

# 混合式教学法助推初中体育教学改革与发展

赵紫彤<sup>1</sup> 王 凯<sup>2</sup> 张瑞涛<sup>1</sup>

(1. 兰州市第十中学, 甘肃 兰州 730046;

2. 兰州大学附属中学, 甘肃 兰州 730000)

**摘要:** 随着《体育与健康课程标准(2022年版)》的深化落实以及信息化教育2.0行动计划的全面开展,初中体育课程必须进一步强化其育人功能,充分发挥互联网平台、信息化资源以及多媒体设备的教学应用价值,以此构建线上线下混合式教学模式,为学生创建高品质、科学化的体育课程体系。本文即在此背景下展开研究,通过分析现阶段初中体育教学面临的问题,总结混合式教学法在初中体育教学中的应用价值,进而提出混合式教学法在初中体育教学中的应用路径。

**关键词:** 混合式教学法; 初中体育; 教学改革

随着信息化教育的发展,信息化教学设备与资源已经成为辅助教师优化课程的重要依据。在初中体育教学中,大多数课程以操场运动的形式展开,而理论课程教学相对较少,导致学生的体育理论基础较为薄弱,同时难以形成完善的体育运动认知体系与运动思维,影响了学生体育素养的综合发展。因此,混合式教学法成为教师推动初中体育教学改革与完善的重要手段。

## 一、现阶段初中体育教学面临的问题

第一,初中阶段学生的体育兴趣与参与积极性在不断下降。一方面,当代学生身体体能锻炼不足,主观上存在怕累、怕难意识,对于相对剧烈运动的项目,学生的参与意愿会明显减弱,导致学生的体能素养发展缓慢,形成恶性循环。另一方面,当前体育课程设计与活动内容中缺乏趣味性,学生在参与运动过程中无法收获良好舒适的体验与成就感,进而使得情绪不够高涨。

第二,体育课程教学质量不佳。部分体育教师一定程度上忽视了学生的体育技能、技战术水平发展,主要将体育课作为学生单纯释放学习压力的途径,在课堂教学中主要组织学生自由开展运动与活动,使得课程活动缺乏体育理论、健康行为、体育技能等方面的教学指导。

第三,体育课程缺乏完善的评价体系与反馈渠道。由于体育教师对体育课程的育人目标不明确,使得其并没有关注学生的课后反馈与学习成果,也就无法准确获取学生的学情信息与实际需求,导致其课程设计缺乏针对性与个性化设计。

## 二、混合式教学法在初中体育教学中的应用价值

### (一) 强化兴趣建设,提升体育热情

在互联网环境下,混合式教学手段在体育课程中的应用具有重要作用,其首要功能表现在兴趣建设方面。第一,混合式教学改变了传统的体育课程形式,在视听化情境、微课视频等诸多信息化资源辅助下,学生可以感受到不同的学习体验,产生浓厚的参与兴趣。同时也可以根据学生课前的表现优化课上活动的设计,以此可以达到个性化教学、针对性设计的效果。第二,混合式教学可以依托信息化教学方法将学生感兴趣的内容进行整合,在体育课程中有效呈现。比如学生感兴趣的动画片、影视剧、体育明星、体育竞技比赛等,都可以作为课上教学的内容。

### (二) 提高教学质量,丰富学习内容

在混合式教学模式下,体育课程的质量水平可以得到有效提升。第一,混合式教学模式加强了学生的自主性,可以让学生从“学会”向“会学”发展,能够依托网络资源而达成学习目标。第二,混合式课程设计可以充分展现体育教学的专业性特征。传统体育教学表现为教师一对多的教学形态,不仅难以满足全体学生的需求,而且在动作演示时难以保证全体学生都能从同一视角观察到具体示范过程。而在信息化资源支持下,教学形式可以转化为一对一模式,学

生可以根据教学视频进行独立学习,同时还能借助慢动作分解、动画演示等效果,掌握技术动作的衔接过程,达到更好的教学效果。

### (三) 拓展体育途径,落实课后服务

在学生全面减负的教育大背景下,课后服务成为当前学校与教师全面推进的教育工作内容。而体育锻炼作为课后服务的重要内容,更是体育教师必须考虑的核心问题。为保证体育课后服务活动的有序展开,教师即可利用网络途径与平台,通过混合式教学途径组织学生开展课后体育锻炼活动,既保证了学生的运动安全,又达到了体能锻炼的目的。

## 三、混合式教学法在初中体育教学中的应用策略

### (一) 开展课前预习,提高课程质量

在初中阶段,体育课程往往表现出课时紧张,学生实践运动练习不足的问题,其根本原因在于教师需要花费大量时间进行技术与技能演示,而演示过程中教师只能以自身的动作让学生进行观摩,一方面学生无法全部近距离或多角度观察到演示细节,另一方面教师的演示过程较快,且无法有效分解为连续性的动作要素,使得学生的学习过程较慢。尤其体育课程还需要必备热身准备活动,占据了更多的实践运动时间。对此,预习设计就展现出了别具一格的优势,在混合式教学模式下,教师可以通过课前微课帮助学生进行体育理论与技能的学习,以此提高课上学习的效率,并能够将更多的时间用于学生实践演练之中。

以篮球课程中“行进单手肩上投篮”这一模块为例,本课要求学生能够掌握行进单手肩上投篮的技术动作,并能够运用于实际篮球比赛之中。对此,教师可以设计相应的预习微课展开指导。首先,教师要对本课的课程内容与教学目标进行全面分析,并了解初中学生的篮球水平,进而在此基础上设置微课教学环节。其次,教师可以将微课预习内容分为三个板块,第一,要为学生呈现本课相关的体育理论知识,介绍“行进单手肩上投篮”这一技术动作的基本表现形态,说明其在篮球比赛中的应有作用与运用情境,让学生对该技术动作有一定的理解。第二,要为学生展示这一技术动作,一方面要从各个角度展示这一技术动作的整体流程,并利用三维动画进行技术动作分解,让学生了解到整个动作完成的流程;另一方面要为学生演示不同情境下的技术动作运用方式,比如“二打一”“一打二”“多人联防”等情形下,让学生在不同运用场景下掌握该技术动作。第三,则要展示NBA或CBA等大型篮球比赛中知名运动员运用该技术动作得分的视频内容,让学生进一步生成学习该技能的兴趣与积极性。最后,教师则要将制作好的微课发布,并要求学生在课前完成学习,同时也可以平台交流区参与讨论,交流自己的疑惑、猜想、心得等内容。

### (二) 创建视听情境,优化课堂教学

在初中体育混合式教学的线下环节中,教师要进一步优化多

媒体、电子白板等信息化设备的应用价值,由此为学生创建不同的视听情境,以提高学生参与各项运动的积极性与兴趣。

其一,教师可以利用视听情境创建运动氛围。以“啦啦操”课程模块为例,在教学过程中,部分学生对于该项运动有着一定的厌倦心理,认为其缺乏竞技性,感受不到运动的魅力与氛围。对此,教师则可以利用大屏幕播放 NBA 或 CBA 的体育比赛画面,当中场休息时暂停视频,并设定学生啦啦操队为表演嘉宾,让他们上场为全体观众表演。在这样的情境氛围下,学生的表演欲与参与感得到大幅度增强,进而可以达到更好的教学效果。

其二,教师可以利用视听情境改进运动项目。以田径运动的“接力跑”相关课程为例,田径项目大多不受学生喜爱,主要在于其运动过程缺乏趣味性,使得学生的体验感低于疲劳度,进而不愿意参与。对此,教师可以利用视听情境为田径运动增添现实色彩。首先,教师可以在教室内为学生展示一段视听情境:一个广场上的一位女生的包被人抢走,旁边的一名男生奋起直追,追到一段路程后抓住了小偷,但是小偷却将包扔到同伴手里,小偷同伴继续逃跑,而旁边的保安开始追击,追了一段路程后再次抓住小偷,小偷则将包扔给第三个同伴。以此类推,一共发生了四次连续追击过程,最后由一名警察将小偷抓住,抢回了女生的包。在该情境下,好心人、保安以及警察追击四个小偷的过程便与接力跑运动有一定的相似性,因此教师可以让学生分别扮演不同的角色,进而将抓小偷的情境在操场上演示,由此既改变了田径运动的形态,又加强了兴趣度,同时还能达到跑步能力锻炼的效果。

### (三) 创建运动情景,落实“私教课”指导

在“互联网+教育”环境下,教师不仅可以借助多媒体为学生呈现视听情景内容,还可以借助微课为学生再现运动情景,以此为学生构建个性化的“私教课”线上平台。对此,教师可以在混合式教学模式中,充分发挥微课的教学优势,利用短小精简的微课视频,为学生提供“私教课”情景下的线上教学内容。

例如在铅球、标枪等技术性要求较高的运动项目训练中,教师可以利用微课创设“课前预习”“课上指导”“课后拓展”三节“私教课”,由此借助私教情景对学生运动技术提供指导作用。首先,在课前环节,教师应为学生录制“预习私教课”,以私教教师的角色为学生讲解铅球、标枪运动的来源、发展,同时利用奥运会等大型比赛录像,为学生简单讲解该类运动的特征与基本技术动作以及注意事项和安全要求。通过课前预习环节,教师不仅要让学生了解铅球、标枪运动的相关知识,同时也要让他们认识到该类运动的魅力以及注意事项,进而在实践课程中能够注意到安全问题。其次,在课上指导过程中,铅球、标枪运动对运动员的肢体动作、发力方式等有着较高的要求,而教师的演示动作不仅无法让每个学生都近距离观察到,而且无法具体讲解用力部位、肌肉状态等细节信息。因此教师同样可以发布课上“私教课”,让学生根据微课视频观察优秀运动员的运动过程,并借助动画效果分解其动作流程、肌肉发力方式等,让学生从更直观、客观、全面的视角了解其技术动作特征。最后,在课后环节,教师还可以为学生提供“拓展私教课”,针对有相应兴趣爱好的学生提供更进一步的学习资源,比如进一步展示不同的技术动作与特征,或者为学生展示该运动对应优秀运动员的经验总结与科普分享视频等,让学生产生更深的了解与兴趣。

### (四) 提供课后服务,深化体育功能

在全面推进学生减负的教育背景下,深化体育锻炼的课后服务,已经成为初中学校以及体育教师必须落实的重要工作职责。在传统教学模式下,教师只能为学生布置课后体育锻炼的项目与内容,却无法真正监督或指导学生的锻炼过程,因而存在无法落

实的问题,甚至还存在一定的安全风险。对此,教师可以采用网络平台提供课后服务,发挥混合式教学的优势与特征,达到更好的指导效果。

首先,可以构建课后服务网络平台,教师应根据每一个学生的体育水平与发展需求,制定个性化的体育锻炼方案。比如有的学生体能不足,教师可以安排跑步等有氧运动,并根据其训练规划,定期进行跑步距离的升级,让学生不断达到更好的体能状态。与此同时,当学生达成相应的训练目标后,可以将运动后的画面进行拍照记录,并上传到平台进行签到。学生每日完成运动后累计签到可以获得一定的积分,当积分达到一定数值后,还可以向教师兑换礼品,比如篮球、足球、羽毛球拍等运动器材。由此既激发了学生的运动兴趣,又可以形成运动习惯与规律,同时还有一定的安全训练保障。

其次,可以开启线上直播课,教师可以通过直播的方式为学生带来课后体育锻炼服务活动。比如教师可以学习刘畊宏的毽子操,并同样以直播的方式教学生进行学习,一方面可以保证学生正确的训练动作,另一方面也可以让学生适量而行,避免过度训练,造成身体负荷。

### (五) 完善评价反馈,开辟交流渠道

评价与反馈是体育课程设计与优化的重要依据。在混合式教学模式中,教师可以创建网络评价平台,由此打造科学合理的过程式评价机制,并为学生提供自主反馈渠道。

首先,教师应建立完善的体育课程评价标准,并形成针对性的评价模块,分别对学生的预习成果、课上表现、活动参与、课后锻炼、体育比赛、实践考核等方面的能力进行评估,并针对学生的能力差异,设定不同的评分标准与比例配比,由此展现学生的体育素养与真实水平。

其次,教师可以开辟学生反馈渠道,由学生通过网络匿名提出教学改革建议,比如对某节课教学方式的优化建议、对某一知识点学习时的疑惑与问题、学习过程中经常出现的缺陷与障碍等,由此总结学生的实际问题与需求,并由此对课程设计进行不断完善与优化。

此外,教师还可以开辟学生评价通道,由学生进行自我评估并设定新的体育锻炼目标,也可以对同伴进行评价,提出合适的建议与意见,由此将学生评价内容整合,可以进一步完善学生发展评语,为其提出更全面的成长意见。

## 四、结语

综上所述,随着互联网与教育的融合发展,混合式教学模式成为推进教学改革的重要方式。在初中体育教学中,教师应深度挖掘现阶段教学中存在的问题,进而利用混合式教学手段,通过开展课前预习、创建视听情境、创建私教课程、提供课后服务、完善评价反馈等途径优化体育教学,以此为学生提供优质的体育课程。

### 参考文献:

- [1] 陈华英.初中体育线上线下混合式教学策略实践探究[J].名师在线,2023(24):91-93.
- [2] 李钦.线上线下混合式教学模式在初中体育课中的设计与行动研究[D].天津体育学院,2023.
- [3] 曹雪云.初中体育“线上+线下”混合式教学模式的应用策略[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2023(01):124-127.
- [4] 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.
- [5] 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.