

互联网背景的高校体育教育训练改革路径研究

颜林

长春师范大学体育学院, 吉林 长春 130032

摘要: 随着互联网时代的到来, 高校体育教学面临着重要的发展机遇与挑战, 传统的体育教学模式暴露出了许多的问题, 加强对高校体育教育训练改革的重要性不断地凸显出来。基于此, 本文分析了互联网背景下体育教育改革的重要意义, 并分析了当前高校体育教育中存在的问题。文章重点围绕互联网背景下高校体育教育训练改革的途径展开分析与探讨, 以供专业人士进行一定的参考与借鉴。

关键词: 互联网背景; 高校; 体育教育; 训练; 改革路径

Research on the Reform Path of Physical Education Training in Colleges in the Context of the Internet

Yan, Lin

Changchun Normal University School of Physical Education, Changchun, Jilin, 130032, China

Abstract: With the arrival of the Internet era, sports teaching in Colleges is facing important development opportunities and challenges, and the traditional sports teaching mode has exposed many problems, and the importance of strengthening the reform of sports education and training in Colleges is constantly highlighted. Based on this, this article analyzes the importance of physical education reform in the context of the Internet, and analyzes the current problems in college physical education. The article focuses on the reform of college physical education and training in the context of the Internet to analyze and discuss the way for professionals to carry out a certain reference and reference.

Keywords: Internet context; Higher education; Physical education; Training; Reform paths

DOI: 10.62639/sspips48.20240106

在现代社会发展的背景下, 高校在开展体育教育各项活动中, 不仅可以起到增强学生的身体素质效果, 更可以实现对学生心理素质、社会交往能力以及团队合作能力的有效培养。在生活方式快速变化以及科学技术水平不断提升的形势下, 传统的体育教学模式暴露出了许多的问题, 而互联网的广泛普及为推进高校教育体育的改革提供了全新的思路^[1]。本文旨在分析互联网背景下高校体育教育训练的改革路径, 从而促进体育教育的整体质量的提升。

一、互联网背景下体育教育改革的重要意义

(一) 提升学生的身体素质与健康水平

随着时代进步与发展, 人们的生活水平不断提升, 生活节奏日益加快, 很多学生长时间坐着, 忽视开展运动活动, 这样不仅给学生的身体健康带来不利影响, 还会引发肥胖以及心血管等疾病。在推进高校体育教育改革中, 通过互联网技术的引入, 可以将学生的运动兴趣充分地激发出来, 并促进学生身体素质进一步提升。具体来说, 学校能够以互联网为依托, 可以提供学生丰富的体育课程与资源, 学生利用线上教学平台可以选择瑜伽、舞蹈、健身等运动项目, 除此之外, 通过运用智能穿戴设备, 可以实现对运动数据的监测,

并在此基础上制定科学的运动计划^[2]。除此之外, 学生通过视频教程、健康论坛以及线上课程可以获得科学的饮食知识以及运动方式, 这样一来能够实现学生自我管理能力的提升。除此之外, 作为教育机构应当做好内容的及时更新, 保证学生可以接触最新的健康消息, 实现对学生良好生活习惯的培养。

(二) 促进心理健康与情绪管理

高校学生所面临的学业压力和就业压力越来越大, 各种心理问题频频发生, 而体育运动是帮助缓解学生心理压力和改善学生情绪的重要方式。通过互联网与体育教育的两者融合, 可以促进学生心理健康发展。比如, 通过在线体育课程的运用, 学生以网络平台为依托, 可以参与到虚拟运动课程之中, 与同学共同进行在线锻炼, 促进了学生的社交互动, 这样可以帮助学生建立良好的友谊, 缓解学生的内心的孤独感。除此之外, 通过开展适当的体育锻炼活动, 可以释放出一种内啡肽, 从而帮助学生缓解心理压力^[3]。此外, 通过线上平台的有效运用, 教师可以指导学生通过冥想、拉伸以及有氧运动等方式来调节自我情绪, 这样不仅可以帮助改善学生的身体状况, 更促进了学生心理健康发展。

(三) 培养终身运动意识与能力

在信息时代背景之下, 终身学习的重要性不

(稿件编号: IPS-24-6-D006)

作者简介: 颜林 (1979-04), 男, 汉族, 籍贯: 吉林德惠, 职称: 讲师, 大学本科学历, 研究方向: 体育教育训练学, 体质健康。

断凸显出来, 而通过开展体育教育活动, 可以帮助学生树立长期参与体育活动的意识。教师以线上平台为依托, 可以向学生分享运动的重要性以及一些成功案例, 帮助学生养成良好的运动习惯。此外, 可以借助于社交媒体, 组织学生参加运动挑战活动, 并引导学生与其他同学分享锻炼经历, 创设出良好的运动氛围, 这样可以激励越来越多的学生参与到体育运动中, 实现对学生终身锻炼习惯的培养。除此之外, 通过运用程序以及在线课程的运用, 学生可以随时随地学习新技能以及锻炼方式, 从而促进学生自主锻炼能力的提升。除此之外, 学生在运动社群和在线平台上可以与其他学生进行交流与分享, 这样可以深化学生对运动知识的理解与应用, 从而促进学生终身体育运动意识的提升。

二、高校体育教育中存在的主要问题

(一) 传统教学模式的局限性

在传统的教育模式的束缚下, 高校在开展体育教育活动中主要采取以教师讲述为主的方式, 课堂上以理论知识讲述为主, 严重忽视了学生的主体性, 难以将学生体育学习的兴趣激发出来, 更无法调动学生参与课堂的积极性与主动性。学生在体育课堂中仅仅是被动地接受知识的灌输, 而且没有参与实际运动的体验, 这样对学生的身体素质和运动能力提高带来不利的影响^[4]。除此之外, 高校在开展体育教学活动中, 主要以主流体育项目为主, 而忽视设置多样化的课程内容, 这样长此以往, 会使学生对体育课程产生一种厌倦情绪, 这样不仅限制了学生体育技能的进一步发展, 更会挫伤学生参与体育运动的积极性与主动性。

(二) 学生参与积极性不足

当前高校体育教育中面临着学生参与体育运动积极性不足这一问题。在学业压力以及就业压力之下, 高校学生主要将时间与精力放在学习方面, 而不重视参加一定的体育锻炼活动。除此之外, 由于学生的作业繁多, 加上学业负担较重, 在思想上对于体育活动缺乏足够的重视, 对于参与体育活动的意愿较低。除此之外, 很多学生对体育课程内容缺乏足够的兴趣, 尤其是对传统的体育项目缺乏热情, 也就不愿意参与到体育课程学习活动中。除此之外, 有的学生并不擅长体育运动, 在体育活动中会感到一种焦虑和畏惧而选择放弃体育运动。

(三) 教师专业素质与技能短缺

从当前的高校体育教育来看, 由于教师的专业素质以及技能水平不高, 很大程度上给体育教育质量带来不利影响。现阶段, 很多高校面临着体育教师数量不足这一问题, 而且体育教师的专业能力与综合素质参差不齐, 无法在学生参与体育运动中为学生提供专业化与科学化的体育指导^[5]。除此之外, 很多体育教师的专业技能水平不高, 加上在思想上不重视对教学方法的创新与改进, 长期沿用传统落后的教学方式, 难以将学生的体

育运动兴趣激发出来。除此之外, 有的教师仅仅具备基础的体育知识, 而对各类新兴的运动项目缺乏深入地了解, 很大程度上影响了体育教学的质量。除此之外, 体育教师在开展体育课程教学活动中, 对于学生个体差异缺乏足够的认识, 使得部分学生在体育运动中感觉到沮丧, 逐渐地失去了体育锻炼的信心。

(四) 设施与资源的不平衡分配

由于受到经济条件的限制, 高校对于体育设施建设方面投入有所不足, 所建设的体育场馆与器材难以满足学生的体育运动需要。具体表现为, 有的高校的体育场馆面积较小, 无法满足大规模学生开展体育活动的需要。除此之外, 很多高校的体育教学设施资源仅仅集中于少数热门的体育项目上, 而使得其他的运动项目因体育设施不足而无法顺利开展。总之, 由于资源分配严重不平衡, 难以调动学生参与体育课程学习的积极性与主动性。除此之外, 有的体育场馆的设施条件较差, 很容易给学生带来不必要的运动伤害。除此之外, 由于体育器材不足, 使得学生不能够找到合适设备进行锻炼, 很多学生因无法找到合适的场地与器材而直接放弃了体育锻炼, 这样也就难以保障学生运动的参与率的提升。

三、互联网背景的高校体育教育训练改革路径

(一) 教学内容的创新

高校在推进体育教育改革中, 对教学内容进行创新是至关重要的。因此, 应当通过开展跨学科课程设计, 促进体育和其他学科知识的融合。比如, 通过将体育和心理学结合起来, 开设心理素质与运动表现相关的课程, 让学生更加深刻的认识到运动对心理健康所产生的重要影响。除此之外, 通过开设营养学知识方面课程, 让学生掌握科学的锻炼方式以及饮食方式, 从而促进学生身体素质的全面提升。通过开展跨学科的课程设计, 不仅使得体育教育内容更加丰富, 更可以点燃学生的体育学习兴趣, 实现对学生分析能力与批判性思维能力的培养。除此之外, 高校要重视引进各类新兴的体育项目, 诸如攀岩、武术以及极限运动等。以往高校的体育课程以篮球、足球、田径的项目为主, 难以调动学生的参与的积极参与, 而通过新兴项目的运用, 可以促使更多学生参与到体育运动中, 并让学生获得更加良好的运动体验。此外, 通过开设多元化的运动项目, 可以充分地发挥学生的运动特长, 提升学生的自我效能感与自信心。除此之外, 学校要引导学生参加各种兴趣小组以及运动俱乐部, 提供学生参与体育更多的机会, 从而促进学生身体素质与运动能力的全面提高。

(二) 教学方法的转变

基于互联网时代背景下, 高校在推进体育教育改革中, 对教学方法进行创新是极为必要的。其中, 作为一种新型的教学模式, 翻转课堂在体育教育中的运用可以促进体育教学质量的提高。

具体来说,在体育课程教学活动开始之前,学生通过网络平台的运用学习相关的理论知识,而在体育教学课堂上开展互动与实践活动,这样可以增加学生的课堂参与度,同时强化学生对体育知识的掌握。同时教师可以根据学生的实际情况提供个性化指导,促使学生在实践中不断地提高自身的技能。其中通过开展项目式学习活动,引导学生参与实际项目,在团队合作中促进学生的学习与成长。比如,教师可以引导学生围绕某一运动项目开展项目,鼓励学生积极参与训练计划制定以及效果评估等各个体育教育环节中。在项目式学习活动中,不仅可以实现对学生体育技能的提升,更增强了学生团队合作能力以及解决问题的能力、自主学习能力,让学生在体育运动中收获乐趣以及成就感。

(三) 利用大数据与智能技术

高校在推进体育教育改革中,要重视对大数据以及智能技术的有效应用,通过现代化技术的应用,做好对学生在训练中各项数据的收集,并在此基础上根据学生的身体状况、运动水平以及训练目标制定专属训练方案,这样不仅可以提升训练的质量与效率,更可以避免学生出现运动损伤。除此之外,要加强在线评估与反馈系统的构建,通过互联网平台的运用,让学生随时随地展开自我评估,全面了解自己的进步情况以及运动表现。与此同时,通过在线系统的运用,教师可以为学生提供有效地反馈与指导,帮助学生及时地纠正运动中的错误,强化学生对运动技能的掌握。总之,通过大数据和智能技术的有效应用,既保障了体育教育的有效性和科学性,又激发出学生的运动热情,实现对学生运动意识的培养。除此之外,对高校来说,应当展开对大数据和智能技术在体育科研和决策方面的重大巨大潜力,通过深入的分析与发掘大量的体育数据全面了解运动训练和体育教学和学生体质健康之间的联系,从而为高校制定教育政策以及优化课程内容提供重要的依据。与此同时,通过对智能技术的运用,展开对运动趋势的有效预测,对并对体育教学项目的最终成效展开评估,以便于高校对教学策略做出及时的优化与调整,推进高校体育教育改革的全面进行。除此之外,高校应当鼓励全校师生积极参与到体育科技创新项目中,比如加大对智能穿戴设备的研发力度,或者是积极研发运动数据分析软件等,这样不仅可以促进全校师生科学技术素养的提升,更可以推进体育教育和科技产业之间的有机融合,为促进体育事业的长远发展注入源源不断的活力。

(四) 加强师资培训与发展

为了保障体育教育改革的效果,对体育教师进行培训是至关重要的。在互联网背景之下,应当重视强化教师对现代教育技术的运用,使其能够运用在线教学平台、数据分析工具等开展体育教学活动。除此之外,高校可以组织开展多种形式的培训以及研讨会,让教师可以接触最新的体育教学理念以及教育技术,从而促进体育教学质量的提升。除此之外,高校应当重视构建多学科

教师团队。体育教育不仅仅是单一的学科内容,而且与教育学、营养学以及心理学等多个领域密切相关。高校应当积极鼓励不同学科教师展开合作,共同进行跨学科课程的设计与实施,这样不仅可以使得体育课程内容更加丰富,更可以促进学生实践能力和综合素质的提升。除此之外,对于高校来说,应当重视对跨学科交流机制的建立,诸如组织开展跨学科教学沙龙以及工作坊多种形式活动,促进体育教师和其他学科教师之间的交流与互动。通过开展跨学科项目活动,不仅可以使得教师队伍的教学能力和科研能力提升,更可以开拓学生的学术视野。与此同时,对于高校来说在推进体育教育改革中,应当向其提供资金、政策、资源等方面支持,保障各项体育教育改革措施的贯彻落实。总之,通过各项举措的有效运用,推动了体育教育改革的进一步发展,培养出具有实践能力与创新意识的优秀的体育人才,为推进我国体育事业的可持续发展奠定重要基础。

四、结语

综上所述,基于互联网时代背景下,高校体育教育要顺应时代发展的潮流,全面推进体育教育的改革,通过创新教学内容与方法,加强对大数据与智能技术的运用,强化师资力量建设等多种途径,全面增强学生身体素质与心理素质,并实现对学生终身运动意识的培养。尽管高校体育教育改革中会面临诸多挑战,但是通过对互联网资源的有效利用,广泛探索高校体育教育改革的路径,从而为高校体育教育注入新的活力,从而为进一步促进学生的全面成长奠定重要基础。

参考文献:

- [1] 孙永娟. “互联网+”背景下的高校体育教学改革理论与实践——评《移动健康和智慧体育:互联网+下的高校体育革命》[J]. 中国科技论文, 2023, 18 (05): 589.
- [2] 谭海波. SPOC 教学模式在高校体育课程教学中的应用研究——以高校篮球课程为例[J]. 体育科技, 2024, 45 (01): 142-144.
- [3] 王薇. 互联网背景下慕课在高校体育教学中的应用——评《“互联网+教育”背景下高校体育教学创新思路研究》[J]. 中国科技论文, 2023, 18 (02): 236.
- [4] 王艳, 张玉波. “互联网+”高校体育教学理论与实践新发展探析——评《“互联网+”背景下体育教育发展新思路》[J]. 中国科技论文, 2023, 18 (07): 822.
- [5] 刘杰. 互联网时代高校体育社会化互动模式的构建——评《“互联网+”时代中国体育院校体育教学成果社会化推广研究》[J]. 中国科技论文, 2023, 18 (05): 588.