

“后疫情时代”线上教学模式在老年大学健身气功课程中的应用研究

马骜¹ 张大伟^{2*}

1. 天津市静海区体育局, 中国·天津 301699

2. 天津中医药大学体育健康学院, 中国·天津 301617

摘要: 随着教育方式的多元化发展与互联网技术的进步, “线上”教学模式逐渐被教育界所关注和借鉴, 突如其来的“新冠肺炎”打乱了人们原有的生活方式与教育节奏, “停课不停学”与“疫情防控常态化”的工作部署给教育教学工作提出了更高的要求。为此, 论文运用文献资料法、专家访谈法, 将线上教学与翻转课堂教学理念引入老年大学健身气功课程, 剖析线上教学与翻转课堂教学的内涵; 探讨线上教学的优、劣势; 分析老年大学健身气功线上教学的必要性与可行性; 将“录播”与“直播”相结合, 设计“后疫情时代”线上教学模式应用于老年大学健身气功课程的教学准备与实施过程, 以期为新形势下老年大学健身气功及相关课程教学工作的顺利开展提供理论参考与借鉴。

关键词: “后疫情时代”; 互联网技术; 疫情防控常态化; 健身气功; 线上教学

Research on the Application of Online Teaching Mode in the Fitness Qigong Course of the Elderly University in the “Post Pandemic Era”

Ao Ma¹ Dawei Zhang^{2*}

1. Jinghai District Sports Bureau, Tianjin, Tianjin, 301699, China

2. School of Sports and Health, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin, 301617, China

Abstract: With the diversified development of education methods and the progress of Internet technology, the “online” teaching mode has gradually been paid attention to and used for reference by the educational community. The sudden “COVID-19” has disrupted people’s original lifestyle and education rhythm, and the work deployment of “non-stop classes” and “normalization of epidemic prevention and control” has put forward higher requirements for education and teaching work. For this reason, the paper uses the method of literature and expert interviews to introduce online teaching and flipped classroom teaching concepts into the fitness qigong curriculum of elderly universities, and analyzes the connotation of online teaching and flipped classroom teaching; explore the advantages and disadvantages of online teaching; analyze the necessity and feasibility of online teaching of fitness qigong in senior universities; combining “recorded broadcasting” with “live broadcasting”, design an online teaching model for the “post epidemic era” and apply it to the teaching preparation and implementation process of fitness qigong courses in senior universities, in order to provide theoretical reference and inspiration for the smooth development of fitness qigong and related course teaching in senior universities under the new situation.

Keywords: “post pandemic era”; Internet technology; normalization of epidemic prevention and control; fitness qigong; online teaching

0 前言

新型冠状病毒感染(英文名统一为 COVID-19)^[1]的突然来袭给我们的生活带来了诸多不便, 也极大地影响了中国的教育教学工作。《教育部应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组办公室关于在疫情防控期间做好普通高等学校在线教学组织与管理工作的指导意见》中指出各相关单位“根据校情学情制定疫情防控期间在线教学实施方案, 充分利用线上教学优势, 以信息技术与教育教学深度融合的教与学改革创新, 推进学习方式变革”^[2]。同时, 《教育部应对

新型冠状病毒肺炎疫情工作领导小组办公室关于在疫情防控期间有针对性地做好教师工作若干事项的通知》中要求各相关单位组织好“停课不停教、不停学”的部署工作, “各地教育部门和学校要因地制宜组织教师开展在线教学”^[3]工作。老年大学承担着老年教育的重任, 健身气功缓慢、轻灵、柔和的运动形式深受老年群体的喜爱, 其独特的未病先防、既病防变和愈后康复^[4]的作用也在疫情期间武汉方舱医院得到了充分的体现, 新形势下, 依托现代教育手段与新媒体平台积极开展“后疫情时代”线上教学模式在老年大学健身

气功课程中的应用研究具有重要的理论与实践意义。

1 线上教学与翻转课堂教学的内涵

1.1 线上教学的内涵

线上教学是以班级为单位运用互联网平台组织授课的一种新型教学模式,主要是通过“录播”或“直播”的教学形式结合线上答疑的方法完成教师与学员的双向互动。录播教学是教师将所学内容提前录制为教学视频上传至对应的网络教学平台,学员通过教学视频完成教学内容的学习;直播教学是教师通过相应的网络教学平台开启实时视频授课,学员通过网络平台直接接收教师的教学信息,并可以进行即时互动的学习。

1.2 翻转课堂教学的内涵

翻转课堂(FIPPED CLASSROOM)起源于美国,其核心是将传统教学中知识传授过程和知识内化过程进行颠倒,并对教学中教与学的时间进行重新分配的一种教学模式^[5]。翻转课堂也可以译为“Inverted Classroom”(颠倒课堂),它是对传统课堂的一种“颠覆”,教师与学员的角色发生了重大变化,传统课堂教师的教学环节由学员通过教学视频自学完成,教师在有限的时间内可以关注更多的学员,教学更有针对性,学员的自主学习能力得到了有效提升。

2 线上教学的优、劣势分析

2.1 线上教学的优势分析

2.1.1 学习时间的自由度更高

传统的教学模式需要教师与学员按照固定的时间开展学习活动,灵活性较差,线上教学模式的出现与应用提高了教学时间的自由度。一方面,教师可以以录播的形式将教学任务与学习内容在对应的时间段通过网络教学平台发布给学员,学员可以根据自己的时间安排一定时间段内的学习内容,也就是在一定时间段内,学员可以选取某个时间段将教师发布的学习内容全部学完,也可以利用零散的时间将教师发布的教学内容分成若干部分来完成,学员学习的自主性更强;另一方面,教师可以和学员约定不同的时间段,以直播的形式,为学员开启实时视频教学或问题答疑等内容。

2.1.2 学习场所的灵活性更好

传统的线下教学模式,教师与学员需要到相对集中的固定教室完成教学任务,线上教学模式,教师与学员的教学地点可以灵活多变,不再受限于固定地点的要求,可以在任何具备网络环境的场所使用相对应的网络教学平台的PC端或移动端来开展学习,教学场所更加灵活,操作更加便捷。

2.1.3 学员的班级容量更大

传统的线下教学为保证教学质量主要以几十人的小班教学为主,教师需要将同样的授课内容在几个小班中反复讲授,重复工作量不断累加,资源利用率相对较低,线上教学模式可以做到几百上千甚至更多人同时在线学习,学员之间互不影响,教师的授课视频可以反复观看,资源利用率得到

了有效提升,学习对象也更加多元化。

2.1.4 学员学习资源更加丰富

线下教学模式主要是教师本人为学员开展教学活动,学习对象相对单一,教学内容较为固定,线上教学过程中,教师除了自己录制教学视频以外,还可以吸纳相关教学平台或者其他网络平台中符合课程教学大纲、教学计划与进度的全国教学名师的教学视频以及各种网络教学资源,不断充实到自己的线上教学内容之中,突破了传统线下课堂教学的限制,学员的学习内容、学习资源更加丰富与多样化。

2.2 线上教学的劣势分析

2.2.1 学习效果受制于网络环境与学习设备性能的影响

在线教学是重新开辟的网络虚拟空间,它的运行主要依赖于网络环境的流畅、教学平台的稳定以及学习设备较好的性能,在线教学特别是网络直播教学过程中,经常会因为网络环境拥堵的原因造成网络卡顿的现象,或是由于教学平台不够稳定、学习设备性能不好等原因造成学习账号突然掉线或强行退出等问题,从而造成学习体验不佳,学习效果较差,影响了正常的课堂教学进度。

2.2.2 教师前期的工作量大大增加

线上教学模式的顺利运行,需要教师付出更多的努力,教师需要转变原有的传统线下教学模式的思维,按照线上教学模式的要求重新设计课程的教学大纲、教学计划与进度,合理制定线上教学的实施方案,做好线上教学资源的录制或收集,熟练掌握线上教学平台的操作与应用,建立与学员快速沟通的渠道,并做好学员教学平台使用的培训工作,整合不同的线上教学方法和手段,快速完成线上教学模式的适应期和磨合期。

2.2.3 学员的学习过程难以监控

线上教学模式对于学员学习过程的全程把控很难做到像线下那样精准,线下教学过程中,学员的一举一动,教师可以做到一目了然,可以在不影响学习进度的前提下,根据学员的实际学习情况进行相应课程内容的调整。线上录播教学中,学员根据教师提前发布的教学视频或者课件进行学习,教师只能通过课后的习题测试来了解学员对于新授内容的掌握情况与学习效果;线上直播教学中,教师的教与学员的学虽然是同步进行的,但是教师与学员之间隔着屏幕,教师很难时刻关注到学员的学习情况,只能通过抽查的形式了解学员的学习状态,对于学习自主性、自觉性较差的同学,学习过程的监控更难把握。

2.2.4 教学互动具有延时性

传统的线下教学是教师与学员面对面的进行交流,互动快捷高效,线上录播教学形式,学员需要自己先完成教学视频的学习,然后再通过留言的形式将问题给到任课教师,或者通过相关通信软件与教师进行沟通;线上直播教学形式,学员与教师虽然同时在线,但是由于网络、教学平台、学习设备或者课堂容量等方面的原因,教师在直播教学过程

中很难即时查阅到学员的信息并回复,沟通也会出现延时问题。

3 老年大学健身气功课程开展线上教学的必要性与可行性

3.1 老年大学健身气功课程开展线上教学的必要性

3.1.1 疫情防控常态化下教育教学的需要

突如其来的新冠感染极大地影响了人们的生活与学习,居家隔离与减少聚集成为应对疫情最好的手段与方法。在全国上下的共同努力之下,中国疫情防控取得了阶段性的胜利,疫情防控常态化成为中国有序复工复产复学的重要工作部署。线上教学有效解决了疫情防控常态化下有序复学的问题,同时教学采用线上的方式,人员聚集与相互传染的风险得到了有效控制,是新形势下老年大学健身气功课程教学的重要途径与手段。

3.1.2 促进教学改革,提升教学质量的需要

传统的线下教学模式已经不能完全满足老年学员日益增长的对于健身气功课程的教育教学需求,互联网与现代教育教学技术的普及促使健身气功教学资源更加多样化,教学方法手段更加多元化,健身气功教育教学改革也不断涌现出不同形式、层次与维度的变化,线上教学、混合式教学模式应运而生,丰富的教育教学资源与现代互联网技术的科学运用有效提升了健身气功课程的教学质量,学员学习体验更佳、学习效果更好。

3.1.3 实现以学员为中心,提升学员自主学习能力的需要

相对于传统的线下教学模式,线上教学过程中,学员的自主性更强,时间、空间利用率更高,学员可以根据自己的时间科学合理的安排健身气功的学习时间;同时,还可以根据自身的需求,变换不同的学习环境或者反复观看健身气功的教学视频,直到完全掌握为止。线上学习过程中,以学员为中心的教学宗旨得以实现,学员的自主性更强,自主学习能力得到了进一步的提高。

3.2 老年大学健身气功课程开展线上教学的可行性

3.2.1 网络全覆盖、智能手机的普及使线上教学的开展成为可能

线上教学的顺利开展离不开流畅的网络、PC 或移动端,随着中国 5G 网络技术的投入、使用,网络基本实现了全覆盖,网速越来越快,网络环境越来越稳定,随之,智能手机慢慢取代老年机逐渐成为一种趋势,老年群体智能手机的普及与熟练运用成为当下一道靓丽的风景线。由此可见,老年大学健身气功课程开展线上教学具有一定的可行性。

3.2.2 学员对新事物的兴趣与充沛的精力保障线上教学的实现

相对于年轻人,老年学员基本上都已经退休在家,时间相对更为富裕,同时又具备一定的体力与精力。作为新时

代的老年人,他们对于互联网、智能手机、自媒体等新生事物具有浓厚的兴趣,对“线上”这种新型教学模式应用于健身气功课程也充满了各种期待,相应的操作能力与运用水平基本可以胜任健身气功线上教学的要求,种种条件都为线上教学模式应用于老年大学健身气功课程提供了可能。

3.2.3 成熟的教学平台、丰富的教学资源为线上教学提供了条件

互联网与教育教学的深度融合催生了“学堂在线”“中国大学 MOOC”“好大学在线”“智慧树”“超星慕课”等各种网络教学平台,海量的教育教学资源充斥其中,疫情期间在全国的教育教学工作中发挥了重要作用,微信、QQ、钉钉、飞书、腾讯会议等软件作为辅助教学手段,为教师与学员之间的即时沟通提供了便利条件。由此可见,老年大学健身气功课程的线上教学具有可行性。

4 健身气功线上教学的准备与实施过程

4.1 健身气功线上教学准备

4.1.1 设计健身气功线上教学的实施方案

落实教育部“停课不停学”的文件精神,运用互联网与新媒体平台为老年群体健身气功课程的学习提供线上教学服务,确立“健康第一”“终身体育”的教学指导思想;分析教材与教学对象明确教授健身气功基本技术动作与理论知识,使学员了解并掌握科学有效的健身方法,形成良好的健身习惯,达到老有所学,老有所乐,陶冶情操,强身健体的目标;录播自学与直播教学相结合,微信群沟通为主,腾讯会议教学为辅的双平台授课模式的教学特点;剖析师资水平、网络环境、学习设备与教学平台,保障教学质量;设计老年大学健身气功线上教学的教学实践与效果评价。

4.1.2 拍摄录制、收集相关教学文档、视频、音频素材

根据教学的实际需要与实施方案的具体内容,通过拍摄录制、收集相关教学平台、其他网络平台健身气功相关的教学资源,包括健身气功易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦等功法的教学文档、教学音频、教学视频等素材,制作健身气功教学课件。

4.1.3 组建健身气功课程微信群

出于健身气功线上录播教学的需要与便于老年群体操作的考虑,组建健身气功线上教学的微信群作为线上教学的网络平台,督促学员群内实名并做好微信群公告的相关说明与后期微信群的管理工作,健身气功线上教学过程中,运用微信群进行教学任务的发布,教学视频的上传,教学问题的答疑等。

4.1.4 指导学员完成腾讯会议 APP 的注册与使用

结合老年学员的身心特点与线上直播教学的实际需求,指导老年学员完成腾讯会议 APP 的下载、注册,做好老年学员腾讯会议软件的加入会议,开启或关闭视频、音频,发布问题或师生互动等内容的培训工作,后期运用腾讯会议进

行健身气功线上直播教学,教学问题的答疑等。

4.2 健身气功线上教学的实施过程

4.2.1 健身气功线上教学的课前阶段

教师在特定的时间段内通过健身气功线上教学微信群发布上课任务与相关要求,上传健身气功教学短视频,老年学员根据提示,了解本次课的学习任务与具体要求,通过教学短视频进行自主学习,学习过程中师生之间、学员之间可以就健身气功的相关问题进行互动与交流。

4.2.2 健身气功线上教学的课中阶段

根据教学的需求,教师在相应的时间段内发布腾讯会议的通知,教师与学员在会议约定时间前进入会议,并根据教师的要求开启或关闭视频与音频进入直播教学,结合翻转课堂的教学理念,教师先与学员互动交流,检验学员的自学效果,然后根据具体的学习情况,合理安排线上直播的教学内容,有针对性地解决学员自主学习过程中存在的问题。

4.2.3 健身气功线上教学的课后阶段

通过前期录播与直播结合的教学形式,学员基本达到初步掌握所学技术内容的阶段,通过微信群进一步解答学员在练习过程中存在的疑惑问题,继续规范健身气功相关功法的基本技术细节,鼓励学员通过微信群上传自己的健身气功练习视频,开展学员互评、学员自评与教师点评工作,进一步规范学员的技术动作,提高学员的演练水平,帮助学员达到熟练掌握所学技术内容的阶段。

5 结语

互联网平台与现代教育理念为老年大学健身气功课程的线上教学提供了技术支持,疫情防控常态化为老年大学健身气功课程的线上教学提供了条件。线上教学作为一种新型教学模式,在很大程度上改变了传统的授课方式,授课时间、场地、人数不再受到限制,教学资源与授课对象更加丰富与多元化,同样,线上教学也存在诸如师生互动延时、学员学习过程不好把控等缺点。总的来说,“后疫情时代”老年大

学健身气功课程开展线上教学具有一定的必要性与可行性,教师在线上教学过程中需要结合老年群体的身心特点与健身气功教学的实际需求认真选择线上教学模式、网络教学平台与通信工具,同时还要和学员做好及时的沟通与交流,师生互相配合建立科学的线上教学实践与效果评价机制,才能更好地实施老年大学健身气功课程的线上教学工作,更好的服务于老年教育事业。

参考文献:

- [1] 陈翔,胡志斌.高等学校新型冠状病毒肺炎防控指南[M].北京:人民卫生出版社,2020.
- [2] 中华人民共和国教育部.教育部应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组办公室关于在疫情防控期间做好普通高等学校在线教学组织与管理工作的指导意见[EB/OL].[2020-02-04].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202002/t20200205_418138.html
- [3] 中华人民共和国教育部.教育部应对新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组办公室关于在疫情防控期间有针对性地做好教师工作若干事项的通知[EB/OL].[2020-02-10].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A10/s3735/202002/t20200213_420863.html
- [4] 张大伟,李俊杰,韩美佳.基于“治未病”视角下传统保健体育课程的教学革新探究[J].青年与社会,2015(2):1.
- [5] 何新阳.融媒体语境下高职体育翻转课堂教学模式探究[J].农家参谋,2020(23):175.

作者简介:马骛(1989-),男,硕士,一级教练员,从事民族传统体育研究。

通讯作者:张大伟(1987-),男,硕士,副教授,从事民族传统体育研究。

基金项目:天津中医药大学2023年教育教学改革研究项目(项目编号:2023YJY023);国家体育总局武术研究院项目(项目编号:WSH2024C003);天津中医药大学人事校级项目(项目编号:RS240212)。