Construction

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

课程作为人才培养的核心要素，虽看似微观，实则是根本问题，更是关乎宏观的战略大问题，习总书记强调，评价学校好与坏的根本标准在于“立德树人”的成效，而课程恰恰是落实“立德树人”根本任务的关键所在。当前，高职院校课程质量欠佳、“水分”过多已成为各高校普遍存在的问题，同时也是阻碍人才培养质量提升的关键因素，高校公共体育课程应把握发展机遇，积极推动信息技术与体育教育教学相融合的课程改革，探索切实可行的金课建设路径[1]。目前混合式教学在数字时代成为教育研究热点，在当今社会，学生对于学习的需求更加多样化和个性化，传统的课堂教学模式已经难以满足他们的需求，而线上教学的出现，为学生提供了更加灵活、便捷的学习方式，线上线下融合的混合式教学模式应运而生。

2. 高职院校公共体育“线上 + 线下”混合式金课概述

混合式金课是一种“线上 + 线下”教学模式相结合的课程，是将传统课堂教学与现代网络教学的优势有机结合，充分契合时代发展的特点与教育的本质要求，这种教学模式让学生全时空学习的愿景成为现实，使学生能够在不同的时间节点灵活运用与之相适配的学习技术，从而获取最佳的学习成效。“线上教学”部分充分利用互联网的便捷性和丰富资源，提供体育理论知识讲解、运动技巧示范视频、在线测试与互动等，同时学生可以根据自己的时间和节奏进行自主学习，反复观看教学内容以加深理解收集学生的学习数据，了解学生的学习进度、兴趣爱好和薄弱环节，教师可以根据这些数据为学生制定个性化的学习计划，提供针对性的指导和建议，满足不同学生的体育需求和能力水平，让每个学生都能在课程中得到充分的发展和提高。“线下教学”学校配备了齐全的体育器材和设施，为学生提供良好的实践环境，过程中注重实践操作和互动体验，教师可以面对面指导学生进行体育技能训练，组织小组活动和体育竞赛，培养学生的团队合作精神和竞争意识。在信息技术飞速发展的时代背景下，高职院校公共体

育“线上 + 线下”混合式金课秉持“以学生为中心，健康第一”的教育理念，旨在通过创新教学模式，提升学生的体育素养和综合能力，培养适应新时代需求的高素质技术技能人才。

3. 高职院校公共体育“线上 + 线下”混合式金课的建设目标

3.1. 帮助学生养成良好的体育健康意识

良好的体育健康意识是学生终身受益的宝贵财富，不仅有助于学生在当下保持良好的身体状态，更是为他们的未来奠定坚实的健康基础，拥有体育健康意识的学生更能主动参与体育活动，具备更强的抗压能力和适应能力。在体育知识层面上，通过线上课程资源，向学生系统地传授体育健康知识，包括人体生理结构与运动的关系、不同运动项目的益处和风险、合理的饮食与营养搭配对体育锻炼的支持等，线下课堂中，教师进一步强化和拓展这些知识，通过实际案例分析、小组讨论等形式，加深学生对体育健康知识的理解和记忆，确保学生在课程结束后，能够准确认知体育锻炼对身体和心理健康的积极影响，具备基本的体育健康理论素养；在体育技能层面上，线上课堂教学中，提供各类运动技巧的教学视频和模拟训练模块，让学生初步掌握正确的运动姿势和方法，线下教学中教师进行一对一的动作纠正和技能提升指导，组织学生进行实际的体育项目训练和比赛，使学生能够熟练掌握体育技能，并且在运动过程中，学会自我保护和避免运动损伤的方法，提高运动的安全性和有效性。在学习态度层面上，利用线上平台的互动社区和讨论板块，引导学生分享体育锻炼的心得和体会，激发学生对体育活动的兴趣和热爱。线下教学中组织丰富多彩的体育活动和竞赛，营造积极向上的体育氛围，培养学生的团队合作精神和竞争意识，促使学生树立正确的体育价值观，将体育锻炼视为一种生活方式和习惯。

3.2. 塑造具有自身特色的体育课程品牌

明确课程定位是塑造具有自身特色的高职院校公共体育课程品牌的关键一步，结合学校的办学理念、专业特色以及学生的需求，确定体育课程的独特方向，关注社会的需求和发展趋势。高校体育课程设置的定位。没有精髓的高校体育课程设置，就如没有生命的课程内容，要想找到体育课程设置的精髓，就必须先进行准确鲜明的体育课程设置管理定位，也就是确定其区别于其他高校体育课程设置的品牌特色和个性[2]。打造专业的教师团队，招聘具有丰富教学经验和专业技能的体育教师，鼓励他们不断创新教学方法，提升教学质量，同时，组织教师参加专业培训和学术交流活动，拓宽视野，提高自身素养。再者，优化课程内容，设计丰富多样且具有特色的体育课程，除了传统的体育项目外，还可以引入新兴的运动项目，以吸引学生的兴趣，将体育文化、健康知识等融入课程中，提升课程的内涵，通过采用线上线下相结合的混合式教学模式，利用互联网平台提供丰富的教学资源 and 互动交流渠道，线下教学则注重实践操作和面对面的指导，提高学生的运动技能。此外，加强课程品牌推广，通过学校官网、社交媒体、校园活动等渠道，宣传体育课程的特色和优势。举办体育赛事、体育文化节等活动，提高课程品牌的知名度和影响力。

3.3. 助力新时代高等教育体育教学改革

新时代高等教育体育教学改革是一场顺应时代发展潮流、满足人才培养新需求的深刻变革。在新时代，人们对健康的重视程度日益提高，体育在高等教育中的地位也愈发凸显，体育教学不再仅仅是传授体育技能，更是培养学生全面发展的重要途径，混合式金课模式为体育教学改革注入了新的活力，线上部分如同一个知识宝库，为学生提供了丰富的体育教学资源，包括专业的理论讲解视频、精彩的运动技巧演示、科学的健身指导等，学生可以根据自己的时间和节奏，随时随地进行自主学习，就像在知识的海洋中自由遨游，满足了不同学生的个性化学习需求。线下教学则像是一个充满活力的训练场，教师可

以面对面地指导学生进行体育技能训练,组织丰富多彩的体育活动和竞赛,培养学生的团队合作精神和竞争意识。线上线下的有机结合,打破了传统体育教学的时空限制,让体育教学更加灵活、高效。它推动了教学理念的更新。新时代高等教育体育教学改革强调“健康第一”“终身体育”的理念,混合式金课模式正是这一理念的生动实践。通过线上线下的互动教学,激发学生对体育的兴趣和热爱,让他们在体育运动中不仅获得身体的锻炼,更培养了积极向上的生活态度和良好的体育习惯,为他们的终身健康奠定基础。

4. 高职院校公共体育“线上 + 线下”混合式金课的建设路径

4.1. 以学生为本,以目标为导向,充分发挥学生的主观能动性

学生作为体育活动的教学主体以及线上体育课程的主要参与者与执行者,一定要重视学生教学主体地位的达成,在建设高职院校公共体育“线上 + 线下”混合式金课,首先应确立以学生为本的理念,注重满足学生需求,激发学生学习兴趣和积极性,“以学生为主体”是一种教育理念和教学方法,强调将学生置于教学活动的中心,鼓励他们从被动接受知识转变为主动探索和构建知识[3]。同时,制定清晰的学习目标和培养目标,以目标为导向,引导学生树立正确的学习态度和方法,激发学习兴趣和内在动力,要充分发挥学生的主观能动性,在课程设计中加入互动环节和实践任务,鼓励学生积极参与讨论和合作,培养学生团队合作和沟通能力。同时,为学生提供自主学习的机会和空间,引导学生进行自主探究和学习反思。在线上教学方面,可以利用现有的教育平台和技术工具,建立起系统完善的线上课堂,提供多样化的教学资源和学习工具,便于学生随时随地进行学习,同时,结合线下教学实践,组织体育活动和比赛,加强学生的体育能力和实践技能培养,结合高职院校的人才培养目标和体育教育的总体要求,确定公共体育“线上 + 线下”混合式金课的明确目标,这些目标应涵盖学生的身体素质提升、体育技能掌握、心理健康促进、团队合作能力培养等多个方面。

4.2. 建设课前自学资源库,预习是高效课堂教学的前期保障

预习是非常重要的教学环节,有助于学生在课堂上更好地理解 and 消化知识,建设课前自学资源库是前提保障,可以为学生提供丰富多样的学习资源,课前的在线学习阶段,体育教师应严格遵循教学计划,运用计算机编辑软件,井然有序地对学习资料进行整理与编排,并适时将其上传至班级学习交流群。教师所筹备的教学资料必须详实且准确,应包含文字注解、图片标识、音频讲解以及视频演示等多元化内容。学生在课前可凭借手机、电脑等设备,依据教师发布的资料进行自主学习。他们能够反复阅览教学资料,归纳那些难以理解或不够清晰的问题,并与教师积极交流互动。同时,还应具备为学生提供自测和诊断的功能,以便学生更好地知晓自己的学习水平以及需要重点关注的内容。教师可在课前引导学生利用资源库进行预习,通过观看视频、阅读文章等方式预先了解知识点,强化记忆与理解。如此一来,在课堂上便能更多地进行讨论、互动和实践,进而提升课堂教学的效果与学生的学习效率。经由学生在准备阶段的自主学习,能够对整个教学过程发挥有力的推动作用。

4.3. 实施课堂混合式教学,“线上 + 线下”双轨同步推进

线上线下双轨同步教学模式,通过课堂混合式教学互动,教师可以通过在线教学平台发布讨论话题、作业任务等,教师还可以通过学生在课堂上的反应来判断知识点的掌握情况,及时调整教学策略[4]。在混合式教学中,外部平台的搭建至关重要,通过搭建技术平台,可以汇聚类型多样、内容丰富、学科齐全的优质教育资源,为教师教学和学生提供在线教学环境,平台可以收集学生的线上测试、作业成果、课堂表现等数据信息,进行智能分析、科学诊断、综合评价,用赋分方式呈现评价结果,指导学生根

据评价反馈结果调整学习策略和方法。内部内容重构也是营造适合混合式教学环境的重要环节，明确教学目标是关键。依据课程标准的基本要求，结合学生学业水平等因素，制定清晰、具体、可及的教学目标，以目标为牵引和导向，引导学生正确理解将要学习的内容，以及达成这些学习目标的方法路径，其次，设计课程内容要从线上学习和线下教学两个方面出发，确定哪些内容适合线上学习，哪些内容需要线下教学。既要保证学生有足够的时间进行线上学习，也要为线下教学进行有效安排，还要通过灵活的预案设计来动态适应学生的学习需求，为学生提供更加优质、高效的教育服务。

4.4. 实时课后监控与评估，动态了解学生的学习情况

实时课后监控与评估是对学生课后学习情况进行的及时观察、记录和评价，通过对学生学习过程的实时监控，教师可以及时发现学生在学习中的问题，如知识掌握不牢固、学习方法不当等，并采取针对性的措施进行辅导和改进，实时课后评估可以让学生及时了解自己的学习成果，增强学习的动力和信心，其定义涵盖了对学生学习行为、知识掌握程度、学习态度等多方面的监测与评定，范围包括学生的课后作业完成情况、在线学习参与度、学习资源的利用情况。形成性评估在课后学习过程中持续进行，帮助教师调整教学策略，学生改进学习方法；总结性评估则对一段时间的课后学习进行综合评价，反映学生的整体学习成果，监控与评估贯穿教育全过程，在过程方面，实时课后监控可以关注学生的学习进度、学习方法的运用等。教师可以了解在线学习平台记录学生的学习时间、答题情况，分析学习过程中的困难和问题并及时给予指导。在结果方面可以结合课后评估、考试、作业、项目展示等方式对学生的学习成果进行量化评价。在教育管理方面，监控与评估可以为学校管理部门提供决策依据，优化教学资源配置，提高教学管理水平。

5. 结语

线上教育拥有丰富的教学资源，能够助力学生加速知识的获取与学习，教育的核心本质在于人的成长，知识的学习或许可以提速，但成长的历程却无法被加速或压缩，线下课堂的面对面交流，言传身教的效果显著，却受限于有限的课堂时间，“线上 + 线下”混合式教学能够将线上与线下教学的优势完美融合，其成效远胜于单纯的线上或线下教学模式，“线上线下混合式翻转教学方法和模式的探索，无疑为当下高校尤其是地方院校开辟了提升学生学习主动性、转变学习观念的有效途径”。依据“金课”建设的要求，重新规划学习空间，迈向深度学习方法，能够打破传统线下班级授课制“齐步走”的困局，有利于学生开展个性化学习，满足不同层次学生的学习需求。

基金项目

“健康中国 2030”视域下高职体育“金课建设”的路径研究(GXJZ202111)。

参考文献

- [1] 刁学慧, 魏汝领. 高校体育类“线上线下”混合式金课构建路径探究[J]. 浙江海洋大学学报(人文科学版), 2020, 37(3): 80-86.
- [2] 武培. 基于高校品牌建设的体育课程设置管理研究[J]. 商丘师范学院学报, 2013, 29(12): 137-140.
- [3] 张丽玉. 新时代构建“以学生为主体”的高校思政案例教学模式[J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2022, 38(7): 39-42.
- [4] 王蓬. 后疫情时代高校线上线下混合式教学模式探究[J]. 中国成人教育, 2022(7): 51-54.