

# Analysis on the Selection of Sports Network Teaching Content and Methods during the Period of Epidemic Prevention and Control

Qian Kai

Nanjing Institute of Media, Nanjing

**Abstract:** Due to a sudden outbreak of the new crown epidemic, all schools' teaching in the epidemic prevention and control period has changed from the usual classroom teaching to online teaching, and physical education teaching is no exception. Due to the difference between physical education teaching and other general theoretical teaching, it has its own characteristics and rules. At the same time, college physical education teaching mostly adopts the method of option teaching. During the period of epidemic prevention and control, the physical education teaching in Colleges and universities should analyze and discuss the characteristics of physical education teaching and network teaching, combine with the laws and principles of physical education, select appropriate teaching content and adopt reasonable teaching methods to achieve the desired effect.

**Key words:** Epidemic prevention and control; Network teaching; Physical education teaching; Method; Strategy

Received: 2020-08-13; Accepted: 2020-08-21; Published: 2020-09-14

# 疫情防控期间体育网络教学内容的选择和方法策略探析

钱 凯

南京传媒学院，南京

邮箱: 326757649@qq.com

**摘 要:** 由于一场突如其来的新冠疫情，所有学校的教学在疫情防控期间都由平时的课堂教学转为了线上教学，体育教学也不例外。体育教学由于自身的特点和规律，它和其它一般的理论教学不同。同时高校体育教学大多采取选项教学的方式进行，因此笔者通过分析高校体育教学在疫情防控期间的体育教学特点和网络教学特点进行分析探讨，借此希望能够结合体育教学规律和原则探寻合适的教学内容和合理的教学方式。

**关键词:** 疫情防控；网络教学；体育教学；方法；策略

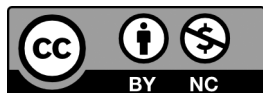
投稿日期：2020-08-13；录用日期：2020-08-21；发表日期：2020-09-14

---

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



2020年一场突如其来的新冠疫情,打破了我们的常规教学方式,在此情形下高校的体育教学只能采取开展线上教学的方式进行。而体育教学因其自身的规律和特点,教学老师必须采取针对性的措施,采用有效的策略和方法才能保证教学的有效性,这样才能提高教学的实效性,保证教学的质量。

## 1 体育教学的特点分析

体育教学是在体育教师和学生的共同参与下,采取符合体育教学规律的方法,指导、激励学生积极主动学习体育和卫生保健知识,掌握运动技术、技能和锻炼方法,达到增强学生体质和培养学生良好的思想品德一个有组织、有计划的教育过程[1]。

体育教学过程是学生的认识活动过程,具有学生认识活动的一般特征。由于体育这门学科技术性强,体育教学因为它自身的特点,只有认识和掌握这些特点,才能遵循认识的一般规律和体育教学的特殊规律,以提高体育教学质量。

(1) 体育教学以传授体育技术、技能为主要内容,其根本目的在于增强学生体质。

(2) 体育教学以机体参与活动和教学组织的多样化为其特征。

(3) 体育教学以对学生品德、心理品质培养的特殊作用,显示其鲜明的教育功能。

概括来讲,体育教学是在学生与体育教师共同参与下,有目的、有计划的体育认知、身体练习的情感交往活动。其特点有:

- (1) 身体直接参与;
- (2) 体力与智力活动相结合;
- (3) 身体承受一定的运动负荷。

## 2 网络教学概述

### 2.1 网络教学的概念

网络教学是教师利用计算机网络为主要手段进行教学主要是利用计算机设

备和现代互联网技术对学生实行信息化教育的教学模式，是远程教学的一种重要形式。

## 2.2 网络教学特点

网络教学相比传统教学模式，更能培养学生对信息获取、加工、分析、利用、交流和创新的能力[2]。网络教学能够培养学生良好的信息素养，把信息技术作为支持终身学习和合作学习的手段，为教师及学生适应信息社会的学习、工作和生活打下良好的基础。目前网络教学主要手段有：视频广播、视频会议、多媒体课件、QQ、微信、E-mail等。

## 2.3 网络教学中师生关系的变化

网络教学中，学生要由被动地接受知识变成认知的主体，从被动地学到主动地学，从生搬硬套、死记硬背地学到带着任务解决实际问题的学习，从按部就班地学习到自定步调自定目标的学习，这样更有利于学生创新能力和信息能力的培养。而教师角色也将逐步发生变化，由传统课堂教学中的知识讲授者变成信息组织、编制者，成为学生学习的引导者、帮助者、促进者。

# 3 体育网络教学过程中的教学内容选择和策略

在高校的体育教学中，一般均会采用选项教学，目的是通过选项教学，让学生在一定范围内选择自己相对感兴趣或者比较擅长的项目，从而能够提高学生在学习过程中的参与度、提高学练的积极主动性以及体育教学的有效性。但在疫情防控期间，教师采取网络教学，势必要根据体育教学的特点和网络教学的实际情况进行科学合理地选择和安排，才能尽量满足学生对于体育教学的实际需求，同时提高教学的针对性、实效性，以确保教学目标的达成。

## 3.1 教学内容的选择

首先，体育教学的根本目标是增强学生体质。因此，老师必须保证学生身体的直接参与并达到足够的运动负荷。所以，老师必须选择具有足够的身体活动的教学内容。考虑到疫情防控期间学生大多只能在家里活动，活动空间有限，老师

应该尽可能多的安排适合在小范围的动作简单,又便于操作又能够保证运动效果的运动素质训练的内容,从而保证学生在课堂教学过程中得到足够充分和有效的身体活动,这样既可以学生保证身体锻炼达到足够的运动量和强度,又能达到增强体质的基本目标。考虑网络教学的特殊性,教师和学生不能直接地接触,教和学的及时互动性大打折扣,教师对于学生的练习情况不能及时掌握,也不能及时的针对性地指导,所以在内容的选择上要尽量选择简单,易于教学、掌握的动作。

其次,体育教学应该选择一定的体育理论知识的学习内容,以达到学生身体锻炼和智力活动相结合的目的。教师在教学中应该选择与运动锻炼密切相关的运动常识性知识以及运动损伤的预防、常见运动损伤的应急处理办法等内容,这既可以保证学生在锻炼过程中能科学锻炼,又能在自我锻炼时预防和避免不必要的伤病,即使发生一般的运动损伤的情况下学生也能够采取有效科学地应对措施。

再次,教师应该结合疫情的实际情况,向学生介绍相关知识,提高学生对于疫情情况的正确认识,这既能让学生正确认识新冠疫情的严重性,又能掌握相关知识和防护办法,同时也能够避免不必要的恐慌,从而促使学生在疫情防控期间养成良好的锻炼习惯。学生只有努力提高自身的身体素质,才能提高抵抗疾病的能力,远离疾病,才能保护自己及家人。

此外,还可以适当结合学生的选项教学,增强内容的选择性。考虑到学生的差异,老师应该依据教学内容的强度和量的不同以及难度的不同,给学生有选择的机会[2]。老师可以推荐一些内容给有条件的同学以选择性的练习,比如选择足球的同学,家里如果有球就可以进行一些适合在较小空间进行的球性球感练习,如颠球,原地的球感练习,个人的运球练习,如果有条件还可以对墙练习传球,踢准练习等等诸如此类的练习内容,这既达到锻炼身体的基本目标,又能够提高基本的控球能力,同时也能避免只进行简单单调的身体素质练习带来的不愉悦感,从而提高学生练习过程中的积极主动性。

## 3.2 网络教学过程中教学方法和策略

### 3.2.1 必须突出体育教学的精讲多练的基本原则

在网络教学过程中,考虑到大学生具备的学习能力,老师在选定教学内容

后可以提前将相关的课件、视频资料等提前通过QQ、微信等途径分享给学生,让学生提前了解教学任务,明确教学的目标,提前进行预习,熟悉教学的内容。在实际教学过程中,老师讲解动作要领时要简明扼要,示范动作环节如果具备条件,可以以直播形式亲自示范动作,或提前录制好视频,或课堂结合自己的视频进行分析讲解,不仅可以增强亲切感,提高学生的学练积极性,同时也会更有针对性,从而提高示范的直观性和讲解的效率,从而给予学生充分的时间进行练习,确保每节课身体活动的练习既要有量又要有强度,也能保证学生足够的身体活动时间和活动的效果,最终达到增强学生身体素质的根本目标。

### 3.2.2 遵循教师主导下的学生自觉积极性原则

(1) 突出学生在教学过程中的主体地位。在体育教学过程中,老师应该充分关注学生的需求和重视学生的情感体验,加强学生的主体地位。老师在选定内容进行教学实施的过程中,要树立教学中学生是学习的主体,要突出以学生练习为主,要充分发挥学生的主动性,调动学生的积极性,充分发挥学生主体作用、发挥学生的主观能动性和创造性。教学中,教师发挥指导和引导作用即可,发现学生学习练习遇到的问题及时加以指导,从而保证学生充分发挥主体作用,提高练习的效果,这样可以避免教师的过度干预,又可以避免打乱学生的学习练习节奏,还能避免限制学生的主体地位和创造力的发挥。

(2) 教师在教学中发挥主导地位时要充分考虑学生的差异性,指导要具有针对性。在教学指导上,教师要注重学生共性的发展,确保大多数同学的基本需求的同时也要注意因学生的身体素质差异。基于学生兴趣的不同,个体发展的需求的不同导致学生需求的差异性,教师要更多进行个别的针对性指导,引导学生结合自身的特点进行有效地学习和练习[3]。对于发展程度高,身体素质好的同学,教师可以给予更多具有难度、强度和高运动量的内容让其进行选择练习,而对于身体素质较差,发展程度较低的则要降低要求,适当降低练习内容的练习难度、强度和量。同时,教师要加强个别指导和激励,通过差异性、针对性地指导让所有学生都能够在教学过程中找到适合自己的练习内容,能有效避免学生“吃不饱”或者“吃不下”的问题,从而有效保证教学目标的达成。

## 4 网络教学中深化教学内容的策略

### 4.1 网络教学过程中要加强课内外教学内容的一体化建设

教学中要考虑到网络教学的时间有限以及及时指导的不足等因素,教师应该加强安排课内外内容的有机结合。由于网络教学过程中不能保证师生的及时互动,教师的教学指导的针对性特别是及时性就大打折扣,同时大学生每周仅凭一节体育课的短暂的时间显然不能够达到有效增强身体素质的根本目标,因此教师需要通过把有限的课内练习和课外的练习有机结合起来,尽可能合理安排课外练习内容和时间,这既可以巩固课内教学效果的,又能促进学生积极进行课外体育的锻炼,从而促进学生养成良好的生活和锻炼习惯,有效增强身体的抵抗力,从而提高抵御新冠肺炎等疾病的身体机能。

### 4.2 在教学评价上,采取过程评价和终结评价相结合的方式

在网络教学过程中,教师由于不能与学生进行直接地交流,教师要充分了解学生的学练情况,就需要通过布置课后练习的内容,而在教学评价时更多的需要对过程加以管理和评价,比如老师通过QQ助手等方式对学生的考勤进行打卡,收取学生课后作业的视频和文字材料等并及时在群内针对共性问题进行讨论分析和指导,并针对每个学生的情况进行点评指导,并且每次练习以小红花的形式进行评价。此外在布置学期期末的考核内容后,教师通过结合考勤记录、平时作业的情况以及最后的考核完成情况综合分析学生在学期教学过程中的学生的学习练习态度、综合表现以及发展提高程度等指标进行综合评价,而非仅仅依靠一个终结性评价。

## 结语

疫情防控期间的高校体育教学大多采用网络教学的方法。考虑到体育教学的特殊性,教师必须结合实际选择合适的内容,采取相应的教学策略和方法,才能提高教学的有效性,才能保证教学目标的达成,更好地提升学生在特殊时期的身心健康,保障学生在疫情防控期间的健康生活。

## 参考文献

- [1] 潘绍伟, 于可红. 学校体育学(第三版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2018
- [2] 吴志超, 刘绍曾, 曲宗湖, 等. 现代教学论与体育教学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1992
- [3] 季浏, 胡增苹. 体育教育展望[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2001