

试论“互联网+教育”对高中体育与健康课程的影响

李萌雅

江西省上饶市万年县第一中学

摘要：高中体育课作为学生全面发展的重要组成部分，在新课程标准下承载着重要的教育使命。随着社会的不断进步和学生需求的多元化，高中体育课堂教学的有效性研究愈发显得迫切而重要。体育教师在这一阶段的教学不仅对学生的身体成长至关重要，而且关系到学生的心理健康发展。互联网和教育技术的快速发展为教育领域带来了革命性的影响。传统的教学模式正在逐渐被创新的“互联网+”教育技术所取代。本文旨在探讨“互联网+”教育技术对高中体育与健康课程的影响，以期在教育实践提供一些启示和建议。

关键词：“互联网+教育”；高中；体育与健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.04.034

引言

随着互联网的快速发展和教育技术的日益成熟，“互联网+”教育技术已经深刻影响着各个领域的教育，其中包括高中体育与健康课程。“互联网+”教育技术为高中体育与健康课程提供了丰富的学习资源和创新的教学方式，为教师和学生带来了更多的机遇和挑战。在这个以信息化、智能化为特征的时代，如何利用“互联网+”教育技术提升高中体育与健康课程的教学水平，已经成为一个重要的议题。

一、高中体育教学的特殊性

高中体育教学除了具有一般体育教学所具有的特点外，还具有以下特殊性：首先，高中生的年龄在15~18岁之间，正处于生长发育的旺盛期，身体的各个器官和系统都在不断发展和完善。因此，高中体育教学需要针对这一特点，科学地安排教学内容和教学方式，既要注重身体锻炼，又要注重心理辅导，以帮助学生适应身体变化，并培养良好的生活习惯和锻炼习惯。其次，高中生面临着高考的压力，学习任务繁重，心理压力大。因此，高中体育教学需要注重学生的心理健康，帮助学生缓解压力，提高学习效率。在教学过程中，教师需要关注学生的情绪变化，及时给予心理疏导和支持，让学生能够以积极的心态面对学习和生活。最后，高中生的兴趣爱好逐渐趋向于多元化和个性化，不同的学生有不同的体育爱好和需求。因此，高中体育教学需要注重学生的个性差异，开设多样化的体育课程，满足学生的不同需求。学校可以设置多种体育项目，如篮球、足球、游泳、瑜伽、武术等，让学生可以根据自己的兴趣和爱好进行选择。

二、新课程标准下高中体育课堂教学的意义

促进学生身心发展。体育是促进学生身心健康发展的的重要途径之一。通过体育课堂教学，学生能够进行各

种体育运动和锻炼，提高身体素质，培养协调性、柔韧性和力量等方面的能力，增强身体的抗病能力，全面促进身心发展。培养健康生活方式。高中阶段是青少年身体发育的关键时期，加强体育课堂教学可以帮助学生形成良好的健康生活方式。通过课堂上的体验和学习，学生能够了解不同运动项目的规则和技巧，掌握自我安全保护知识，培养运动兴趣和习惯，养成积极参与体育锻炼的习惯，使体育成为他们终身受益的一部分。培养竞技精神和品格。体育课堂上，学生参与各种运动项目的训练和比赛，可以培养他们的竞技精神和品格。比如，学生通过体育竞技，可以学会尊重对手、遵守规则、诚实守信、勇于拼搏等品质，培养了敢于挑战和面对失败的勇气。体育课堂也是培养学生积极向上、坚强意志力和自律性的有效途径。

三、高中体育教学的现状

1. 过于重视合作的形式，缺乏实质的交流

在很多高中体育课程中，教师往往只关注合作的形式，而不注重学生在合作过程中的实质性交流。这可能是由于教师没有正确地指导学生进行有效的互动，导致学生往往各自为营，难以发挥出小组共同合作的潜力。

2. 过于注重体育优等生，难以调动差等生参与

高中体育教学中，教师常常更偏向于那些体育成绩优秀的学生，这会使得差等生在体育活动中缺乏锻炼和表现的机会。这种情况会严重挫伤差等生的积极性，使得他们在体育活动中缺乏参与的动力。

3. 小组内部合作主动性较差

高中体育课程中的小组合作学习模式，常常因为教师分组的不合理，导致小组内部合作主动性较差。比如，有些小组可能都是体育成绩优秀的学生，而有些小组则可能都是体育成绩较差的学生，这样的小组结构往往导致合作的效果不尽如人意。

4. 应试教育的影响

在高中阶段，由于升学压力的存在，很多学校的体育课程经常被主科教师占用，或者课外体育活动被取消。这种状况不仅影响了学生的身心健康，也不利于学生培养良好的运动习惯。

5. 安全教育不足

在体育运动中，如果没有养成科学、系统的运动行为，很容易发生意外伤害事故。而当前，学校对于学生的安全教育普遍不足，使得学生在运动过程中存在一定的安全风险。

四、“互联网+教育”对高中体育与健康课程的影响

1. 科学合理拓宽学习资源和途径

“互联网+”教育技术为高中体育与健康课程提供了更加广阔的学习资源和途径。通过互联网，学生可以获得丰富多样的体育与健康相关的资料、视频、课件等学习资源，并在课堂之外进行自主学习和拓展，或者通过在线课程、学习平台、移动应用等进行学习和练习。这种方式既可以拓宽了学生的学习渠道，也可以保障学生能够在任何时间、任何地点进行学习，提高了学习的灵活性和便捷性。

2. 优化创新课堂教学内容和方式

“互联网+”教育技术丰富了高中体育与健康课程的教学内容和方式。通过在线教学平台和虚拟实验室，学生可以进行虚拟的运动训练、体验健康检测等活动，获得更加生动、实践性的学习体验。同时，教师可以利用在线协作工具和互动教学平台进行教学设计和实施，并开展在线讨论、作业评价等互动活动，从而促进学生的参与和合作，激发学生的学习兴趣和参与热情，提高教学效果和学习成果。

3. 结合实际实施个性化差异化引导

“互联网+”教育技术促进了高中体育与健康课程的个性化和差异化教学。通过学习管理系统和个性化学习平台，教师可以根据学生的兴趣、能力和学习进度，提供个性化的学习资源和学习计划。学生可以根据自己的学习需求进行选择，并按照自己的节奏和方式进行学习。这样有助于满足学生的个体差异，提高学习的效果和满意度。

4. 重视与社会实践建立有效连接

“互联网+”教育技术促进了高中体育与健康课程与社会的连接和实践应用。通过互联网平台和社交媒体，学生可以获取最新的体育健康信息、健身技巧和健康生活方式，并与其他学生、教师、专家进行分享、交

流和合作，从而拓宽视野，增加学习的实用性和趣味性。互联网技术支持学生参与社区健康活动、线上线下健身挑战等实践应用，将课堂学习与实际生活紧密结合。

五、利用“互联网+”教育技术提升高中体育与健康课程教学水平的策略

1. 拓展学习资源与学习途径

利用“互联网+”教育技术可以拓展高中体育与健康课程的学习资源和途径。通过建立在线学习平台和数字化资源库，教师可以为学生提供丰富多样的学习资料，如教学视频、课件、电子书等。学生可以根据自己的兴趣和学习需求，自主选择学习内容，并在任何时间、任何地点进行学习。例如，教师可以录制运动技能演示视频，供学生随时观看和学习。学生可以通过在线平台根据自己的进度和兴趣进行自主学习，不再受限于传统课堂的时间和地点。“互联网+”教育技术可以提供多样化的学习途径。通过在线课程、虚拟实验室和交互式学习工具，学生可以进行模拟实验、虚拟训练和互动练习，从而增加学习的趣味性和实践性。例如，教师可以设计虚拟运动训练场景，让学生在虚拟环境中进行技能训练，以此提高学生的动手能力和运动技能。学生可以通过虚拟实验室进行生理指标测量、运动仿真等实践活动，增强对课程内容的理解和应用能力。利用“互联网+”教育技术可以扩大学生获取信息的渠道。教师可以引导学生使用互联网搜索引擎、学术数据库等工具，获取最新的体育与健康领域的研究成果和健康知识。学生可以通过在线健康社区、学术讨论平台等，与其他学生、专家进行交流和分享。例如，教师可以指导学生使用科学健身应用程序，了解健康饮食、训练计划等方面的信息，以此增强学生的健康意识和自主管理能力。学生可以通过互联网获取多样化的信息资源，深入了解体育与健康领域的知识和实践经验，从而拓宽自身的学习视野和思维方式。

2. 创新教学方法和评价方式

“互联网+”教育技术为高中体育与健康课程的教学提供了更多创新的方法。教师可以利用在线协作工具和互动教学平台进行教学设计和实施，开展在线讨论、合作项目等活动，从而激发学生的学习兴趣和参与度。通过在线讨论平台，教师可以引导学生分享和评价运动技巧，促进学生相互学习和提高。学生可以在虚拟的学习环境中参与互动，与教师和同学进行实时交流和合作，从而增强学习的互动性和实践性。“互联网+”教育技术可以提供多样化的评价方式。除了传统的考试和

测试,教师可以采用在线问卷调查、项目展示、学习日志等形式,对学生的学习成果和综合能力进行评价。通过学习日志,学生可以记录自己在课堂学习和实践活动中的体验和收获,反思和总结学习过程。教师可以通过评估学生的学习日志,了解学生的学习动态和思维能力,并给予针对性地反馈和指导。这种综合性的评价方式能够更全面地反映学生的学习情况和能力发展情况。

“互联网+”教育技术可以实现个性化和差异化教学。教师可以根据学生的兴趣、能力和学习进度,提供个性化的学习资源和学习计划。通过学习管理系统和个性化学习平台,教师可以进行学习跟踪和个性化反馈,帮助学生发现和弥补自己的学习差距。此外,教师还可以根据学生的特点和需求,推荐相关的体育与健康学习资源和活动。例如,学生可以通过个性化学习平台选择自己感兴趣的运动项目,并进行个性化训练,从而提高自身的参与度和学习效果。

3. 促进实践与社交互动

“互联网+”教育技术可以促进高中体育与健康课程与实践的结合。教师可以利用在线平台和应用程序,组织学生参与社区健康活动、线上线下健身挑战等实践活动。同时,教师可以通过在线平台分享实践案例和经验,引导学生运用课堂知识解决实际问题,以此提高学生的实践能力和创新思维。“互联网+”教育技术可以促进学生之间的社交互动和合作。通过在线讨论、协作工具和社交媒体,学生可以与其他学生、教师、专家进行交流和互动。教师可以组织学生在社交媒体上分享健康饮食的照片和心得,并进行互动评论和讨论,从而激发学生的合作精神和创新能力。学生可以通过在线平台与同学分享运动技巧、健康习惯等,实现相互学习和促进成长。这种社交互动的方式不仅拓宽了学生的视野,还培养了学生的团队合作和沟通能力。“互联网+”教育技术可以促进学生与专业人士的互动。通过在线讲座、专家访谈等形式,学生可以与专业的运动员、健康专家进行互动和交流,获取行业内最新的知识和经验。教师可以邀请专业的运动员、教练、医生等,通过视频连线进行技巧分享和互动交流。学生可以向专家提问、探讨问题,获得专业的指导和建议。这样的互动不仅丰富了学生的学习内容,还激发了学生对专业领域的兴趣和热情,增强了学生的职业意识。

4. 培养自主学习和健康管理能力

“互联网+”教育技术可以培养学生的自主学习能力。通过学习管理系统和个性化学习平台,学生可以根据自己的学习需求,按照自己的节奏和方式进行学习。

同时,教师可以通过在线课程、学习任务等形式,培养学生的自主学习能力和学习策略。例如,教师可以引导学生制订学习计划,设立学习目标,自主选择学习资源,并进行学习反思和总结。“互联网+”教育技术可以培养学生的健康管理能力。通过健康管理应用程序、健康监测设备等,学生可以记录自己的运动量、饮食习惯、睡眠质量等健康数据,并进行分析和评估。教师可以引导学生根据这些数据制定健康目标,并给予相关的指导和反馈。例如,教师可以要求学生使用健康管理应用程序记录自己的饮食情况,进行饮食评估和改善。

“互联网+”教育技术可以提供涵盖健康知识和生活技能的学习平台。通过在线课程、专题讲座等形式,学生可以学习健康饮食、运动训练、心理健康等方面的知识和技能。教师可以指导学生利用在线资源进行自主学习以及实践应用。这些创新的方式不仅可以给学生带来不一样的感受,还能够进一步激发学生的主动性和创造性,提高学习效果。

结束语

综上所述,利用“互联网+”教育技术提升高中体育与健康课程教学水平的策略包括拓展学习资源与学习途径、创新教学方法和评价方式、促进实践与社交互动以及培养自主学习和健康管理能力。这些策略可以丰富教学内容和方式,激发学生的学习兴趣 and 参与度,培养学生的综合能力和健康素养。通过教学例子的引用,可以更加具体地说明每个策略的实施方法和效果。

参考文献

- [1] 林荔琼. 互联网背景下高中体育信息化教学实践分析与应用[J]. 读与写, 2020, 17(26): 236.
- [2] 陈严. 高中体育教学与信息技术的融合策略[J]. 中外交流, 2020, 27(18): 287.
- [3] 高祀友. “互联网+”视域下的高中体育教学新探索[J]. 福建茶叶, 2020, 42(3): 22-23.
- [4] 贾建军, 杨昊. “互联网+教育”背景下普通高中体育教师专业发展研究[J]. 新西部(下旬刊), 2019(11): 153-154.
- [5] 曹嘉童. “互联网+教育”视域下的高中体育智慧课堂教学模式研究[J]. 体育风尚, 2022(22): 44-46.
- [6] 安克瑜. “互联网+教育”背景下高中体育信息化教学实践分析与应用[J]. 互动软件, 2021(8): 153.