

舞动青春：信息技术下的体育健康教学探究

刘小芳

江西省樟树第二中学

摘要：在当今时代进步的推动下，针对初中生的体育课堂教学，更加注重科学性和实际效果，这对增进青少年身心健康具有关键作用，在教学过程中遭遇的难题，亟需教师全方位着手，提高新技术的应用能力，这对教学活动的开展至关重要，如何让信息技术与初中体育教学无缝衔接，成为教师必须深入探讨的课题。本文深入探讨了学习方法，目的是全面提升学生的学习能力。

关键词：信息技术；初中体育与健康；教学探究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.08.236

引言

信息技术是当前教学改革工作中重要的影响因素，体育教学作为促进学生身体素质身心健康发展的关键学科，也应当寻求信息技术的应用方式，以此来提高体育教学质量。但由于体育教学主要为体育锻炼为主，所以，使用到信息技术的教学机会不多，如何在教学改革的大背景下让信息技术能够在体育教学中发挥独特的功能与作用，是笔者在体育教学中研究的主要问题。而本文借助了多种教学方式的探究，以此来使初中体育与健康教学变得更加高效。

一、信息技术助力初中体育健康教学的体现

（一）提高学生的学习兴趣

以信息技术为辅助，初中体育教学借助图像、视频、动画等多媒体资料，将抽象的体育知识和技能转化为具体、生动的内容，以此点燃学生的学习热情。在旧有的教育模式下，体育老师多以亲身演示和口头说明为主要教学手段，但这样很容易使学生感到单调无聊。借助信息技术手段，教师可以把动作步骤制作成动画展示，让学生更清晰地领略并效仿，进而优化学习成效。

（二）突破教学重难点

在信息技术的辅助下，初中体育的健康教学能够有效克服教学的关键难题，在传统的教育模式下，一些复杂的动作或技巧往往因为难以通过语言精确描述，致使学生难以熟练掌握。借助信息技术手段，教师能将这些关键点通过图片、视频等多媒体方式展现，让学生从多个维度、多个层面深入领会和掌握，利用信息技术，教师能即时获得反馈，通过摄像头监控学生动态，进行当场点评与指导，助力学生迅速改正不当动作，从而提升教学成效。

（三）丰富教学手段和资源

以信息技术为辅助，能显著拓宽初中体育健康教学

的途径和素材库，在过去的体育课堂上，教师仅凭口头讲解与亲自示范，然而，借助信息技术，教师能够引入诸如在线课程、专业教学软件，以及网络视频等精彩纷呈的教学资源，这些资料不仅助力学生全面掌握体育知识和技能，还支持他们在课外自主学习，从而提升学习成效。利用信息技术，教育场景得以打破时空限制，教师引导学生开展线上交流、探讨，以此提升学生主动学习的热情及团队协作技能。

（四）提高教学质量和效果

以信息技术为辅助，进行初中体育的健康教学，能够有效提升教学的品质与成效。借助现代信息技术手段，教师得以对课堂教学实行详尽管控，例如量身定制教学方案、监控学生学能发展、迅速调适教学方案等。利用信息技术，教师能收集学生练习数据，进行数据分析评估，以此精确掌握学生的学习状况，进而实施有针对性地教学，这些措施有助于优化教学成果，推动学生在各个方面的全面进步。

二、信息技术背景下初中体育教学原则

（一）信息技术有助于实现以学生为中心的教学原则

在初中体育与健康课上，运用新兴的信息技术手段，能切实贯彻以学生为本的教学理念。借助信息技术，教师能精准掌握学生的学习需求和兴趣点，据此定制更贴合学生实际需求的教学方案。借助信息技术，学生可享用定制化的学习素材与工具，例如网络课程和教学应用软件，这让他们能根据自身状况独立探索与学习。利用信息技术，学生能接触到更宽广的学习途径和评估方法，例如虚拟实验、在线测试等，这使得他们能够全方位地进行学习和自我评测。利用信息技术，可以促进以学生为主体的教学理念，从而提升体育健康教学的成效与品质。

（二）信息技术有助于实现以过程为导向的教学原则

在初中体育与健康课程中，信息技术的运用能够助力贯彻过程优先的教学理念。借助信息技术，学生能够如身临其境般地在诸如虚拟实验室和在线视频等学习环境中直观感受并掌握体育健康知识和技能。借助信息技术，学生能即时获得反馈和指导，如线上答疑、学业辅导，借此机会及时改正错误，提升学习成效。借助信息技术，学生能获得各类辅助学习的工具和资源，例如教学软件、专业学习网站等，这将助力学生独立发掘并实践体育健康相关知识和技能，运用信息技术，有利于贯彻过程导向的教学理念，从而优化体育健康教学的成效与品质。

（三）信息技术有助于实现个性化教学原则

在初中阶段的体育与健康课程中，信息技术的应用能够支持个性化教学原则的实施。借助信息技术，我们能向学生提供量身定制的学习资源与服务，例如在线课程和教学软件等，这使得学生得以按照自身实际情况进行独立探究与学习。借助信息技术，学生可获得量身定制的学习指南与评估，如学习辅导和在线测试等，便于他们依照个人实际情况，进行有的放矢地学习和优化。信息科技能向学生供给各类辅助学习的工具和资源，例如教育软件、在线学习平台等，让学生得以依据个人喜好和专长，进行自主学习和个性化发展，利用信息技术，能有效推进体育健康教学个性化，从而提升教学效果与品质。^[1]

（四）信息技术有助于实现合作和互动的教学原则

在中学阶段的体育与健康课程中，利用信息技术手段，能够增强学生间的团队协作与相互交流。借助信息技术的手段，学生可利用诸如在线论坛、团队协作软件等多样化的平台，实现交流与协作的便捷化，其次，信息技术可以为学生提供多种合作和互动的方式和形式，如团队项目、在线协作等，使学生能够从多个角度和层面进行思考和探究。借助信息技术，学生能够通过同伴评价、互动讨论等多种方式进行有效的合作与交流，这有助于他们更深入地理解不同观点，同时提升学习成效，利用信息技术，能有效促进合作与互动的课堂教学，从而提升体育健康教学的成果及品质。

三、信息技术背景下初中体育教学实践

（一）利用信息技术开阔视野，激发学生兴趣

在信息技术支持下的初中体育和健康教育课堂上，

教师能够利用视频、动画、互动软件等多样化的多媒体手段，为学生展示各类体育活动、健康资讯以及杰出运动员的精彩比赛片段。在理论课程中，教师可以结合国际国内的体育资讯、趣味体育科技实例，以及与健康相关的社会新闻，帮助学生把学到的知识与实际生活场景相联结，从而提升学习的实用价值。在体育课的实际教学中，教师利用信息技术手段，拓宽学生视野，并唤起他们对体育与健康课程的兴趣。

以“足球”为主题的教学，教师可以通过展示世界级足球赛事的精华片段，利用多媒体教学资源，更直观地展现高端足球技艺和难忘瞬间；借助现代信息技术，比如利用智能设备来记录学生在训练中的各项数据，这样可以使学生清晰地认识到自己在练习过程中的进步与不足。教师可以通过足球游戏软件或虚拟现实技术等手段，让学生在模拟的足球游戏中掌握策略和技巧，这样一来，不仅增加了课堂的趣味性，还激发了学生的主动参与和实践热情。采用这种教学方式，学生从被动吸收到主动探究与实践，更深刻地领略了足球运动的吸引力，进而提升了他们对体育活动的热衷程度，以拓宽视野和引发兴趣为目标的教学方式，巧妙地将传统体育教学与现代信息技术相融合，为初中体育与健康教学开辟了创新道路和思维方向。^[1]

（二）利用信息技术提出问题，鼓励自主学习

利用别出心裁的问题设计，唤起学生的探索本能，引导他们在解决问题的征途中，主动寻求资讯、剖析难题，并付诸实际行动。教师通过运用多媒体、智能设备、网络资源以及互动软件等现代信息技术工具，构建了一个内容充实、方式各异的学习空间。在这样的环境中，学生不仅掌握了体育知识，更关键的是学会了自学，锻炼了独立探究和破解问题的技能。在体育课程中，教师应利用信息技术资源，巧妙设计问题，以实现学生探究和思考的深入，推进其独立学习的能力。

以“乒乓球”为主题的教学环节，教师可以整合现代信息技术手段，通过设计新颖的问题链，激发学生的研究欲望，提升其主动学习的动力。比如，教师能够上传一段视频，演示打乒乓球的基础动作，并且实时提出问题：为何不同的握拍技巧会改变球的运动轨迹和速度？鼓励学生利用网络资料自学握拍技巧的基本原理，并在课后通过视频记录自己的击球技巧，同时分析观察到的现象。教师可以搭建一个网络交流空间，让学生展

示学习成果，互相对成果进行评价并加以改进，这能有效推动知识的深入理解和技能的提高，采纳这种创新的教学方法，不仅让学生对乒乓球技巧有了深入认识，还锻炼了他们解决难题和独立学习的技能，令体育课充满活力且引人入胜。

（三）利用信息技术资源优势，提高教学效率

依托信息技术，丰富的教学资源如在线课程、虚拟现实、互动游戏等，为传统体育教学注入新活力，教师可依教学内容和学生的实际需求，对这些资源进行挑选和融合，打造出既吸引人又贴合学生需要的教学计划。在信息技术的助力下，教师得以适时利用这种手段，对课堂教学资源进行即时扩充，进而拓宽学生的体育知识边界，使得学习效率倍增，全面提升学生的综合能力，充分体现信息技术在教学中的重要价值。

以“田径训练”为例，率先引入多媒体教学资源，通过视频形式呈现专业的跑、跳、投技术，从而让学生通过直观视觉感知，快速掌握要领，利用诸如计步器、运动手环等智能佩戴物品，实时跟踪学生动态（例如步伐频率、长度和速度等信息），教师据此提供定制化辅导，助力学生精准把握技能，增强训练的实效性。利用数据分析工具，教师能整理学生体育活动中的各项数据，进行持续监测，通过深入分析这些数据，教师将能明确学生在田径项目上的进步与存在的不足，以便于更精准地调整和改善教学方案。凭借信息技术助力，教师能精确掌握教学步伐，同时点燃学生学习热情，使信息技术在体育课堂上发挥出更高的效益。

（四）利用信息技术的网络平台，拓展教学渠道

在一些初中体育课堂上，仍有学校和教师未察觉到信息技术对教学的助力，导致这些体育教师在信息技能方面普遍较弱，学校必须提升对信息化体育教育的关注，紧密追踪当下信息化教学的进展趋势，需定期对信息化教学设备进行必要的检查和维护，以确保教学活动的顺利进行，教师应自我更新教学方法，善用信息技术进行课堂教学，老师们可以利用学校设立的教学体育空间，让学生们能够自我发掘与进修。

在中华文化的深厚底蕴中，“武术”是不可忽视的一环，它承载了历代英豪的智慧和技艺，而今，武术教育不止步于校园，更成为延续传统文化的重要方式。借助信息技术，教师能上传武术教学视频、图解和理论资料，

涵盖武术基本动作、套路演练以及文化背景和健康理念，学生可随时根据学习进度观看和复习，并上传练习视频，获取教师点评和指导。该网络空间为学生们搭建起一座沟通的桥梁，让他们能够互换学习体验，观察彼此的做法，进而营造出一种积极向上的教学环境，运用这种方法，能最大限度地体现信息技术教学的价值，进而推动学生体育综合素质的提升，逐步增强学生的体质，让学习变得更加充实。

（五）利用信息技术建立榜样，鼓励积极锻炼

在中学阶段，学生们自然会向着他们渴望达成的目标独立成长，这往往意味着他们模仿自己的偶像，因此，教师在教学过程中，可以塑造一位学生楷模，以此激发学生学习的积极性。利用信息技术，教师能够在课堂上引入体育发展史上的人物事例，丰富教材内容，深化学生认知，通过学习榜样的激励，学生能更积极地投入到学习中，全面提高体育综合素质。

例如，在“排球”这一知识点上，树立典范对学生的成长起着决定性作用，它不仅激发学生的学习积极性，还能无形中优化学生的思维与认知，若引导学生以体育领域的杰出人物为榜样，将激发他们更积极地投身排球学习，从而促进其素质和能力的全面提升。借助信息技术手段，教师能够把篮球界的CBA、NBA球星，如科比、姚明等篮球名人，以及足球领域的梅西等体育精英引入课堂，这些体育界杰出人物可作为学生的学习楷模，信息技术不仅让学生更清楚地了解他们的运动生涯，还能生动地呈现体育知识，有效塑造学生的体育学习典范，并促使他们在体育课堂上进行独立学习和思考。

结语

总之，在初中阶段的教学中，通过体育课程来锻炼学生的身体素质，对他们的健康成长和全面进步至关重要。教师需深入了解信息技术对体育教学的作用，合理运用这些技术，持续改进教学内容和模式，提供更多元化的学习资源，为学生的事业发展做好服务工作。借助信息技术优化教学手段，针对学生实际打造个性化教学，旨在提高学习效率，推进体育课教学进展。

参考文献

[1] 孔和平. 信息化背景下初中体育教学模式的变革与思考[J]. 中国新通信, 2024, 26(04): 215-217.