

理论与实践相结合，夯实体育课程线上教学实效

——以“运动中的安全防护”教学内容为例

广东科贸职业学院 体育部 蒯放

一、案例背景

运动伤害是体育实践中的常见现象，学校体育亦不例外。据权威统计，体育运动伤害率占到大学生意外伤害的 88.52% 以上，运动中的安全防护已成为当前体育教学的重要授课内容。通常情况下，教师在常规教学中都会穿插讲授安全防护内容，疫情期间，《体育与健康课程》在课程设计时将“运动中的安全防护”作为独立章节进行讲授，加强学生安全防护知识掌握的深度和广度。为突出体育课程实效，教学中同时切入实践锻炼内容，降低疫情期间学生久卧、躺坐等带来的身体疲劳与患病风险，同时起到释放情绪、消除焦虑等心理调节的基本作用。

二、具体措施

（一）课前准备

体育课程教学采取“学习通平台++微信群+QQ”相结合的方式进行授课。体育部通过集思广益，选取了“运动健康与促进”、“运动中的安全防护”、“运动与心理健康”等 7 个通识教学和 11 个分项目教学内容。各任课老师根据各自教学需求进一步准备教学相关资料。

The screenshot displays a learning management system interface. At the top, there are tabs for '我教的课' (Courses I teach), '我学的课' (Courses I study), and '全部课程' (All courses). The main content area features a video player with a red background and the text '课本里的中国' (China in the textbook). Below the video, the course title '大学体育 体育部 广东科贸职业学院' (University Physical Education, Department of Physical Education, Guangdong Ke-miao Vocational College) is visible. On the right side, there is a '主体内容' (Main Content) section with a list of chapters and sections, each with a corresponding number in a colored circle. The selected section is '3.3 运动的风险识别与防控对策' (3.3 Identification and Prevention of Sports Risks). Below this, there is a '辅助资料' (Auxiliary Materials) section with three links to additional resources, each with a QR code and a URL.

主体内容	数量
第3章 运动中的安全防护	
3.1 爱国将领故事剪辑	5
3.2 现代的爱国英雄	3
3.3 运动的风险识别与防控对策	3
3.4 闭合性软组织损伤处理原则	2
3.5 常见运动损伤诊断与处理	2
3.6 拓展--迷你操	1
第4章 女排精神和奥林匹和...	

辅助资料

- 视频二十九排球基本技术 | 高等教育出版社二维码服务平台 高等教育出版社在线电子书高等教育出版社二维：<https://2d.hep.com.cn/14215737/29>
- 新增-现场急救的原则和方法 | 高等教育出版社二维码服务平台 高等教育出版社在线电子书高等教育出版社：<https://2d.hep.com.cn/142157311/1>
- 新增-运动处方的制定 | 高等教育出版社二维码服务平台 高等教育出版社在线电子书高等教育出版社二维码：<https://2d.hep.com.cn/142157311/2>

学习平台、主体内容和辅助资料

(二) 教学实施

1. 准备部分：课前提前提醒学生按时上课，并做好参加素质练习时所需基本条件的准备。准时发出签到通知，签到时间内复习上节课内容，兼顾情绪导入。采用“测验法”测量学生对旧知识的掌握程度，通过“问卷法”进行学情诊断，调查遭遇过运动伤害的学生人数，伤害的类型及其处理的方式。

2. 理论学习：交代本堂课“运动中的安全防护”理论学习的主要内容、学习时间、学习重点和学习要求，通过后台监督和查看学生的学习进度和情况，适时做出提醒。

3. 过渡部分：理论学习转入实践练习阶段，让学生做好实践练习准备；通过“抢答”、“选人”答题方法抽查学生在习情况；通过“主题讨论”帮助学生消化和巩固知识，对主题内容进行点评、答疑和评分。

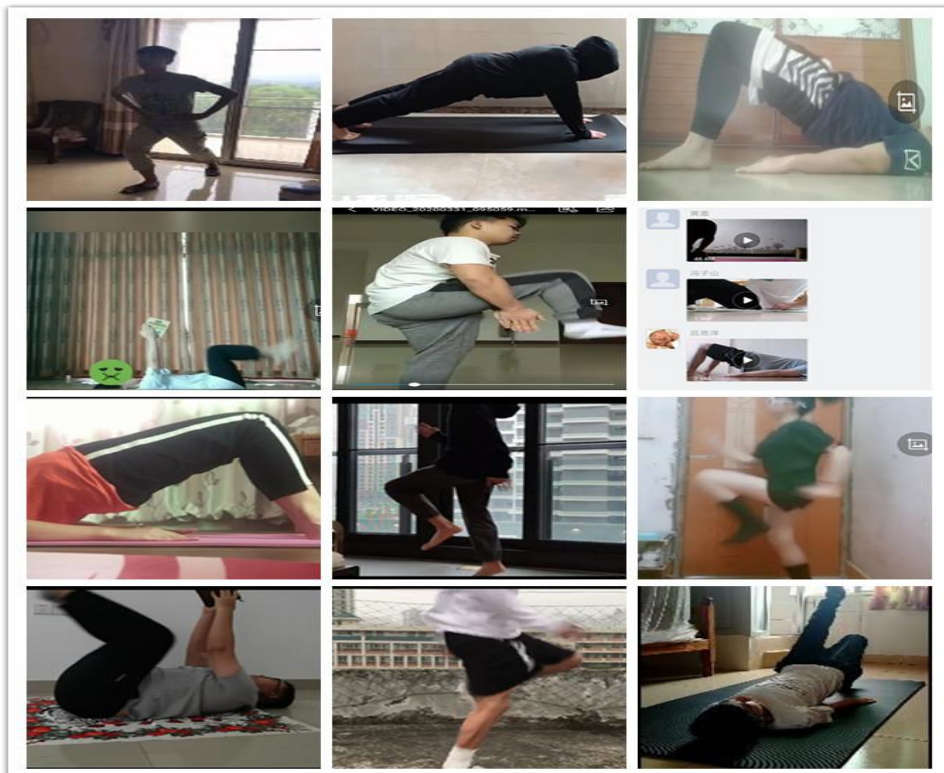


部分教学方法实例

4. 实践练习：布置本节课实践练习内容、方法、时间和运动量的要求，对照课堂内学生提交的练习视频进行动作点评，结合运动损伤和安全防护问题强调注意事项。



实践练习内容（部分素材选取自职教体育分会、科学健身指导员平台）



学生课堂练习情况

5. 结束部分:一是进行放松练习，二是针对学情状态开展思政教育，对学习主题和实践练习进行点评和总结，三是布置文字总结、练习视频、keep 健身软

件纪录等形式的课后作业。

三、教学效果

学生共完成“运动中的安全防护”主题中运动风险识别与防控、闭合性软组织损伤处理、常见运动损伤诊断与处理 3 个章节内容学习和章节测试,以及臀桥、高抬腿等 4 个身体素质练习。全班 30 名同学提交了课堂练习视频, 85.7%认同体育课内锻炼对其在疫情期间心理调节的作用, 96.4%的认同体育课程教学方式, 章节测试正确率为 93.5%。



教学效果反馈情况

四、教学反思

“运动中的安全防护”章节内容理论性强,但具有很好的实践价值,能帮助学生较好地处理运动实践中遭遇的伤害事故,从章节测试结果来看,学生对于常见的几种运动损伤处理原则还存在认识不足等问题,以后教学当中应加强基本理论教学,只有掌握了原理才能掌握正确的方法。平时应注意相关材料的收集,用生活中的实例来强化学生感悟。

做好体育课程远程教学,教师首先要有高度的责任心,学生在线上学习和线下练习过程中时刻注重监督和引导;二是教师要深入钻研和学习,克服线上教学遇到的各种困难,从学习中提高教学水平;教学理念始终坚持教学与育人兼顾,要结合体育和抗疫中励志的人物和事件开展思政教育,培养学生完整的人格品质。教学方法上既要发挥学习平台的各种功能,又要兼顾传统的教学方法,教学不是一种技术,不能完全依靠科技,教学是一门艺术,不管教学因素和环境如何变化,始终要突出知识、技能、情感三维度的人才培养目标。