

## 《循序渐进练瑜伽》慕课 + 异步 SPOC 一周小结

教师:王会儒 助教:熊城 赵晗华(研究生)

在特殊时期,《循序渐进练瑜伽》作为上海市高校优质混合式教学示范课程,进行了“MOOC + 异步 SPOC”的尝试,课程运行一周,小结如下:

### 一、慕课提前开课,积极服务大众“宅家抗疫”

面对突如其来的新型冠状病毒肺炎(COVID-19),“居家锻炼、提高免疫力”显得尤为重要和迫切,瑜伽具有项目优势,适合家庭练习。原定于3月2号在中国大学MOOC平台开放的《循序渐进练瑜伽》,提前于2月1号2开课,目前进行到第4周,已有6194人参加学习,得到许多社会瑜伽爱好者的的好评,课程相关作业完成质量较好(见图1,2,3)。



中国大学MOOC 课程 学校 下载APP 搜索感兴趣的课程

首页 > 教育教学

循序渐进练瑜伽

第4次开课

开课时间: 2020年02月12日 ~ 2020年06月27日

学时安排: 1~2小时每周

已有6194人参加

已参加, 进入学习

课程详情 课程评价(227)

4.9 共227条评价

我来评价

图1 慕课首页

- mooc18666学无止境 ★★★★★  
之前练瑜伽，只是一味地跟着练习，现在学了循序渐进练瑜伽课程，老师讲的很实用。学习了瑜伽前的热身很重要，希望自己在近期的学习中得到更大的进步。  
发表于2020年02月20日 第4次开课 0
- ykt10334172576426101 ★★★★★  
正规非常棒  
发表于2020年02月19日 第4次开课 0
- STONEmooc319 ★★★★★  
非常的喜欢  
发表于2020年02月18日 第4次开课 0
- mooc14326656388739835 ★★★★★  
实践与理论结合的程度以及方式都非常棒，能让很快进入学习瑜伽的状态，掌握瑜伽的基本理论体系。完美！  
发表于2020年02月17日 第4次开课 0

图 2 慕课评论节选

名称	发布时间	当前状态	提交人数	平均得分/总分	评分方式	操作
课后习题：单元测验	2020年02月12日 08:00	已结束	258人	5.9分/7分	系统评分	查看或修改 成绩已确认
课后习题：第二单元	2020年02月19日 08:00	已结束	193人	5.8分/7分	系统评分	查看或修改 成绩已确认
课后习题：第三单元	2020年02月26日 08:00	已结束	304人	6.2分/7分	系统评分	查看或修改 成绩已确认
课后习题：第四单元	2020年03月04日 08:00	进行中	116人	5.7分/7分	系统评分	查看 确认成绩
课后习题：第五单元	2020年03月11日 08:00	进行中	11人	5.5分/7分	系统评分	查看 确认成绩
课后习题：第六单元	2020年03月18日 08:00	未开始	0人	-7分	系统评分	查看设置 确认成绩
课后习题：第七单元	2020年03月25日 08:00	未开始	0人	-7.5分	系统评分	查看设置 确认成绩

图 3 慕课后台作业情况

此外，有人把瑜伽课程传到哔哩哔哩网站--上海交通大学-循序渐进练瑜伽（保持好身材），科技演讲·公开课，1.2万

<https://www.bilibili.com/video/av62547184?from=search&seid=17573248237520299>

在哔哩哔哩网站，学习人次为 1.2 万，点赞 332，收藏 2693 人，转发 145 人，可以看出上海交通大学瑜伽课程受到年轻人的喜爱（图 4）。



图 4 哔哩哔哩网站的《循序渐进练瑜伽》

## 二、Spoc 针对交大瑜伽专项班学生

教学团队于 3 月 2 号，针对交大瑜伽专项班 4 个班级的学生（校本部医学院个 2 个）进行尝试，制作了《循序渐进练瑜伽 Spoc 课程学习手册》，在班级微信群和教务处 Canvas 平台同时发布，助教在班级微信群进行详细指导，体育系教学办熊城老师及时处理各种问题，目前，个别仍然在国外的留学生、以及医院的交换生无法登录 Spoc，其他学生共 91 人，已经全部完成瑜伽 Spoc 课程的注册和学习（见图 5, 6, 7, 8, 9）。

中国大学MOOC 后台管理 你好, 王会儒mo...

学期管理

**慕课堂管理**

慕课堂使用调研  
您的建议是我们进步的动力

点击参与

**慕课堂管理**

慕课堂是一款线上线下一体化的智慧教学产品, 用于帮助你提升课堂教学效率与效果, 探索混合式教学。 [查看可关联线上课程](#)

**新建关联独立慕课堂**

关联线上课程: [循序渐进练瑜伽](#) +添加课堂

瑜伽 (王会儒) 周四78节	2020-春-周四	26人	关联学期 2020-03-01 至 2020-06-30	<a href="#">编辑</a> <a href="#">删除</a> <a href="#">进入课堂</a>
瑜伽 (王会儒) 周四34节	2020-春-周四	28人	关联学期 2020-03-01 至 2020-06-30	<a href="#">编辑</a> <a href="#">删除</a> <a href="#">进入课堂</a>
模拟考试运行	2020-春-周一/周二/周三/周四/周五/周六/周日	1人	关联学期 2020-03-01 至 2020-06-30	<a href="#">编辑</a> <a href="#">删除</a> <a href="#">进入课堂</a>
瑜伽 (王会儒) 周一1500	2020-春-周一	26人	关联学期 2020-03-01 至 2020-06-30	<a href="#">编辑</a> <a href="#">删除</a> <a href="#">进入课堂</a>
瑜伽 (王会儒) 周一1330	2020-春-周一	40人	关联学期 2020-03-01 至 2020-06-30	<a href="#">编辑</a> <a href="#">删除</a> <a href="#">进入课堂</a>

图 5 王会儒老师 4 个瑜伽班学生的 Spoc 后台页面



图 6 视频学生情况 (周一 34 节)

图 7 文档学生情况 (周一 34 节)

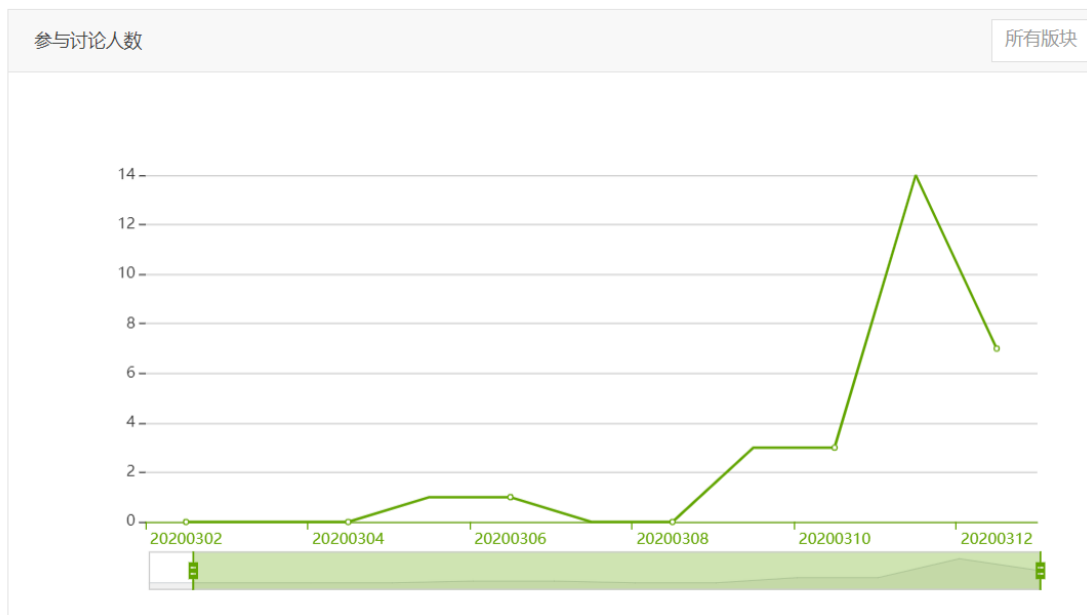


图 8 学生讨论情况（周一 34 节）

查看课程数据 [课程总数据管理提供章节维度的数据查看](#) [常见问题](#)

课后习题：单元测验 [查看成绩分布图](#)

本次测验允许提交次数：3次，最终成绩评分规则设置为“最高得分”

输入学生姓名/昵称进行搜索

学生信息	最终成绩	答题记录
sjlv古厝真优_SJTU_古厝真优_519190990001	-	5分7分
Bling1215245_SJTU_魏妙轩_318720910008	-	5.5分7分
518021910091-李研_SJTU_李研_518021910091	-	5.5分7分
液体起司_SJTU_何晰_518433910001	-	5.5分7分
moooc17963822653303295_SJTU_杨雨雯_518716910017	-	3.5分7分
519030910341张奕涵_SJTU_张奕涵_519030910341	-	3.5分7分
519021911019-赵琛璇_SJTU_赵琛璇_519021911019	-	5.5分7分
519021911077周季颖_SJTU_周季颖_519021911077	-	5.5分7分
518021910062-舒蕊_SJTU_舒蕊_518021910062	-	3.5分7分
518716910009-管嘉慧_SJTU_管嘉慧_518716910009	-	4分7分
项朵蕊519191910026_SJTU_项朵蕊_519191910026	-	5.5分7分
Y头k1271026070254927003_SJTU_李颖玉_518717910017	-	7分
张欣然-518030910004_SJTU_张欣然_518030910004	-	4分7分
陈cmoooc11584002115379_SJTU_陈思斌_518201910001	-	5.5分7分

图 9 学生单元练习成绩

### 三、存在的问题

1.对学生要求比较高：对于 4 个瑜伽试点班，要求同学们在完成体育系在 Canvas 平台长传规定素质练习视频的基础上，再进行瑜伽专项 Spoc 的学习，与

其他专项同学们相比作业更多。我们的解释是，（1）体育课课堂教学的安排，本来就是专项练习+身体素质练习两个部分；（2）对于大二学生来说，是最后一个学期的体育课，要珍惜机会，学会瑜伽，毕业后仍然可以练习；（3）瑜伽是上海市精品课程、优质示范课程，要求相对较高。学生们基本都理解，并愿意学习瑜伽在线课程。

2.学生参与讨论不积极：学生主动参与讨论、相互分享学习体会的人数还不够多，可能是因为目前每周单元练习有设定的分数，对于参与课题讨论次数作没有明确规定。此外，同学们彼此不熟悉，可能也是一个因素。

总体来说，慕课服务社会，Spoc 课程这对交大学生，两者可以兼顾。但老师和助教要投入更多。教学团队第一次尝试 Spoc 课程，在熟悉流程和教学管理方面，也是在实践中摸索，预计效果会越好。对于体育实践课外而言，体育场和操房的面对面教学仍然是主要阵地，线上课程可以起到很好的补充作用。