

基于运动 APP 的高校有氧健身教学互动模式创新

连煜琦 蔡丽萍

兰州博文科技学院

DOI:10.12238/mef.v8i10.13941

[摘要] 在当前社会快速发展的背景下,各种现代化技术在教学工作中的应用越来越广泛,其中运动APP在高校有氧健身教学中的应用不仅能够提升整体教学效果,还将会激发学生参与有氧健身学习的热情和主动性。所以高校应注重利用各种具有价值的运动APP来创新高校有氧健身教学互动模式,让学生接受更加专业的教育,发挥出运动APP的利用优势,提升学生课程学习的参与度。基于此,本文将围绕基于运动APP的高校有氧健身教学互动模式创新为主题来展开分析,通过详细了解运动APP的具体功能以及在高校有氧健身教学中运动APP运用遇到的各种难题,再落实促进基于运动APP的高校有氧健身教学互动模式创新的可行性对策。

[关键词] 运动APP; 高校有氧健身教学; 互动模式

中图分类号: TS974.5 **文献标识码:** A

Innovative interactive teaching mode of aerobic fitness in colleges and universities based on sports APP

Yuqi Lian Liping Cai

Lanzhou Bowen University of Science and Technology

[Abstract] In the context of rapid social development, the application of various modern technologies in teaching is becoming increasingly widespread. Among these, the use of sports APPs in aerobic fitness instruction at universities not only enhances overall teaching effectiveness but also ignites students' enthusiasm and initiative for participating in aerobic fitness learning. Therefore, universities should focus on utilizing valuable sports APPs to innovate interactive models for aerobic fitness instruction, providing students with more professional education and leveraging the advantages of sports APPs to increase student participation in course learning. Based on this, this paper will analyze the innovation of interactive models for aerobic fitness instruction at universities using sports APPs. By thoroughly understanding the specific functions of sports APPs and the various challenges encountered in their application in university aerobic fitness instruction, feasible strategies to promote the innovation of interactive models for aerobic fitness instruction at universities using sports APPs will be implemented.

[Key words] sports APP; college aerobic fitness teaching; interactive mode

引言

在当前社会中,手机已经成为了人们必不可少的电子通信,在以往手机并未完全普及和现代化技术发展刚刚起步时,我们所获取的各种信息都是通过电视、报纸等。而在各种电子产品快速发展的背景下,我们可以通过手机、平板、电脑等来浏览各种信息,获取自己想要了解的东西,而这也对高校有氧健身教学提供了保障基础,学生可以利用电子设备浏览各种和体育相关的新闻知识,提升对体育的关注度。但是,目前各种运动APP层出不穷,逐渐进入到学生的视野中,在开展高校有氧健身教学工作时,教师也要对各种运动APP细致筛选,实现将运动APP深入融入

到高校有氧健身教学工作中,丰富学生的学习形式,改变学习态度,让学生在潜移默化的过程中形成终身体育意识。

1 关于运动APP具体功能的分析

运动APP是指手机上的应用软件,当前较为应用范围较广的运动APP有keep、Nike Running等,学生可以根据自己的喜好、学习需求来选择采用适合自己的运动APP。具体来说,运动APP的功能主要体现在以下三点。第一,具有健身以及运动指导功能。在采用运动APP的过程中能够实现计算自己的运动轨迹、距离,通过定位以及实时更新来实现检测,基于学生的身体基本指标来让APP制定适合自身身体情况的运动计划,并且运动APP还具有

指导功能,能够让学生跟随视频或者语音提示来进行有针对性的训练,确保自己的动作规范,减少错误动作,提升运动有效性。随着社会的发展,当前运动手环也逐渐在学生的视野中,运动手环具有连接手机的功能,学生在运动的过程中通过佩戴手环就能将自身的运动情况,像心率、睡眠质量等传输到手机上。以此更加准确的计算出运动量和消耗卡路里情况。

第二,推广各种专业的运动知识。一些专业的运动App能够给学生提供适合自己的专业性的健身方案,像对于体重超标的学生来说,或者在体育运动过程中有膝关节受伤需要恢复的学生,那么App将会针对学生的具体情况开展专业化训练,还会依据学生个人体质进行测量,在完成运动后App还会提供拉伸、缓解疲劳的训练环节,避免经过大量的有氧运动后,学生存在肌肉酸疼等情况,从而影响学生后续有氧健身活动的开展。运动App还能给学生提供饮食方面的指导,让学生科学饮食,补充运动必需的能量,以此来强化训练效果。对运动App的运动方案设置来说,一般情况下都是从运动前热身、开展多样的运动内容以及最后运动的拉伸等一套完整的训练计划,并且在运动App中还有相关赛事信息提醒,满足学生对运动知识的获取。

第三,运动APP的功能体现在给学生提供多样化社会交往途径上。因为对于高校学生来说,和其他学生不同。高校的学生虽然即将步入社会,但依然缺乏社会阅历,也没有独立的经济来源。所以,在进行运动时很不能购买价格昂贵的运动装备或者智能手环等,而这就需要运动APP在给于学生能够提供各种运动和健身指导功能、知识的同时,还应落实提供互动功能,以此来满足学生的个性化需求。也可以在APP中创建学生交流平台,以此方便学生之间相互吐槽、分享自身的有氧健身故事,同学们也可以将自己进行有氧健身数据、消耗的热量以及得到的成果,和其他同伴们分享,以此相互激励。

2 在高校有氧健身教学中运动APP运用遇到的难题

在高校有氧健身教学工作中,教师要善于改革创新,积极运用运动APP来创新教学互动模式,让学生获得良好的学习体验。虽然对于学生来说都拥有智能手机,这也给运动APP在高校有氧健身教学中的运用提供了便利条件,但是不可否认,部分教师和学生依然未认识到运动APP运用的优势。其中主要体现在以下几点。

高校缺乏充足的移动教学资源,运动APP在高校有氧健身教学工作中的应用是需要具备丰富的移动教学资源作为支持的,但是根据当前高校有氧健身教学体系分析,一些教学资源还是以传统资源为主,就算教师会利用网络技术拓展教学资源,但是也很少会将教学资源和运动APP结合融合。所以,基于运动APP的高校有氧健身教学互动模式对移动教学资源的适用性有待提升,不能最大限度地满足高校有氧健身教学互动模式的个性化需求。与此同时,虽然当前运动APP能给学生的有氧健身提供帮助,但是其和专业课程教学比较,仍然缺乏专业性和针对性的移动教学资源^[1]。

教师作为学生的引导者和辅助者,应加强学习,具备专业的

教学技能,如果教师缺乏运动APP应用技能,将会影响基于运动APP的高校有氧健身教学互动模式的创新。根据当前高校教师运动APP应用技能提升情况分析,发现大部分教师的信息素养相对较低,并且缺乏创新意识。所以,在基于运动APP的高校有氧健身教学互动模式创新中缺乏主动性和积极性,而且高校对其并未制定内容全面、完善的激励性文件,定期给教师开展专业的培训工作,大多数教师的尝试都是自发性行为,从而影响了运动APP在高校有氧健身教学中的应用效果。

大部分学生都对各种电子产品较为熟悉,所以基于运动APP的高校有氧健身教学互动模式也深受学生的喜爱,这一教学手段虽然将线上和线下教学融合,但是更多的是给学生开展在线教学,这就导致课堂效益不能最大限度的发挥出来。产生这种问题的主要原因是很多的运动APP其实都是面向用户自主运动而开发的,以至于教师在课堂中运用运动APP受到一定限制。对于学生来说,在课堂上采用电子设备进行上课也不方便,导致运动APP在高校有氧健身教学中的应用空间有限,需要对其开展灵活性调整工作^[2]。

3 基于运动APP的高校有氧健身教学互动模式创新的具体途径

3.1 积极建设服务平台

基于运动APP的高校有氧健身教学互动模式的创新,需要高校改变以往教学理念,虽然当前多数高校都落实在有氧健身教学互动模式创新中融入了运动APP,确保在基于运动APP的背景下,让学生进行更加专业的有氧健身锻炼。但是对于运动APP引入的形式来说,较为单一,并且APP功能缺乏完善性,导致融入效果适得其反,甚至让学生产生抵触心理。而这就需要高校注重和运动APP研发团队深入交流和合作,在全面了解学生个性化需求的背景下,将运动APP逐渐打造成为学生专用的有氧健身锻炼管理平台,并添加有氧健身教学公共服务平台,通过这种手段来将“平台、应用、服务”功能结合^[3]。而为了更好地体现出高校有氧健身教学互动模式的优势,要求高校开发运动APP的实用功能,像点名、选课、体质查询、比赛预约等功能。例如,高校应当依据学生的兴趣爱好来定期举办有氧健身体育活动,提升校园体育运动对学生具备的吸引力,或者鼓励学生利用运动APP发布参赛视频、各种有氧健身实时信息,以此来调动学生采用运动APP进行有氧健身的热情。另外,因为对于学生来说,都有自己学习的榜样,高校也可以邀请健身达人、体育明星来线下开展活动,丰富学生的体育文化生活^[4]。

3.2 提升教师教学能力

基于运动APP的高校有氧健身教学互动模式的创新还需要教师的努力,因为不管是进行教学模式的创新还是教学理念的更新,都需要教师提升自身的教学能力,采用运动APP来辅助高校有氧健身教学互动模式的创新,其成败也是在于教师,所以高校教师要具备终身学习意识,善于反思,总结教学经验,高校也应要求邀请运动APP研发人员来对高校教师进行具有针对性的培训工作,以此来让教师了解更多运动APP相关知识,提升运用

能力,让教师在实践的高校有氧健身教学工作中灵活地把互联网教学思维渗透到原本的教学思维当中^[5]。同时,高校也应定期举办运动比赛或者经验交流会,让教师或者学院之间加强交流学习,促使教师不断提升运动APP辅助有氧健身教学的专业素养,给学生们提供更加专业的服务。

3.3 提升学生使用频率

根据国民体质检测报告显示,在高校学生群体中存在体质问题的学生越来越多,其原因主要在于学生缺乏锻炼身体或者参与体育锻炼的时长不足、练习强度欠缺^[6]。而运动APP是高校有氧健身教学中一种全新的教学工具,不仅能够促进教学创新,加强学生之间的互动交流,还能满足学生的好奇心和好胜心,而为了让运动APP的优势体现出来,教师应善于提升学生使用运动APP的频率,在实际的授课中潜移默化地来给学生介绍运动APP的相关功能,让学生对运动APP有着新奇感,以此来激发其使用意愿。或者鼓励学生利用运动APP定期发送自己有氧健身的数据信息或者图片,利用互动平台所具备的互约、互点以及互动来给学生们构建体育社交圈,让学生在平台中相互分享经验,探讨关于有氧健身相关的问题,并落实形成良好的同伴激励机制。另外,教师还应利用运动APP进一步完善高校有氧健身教学的监督评价工作。因为在采用运动APP的背景下,都将会记录学生每天的运动量,监督学生的运动情况,并对学生的实际运动进行评价,以此建立教师和学生深入沟通的渠道。而这就需要教师对学生开展调研工作,利用运动APP来掌握学生的具体情况,再采用大数据技术具体分析出适合学生个体发展的运动强度,给学生设定明确的有氧健身目标,确保有氧健身目标和教学课程相结合,坚持从专业的角度来给出科学的建议,实现把运动APP逐渐打造成为学生日常采用的智能管理平台、服务平台、学习平台,让学生在运动APP作为辅助的背景下监测跑步等各种有氧健身训练中的心率、能量消耗,以此来实时监控学生的身体机能^[7]。

4 结束语

通过上述问题的分析,我们充分的意识到在高校有氧健身教学工作中落实中采用运动APP来创新互动模式的重要性。运动

APP对高校有氧健身教学工作所产生的积极影响要大于消极影响。所以,把各种具有价值的运动APP融入到实际教学中已经成为促进高校有氧健身教学改革的主要方向,而这就需要高校教师加深对运动APP具体功能的分析,并以一种正确的眼光看待当前在高校有氧健身教学中运动APP运用的难题,像缺乏移动教学资源、教师运用运动APP的能力有待提升以及体育课堂应用范围较小。在面对各种问题时,则需要高校积极建设服务平台,教师也要善于学习,提升教学能力。而作为学生要具备正确的学习态度,提升使用运动APP的频率,具备良好的移动学习意识,以此来确保高校有氧健身教学互动模式的创新。

参考文献

- [1] 庄常明.智能手机运动App在高校体育教学中的应用[J].信息记录材料,2020,20(03):173-174.
- [2] 吕燕.运动类APP在高校体育教学中的应用分析[J].灌篮,2019(03):52.
- [3] 王琪.APP手机健身软件在大学生课外体育活动中的运用[J].体育科技文献通,2021,11(24):122-123.
- [4] 董良山,刘冰冰,吴颖杰.高校智慧校园体育移动应用开发的实践研究——以华中师范大学“华大sports”APP为例[J].中国学校体育,2021,4(4):28-31.
- [5] 王婷婷,谭艳妮,王昕.利用体育运动类APP科学合理改善大学生体质的研究[J].当代教育实践与教学研究,2020,15(15):6.
- [6] 李楠,王晓刚.运动类APP对大学生课外体育锻炼行为影响的调查研究——以山西省大学生为例[J].中国学校体育,2020,7(7):25-29.
- [7] 刘传海,王清梅,钱俊伟.运动类APP对体育锻炼行为促进和体育习惯养成的影响[J].南京体育学院学报:社会科学版,2021(3):114-120.

作者简介:

连煜琦(2005--),男,汉族,甘肃秦安人,本科,专业:电气工程及其自动化。

蔡丽萍(1985--),女,汉族,甘肃兰州人,本科,讲师,体育。