

信息化时代高职体育教学改革与创新与实践探讨

周 聪

(广西工业职业技术学院, 广西 南宁 530000)

摘要:随着“互联网+”时代的全面到来,信息技术成为引领高职体育教学改革的新力量,有利于创新信息化教学方式,促进课内外教学衔接,科学指导学生体育锻炼,从而提升体育课教学质量。高职体育教师要与时俱进,利用微课讲解运动动作,规范学生运动动作,提升他们运动能力;积极开展线上线下混合式教学,创新体育课教学方式,激发学生运动兴趣;巧妙运用运动APP,监测学生运动量、消耗热量等,指导学生课下锻炼,提升他们身体素质;融入职业化教育理念,拓展体育教学内容,全面提升高职体育教学水平。

关键词:信息化时代;高职体育;教学现状;改革对策

大数据、云计算、混合式教学APP为高职体育信息化教学改革开辟了新渠道,为体育教师提供了更加多元化的教学工具,利用互联网搭建网络学习空间,便于线上学习运动技能、健身技能和健康知识,进一步激发学生自主运动积极性,还可以全程监测体育课教学情况,及时解决教学中存在的问题,进一步提升体育教学有效性。高职体育教师要积极学习微课制作,利用动态化视频讲解篮球、足球技术动作,提升学生运动能力,还可以尝试线上直播教学,带领学生进行室内锻炼,激发他们的运动积极性,推荐学生下载运动APP,让他们学习有氧健身技能,培养他们健康生活、科学运动好习惯,落实体教融合教育理念。

一、信息化时代下高职体育教学迎来的新机遇

(一)智能化线上教学平台

随着人工智能技术的飞速发展,线上直播教学成为新时期信息化教学改革热点,打破了时间、空间限制,打造了“空中云课堂”,便于学生随时随地线上学习,进一步提升教育教学水平。高职体育教师要积极把人工智能融入教学中,利用智能化教学软件搭建线上教学平台,例如利用超星学习通APP开展线上直播教学,远程指导学生居家锻炼,并和学生进行线上互动,利用大数据汇总线上教学数据,根据线上教学数据开展线下精准教学,构建智慧新课堂。

(二)多元化信息教学工具

高职体育教师要转变传统信息化教学理念,积极学微课制作、交互式电子白板操作、线上教学APP和运动APP操作,结合大学生体质健康测试项目开发数字化教学,把互联网优质教育资源融入教学中,建立具有职业教育特色的数字化体育教学资源库。同时,教师要积极拍摄足球、篮球、立定跳远、平板支撑和武术等教学视频,并把视频上传到线上学习平台、学校微信公众号,便于学生线上浏览数字化教材、教学视频,促进课内外教学衔接,提升体育课教学质量。

(三)凸显职业教育特色

高职院校以培养应用型、复合型、创新型人才为主,以促进学生德智体美劳全面发展为目标,从而提升学生就业竞争力。良好身体素质、坚韧不拔的意志和团队协作精神是新时期职业人才核心职业能力重要组成部分,高职体育教师要把这一理念融入教学中,凸显职业院校体育教学特色,把职业教育和体育教育融合起来,进一步培养学生吃苦耐劳、自立自强的精神,鼓励他们坚持每天运动,塑造他们的健康体魄,为他们未来就业奠定良好基础。

(四)专业性运动类APP

运动类APP不仅可以在线指导学生进行居家锻炼,还可以记录学生每天运动量、卡路里消耗量等,并推动健身、减脂等相关知识,促进运动与健康教学的融合,满足学生个性化运动需求,培养他们健康生活习惯。高职体育教师要进行挑选运动类APP,

把其运用在教学,一方面可以利用运动APP健身视频开展教学,带领学生跳燃脂健身操,激发他们运动积极性;另一方面可以利用运动APP组织班级运动PK赛,让学生互相监督,让他们跟随软件进行课下健身锻炼,全面提升大学生身体素质。

二、信息化背景下高职体育教学现状

(一)体育教师不太重视信息化教学改革

体育是我国高职院校的必修课,也是学生学分考核的重要组成部分。很多体育教师把教学重点放在了体质健康测试项目教学和训练中,针对中长跑、仰卧起坐、引体向上、篮球和足球等项目开展教学,却忽略了学习微课教学、混合式教学等信息化教学新理念,习惯性采用跑圈热身、动作示范和训练相结合的教学模式,这样的教学模式对学生缺乏吸引力,无形中影响了体育课教学质量。

(二)体育课信息化建设滞后

体育课大都在室外进行,传统信息化教学模式并不适用于体育教学,很多高职院校专注于专业课线上教学平台健身,却忽略了体育线上教学平台建设,影响了体育课信息化教学改革进度。部分学校虽然建设了多媒体教室、虚拟仿真实验室等,但是却忽略了采购便携式运动监测仪器、构建体育课线上教学平台和设立体育与健康微信公众号模块,难以为体育教师提供信息化教学工具,制约了高职体育信息化教学改革。

(三)信息化教学方式比较单一

随着教育信息化2.0行动计划的实施,高职体育教师也在积极开展信息化教学改革,但是由于自身信息化教学能力参差不齐,主要以PPT、播放教学视频为主,很少利用微课、混合式教学软件开展教学,也很少利用运动APP开展教学,单一的信息化教学难以激发学生运动积极性。部分教师信息化教学占比较低,只是在公开课或评优课上利用微课、超星学习通等开展教学,日常教学中很少利用这些新颖的信息化教学方式,影响了高职体育智慧课堂建设。

(四)学生缺乏自主运动积极性

很多大学生进入大学后都产生了解怠情绪,业余时间更喜欢刷短视频、玩网络游戏,缺乏自主运行积极性,很少主动进行体育锻炼,普遍存在肥胖、颈椎病和亚健康等健康问题,无形中影响了体质健康测试成绩。部分学生在体育课上“偷工减料”,热身运动不到位,体能训练中缺乏韧性和吃苦耐劳精神,常常会半途而废,更喜欢自由运动,运动动作不规范,很容易在运动中受伤,不利于提升运动能力。

三、信息化时代高职体育教学改革与创新路径

(一)微课融入体育教学,规范学生运动动作

高职体育教师可以学习微课制作技能,利用微课讲解各类运动动作,规范学生运动动作,既可以提升他们的运动能力,又可

以避免他们在运动中受伤。例如教师利用微课开展三步上篮教学,精心录制三步上篮视频,并添加文字说明,提前把微课下发给学生,便于学生根据微课提前进行练习,从而激发他们的自主运动积极性。首先,教师可以在微课中展示连贯性三步上篮动作,再进行分解动作讲解,可以在微课中讲解“一大、二小、三跳”三步上篮动作要领,一边进行动作演示,一边进行讲解,利用这种新颖等教学方式吸引学生,进一步规范他们的三步上篮动作。教师在微课中以右手单手高手投篮为例,第一步右脚跨出一大步同时接球,第二步紧接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳,然后右腿屈膝上抬,同时举球至头右侧上方,当身体到达最高点时,右手腕前去,快速将球投出,双脚缓慢落地。其次,教师可以提前把三步上篮微课提前下发给学生,便于他们根据微课学习三步上篮知识,并进行自主练习,为后续三步上篮教学奠定良好基础。教师可以先带领学生复习微课内容,再次讲解三步上篮动作要领,强化学生对三步上篮动作的记忆,进一步规范他们的动作,提升他们的投篮命中率,让他们喜欢上篮球,提升篮球教学质量。

(二) 开展混合式教学,构建高职体育智慧课堂

随着“互联网+”时代的全面到来,线上线下混合式教学成为高职体育教学改革热点,有利于促进课内外教学衔接,科学指导学生课下锻炼,进一步提升体育课教学质量。例如教师可以利用超星学习通 APP 开展混合式教学,开展武术线上教学,讲解基本的二十四式太极拳,线上为学生进行动作视频,并和学生讨论基本动作,营造良好线上教学氛围。教师可以远程示范起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步、手挥琵琶、单鞭和云手等动作,引导学生面对镜头练习这些动作,并随机和学生进行连麦互动,让他们说出二十四式太极拳基本动作名称,加深他们对太极拳动作的记忆,让他们主动参与到线上互动中,进一步提升线上教学中。此外,教师可以布置线上作业,要求学生上传二十四式太极拳练习视频,线上对他们的练习视频进行点评,并把优秀视频推送到班级群,为学生树立良好榜样,进一步激发他们课下训练积极性,进一步提升太极拳线上教学质量。学生线下载可以自主回看线上教学视频,并和其他同学进行讨论,分析二十四式太极拳动作要领、武术精神,感受博大精深的武术文化,更加热爱传统运动项目,提升个人爱国情怀和文化自信。高职体育教师要积极开展混合式教学,促进课内外教学衔接,利用智能化教学 APP 指导学生课下锻炼,激发他们运动积极性,从而提升混合式教学质量。

(三) 巧妙运用运动类 APP,提升学生运动能力

第一,高职体育教师要积极了解运动类 APP,把其和体育教学衔接起来,提升教学趣味性和便捷性,进一步激发学生自主运动积极性,提升他们的运动水平。例如教师可以利用 keep 开展体育教学,推荐学生下载该 APP,全面监测学生每天走路步数、运动时长、消耗的卡路里等,更加全面掌握运动运动数据,针对学生运动中存在的问题开展教学。Keep 软件不仅可以为学生提供线上运动指导,例如帕梅拉减肥操、瑜伽、搏击等健身课程,便于学生跟随线上健身教练进行运动,还可以实时记录他们的运动时长、心率、卡路里消耗量等,让学生更加直观了解自己的身体健康状况和运动强度,培养他们每天运动的好习惯。第二,教师可以利用运动 APP 开展班级运动 PK 赛,比拼每天的运动市场、减重量、运动技能,进一步激发学生好胜心,让他们主动进行体育锻炼,营造良好的运动氛围,进一步提升体育教学质量。例如教师可以组织有氧健身 PK 赛,鼓励学生线上学习瑜伽、有氧健身操、搏击操等,满足男女生不同运动需求,督促他们保证每天至少一

小时的运动,塑造他们的健康体魄。运动类 APP 可以为学生提供海量健身、运动和减脂等线上课程,满足学生运动与健康需求,便于他们线上跟随专业健身教练运动,为他们居家锻炼提供便利,还可以为体育教师提供学生运动数据,便于他们了解学生身体素质、运动能力,进一步推动高职体育教学改革。

(四) 树立职业化教学理念,提升体育课教学质量

高职院校肩负着为国家、社会培养专业技能型人才的重担,把职业教育和体育教育融合,有利于提升学生身体素质,培养他们吃苦耐劳、团队协作和自力更生精神,为他们未来就业奠定良好基础。首先,高职体育教师要把信息化教学和职业化融合起来,构建“职业化”体育教学模式,针对所带班级专业、职业技能等开设选修课,利用问卷星、线上教学平台或微信公众号征集学生喜爱的运动,把学生投票比较高的项目作为体育选修课,让学生在在线上教学平台选择自己喜欢的运动项目,让他们在锻炼身体的同时提升职业技能,进而提升高职学生就业竞争力。例如体育教师可以增加攀岩选修课程,满足建筑类、体育专业学生探险需求,让他们在攀岩训练过程中提升户外运动技能,针对艺术类专业开设瑜伽、健美操等选修课,满足学生艺术学习需求,提升他们的体能。其次,教师可以在教学中渗透职业道德素养教育,弘扬工匠精神、劳动精神,端正学生价值观和人生观,鼓励他们扎根一线劳动岗位、积极参与技术创新,培养他们团队协作、吃苦耐劳和顽强拼搏精神。例如教师可以参照抖音、快手等户外竞技类电视节目视频,自主设计拓展游戏、闯关类游戏,把攀岩、足球、立定跳远和指压板跳绳等结合起来,鼓励学生挑战自我,让他们体验团队配合重要性,增强他们的集体荣誉感、吃苦耐劳精神和坚韧不拔的意志,提升他们的职业道德素养,进而提升高职院校人才培养质量。

四、结语

高职体育教师要积极应对信息时代挑战,促进信息化教学、体育教学和职业教育的融合,构建独特的“职业化”体育教学模式,让学生在体育锻炼的同时练习职业技能、提升身体素质和职业道德素养,进一步提升体育课教学和育人质量。同时,教师还可以把微课融入运动技能教学中,动态化讲解运动动作,帮助学生掌握运动技巧,积极尝试线上直播教学,搭建空中“云课堂”,优化课内外教学衔接,激发学生自主运动积极性,利用智能化运动 APP 开展教学,指导学生课下锻炼,进一步提升高职体育教学质量。

参考文献:

- [1] 邵慧君.“互联网+”背景下高职体育教学改革策略探讨[J]. 智库时代, 2020(031): 223.
- [2] 陈英丽. 高职体育院校教学模式改革与创新的探讨[J]. 山西青年, 2021(011): 123-124.
- [3] 袁金生翟丽. 多媒体视野下高职体育信息化教学改革与整合研究[J]. 文存阅刊, 2020(007): 190.
- [4] 许辉. 信息化时代高职院校体育教学的创新与发展——评《信息化时代背景下体育教学的创新与发展研究》[J]. 中国科技论文, 2022, 17(4): 10012.

课题信息: 2021 年度广西工业职业技术学院校级教改立项课题(项目名称: 信息化时代高职院校“职业化”体育教学模式的可行性研究, 项目编号: Y2021JG019)。