

数字化转型背景下高中体育与健康教学理念与模式的创新研究

陈德彝

广西桂林市恭城瑶族自治县民族高级中学

摘要：随着新课程改革的深入发展，如何充分利用数字技术以提升教学质量，成为教师所关注的核心议题之一。教师有效利用数字化技术开展体育教学，可以促使学生积极主动参与到体育训练当中，增强学生的训练效果。这就需要教师对当前体育教学理念和教学模式进行优化和创新，给学生讲解基础体育知识，引导学生进行锻炼，促使学生的身体素质得到有效提升。以下便是对数字化转型背景下高中体育与健康教学理念与模式的创新问题进行了研究。

关键词：数字化转型背景；高中体育与健康；教学模式创新

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.10.136

引言

随着信息技术的发展，人们已经进入了数字化社会，受到了人们的广泛关注。为此教师在高中体育教学时，就可以有效将数字化教学技术进行应用，营造良好的教学情景，设计趣味教学模式，给学生讲解有难度的体育训练内容，促使学生能够在观看的过程中加深对体育动作的理解，根据学生的实际情况，制定针对性训练策略，有效将信息技术应用在体育教学中，正确掌握运动技能，提高学生的训练效果，有效的提升身体素质，增强课堂教学效果

一、数字化背景下高中体育教育中教学理念渗透的意义

随着科学技术的不断增强，数字化技术的转型取得了较大的进步，给教师的教学和学生的学习提供了很大的便利。而教师在数字化转型背景下高中体育与健康中渗透相关的教学理念有着很大的促进作用，具体包括以下三点意义：1. 有助于培养学生的身体素质。体育教学对于学生身体素质的培养有着显著的作用。但是对于有些体育难度较大，仅仅让学生按照教材中的知识进行学习是不能够很好的加深学生对知识的理解，教师将数字化教学技术进行应用，可以很好的改善学生体质，增加耐力和灵活性，增加学生对技能的掌握，进而促进学生身体健康发展。2. 培养学生的意志力，调动学生学习兴趣。信息技术是视频、音频、动画、文字和图片的有机结合，对学生听觉、视觉的冲击更大，可以让学生在训练的过程中增强自己的意志力，充分调动学生的学习兴趣；3. 丰富学生学习内容。信息技术有着先进而且丰富的教学资源，可以解决很多的不足之处，提高教学质

量。

二、数字化转型背景下高中体育与健康教学模式创新策略

（一）利用数字化技术，讲解基础体育知识

数字化技术的广泛应用为教师提供了多样化的工具，其中包括电子白板等，通过视频和剪切等多种功能，可以让学生更好的理解体育基础知识，激发学生的学习热情，扩展体育基础知识的内涵。因此教师在数字化转型背景下，就可以利用数字化技术给学生讲解基础体育知识，积极结合素质教育理念，将其融入教学方法和模式中，搜集与体育内容有关的图片和视频，引导学生进行观看，促使学生能够在观看的过程中加深对体育内容的理解，在接下来的训练当中顺利的完成学习，培养学生的学习兴趣，使得学生的体育学习质量得到有效提升，提高课堂教学效果和效率，不断提高学生体育综合素养。

例如，教师在带领学生学习足球基础知识时，可以在教学的过程中先给学生演示7人制足球比赛基础战术形式，如3-2-1、3-1-2、2-2-2、2-3-1、2-1-3等，将相关的动作图片一步一步进行拆解，详细的讲解动作要点和运动技巧，在让学生结合这些战术来学习相关的比赛技巧，使得学生能够在观看的过程中对足球基本战术有深刻的认识，以更好地完成基础学习任务。之后教师就可以安排学生进行比赛，引导学生将所学的足球基础战术知识展开练习，教师可以将学生练习的过程以录像的形式进行记录，在学生训练完成后进行播放，及时反馈给学生，让学生从自己练习当中寻找错误的地方，这样不仅可以提升学生对战术知识的领悟程度，同时也能

够使学生掌握更为广泛的战术应用技巧，提升学生对于体育课程的喜爱，为未来的训练奠定坚实的基础，以达到提高教学效果的目的。

（二）营造良好教学氛围，激发学生训练兴趣

数字化资源的广泛应用为体育课程的拓展提供了强有力的支撑，推动了其不断向前发展。高中体育教师在教学的过程中运用数字化的授课方式，以实现更为高效、精准的体育教学效果。因此教师在教学理念和教学模式创新的过程中，就可以应用数字化技术来营造良好的教学氛围，引导学生积极主动参与到课堂学习当中，提高学生对体育学习的兴趣，让学生用更饱满、更热情的态度来面对体育教学，促使学生能够在良好的氛围下更好的掌握相关体育动作技巧，进而保证学生体育学习的顺利进行，增强学生训练效果，强化学生的身体各项能力，实现了教学理念的有效转变，有效提高体育教学的效率。

例如，教师在讲解“篮球”下相关知识时，可以给学生播放一些NBA 比赛视频，引导学生在观看的过程中了解篮球比赛中的一些内容，之后深入的给学生讲解篮球基本技巧和比赛规则，带领学生学习篮球的相关知识，促使学生能够在良好的氛围下加深对一些简单易记的战术方法等内容进行掌握，为学生带来生动、丰富、多样的体育学习内容，培养了学生运动兴趣。学生在掌握了相关技能后，就要带领学生进行训练，将所学体育知识进行合理的应用，让学生带着兴趣积极加入到运动中来，实现体育教学的有效性提高。或者老师在介绍“体操类运动”的有关内容时，也可以先向学生放映相应体操比赛的录像，让学生的目光集中在课堂上，之后再应用信息技术展示相关的图片并配上对应的文字，讲解体操运动技巧，为学生未来的训练奠定坚实基础，以达到提高教学效果的目的。

（三）突破体育教学难点，增强学生身体素质

体育教学过程中有很多动作学生们难以模仿和理解，有的动作体育教师是不能够给学生进行展示的，而信息技术的应用可以帮助教师解决这样的问题，把学生要学习的难度动作更加的细化，学生可以结合自己的理解程度更加牢固地记住，让学生能直观地掌握动作的要领。所以教师就可以在教学的过程中将信息技术进行应用，结合体育教学中一些较难的动作利用信息技术进行展示，把教材上的理论知识和生动的画面巧妙地结合在

一起，搜集相关的资料引导学生进行学习，使得学生能够在观看的过程中清晰的了解体育中的难点训练内容，有效减轻学生的学习心理压力，同时还能让学生在潜意识中对所学内容有基础了解，真正实现体育教学的目标。

例如，教师在带领学生学习“武术运动”内容时，这门课程有一些动作教师很难讲解出技术要点，而且具体的动作示范也很难保证学生的学习效果。所以教师就可以将信息技术进行应用，让学生观看武术动作分解图来掌握核心技术要点，了解武术动作训练当中的姿势，让学生们生动形象的了解体育运动的精髓，之后就可以留给给学生一定的时间展开训练，并让学生在练习后，通过合作的形式结合所学的知识进行武术动作的编排，促使学生能够将所学的体育知识进行灵活应用，体会到体育活动的乐趣，能够让学生们学习体育教学项目过程中的困难顺利解决。或者教师在讲解关于“投掷”相关知识时，有些动作教师不能够停留在半空中让学生进行观看，此时就可以将多媒体设备进行应用，向学生展示与所学体育动作有关的视频，让学生看清所学动作，很好的活跃了课堂氛围，掌握更多跳跃训练技能，不断提高学生体育综合素养。

（四）引入游戏教学模式，调动学生积极性

体育可以说是一个比较消耗学生体力的课程。如果教师在教学的过程中仅仅按照教材中的知识进行讲解，就会降低学生训练的积极性，导致学生在训练的过程中不能够很好的掌握体育动作。这就需要教师将游戏教学模式引入到课堂教学中，应用信息技术给学生展示游戏实施的方案和内容，设计多样化游戏训练形式，让学生以最佳的状态去进行游戏运动，充分的融入学习过程中，放松他们的身心压力，以此提升学生的体育学习兴趣，为接下来的课程学习打好基础，使学生的智力、体力得到更好的开发，保证学生的整体学习质量，促进学生综合素质的全面发展。

例如，教师在田径课程中，可事先指导学生进行热身运动，避免学生在跑步途中出现摔倒的状况，为接下来的跑步做好准备。之后教师就可以结合学生的身体情况，来设计“撕名牌”游戏内容，应用多媒体给学生展示游戏规则和相关的视频，将班级学生分为三个小组，每个小组的背后贴上自己的名牌，在规定的时间内展开撕名牌来分出胜负，如此学生的竞争意识就会被激发

出来,积极主动参与到游戏实施当中,使得学生能够在游戏训练的过程中身体得到了锻炼,提高了学生运动兴趣,增强了学生学习效果。或者教师在讲解“篮球”相关知识时,可以先应用3D视图给学生展示篮球训练技巧,加深学生对篮球知识的理解。接着给学生设计相应的游戏活动,给学生提供对应的篮球,让学生两人作为一个小组,一人两手向上抛球,另一人需要站在规定的位置接球,看看哪个小组在相应的时间接球数量最多,促进体育运动更好地发展。

(五) 展开分层教学训练,满足学生训练需求

对于班级中的每一位学生来说,能力各不相同,教师如果在教学的过程中布置相应难度的体育训练内容,很难让学生都参与到体育锻炼当中,打击了学生训练的信心,对于学生的学习是不利的。这就需要教师在数字化转变背景下,将分层教学理念引入到课堂中,针对不同层次的学生学习特点和需求进行相应的教学内容和教学方法选择,划分清晰明了具有区分度和独自特点的层次,做到“因材施教”,发展每位学生体育特长,引导学生进行高效体育运动训练,增强学生训练的兴趣,促使学生都能够在训练的过程中掌握相关知识,进而提高学生的训练水平和质量。

例如,教师在教学的过程中要先了解每位学生的身体情况,可以从肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、平衡性、核心稳定性、灵敏性、速度等能力进行分层,应用信息技术给学生制定对应的训练方案,比如可以将力量作为分层的主要依据,将耐力、速度、柔韧性、平衡性等其他素质以及学生的兴趣方向作为次要依据。第一层次为优秀的学生,可以给学生设计一些有难度的训练,比如长跑,高难度的运球、空中躲避上篮等等;第二层次为良好的学生,可以设计一些中等的训练内容快速跑、端球平衡走路、高抬腿练习等等;第三层次为较弱的学生,需要让学生掌握基础训练的技巧,在给学生设计一些简单的训练内容,接力跑,俯卧撑接力等等,引导不同能力的学生结合方法展开练习,让学生都能够参与到体育学习当中,教师则需要结合不同层次的学生训练情况,对方案进行调整,促使学生的体育能力得到进一步提升。

(六) 加强师生互动交流,激发学生训练热情
学生的日常学习中,教师与学生的交流是非常重要的

的,而多媒体信息技术的应用可以极大地提高高中体育教学的现场互动性,让学生积极主动参与到课堂训练当中,具备较好的学习状态,也有利于师生之间关系的和睦。所以教师在教学的过程中就要积极转变教育理念,加强和学生之间的互动交流,利用相关的社交媒体让老师学生建立更深入的沟通交流,鼓励学生在体育训练中说出自己的想法,使学生对体育训练充满积极性和主动性,真正掌握相关知识和动作,增强多媒体信息技术在高中体育教学中的应用效果。

例如,教师在带领学生学习“投掷”相关知识时,可以建立微信群,让学生搜集与“投掷”有关的内容上传到班级群众,教师在学校教学时,在将学生上传的内容进行整合,选择合适的内容带领学生进行学习,以拓展学生的视野和知识面,极大地提高了教学效果。此外教师还可以在群中分享体育励志故事和相关运动技巧,既能方便学生进行学习和交流,又能使学生对体育有更加深刻的了解。同时教师还可以让学生在网络平台上发布自己运动的照片,让教师进行线上指导,学生相互间也能够互相探索沟通交流,使得学生个体自我意识的发挥有了更好的空间,让学生从被动地接受知识完成主动学习知识的转变。如此教师在数字化转型背景下利用相关的软件和学生进行互动交流,可以帮助学生更好的掌握体育知识,促进了学生的个人提升,真正地实现了因材施教,为学生的水平提升打下了良好基础。

结语

总的来说,教师将数字化技术应用到体育教学中,可以减少体育教学的枯燥性,让体育课堂更加生动活泼,提高学生训练的兴趣,提升学生的运动水平。所以教师就需要在高中体育与健康教学的过程中,引入多元化教学理念,对教学模式进行创新,设计分层训练任务,将每位学生的主体地位展现出来,将数字化技术进行有效应用,创建高效体育教学课堂,帮助学生更好地融入高中体育学习中,带动学生的运动兴趣,更进一步的提升体育教学质量。

参考文献

- [1] 金磊. 新课改下高中体育教学方法的研究[J]. 读写算, 2021, (32): 9-10.
- [2] 杨崇保. 高中体育新授课数字化学习案例研究[J]. 高考, 2018, (28): 247.