

“互联网 +”背景下高校体育教学模式创新研究

李小梅 赵静

重庆对外经贸学院 401520

DOI:10.12238/jief.v7i3.12774

[摘要] 在“互联网+”时代背景下,高校体育教学模式正经历着深刻的变革。本文探讨了“互联网+”技术如何为高校体育教学模式创新提供新的思路和方法,分析了传统高校体育教学模式存在的问题,并提出了基于“互联网+”的高校体育教学模式创新策略。通过案例分析与实践探索,本文旨在推动高校体育教学模式的现代化转型,提升教学质量和学生学习体验,促进学生身心健康发展。

[关键词] “互联网+”; 高校体育; 教学模式; 创新研究; 教学质量

Research on the innovation of college physical education teaching mode under the background of "Internet +"

Li Xiaomei Zhao Jing

Chongqing University of International Business and Economics 401520

[Abstract] In the context of the "Internet+" era, the sports teaching model in higher education institutions is undergoing profound changes. This paper explores how "Internet+" technology can provide new ideas and methods for innovating the sports teaching model in universities. It analyzes the problems existing in traditional sports teaching models and proposes innovative strategies for university sports teaching based on "Internet+". Through case analysis and practical exploration, this paper aims to promote the modern transformation of university sports teaching models, enhance teaching quality and student learning experiences, and facilitate students' physical and mental health development.

[Key Words] "Internet +"; college sports; teaching mode; innovation research; teaching quality

在信息技术高速发展,互联网日益普及的今天,人类社会已完全步入“互联网+”时代。这一转变不仅深刻地影响着人类的生活方式和思维方式,而且在教育领域中具有深刻的意义。高校体育教育是高等教育中的一个重要环节,它肩负着培养学生身心健康和促进学生综合素质提高的任务。所以,在“互联网+”环境下,高校体育教学模式如何进行创新就成了现阶段高校体育教育改革中的一项重要任务。文章将结合“互联网+”技术特征,对其应用潜力与实践路径进行探析,旨在为高校体育教育改革与发展提供一些有益的借鉴与参考。

一、“互联网+”背景下高校体育教学模式创新的重要性与紧迫性

在“互联网+”大潮席卷全球的今天,高校体育教学模式的创新迫在眉睫,它的重要性和紧迫性表现在几个关键层面

上,从学生发展的视角看,当代大学生是在信息爆炸的时代中成长起来的,学生对于新鲜事物的接受程度较高,并且具有较强的个性化要求。传统的体育教学模式主要是通过教师的演示和学生的模仿练习来实现的,其内容和形式都比较单调,很难完全适应学生多元化的需求^[1]。创新教学模式并融合互联网元素可以为学生们提供丰富多彩的学习资源。以线上运动课程为例,学生可以根据自己的兴趣和身体状况自行选择瑜伽、普拉提和篮球战术分析来进行个性化的学习,调动运动热情,形成终身体育意识和身心的全面发展。

对于教学效果的提高来说,互联网技术能够突破体育教学中的时空限制。过去的体育教学明显受到场地、器材和课时等因素的限制,很多教学内容都很难全面开展。在互联网的帮助下,学生可以在业余时间通过智能设备收看体育教学视频、重

复学习动作要领、使用运动 APP 完成运动打卡、记录运动数据、实时监控运动效果等。教师还可以通过线上平台进行及时的引导和反馈，增强教学针对性和有效性，促进整体教学质量的提升。

二、“互联网+”环境下高校体育教学模式的创新问题

尽管“互联网+”为高校体育教学模式创新带来诸多机遇，但在实际推进过程中，也面临一系列棘手问题，技术应用上的阻碍，一方面是一些高校体育教学设施设备陈旧、网络覆盖不足，很难支持互联网技术的有效运用。比如进行线上直播教学，就会因为网络卡顿而中断教学，从而影响教学的连贯性。另一方面一些高级体育教学软件和功能比较复杂，教师和学生很难很快掌握，比如运动数据分析软件等，这些软件在操作上有困难，致使很多的作用不能得到充分的发挥，妨碍教学模式的创新过程。

教师的能力和理念急需变革，很多高校的体育教师长期以来习惯了传统的教学模式，对于互联网技术的运用能力还不够强，也没有相关的训练和实践经验。“互联网+”教学下，互联网技术很难与体育教学内容进行有机的结合，不能充分发挥线上教学资源的优势。与此同时，一些教师理念守旧，在教学模式的创新问题上表现出观望的心态，学生认为传统的教学模式仍然是切实可行的，创新动力不足，限制着教学改革的发展。学生学习效果难以评价，在“互联网+”体育教学模式中，学生的学习方式多样化且学习过程零散，以考勤和考试为主要评价手段的传统评价方式很难全面准确地测量出学生的学习效果。线上学习参与度，学习态度很难准确控制，运动技能实际掌握情况很难通过线上测试得到全面反映，造成评估结果失之偏颇，不能为教学改进奠定有效基础，教学资源的整合和共享也出现了一些问题。互联网中的体育教学资源虽然丰富，但是质量良莠不齐，没有统一的规范和筛选机制。高校间，高校和社会体育资源间也缺少有效的整合和共享平台，导致资源浪费现象严重，未能形成良好的协同创新态势，不利于高校体育教学模式的可持续创新。

三、“互联网+”背景下高校体育教学模式创新的方法

（一）扩大在线教学资源

“互联网+”背景下扩大在线教学资源，是高校体育教学模式创新的主要基石。丰富多采的在线资源可以突破传统教学中时空的局限，给学生一个更加宽广的学习天地。

高校要积极配合专业体育教育平台的建设，推出一大批优质课程。这几门课既涉及篮球、足球、田径等传统体育项目进阶教学，又有新兴运动项目如飞盘、攀岩等入门和技巧讲解以适应不同同学爱好。比如该校与著名运动教育网站建立了合作关系，介绍了专业运动员及教练记录的飞盘系列教学视频，包

括基础规则、投掷技巧及团队战术等，并对其进行了详细介绍。学生在线上学习时，不受场地、师资等条件的限制，可以初步了解飞盘运动要领，调动起参与这一新兴项目的积极性^[2]。同时高校本身要鼓励体育教师独立录制教学视频，教师根据教学大纲及学生的实际，有针对性地做课程。记录时，采用多机位拍摄和慢动作回放，使繁杂的体育动作一目了然。以武术教学为例，教师用多机位对不同视角下的动作进行拍摄，并采用慢动作回放的方式，使学生清晰地观察到每一个招式的发力点及运动轨迹，方便学生在课下自主学习、反复演练，深化武术动作理解与掌握，另外，线上教学资源中还应该包含大量体育理论知识。例如运动生理学和运动心理学，有助于学生在理论层面上对体育运动有一个深刻的认识，并掌握锻炼的科学方法。学校可上传有关学术讲座的录像、电子书籍、研究报告等，让学生独立学习。比如学生在看运动生理学讲座时，就会知道运动对于身体机能所起到的作用，并学会结合自己的身体状况来制定出合理的运动计划以避免运动损伤的发生，促进体育学习科学有效地进行。

（二）借助于对智能设备的评估

借助于智能设备开展教学评价，是“互联网+”环境下高校体育教学模式革新的关键环节，能够让教学评价更全面，更客观和更准确，在体育教学评估中，智能手环和运动手表这些可穿戴的设备起到了不可或缺的角色，这批设备具备实时追踪学生运动状况的能力，包括但不限于心跳频率、每一步的运动距离以及卡路里的消耗量^[3]。体育课堂中学生戴着智能手环跑步训练时，教师可以通过与之相匹配的教学管理系统实时看到每一位学生运动数据。通过对心率数据进行分析，教师能够了解学生运动强度合格与否，并对学生运动状态及体能状况进行评判。若某学生跑步时心率太高或者太低，教师可及时提出调节运动强度以保证学生运动安全及锻炼效果。

智能摄像设备的出现，也给体育教学的评价带来了新的视角。体育技能考核时，使用智能摄像头从多个角度捕捉学生动作表现情况，然后借助视频分析软件对其动作完成情况做出量化评估。以体操考核为例，该软件能对学生的动作规范性，协调性及节奏感进行分析，并给出具体得分及改进意见，从而避免传统人工得分可能带来的主观性及片面性，另外，在智能设备采集数据的支持下，可以为学生体育学习成长建立档案。从进校后体能测试数据到每次课堂练习，课后锻炼等资料记录构成了学生体育学习动态数据库。教师在教学过程中可通过长期追踪与分析这些信息，掌握学生学习进度与发展趋势，并针对每一位学生建立个性化教学计划与评价标准，从而真正做到因材施教，促进体育教学质量的提升。

（三）构建互动交流社区

构建互动交流社区，是推动“互联网+”高校体育教学模式革新的有效途径，能够营造良好氛围，提高学生学习热情与参与感，高校可利用已有社交平台或者专用教育互动软件建立体育教学互动社区。在该社区内，学生能够自由地交流体育学习心得。例如参加马拉松的同学分享备赛经验，训练计划及赛事期间心理调适方法等；学瑜伽的学生交流了学生练习中出现的一些问题及解决办法。这类学生间经验分享可以使对方获得不同视角的知识与灵感，开阔体育学习视野。

教师还可以在社会上扮演重要角色。教师可经常发布体育教学资讯例如最新体育教学方法和体育赛事信息，以指导学生留意体育前沿动态。同时教师对学生学习中出现的疑问及时进行专业解答。篮球战术学习中学生对于某一种战术配合都会产生疑惑，当社区提出问题，教师以图文结合的形式对战术要点及实施步骤进行详细阐述，有利于学生的理解与掌握，互动交流社区也可举办线上的体育活动。例如举行线上健身打卡挑战活动，每天鼓励学生上传健身照片或者录像，并坚持打卡一段时间就可以得到对应的奖励。这类活动既可以调动学生锻炼的积极性，又可以通过同学间的互相监督与鼓励来培养学生自律能力与团队合作。另外，可通过线上体育知识竞赛等形式，用趣味性来考察学生体育知识储备情况，促进其对体育理论知识学习积极性的提高。

（四）研发 APP 辅助教学

研发专属 APP，是“互联网+”时代创新高校体育教学模式的有力措施，可为教师和学生提供方便，有效的教学辅助手段，APP 应该具有课程学习的功能。把各种体育课程通过模块化方式展现出来，主要有教学视频、电子教材和课后作业。学生可根据学习进度及需要随时随地通过 APP 进行体育课程学习。比如学生业余时间用 APP 看游泳教学视频、学游泳基本动作、呼吸技巧等，再做相关线上作业来巩固已学内容。同时 APP 可设置智能提醒功能来提醒学生及时完成课程学习及作业，养成良好的学习习惯。

运动计划的制定和追踪也是 APP 最主要的功能之一。学生录入身体指标，运动目标，时间安排等信息；APP 采用算法，给学生定制个性化运动计划。例如学生想在 3 个月之内增强耐力，APP 就会依据学生体能状况及时间来制定包括一周跑的次数，时长，强度等细节。当学生完成运动计划时，APP 与智能设备联动，实时追踪学生运动数据、记录运动轨迹、结合实际情况调整优化运动计划。

（五）利用直播充实课程

“互联网+”时代大背景下直播技术给高校体育教学注入

了新的生机，利用直播来充实课程，是体育教学模式创新的一种有效方式，可以大大扩展教学边界和维度。

一是直播能共享优质体育课程资源。各院校可邀请体育领域权威专家和优秀运动员现场授课。比如请奥运冠军现场讲解学生所擅长的项目训练技巧和比赛经验、从基础动作的标准到高级战术的应用等，都毫无保留的和学生分享。这些宝贵经验与专业知识都是常规体育教学中很难得到的资源。不同院校学生均可通过直播同步进行学习，突破学校和地域局限，为更多的学生提供接触顶级体育教学内容的机会，开阔学生体育视野，调动学生学习体育的积极性和精益求精的动机。

二是直播能提高体育课程现场感和互动性。传统的体育教学很难将某些体育赛事或者是特殊训练场景直接展现到课堂。通过直播，教师能把学生带进现实体育赛事现场或者专业训练基地。例如，直播专业篮球比赛，教师可对比赛战术运用，队员技术特点进行实时解说，学生可随时通过弹幕发问，教师回答，这种实时互动教学方式可以使学生犹如置身球场边缘，更加深刻了解体育比赛中所蕴含的意义与魅力。学生已经不是被动地接受知识，而能够主动参与教学过程，提高学习主动性与参与感。

结束语

“互联网+”时代大背景下，高校体育教学模式的创新已经成为一种不可逆转的发展趋势。高校通过充分发挥“互联网+”技术优势，能够突破传统教学模式限制，对体育教学资源进行优化配置与有效利用，促进教学质量与学生学习体验的提升。但高校体育教学模式的创新同样面临技术融合困难，教师信息技术素养亟待提升等多方面挑战。为此，各高校需积极迎接挑战，并采取切实有效的措施促进体育教学模式创新和实践，助力新时代身心健康和综合素质全面的人才培养工作。

[参考文献]

- [1]杨岸亿,陈素玲.智慧课堂在高校体育教学中的应用探讨[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(16):161-163.
- [2]王辉.高校公共体育课程与思政教育融合路径探析[J].延安大学学报(社会科学版),2023,45(05):123-128.
- [3]亚力昆·赛依都.基于提升大学生体质视角的高校体育教学改革研究[J].太原城市职业技术学院学报,2023(08):67-69.

基金项目：本文系 2023 年重庆对外经贸学院人文社科项目“数字化赋能高校体育立体课堂建设的路径研究”（项目编号：KYSK202309）的研究成果之一。