

# 疫情下影响初中体育网课教学效果的因素探讨

——以上海疫情封控期的体育网课为例

孙玉虎, 王美昕

上海市嘉定区新城实验中学, 上海

收稿日期: 2022年5月5日; 录用日期: 2022年6月8日; 发布日期: 2022年6月15日

## 摘要

受疫情封控的影响, 学校所有线下课程都改为线上教学, 体育学科也不例外, 学校也制定了相应的线上网络教学实施方案。上海本次疫情严重, 全部社区都被封控, 社会面等无症状感染面广且多, 这就导致所有上海市民不能下楼, 学生和家长所有的活动空间仅限于自己家里, 狭小的居家空间限制了体育网课的开展。本文先阐述了疫情下体育学科网课教学存在的问题, 然后详细分析了如何改善体育网课教学效果的方法, 希望为相关教育工作者提供理论参考。

## 关键词

上海疫情, 封控, 体育网课, 因素

# Discussion on the Factors Affecting the Teaching Effect of Sports Online Courses in Junior High Schools under the Epidemic Situation

—Taking the Physical Education Online Class in the Closed Control Period of COVID-19 in Shanghai as an Example

Yuhu Sun, Meixin Wang

Xincheng Experimental Middle School of Jiading District, Shanghai

Received: May 5<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jun. 8<sup>th</sup>, 2022; published: Jun. 15<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

Affected by the epidemic control, all offline courses in the school have been changed to online teaching, and physical education is no exception. The school has also formulated a corresponding online teaching implementation plan. The epidemic in Shanghai is serious this time, and asymptomatic infections are widespread and many in the closed community and society. This has caused all Shanghai citizens to be unable to go downstairs. All activities of students and parents are limited to their own homes, and the small home space limits sports. Narrow home space limits the development of online physical education courses. This article first expounds the problems existing in the online teaching of physical education under the epidemic, and then analyzes in detail how to improve the teaching effect of physical education online, hoping to provide theoretical reference for relevant educators.

## Keywords

Shanghai Epidemic, Closure and Control, Sports Online Classes, Factors

Copyright © 2022 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. 疫情下体育学科网课教学存在的问题

### 1.1. 师生双方对体育网课缺乏重视

体育学科对运动空间、运动环境、教学方式都有要求,体育网课教学与其他学科不同,不是简单地将线下教学转到线上。

为配合上海疫情防空要求,体育线上课程的运动范围只能居家完成。体育学科的教学都是以身体动作为实践,很难实现线上虚拟教学,体育学科线上教学难度大,这就导致体育教师和学生对体育网课都缺乏重视,部分体育教师直接发出视频链接,让学生自己在家跟着视频练习动作,课后的作业检测手段主要是家长配合学生拍摄学生练习的视频发到群里。多数体育教师带的班级众多,每日需要查看的学生作业视频也很多,部分体育教师不会去点开视频一一检查每个学生的练习情况,学生上传的练习视频大多比较敷衍,只为应付差事,师生双方对体育网课都缺乏重视。

### 1.2. 课堂学习情况无法监控

线下体育课时,由体育教师先示范规范动作,然后学生模仿教师动作进行练习,学生练习时,体育教师都会在旁边指导,对学生错误或者不标准的动作进行及时指正。体育线上教学与其他学科不同,其他学科可以通过课堂提问了解学生听课情况,通过课后作业的对错了解学生对网课知识的掌握情况,但在体育线上教学过程中,教师对学生课堂学习情况很难监控,因各学生家庭情况、实际条件等不同,很多同学做不到全程开摄像头,甚至不想开。导致学生可能躺在地上或者床上看教师“表演”,当体育老师让学生练习时部分学生敷衍了事,随意做几个动作,课后检测也只能通过家长发的练习视频了解,不能第一时间纠正学生的错误动作,课堂教学质量无法得到保证,学生学习质量也无法把握。

### 1.3. 教学内容陈旧, 教学模式缺乏创新

体育教学对体育器材和运动空间都有要求, 但上海疫情过于严重, 学生不能下楼, 运动空间仅限于家里。在体育器材和运动空间都受到限制且不扰民的情况下, 体育网课的设计都会偏向于徒手或运动强度小的练习内容, 如: 仰卧起坐、坐位体前屈、引体向上等身体素质和力量练习等, 在短期内学生对这些教学内容还有兴趣, 随着居家隔离时间的变长, 学生对于同类化的学习内容就会失去兴趣, 对课堂的参与度限制降低, 学生需要新的内容来充实体育课堂。另外, 就体育教学的管理模式而言, 线上与线下区别很大, 体育教师在校教学时可能采用的是高压强势型教学, 体育课上对学生要求严格, 对每一个动作都要求学生做到标准, 学生处于比较守规矩的学习状态, 但在居家网课时, 由于教师不在身边看管, 学生自律性会降低, 在练习动作时就开始敷衍, 得过且过。

### 1.4. 学习环境受限制, 器材设施十分有限

体育这门学科对运动环境有着很高的要求, 线下教学时体育课都是在学校大操场进行, 体育课开始之前教师都会让学生绕操场跑几圈做热身运动。学生居家隔离期间, 运动环境受到限制, 特别是上海这次疫情过于严重, 封控期间学生都无法下楼活动, 这让体育学习环境更加受限制。由于不能下楼, 长跑、短跑、排球垫球、实心球、游泳等这些初中体育课程内容无法开展, 在家练习立定跳远和跳绳时, 楼上学生可能上体育课, 楼下学生上文化课, 制造噪音, 造成相互影响, 也不利于邻里之间友好相处。没有宽敞的运动空间, 体育运动项目几乎无法开展, 疫情封控期部分学生在运动条件不达标的情况下, 就会从心底不愿练习, 体育课不重视, 练习态度也很敷衍, 家长也慢慢地不配合, 慢慢放弃体育网课。

### 1.5. 新、老体育教师网课直播技术熟练程度差异明显

体育教师对教学软件和视频直播的软件操作的专业程度及熟练程度有巨大差异。特别是年轻教师和年纪较大的教师差异更为明显。新教师的学习和接受能力较强, 网课直播技术上手快, 能很快的进入直播状态, 又有活力。年龄大的体育教师需要多用心学习。同时网络技术的限制, 包括网速卡顿断线, 教学和视频直播软件本身存在的滞后性, 不完善, 不能完全满足师生的教学要求。需要在实际的教学过程中不断完善, 软件和硬件设施也需要不断的开发和更新。

## 2. 疫情下改善体育学科网课教学效果的途径

### 2.1. 完善体育线上教学体系

上海疫情较严重, 封控时间比较长, 学生回归校园的时间还不能确定, 长时间的线上教学, 对体育网课教学提出了要求, 体育教师要完善体育线上教学体系, 而不是发给学生一段视频让学生自行练习。初中生还处于青春期, 爱动, 喜欢刺激, 体育教师应根据初中生的特点以及各班级学生特点线上教学内容, 将线下教学任务延伸到线上, 每节体育课采用直播上课的方式带领学生学习课堂内容, 而不是随意去安排线上课堂内容[1]。一是建立收集良好的教材体系, 运用好上海市控制课堂的课程资源和学校的校本教学视频文档资源。二是建立良好的家、生、师、校的四方线上教学评价体系。三是营造良好的教学环境体系, 包含在线教学涉及到基础硬件设施(电脑、手机、耳机、麦克风、摄像头、网络速度等)和相关软件条件(钉钉、腾讯会议、小白板、明道云, 石墨文档、电子白板等教学软件), 学校要调动各方力量, 提醒和帮助教师、学生及家长形成良好的教与学的居家环境[2]。体育线上教学需要建立完善的体系, 形成系统的课堂教学体系。

## 2.2. 开展多样化学习效果跟踪

网课最考验学生的自觉性, 体育教师要想办法开展多样化学习效果跟踪。一是, 体育教师在直播教学过程中, 要多用鼓励的语言, 对学生的教育要以鼓励为主, 激发学生学习的热情, 让学生更有激情地去完成每一个运作。也可运用体育明星, 激发学生上进心。调动积极性, 培养坚强的体育学习品格[3]。体育教师要尽量给每一位学生反馈, 让学生感受到教师的关注; 二是, 线上体育课程在练习内容上要量化, 不要过多, 学生根据自身情况去完成体育教师布置的练习作业; 三是, 体育教师在直播授课时, 为了避免学生出现“云上课”的情况, 多增加家校的沟通, 教育不仅仅是学校的事, 让家长也参与进来, 让生命共同成长[4]。要求家长将学生练习照片或者视频发到群里, 体育教师实时点评, 及时帮助学生纠正错误运作, 保证学生运作的规范性, 也促使家长及时督促学生学习, 保证学生居家期间每天的锻炼量, 为中考体育做好准备; 四是, 在线下课程中体育教师一般比较严肃, 对学生的要求也较严格, 线上体育课时, 体育教师也应当采取一定的手段, 做好课后作业检查, 督促学生按时、按量地参与线上体育学习, 及时反馈学生的练习情况, 保证线上体育课的教学, 体育老师可以自己拍摄动态视频来提高学生的积极性。

## 2.3. 增加特色教学内容

封控期间初中体育课程内容不应局限于中考考试内容, 要根据实际教学情况, 增加特色教学内容, 可以增加具有生活性和趣味性的教学内容, 包括体育休闲类的棋牌项目结合运动项目。上海疫情导致家长和学生都居家一个月之久, 体育教师可以增加体育家庭课程和亲子互动课程, 让家长也动起来, 让学生对体育网课更感兴趣, 促进家长和孩子一起参与体育锻炼, 增强体质, 保持身体健康。丰富的家庭体育活动可以让居家生活更有趣味, 营造良好的家庭锻炼氛围, 让家长感受学生学习的乐趣, 同时也增进了亲子关系, 有效地促进了学校与家庭的融合发展。

## 2.4. 选取日常化的运动器材和健身操类运动

疫情封控期间, 可选的体育运动器材有限, 体育教师在确定网课教学内容时, 要充分考虑到运动器材选取问题。在体育运动器材的选取上, 尽量选取家中都有的物品, 如: 抱枕、地垫、矿泉水瓶等。体育教师根据现有的物品进行体育教学, 可以设计夹抱枕跳的课程, 双腿夹抱枕尽可能地跳远, 锻炼学生腹部和腿部等全身各处的核心力量, 为线下教学跳远、长跑等各类运动项目打下坚实基础, 还可以利用地垫进行静力性拉伸放松练习。体育教师可化身健身操直播网红, 带领学生和家长进行身体锻炼。结合音乐的操类是大多数人比较喜欢的。体育教师也应在运动器材有限的情况下创新课程内容, 提高学生上体育网课的积极性和体育网课学习质量。

## 2.5. 加强对体育教师网课直播技术能力培训

对于不同年龄的体育教师的计算机使用技术和网课直播技术手段进行及时的培训, 缩小差距, 利用学校的计算机教师来进行传帮带教活动, 教师自己也要经常摸索自学与消化, 以满足疫情期间居家隔离的初中体育学科的线上教学要求。协调企业和学校之间的合作; 学校负责提供师资、文化, 开展网络直播技术科学研究; 教育企业(包括线上和线下的教育企业)负责组织、实施以互联网和智能技术为支撑的、线上线下混合式的教育教学活动[5]。同时从学校的长远发展看, 学校体育组可以制作本校的校本课程, 包括视频、PPT、文档等教学资源, 来满足居家网课的教学要求。

## 3. 结论

上海本轮疫情导致线上教学时间较长, 体育教师要做好线上教学工作。疫情下体育学科网课教学还

存在着很多问题, 体育教师和学生对体育网课都不重视, 课堂学习情况无法监控、学习环境受限等, 体育教师要与时俱进, 通过完善体育线上教学体系、开展多样化学习效果追踪和特色教学内容、选取日常化运动器材等策略来解决网课问题, 帮助学生养成体育锻炼的好习惯, 为体育中考打下坚实基础。另外, 疫情封控期间, 是家庭体育与学校体育相融合的最佳时期, 体育教师要勇于创新, 增加特色教学内容, 通过开发家庭体育课程促进家长和学生一起参与体育锻炼, 养成良好的家庭锻炼氛围。此外, 体育教师也要加强计算机使用技术和网课直播技术手段的学习, 增强线上教学的软件和硬件使用的技术水平, 满足长期线上教学要求。

### 参考文献

- [1] 陈明, 刘宇. 疫情期间学校体育网络课程教学模式的实践探讨[J]. 卫生职业教育, 2021, 39(8): 60-61.
- [2] 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.
- [3] 王玲琳. 疫情背景下初中体育教学中对学生健全品格的培养策略研究[J]. 女人坊(新时代教育), 2020(2): 1.
- [4] 倪鹏. “停课不停学”初中校本体育网络课程设计[J]. 青少年体育, 2020(9): 68-69.
- [5] 王竹立. 后疫情时代, 教育应如何转型? [J]. 电化教育研究, 2020, 41(4): 13-20.