

# 初中体育线上线下混合式教学模式探究

马新民

(敦煌市第二中学, 甘肃 酒泉 736200)

**摘要:** 随着“互联网+教育”模式逐步普及, 线上线下混合式教学逐渐成为初中体育课堂新宠儿, 优化了课内外教学衔接, 有效激发了学生运动积极性。初中体育教师不断提升自身信息化教学能力, 从课前、课中和课后三个环节设计线上线下混合式教学方案, 精心录制微课, 指导学生课前训练, 合理分配线上线下教学时间, 满足学生个性化运动需求, 把混合式教学延伸到课外运动指导中, 为学生录制居家锻炼视频, 做好课内外运动指导衔接, 全面提升初中体育线上线下混合式教学质量。

**关键词:** 初中体育; 混合式教学; 教学优势; 应用策略

线上线下混合式教学不仅丰富了初中体育课教学内容, 还创新了体育课教学方法、学生运动方式, 方便教师利用短视频讲解运动动作, 也方便学生参照线上教学视频进行课下锻炼, 有利于提升学生运动水平, 实现体育课堂教与学的双赢。初中体育教师要扮演好“主播”角色, 运用教学 APP 开展线上线下混合式教学, 为不同运动项目录制微课, 讲解运动动作, 指导学生进行课前锻炼, 尽快提升学生运动水平, 精心设计线上互动游戏、线上测试题, 增加师生、生生互动, 营造良好的线上氛围, 做好线上线下教学衔接, 引导学生参照线上视频进行线下锻炼, 让他们享受专业化运动指导, 塑造学生健康体魄, 锻炼学生意志力, 促进学生全面发展。

## 一、线上线下混合式教学在初中体育教学中的优势

### (一) 教学内容更加丰富、直观

线上线下混合式教学不仅整合了互联网优质教学资源, 例如体质健康测试项目训练、武术教学和耐力跑训练视频等, 激发体育教师创新思维, 进一步丰富体育课教学内容, 带领学生学习和体验不同运动, 促进学生身心发育。此外, 线上线下混合式教学方式更加直观, 运用清晰度更高的视频讲解运动动作, 还可以进行慢动作回放, 方便学生肉眼观察教师动作, 进一步规范学生运动动作, 创新体育课教学方式, 强调训练重点, 为线下教学奠定良好基础。

### (二) 更符合学生个性化学习需求

初中生身体素质参差不齐, 运动喜好也各不相同, 体育课时有限, 教师难以根据学生身体素质、运动水平等因素来开展一对一教学, 因材施教理念难以落实。混合式教学模式可以帮助体育教师开展精准化教学, 例如教师可以利用专业化运动 APP 了解学生运动情况, 利用后台统计学生练习情况, 为每位学生建立健康档案。教师可以根据健康档案开展教学, 运用线上教学 APP 开展混合式教学, 针对学生运动短板进行讲解, 参照他们的运动数据控制训练强度, 满足不同学生运动需求, 提升初中体育混合式教学质量。

### (三) 优化了课内外教学衔接

传统教学模式下, 体育教师更关注课堂教学, 反而忽略了课下运动指导, 不仅影响了课内外教学衔接, 还影响了学生课下运动质量。混合式教学可以建立起体育课内外教学衔接的“桥梁”, 把课堂教学转化为线上视频, 利用视频详细讲解运动动作、训练强度, 方便学生线下参照视频进行锻炼, 满足学生课下自主锻炼需求。此外, 体育教师可以利用混合式教学平台开展居家锻炼指导, 利用互联网带领学生进行健身, 打造“空中健身”课堂, 督促学生保证每天至少一小时运动时间, 提升体育课教学质量。

### (四) 更能激发学生运动积极性

随着微博、抖音等新媒体发展, 健身逐渐被广大初中生所接受,

很多学生开始使用一些运动 APP 进行运动, 或者跟随一些健身达人一起做运动。混合式教学模式符合学生这一运动需求, 可以激发学生运动兴趣, 让他们了解更多运动技能、低脂饮食和科学健身技巧, 有利于促进初中生身体发育。初中体育教师可以借鉴健身达人运动视频、运动 APP 体能训练方法, 把这些转化为线上线下混合式教学素材, 根据学生训练情况调整线上教学内容, 激发学生线下运动积极性, 让他们发自内心地爱上运动。

## 二、初中体育线上线下混合式教学的实施原则

### (一) 适配性原则

混合式教学分为线上、线下两个环节, 课时比较紧张, 体育教师可以把理论知识讲解转移到课前, 录制课前微课, 让学生跟随微课了解理论知识, 为后续线上教学奠定良好基础。教师要把握好预习微课制作原则, 围绕运动技能训练难点来制作微课, 采用直奔主题的方式制作微课, 在最短时间内完成教学重难点的讲解, 例如在立定跳远混合式教学中, 教师要提前录制立定跳远动作微课, 为学生讲解挥臂、起跳、腾空和落地动作, 让他们提前预习立定跳远技术动作, 为后续线上线下教学做好准备。

### (二) 衔接性原则

线上线下教学衔接是混合式教学的难点, 线上教学部分需要学生借助微课进行预习、进行线下自主训练, 体育教师难以监督学生, 影响学生训练质量。线下教学是对线上教学的补充, 二者是相辅相成的关系, 体育教师可以通过线上教学平台搜集学生学习数据, 针对学生训练中存在的问题开展线下教学。体育教师要找准线上线下教学契合点, 录制过渡性微课, 激发学生运动积极性, 实现线上线下自然过渡, 让学生全身心投入训练中, 从而提升学生线下训练效果。

### (三) 互动性原则

混合式教学为师生互动、交流提供了新载体, 也促进学生在运动上的交流, 有利于营造良好的班级运动氛围, 激发学生自主运动积极性, 构建良好师生互动关系。体育教师可以在线上教学中设计互动小游戏, 例如比拼学生一分钟跳绳个数、食物卡路里含量比拼等, 积极与学生进行线上互动, 搜集学生线上学习数据, 了解他们喜欢的运动、运动能力等。教师还要为学生分析线上学习数据, 指出学生在训练中存在的不足, 并发送教学视频, 为学生答疑解惑, 增强师生互动。

### (四) 主体性原则

混合式教学转变了初中体育课堂师生角色, 让学生逐渐成为课堂“主人”, 提升了学生课堂参与度, 并关注每一个学生训练状态和训练成果, 有利于落实以生为本理念, 促进学生健康成长。此外, 体育教师在混合式教学中要给学生创造展示空间, 例如鼓励学生带领同学们进行线上健身, 让他们分享低脂健康饮食清单, 增强学生健康意识和运动意识, 让他们积极参与课堂互动, 进一

步激发学生运动积极性,满足他们的运动喜好,不断完善体育课混合式教学模式。

### 三、初中体育线上线下混合式教学模式应用策略

#### (一)组织体育教师线上线下混合式教学培训

很多初中体育教师把教学重点放在体质健康测试项目和体育中考项目上,反而忽略了信息化教学技能学习,无法熟练运用线上线下混合式教学模式。首先,学校要积极组织混合式教学培训,邀请当地优秀教师讲解主要线上线下教学软件操作流程,激发本校体育教师学习混合式教学模式的兴趣,打造一支信息化素养高、专业素养过硬的体育教师队伍。例如优秀教师可以讲解线上线下混合式教学课前、课中和课后教学环节,演示课前微课制作技巧,线上师生互动技巧,以及线下训练技巧,以及课后体育作业设计方法,现场解决体育教师疑问,逐步把混合式教学推广到各个学校。其次,学校可以举办体育课线上线下混合式教学比赛,鼓励教师积极参加,征集优秀微课、混合式教学设计以及体育作用,营造良好的教研氛围,督促体育教师树立终身学习理念,提升他们的混合式教学能力。例如初一年级体育教师可以参与体质健康测试项目混合式教学设计比拼,初二和初三体育教师可以针对中考体育考试项目设计混合式教学方案,例如录制800米和1000米训练微课,立定跳远技术动作讲解微课等,在全校范围内推广混合式教学模式,提升体育课教学水平。

#### (二)精心录制体育课课前预习微课

线上教学分为课前预习和线上讲解环节,主要以学生自学、小组互动讨论为主,而微课则是线上教学环节的“主角”,因此,体育教师要学习微课制作技巧,为线上教学做好准备。第一,体育教师要积极学习各类视频剪辑软件操作技巧,把互联网优质体育教学视频剪辑在一起,并在微课中穿插思维导图和文字解释,详细讲解高难度运动动作,对教学重难点进行精讲,提升微课制作质量。例如教师在立定跳远混合式教学前,可以先录制动作讲解微课,拍摄自己立定跳远视频,一边进行动作讲解,一边录制微课,分动作讲解摆臂、起跳、腾空和落地动作,为学生讲解手臂前后摆动幅度和频率,演示双脚起跳瞬间的发力,腾空状态下双腿落地技巧等技术动作,方便学生课前根据微课进行立定跳远练习。第二,教师可以在微课中布置立定跳远作业,例如让学生拍摄自己立定跳远短视频,并让他们口述立定跳远技术要领,科学指导学生课前预习和练习,提升学生自主运动有效性。教师可以把微课提前下发给学生,方便学生课前根据微课进行预习和自主训练,让他们提前熟悉混合式教学内容,为混合式教学开展奠定良好基础。

#### (三)合理分配线上线下教学时间

体育课不同于其他课程,实践性更强,大部分课程需要在室外完成,因此,初中体育线上线下混合式教学应该以线下教学为主,针对学生课前线上学习中存在的问题进行针对性线下训练,解决线上教学和学生自主训练中存在的问题,提升混合式教学质量。首先,初中体育教师要科学分配线上线下教学时间,课前主要以微课预习指导为主,课堂线上教学则是复习微课内容为主,带领学生复习微课中讲解的技术动作要领,线下教学则是以训练为主。例如教师可以留出10分钟左右的时间带领学生复习动作要领,讲解相关理论知识,并在线上教学中进行慢动作回放,讲解标准动作,纠正学生错误动作,剩余时间可以带领学生进行室外训练,让学生在练习中巩固线上学习成果。其次,教师要利用线上教学APP搜集学生预习和线上教学环节数据,找出学生普遍存在的问题,针对他们的弱点开展课下训练,也可以鼓励学生踊跃提问,解决

他们在自主训练中遇到的问题,促进线上和线下教学的“无缝衔接”,提升学生运动水平。

#### (四)做好线上线下体育教学衔接

线上线下混合式教学课前和课后辅导是通过线上教学APP完成,课中则是在线下完成,课前、课中和课后这三个环节密切相连、相辅相成。第一,教师在课前预习中要抓好教学重难点,围绕重难点来制作微课、思维导图和理论知识部分练习题,并把这些素材上传到线上教学平台,方便学生自主下载。同时,教师还可以通过线上教学APP掌握学生课前预习数据,例如微课下载量、线上答题正确率和学生线上留言等,通过这些数据分析学生线上预习效果,找出这一环节中存在的问题,作为后续线下教学的重点。第二,教师在线上教学时,要综合课前线上预习成果,针对学生出错率较高的题目、咨询最多的问题等进行讲解,并进行线上技术动作讲解教学,帮助学生掌握运动技能。第三,教师要综合课前预习和线上教学环节数据开展线下教学,线下教学内容要和线上教学相关联,重点讲解技术动作要领,帮助学生尽快掌握运动技能。例如教师在实心球投掷线上线下教学混合式教学中,课前和线上教学以讲解实心球投掷动作为主,重点进行分动作讲解,线下教学则是针对学生实心球投掷训练情况,线上留言进行讲解,并布置相关课下训练作业,让学生上传自己实心球投掷练习视频,提升混合式教学效率。

#### (五)完善线上线下混合式教学评价模式

初中体育教师要打破传统教学评价模式,根据混合式教学特点打造全新的教学评价模式,挖掘学生运动潜力,进一步激发学生自主运动积极性,提升体育课混合式教学质量。首先,教师可以利用线上教学APP开展教学评价,综合学生线上答题正确率、线上教学视频观看量、线上留言互动积极性和上传的训练视频等开展教学评价,进一步丰富体育课教学评价标准,打破“唯分数第一”的评价模式,激励学生积极参与体育锻炼,促进学生身心发育。其次,教师可以引导学生进行自评和互评,带领学生观看其他同学训练视频,鼓励他们对其他同学训练,让他们全身心投入线上线下混合式教学中,实现体育课教与学的双赢。学生通过点评其他同学视频,可以从另一个角度审视线上线下混合式教学内容,发现自身训练中存在的问题,便于开展线下针对性自主训练,从而提升自身运动能力。体育教师要积极完善线上线下混合式教学评价制度,根据教学内容调整评价内容、方式和标准,挖掘学生运动潜能,促进学生全面发展。

### 四、结语

初中体育教师要积极学习线上线下混合式教学模式,根据不同运动的特点制定混合式教学方案,合理分配课前预习、课中指导和课下训练三个环节课时,把握好这三个教学环节的衔接,精心录制教学微课,讲解运动动作要领,方便学生根据微课进行课前自主训练,利用线上教学APP开展精准化教学,针对学生自主训练中存在的问题进行针对性教学,做好线上线下教学的过渡和衔接,激发学生运动积极性,让他们尽快适应线上线下混合式教学这种全新的体育教学模式,实现体育课堂教与学的双赢。

### 参考文献:

- [1] 王光琦.初中体育线上线下混合式教学模式策略研究[J].中小学电教,2022(03):61-63.
- [2] 林先明.线上线下混合模式培养学生体育自主学习能力[J].智力,2020(04):39-40.