

# 混合式教学法在初中体育教学中的应用研究

刘 波

(长春高新技术产业开发区尚德学校, 吉林 长春 13000)

**摘要:**在教育信息化背景下, 先进互联网技术冲击着传统教育生态, 给初中体育创新发展和教学改革带来了机遇。在此背景下, 如何合理运用混合式教学法, 整合先进教育技术平台、教育资源与体育课程教学活动, 延伸体育教学时间与空间维度, 成为教师提升体育教学质量的重要问题。本文从动作技术呈现、体育教学时空、学生学习需求、体育教学活动入手, 阐述混合式教学法在初中体育教学中的应用优势, 提出混合式教学法的应用要点, 并围绕发布线上学习任务、课上统一解答疑难、课中创设竞赛氛围、布置课外练习作业四个维度, 探讨混合式教学法在初中易于教学中的应用策略。

**关键词:**混合式教学法; 初中体育; 应用

混合式教学法是网络学习与面对面学习的结合体, 综合了网络在线教学与传统教学方式的优势, 要求教师结合体育课程性质、内容和教学目标, 采用线上或线下的方式, 重构初中体育课程体系, 并按照初中生身心发展特点, 有机衔接线上与线下教学活动, 增强体育课对学生的吸引力, 提高其体育课堂参与度。当前, 我国青少年体质下降问题引起广泛关注, 诸多初中生出现肥胖、近视问题, 在一定程度上反映了传统体育教育功能发挥不充分。在以往初中体育课上, 教师通常按部就班地讲解体育健康知识, 开展运动和锻炼教学活动, 但是, 由于体育教学课时与课堂时间有限, 教师很难充分培养学生体育素质和技能。由此, 教师有必要认识到混合式教学法的优势, 围绕初中生体育健康发展与全面发展需求, 设计混合式教学活动, 弥补体育教学课时的不足。

## 一、混合式教学法在初中体育教学中的应用优势

### (一) 提高技术动作呈现直观性

从教学内容角度看, 初中体育内容包含大量专业性和复杂性的技术动作, 如篮球、足球、跳远技术动作。在体育教学过程中, 若教师演示技术动作的速度过快, 再加上学习注意力、观察角度、理解能力等因素影响, 学生往往很难掌握基础动作要领。尤其是一部分理解能力和运动能力不强的学生, 容易在学习过程中遇到困难, 产生畏难情绪, 只有经过大量观察和反复练习, 才能成功掌握动作要领。而通过应用混合式教学法, 教师能够引入网络教学平台与优质体育教学资源, 开展线上线下体育教学活动, 并针对学习难度大的技术动作, 制作多媒体教学资源, 录制 360° 展示微视频, 增强动作技术演示的直观性, 便于学生从不同角度观察动作姿势和要点, 解决以往课堂动作演示过快的问题。同时, 教师能够将清晰直观视频上传到网络平台, 或直接引入课堂, 方便学生提前了解主要技术学习难点与规范化的动作演示过程, 降低体育动作学习难度。

### (二) 延伸扩展体育教学时间与空间

相较于传统体育教学活动, 混合式教学法融合了线上与线下教学手段, 教师能够借此, 增设体育线上学习环节, 将体育教学内容从课上延伸到课外, 突破固定教学课时和体育训练场地的限制, 丰富体育教学手段, 拓展学生体育学习途径。在初中体育教学中, 通过应用混合式教学法, 教师能够发挥多媒体技术和网络平台的优势, 搭建线上体育学习平台, 让学生利用课外时间, 下载和观看体育教学视频, 自由地学习体育课程内容, 给予学生自主学习空间。同时, 初中体育课时有限, 通过应用混合式教学法, 教师能够不再局限于每周两节的体育课, 利用线上平台创造更多体育学习机会, 让学生在课前获得体育预习任务, 自由安排体育学习时间, 并合理布置课外巩固任务, 引导学生抽出课余时间, 锻炼所学的体育知识。如此, 在混合式教学环境下, 教师能够合

理拓展体育教学空间, 延伸教学时间, 帮助学生理解和巩固体育知识, 促使其形成良好体育锻炼习惯。

### (三) 满足学生体育学习个性化需求

不同初中生心理需求、身体素质和学习能力存在较大差异, 而受限于以往体育教学课时, 教师很难全面地了解班上每个学生, 更无法针对性地设计体育教学内容, 把控体育训练量和难度。在初中体育教学中, 通过应用混合式教学法, 教师能够密切关注学生课堂表现, 利用网络平台和大数据, 获取课外学习反馈数据, 精准分析不同学生的学习水平、理解程度、课外锻炼、身体素质、健康状况等信息, 并针对性地调整体育教学内容与学习难度, 增强体育教学设计的合理性, 满足学生个性化学习需求。同时, 教师能够针对学生未解决的问题, 利用网络技术手段, 向学生提供课外讲解服务, 也可向其推送一些高质量体育学习资源, 开阔学生体育学习视野, 让大家都能按照自身兴趣爱好, 选择感兴趣的体育内容, 自由地学习体育知识, 锻炼体能, 满足学生个性化学习需求。

### (四) 增强体育教学活动的吸引力

初中生对一成不变的体育教学模式缺乏了解兴趣, 参与体育课的积极性不强, 传统体育课堂趣味性和吸引力不足。在初中体育教学中, 通过应用混合式教学法, 教师能够围绕学生兴趣爱好, 灵活开展线上+线下体育活动, 创新体育教学组织形式, 将网络学习与体育实践活动结合, 增强体育教学对学生的吸引力。同时, 在线上线下混合式学习环境下, 教师可让开发体育动画学习资源, 将趣味动画资源导入体育线上或课堂活动中, 既能激发学生自主学习兴趣, 使其脱离被动学习状态, 成为主动探索者, 又能让枯燥的体育课堂充满生动性和趣味性, 改变学生对体育课堂的刻板印象。

## 二、混合式教学法在初中体育教学中的应用要点

### (一) 划分线上线下教学内容

基于体育教学特点, 并非所有教学内容适用于线上教学, 教师应坚持合理性原则, 合理规划适用于线上与线下的教学内容, 发挥混合式教学法的作用。首先, 教师应综合分析各个学期各个班级的体育学习目标, 深入分析教材内容, 结合体育项目特点, 将教学内容划分为理论模块与实践训练模块。在设计体育理论性模块时, 教师应明确知识学习目标、技术目标, 针对性地开发线上学习资源, 支持学生自主学习和预习。在设计体育实践性模块时, 教师应划分体育教学重难点, 尽可能地将实践锻炼内容放在课堂时间, 减少理论讲授时间, 让学生在课上充分练习, 掌握体育技能。对于一些复杂的项目动作, 教师应利用混合式教学法, 设置课后巩固环节, 让学生下载规范性的项目演示视频, 自主纠正动作标准, 巩固体育技能。此外, 除了教材内容之外, 教师要综合考虑天气情况、学生需求、硬件条件等因素, 有计划地开发体育教学内容, 创新运用混合式教学法, 调动学生参与体育课堂与课外锻炼活动

的积极性。

### （二）课中创设竞赛氛围，提高体育教学效果

混合式教学法主要由网络在线教学与面对面课堂教学组成，而线上教学需要可靠教学平台与教学设备的支持，教师与学生都需要提高信息技术水平，熟练掌握网络教学平台的实用方法，利用网络设备和平台完成教学活动。在设计体育混合式教学活动前，教师需要具备同步开展线上线下活动的的能力，根据线上教学需求，制作和开发微视频资源，设计体育教学课件，并掌握运用教学平台，搜集和分析学生数据的能力，更好地开展和推动体育教学改革。所以，教师应主动参加信息技术培训，利用学校教研和培训机会，了解其他学科或教师的混合式教学经验，并通过自主学习，研究大数据技术在体育教学中的应用方法，学会分析关键性的学生学习数据，为优化体育线上线下教学内容，调整混合式教学实施方案提供参考。

### （三）布置课外练习作业，培养体育锻炼习惯

在运用混合式教学法时，教师应转变传统教学观念，尊重学生在体育教学中的主体性地位，从传统的讲授者角色走出，注重学生自主学习和发展，成为学生引导者和辅导者。在初中体育教学中，教师应结合学生体育基础和学习特点，大胆地探索和创新，为学生营造课内外自由学习和锻炼氛围，使其成为体育学习的主人，形成终身体育意识。

## 三、混合式教学法在初中体育教学中的应用策略

### （一）发布线上学习任务，驱动学生自主预习

混合式教学法颠覆了传统教学流程，要求教师利用在线教育平台，布置课前自学任务，让学生利用按照个人情况，利用课余时间学习。在初中体育教学中，教师应重视体育课前学习任务，要从学生基础水平和兴趣爱好入手，合理开发和准备体育教学资源，如微视频资源包、体育教学课件，让学生通过自主学习，了解体育课堂基础内容与重难点要求。以投篮教学为例，教师应根据初中生篮球基础水平，利用 MOOC、NBA 网站，搜集适用于初学者的篮球入门视频，也可与其他教师合作，录制更加详细、标准的投篮视频，并结合学生身体素质与学习能力，筛选出优质教学资源，转化成体育线上课学习资源。接下来，教师可围绕篮球技术内容和动作标准，设计简单的预习任务清单，并将任务清单与学习资源一同推送给学生，要求其按照任务要求，观看课件与微视频，提前学习体育课堂内容。在课前自学环节，学生可一边观看视频，学习知识要点，一边记录自学中遇到困难，利用课上时间解决。除了学生自学，教师也可借助网络教学平台，开启直播教学活动，组织学生统一了解投篮内容、注意事项，提高线上教学效果。

### （二）课上统一解答疑难，开展趣味学练活动

经过课前预习，学生初步了解体育课堂学习内容，了解篮球动作技术要点和规范，记录下了难以理解或独立解决的问题。对此，教师应利用好课堂教学时间，统一开展课堂答疑活动，让学生逐个提出自己的问题，并开展统一解答与一对一指导活动。在具体的投篮教学活动中，教师可设置 3-8 分钟的课上答疑环节，按照小组讨论、小组提问、教师解答的流程，解答典型的问题。在小组合作氛围中，学生之间可相互交流学习收获和心得，帮助同伴解答一些常见问题，并汇总出组内难题。尤其是动作难点，教师应二次播放微视频，详细解答学生困惑，并采用现场示范的方式，帮助学生突破投篮动作难点，加深其学习印象。在答疑活动后，教师应设计实践练习活动，让学生按照先前学习内容和技术标准，练习投篮技术动作。在练习环节，教师应按照学生身体发展规律，科学设计训练任务，先开展慢跑和拉伸的热身运动，避免学生在

训练环节出现肌肉损伤。在训练活动中，教师可设计各种难度的投篮活动，如小组投篮合作训练任务、双人投篮训练任务，也可开展投篮游戏活动，如换球上篮、晋级投篮、投篮比准游戏，调动学生参与训练活动的积极性。在以上活动中，教师应密切关注学生在运球、传球和脚步动作，鼓励小组成员相互纠正动作问题，提高投篮水平，培养学生应变能力与篮球技术能力。

### （三）课中创设竞赛氛围，提高体育教学效果

竞赛是学生提高运动水平与身体素质的重要途径。基于“教会、勤练、常赛”要求，教师不仅要营造轻松有趣的体育锻炼氛围，还应设计篮球竞赛项目，形成常态化体育竞赛氛围，让学生在竞赛活动中，提高学习和练习效果。在课堂活动即将接近尾声时，教师可组织个人或团队竞赛活动，检验学生学习和锻炼情况，激发其竞争意识。在篮球类竞赛活动中，教师可设置多人原地传球接力快跑的竞赛主题，结合学生练习情况，划分差异化和层次化的竞赛队伍，确保各个队伍中学生水平不同。接下来，教师可让各队伍站立成纵队，第一名队员抱篮球，聆听到哨声后，带球向标志物奔跑，在绕标志物一圈后，返回队伍，将球传给下一名同学并击掌，下一名同学按照竞赛要求进行。在注意事项上，教师应强调竞赛规则，如不能抢跑、不能碰到标志物、中途不能掉球，一旦违反需要重新开始，用时最少队伍获得胜利。在激烈的竞赛氛围中，教师能够发现学生不足，帮助学生迁移认知经验，规范动作姿势，并利用团队竞赛，培养学生规则意识与团队精神。

### （四）布置课外练习作业，培养体育锻炼习惯

课后巩固是混合式教学的重要环节。对学习紧张的初中生，教师应合理布置课外体育作业，利用好线上平台，为学生体育锻炼提供服务，帮助其巩固知识，增强体质，保持身心健康。在篮球传球教学活动后，教师应结合学生差异和兴趣特点，设计个性化和多样化的体育作业，并使用聊天软件向学生推送小体育作业。在设计课外体育作业时，教师可设计学生独立完成的作业与亲子体育作业，让学生自主选择，独立作业要求学生在规定时间内，完成个人或小组传球训练，并在家长帮助下，将视频录像回传给教师；亲子体育作业要求学生与家长共同参与，利用在家长陪同下，完成互传游戏和训练任务，并将录像回传给教师。基于学生的录像情况，教师可点评学生成果和不足，鼓励其与家长或同学合作，利用长期练习，弥补不足，培养其体育锻炼习惯。

## 四、结束语

综上所述，伴随互联网时代到来与计算机技术升级，体育教育面临教育信息化的冲击，传统教学方式和教学内容已难以适应新时代需求。因此，教师应认识到混合式教学法与初中体育教学结合的优势，通过发布线上学习任务、课上统一解答疑难、课中创设竞赛氛围、布置课外练习作业等方式，实现课内外体育教学服务的结合，帮助学生更好地学习体育知识，锻炼身体素质，提高初中体育教学质量。

### 参考文献：

- [1] 陈杰. 初中体育线上线下混合式教学的实践思路 [J]. 漫画月刊, 2022 (32): 43-45.
- [2] 冯川. 初中体育线上线下混合式教学模式研究 [D]. 阜阳师范大学, 2021.
- [3] 黄元威. 中学体育课程混合式教学应用研究 [J]. 体育科技文献通报, 2020, 28 (11): 94-95+120.
- [4] 李远活. 混合式教学模式在民族地区初中体育课程管理的应用研究 [D]. 广西民族大学, 2020.
- [5] 席金琬. 中学乒乓球课程运用混合式教学效果的实验研究 [D]. 成都体育学院, 2020.