

数字技术赋能高中体育教育高质量发展路径研究

郭方圆

西安石油大学, 中国·陕西 西安 710065

摘要: 数字技术的运用在提升教学效率的同时, 也强化了学生参与程度与学习体验。论文专注于探索数字技术如何有效推动高中体育教育的高质量发展, 通过实践分析与理论研究, 提出一系列运用数字技术的体育教学策略, 其中包括利用数据分析技术为学生量身打造个性化训练计划, 借助在线交互平台增进学生间的合作与竞技体验, 以及运用模拟与虚拟训练手段提升学生的实践能力。强调数字技术工具在提供即时教学反馈方面的独特优势, 显著提升学生的学习兴趣与参与度, 为高中体育教学带来质量与效果的双重提升。

关键词: 数字技术; 高中体育教学; 个性化训练

Research on the Path of High School Physical Education High Quality Development Empowered by Digital Technology

Fangyuan Guo

Xi'an Shiyou University, Xi'an, Shaanxi, 710065, China

Abstract: The application of digital technology not only improves teaching efficiency, but also enhances student participation and learning experience. This paper focuses on exploring how digital technology can effectively promote the high-quality development of high school physical education. Through practical analysis and theoretical research, a series of physical education teaching strategies using digital technology are proposed, including using data analysis technology to tailor personalized training plans for students, enhancing cooperation and competitive experience among students through online interactive platforms, and using simulation and virtual training methods to improve students' practical abilities. Emphasizing the unique advantages of digital technology tools in providing real-time teaching feedback, significantly enhancing students' learning interest and participation, and bringing a dual improvement in quality and effectiveness to high school physical education teaching.

Keywords: digital technology; high school physical education teaching; personalized training

0 前言

在 21 世纪这个信息爆炸的时代, 数字技术正以前所未有的速度改变着我们的生活方式, 同时也对教育领域产生了深远的影响, 高中体育教育, 作为学生身心健康发展的关键一环, 急需顺应这一时代潮流, 积极探索与数字技术的结合点。数字技术为体育教学带来了前所未有的机遇, 不仅能够提供丰富多样的教学资源, 更能通过数据分析实现精准教学, 满足学生个性化、多样化的学习需求。论文正是基于这样的背景, 致力于探寻数字技术如何赋能高中体育教育, 以期找到一条高质量发展的路径, 通过数字技术的助力, 高中体育教育将焕发出新的活力, 为学生的全面发展奠定坚实基础。

1 数字技术在高中体育教学中的应用现状

1.1 多媒体教学资源的应用

当今高中体育教学实践中, 多媒体教学资源正逐步成为主流的教学辅助工具, 许多体育教师已经深刻认识到多媒体技术的独特优势, 并积极尝试将其融入日常教学中, 通过

播放高清视频、动画演示以及生动形象的图片, 帮助学生直观理解并掌握各项体育技能。特别是在教授一些复杂或难以用语言描述的动作时, 专业运动员的示范视频就显得尤为重要, 能使学生迅速建立起对正确动作的认知。然而, 尽管多媒体教学资源的应用已经相当普遍, 但仍有一部分教师在使用时显得较为保守, 将多媒体仅仅视为传统教学方法的简单补充, 没有充分挖掘其潜在的教学价值, 局限性的使用方式, 阻碍了多媒体技术在体育教学中的进一步发展以及创新。

1.2 运动数据监测设备的使用

随着科技的不断进步, 越来越多的高中开始引入运动数据监测设备, 如智能手环、运动传感器等, 以实时监控学生在体育活动中的各项生理和运动表现数据。这些设备的引入, 理论上应该为体育教学提供更加科学、精准的数据支持, 有助于教师更全面地了解学生的身体状况和运动能力, 但在实际操作过程中, 一些学校在投入大量资源引进这些先进设备后, 却并未能充分发挥其数据收集与分析的优势。数据的处理往往浅尝辄止, 缺乏深入的数据解读以及有效的反馈机制, 导致宝贵数据资源的浪费, 使得这些高科技设备无法为

体育教学提供真正有意义的指导。长此以往,这种现状势必将影响体育教学的质量和效果,制约其向更高层次的发展。

2 数字技术对高中体育教学模式产生的影响

2.1 教学理念的转变

传统高中体育教学常以教师为核心,注重技术的直接教授和身体的锻炼,在数字技术的影响下,教学理念正在发生根本性的转变。体育教学越来越以学生为中心,更加关注学生的个性化发展和兴趣培养,数字技术不仅为教师提供了洞察每个学生特点和需求的窗口,且使教学内容和方法更加贴合学生的实际,有效促进学生的自主学习与全面发展。教师逐渐从传统知识灌输者转变为学生学习旅程中的指引者和支持者,利用数字技术创造出更加多元互动的学习环境。

2.2 教学资源的拓展

数字技术的快速发展极大扩充了体育教学的资源库,网络上充斥着大量的体育教学视频、交互式电子教材以及最新的运动科学研究资料,为教师和学生提供了前所未有的学习材料,无论是探索某项运动的历史渊源,还是学习世界级的训练技巧和策略,数字技术都让这些成为可能。学校也通过数字技术平台实现内部体育教学资源的整合共享,优化资源配置,提高教学资源使用效率。

2.3 教学方法的创新

数字技术为高中体育教学带来前所未有的教学方法创新,通过引入虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术,体育教学不再受传统场地和设备的限制。教师可利用这些技术创造出逼真的虚拟运动环境,让学生在安全无虞的情境下体验各类体育项目与竞技场景,极大提升学习的乐趣与沉浸感。随着在线教学平台的兴起,远程教学与翻转课堂等新型教学模式得以实施,打破时空的束缚,使体育教学更加灵活以及多样化。

2.4 教学评价的精准化

在数字技术的推动下,高中体育教学评价正向着更加精确化的方向演进,借助先进的运动数据监测设备与教学评价软件,教师能够即时捕捉并分析学生在体育学习过程中的各项数据,如技能掌握程度、体能提升情况等。这些数据为教师提供了客观、准确的评估依据,并帮助他们精确地识别学生的弱点,制定出更加贴合学生实际的教学计划和评价方案。精确化的教学评价提升了教学效率,有助于激发学生的学习兴趣,推动学生综合发展,数字技术的运用,正在使高中体育教学评价变得科学、客观以及个性化。

3 数字技术赋能高中体育教育高质量发展路径

3.1 构建信息化情境

高中体育教育中,构建与学生生活经验紧密相连的信息化教学情境,对于提升学生的学习参与度和技能掌握至关重要,借助先进的数字技术,教师能够为学生打造一个既真实又富有吸引力的学习环境,有效促进学生全面发展。

以“跑步”这一基础体育项目为例,教师可运用多媒体技术,在课程开始时播放一些国际级跑步比赛的精彩视频,如奥运会百米冲刺的决赛片段,视频中运动员们风驰电掣的速度、紧张刺激的竞争氛围,再配上激昂的音乐,迅速将学生的注意力吸引到课堂上,激发学生对跑步运动的兴趣。当进入跑步技术的具体讲解环节时,教师可利用高清视频课件,结合信息技术的交互功能,对跑步过程中的关键动作进行分解展示。通过暂停、回放和慢动作播放,使学生能够仔细观察并理解每一个动作细节,如起跑时的爆发力释放、途中的节奏控制以及冲刺阶段的呼吸调整等,直观且富有互动性的教学方式,有助于学生准确掌握跑步技巧,提升学生的自主学习能力与问题解决能力。

教师还可利用虚拟现实(VR)技术,为学生创建虚拟跑步训练环境,这个环境中,学生可以根据自己的喜好和能力选择不同的跑步场景,如城市街道、山地越野等。通过调整虚拟环境中的参数,如风速、坡度等,学生可以模拟各种实际跑步条件,增强环境适应能力和心理抗压能力,VR技术还能提供实时的数据反馈,包括步频、步长、心率等关键指标,帮助学生及时了解自己的跑步状态并进行相应调整。

3.2 开展开放性教学

高中体育教育正逐步从传统的技能教学向更全面、更开放的教学模式转变。开放性教学不仅致力于提升学生的体育技能,还着重培养学生的运动兴趣、团队精神和体育文化素养,数字技术的融入,为这一教学模式的实施提供了强大的支持,极大地拓宽了体育教育的边界。

在“篮球运动技能”教学中,数字技术可以从多个维度丰富教学内容,提升教学效果,通过数字化资源,如篮球历史的纪录片、经典赛事的回放,教师可以引领学生深入了解篮球的起源、发展和影响,这些影像资料让学生感受到篮球运动的魅力,还能激发学生对篮球文化的兴趣。利用数字技术制作的高清、详细的PPT课件,教师可以清晰地展示篮球的基本动作、比赛规则与战术策略。与传统板书教学相比,这种方式更加直观、生动,有助于学生快速掌握篮球运动核心要点。同时,通过数字技术的交互功能,学生可实时提问、讨论,增强课堂的互动性以及学生的参与度。借助虚拟现实(VR)技术,教师可为学生打造一个仿真的篮球比赛环境,学生可在这个虚拟空间中进行实战演练,提升实战能力与团队协作能力,VR技术的沉浸式体验让学生仿佛身临其境,更加投入地参与到篮球运动中。数字技术还可帮助教师收集分析学生的学习数据,通过智能分析系统,教师可了解每个学生的学习进度和掌握情况,进行个性化辅导与指导,精准教学的方式有助于提高教学效率,确保每个学生都能得到适合自己的训练与发展。为保障开放性教学的有效实施,教师需要不断提升自身数字技术应用能力,通过参加相关培训、研讨活动,教师可不断更新自身教学理念和方法,更好地将数字技术与体育教学结合,学校也应加大对体育教

育数字化建设的投入,为教师提供先进的教学设备与资源,推动高中体育教育的创新发展。

3.3 利用在线平台促进学生间互动和竞争

随着数字技术的日益成熟,其为高中体育教育带来的变革愈发显著。特别是在促进学生间的交流与竞争层面,数字技术所展现的优势令人瞩目,通过打造专为体育教学设计的在线平台,为学生开辟一个前所未有的互动空间,丰富了学生的学习体验,极大提升了教育效果。这一在线平台允许学生实时上传自己的训练数据与比赛成绩,为他们提供了一个展示自我、交流经验的渠道。学生可以轻松查看彼此的表现,激发出一种健康的竞争氛围,平台上的跑步、俯卧撑等体育项目的在线挑战功能,记录了学生的每一次努力,通过实时更新的排行榜,让学生能够直观看到自己的进步与差距。这种竞争机制不仅调动了学生的运动热情,更让学生在每一次的尝试中找到了提升自我的动力,学生为在排行榜上获得更好的名次,会更加积极地投入训练中,形成一种良性循环。这个平台不仅限于竞技层面的交流,更是一个知识共享与经验传承的社区。学生可在这里发布自己的训练心得,分享成功的秘诀,或者寻求技术上的突破,互动式的学习环境,让学生感受到了团队协作的力量,还培养了学生的自主学习能力。数字技术的深度应用,使得高中体育教学从传统模式中解放出来,变得更加贴合学生的实际需求,在线平台的出现,更是让体育教学融入了学生的日常生活,使运动不再是一种单一的课堂活动,而是成为他们生活的一部分。这个平台也为教师提供了全新观察以及评估学生的窗口,教师可以通过学生的数据反馈,更精准地调整教学计划,为每个学生量身定制最适合他们的训练方案,个性化的教学模式,会进一步提升体育教学的质量。

3.4 运用数字化工具提供学生即时的运动表现反馈

在传统的高中体育教学环境中,学生常在完成运动后等待一段时间,才能从教师那里获得关于自己表现的反馈,这种延迟不仅影响了教学效果的即时性,也限制了学生及时调整训练策略的可能性,然而,随着数字化技术的迅猛发展,迎来一个全新的教学时代,其中数字化工具的运用为体育教学带来了革命性的变化。如今,借助先进的数字化工具,如运动传感器、智能手环等,教师能够实时监控并获取学生的关键运动数据,包括心率、步数、运动姿势等,这些数据的即时性以及准确性,为教师提供了评估学生运动表现的客观依据,同时也为学生提供了直观了解自身训练效果的机会。

举个例子,高中一节体育课上,教师可以利用智能体育手环辅助长跑训练,训练开始前,每位学生都佩戴上了这款手环,准备迎接即将到来的挑战。随着训练的展开,手环开始实时记录并传输学生们的运动数据,包括他们的心率变

化、步频稳定性以及跑步姿势的正确性等。

通过即时分析这些数据,教师能够迅速洞察每位学生在长跑过程中的优势和不足。例如,学生的手环数据显示,他在整个跑步过程中心率保持相对稳定,步频也十分匀称,这反映出他具有出色的耐力和节奏感,针对这位学生的表现,教师可以及时给予肯定和鼓励,同时引导他如何在保持现有优势的基础上进一步提升。对于另一位学生,手环数据可能揭示出他在跑步过程中存在一些问题,如心率波动较大、步频不稳定等,这些信息提示教师,该学生可能在耐力或跑步技巧方面存在不足。于是,教师可以根据这些数据提供具体的指导和建议,帮助学生调整呼吸方式、改善跑步姿势,以期在后续的训练中取得更好的效果。即时反馈的教学模式不仅显著提高了体育教学的效率,更重要的是,增强了学生的自主性与自我调整能力。学生不再被动等待教师的评价,而是能够主动根据反馈结果调整训练计划,优化动作技巧,这种积极的互动与参与,将促使学生在体育训练中取得更大的进步。

4 结语

综上所述,数字化技术给高中体育教学带来了革命性的变革,极大地丰富了学生的学习体验,增添了个性化、互动性和实践性元素,借助精准的数据分析,教师现在能够针对每位学生的特点,制定专属的训练计划,精准满足他们在体能和技能方面的不同需求。同时,在线平台的推广使用促进了学生间的交流与合作,营造了一种积极向上的学习氛围。仿真和虚拟训练技术的融入,更是让学生在不受伤害的前提下,体验真实的运动场景,锻炼了他们的实战能力和应变能力,此外,数字化工具提供的即时反馈,使学生可以及时获知自己的训练成效,进而灵活调整学习策略。

参考文献:

- [1] 谢国强.浅谈中职体育中数字化的推进[J].文体用品与科技,2021(24):164-165.
- [2] 马有保.以数字化技术助推高校体育教育高质量体系构建[J].教育评论,2021(11):53-57.
- [3] 李天星,鲜林峰.数字化技术背景下职业院校体育课程改革途径分析[J].冰雪体育创新研究,2021(16):127-128.
- [4] 黄黎敏.探究“互联网+”时代信息化在高中体育教学中的应用[J].体育世界,2023(8):43-45.
- [5] 赵有梅.“互联网+”视域下的高中体育教学新探索[J].新课程,2021(4):170.

作者简介:郭方圆(1998-),女,中国湖北黄冈人,硕士,从事社会体育指导与管理研究。