

基于 SPOC 翻转课堂的高校飞盘课程：教学模式创新与应用前景探究

郝亮

(成都工业学院 四川成都 611730)

摘要：本文较深入地探讨了基于 SPOC（小规模在线课程）翻转课堂模式在高校飞盘课程中的应用与创新，旨在顺应新时代体育教育改革的趋势，提升大学生对极限飞盘运动的兴趣与参与度。本文聚焦于 SPOC 翻转课堂的教学模式设计，强调通过课前线上预习、课堂线下实操、课后线上复习与拓展的教学实践环节，促进学生极限飞盘基本理论、技战术及竞赛规则的掌握。本文还进一步地分析了基于 SPOC 翻转课堂的高校飞盘课程的应用前景，指出其在推动高校体育课程改革、促进极限飞盘运动普及与发展方面的潜力。研究表明，该教学模式不仅能够满足大学生对飞盘项目的热爱与向往，还能够培养终身体育观念、锤炼意志品质方面发挥积极作用，为高校体育教育的创新发展提供了新思路。

关键词：SPOC；翻转课堂；飞盘课程；教学模式

引言：

SPOC 翻转课堂以其小规模、限制性准入的特点，为高校体育课程提供了新的教学路径。极限飞盘是一项集竞技性、趣味性、团队性于一体的新兴体育项目，正逐渐受到大学生的青睐。但如何有效利用 SPOC 翻转课堂模式提升高校飞盘课程的教学效果，培养学生的运动兴趣和终身体育意识，是当前体育教育领域亟待探索的问题。本文旨在通过深入研究 SPOC 翻转课堂与高校飞盘课程的融合路径，探讨其教学模式的设计与实践，以及在该模式下的应用前景，为高校体育教育的创新发展提供理论支撑和实践参考。

一、SPOC 翻转课堂概述

SPOC (Small Private Online Course) 正逐渐在教育领域展现出其独特的魅力与价值。SPOC 的“small”特性意味着学生规模相较于大规模在线开放课程 (MOOC) 而言更为精简，既保证了教学的针对性，又便于教师与学生之间的深入互动与交流。“private”则强调了 SPOC 课程的限制性准入条件。不同于 MOOC 的开放注册，SPOC 课程通常要求申请者满足一定的前置条件，如具备相关基础知识、通过入学测试等以保证参与课程的学生具备一定的学习能力和学习意愿，从而保障教学质量和学习效果。

SPOC 翻转课堂模式是 SPOC 与翻转课堂教学理念的有机结合^[1]。翻转课堂强调学生在课前通过视频、阅读材料等自主学习课程资源，而在课堂上则主要进行问题的讨论、实践的操作和知识的内化。SPOC 翻转课堂在此基础上进一步发挥了 SPOC 课程的优势，通过线上线下的深度融合实现教学资源的优化配置

和教学效果的最大化。

二、SPOC 翻转课堂与高校飞盘课程的融合

(一) SPOC 翻转课堂教学模式设计

1. 课程资源开发

高校飞盘课程中，SPOC 课程资源的开发遵循针对性、实用性和互动性的原则。如，针对“反手握盘方式、反手传盘技术”这一教学内容制作系列视频教程，详细演示反手握盘的正确姿势、手指的摆放位置以及传盘时的力量控制等关键技巧。视频教程采用高清画质，配以清晰的讲解和慢动作演示，保证学生能够准确理解并掌握技术要点。此外，还可以设计在线测试环节，通过选择题、判断题等形式检验学生对视频教程内容的理解程度。同时开设互动论坛，鼓励学生提出问题、分享学习心得，促进师生之间的交流与互动。

2. 线上线下混合式教学

线上线下混合式教学中，课前，学生需提前观看视频教程并完成在线测试，以检验预习效果，敦促学生对即将学习的技术动作进行初步了解，为课堂实操打下基础。课上，教师先进行技术动作的复习和示范，然后组织学生进行分组练习。教师巡回指导的同时及时纠正学生的错误动作，保证学生能够正确掌握技术要点。课后，学生需提交练习视频至互动论坛，教师和其他同学可以给予点评和建议，帮助学生及时了解自己的学习情况，并进行针对性地改进。

3. 课堂评价设计

与此同时不能忽视教学评价设计，建议采用形成性评价与终结性评价相结合的方式，构建多维度的评价体系。通过后台

数据了解学生的视频观看时长、在线测试成绩等信息，评估学生的学习态度和预习效果。教师在课堂上观察学生的实操情况，记录学生的技术动作掌握程度、练习积极性等方面的表现。在课程结束时组织学生进行技能测试，通过实际传盘练习来检验学生的学习成果。技能测试的成绩作为终结性评价的重要依据。

（二）飞盘课程 SPOC 翻转课堂实践

1. 课前线上预习

以“双人反手传盘训练”“自抛自接练习”为例，学生通过 SPOC 平台学习飞盘基础理论。教师提供了详尽的飞盘运动介绍，包括飞盘的历史、规则、基本术语等，帮助学生建立对飞盘运动的全面认知。同时强调了飞盘精神的重要性，引导学生理解并践行尊重、公平、团队合作等核心价值观。

接着，学生观看技术动作演示视频。针对“双人反手传盘训练”和“自抛自接练习”，教师制作了高质量的教学视频。视频中，教练详细演示了反手传盘的正确姿势、手指的摆放、力量的控制以及传盘的轨迹等关键要素。同时通过慢动作回放和特写镜头，帮助学生清晰捕捉技术动作的细节，为后续的实操练习做好准备。

教师设计了在线测试环节。测试内容紧扣视频教学内容，包括选择题、判断题以及简答题等多种形式，如：

选择题

（1）在双人反手传盘训练中，以下哪项是传盘者需要注意的关键点？

- A. 眼睛始终盯着飞盘
- B. 手腕用力甩动以增加飞盘速度
- C. 保持身体稳定，用反手平稳推出飞盘
- D. 尽量用全身力量将飞盘掷出

（2）进行双人反手传盘时，接盘者应采取哪种姿势来更好地接住飞盘？

- A. 双手高举过头，手指张开
- B. 单手伸出，手掌朝下
- C. 双手放在胸前，准备抱球
- D. 单手侧举，手指并拢

（3）自抛自接练习中，抛盘时应该注重哪方面的技巧？

- A. 抛得越高越好
- B. 用力甩动手臂以增加抛掷距离
- C. 控制抛掷力度和角度，使飞盘平稳飞行
- D. 只需用手腕力量轻轻抛出

判断题：

（1）在双人反手传盘训练中，传盘者应该始终用正手传盘以提高准确性。（错）

（2）自抛自接练习中，抛盘时应该尽量使用全身力量来增加抛掷距离。（错）

（3）接盘时，双手应该高举过头，手指张开，形成一个大的接盘面。（对）

通过在线测试，学生能够及时巩固所学知识，而教师也能够了解学生的学习情况，为后续的课堂实操提供有针对性地指导。教师更将预习成绩纳入课程总评成绩中，激发学生的学习动力，保证课前线上预习的质量和效果。

2. 课堂线下实操

针对“双人反手传盘训练”“自抛自接练习”部分的学习，教师精心设计了线下实操活动。先引导学生回顾课前线上预习中的关键知识点，后组织学生进行双人反手传盘训练。在训练过程中，教师强调传盘的姿势、力量控制以及传盘轨迹的准确性。学生们两人一组，相互配合、反复练习，逐渐掌握反手传盘的技巧。

紧接着，教师引导学生进行自抛自接练习。教师可以设置一些挑战任务，如增加抛盘的高度、距离或速度，或者让学生在移动中进行自抛自接练习等^[2]。教师鼓励学生尝试一些新的飞盘技巧或组合动作，拓宽自己的技能范围。

为了增强学生的实战能力，教师还组织了教学比赛，引导学生将所学的技能运用到实战中，通过团队合作和策略运用争取比赛的胜利。比赛过程中，教师密切观察学生的表现，记录他们在实战中的技能运用、战术执行以及团队合作等方面的情况。

教师结合学生的在线学习数据、课堂表现以及技能测试成绩，对每位学生进行全面、客观地评价。在线学习数据反映了学生的预习情况和自主学习能力；课堂表现体现了学生在实操练习中的技能水平和态度；技能测试成绩则直接反映了学生的飞盘技能掌握程度。通过多维度评价，教师能够更加准确地了解学生的学习情况，为后续的教学提供有针对性地指导。此外，教师还通过双人反手传盘训练和自抛自接练习，引导学生学会相互配合、共同进步，在竞争中保持冷静、发挥最佳水平。

3. 课后线上复习与拓展

课后，学生利用 SPOC 平台提供的资源进行复习巩固。平台上传了课堂实操的视频回放，包括双人反手传盘训练的详细步骤、自抛自接练习的技巧要点等。学生可以随时观看这些视频，纠正自己的动作。平台还提供了相关的理论资料，如飞盘

运动的规则解读、战术分析等,帮助学生全面理解飞盘运动^[3]。

教师鼓励学生参与在线讨论。在 SPOC 平台的讨论区,学生可以就课堂内容发表自己的看法,提出疑问,与其他同学进行交流。教师也会积极参与讨论,解答学生的问题,引导学生深入思考,还培养他们的批判性思维和沟通能力。教师还在平台上介绍了飞盘运动的历史发展、国际赛事、知名运动员等,让学生更全面地了解飞盘运动。同时引入了其他飞盘技巧的训练方法,如正手传盘、长传等,鼓励学生尝试新的技能,拓宽自己的技能范围。

此外,教师还设置了在线挑战任务,如“双人反手传盘精准度挑战”“自抛自接连续次数挑战”等,激发学生的竞争意识和挑战精神,引导学生主动探索、积极思考、不断实践,从而提升他们的综合素质和飞盘技能水平。

三、基于 SPOC 翻转课堂的高校飞盘课程应用前景

(一) 高校体育课程改革的趋势

当前,高校体育课程改革正呈现出信息化、个性化、实践性等显著趋势^[4]。飞盘课程与这些改革趋势具有高度的契合点。SPOC 翻转课堂模式为飞盘课程提供了信息化的教学平台,使得教学资源可以更加便捷地获取和分享,教学方式也更加灵活多样。学生可以通过在线视频、课件等数字化资源进行自主学习,同时也可以在线上与教师和其他同学进行互动交流,提高学习效果。SPOC 翻转课堂模式还能够满足飞盘课程的个性化教学需求。教师可以根据学生的实际情况制定个性化的教学计划和训练方案,帮助学生更好地掌握飞盘技能。学生也可以根据自己的兴趣和特长,选择适合自己的学习内容和训练方式,实现个性化发展。线上复习与拓展环节也可以帮助学生巩固课堂成果,深化对飞盘运动的理解。

(二) 极限飞盘运动的推广与发展

极限飞盘运动要求学生具备良好的身体素质和运动技能,同时具备团队合作精神、策略意识和竞技心态。通过参与极限飞盘运动,学生可以锻炼自己的身体协调性、灵活性和反应速度,同时也可以培养自己的团队协作能力、领导力和竞争意识^[5]。未来,极限飞盘运动在高校中的发展趋势将呈现出以下特点:一是随着学生对极限飞盘运动的了解和喜爱程度的加深,越来越多的高校将会开设飞盘课程,飞盘运动将成为高校体育课程中的重要组成部分。二是随着飞盘运动的普及和发展,高校之间的飞盘比赛也将越来越多,竞技水平也将不断提高。三是随

着国际交流的增加,高校飞盘运动也将逐渐走向国际化。而基于 SPOC 翻转课堂可助力上述趋势发展,促进极限飞盘运动教学的深刻发展。

结束语:

综上所述,基于 SPOC 翻转课堂的高校飞盘课程教学模式不仅是对传统体育教学模式的一次革新,更是顺应教育信息化发展趋势、满足大学生多元化体育学习需求的必然选择。SPOC 翻转课堂模式在提升高校飞盘课程教学效果、培养学生终身体育意识方面具有显著优势。未来随着教育技术的不断进步和体育教学理念的持续更新,相信基于 SPOC 翻转课堂的高校飞盘课程将展现出更加广阔的应用前景,不仅能够推动高校体育课程的改革与创新,还能够促进极限飞盘运动的普及与发展,助力培养更多具有健康体魄、良好心理素质和团队合作精神的新时代大学生。

参考文献:

- [1]李林. 基于 SPOC 翻转课堂的高校乒乓球课程教学模式与应用研究[J]. 体育科技,2024,45(5):101-102,105.
- [2]邱少晖,张祥稳. 高校"SPOC+翻转课堂"教学模式"一体六翼"实施路径研究[J]. 池州学院学报,2022,36(4):130-132.
- [3]何宗樾,王希茜,唐孝文. 基于"SPOC+翻转课堂"的混合式教学设计研究[J]. 高教学刊,2024,10(12):108-111.
- [4]费水蓉. "MOOC+SPOC+翻转课堂"教学模式探索与实践[J]. 深圳信息职业技术学院学报,2024,22(1):55-60.
- [5]张雪,骆梅柳,朱小英. SPOC+BYOD 翻转课堂模式研究[J]. 中国教育技术装备,2024(6):105-108.

郝亮,男,1981年4月,汉族,硕士研究生,成都工业学院副教授,研究方向为休闲体育与课程教学

项目名称:《"Spoc+深度翻转课堂"教学模式在高校公共体育教学中的应用研究》;2023-2024年成都工业学院宜宾校区教育研究和教学改革重点项目,编号:20230102

项目名称:《基于大数据驱动的四川省大学生体质健康个性化诊断与反馈模型构建研究》;2024年四川省高等教育学会应用人才培养专项研究课题,编号:YYX2024YB-42

项目名称“区域应用、开放协同、校城融合”三位一体:“产教+科教”双驱动的高水平专业化休闲体育实践基地建设实证研究;成都工业学院2024-2026年高等教育人才培养质量和教学改革项目,编号:20241221Y