

智慧体育视域下高校田径线上线下混合教学模式探究

朱玮

九江职业大学, 中国·江西 九江 332000

摘要: 智慧体育依托大数据、移动互联网、智能终端等数字技术, 为高校田径教学改革提供了全新路径支撑。本文剖析传统田径教学的现实困境, 界定智慧体育与混合式教学的核心内涵, 构建适配高校田径课程特点的线上线下混合教学模式。研究旨在破解田径教学“重实操、轻预习, 重课堂、轻课后, 重结果、轻过程”的教学痛点, 提升高校田径课程教学质量与育人实效, 为高校体育数字化教学改革提供实践参考。

关键词: 智慧体育; 高校田径; 线上线下; 混合教学模式; 教学改革

An Exploration of the Hybrid Online-Offline Teaching Model for University Track and Field Courses from the Perspective of Smart Sports

Zhu Wei

Jiujiang Vocational University, China Jiangxi Jiujiang 332000

Abstract: Smart sports, leveraging digital technologies such as big data, mobile internet, and smart terminals, offers a novel approach to supporting the reform of university track and field education. This paper analyzes the practical challenges of traditional track and field teaching, defines the core concepts of smart sports and blended learning, and develops an online-offline blended teaching model tailored to the characteristics of university track and field courses. The study aims to address common pedagogical issues in track and field instruction—such as overemphasis on hands-on practice at the expense of pre-class preparation, prioritization of classroom activities over post-class engagement, and focus on outcomes rather than learning processes—thereby enhancing the teaching quality and educational impact of university track and field courses and providing practical insights for the digital transformation of university physical education.

Keywords: Smart sports; University track and field; Online and offline; Hybrid teaching model; Teaching reform

0 引言

智慧体育以数字技术为支撑, 打破了传统体育教学的时空限制, 能够实现教学资源数字化、教学过程可视化、教学评价数据化、教学指导精准化。线上线下混合式教学模式将线上自主学习的灵活性与线下实操教学的专业性有机融合, 契合田径课程技能性、实践性、重复性的教学特点。基于此, 本文立足智慧体育发展视域, 结合高校田径教学实际, 构建科学可行的线上线下混合教学模式, 优化教学流程与实施路径, 助力高校田径教学高质量发展。

1 当前高校田径教学的现实困境

1.1 教学模式固化, 时空局限性突出

当前多数高校田径教学仍沿用传统线下集中授课模式, 教学活动完全依赖课堂固定时间与场地, 教学时空高度受限。课堂上教师以集体示范、统一讲解、批量指导为主, 教学流程标准化、同质化, 缺乏灵活调整空间。由于田径动作要领复杂、细节性强, 短时间课堂教学难以让所有学生完全掌握动作规范, 课后缺乏专业指导与针对性训

练, 导致学生课堂学、课后忘, 技能掌握不扎实, 教学效果难以持续落地。同时, 传统教学模式无法适配学生碎片化学习需求, 难以实现常态化、自主化训练^[1]。

1.2 教学资源单一, 数字化融合度不足

传统田径教学资源以教材、教师口头讲解、现场示范为主, 资源形式单一、更新滞后, 缺乏可视化、动态化的数字教学资源。对于短跑起跑、跳远腾空、投掷发力等精细化动作, 静态讲解难以让学生清晰感知动作细节与发力逻辑。多数高校田径教学数字化应用仅停留在简单课件展示、视频播放层面, 未实现数字技术与教学流程的深度融合, 缺乏专属的线上教学平台、分层资源库、动作纠错系统, 智慧技术赋能教学的优势未充分发挥。

1.3 教学针对性薄弱, 个体差异兼顾不足

高校学生生源广泛, 运动基础参差不齐, 部分学生具备田径专项基础, 能够快速掌握动作技能, 而多数普通学生身体素质偏弱、运动经验匮乏, 对精细化动作理解较慢。传统统一化教学采用“一刀切”的教学内容、训练强度与

教学节奏,无法根据学生个体差异制定分层教学方案。教师难以全面掌握每个学生的动作短板、训练难点与体能状况,导致基础好的学生“吃不饱”、基础弱的学生“跟不上”,教学针对性与实效性大打折扣。

1.4 评价体系单一,全过程监测缺失

现阶段高校田径课程评价普遍以期末技能测试、体能达标测试为核心,属于典型的终结性评价,忽视学生课前预习、课堂参与、课后训练、技能进步幅度等全过程表现。单一的评价模式无法客观反映学生的学习态度、成长过程与综合素养,容易导致学生重期末考试、轻日常积累,忽视常态化训练与技能打磨。同时,传统评价缺乏数据支撑,主观评判占比过高,评价结果缺乏科学性 with 公正性,难以发挥评价的导向、激励与改进作用。

1.5 课后教学断层,常态化训练难以落地

田径技能的熟练掌握需要长期、反复的常态化训练,仅依靠每周 1-2 次的课堂教学远远不够。传统教学模式下,课堂教学结束后师生互动终止,学生课后自主训练缺乏专业指导,动作错误无法及时纠正,训练强度、训练方法缺乏科学规划,容易出现动作变形、训练低效甚至运动损伤等问题。课后教学断层导致课堂教学成果难以巩固,学生运动习惯无法养成,田径教学的长效育人价值难以实现。

2 智慧体育视域下高校田径线上线下混合教学模式构建

结合高校田径教学的现实困境与课程特点,依托智慧体育数字技术,构建“课前线上自主预习—课中线下精准实操—课后线上动态巩固—全程数据化评价”的四维一体化混合教学模式,打通教学全流程,实现线上线下深度融合、技术与教学精准适配、过程与结果全面管控。

2.1 课前:线上自主预习,筑牢认知基础

课前环节以线上智慧教学平台为载体,聚焦理论认知与动作预判,解决传统教学课前准备缺失、课堂认知压力大的问题。教师依托平台整合碎片化、可视化教学资源,根据当期教学内容,上传田径动作拆解视频、动作要领图文解析、常见错误动作对比、基础理论知识点等专属资源,针对短跑、跳远、铅球等不同专项,拆分关键动作节点,标注发力要点、身体姿态、节奏把控等核心细节。同时,教师根据学生运动基础分层推送预习任务,针对零基础学生推送基础动作教学资源与入门训练任务,针对有基础学生推送动作优化、细节提升、专项进阶训练资源。学生利用碎片化时间自主完成线上学习、视频观摩、理论答题与

模拟动作练习,通过平台留言、线上答疑板块提出预习过程中的疑问。教师通过平台后台数据,实时查看学生学习进度、答题情况、疑问汇总,精准掌握学生预习难点与共性问题,为线下课堂精准教学、针对性纠错提供依据,实现“带着问题进课堂”,大幅提升课堂教学效率^[2]。

2.2 课中:线下精准实操,突破教学难点

课中线下教学聚焦技能实操、动作纠错、专项训练,承接线上预习成果,开展精准化、差异化教学。课堂初始,教师结合线上预习数据,针对性讲解学生共性难点问题,梳理核心动作要领,快速衔接预习内容。常规示范讲解后,利用智慧体育设备辅助教学,通过运动摄像、动作捕捉技术,实时录制学生实操动作,与标准示范动作进行对比分析,直观呈现学生动作偏差、发力错误、姿态问题,替代传统纯语言讲解的纠错方式,让学生清晰感知自身动作短板。同时,实施分层实操教学,结合学生线上预习表现、身体素质数据、动作掌握情况,将学生划分为基础组、提升组、进阶组,制定差异化训练强度、训练内容与训练目标。基础组侧重规范基础动作、纠正错误姿态,提升组侧重强化动作连贯性、提升训练熟练度,进阶组侧重动作优化、速度力量提升与专项技巧突破。教师针对性开展一对一、小组化指导,精准解决不同层次学生的学习问题,彻底解决传统教学“一刀切”的弊端,全面提升课堂实操教学质量。

2.3 课后:线上动态巩固,实现长效提升

课后环节依托线上智慧平台,打通课堂教学与课后训练的衔接壁垒,构建常态化、科学化课后训练体系。教师根据课堂教学效果与学生技能掌握情况,分层布置课后训练任务,推送针对性的巩固训练视频、动作复盘要点、体能训练方案。学生按照任务要求开展自主训练,录制训练视频上传至平台,完成线上打卡、作业提交。教师通过平台实时批阅学生作业,针对学生训练视频中的动作问题进行线上精准点评、专项指导,推送个性化纠错方案与改进建议,实现课后训练“有指导、有反馈、有整改”。同时,依托智慧平台数据监测功能,实时采集学生课后训练时长、训练频次、动作规范度、体能变化等数据,建立学生个人学习成长档案,动态跟踪学生技能提升与体质变化情况,为后续教学方案优化、个性化指导提供持续数据支撑,实现课堂教学成果的有效巩固与长效提升。

2.4 全程:多维数据评价,完善育人闭环

打破传统终结性评价模式,构建智慧化、全过程、多维度的综合评价体系,评价内容涵盖线上学习、线下实

操、课后训练、综合素质四大维度。线上维度包含预习进度、理论测试、答疑互动、作业完成质量；线下维度包含课堂参与度、动作规范度、实操训练表现、小组协作能力；课后维度包含训练打卡频次、技能提升幅度、自主学习态度；综合素质维度包含体能提升、意志品质、运动习惯养成等。所有评价数据均由智慧教学平台自动采集、统计分析，结合教师人工综合点评，形成客观、全面、动态的评价结果。评价结果及时反馈给学生，帮助学生清晰认知自身优势与不足，明确后续提升方向。同时，教师依托评价数据复盘教学全过程，梳理教学短板与不足，动态优化教学内容、教学方法与训练方案，形成“教学—监测—评价—优化”的完整育人闭环。

3 智慧体育视域下混合教学模式的实施优化策略

3.1 完善数字化教学资源建设，夯实教学基础

高校需结合田径课程教学大纲与学生学习需求，搭建专属田径数字化教学资源库，细分短跑、中长跑、跳远、三级跳、铅球、标枪等专项模块，整合标准化动作示范视频、精细化动作拆解、易错动作纠错案例、分层训练方案、理论知识点题库等资源。同时，结合学生认知规律与运动特点，持续更新优化资源内容，简化复杂理论表述，强化可视化、场景化资源呈现，适配线上自主学习场景。搭建资源共享、实时更新、动态迭代的智慧教学资源体系，为混合教学落地提供坚实资源支撑。

3.2 强化教师数字教学能力，提升教学水平

教师是混合教学模式落地的核心主体，其数字教学能力直接决定教学效果。高校需常态化开展智慧体育教学培训，围绕智慧教学平台操作、运动数据采集分析、数字化资源制作、线上答疑指导、分层教学设计等内容开展专项培训，提升教师数字技术应用能力与混合教学设计能力。同时，搭建教师教学交流平台，鼓励教师开展田径混合教学教研实践，总结教学经验、破解教学难题，推动教师从传统实操型教师向“实操+数字化”复合型教师转型。

3.3 健全教学管理制度，规范教学流程

针对混合教学线上线下联动的教学特点，建立适配的教学管理制度与考核规范，明确课前预习、课中实操、课后巩固各环节的教学要求、任务标准与考核细则，规避线上教学流于形式、课后训练敷衍应付等问题。强化线上学习过程监管，通过平台数据监测杜绝挂机学习、虚假打卡等现象；规范线下分层教学流程，明确分层标准与指导要求；完善课后反馈机制，确保学生训练问题及时整改、教

学闭环有效落地，保障混合教学模式规范化、常态化实施。

3.4 优化智慧教学硬件设施，强化技术支撑

高校需加大体育教学数字化硬件投入，完善田径场地智能监测设备、动作捕捉设备、高清摄像设备、线上教学终端等基础设施建设，保障教学数据采集的精准性、完整性。优化智慧教学平台功能，新增田径动作对比分析、个性化训练方案推送、智能纠错提示、成长数据可视化展示等专属功能，适配田径技能教学的专项需求。通过硬件与软件的双重优化，为混合教学模式的高效运行提供坚实技术支撑，充分发挥智慧体育技术赋能优势^[9]。

4 结语

智慧体育视域下线上线下混合教学模式，精准契合新时代高校田径教学改革需求，有效破解了传统田径教学模式固化、资源单一、针对性不足、评价片面、课后断层等现实困境。该模式依托数字技术重构“课前、课中、课后”全教学流程，整合线上自主学习与线下精准实操的双重优势，实现教学资源数字化、教学过程精准化、教学指导分层化、教学评价全面化，能够有效提升高校田径课程教学质量，助力学生运动技能、身体素质与体育核心素养的全面发展。在教育数字化持续深化的背景下，高校田径教学需持续立足智慧体育发展趋势，不断优化混合教学模式，完善数字化资源体系、师资能力体系、硬件支撑体系与管理制度体系，持续深化数字技术与田径教学的深度融合。未来还需结合不同学段、不同专业学生的差异化需求，持续优化分层教学方案与个性化训练体系，不断挖掘智慧体育育人价值，推动高校田径教学从传统经验化教学向科学化、数字化、精准化育人转型，为高校体育教育高质量发展注入全新动力。

参考文献：

- [1] 王健. 智慧体育背景下高校体育教学数字化转型研究[J]. 体育文化导刊, 2023(05): 112-117.
- [2] 李阳. 高校田径课程线上线下混合式教学的实践困境与优化路径[J]. 运动, 2024(02): 89-91.
- [3] 张博文. 体教融合视域下高校智慧体育教学模式构建[J]. 当代体育科技, 2023(18): 156-158.
- [4] 刘佳. 数字化赋能高校田径教学改革的实证研究[J]. 体育师友, 2024(03): 45-47.

作者简介：朱玮（1981.04—），男，汉族，江西省九江市，讲师，大学本科，研究方向：体育教育、运动训练、产教融合。