

# 浅谈现代信息技术与瑜伽教学关系

温莹

哈尔滨金融学院, 中国·黑龙江 哈尔滨 150000

**【摘要】**当前信息技术的发展为教学领域提供了有效的支持,在瑜伽教学中为了提升教学的质量,应充分利用信息技术改善教学,通过对瑜伽运动推广现状的阐述,分析现代信息技术与瑜伽教学结合的作用,提出信息技术在瑜伽教学中的实际应用内容,使信息技术为瑜伽教学的实施带来更大的帮助。

**【关键词】**信息技术; 瑜伽教学; 应用

## 引言

当前人们的生活质量得到了提升,对身体素质锻炼有了更多的追求,有较多的运动方式可供人们选择。其中,瑜伽作为一种具有塑造形体及提高体能水平的作用的运行方式,在全民运动中发挥了重要的作用。瑜伽教师可借助信息技术来加强教学的效果,实现对瑜伽教学知识的有效传播,使学习者能够更加便捷地进行学习,进而实现教学的目标,为人们的身体健康发展带来帮助。

### 1 瑜伽运动推广现状

瑜伽近年在我国得到了推广,国家体育部门发布了关于瑜伽运动的标准,并在全国范围内对瑜伽运动内容进行宣传,使更多人参与到瑜伽运动中。进行瑜伽运动锻炼可使人们的身体素质水平得到提升,实现健康发展,为国家的发展提供了良好的条件。在体育运动中,瑜伽作为一项重要的运动,可使人们保持身体健康状态,还可使瑜伽锻炼者自身的气息得到调整,维持良好的情绪及心理状态。同时,通过对瑜伽运动的研究可知,瑜伽可使人们的体形得到塑造,还可发挥延缓衰老的作用,使锻炼者自身得到全面的改善。因此,瑜伽运动的开展有着积极的影响,为了使全民健身规划落实,应大力推广瑜伽运动,使人们了解瑜伽的特点,并且使瑜伽教学活动的开展范围扩大。

### 2 现代信息技术与瑜伽教学结合的作用

#### 2.1 激发学习者的学习兴趣

借助信息技术可使瑜伽教学的资源更加丰富,使教师开展教学有充分的条件,还可激发学习者的兴趣,借助微课、慕课等来将信息技术应用在教学中,改善教学的效果,可使教学效率得到提升。学习者在学习瑜伽的时候,应锻炼自身的柔韧性及力量,教师可通过对教学方式的改善来实现教学的目的,使学习者通过网络来学习瑜伽锻炼方式,增加学习者的热情,例如录制教学示范视频来展示瑜伽教学,借助不同渠道开展教学,使学习者的发展需求得到满足,培养学习者的自主学习意识,利用多层次的知识信息获取方式来实施教学,可使瑜伽教学发挥出更好的作用。

#### 2.2 有利于模块教学课程的开发

瑜伽运动要求学习者通过静坐、调息等来控制身体活动、情绪,可借助信息技术及网络技术来调查学习者的需求,分析其兴趣,创设相应的练习模式,例如双人瑜伽、器械瑜伽等,教师可结合人才培养的要求开发模块教学课程,例如瑜伽形体学习等,使学习者能够根据自身需求来进行瑜伽练习,可使练习的效果加强。借助网络平台可使学习者自由选择练习方式,还可进行创编,使瑜伽教学的效果显著加强。在信息技术的支持下,模块教学体系的建立效果也可得到保障,为瑜伽教学的实施带来有效的帮助。

#### 2.3 帮助学习者更好地掌握学习要点

在当前的技术发展背景下,瑜伽教学的实施应改变传统教学模式,使教师明确自身的定位,能够提出新的教学形式及方式,使学习者的学习效率得到提升,有效完成教学任务。可借助多媒体教学方式打破限制,借助多媒体资源进行线上瑜伽教

学,使学习者能够得到详细的指导,掌握瑜伽运动的技能,并且在瑜伽学习中获得更多的经验,借助平台与教师等进行有效的沟通,实现瑜伽学习目标。教师可在其中为其解答疑惑,对一些难度比较大的动作,可借助多媒体技术对难度大的动作进行分解,加强教学的效果,可改变传统教学中单一的形式,使学习者对瑜伽运动的要点更加了解,并且准确掌握其中的动作技术,解决各类动作不标准问题,使学习者的学习效果得到改善,还可形成良好的师生关系。

### 3 瑜伽教学与信息化结合的可行性

#### 3.1 瑜伽信息化教学是体育教学改革的需要

我国对信息化技术与教育融合的趋势产生了重视,强调需要推动教育改革,使教育实现信息化发展目标,根据教育发展规划内容来看,其中提到了要加快信息化建设,借助大数据及人工智能等技术来实现教育与信息技术的融合,教育部门应重视教学的开展,实现教学改革,使信息技术与体育教学的结合发挥出有效的作用。当前信息化教学模式在瑜伽教学中应用可使教学模式得到改善,使教学的效果加强。同时,信息化建设可使瑜伽教学得到快速发展,使教学具有个性化特点。可建立共享机制,使教师借助信息化技术来开展教学,提升教学的质量,并且使体育教学得到全面的改善,体现出体育教学的价值,可使高校体育教学效果加强。因此,将信息化教学模式与瑜伽教学结合起来可使体育教学的质量提升,也可满足当前教学改革的需求。

#### 3.2 大量软件平台可满足教学的需求

瑜伽教学信息化中使用的平台种类比较多,在技术的支持下,教育资源共享服务平台建设水平提升,这使学生利用网络进行学习具备了更加便捷的条件,为体育教学的开展带来了帮助。其中,基础办公软件、视频编辑软件以及QQ、微信等为教学提供了有效的支持,可使瑜伽教学的开展有完善的条件,借助不同的软件及系统来进行教学,可使教学的需求得到满足,使教师在课程设计过程中有更多的可能性,也可使线下教学与线上教学有效结合起来,加强瑜伽教学的实际效果。

#### 3.3 瑜伽教学对教师教学能力提出了要求

传统瑜伽教学中,教师将讲解作为主要方式,示范动作的时候可能会产生失误,对教学效果产生了影响。由于教师采取的教学方式比较单一,这使课堂缺少乐趣,学生自身的积极性比较低,对教学的实际效果产生了影响。在技术发展背景下,教师应创新教学理念,借助信息化技术进行教学可使教师的教学方式得到改善,实现教学的全面创新,帮助教师更快地完成教学任务,还可使教学中的问题得到有效解决。运用信息化教学模式可使课程设计水平得到提升,加强了瑜伽教学课程的设计效果,还可使教师自身能力得到提升。

### 4 信息技术在瑜伽教学中的实际应用

#### 4.1 在线课程教学平台在教学前的使用

在课前准备中,教师可借助课程平台发布教学资源,使学

生进行预习, 还可借助平台根据教学的需求来制作多媒体课件, 录制与教学相关的视频及音频等内容, 并且将图片文字等资源发布到学习中心中, 使学生能够根据相应的资源开展自主学习, 并且在其中发现自己存在的问题, 将问题记录下来, 可使学生在教学过程中更容易跟上教师进度, 提升教学的效率。

#### 4.2 慕课翻转教学形式在教学过程中的使用

瑜伽课程的慕课翻转课堂教学模式构建, 课堂上的实践环节主要以师生之间的探讨交流为主, 学习者通过前期对瑜伽课程视频的学习和掌握, 在课堂上分组展开练习, 针对学习难点和重点, 在瑜伽课堂现场向教师请教。将各个练习小组学习者的不同问题经过统一整合后, 教师重点解答相关问题, 并且发挥教师自身的指导作用, 辅助学习者正确进行身体练习。慕课翻转课堂教学模式下的瑜伽课程, 激发了学习者的学习兴趣和主动性, 通过前期的自我学习铺垫, 学习者更注重在课堂上的答疑解惑环节, 可使教师与学习者之间实现有效的互动, 根据学习者的实际学习情况, 教师可借助多媒体设备来播放瑜伽教学内容的重点, 使学习者产生深刻的印象, 并且将之前观看的视频的内容进行整合, 让学习者进行交流, 能够在这样的方式下对所学内容有更加深刻的理解。

#### 4.3 多媒体教学互动平台在教学中的使用

教师可将录制完成的教学视频给学生观看, 使学生同步进行练习, 教师可合理安排来对学生进行动作指导及纠正, 使学生按照教学视频内容进行自主练习, 培养学生自身良好的学习习惯。之后, 可利用课堂部分时间与学生进行讨论, 并且对重点动作进行练习, 让学生以小组形式开展学习, 最后进行评价。在多媒体的支持下, 可使学生在课上有更加积极良好的表现, 还可使学生的学习效果加强, 为学生与教师之间的交流带来帮助, 进而提升教学的整体质量。

#### 4.4 慕课翻转教学在课后实践的应用

慕课翻转教学方式的应用不仅可用于预习及教学过程中, 还可在课后实践过程中发挥出有效的作用, 教师需要将瑜伽教学课后实践进行改善, 借助慕课来加强学习者的巩固学习, 使其实现自主学习, 通过对慕课平台运用, 结合瑜伽教学的微视频来对知识进行巩固, 并且为学习者提供相应的学习资源。教师可将瑜伽教学中理论重点及技能进行整合后添加到慕课视频中, 使学习者能够在课下观看视频并且总结学习到的技能, 加强对瑜伽重点内容的联系, 能够实现对瑜伽运动技能的有效掌握。通过开展课后实践学习, 可使学习者的学习效果显著加强, 还可激发起兴趣, 使瑜伽学习的效率提升, 同时也有利于学习者对瑜伽学习进行自主研究, 改善了传统教学的缺陷。教师可引导学生利用在线课程平台, 根据瑜伽教学的重点, 将视频及直播回放等内容整合起来提供给学生, 使学生能够结合自己薄弱的部分进行巩固, 以达到掌握所学内容的要求, 可使学生对瑜伽自主学习产生更多的兴趣, 帮助学生牢固抓住其中的要点, 提升学习的效率, 从而实现教学目标。

### 5 加强瑜伽信息化教学效果的要求

为了实现瑜伽信息化教学目标, 教师应对学生进行合理引导, 使学生能够在学习过程中得到帮助, 保证教学的效果, 可根据以下要求开展教学。

#### 5.1 根据学生的情况进行教学设计

教师应根据学生的情况来对教学进行调整, 由于学生已经具备了独立思考的能力, 在自主学习中对不同的学习模式有了一定的认识, 为了培养学生的瑜伽运动能力, 应对学生的线上学习情况进行了解, 并且进行相应的沟通, 结合学生的特点来开展

教学, 使教学能够产生更好的效果。教师可根据学生的情况来制定培养计划, 提高教学效率, 使学生在在线上学习中有更多的收获, 同时, 大部分学生对传统瑜伽教学模式已经习惯, 而对线上学习缺少相应的认识, 教师应根据这种情况与学生开展沟通, 使学生能够更好地进行瑜伽学习。通过与学生进行沟通, 可使教师与学生之间的距离拉近, 还可使学生对教师更加信任, 为教学的开展带来良好的条件, 也可使学生的积极性增加, 减少学生对线上课程学习中的抵触, 进而加强学生的自主学习观念, 使学生能够主动地开展线上学习, 为学生的学习提供支持, 也可使教师更好地对教学进行调整。比如, 教师在进行线上教学前, 应与学生进行沟通, 了解学生的线上学习经历及情况, 结合其情况来设计教学, 部分学生已经接触过线上课程, 而一些学生没有接触过, 通过对学生的情况分析, 可使教师有相应的参考依据, 为教学的实施带来有效帮助。同时, 在教学中, 教师还可根据学生的能力差异情况来采取不同的教学手段, 使学生的学习效果加强。

#### 5.2 合理运用软件开展教学

由于线上教学模式对学生来说比较新颖, 也对学生传统理念产生了一定的冲击, 瑜伽线上及线下教学之间存在一定的差异, 其中线上教学与传统教学之间的主要区别是线上课程是将网络作为教学平台, 以信息技术为教学的重要手段, 对学生的信息素养有着一定的要求。在线上教学模式应用中, 信息技术是其中的基础, 应提升学生运用信息技术的能力, 使学生的线上学习效果加强。因此, 教师应对学生的线上教学能力进行培养, 使学生具备一定的信息素养及软件应用能力, 为学生的学习建立良好的基础, 也可使线上教学的实施带来更好的效果。比如, 钉钉作为当前常用的教学软件, 教师可引导学生了解其中的各项功能, 使学生了解如何使用钉钉, 对其中的各模块操作熟悉, 能够自主利用该软件进行学习, 通过对学生的引导, 可使教学的开展更加顺利, 也可使学生灵活使用该软件。教师可结合学生的应用情况进行指导, 改正学生操作中的错误, 使学生能够正确使用该软件, 保证软件使用效果, 同时可使软件使用的优势发挥出来。在选择软件的时候, 教师需考虑到学生的情况及特点, 选择适合学生的软件, 使学生能够有效通过软件的使用来完成学习, 为学生的学习带来帮助。同时, 在应用不同软件的时候, 教师应结合瑜伽教学的需求来进行设计, 充分利用软件功能来达到教学的效果, 使学生从中得到有效的支持, 进而提升教学的质量。

### 6 结语

为了实现全民健康发展目标, 体育运动作为重要的方式, 能够提升人们的身体素质能力, 其中瑜伽运动作为一种具有多种优势的项目, 通过瑜伽教学可使人们对瑜伽更加了解。可借助信息技术来加强瑜伽教学, 将信息技术融入到教学中, 借助慕课等来开展教学, 可使教学的效果加强, 更好地满足学习者的需求, 进而发挥出技术的优势。

#### 参考文献:

[1] 黄蕾. 教育信息化带动教育现代化现状及策略分析[J]. 网络科技时代, 2008年14期.

[2] 徐利新. 现代信息技术与高师学科课程的整合[J]. 常熟高专学报, 2003年06期.

#### 作者简介:

温莹 (1980-) 女, 汉, 籍贯: 河北省, 职务/职称: 中级, 学历: 研究生, 研究方向: 瑜伽、冰雪。