

# 高校体育在线教学体系、内容和方法的研究

李风华 张宇頔

(北京工业职业技术学院 北京市 100042)

**摘要:**近年来,全面运动口号正式打响,提升人民身体素质成为现阶段社会关注的热点话题。为实现全民健康这一目标,国家越来越重视体育教学,高校作为培养人才的主要基地,应顺应时代进步不断健全教学体系,完善教育内容,改革与创新教学方式,实现体育育人的远大目标。在线教学是依附于信息技术诞生的教学模式,其不受时间与空间限制,可以弥补传统线下体育教学的缺陷与不足,深化教学改革,是提升体育教学质量的有效途径,值得现阶段高校体育教师深入研究。基于此,本文首先对于高校体育在线教学的意义展开分析,其次浅谈高校体育在线教学内容,再次研究高校体育在线教学方法,最后详细论述高校体育在线教学优化策略,以期促进高校体育教师有效运用网络技术推动体育教学改革。

**关键词:**高校体育;在线教学;内容;方法

## 引言:

信息时代背景下,在线教学成为一种常态,高校体育教学应顺应时代发展,将在线教学有效融入人才培养目标中,与线下教学形成互补,全方位、多层次服务体育教学,为学生体育能力的养成提供有利保障。在线教学需要结合学科要求、教学目标以及学生的实际能力,最大化提升教学的科学性与有效性,唤醒学生的体育学习积极性,并在师生良性互动中使学生认识到体育的意义与价值。

## 一、高校体育在线教学体系及在线教学的意义

### (一)在线教学体系概述

教学体系是指教学过程的知识基本结构、框架、教学内容设计、教学方法设计、教学过程设计和教学评价组成的统一的整体。包括:教学顺序、过程、方式、方法、形式、内容、反馈、评估、总结、比较和推导等一系列教学要素。在线教学体系主要是建立在网络技术上的—种教育模式,使用线上资源对于学生展开辅导,确保在网络资源的作用下落实教学目标<sup>[1]</sup>。在线教学体系的构建是现阶段高校体育教学过程中重点关注的课题,只有在实践教学不断健全在线教学体系,才能完善线下教学内容,改进传统教学方法,提升体育教学实效性。

### (二)高校体育课程在线教学体系的现实意义

在线教学体系带来了新形态的教育模式,是高校体育教学的大跃进。举例来讲,传统教学多以线下教学为主,学生对于难以完成的项目需要在课后自主研究,与教师的互动有所局限,在一定程度上影响了体育教学实效性。而在线教学体系可以改善传统教学现状,如人工智能解答、即时反馈、在线辅导等等,可以给予学生自主练习空间,同时还能在夯实教学知识的基础上拓展学生的阅历视野,落实体育教学目标。在线教学体系极大丰富了教育路径,为高校体育教学提供了无限可能,如何有效发挥在线教学体系的意义,是现阶段高校全体教师亟需研究的课题。

在线教学实现了对传统教学的重大改革,对于高校体育教育而言,在线教学可以弥补传统教学中的缺陷,从本质上解决体育教育面临的问题。现阶段,高校体育在线教学常用的视频、PPT课件等,彻底将体育教学推向了高位<sup>[2]</sup>。体育教育其中不仅涉及了大量的理论知识,还包括一些运动项目,一些高难度的项目仅凭课堂演示或难以达到教育要求,这就需要教师将其制作为视频的形式引导学生观看练习,在视频的作用下学生的运动项目将会高效完成。在线教学打破了传统教学芥蒂,拓展了新时代体育教育路径;加大了师生

之间的互动,有助于教师实时指导学生;促进学生体育教育事业的发展,为国家输出了更加高效的体育人才。结合现阶段高校体育在线教学体系分析,我国目前在线教育体系依然处于发展阶段,各项技术还需在实践教学中不断完善,但是在不久的将来,在线教育体系带来的改变和创新必将改变教育的意义。

## 二、高校体育在线教学内容

关于高校在线教学内容,依然需要结合社会发展需求与学生的实际情况,立足于学生的学习需求出发,对于体育教学内容进行创新与完善,以教学内容为抓手促进高校体育有效发展。结合当前大部分高校体育在线教育现状分析,教学内容需要的完善可以尝试从下述几方面展开:

### (一)高校体育在线教学内容需立足于学生的兴趣

信息技术背景下,高校体育教师在发挥在线教育优势的同时应尝试立足于学生的学习兴趣,结合学生的兴趣整理与优化在线教育内容,在获取学生任何的同时实现体育教育目标,推动高校体育教育的可持续发展。体育教学与项目训练都需要长期坚守,而确保学生长期处于积极学习状态的秘诀就是教师的在线教学内容必须具备吸引力,只有引起学生的共鸣,才能确保在线教学发挥其本质功能<sup>[3]</sup>。现阶段,依附于信息技术产生的教学方式都是提升学生学习兴趣的有利资源,如微课视频、慕课技术、翻转课堂等等,彻底将学生推向了教学的主体地位。如此一来,学生的主观能动性将被有效激发,学习地位发生了变化,其学习兴趣也会在原有的基础上有所提升。

当前,高校体育教师在界定在线教育内容时,多运用视频的形式,学生在项目锻炼与理论知识汲取中,侧重于自己的主观思想。加之翻转课堂给予了学生发表观点的机会,彻底改善了学生的学习态度,如此既能实现现阶段以生为本的教育理念,提升学生的学习兴趣,还能在原有的基础上深化教育改革,推动高校体育教育稳步发展。

### (二)高校体育在线教学内容应体现健身性与人文性

高校体育在线教学内容必须与教学目标一致,始终以培养学生的运动素养、提升其身心素质为核心,这就意味着高校教师在体育在线教学内容完善与优化的同时,应充分凸显健身性优势,满足体育教学与学生的学习需求。在教学内容的整理与完善中,教师应始终围绕提升学生的身体素质与心理素质这一理念,在完善的同时确保教学内容实施的可行性<sup>[4]</sup>。健康性是高校体育教育的根本,更是

在线教育内容的根本,教师应充分遵循体育教育的健康性特征,凸显在线体育教学的优势。

此外,高校体育在线教学内容还需充分凸显体育的人文性特征。人文性主要包括以人为本、以文化人,具体来讲,即教师在教育过程中需要结合理论知识适当融入体育文化,实现以文化人的教育目标。例如,乒乓球是我国的国球,这就可理解为乒乓球的一种体育文化。高校体育在线教学内容应始终将人文性贯穿于教学实践中,在扎实学生体育基础知识的同时实现体育文化育人的教学效果。对于高校体育在线教学而言,凸显体育教学的人文性优势可以提升学生的体育文化认同感,在学习体育知识的同时感受其中的人文性魅力,如此不仅可以实现体育教育的根本任务,还能进一步提升学生的体育文化修养。

### (三) 高校体育在线教学应体现终身体育和社会体育的理念

高校体育在线教学内容创新与完善是必然趋势,在线教学最大化提升了高校体育教育的空间,在全新的教育空间中实施教学必须融入新时代体育教育理念,完善在线教学内容。如在实践教学,高校教师可以尝试在线教学内容设定中融入终身体育和社会体育理念,实现体育在线教学现代化。先来说终身体育,其主要是指教师在体育教学过程中除了培养学生专业的体育知识之外,还需注重学生的项目训练习惯,一旦学生养成良好的体育习惯,终身体育或有效实现。即学生会在学习之余主动锻炼,抑或是在走出校门之后依然坚持锻炼,将体育视为健康身心的核心基础,实现增强体质、发展身体、增进健康的终身体育教学目标<sup>[5]</sup>。

与此同时,高校体育在线教学内容还应融入社会体育理念,社会理念主要是指高校体育在线教学内容完善中还需要关注社会发展形势,将当前时代一些流行且实用性较强的运动项目融入其中,拓展学生的体育运动空间。教育本就是一个与时俱进的过程,教学内容的设定更应顺应这一与时俱进,将新时代兴起的元素不断融入,使体育教育一直呈现出一种积极活跃、时代性强的教育状态。体育在线教学是现阶段常用的一种教育手段,高校教师注入新元素、新理念可以有效完善教学内容,在内容的完善与优化中促进学生综合发展。

### 三、高校体育在线教学方法

高校体育在线教学方法也是值得现阶段高校教师重点思考的课题,随着信息技术在教育事业中的广泛运用,高校体育在线教学方法如何有效落实教学目标是界定教学方法是否有效的重要标准。在线教学方法丰富多样,具体需结合实际情况深入分析,立足于教学目标与学生实际能力界定行之有效的教学方法。

#### (一) 营造积极和谐的教学环境

良好的教学环境是落实教学目标、提升教学效率的关键因素,高校体育在线教学应尝试创新教学方法,如在教学中为学生营造一种积极活跃的教学环境,学生在正向的教学环境中,其内心的求知欲望更加强烈<sup>[6]</sup>。高校在线教育过程中,教师应尊重学生主体地位,维护学生的人格尊严,力求站在学生的角度营造一个积极和谐的教学环境,在和谐的教学环境中引起学生的情感共鸣。由于体育项目实操性较强,部分项目对于身高具有一定的要求,类似于篮球、排球这一类运动,部分身高不够的学生或不占优势,也不敢在实践中主动尝试。此时教师可以改善学生的心理状态,在线教学过程中先引导学生观看一些比赛,并在比赛中讲解游戏规则,运用一些身高

不占优势的球星做对比,消除学生的负面心理。或在实践中鼓励学生首先组队练习排球,在排球中逐步提升学生的运动兴趣,为学生营造一种积极和谐的体育学习环境。在线教学方法需要教师结合教学目标自主研究,主要以培养学生兴趣、提升体育教学效率为主。

#### (二) 搭建有助于提升学生综合体育素质的教学平台

高校体育在线教学应将提升学生的综合体育素质视为关键部分,在线上教学过程中,教师应充分利用网络资源搭建良好的教学与互动平台,为学生提供展示自己的空间,促进其个性化发展。与此同时,高校体育在线教学中还应做到注重学生的实际体验感,即教师在网络平台发出指令,学生需结合教师发出的指令完成相关动作,学生在自主体验中可以感受项目带来的喜悦感。在线教学教师应适当创设良好的互动平台,在这一平台中加强与学生之间的互动力度。在线教学涉及到体育动作与技能的时候,教师可以引导学生相互评价,或自主评价,或教师点评,在多主体评价中学生可以清楚掌握自己的运动能力<sup>[7]</sup>。此外,最重要的一点是高校体育在线教学的同时应主动挖掘学生的体育潜能,在潜能挖掘中激发学生的创造性思维,在明确学生实际能力的情况下,教师可以适当实行分层教学的方式,确保班级不同体能基础的学生都可以获得最大效率的提升。

#### (三) 开发信息技术,丰富教学方式

信息技术的开发是现阶段高校体育教师在线教学中的基本内容,只有借助信息资源不断丰富教学方式,才能最大化提升体育在线教学实效性。高校体育教师虽然具备专业的理论与较强的实践技能,但是很难有教师可以掌握全部体育项目。为了丰富学生的体育知识,拓展体育教学空间,教师可以借助信息技术多开发一些体育资源,在丰富自己视野的同时提升体育教学空间,辅助学生掌握更多的体育项目。高校体育在线教学要想取得可观的教学成果,必须开发信息技术资源,运用现代工具实施教学,如借助PPT分解相关动作细节,抑或运用微课视频播放详细动作,并讲说相关动作要点,确保学生明确体育项目的正确操作方式。如此一来,高校体育在线教学可以在实现广度与深度兼并的基础上促进学生综合发展,进而完成体育教学相关目标。信息技术是现阶段高校教育事业中的宝贵资源,高校体育教师在线教学过程中应充分开发信息资源,在信息技术的作用下丰富教学方式,为体育在线教学实效性的提升夯实基础<sup>[8]</sup>。

#### (四) 运用正确的考核方式

高校体育在线教学中,教师还应注重考核方式,发挥考核在提升体育教学中的重要性。考核是教师了解学生体育能力的有效途径,考核结果也是对于学生体育能力的认可,在线教学可以结合考核结果制定针对性教育计划,在实践中结合学生的实际情况做出适当调整,始终将提升教学实效性作为考核的最终目标。此外,科学合理的考核方式还能辅助学生在自主学习中积累相关学习经验,掌握一些基本的运动技巧,整合与调整自己的学习方式,始终以提升自身体育能力为主。如何发挥考核的作用,提升在线教学效率,具体可以尝试从四方面展开分析:第一,教师结合学生的体育实际能力设计考核内容,适当增加进步幅度项目和加大学习态度与行为的分值;第二,为增强学生的体育实际能力,教师还应尝试增设体育能力项目考核,掌握学生的各项身体机能;第三,为确保考核结果的客观性与标准性,教师应在线采用多主体评价方式,即学生自评、

互评、教师评价三方结合；第四，考核评价主要包括运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应等。考核可以为高校体育教师在线教学提供保障，确保教师的在线教学方法更具针对性与实效性。

#### 四、高校体育在线教学优化策略

结合上述高校体育在线教学体系、内容、方法的研究，优化教学迫在眉睫。信息化教学背景下，高校体育教师在线教学应结合体育教学属性，将体育和网络有效结合，使学生正视网络教育，明确线上教学的意义，激发学生的自觉学习意识。基于在线教学需求，高校当前最重要的目标是提高教师的计算机应用能力，为体育教学效率的提升提供有利保障。

##### （一）提升高校体育教师计算机水平

信息技术背景下，高校体育在线教学最核心的问题是教师的计算机技术，只有教师的信息技术能力足够强，才能在线上教学过程中提升体育教学效率。高校体育教师应充分利用信息技术的优势，深入分析学生在线上学习出现的问题或有可能出现的问题，对于问题，及时解决，对于有可能出现的问题，抑或是潜在问题，应做好应对措施<sup>[9]</sup>。教师应认真分析在线教学的相关数据，在数据中掌握学生的学习情况，并根据数据的分析结果总结网络教学中的技术问题，尝试立足于问题优化教学路径，完善教学内容，改革教学方法，提升教学效率。关于提升高校体育教师的计算机水平，学校可以尝试将体育教学课与计算机教学结合起来，加大计算机教师与体育教师的互动力度，在积极互动中潜移默化地提升体育教师的计算机水平。抑或学校组织培训，为体育教师提供充分的学习空间，辅助体育教师掌握全新的计算机技术，为体育在线教学夯实基础。因此在实践教学中，高校体育教师应尝试提升自身的计算机水平，充分开发信息技术资源，以此为抓手提升体育在线教学实效性。

##### （二）建立健全教学评价机制

对于高校体育在线教学而言，教学评价机制是提升教学效率的关键要素，在实践教学中，高校体育教师应结合教学需求不断建立健全教学评价机制，以评价为抓手促进高校体育教育事业稳步发展。体育重在学生的主观能动性，只有立足于学生的兴趣实施教学，才能确保学生响应线上教学，而教学评价机制可以唤醒学生的学习兴趣，为体育教学带来积极向上的作用。如在线上教学过程中，学校可以结合体育教学属性建立合理的竞争机制和激励机制，其目的主要是激发教师的教学积极性，避免长期处于一种教学状态下致使部分教师出现教学倦怠的情况。通过竞争机制与激励机制，可以促使教师更加注重在线教学，并在实践中做到以生为本，立足于学生提升自身的实践教学能力，转变教学理念，更新与完善教学内容，发挥信息化教学作用激发学生的学习积极性，在学生的主动响应中落实体育教学目标<sup>[10]</sup>。高校体育在线教学目前现状尚且难以满足学生的学习需求，教学任务依然任重道远，高校必须在评价机制中激发教师的教学热情，只有教师自身具备教育意识，才能提升在线教学效率。

##### （三）推进体育教学模式改革

教学模式改革是当前高校教育过程中亟需重视的课题，现阶段，我国高校体育在线教学依然停留于传统的教学模式中，虽然一直在改革的路上从未停歇，但是始终处于改革力度难以满足教学需

求的情况，导致高校体育在线教学实效性不高成为常态。为改善传统教学不足，提升高校体育在线教学实效性，全体教师应合力推进体育教学模式改革，确保线上教学模式朝着全方位、多层次方向发展，充分发挥互联网的优势，为社会输出专业性更高的人才。体育教学侧重于实用性，在线教学必须重视这一问题，既要确保学生的专业知识足够扎实，还要确保学生的实践与应用能力够强。这就意味着高校体育在线教学必须注重培养更多符合社会发展的应用型体育人才，促进教育事业高效发展。

#### 五、结束语

综上所述，高校体育在线教学主要目的是拓展教学空间，确保体育教育不受时间与空间的限制，力求为学生提供更加广泛的教学途径。现阶段，国内高校体育在线教学依然有较大的提升空间，本文主要对于高校体育在线教学体系及意义展开了分析，并结合意义浅析了高校体育在线教学内容，进而浅谈了高校体育在线教学方法，最后结合教学体系、内容、方法三方面详细论述了高校体育在线教学优化策略。但是在实践教学中还需教师结合学生的实际情况界定行之有效的线上教学方式，力求为国家输出专业性体育人才。

#### 参考文献：

- [1]郑巧,玄兆丹,李凌艳.中小学教师在线教学的角色适应及其类型——基于大规模在线教学的实证分析[J].现代教育管理,2022(07):104-112.
  - [2]李英菁.疫情之下,线上课堂如何增实效——《教育三人谈》系列直播实录[J].教育家,2022(29):43-45.
  - [3]赵艺真,马雯瑶.疫情背景下高职师范院校在线教学问题及常态化策略研究——一项基于校本数据的调查[J].现代商贸工业,2022,43(18):246-248.
  - [4]李英菁.疫情之下,线上课堂如何增实效?——《教育三人谈》系列直播实录[J].教育家,2022(28):39-41.
  - [5]宋逢泉,唐琼,孙晓霞.“大学物理”课程混合教学模式改革研究与实践——以合肥工业大学为例[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2022(07):35-37.
  - [6]冯嘉琪,钟永江.基于社会主义特色未来学校的高中地理《中国的粮食问题》教学案例研究[J].中国信息技术教育,2022(13):62-64.
  - [7]沈玲.职业院校在线教学质量监控评价体系研究——以湖北工业职业技术学院为例[J].湖北工业职业技术学院学报,2022,35(03):80-84.
  - [8]关红辉.疫情防控背景下地方本科院校在线教学有效性问题的调查与分析——以宁德师范学院为例[J].宁德师范学院学报(哲学社会科学版),2022(02):101-107.
  - [9]郑玉莹,谢伟,王秋分.在线教学设计的思考和实践——以结构力学课程为例[J].中国现代教育装备,2022(11):82-84.
  - [10]王欣.“三元结构”教师协同体:优化职业院校在线教学的创新构想与实施路径[J].职教论坛,2022,38(06):75-83.
- 作者简介:李凤华,出生年月:1968.11,性别:女,民族:汉
- 籍贯:辽宁省抚顺市,学历:硕士,职称:教授,研究方向:赛事组织与管理