

“互联网+”背景下高校体育教学混合学习模式探索

肖 利

(江西应用科技学院 江西 南昌 330100)

摘要在科技因素影响下,“互联网+”作为一种高效的教学方式被应用在教学中,并且起到了良好的教学效果。在高校中,体育教学作为锻炼学生身体素质的科目之一,应该提起重视,不仅如此,教师也要将“互联网+”教育模式科学合理地应用在体育教学中,实现混合学习,为学生提供优质的体育教育和指导,增强教学的针对性和有效性。不仅如此,通过将“互联网+”模式应用在校外体育教学中,还能为学生带来不同于以往的体育学习体验,有利于强化体育教学的实际效果。

关键词“互联网+”背景;高校体育教学;混合学习模式

DOI 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.391

引言

体育作为一项有利于增强个人体能、培养个人素质的科目受到了各大高校关注,同时,体育也作为一门必修科目被纳入到高校教学体系中。在体育这门学科中,既包括一些具体的体育运动技能和活动,同时还有丰富的体育理论知识需要学生学习和掌握,这样才能促进高校学生获得全面发展和提升。此外,学好体育、参与体育活动,还能有效缓解高校学生学习和生活压力,有益于高校学生身心健康。

一、“互联网+”教学模式应用在体育教学中的优势

“互联网+”教育平台中蕴含着丰富的体育学习资源,对学生学好体育知识、掌握重要的体育技能有着重要的作用。除此之外,“互联网+”教育模式还具有较强的开放性和便利性,学生可以针对自己的体育学习情况,在网络上搜索自己需要的体育资料,以此来巩固和学习相关的体育知识。另外,通过将“互联网+”教育模式应用在高校体育教学中,可以将高校体育理论知识汇总在一起,这样可以为学生提供全方面的教育和指导,有利于更好的服务和教育学生。比如,在高校中,学生会学习《体育与健康》的相关内容,如果教师仅仅采取说教模式为学生讲解相应的知识点,学生可能会比较被动,但是如果可以融入“互联网+”教育模式,则可以为学生提供直观性的体育教育,有利于增强高校体育课堂教学高效性。

二、“互联网+”背景下,高校体育教学现状

1.教师难以灵活运用“互联网+”开展体育教学

当前,在教学领域中,“互联网+”模式被广泛应用,但是就其教学实践效果有点差强人意,其中最重要的一项原因是体育教师不能灵活操作多媒体,这很难提高教学的质量和效率,学生很难通过多媒体掌握相关的体育内容,不利于学生扎实掌握体育知识。

2.教师并没有利用“互联网+”教育创设趣味性体育课堂

现如今,在高校体育课堂教学中,部分体育老师仍然采取传统的教学方式,为学生讲解一些体育理论知识,或者是让学生开展一些常规的体育活动,并没有在体育教学过程中充分融入“互联网+”模式,这使得新技术很难应用在体育教学实践中,这也很难创设趣味性体育课堂情境,这很难满足高校学生体育学习需求。

三、“互联网+”背景下高校体育教学混合学习模式应用

1.“互联网+”与高校体育理论知识有机结合

在以往的高校体育课堂中,教师往往按部就班的讲解课本中的体育理论知识,像是讲解田径、体操、球类等一些运动的技巧和方法,教师只是根据课本上的内容和脉络为学生讲解,并没有改变相应的教学方式,这种教学模式缺乏趣味性和灵动性,学生会感觉到课堂缺乏趣味性。但是,如果可以将“互联网+”教育模式融入在体育课堂中,将一些重要的体育理论知识与体育教学视频有机的结合在一起,这可以直观的为学生呈现高校体育内容,学生可以在观看视频的过程中轻松学到体育知识,并且还能掌握相应的体育技能。因此,高校体育教师需要发挥“互联网+”教育的开放性和高效性,改变传统体育教学课堂的模式,减少课堂的乏味,让学生可以认为学习体育知识是丰富自我修养的过程。比如,在教学高校学生体操技能时,为了可以让学生直观深入的了解到体操的一些基本技能,教师可以播放教学

视频,强化学生体育学习能力。

2.利用“互联网+”教育模式,创设趣味性体育教学课堂

在传统体育教学中,教学方式比较单一,这在很大程度上限制了学生思维的发挥。但是如果通过利用“互联网+”开展具体的体育教学活动,可以让学生直观的了解教师所讲的体育内容和知识点,这样可以为学生带来不同于以往的课堂体验,产生不同于以往的体育教学效果。所以,在教学高校体育知识时,教师需要充分融入“互联网+”教育模式,为学生创设趣味性体育学习环境,掌握相应的体育技能。比如,在教学高校体育健美操和舞蹈内容时,这部分内容主要是要学生掌握一些做健美操以及跳舞的技能,并且将“互联网+”融入在教学中是最合适不过的,教师可以为学生播放舞蹈视频,在观看的过程中,学生需要有意识的记忆舞姿和动作,同时,教师也要讲解一些重要的舞蹈和健美操动作要领内容,让学生可以深入的理解和学习。同时,在学习完相关的知识和内容后,教师可以为学生设置一些跳舞和做健美操的任务,学生可以单人完成,同时也可以小组之间合作完成,在这个过程中,教师可以为学生提供一些有益的指导,这有利于促进学生体育学习水平和能力的全面提升。

3.利用“互联网+”,激发学生体育学习兴趣

体育是素质教育的重要方面,通过“互联网+”教学模式的应用,有利于学生掌握丰富的体育技能和知识。例如,在教学高校体育田径知识时,涉及到长跑、短跑等许多知识点。这时,教师可以分别利用视频播放出来,让学生直观的了解跑步的要求和要点,增强学生的田径锻炼意识,学好田径知识和内容。此外,教师还可以把体育知识和生活实际联系在一起,让学生在实践中学体育知识。比如,可以开展丰富的课外活动,以此来检验学生的体育知识学习情况,像是可以开展长跑、短跑比赛,田径竞赛等,这种课外活动和比赛的模式不仅可以检验学生的体育学习情况,而且还能让学生在具体的比赛中感受到学习体育知识的乐趣,真正落实所学的体育知识点。

结束语

利用“互联网+”模式开展教学,顺应了当下信息现代化的潮流。所以,高校体育教师需要将体育知识点与信息技术教育相结合,实现混合教育,进而增强高校体育课堂的趣味性和教学有效性。

参考文献

- [1] 粟文辉.“互联网+”背景下高校体育教学混合学习模式研究[J].参花(下),2020(10):57-58.
- [2] 张婷,刘哲.“互联网+”背景下高校体育教学混合学习模式探究[J].当代体育科技,2020,10(19):164-166.
- [3] 陈琳.互联网+背景下高校体育教学混合学习模式思考[J].冰雪体育创新研究,2020(11):65-66.
- [4] 房经堂,魏文婷.“互联网+”背景下高校体育教学混合学习模式研究[J].文体用品与科技,2020(07):138-139.

高校开展健身气功的意义及实践思路解析

田晓琳

(云南体育运动职业技术学院 云南 昆明 650000)

摘要为了提高高校学生的身体素质,增强体魄,很多高校开展了各种课程来加强学生的锻炼。本文就健身气功教学在高校开展的意义进行了探讨,对高校开展健身气功课程应注意的事项进行了分析。

关键词高校课程;健身气功;教学方法;实践思路

DOI 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.392

引言

健身气功不仅仅是一门可以强身健体的课程,还是我国传统文化的重要组成部分,由于其有着强身健体的优点,所以传承了下来。与最初的健身气功不同,高校开展的健身气功是经过不断创新而延续下来的。健身气功作为一种传统的健身课程,与当下的健身房的健身运动有着很大的不同,因此,将健身气功引入高校体育课程,有着较大的意义。

一、高校开展健身气功课程的意义

1.1有利于学生养成健康的体魄

健身气功作为一种锻炼身体的课程,是通过调节学生的身心 and 呼吸,使练习者在练习过程中神经、呼吸以及形体互相配合,促进练习者的身体器官血液循环,来提高体内各种器官的机能水平。此外健身气功作为一门高校课程,还可以锻炼学生的心理,使学生心理更加平和,缓解学生压力,放松心情,放松心情,气功健身还可以使学生的心胸更加开阔,遇事更加沉着。

1.2有利于调整学生心态,缓解各种压力

在练习健身气功时,需要一个安静稳定的环境,使学生的精神放松,思想更加集中。在练习健身气功时,学生的注意力都在动作的舒展上,借此放松学生学后的疲惫心理。健身气功对学生心理的调节,可以使学生的心理更加平和健康,良好的心理状况也是学生良好发展的基础。

1.3健身气功课程的引进有利于高校体育课程的改革

随着我国各大高校健身气功课程的引进,使得传统文化走进了学生课堂,使得学生体育课程内容更加丰富,意义更加重大。健身气功作为传统文化传递的一种媒介,不仅可以以其独特性吸引高校学生热爱体育锻炼,还可以使她们对中国传统文化的兴趣更高。此外学生对体育课程的热爱可以推动我国高校体育课程教学改革。

1.4健身气功课程的开设有利于我国传统文化的弘扬

中华民族历史文化悠久,但经过历史的长河,有很多底蕴和文化都被淹没,健身气功课程的开设,有利于我国传统文化的弘扬和发展。健身气功课程不仅是一门简单的体育课程,他结合了我国的传统美学、哲学以及医学方面的成就,对人的身心健康有着极大的促进作用,可以使更多的高校学生了解我国传统美学哲学。因此,各大高校开展健身气功课程不仅可以锻炼学生,使生有一个强健的体魄,还可以让学生承担起传承我国传统文化的作用。青年学生是我国的未来,在健身气功课程学习过程中发扬我国传统文化也不失为一种策略。

二、各大高校开展健身气功课程存在的问题

2.1学校领导对健身气功课程认识不足

健身气功课程的开展并不是十分顺利,这是因为各大高校的领导者对于健身气功课程的功效与作用了解并不清楚。对健身气功课程重视程度也不足,这就使得学生对天然气功课程了解不够,缺乏相关认识。学校领导对健身气功课程认识不足的原因主要有两点:一种是不了解健身气功课程的功效,觉得开展该课程没有必要。第二种是学校领导谈功色变,害怕健身气功课程给学生带来负面影响,一旦出现问题,将造成巨大的损失。因此,为了使健身气功课程更好的在高校展开,相关人员要加大健身气功课程的宣传力度,宣传该课程的优点,使更多的大学生了解,促进课程的开展。

2.2健身气功课程没有完全纳入高校课程体制

虽然人们对健身气功课程已经有了初步的了解,但有很多大学有这样那样的顾虑,健身

气功课程开设率并不是很高。有数据显示,健身气功课程开设的学校大都是发展较快的学校。为了提高天然气功课程在高校体育课程中的开设,可以加大宣传力度,是更多师范类的院校充分利用校内资源,对各大高校健身气功课程有点进行传播,促进健身气功课程在高校课程中的开设。

2.3健身气功课程教授难度较大

由于很多大学忽视了健身气功课程的优点,使得健身气功课程开展并不顺利。教学管理人员对健身气功课程重视程度较低,使得健身气功课程没有专门的教授人员,学生在学习时学习难度较大。健身气功课程的动作较多,且动作较为繁琐,很多学生在模仿时感到困难,教学效果和教学反馈不高,这也降低了教师的教学兴趣。使得很多高校从源头上抵制健身气功课程的开展。

2.4健身气功教授教师的专业水平有待提高

由于健身气功课程难度较高,学校重视力度不足,很多健身气功教授教师的专业素质并不高,做的很多动作并不规范,不能起到正确引导学生作用,这也是高校健身气功课程开展不顺利的原因之一。

三、提高高校开展健身气功教学的策略

1.要加强领导的健身气功教学认识,提高学校领导对该课程的重视性

学校领导要加强健身气功课程的投资力度和宣传力度,开展课程系统教学,使该课程更加的系统化和专业化,提高学生意识

2.要加大校内校外健身气功课程的宣传力度

健身气功课程开展不仅受到高校领导的制约,有很多高校学生对健身气功课程功效也不是十分了解,为了更顺利的在高校开展健身气功课程,就要从多种渠道对该课程进行宣传

3.要加强健身气功教学设备设施的建设,提高教师的专业素质和业务水平

教材是进行教学的基础设备,而教师是教学过程的主导者,教师的带头作用可以促进学生对该门课程的热爱,因此,教师的带头作用是十分重要的。此外,健身气功专家应该编制出一个完整的教材,使生学习更加便利。

4.注重理论课程与实践课程相结合的教学模式

健身气功作为一门体育课程,在教学时也要注重理论与实践相结合。为了使学生对该课程的掌握更加充分,教师在进行教授前,要对气功健身课程的理论进行讲解,让学生更加了解课程的重点,在学生了解重点后,教师要结合有效的教学方法,对教学内容进行巩固,从而达到学生身心收益的目的。

结束语

健身气功课程的开展对于大学生强身健体有着举足轻重的地位,因此高校要积极响应健身气功课程的开设,使课程开设更加规范。

参考文献

- [1] 牛辉.高校健身气功推广中的面临的问题和解决对策[J].体育风尚,2017(12):125-126.
- [2] 殷宏亮.高校开展健身气功课程的意义及教学组织形式[J].课程教育研究,2016(03):8-9.
- [3] 闫丽玲.大连市普通高校健身气功开展的现状分析与对策研究[D].辽宁师范大学,2013.