

# “互联网+高中体育与健康”教学模式初探

刘敬婧

淄博实验中学 山东 淄博 255090

**摘要:** 随着国家教育事业的不断发展与进步,传统的“重文轻武”课程设计与安排已经无法满足新时代培育出德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的要求,因此,传统教育中“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的教育与学习方式已经不符合时代的发展要求,高中体育与健康课程的设置与开展应当受到应有的重视,尤其是在互联网高度普及的背景下,如何利用互联网的优势实现高中体育与健康的开展在高中教育中便具有了重要意义。

**关键词:** 互联网+; 体育与健康; 教学模式

## A preliminary study of the teaching model of "Internet + High School Physical Education and Health"

Jingjing Liu

Zibo Experimental Middle School Shandong Zibo 255090

**Abstract:** With the continuous development and progress of the country's education cause, the traditional "emphasis on literature and light on martial arts" curriculum settings and arrangements have been unable to meet the requirements of the socialist builders and successors who cultivate the comprehensive development of morality, intellectuality, physical fitness, beauty and labor in the new era, therefore, the traditional education of "two ears do not hear the outside of the window, single-mindedly read only the sages" education and learning methods have not met the development requirements of the times, the setting and development of high school physical education and health courses should receive due attention, especially in the context of the high popularity of the Internet. How to use the advantages of the Internet to achieve high school physical education and health development is of great significance in high school education.

**Keywords:** Internet +; Sports and Health; Teaching mode

### 1 引言

随着国家教育中课程设置的不断多样化,尤其是国家体育事业的蓬勃发展,体育与健康教育课程的展开与发展也由传统的被忽视的窘境中进入到了国家教育事业发展中不可不予以重视的一门课程。本文旨在从互联网背景下高中体育与健康教育问题着手,探索互联网背景下“互联网+高中体育与健康”的教育模式及其重要意义。

### 2 传统高中体育与健康课程教育中的局限性

古往今来,高中教育不管对于学生还是对于教师来说,教育在本质上就是一种应试教育,教授与学习各种各样的书本知识似乎就可谓之教育。在这样的思维方式下,传统的高中体育与健康教育也就具有了显而易见的先天不足。

首先,对传统的高中体育与健康教育的重视程度不够。应试教育下的学生只想“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,老师也认为学生在高考的压力下,应当充分利用好学习时间,争分夺秒地学习以为高考做好准备。因此,

在传统的高中教学中,高中体育与健康的课程要么完全被忽视,取而代之文化课;要么即使课程开课,也只是让学生自由活动,并不进行系统的课程教学。这些现象的出现与存在,具有其思想上的根源,即体育与健康教育在传统教育下根本无法在文化课程教育面前取得一席之地。

其次,传统的高中体育与健康教育的教学模式比较单一。传统的体育与健康由于课程的特点,使其只能局限线下体育课或者课堂理论教学这样一些传统的模式之下。这样单一的教学模式无法激起学生对这一课程的兴趣,且在这样单一的教学模式之下无法更大程度上使学生受益于该课程原本能够产生的益处。

最后,传统的高中体育与课程的功能有限。即使随着教育体系与教学课程安排的不断科学化、合理化,但是,体育与健康教育课程在学校的课程安排中的比重还是有限的。但是,就体育活动本身来说,其功效的发挥需要有规律、有周期地进行,因此,仅仅依靠学校课堂上的安排来进行高中体育与健康教育,即使其也能发挥一定的有益作用,但是这种有益作用始终是有限的。

作者简介:刘敬婧(1974-),女,汉族,山东淄博人,淄博实验中学,中教一级,本科,研究方向:高中体育与健康。

### 3 “互联网+”背景下高中体育与健康教育模式探索及构建

当今,科学技术的进步,尤其是互联网技术的进步为教书育人这项事业提供了新模式。以“互联网+教育”的教学理念为指导的各种教育模式创新层出不穷。高中体育与健康教育也应当跟随这一浪潮,以“互联网+教育”为新的指导理念,优化高中体育与健康课程的教育模式,构建具有趣味性、灵活性、高效性、学生自主性的“互联网+高中体育与健康教育”教学模式。

第一,构建具有趣味性的“互联网+高中体育与健康教育”教学模式。基于弥补传统的高中体育与健康教育的教学模式比较单一这一缺陷,应当利用互联网来丰富高中体育与健康教育的教学方式,促进教学方式的多样化与趣味性。例如,如今短视频的发展势如破竹,短视频因其时长较短、内容丰富,很容易抓住人们的兴趣点。因此,在高中体育与健康教育中,可以利用短视频所具有的这些优势,将传统的线下课堂教学以短视频的方式搬到互联网上,使学生在丰富多样的体育教学中能够根据自己的爱好进行课程的选择与学习。这种模式对于增加课堂趣味性的意义在于:首先,由于这一模式可以突破时空的限制,不同学校的学生都可以基于这一线上课堂进行互动交流,可以让学生互相监督、互相鼓励。其次,可以通过与课程相关的短视频征集活动比赛,吸引学生更专注地投入到课程的学习当中。最后,体育与健康教育课程的展开,目的不仅仅在于强健学生的体魄,更为重要的是通过体育锻炼,培养学生互相配合、意志坚强、公平竞争等优秀品格。“体育与健康教学中会有很多课堂生成的精彩瞬间,如篮球、足球、田径场上,某些学生的精彩配合、引爆全场的技巧以及屡败屡战、坚持不懈的态度等。这时,教师就可以用平板等移动终端,拍下精彩瞬间,作为德育素材。”<sup>[1]</sup>由此,可以更好地通过体育教育促进学生身体健康与心理健康等发展,实现高中体育与健康教育这一课程的教学目的。

第二,构建有灵活性的“互联网+高中体育与健康教育”教学模式。“传统体育教学以室外操场为基础场地,受限于高职院校经费审批及自然天气的客观条件。体育教学空间的场地大小不一,室外操场建设的设施完备情况各异,只能开展适合场地的体育教学。”<sup>[2]</sup>“互联网+高中体育与健康教育”教学模式可以突破传统高中体育与健康教育所面临的一系列限制,从而增强课程的灵活性。首先,突破时间的限制。课堂的时间是有限的,要想在有限的课程时间内高质高量地完成教学是有困难的,因此,在“互

联网+高中体育与健康教育”教学模式下,老师可以提前将课程计划内的内容采用视频的方式事先记录下来上传到网上,由老师在课堂上带着学生进行学习,这样,对于因为某些原因无法完成的教学任务或者学生尚未完全掌握但又没有时间在课堂上学习的时候,学生可以通过视频回放的方式进行学习。其次,突破空间的限制。在“互联网+高中体育与健康教育”教学模式下,课程教学的场地限制便不复存在了。老师既可以在室外操场,也可以在家里的客厅进行教学,学生也同样可以,甚至在食堂,学生都可以进行课程上的理论学习。再次,突破学校的限制。由于互联网具有共享的性质,在“互联网+高中体育与健康教育”教学模式下,可以实现不同学校间高中体育与健康教育课堂的共享,这有利于各个学校在交流互鉴当中取长补短,不断完善自身的课程教学。最后,突破气候的限制。传统的体育与健康教学依赖于室外的场地,因此,如果遇到雨雪天气,课程的顺利开展就会受到极大的影响。而在“互联网+高中体育与健康教育”教学模式下,由于其能够突破空间的限制,因此,恶劣天气便不会对课堂教学产生决定性的影响。正是基于这“四个突破”,使得相较于传统的体育与健康教育,“互联网+高中体育与健康教育”教学模式具有很大的灵活性。

第三,构建有高效性的“互联网+高中体育与健康教育”教学模式。高中体育与健康教育中的体育教育,对于实现这一课程的教学目的具有至关重要的影响。体育锻炼需要具有科学的指导,而有的体育运动虽然表面上看起来很简单,但是要想将体育锻炼做到标准化,那就是一件需要费很大功夫的事情了。在传统的高中体育与健康教育下,由于每一节课都有其课程安排,因此,如果学生在第一堂课上对某一个动作没有掌握好,要想在接下来的课堂上再重复第一堂课的内容基本上是不具有现实性的,学生要想掌握这一动作,只能在课后进行练习,但是,这种练习需要老师进行指导,因此,在老师缺位以及学生可能缺乏自制力的情况下,便无法达到令人满意的教学效果。即使在课堂上有老师的现场指导,但是由于高中教学都是采用大班教学的方式,因此,老师不可能注意到每一个学生存在的具体问题,也不能一对一进行指导。改变这一状况,“互联网+高中体育与健康教育”教学模式可以发挥很大的作用。在这一模式之下,老师采用录视频进行教学的方式进行课程教学,这就使得学生在需要的时候可以通过视频回放的方式“穿越”回之前的课堂学习,从而在需要的时候,可以在老师的指导下纠正自己的动作,科学合理地进行训练,从而提高体育与健康教育的效果。

此外,就高效性高中体育与健康教育课程的构建而言,与传统课程教学相比,一个最为明显的优势在于课程作业的安排与检查。在传统的高中体育与健康教育课程,课程作业就是没有作业,即要么就是将教学局限与有限的课堂时间内的动作教学,课后并不要求学生完成额外的作业;要么就是要求学生课后进行课堂内容的复习与自主训练,但是在课业压力之下,学生在体育与健康教育课堂之外的其他时间内都被其繁重的课业所占据,可想而知,在这种情况下,即使老师有要求,但是实际的完成率是极低的,而且对于作业的完成情况,老师也是无法获知的。而且,要检查学生完成作业的情况,老师只能要求大家一起进行作业呈现,而不可能在课堂上要求学生一个一个进行展示。与此不同,在“互联网+高中体育与健康教育”教学模式下,老师可以要求学生将作业以视频的方式提交或者通过网上课程学习来进行。在以视频的方式提交作业的情况下,学生偷懒成为了不可能,而且老师可以通过学生在视频中呈现出来的动作训练来发现学生在训练中存在的问题,然后进行具有针对性的指导。在以网上课程学习的方式安排作业的情况下,由于每个学生的课程学习的时常与相关小测试的成绩都可以在网页上体现出来,因此,老师也可以通过相关记录来监督学生的学习情况。这样,课程教学便得以高效展开。

第四,构建有学生自主性的“互联网+高中体育与健康教育”教学模式。

传统的高中体育与健康教学由于是采取大多都是大班教学,老师的授课模式便是根据课程大纲的安排对学生进行单向的知识输出。但是,在“互联网+高中体育与健康教育”教学模式下,课堂的设置与教学模式的构建可以更多地考虑发挥学生的积极主动性与活动自主性。以高中体育与健康教学翻转课堂教学模式的构建为例,老师将学生分为不同的小组,在每一堂课开始之前将下一堂课的任务提前在网络教学平台或者课程群里,让学生以小组的形式进行合作,进行动作的编排进行项目演练。然后在课堂上进行展示与点评。通过推动传统的教师主导的课堂模式向学生主导的课堂模式的转变,激发学生的主观能动性和团队合作意识,提高学生的自主学习能力和应用能力,从而达到快乐学习的目的。

#### 4 “互联网+高中体育与健康教育”教学模式下师生良性互动的构建

决定课堂教学效果的因素中,学生的态度具有至关重要的作用,而在决定学生对课堂态度的因素中,学生对教师的认识及其之间的互动就有着无法忽视的重要作用。因

此,在探索“互联网+高中体育与健康教育”教学模式的构建这一过程中,也需要对推动“互联网+高中体育与健康教育”教学模式下师生良性互动予以应有的重视,这与提升高中体育与健康教育的教学效果密不可分。

第一,依托互联网平台,打造师生交流的新平台。局限于有限的课堂时间以及线下授课,在传统的高中体育与健康教育课程的开展过程中,老师和学生之间缺乏有效的沟通交流平台,使得在传统的教学模式下,师生之间距离过大,仿佛隔着一条无法逾越的鸿沟,这一鸿沟在师生交流的道路上设置了一系列障碍,导致师生之间交流不够,甚至毫无交流。因此,在构建“互联网+高中体育与健康教育”教学模式的过程中,应当打造线上的师生交流平台,如通过课程群、微信群等线上交流群体的形成,促进师生之间的经常性互动。

第二,借助线上交流的间接性,营造师生交流的轻松氛围。在传统的高中体育与健康教育课程的开展过程中,老师与学生之间的交流基本上采取面对面交流的方式,在面对面进行交流的情况下,由于老师在学生心中所具有的权威性,导致学生在面对面的交流当中可能置身于一种紧张、拘束的氛围之中,这将会使得学生对于这种交流小心翼翼,无法真实完全地表达自己所感所想,从而使得沟通的效果大打折扣。而在线上交流的情况下,由于屏幕的阻隔,使得老师在学生心目中固有的严厉性有所缓解,老师这一身份对学生心理产生的压力也会变得具有间接性,此时,老师能应当有意识地借助线上交流的这种间接性,转变传统的师生关系,推动在师生沟通过程中,从老师身份向朋友身份的转变,使学生在与老师沟通过程中能像信任自己的一个朋友一样信任老师,从而形成一种轻松愉快的交流氛围,提升师生沟通交流的效果。

第三,凭借网络课程的开展,形成与课程同步的授课效果即时反馈机制。在通过短视频、线上课程等新型方式开展高中体育与健康教育的过程中,老师及时获知自己的授课效果以及学生对课程的评价与建议成为了可能。例如,在通过短视频授课的过程中,学生可以通过发送弹幕的形式,向老师反馈自己的上课感受或者对课程存在的问题提出意见,或者老师在构建线上课堂的同时,可以开通线上意见箱,学生可以随时通过这种线上意见箱向老师进行课程学习的反馈。

由此可见,如果能够充分利用互联网提供的便捷,构建“互联网+高中体育与健康教育”教学模式,可以更好地推动师生的良性互动。

## 5 结语

在互联网快速发展与高度普及的背景之下,传统课堂教育已经无法满足教育模式的多样化需求了。高中体育与健康教育的开展也应当顺应这一潮流,借助于互联网发展提供的便利,以“互联网+教育”的理念为指导,引领高中体育与健康课程新型教育模式的探索与建构,探索形成一种具有趣味性、灵活性、高效性、学生自主性的“互联网+高中体育与健康教育”教学模式,从而更好地发挥教学作用,实现课程教育的目标。同时,在这一教学模式之

下,传统师生关系向良师益友关系的转变,可以在课程教学过程中形成师生的良性互动,提高教学效果。

### 参考文献:

[1] 戴军,巴桑曲珍.短视频在体育与健康教学中的应用与思考[J].中国信息技术教育,2022(5):2.

[2] 巩风綦.“互联网+教育”理念下高职院校体育教学优化模式--评<互联网+高职体育与健康>[J].中国科技论文,2022,17(3):1.