

信息技术在体育教学训练中的应用

陈宝生

贵州商学院 贵州 贵阳 550014

【摘要】：进入新时期后信息技术发展与运用成为必然，在进入信息化时代之后信息技术成为推动社会发展的主要驱动力，在新时期的发展中通过信息技术教育方式的融合来形成新的教学和训练方式，促进教学功能的拓展，促进效果的提升，从而实现教学质量的提升。在体育教学中信息技术对理论教学、训练教学等有比较积极的作用，在教学效率提升方面起到显著效果。

【关键词】：信息技术；体育教学；应用

在学科设置中体育教学是所有学科中理论知识最不显著的一个科目，但是体育课程是帮助学生提高身体综合素质，让学生有更多时间强健体魄，促进学生全面发展的科目。因此对于学生而言，体育知识、技巧的掌握都非常重要，都会影响到学生的身心发展状况，在这种情况下应重视教学工作的开展，在充分借鉴信息技术的条件下促进教学模式的创新，促进教学方式的改革。进入新时期之后科技与教育的发展得以融合创新，在学习中融入信息技术之后取得了显著效果，将信息技术运用在体育教学中可以激发学生的学习兴趣。

1 体育教学存在的问题

在传统体育教学内容中教学主要分为两种，分别是室内教学与室外教学。室内教学中教师单向传输给学生体育基础知识，学生被动接受知识。进入新时期之后人们积极探索体育教学改进的途径，但是均不得要领，也没有取得理想成绩。传统单一教学模式很难激发学生的学习兴趣，学生在课堂上的学习成绩并不理想，在教学之后学生有时间参与实践运动中去，但是从实际情况来学生的体育知识学习并不理想，导致课外学习并不规范，教师也没有系统开展教学内容，浪费了大量学习时间。学生在这个过程中并没有认真谨记学习注意事项，因此在学习中很容易出现损伤，从而影响到学生的学习状况。加上实际学习内容中体育理论基础知识较少，反而练习动作比较多，教师会鼓励学生不断练习和自主预习，这就导致学生缺乏了自主预习的内容，学生的学习进度缓慢，无法从根本上提升课堂学习的效率，从而起到更直接的教学作用。

2 信息技术在体育教学中的优势

2.1 激发学生对学习体育的兴趣

将信息技术运用在体育课程教学中，可以运用互联网形式，以屏幕或者是声音的形式来将体育课程内容传输给学

生，可以给学生带来更丰富的享受，让学生从管视觉和听觉等更立体全面地方式来感受体育学习。让学生认为体育活动并无太大难度，让学生对即将学习的体育知识产生浓厚兴趣，在浓厚兴趣的基础上学生的学习才可以取得事半功倍的效果。这种学习方式在实际学习内容中可以节省大量时间，比如在学习接篮球的时候老师会告诉学生用怎样的手势、注意事项，但是这种教学方式不一定会让学生记住，很多学生甚至无法领会教师嘱咐的要点。因此将信息技术运用在体育教学当中，教师可以通过观看视频动作，提高学习篮球的热情，配合教师的规范动作来传接球，这样也可以让学生在这个过程中揣摩属于自己的投篮方式，而且以更充沛的精力参与到投篮中去。

2.2 提高教学效率

将信息技术运用在体育教学中，可以缩短教学时间，提高体育学习质量提升整体教学效率。传统教学模式中教师要认真划分理论学习和实践学习时间，要讲解动作要领，注意事项，甚至要亲自给学生示范动作。这不仅仅让学生一遍又一遍地讲解体育知识，而且教师无法理解学生在这种学习中所获得的知识，甚至不得要领。甚至部分高难度动作如果重复示范，教师会疲倦，学生也无法掌握。在信息技术背景下教师的学习强度大大削弱，信息技术的重复性等特征可以让学生重复观看一个视频来掌握正确动作，教师不需要演示动作，而且还可以通过指示来纠正学生的动作，提高学习质量。因此在学习方面，将信息技术运用在体育教学中的运用具体体现在：

(1) 丰富体育教学形式，改变了教学中口述、演练、演示等教学形式，传统的这种学习方式比较抽象，存在一定的局限性，对学生的学习形成阻碍。在这种情况下利用信息技术，充分展示声音、动作、图像、文字等，将这些内容与体育动作相联系，让学生真正融会贯通进行学习，营造立体

的体育知识, 提高学生对体育知识的认识, 降低学习难度, 加深对知识的印象^[1]。

(2) 大幅度增加体育教学信息量, 让学生更全面了解体育方面的知识, 扩展学生的知识掌握量。对于学生而言, 网络世界新奇美好, 板书僵硬无趣。教师在认识到这个方面的时候, 借助信息技术将教学内容不断扩充, 大幅度增加信息知识量, 能够更全面诠释体育理论知识, 对学生的学习起到非常积极的作用。

(3) 有利于规范学生的动作, 在学习中体育运动种类繁多, 教师也无法全面精通。对于普通教师而言, 精通一两门已经是极限, 但是新时期很多体育项目都被纳入到学校内, 教师在不精通情况下, 学生很难在教师身上学习到全面的知识技能, 最终影响到动作的规范性。信息技术囊括专业技术知识, 教师不需要门类精通, 而且将标准动作与学生一同揣摩和学习, 不断示范提供给学生学习观摩, 且与学生研究, 从而获得更全面的成长。

3 信息技术在体育教学训练中的应用

3.1 运用多媒体课件激发学生学习热情

多媒体技术是教育体系内教师运用最广泛一项技术之一, 运用广泛, 教师可以运用多媒体课件来把体育动作拆解成动画和照片的形式, 通过生动的动画演示、动作讲解等, 让学生对即将学习的知识产生兴趣。教师在这个过程中可以将规则传输给学生, 同时借助多媒体的形式让学生熟悉规则。比如在讲解足球规则的过程中, 运用 PPT 制作出犯规动作、标准动作, 运用两者的对比来提醒学生, 在课件上播放混合两个动作的讲解内容, 让学生观看是否可以发现违规动作, 通过这种方式向学生发出警报。运用这种方式让学生发挥本身的主观能动性, 主动观察, 而且通过实战演练的形式让学生真正掌握足球规则。在学生充当裁判参与到多媒体互动的过程中激发学生参与的热情, 灵敏思考足球规则的相关内容, 甚至在学习的过程中充满兴趣。

3.2 以微视频的形式提升质量

信息技术在新时期的运用拓展形式更丰满, 要想在训练中凸显信息技术运用的价值, 在这个内容中比较有效的作用是利用微视频的形式来提高训练效果。比如老师可以制作微视频发布在学生群中, 视频的内容是下一周第一课时教师要讲授的内容, 教师运用微博、微信、QQ 或者是抖音视频的方式将文件发送, 学生通过观看教师的录制的内容之后了解大概的运动内容, 相当于提前预习相关内容, 部分学习积极性高的学生会主动学习, 部分学习兴趣不高的学生在这个内容中也有大概的了解。因此微视频的好处就是教师在讲解

之前学生对即将学习的内容有或多或少的了解, 教师的讲解时间大大缩短, 会给学生豁然开朗的感觉。在教师的规范讲解中, 加深学生对动作的认识, 也可以在这个过程中加深记忆, 提高训练质量^[2]。

3.3 影视播放来激发学习热情

体育运动涉及面非常广, 中国武术构成复杂, 进入新时期人们将无数和体育结合的内容也非常常见, 同时近现代以体育项目为主题的影视内容越来越多, 影视以塑造三观正直的青少年为主, 讲解了青少年在体育锻炼学习的内容中遇到挫折迎难而上最终取得胜利的题材, 而受到这种题材的影响大部分学生都会喜欢与影视主角一样的运动项目, 这就是影视播放来激发学生热情的主要原因。因此教师可以播放即将进行学习的体育内容来展示给学生, 比如学习网球的时候, 可以播放《网球王子》片段, 学习篮球的时候可以播放《大灌篮》等, 让学生充分认识到体育的价值, 主动参与到体育项目学习中去。在这个内容中包含认真完成课程训练动作。教师要注意挑选传播正能量的影片来让学生观影, 同时要传输正确的运动精神。比如学习篮球的时候, 除了要传递永不言败的精神之外, 还要强调团队合作的价值, 培养正确的运动价值观, 这对学生一生的运动都会产生积极影响。

3.4 制定合理的训练计划

在信息技术的帮助下教师可以根据所收集的信息, 制定严格计划, 不断调整, 形成科学合理的训练方式, 让计算机网络信息技术的普及更方便完善^[3]。在信息技术的运用的教练和训练员可以制定科学合理的训练方式, 减少了很多不必要的时间, 避免时间浪费。通过计算机来掌握运动员的身体状况, 掌握最新的数据资料, 及时保存、收集更系统的训练计划, 根据学习目标来制定近期训练、远期目标, 安排适当的训练内容, 让运动员在消耗之后身体可以在科学的时间内快速恢复, 从而取得最佳的效果。通过计算机来记录下运动员的耐力、力量、负荷、强度等, 定量评价运动员的训练效果, 实际水平等, 为运动员的训练提供更科学数据参考。通过记录运动员在最佳运动状态参数记录, 比如高度、位置、角度等, 随时将训练的实际情况和训练标准对比, 根据计算机软件来进行生物力学分析, 纠正运动员的缺陷为教练的训练提供可靠指导。

结语

综上, 在信息化不断发展的背景下的现代运动竞技中, 计算机技术的价值不断凸显, 运用前景广阔。比如运用信息化管理系统能够实现办公自动化, 同时运用仿真方式来研究体育领域内所存在的问题, 促进实验的科学合理, 制定更完

善的标准,有效指导训练,借助信息计划技术辅助评价,促进训练科学完成。

参考文献:

- [1] 陶月,王磊.信息技术在体育教育训练中的应用[J].当代体育科技,2019,009(031):31,33.
- [2] 张丽莉.现代信息技术在体育与健康教学中的应用研究[J].天天爱科学(教学研究),2020,139(03):119-119.
- [3] 董志强.试论现代信息技术在中学学校体育中的应用[J].软件(教育现代化)(电子版),2019,000(002):42.

作者简介:陈宝生,生于1993年7月20日,男,汉族,山东莘县人。硕士研究生,助教,体育教学,贵州商学院,贵州省贵阳市白云区二十六大道1号(贵州商学院)。