

翻转课堂教学模式在高校定向运动 教学中实施效果研究

王玉洪, 周 明

(昆明学院 体育学院, 云南 昆明 650214)

摘要: 运用文献法、实验法、测量法等方法, 分析高校体育教学实施翻转课堂模式的意义, 梳理该教学模式与传统教学模式的区别, 并设计了高校定向运动在翻转课堂模式下的教学目标、教学内容、教学方法、教学手段及评价方式, 同时探讨该教学模式的实施效果。结果显示, 定向运动教学采用翻转课堂教学模式, 能够促进学生对定向运动知识和技能的掌握, 有利于提高学生的身体素质, 形成良好的体育学习态度。

关键词: 高校; 翻转课堂; 教学模式; 定向运动; 在线学习; 知识内化

中图分类号: G424.1; G826 **文献标识码:** A **文章编号:** 1674-5639 (2020) 06-0120-05

DOI: 10.14091/j.cnki.kmxyxb.2020.06.026

Effect of Flipped Classroom Teaching Mode in Orienteering Teaching in Universities

WANG Yuhong, ZHOU Ming

(School of Physical Education, Kunming University, Kunming, Yunnan, China 650214)

Abstract: By using the methods of literature, experiment and measurement, we analyze the practical significance of implementing flipped classroom mode in College Physical Education Teaching, compare the differences between the flipped classroom mode and traditional teaching mode, design the teaching objectives, teaching contents, teaching methods and means and evaluation under the flipped classroom mode of Orienteering in Colleges and universities, meanwhile discuss the practical effect of this teaching mode. The results show that the application of flipped classroom teaching mode in orienteering teaching has promoted the students' mastery of Orienteering knowledge and skills, improved the physical fitness and helped the students to form the good attitude towards physical education.

Key words: college; flipped classroom; teaching mode; Orienteering; online learning; knowledge internalization

随着信息时代的到来, 以及计算机、互联网的发展和普及, 信息技术不断应用到教育教学中, 一些新的教学模式应运而生, 诸如翻转课堂、翻转学习、慕课等。翻转课堂 (Flipped classroom) 通常也称为颠倒课堂或翻转教学等。换言之, 翻转课堂就是学生上课之前, 结合自身实际, 通过视频、课件、文献资料等进行学习。课堂上, 教师主要进行整体教学效果的提高, 或者根据学生需要提供个性化教学。这种教学模式与传统教学模式刚好相反,

因此将其称之为翻转课堂。翻转课堂目前在国外尤其是在美国已经被广泛采用, 并获得良好的效果。许多研究^[1-2]表明, 采用翻转课堂教学模式, 使学生在课堂上获得更多讲解、讨论问题的机会, 能够激发他们的学习兴趣, 提高他们学习的主动性和积极性, 以及分析和解决问题的能力, 从而促进学生对所学知识和技能的掌握。随着“互联网+教育”的深度融合发展, 2017年国务院颁布的《国家教育事业发展“十三五”规划》提出: 全力推动信

收稿日期: 2020-10-16

基金项目: 云南省教育厅 2018 年本科教育教学改革项目。

作者简介: 王玉洪 (1974—), 男, 云南昆明人, 教授, 硕士生导师, 主要从事体质健康、体育课程与教学论研究。

息技术和教育教学深度融合,支持“互联网+教育”的教学新模式,实现教育资源开放共享。此外,《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》也明确指出:“充分利用现代信息技术手段,开发和创新体育教学资源,不断增强教学吸引力”。作为高等教育的一个重要组成部分,高校体育承担着为社会培养全面发展人才的重要职责。因此,本研究拟将翻转课堂教学模式引入高校定向运动项目教学,运用其蕴含的教学理念指导定向运动教学实施,旨在培养学生体育学科核心素养,促进学生全面发展,有效推动高校体育教学改革健康发展。

1 对象与方法

1.1 对象

从昆明某高校2018级公共必修课程“大学体育”选修定向运动的学生中选取76名学生为研究对象,将其分为实验组37人(男生21人,女生16人)和对照组39人(男生20人,女生19人)两个组。

1.2 方法

1.2.1 实验法

对照组采用传统体育教学模式,实验组采用翻转课堂教学模式,实验方法具体如下:

1) 实验组和对照组学生之前都没有接触过定向运动的学习、训练以及社团和俱乐部活动,研究对象的定向运动知识和技能均为零基础。

2) 为消除被试效应,根据《大学体育(定向运动)课程标准》学生学习评价内容:定向运动的技术与技能、身体素质(表1)和学习态度,对被选学生的身体素质和学习态度进行前测,并使选择参加实验的学生身体素质和学习态度尽可能接近。

表1 定向运动技术与技能及身体素质考核项目

评价内容	项目		
技术与技能	百米定向	短距离定向	团队定向
身体素质	50 m 跑	1 000 m 跑	立定跳远

3) 为消除主试效应,实验组与对照组都按照《大学体育(定向运动)课程标准》制定的学期教学计划由同一位任课教师实施16周(2学时/周)的统一教学。

4) 选择功能强大的Sakai网络教学系统作为主要在线体育教学平台。此外,为便于与学生交流、沟通,及时获得教学信息反馈,将微信、QQ作为辅助在线教学平台。

1.2.2 测量法

运用张力为等^[3]的“锻炼态度量表”对学生的体育学习态度进行测试。该量表由行为态度、目标态度、行为认知等8个指标构成,每个指标得分越高则行为越好。

1.2.3 数理统计法

使用SPSS 20.0对相关数据进行统计处理。

2 结果与分析

2.1 翻转课堂教学模式下的体育教学理念

一般来说,学生的知识学习过程分为两个阶段:一是知识传授过程;二是知识吸收和消化过程,即知识的内化。就学习过程而言,首先是知识的感知、知识的传授在先,然后才是对知识的内化、知识的深层次理解。由表2可知,在传统教学中,学生的知识、信息获取途径主要是通过教师在课堂上讲授,而知识的内化、提升则是靠学生通过课后完成作业或实践来实现。由于传统教学模式往往只注重知识的传递,而忽略了引导学生对知识内化吸收的重要过程。在翻转课堂教学模式下,教师赋予学生更多的自由,学生可预先使用教师录制的教学视频、课件等教学资料在课外完成“知识传授”,该过程学生可以选择适合自己的学习方式学习新知识;而“知识的内化”则安排在课堂上,在此过程中,师生间、同学间获得更多的机会交流、沟通,有利于将问题的探究引入更深层次。采用翻转课堂教学模式,不论是教师的教学行为、学生的学习方式,还是教学手段、评价方式都更好地体现“以学生为中心”的教育理念,让教师真正成为学生掌握知识的促进者、引导者,使学生学会了学习,综合能力得到提升(见表3)。实施翻转课堂教学模式,前提是不能偏离当前我国体育教学的指导思想和教学理念^[4],该教学模式翻转了教学空间、教学流程、教学主体、教学形式^[5],充分体现了以学生为中心的理念,与大学教学倡导的自主学习、合作学习、探究学习的教学理念相契合,从而实现应用型本科院校体育教育向应用型人才培养转型的教学改革目标。

表 2 两种教学模式学习过程对比

教学模式	学习阶段		
	课前	课中	课后
翻转课堂	自主学习，有指导、有目的，师生之间常有交流互动	知识内化	归纳、整理、反思
传统课堂	无指导，概略地了解学习内容	知识传授	知识内化

表 3 传统课堂与翻转课堂教学要素的区别

教学要素	翻转课堂	传统课堂
教师	学生学习的引导者、促进者	知识、技能的传授者，课堂管理者
学生	主动学习	被动学习
教学方式	以学定教，课前学习 + 课堂探究 + 课后总结、反思、强化知识和技能，个性化教学	以教定学，课前预习 + 课堂讲解 + 课后练习、强化知识和技能，统一化的教学
技术应用	微视频为主，辅助 3D 动画、PPT 及文字资料等，课前在线向学生展示教学内容	PPT 为主，课堂直观展示教学内容
评价方式	多元化、多维度、多种方式的综合评价	单一化评价（如纸质测试）

2.2 翻转课堂教学模式下的教学目标和内容设计

2.2.1 教学目标设计

体育教学目标是在体育教学活动中教师、学生预期应达到的标准和在体育教学实际情景中产生的结果，是指导体育教学活动设计、实施和评价的基本条件，它对教学活动具有导向、操作、调控测评

等功能^[6]。翻转课堂教学模式下高校定向运动教学目标设计遵循“以学习为中心、以学定教”的教学理念，倡导体验式学习，并依据该教学模式的教学结构特点，将教学目标分为课前、课中、课后 3 个阶段，各阶段教学目标、内容和实现途径见表 4。其中，将各阶段教学目标又分为班级、小组和个人 3 个层次目标，目标层次的细分有利于不同差异的个体学生在不同学习阶段能够获得认知、技能和情感等方面的体验，提高学生建构体育知识、运动技能的能力，以及分析、解决问题的能力和沟通协作能力，培养其终身体育的意识。

2.2.2 教学内容设计

定向运动以户外运动为特征，以及读识地图、越野训练为主要手段，参与者在地图和指北针帮助下，按顺序快速依次到访地图上标识出来，且分布于校园、公园、野外森林和山地等自然环境中的点标。其中穿越未知地带是定向运动的特性，也是不断吸引广大定向运动爱好者挑战自我的魅力所在。学校定向运动教学由于受时空资源（教学时间和教学空间）的限制。为了增强定向运动对学生的吸引力，提高学生对定向运动的学习兴趣，充分挖掘并利用学校现有环境资源来拓展教学空间，构建内容丰富、形式多样的教学模块。诸如定向基础知识模块、百米定向模块、星形定向模块、团队定向运动模块、窗口走廊定向模块、野外拓展定向模块和定向学习评价模块等，以满足学生多元化的需求^[7]。

表 4 翻转课堂教学模式下的教学目标、内容和实现途径

目标类型	内容	实现途径
课前目标	1) 掌握定向运动的基础知识（地图颜色、符号等）； 2) 野外安全常识、救护方法； 3) 上传定向运动赛事及定向运动体验的精彩视频，激发和培养学生对定向运动的兴趣和爱好	学生在线自主学习、小组学习
课中目标	1) 掌握定向运动基本技术、技能（地图判读、路线选择、距离判断、检查点捕捉和指北针技术等），发展身体素质，提高运动能力，增强体质健康； 2) 获得成功体验，激发运动兴趣，促进心理健康发展； 3) 培养学生分析、解决问题的能力，以及良好的团队精神，处理好合作与竞争的关系，提高社会适应能力	1) 实践中学生自主、合作、探究学习； 2) 教师讲解、指导； 3) 学生集体分享，教师引导
课后目标	1) 巩固定向运动知识、技能、锻炼方法； 2) 课前、课中学习过程反思、总结和提升	1) 线上和线下学生自主、合作、探究； 2) 师生线上沟通、交流

2.3 翻转课堂教学模式下教学效果分析

2.3.1 技能水平分析

翻转课堂教学模式下高校定向运动教学实施模

块式教学，每个模块都包含定向运动的基础知识（地图的颜色和符号、比例尺、等高距、标定地图和确定站立点的方法）、实地技术、技能应用（判

读地图、指北针使用、距离判断、路线选择等), 以及不同空间下的多个运动项目. 课前学生通过网络平台观看微视频、PPT 课件、高水平定向运动比赛等, 学习定向运动的基础知识、基本技术, 欣赏高水平定向运动赛事. 学生通过自主学习后, 进行学习评价模块在线测试, 了解自己对定向运动基础知识的掌握情况, 教师根据学生的测试结果掌握学生学习中存在的问题, 以便于课中教学策略的实施. 由于定向运动倡导体验式学习, 教师在课中给予学生充裕时间来实践运动技术. 翻转课堂教学模式下的定向运动教学, 依据各阶段教学内容积极营造良好教学环境, 课前小组学习、讨论, 课中组织学生赛后分析、讨论, 分享学习心得, 课后利用 QQ 群、微信群与学生互动、交流, 为学生提供个性化指导. 根据定向运动技能考核内容和标准, 通过对多元项目 (百米定向、短距离定向和团队定向) 和不同场地线路的若干次考核, 对学生定向运动技能掌握情况进行了全面、客观地综合评价. 结果显示, 两组学生技能水平差异有统计学意义 ($p = 0.006 < 0.01$), 见表 5, 说明与传统教学相比, 采用翻转课堂教学模式, 学生掌握定向运动技术、技能的效果要优于传统教学模式.

表 5 两组学生技能水平独立样本 T 检验结果						
内容	组别	n	\bar{x}	S	t	p
技能水平	实验组	37	85.67	5.638	3.085	0.006
	对照组	39	79.55	4.957		

2.3.2 身体素质分析

体育教学过程是以运动实践为主, 促进学生身心健康发展的过程^[8]. 发展学生的身体素质, 提高运动能力是体育教学的主要目标之一. 定向运动以读识地图、越野训练为主要手段. 首先, 学生穿梭于自然环境, 找寻目标, 挑战自我, 乐趣无穷; 其次, 学生由于专注于对地图的判读、行进路线的选择等, 于是忽略了身体运动带来的生理疲劳; 第三, 定向运动体验中, 学生变换速度持续奔跑、跳跃沟坎、上下台阶等, 有效地促进了其身体素质的锻炼. 由表 6 可知, 通过对学生 1 000 m 跑、50 m 跑和立定跳远 3 个项目实验前后的测试, 实验组和对照组学生的身体素质均有较大提高, 但是差异无统计学意义 ($p > 0.05$), 说明定向运动的特性和丰富的内容, 极大地激发了学生学习的主动性和锻炼热情 (见图 1), 有效促进了他们身体素质的发展, 尤其是耐力素质明显提高.

表 6 两组学生身体素质前测、后测独立样本 T 检验结果

内容	组别	n	前测				后测			
			\bar{x}	S	t	p	\bar{x}	S	t	p
身体素质	实验组	37	76.38	5.736	-0.061	0.764	83.64	6.041	0.910	0.713
	对照组	39	77.15	5.384			82.27	5.834		

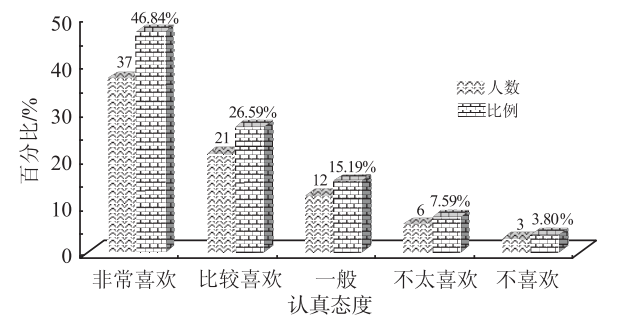


图 1 学生对定向运动的学习兴趣

2.3.3 学习态度分析

体育态度是影响个体参与和坚持体育锻炼的重要因素, 是个体对体育活动所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现^[9]. 学生的体育学习态度调节着他们对运动项目的选择和参与, 并影

响着其参与的坚持性和学习、锻炼效果. 在教学实验前后运用《锻炼态度量表》对实验组和对照组的体育学习态度进行测试. 由表 7 可知, 教学实验前测结果表明, 实验组学生和对照组学生除行为控制感方面差异有统计学意义外 ($p < 0.05$), 其他指标差异无统计学意义 ($p > 0.05$), 说明两组学生的体育学习态度水平基本相当, 具有同质性, 满足教学实验实施的要求. 教学实验实施后, 实验组和对照组除行为控制感指标差异无统计学意义 ($p > 0.05$) 外, 实验组学生 7 个指标得分均大于对照组, 且差异有统计学意义 ($p < 0.01$). 表明翻转课堂教学模式下的定向运动教学与传统体育教学模式相比, 更有助于端正学生的体育学习态度, 养成积极锻炼的习惯.

表 7 两组学生锻炼态度前测、后测的独立样本 *T* 检验结果

内容	组别	<i>n</i>	前测				后测			
			\bar{x}	<i>S</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	\bar{x}	<i>S</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
行为态度	实验组	37	26.73	5.534	-1.073	0.312	34.49	3.318	3.175	0.005
	对照组	39	28.18	5.392			30.05	5.027		
目标态度	实验组	37	46.57	5.631	0.157	0.936	53.17	4.831	2.537	0.031
	对照组	39	46.18	5.492			50.29	4.594		
行为认知	实验组	37	27.33	3.287	0.385	0.634	33.67	5.374	3.215	0.004
	对照组	39	26.85	3.536			30.45	4.812		
行为习惯	实验组	37	34.05	7.315	-0.337	0.683	39.76	5.384	3.306	0.004
	对照组	39	35.62	5.684			37.18	4.671		
行为意向	实验组	37	26.53	6.153	0.419	0.583	31.25	6.024	3.331	0.004
	对照组	39	25.17	4.864			28.67	5.364		
情感体验	实验组	37	38.93	5.871	0.431	0.562	44.75	5.624	2.134	0.003
	对照组	39	37.85	6.043			40.94	4.893		
行为控制感	实验组	37	26.74	4.627	-2.485	0.041	31.66	6.058	1.351	0.753
	对照组	39	29.13	5.034			31.13	5.467		
主观标准	实验组	37	24.91	5.415	0.373	0.712	29.52	4.912	3.028	0.004
	对照组	39	24.73	5.827			26.47	5.447		

“国际化、信息化、个性化”是当下教育发展的三大主题，翻转课堂教学模式融合并凸显了以上3个特征，采用该教学模式教学是对学生知识、技能掌握方式的革新。由于“互联网+教育”背景下学校体育面临着机遇与挑战，而翻转课堂教学模式有助于培养学生自主构建知识、分析和解决问题以及团结协作的能力。此外，高校体育教师要借助“互联网+教育”发展契机，提升自身的专业素养，开辟新的发展思路，开创新的研究领域，实现体育课程与创新人才培养相结合的学校体育工作要求，推动高校体育教学改革持续健康发展。

3 结论与建议

- 1) 翻转课堂教学理念契合当下教育教学改革的指导思想，是对学生知识、技能掌握方式的革新，也是对体育教学模式改革发展多元化的有益补充。
- 2) 完善在线网络教学平台的建设，开发并充实体育教学资源 and 提升体育教师的专业素养是翻转课堂在高校体育教学中实施的基本保障。
- 3) 翻转课堂教学模式在高校体育定向运动教学中的运用，有效促进了学生对定向运动知识、技能的掌握以及身体素质的提高，有利于学生形成积极的体育学习态度。
- 4) 高校体育教学施翻转课堂教学模式，需要建立动态化、多元化、综合化的评价机制，科学合理地

评价学生的学习效果，从而调动学生的学习积极性。

5) 要加强在线体育教学过程组织管理，建立科学有效的课前线上学习监控机制，培养和提高学生自主学习能力，以确保翻转课堂教学模式在高校体育教学中有效实施。

[参考文献]

[1] KEENGWE J, ONCHWARI G, OIGRA J N. Promoting active learning through the flipped classroom model [M]. Pennsylvania: Information Science Reference, 2014.

[2] ANDREW C, YOUNG K. The flipped classroom: practices and opportunities for health sciences librarians [J]. Medical Reference Services Quarterly, 2014, 33 (4): 367-374.

[3] 张力为, 毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004.

[4] 王国亮. 翻转课堂引入普通高校公共体育教学的研究 [D]. 北京: 北京体育大学, 2016.

[5] 王勇. 翻转课堂的理论与实践: 基于应用型本科人才培养的探索 [M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2016.

[6] 毛振明. 学校体育学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.

[7] 王玉洪, 王霖. 高校定向运动课程教学优化设计研究 [J]. 吉林体育学院学报, 2011, 27 (1): 113-116.

[8] 周登嵩. 学校体育学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2004.

[9] 季浏, 殷恒婵, 颜军. 体育心理学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.