

Research on “College Sports” Blended Teaching Based on SPOC

Min Hao

Wuhan East Lake University, Wuhan, Hubei, 430000, China

Abstract

With the development of network technology, SPOC (Small Private Online Course) has been applied more and more widely in the field of higher education. Based on SPOC, this paper presents the design and practice of blended teaching mode for “college physical education” course. The SPOC platform, which includes theoretical knowledge learning, practical skills training and good habit formation, is designed and verified in practical teaching. The results show that the blended teaching mode based on SPOC can not only improve students’ participation and satisfaction, but also stimulate their learning interest and self-learning ability, and effectively improve students’ physical education theoretical knowledge and skills. Moreover, this model is helpful to the transformation of physical education curriculum from traditional “teaching” to “learning”, and is conducive to cultivating students’ lifelong sports concept.

Keywords

SPOC; college sports; mixed teaching; autonomous learning ability; lifelong sports concept

基于 SPOC 的“大学体育”混合式教学研究

郝敏

武汉东湖学院, 中国·湖北 武汉 430000

摘要

随着网络技术的发展, SPOC (Small Private Online Course) 在高等教育领域应用越来越广泛。本研究基于 SPOC, 对“大学体育”课程给出了混合式教学模式的设计和验证。研究设计了包括理论知识学习、实践技能培训、良好习惯养成等内容的 SPOC 平台, 并在实际教学中进行验证。结果显示, 基于 SPOC 的混合式教学模式不仅能提高学生的参与度和满意度, 同时也能激发他们的学习兴趣和自主学习能力, 有效提高学生的体育理论知识和技能水平。而且, 该模式还有助于体育课程由传统的“教”向“学”的转变, 有利于培养学生的终身体育观念。

关键词

SPOC; 大学体育; 混合式教学; 自主学习能力; 终身体育观念

1 引言

网络技术的快速发展, 赋予了教育新的可能。在这个背景下, Small Private Online Course (简称 SPOC) 作为一种新型的教育模式, 越来越受到教育者的认可并广泛应用在高等教育领域。传统的大学体育课程, 以教师为中心, 教育资源有限, 学生参与度不高, 教学效果受到很大的影响。而 SPOC 的出现, 提供了解决这些问题的新途径。以学生为中心的 SPOC, 能够大幅提升学生的参与度和满意度, 提高他们的学习兴趣和自主学习能力, 有效提升体育理论知识和技能水平, 甚至还可以推动体育课程的改革, 从“教”向“学”转变。论文即基于此背景, 着眼于大学体育课程的混合式教学模式设计和实践, 试图探索一种适合未来教育发展的新模式。

【作者简介】郝敏 (1984-), 男, 中国山西阳泉人, 本科, 副教授, 从事大学体育研究。

2 SPOC 在大学体育教学中的应用现状及其重要性

2.1 SPOC 的发展与高等教育领域的应用概述

SPOC (Small Private Online Course), 即小规模限制性在线课程, 是近年来随着互联网技术和在线教育平台的发展而兴起的一种新型教学模式^[1]。其相较于 MOOC (大规模开放在线课程), 具有更高的互动性和针对性, 重点在于小规模、专属的学习群体, 这使得课程能够更好地关注每位学习者的需求和特点。在高等教育领域, SPOC 迅速获得认可, 因其融合了传统课堂教学与在线学习的优势, 提供了更加灵活和个性化的学习体验。

在高等教育中, SPOC 的应用主要体现在对课堂教学的补充和优化上。它不仅大幅提升了教育资源的可及性, 还促进了课程内容的多样化和深入化。通过 SPOC 平台, 学生可以在课前进行预习, 理解课程基础内容; 在课中则通过实践

讨论和反馈深化对知识的掌握；课后可以通过在线资源和社区支持进行复习巩固。这种灵活多变的学习节奏有助于激发学生的主动学习意识。

在数字化转型的推动下，SPOC 已被越来越多的大学所采用，其在提供优质教育资源、改善学习体验及提高教育质量等方面发挥了重要作用。高等教育领域的教师和教育管理者不断探索将 SPOC 融入教学的方式，以期最大化其对学生学习效果的积极影响。这一新兴的教学模式为课程设计与教学方法带来了新的可能性，提升了教育的效率和效果。

2.2 SPOC 在大学体育教学中的应用现状

近年来，SPOC 在大学体育教学中的应用逐步增多，展现出较强的适应性与优势。SPOC 通过在线平台提供小规模、私密的课程，使学生能够以个性化的方式进行体育理论知识的学习。这种形式突破了传统课堂的时间和空间限制，令学生可以结合自身节奏安排学习计划。SPOC 为大学体育教学提供了更加丰富的在线资源，包括视频讲解、互动测验及讨论论坛，增加了教学内容的多样性与趣味性。在实践教学中，教师通过 SPOC 平台对学生的进度进行实时监控与反馈，提高了教学效率^[2]。通过线上与线下结合，教师能够更好地指导、监督学生进行实践训练，促进体育技能的提高。当前，许多高校已经将 SPOC 与传统教学相结合，探索出多种创新教学方法，为体育课程带来了新的活力和变革。SPOC 还为大学体育课程的教学质量提升提供了新的评估工具，通过数据分析帮助教师优化课程设计与实施策略。

2.3 基于 SPOC 的混合式教学模式在大学体育教学中的重要性

基于 SPOC 的混合式教学模式在大学体育教学中的重要性体现在多个方面。它打破了传统教学时空的限制，使学生可以灵活学习，增强了学习的自主性和积极性。这一模式通过网络资源与课堂活动的结合，促进了理论知识的掌握和实践技能的提高^[3]。SPOC 提升了课堂互动性和学生参与度，推动学生由被动接受知识转向主动探究，有助于培养终身体育观念，为高校体育教学改革提供了创新路径和实践基础。

3 基于 SPOC 的“大学体育”混合式教学模式设计与实施

3.1 基于 SPOC 的“大学体育”混合式教学模式设计

基于 SPOC 的“大学体育”混合式教学模式设计旨在将线上和线下教学优势有机结合，以提升大学体育课程教学效果。该模式设计包括三个关键模块：理论知识学习、实践技能培训和良好习惯养成。理论知识学习部分依托 SPOC 平台，提供丰富的课程资源，包括视频讲解、文献资料、在线讨论等，使学生能够自主安排学习时间，提高学习效率。为了确保学习质量，该平台还设有在线测试和互动问答环节，以及及时评估学生的学习成果，确保理论知识的掌握。

实践技能培训方面，通过线上教学视频与线下实践课

相结合。教学视频详细演示各类体育技能的动作要点和技术要求，并提供分步教学和错误纠正，帮助学生在课前进行预习与复习。线下实践课则由教师指导学生进行实际操作，并针对每个学生的技能水平进行个性化辅导和反馈，确保每位学生能够熟练掌握各项体育技能。

在良好习惯养成方面，SPOC 平台设计了一系列长期性的活动和任务，如每周的运动打卡、健康知识讲座、团队合作项目等，旨在培养学生的运动习惯和团队合作精神。平台还设置了健康数据跟踪系统，通过记录学生的运动数据和进步情况，鼓励学生持续参与体育运动，形成终身体育的观念。

整个混合式教学模式不仅注重学生个体差异，还强调师生互动与反馈，以实现教学相长的目标^[4]。通过科学的教学设计与有效地实施，该模式旨在全面提升学生的体育综合素养，为高校体育教学改革提供新路径。

3.2 理论知识实践技能与良好习惯在混合式教学中的融合

基于 SPOC 的“大学体育”混合式教学模式旨在将理论知识、实践技能和良好习惯的培养有机融合于一体。理论知识通过在线平台进行传授，采用多媒体视频、互动测验和论坛讨论，以增强学生的理解和记忆。实践技能的培养则通过线上指导与线下实践结合实现，学生在线上进行技能视频学习和自我评估，在线下由教师指导实际操作，确保技能的正确掌握。良好习惯的养成是通过设立任务驱动的项目来实现，鼓励学生进行自我管理，注重长时间的习惯培育。例如，持续运动记录与身体健康监测任务帮助学生实现对自身健康状态的自主管理。通过这种整合模式，学生在灵活的学习环境中得以全面发展，理论、技能与习惯相辅相成，相互促进，为体育学习带来了新的可能性。

3.3 混合式教学模式的有效实施与挑战

混合式教学模式的有效实施需要充分整合 SPOC 平台与课堂教学资源，确保网络课程与实践活动的协调一致。教师需具备跨领域的技能以管理和整合线上线下的教学过程。技术支持也是必不可少的，平台的稳定性和互动性直接影响学生的学习体验和效果^[5]。挑战在于学生的学习自律性和对网络资源的适应能力，需要通过机制设计和引导来加强。教师需面对教学内容适应性和课程更新的压力，确保内容的时效性和吸引力，以此保障教学目标的实现。

4 基于 SPOC 的“大学体育”混合式教学模式的效果评估与启示

4.1 基于 SPOC 的混合式教学模式的效果评估

基于 SPOC 的混合式教学模式在“大学体育”课程中的效果评估旨在全面分析该模式对教学质量的提升作用。学生参与度显著提高。由于 SPOC 平台的互动功能，学生能够灵活安排学习时间并积极参与在线讨论及任务提交，参与率较传统课堂教学明显增强。学习满意度得到提升。通过多样

化的教学资源 and 个性化的学习路径,学生对课程内容的满意度和兴趣明显增强,许多学生反馈其对体育课程的态度由被动转为主动。

基于 SPOC 的教学模式有效提升了学生的理论知识和实践技能水平。在对学生的知识掌握情况进行评估时,发现使用混合模式的学生在理论测试和实际技能考核中表现优异。数据分析表明,他们的成绩较传统教学模式下的学生有显著提升。

该教学模式还促进了学生自主学习能力的提升。SPOC 平台为学生提供了丰富的学习资源和灵活的学习方式,使学生在非课堂时间自主规划学习,增加了学习的有效性和深度。终身体育观念的培养也是该模式的显著成效之一,学生在课程结束后保留了持续健身的兴趣和习惯,为未来的健康生活奠定基础。基于 SPOC 的混合式教学模式在“大学体育”课程中展现了显著的效果和潜力。

4.2 基于 SPOC 的混合式教学模式如何促进学生自主学习能力的提高

基于 SPOC 的“大学体育”混合式教学模式通过多种方式促进学生的自主学习能力的提升。该模式提供了多元化的学习资源,学生可以灵活选择适合自身需求的内容进行学习,从而增强学习的自主性与针对性。SPOC 平台支持在线讨论与互动,使学生在参与互动过程中加深对知识的理解并培养批判性思维。学生通过自主查看资料、自主参与讨论与互动,提高了自我管理学习的能力。通过平台上的反馈机制,学生可以及时了解自身的学习进度与效果,进而进行自我反思和调整学习策略。这种即时反馈系统不仅帮助学生意识到自身的知识盲点和不足之处,还激励他们自主设定学习目标,实现自我监督与管理。该模式使得学生由被动的知识接受者转变为主动的学习参与者,极大增强了他们的学习动机和自我驱动力,为其未来的持续学习能力的培养奠定了坚实基础。SPOC 在提高大学生自主学习能力方面的有效性得到充分体现,验证了其在现代教育环境中的价值。

4.3 基于 SPOC 的混合式教学模式如何塑造学生的终身体育观念

基于 SPOC 的混合式教学模式通过多样化的学习资源 and 自我管理技能的培养,有效塑造学生的终身体育观念。在

这种模式下,学生不仅能够接触到丰富的理论和实践内容,还能通过个性化的学习路径,感受到体育活动的乐趣和价值。SPOC 平台提供的持续反馈和自我评估工具,帮助学生认识到体育锻炼对于身心健康的重要性,从而形成持久的运动习惯。在线社区和互动式学习环境促进了学生间的交流与分享,使他们在互相激励和支持中深化对体育的理解与热爱,逐步树立终身参与体育的观念。

5 结语

通过本研究,我们实地体验和深入理解了基于 SPOC 的“大学体育”混合式教学模式。研究结果表明,该模式有助于提升学生的学习参与度和满意度,激发学生的学习兴趣 and 自主学习能力,并有效提升体育理论知识和技能水平。而且,这种教学模式对于实现体育教学从“教”向“学”的转变,培养终身体育观念,都具有积极推动作用。但同时我们也看到,基于 SPOC 的教学模式还存在一定的局限性。例如,如何高效地管理在线课程,如何针对不同学生制定个性化的学习进度等问题,这都需要我们在未来的研究中进一步深入探讨。此外,随着网络技术的不断发展,怎样结合新的教学技术和手段,创新体育课程的混合式教学模式,使之更加适应时代发展的需要和学生的个性化学习需求,也是值得我们进一步研究和探索的方向。总的来说,基于 SPOC 的“大学体育”混合式教学研究为我们开辟了一片新的研究领域,也为大学体育教育改革提供了有价值的理论参考和实践指导。我们期待更多的研究者加入这个领域,共同推动大学体育教育的改革进程,为提升学生的终身体育素养作出更大的贡献。

参考文献

- [1] 顾佳.基于SPOC的大学英语混合式教学实践[J].科教导刊,2020(32):123-124.
- [2] 高慧静.探究高校体育SPOC混合式教学模式的构建[J].拳击与格斗,2023(14):68-70.
- [3] 侯志涛.混合式体育教学研究[J].当代体育科技,2020,10(22):123-124.
- [4] 刘成尧,吴雄喜,叶建美.高职SPOC混合式教学研究[J].科技风,2021(36):130-132.
- [5] 赵海龙.基于SPOC的大学英语混合式教学研究与实践[J].黑龙江教育学院学报,2019,38(2):145-147.