

高校混合式体育教学模式构建研究

谢志斌

西安科技大学, 中国·陕西 西安 710054

摘要: 混合式教学模式是教育信息化的重要组成部分, 能够通过在线平台提供丰富多样的学习资源, 满足学生个性化的学习需求, 有助于推动高校体育教学的现代化进程, 提升体育教学质量。该模式结合了线上自学和线下实践的优势, 能够帮助学生更好地掌握体育知识和技能。体育教师通过在线评价和反馈机制, 可以及时了解学生的学习情况, 有针对性地调整教学策略, 保证体育教学成效。基于此, 论文解析了混合式教学模式的优点, 论述了高校混合式体育教学模式的构建, 探究高校混合式体育教学模式的应用, 旨在提升高校体育教学水平。

关键词: 高校; 体育课程; 混合式教学模式; 构建

Research on the Construction of Blended Physical Education Teaching Mode in Colleges and Universities

Zhibin Xie

Xi'an University of Science and Technology, Xi'an, Shaanxi, 710054, China

Abstract: Blended learning mode is an important component of educational informatization, which can provide rich and diverse learning resources through online platforms, meet students' personalized learning needs, help promote the modernization process of physical education teaching in universities, and improve the quality of physical education teaching. This model combines the advantages of online self-learning and offline practice, which can help students better master sports knowledge and skills. Through online evaluation and feedback mechanisms, physical education teachers can timely understand students' learning situation, adjust teaching strategies in a targeted manner, and ensure the effectiveness of physical education teaching. Based on this, the paper analyzes the advantages of blended learning mode, discusses the construction of blended physical education teaching mode in universities, explores the application of blended physical education teaching mode in universities, and aims to improve the level of physical education teaching in universities.

Keywords: universities; physical education curriculum; blended learning mode; structure

0 前言

教育信息化背景下, 高校传统体育教学模式受限于时间和空间的限制, 难以满足学生个性化、多样化的学习需求。体育课程的特殊性要求学生不仅要掌握理论知识, 更要通过实践操作提升运动技能, 对教学模式的创新提出了更高要求。混合式教学模式是一种将传统面对面教学与在线教学相结合的全新教学方式, 在高校体育教学中具有独特优势。通过整合线上与线下资源, 混合式教学模式能够打破传统教学的时空限制, 提供更加丰富灵活的学习体验, 从而有效提升学生的学习积极性。因此, 构建高校混合式体育教学模式具有重要的现实意义。

1 混合式教学模式的优点

1.1 直观呈现教学内容

该教学模式通过视频、动画等多媒体手段, 能够直观展示体育动作。相比传统课堂中的教师示范, 多媒体展示可以捕捉到每一个动作的细节, 并且可以从不同角度、不同速度进行播放, 帮助学生更全面地理解动作要领^[1]。例如, 在

篮球教学中, 通过视频回放和慢动作分解, 学生可以清晰地看到投篮时的手部动作、脚步移动以及身体姿势的调整, 从而更好地掌握技巧。

1.2 提高体育教学效果

在高校体育教学中, 教师借助该教学模式, 利用现代多媒体技术能够提供精细化讲解和标准示范。体育教师可以预先录制好技术动作的讲解视频, 并在视频中穿插动画、图表等辅助说明, 使得讲解更加生动具体。同时, 教师通过提供标准化示范, 可以确保每个学生都能接触到正确、规范的动作演示, 避免因教师个人差异导致的教学偏差。这种精细化的教学方式能够显著提高教学效果, 帮助学生更快地掌握体育技能。

1.3 满足学生个性化需求

应用该教学模式时, 教师可以借助网络平台提供丰富的教学资源, 促使学生根据自身需求选择学习内容。网络平台上的教学资源包括各种教学视频、动画、图文教程等, 学生可以根据自己的兴趣、水平和进度进行个性化学习^[2]。例如, 基础较弱的学生可以选择一些基础动作的讲解视频进行

反复练习；已经掌握基本技能的学生可以选择一些进阶技巧或者实战分析的视频进行深入学习。这种个性化的学习方式能够激发学生的学习兴趣，有效提高体育学习效率。

2 高校混合式体育教学模式的构建

2.1 合理划分课程内容，结合教学目标分类讲解

在构建该教学模式中，高校需要注重课程资源的合理开发与利用。高校相关人员应深入研读体育教学大纲，在明确教学目标的基础上，将课程内容进行精细划分。具体来说，高校可以将体育课程划分为基础技能模块、进阶技巧模块、理论知识模块、实战应用模块等多个单元。每个模块下再细分具体的知识点和技能点，例如基础技能模块可细分为跑步姿势、跳跃技巧、力量训练等；进阶技巧模块涵盖高级战术分析、复杂动作组合等。这种划分不仅有助于教师有针对性地备课和教学，而且能够让学生清晰地了解自己的学习目标。同时，针对不同水平和兴趣的学生，体育教师可以设计多样化的课程资源^[3]。此外，教师可以设置挑战任务和拓展学习资源，满足不同学生的个性化需求。通过分类讲解和多样化资源设计，确保每位学生都能在适合自己的难度和节奏下进行有效学习。

2.2 构建网络教学平台，提供丰富的教学资源 and 互动功能

为了支撑混合式教学模式的顺利实施，高校需要构建功能完善的网络教学平台，该平台应具备以下核心功能：一是视频上传与在线播放，支持教师上传教学视频、动画演示等多媒体资源，并允许学生在线流畅观看。视频应支持多种格式上传，且播放界面应友好易用，方便学生进行快进、后退、暂停等操作。二是互动问答功能，设置在线问答板块，鼓励学生提出问题并互相解答。教师可以实时参与讨论，对学生的疑问进行及时解答和指导。通过这种互动方式增强学生的学习兴趣 and 参与度，促进师生之间的有效沟通。三是作业提交与批改，提供作业提交和批改功能，允许学生在线提交作业并查看教师的批改结果。教师可以设置作业截止时间、提交次数等参数，并对学生的作业进行详细批改和点评。此外，教师可以设置作业互评环节，让学生之间互相评价作业，提高学习的主动性和积极性。四是丰富的教学资源，除了教师上传的教学资源外，平台应提供丰富的拓展资源。这些资源应覆盖体育课程的各个方面，满足学生多样化的学习需求。五是良好的用户体验和兼容性，平台应具备良好的用户体验和兼容性，能够适应不同设备和网络环境的需求。无论是电脑、平板还是手机等设备，都能流畅访问和使用平台功能^[4]。除此之外，该平台界面应简洁明了、易于操作，促使学生能够快速上手并高效利用平台资源进行学习。

3 高校混合式体育教学模式的应用

3.1 设定体育课程的混合式教学目标

运用该教学模式时，为了保障体育教学活动的有效实

施，高校需要制定明确且具体的体育课程混合式教学目标。这些目标应当全面细致地覆盖知识、技能和情感态度三个维度（见图1），促进学生全面发展。在这些目标的指导下，教师和学生可以共同明确学习方向，有针对性地开展教学活动，从而提高体育教学的有效性^[5]。

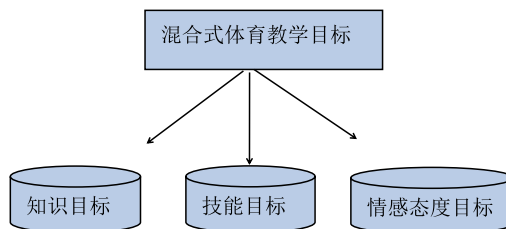


图1 混合式体育教学目标

其一，知识目标。该目标主要关注学生对体育理论知识的掌握程度。例如，在篮球课程中，知识目标可以设定为“学生能够理解并记忆篮球比赛的基本规则、篮球运动的历史背景以及篮球运动员的体能训练方法”。为了实现这一目标，教师可以通过网络教学平台提供相关的电子书籍、文献资料和视频讲解，让学生在课前进行自主学习。同时，在课堂教学中，教师可以设计互动问答环节，检查学生对理论知识的掌握情况，并针对学生的疑问进行解答和补充。其二，技能目标。该目标应当侧重于学生对体育技能的掌握和应用能力。以篮球课程为例，该课程技能目标可以设定为“学生能够熟练掌握篮球的基本运球、传球、投篮技巧，并在实战中灵活应用”。在这一目标的导向下，体育教师可以利用多媒体教学资源，包括技能演示视频、动作分解动画等，帮助学生直观地理解和掌握技术动作。在课中实操学习中，教师可以通过组织分组练习、模拟比赛等方式，让学生在实践中不断巩固和提高技能水平。同时，教师可以利用网络平台上学生的练习视频，进行远程指导和反馈，保障每位学生都能得到个性化的技能提升。其三，情感态度目标。该目标关注学生对体育课程的兴趣和态度。例如，在体育课程中，教师可以设定“培养学生对体育运动的积极态度，增强团队合作意识和集体荣誉感”为目标。要想高质量达成这一目标，教师可以通过设计多样化的教学活动，包括团队竞赛、角色扮演等，激发学生的参与热情。同时，教师可以利用网络平台分享体育明星的励志故事、体育运动的健康益处等内容，引导学生树立正确的体育价值观和健康生活方式。此外，教师可以通过组织线上线下的互动交流，增进师生、生生之间的情感联系，营造积极向上的学习氛围^[6]。

3.2 安排体育课程混合式教学内容

在安排体育课程混合式教学内容时，需要紧密结合线上线下两种教学方式的优势，精心设计教学内容，实现最佳的体育教学效果。

一方面，线上教学内容安排。线上教学内容应侧重于学生的自主学习和预习，利用网络平台提供丰富、多样的教

学资源。首先,教师可以制作教学视频,涵盖体育项目的规则介绍、技术动作演示、训练方法等内容,视频应简短精悍,便于学生利用碎片化时间学习。其次,通过动画演示复杂的技术动作,帮助学生更直观地理解动作要领和流程。最后,图文教程是线上教学的重要组成部分,教师可以借助这一教程详细介绍体育项目的理论知识、训练计划、营养指导等内容,供学生随时查阅和学习。另一方面,线下教学内容安排。线下教学内容更注重学生的实践操作和巩固提高。在课堂讲解环节,教师可以针对线上学习中的难点和重点进行深入剖析,解答学生的疑问,同时补充和拓展相关知识。示范演练是线下教学的核心环节,教师应亲自示范技术动作,确保学生掌握正确的动作要领和节奏。实战对抗能让学生在模拟比赛的环境中运用所学技能,提升实战能力和团队协作能力^[7]。此外,教师可以设计一些互动环节和讨论话题,鼓励学生在课堂上积极发言和交流,提高课堂的互动性和活跃度。通过线上线下的有机结合,体育课程混合式教学内容能够全面覆盖体育项目的各个方面,既满足了学生的自主学习需求,又保证了实践操作的有效性和针对性。这种教学方式不仅丰富了学生的学习体验,提高了教学效果,而且有助于培养学生的体育素养。

3.3 实践混合式体育教学模式

在实践该体育教学模式时,以健美操课程为例,可以详细划分为课前、课中和课后三个阶段,具体见图2所示,确保教学模式的有效实施。

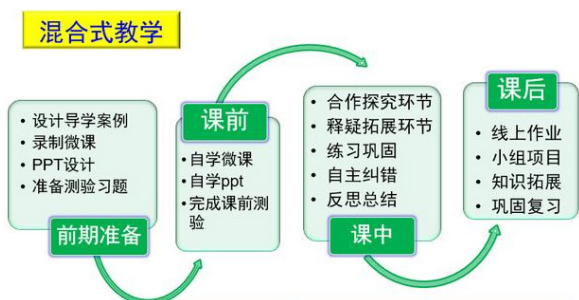


图2 混合式教学模式实施示意图

首先,在健美操课程的课前阶段,教师需要录制好教学视频与PPT课件,通过网络平台发布明确的学习任务和教学视频,并且针对课程重难点设置相关问题。学习任务应当涵盖健美操的基本步伐、组合动作以及理论学习要点,让学生清楚了解课前自主学习的目标和内容。教学视频可以包括健美操动作的示范、分解讲解以及练习技巧,视频应制作精良,易于学生理解和模仿。同时,教师可以设置在线测试或问卷调查,检验学生的预习效果,收集学生的学习需求和疑问,为后续课堂教学做好准备。需要注意的是,课前属于学生自主学习阶段,教师无需对学生自主学习给予过多干扰,只需发挥引导与监督作用即可。

其次,在健美操课程的课中阶段,体育教师通过课堂讲解对课前学习任务进行总结和点评,肯定学生的学习成果,

同时指出存在的不足。随后,通过示范演练展示健美操的标准动作和节奏,让学生直观感受健美操的魅力和要求。在示范过程中,教师可以结合学生的预习情况,重点讲解难点和易错点,加深学生对动作要领的理解。同时,鼓励学生积极参与课堂练习,通过分组合作、个别指导等方式,帮助学生纠正动作,提升学生的技能水平。体育教师在这一阶段应当关注学生的动态化表现,针对学生实际情况提供个性化指导。

最后,在健美操课程的课后阶段,学生可以通过网络平台提交作业和反馈学习心得。作业可以包括健美操动作的视频录制、学习总结报告等,检验学生对课堂内容的掌握程度和应用能力。教师可以通过网络平台对学生的作业进行批改和评价,及时给予反馈和建议,帮助学生巩固所学知识,提升其健美操学习效果。同时,教师可以推荐健美操比赛视频、高级技巧教程等,供学生进一步学习和提高。此外,教师可以设置在线答疑时间,解答学生在课后学习中遇到的问题,促进师生之间的沟通和交流。

通过健美操课程的课前、课中和课后三个阶段的有机结合,该教学模式的作用能够更好地发挥出来,不仅可以提高学生的学习积极性和自主性,而且增强了课堂教学的针对性,有助于培养学生的综合能力。

4 结语

综上所述,混合式教学模式在高校体育教学中的应用具有显著的优势。在实际教学中,高校应用该教学模式,对于直观呈现教学内容、提高教学效果和满足学生个性化需求等方面都有积极作用。在实际构建过程中,高校通过合理构建课程资源、开发平台架构等措施,并且通过设定明确的教学目标、安排合理的教学内容和将其应用到具体课程实践中,能够取得更好的体育教学效果。

参考文献:

- [1] 李果,刘京.体育科学研究方法课程混合式教学模式改革与实践[J].体育世界,2024(4):45-47.
- [2] 李华,王赛,孙福财.高校体育混合式教学模式研究[J].体育科技文献通报,2024,32(4):195-198.
- [3] 喻家宾,张洪军,韩尚书.线上线下混合式高校体育教学模式研究[J].体育世界,2024(3):74-76.
- [4] 艾启喆,栾佳昕.混合式教学模式在大学体育教学中的应用路径[J].体育世界,2024(1):83-85.
- [5] 程森蛟.高校公共体育“线上+线下”混合式教学研究——以苏州大学为例[J].体育世界,2023(12):111-113.
- [6] 田中玉.体育教学中混合式教学法的应用[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(22):177-179.
- [7] 赵赞响.混合式教学在高校体育教学中的有效性分析及对策[J].经济师,2023(11):197-198.

作者简介:谢志斌(1978-),男,中国山东郓城人,从事高校体育教学与训练研究。