

# 运用现代信息技术手段提高高中体育教学质量

王博 陈霞

(甘南藏族自治州合作第二中学 甘肃 甘南藏族自治州 747000)

**摘要:**随着新课程改革的不断深入,体育教育已然成为素质教育的重要一环。在教学中要加大对体育教育的重视程度,通过转变思维、革新方法来提高体育教学质量,并结合现代信息技术为体育教学的展开提供更多可能。

**关键词:**现代信息技术;高中体育;教学质量

## 引言

过往高中体育教学中容易出现被忽视的情况,其主要原因在于高中学生学习压力较大,主课任务繁重,教师多在强调学生的主课学习情况,反而忽略了学生的身体素质。因此,本文针对问题,探讨运用现代信息技术手段提高高中体育教学质量。

### 一、信息技术在高中体育教学中的应用优势

首先,高中体育课程教学是需要教师先做出动作讲解示范,待学生观察完后,教师再指导学生去身行力践。而信息技术在高中体育教学中的应用,能让学生更为直观地看清整个动作的分解,教师还可利用多媒体的音频功能,来播放相关教学视频,让学生在观看分解动作中,熟练掌握动作到底该怎么做才是准确的。其次,信息技术能够为学生提供创设更加生动、趣味化的教学情境,通过精美的课件来吸引学生的注意力,让学生能充分发挥自身的主观能动性,参与到体育学习之中。同时,巧用信息技术还能为师师间的沟通交流提供有效的渠道,缩短师生间的距离,以便师生能更为深入地探讨关于体育方面的知识,这种沟通不只局限于课堂,亦可在课外通过互联网来进行线上沟通。最后,传统的体育教学模式大都是以室外实践为主,室内教学仅是简单地对一些抽象化的体育理论进行讲解罢了。而运用信息技术能够改变这一传统教学形式,推动体育教学质量的提升,即教师可事先布置好一些体育知识问题,然后借助多媒体来拓宽体育知识层面,让学生能获得到更多体育学习资源,如此一来,教师的教学重担既能减轻不少,学生知识探究能力也可获得有效提升。

### 二、运用现代信息技术手段提高高中体育教学质量策略探讨

#### (一)基础课程与多媒体技术的结合

随着社会、经济的不断发展,信息技术也日渐成熟,并不断走入高中体育教学课堂。相对于传统教学中教师言传身教的教学方式而言,现代技术的运用能够同时利用视频、声音、图像与文字展开课程。在教学的形式上更丰富,在内容上也更有趣。同时针对高中体育教学的特性,作为一门实践性较强的学科,在实际展开中仍需把握好理论知识的重要性。体育教育的有效展开是需要一定理论知识作为基础的,包括相关体育运动的动作要领、发力点、自我保护机制等。对此,通过现代技术手段的应用,能够让课堂教学更有目的性,针对过往学生学习中出现的常见问题实现对症下药,从而更好地提高课堂教学质量。

#### (二)整合课上与课后教育阶段,实现翻转课堂

在高中教育阶段多强调课上与课后的结合,将学生学习当成一个整体。对此,现代信息技术的应用更有助于构建这一整体,实现翻转课堂。且从过往教学工作来看,教师虽然能够对学生的课堂体育锻炼、体育学习进行把控,却无法保证学生课后锻炼与学习的质量。尤其是体育教学的展开,相对于主课课程在课后更具难度。因此,在体育教育中践行信息技术,借助于多媒体、微课等形式是至关重要的。

#### (三)利用信息技术,进行标准动作示范

在做体育运动的过程中,学生的动作需要标准,这也能够在一定程度上减轻体育运动的风险性。因而在高中体育的教学中,教师首先需要做的就是对学生进行标准动作的示范。这样做有两个缺点,一是无论教师示范的动作过快还是过慢,都会影响动作的标准性;二是学生的视野是有限的,有的学生因为站位问题无法清晰地看

到老师的示范动作。为此高中体育教师就需要在网上搜集标准的动作技巧视频,然后将之展示给学生。例如:学生要想在蹲踞式跳远运动中取得好的锻炼效果,他们就需要在踏板、腾空和落地这三个过程中掌握规范的动作要领。就拿腾空来讲,学生就需要做到空中团身屈膝,进而呈现出蹲踞姿势;在落地的时候,学生则需要做到摆臂和小腿前伸。此时笔者就会提前搜集标准的动作视频,进而传给学生,让他们能够通过观看来展开练习。为了让学生的了解更加透彻,笔者就会在视频中配上相关的讲解。这样的话,学生就能够形象直观、立体全面地掌握蹲踞式跳远的动作要领,进而让自己的跳远能力更强。不仅如此,学生在日后巩固复习蹲踞式跳远动作技巧的时候就能够随时进行视频的观看,这对记忆力有限的他们而言是一个提高自身能力的好方法,也能够让笔者的教学质量得到保证。

#### (四)构建体育知识信息库,提高学生自我体育管理能力

回望过往教学工作,学生群体的体育兴趣与体育意识该当放在教学首位。新课程标准中明确指出,要提高学生群体的整体素质,促进高中生健康体魄的发育。对此,通过现代信息技术的运用来帮助培养学生养成兴趣、培养意识至关重要。例如,在教学工作的开展中,教师群体要加强相互间的交流,通过有效沟通分析当前学生现状,针对常见的体育运动制作相应的课程安排,既要提高课堂的教学质量,也要提高学生在课后的体育锻炼强度。对此,在信息技术的应用中教师可制作相关的体育知识信息库,将常见运用如篮球、排球、铅球、羽毛球、乒乓球等运动规则与技巧制作成视频,并将视频上传至班级微信群内,鼓励学生自行观看学习。同时,为帮助学生更好地养成体育运动习惯,教师要加强学生课后的体育交流氛围,可实行每日打卡,完成相对应的体育运动,并鼓励学生在群内分享自己的运动心得。同时,当前存在着很多运动类的手机App,教师可引导学生进行下载,通过科学项目规划,安排每日的体育运动,在长期的积累中不断收获强健体魄。针对当前青少年肥胖率不断增长的趋势,通过加强体育运动来强身健体是十分重要的。同时体育运动的带动性还能够帮助学生养成正确作息,形成自律人生,提高学生的综合素质。

#### 结束语:

综上所述,在运用现代信息技术和手段提高高中体育教学质量的过程中,教师可以通过基础课程与多媒体技术的结合;整合课上与课后教育阶段,实现翻转课堂以及构建体育知识信息库,提高学生自我体育管理能力等一系列方法来达到教学目的。依托现代信息技术,从多个角度出发,针对体育学科的特性与高中生的特性制定更为科学、合理的教学手段,以此来不断提高高中体育教学的质量。

#### 参考文献:

- [1]李文录.浅谈信息技术在高中体育教学中的使用[J].学周刊,2018(17):149-150.
- [2]吴涛.运用信息技术提高高中体育课堂实效[J].中国高新区,2017(20):87.
- [3]王大鹏.多媒体信息技术与高中体育教学的整合[J].电脑迷,2017(08):132.
- [4]董元朝.现代信息技术手段助力高中体育教育教学质量提升[J].才智,2017(11):111.