

互联网背景下的高中体育教学策略

徐 洲

盐城市第一中学 江苏盐城 224000

摘 要：在互联网时代的浪潮下，互联网技术已经深入人们生活的各个角落，对各行各业都产生了巨大的影响。体育教育作为一门重要的学科，也面临着适应互联网时代的挑战。与传统的体育教学方法相比，如何借助互联网技术进行现代化的体育教学，以适应学生的学习需求，成为值得探讨的问题。文章将探讨互联网时代背景下高中体育教学方法现代化的问题，以期为相关教育工作者提供参考。

关键词：高中体育；体育教学；互联网

网络技术的飞速发展，给包括高中体育在内的所有学科带来了前所未有的变化。在这种情况下，传统的课堂教学方式越来越显示出其弊端，已不能满足学生个性化和多样化的学习需要。网络以其特有的优越性，给普通高校体育教育带来了崭新的思想、广阔的发展空间。将信息、网络技术引入到体育教学中，既可以打破时间和空间的局限，最优地分配和共享教学资源，又可以提高学生的学习兴趣和效率。为此，探讨网络环境下的高中体育教学对策，是目前高校体育教学改革的一个重大问题。

一、传统高中体育与健康课程教育中的局限性

长期以来，我国的高中教育一直受到应试教育思想的影响，其中心思想主要集中在如何传授知识和提高学生的学习能力上，而在这种模式下，高中体育与健康课程被边缘化了，它的缺陷就更加凸显和不可忽视。首先，在思想上，我国高校体育与健康教育在思想上受到了极大的轻视，甚至处于边缘地位。在“高考指挥棒”的指引下，广大师生把全部的精力都放在了语文、数学、英语等学科的学习上，认为这是进入理想大学的必经之路。这样的思维定势，使得体育与健康课很难得到应有的关注，常常被认为是“可有可无”的副科，经常被文化课所取代，即使开设了，也常常只是走个过场，缺少真正的内容和深度，学生们只能在一定的空闲时间里自己进行自己的安排，不能对体育与健康进行系统、全面的学习。其次，由于传统的教学方式过于单一，使得体育与健康教育的有效性受到一定程度的制约。传统的高中体育与健康课程都是在课堂上进行，或者是在课堂上讲授，缺少了创新和多样化。传统的课堂教学方式很难调动学

生的学习热情，更不能很好地满足学生的个性需要。在运动过程中，学生对运动的认识和经验较少，只是机械地进行着简单的重复；而在理论性的课程中，由于其内容过于单调、抽象，很难与学生产生共鸣。所以，传统的教学方式很难将体育与健康教育的潜能完全挖掘出来，不利于学生身心健康、团队合作和意志力的培养。另外，体育与健康课程在学校课程体系中的作用十分有限，这也是它存在的一个重要缺陷。虽然近几年来，我国的教育制度和课程设置都在朝着科学和合理的方向发展，但是，体育与健康课程在整个课程结构中的比例还很小，很难确保学生得到充足的体育锻炼和健康教育的时间。体育锻炼对身体的好处，如增强体质，增强免疫力，减轻学习压力，都需要长期的、有规律的、有系统的参与才能体现出来。但是，由于课程设置和教学资源的限制，学生在学校里很难得到充分的锻炼，从而影响了体育与健康教育的实效性。总之，我国普通高中体育与健康课程在重视程度、模式和作用上都有明显的缺陷。因此，高校体育与健康教育是当前高校体育教学改革的一个重要课题。为此，迫切需要从更新教育观念、创新教学模式和优化课程体系等方面来突破上述局限，促进普通高中体育与健康教育的整体发展。

二、互联网背景下的高中体育教学策略

（一）围绕课程改革目标创新体育教学方法

围绕课程改革目标创新体育教学方法，可以让高中体育教学更加贴近学生的实际需求和兴趣，提高教学的针对性和有效性。互联网时代的技术和资源为体育教学提供了丰富的支持和工具，教师可以充分利用这些资源，创造更具创新性和前瞻性的教学方法，为学生成长发展

提供更好的教育环境和体验。首先，教师可以通过建立个性化学习平台，鼓励学生根据自身的兴趣和学习需求选择不同的学习模块和内容。例如，学生可以选择自己感兴趣的体育项目进行深入学习，教师则通过在线教学平台进行个性化的指导和评价。其次，教师可以利用互联网工具和技术，在体育教学中引入游戏化元素。例如，利用在线互动游戏的形式，激发学生的学习兴趣 and 积极性，提高学生的参与度和学习效果。通过设置比赛、挑战等任务，让学生在游戏中的进行体育技能的训练和实践。再次，教师可以借助互联网技术和资源，促进高中体育教学与其他学科的融合。例如，将体育和科学、数学、艺术等学科进行跨学科的整合，设计综合性的课题和项目。通过跨学科的学习和实践，培养学生的综合能力和创新思维。最后，教师可以借助互联网平台，促进学生之间的合作学习。例如，通过在线协作平台，学生可以一起制订训练计划、共同讨论和解决问题。教师可以加强对学生的协作能力的培养，通过网络合作学习，提高学生的团队合作精神和社交技能。通过以上举措，围绕课程改革目标创新体育教学方法，可以有效地提升高中体育教学的质量和效果。

（二）通过互联网营造全员参与的浓厚氛围

互联网可以营造一个全员参与的浓厚教学氛围，让学生与教师、与同学之间形成紧密的联系与合作。利用互联网技术，高中体育教学的场地不再局限于教室，而变得更加开放、灵活和富有创造力，使学生可以在实践中进行体验和学习，真正实现高中体育教学方法的现代化目标。首先，通过建立在线讨论平台，教师可以发布相关的话题，引导学生进行讨论。学生可以在平台上发表自己的观点、分享自己的经验，并进行互动和交流。教师可以及时回应学生的问题、提供指导，并评价学生的表现，激发学生参与讨论的积极性。其次，教师可以利用互联网和虚拟现实技术，为学生提供虚拟实验和模拟运动的机会。学生可以通过实验软件或虚拟现实设备，在虚拟的环境中进行实验和模拟运动，观察运动技巧和动作规范，进行反复矫正和改进。教师可以通过实时分析和评估，为学生提供针对性的指导和反馈。再次，学生可以利用社交媒体，分享自己在体育领域的学习经验和成果，发布自己的训练方法、比赛经历、技术心得等，与其他学生互动和交流。教师可以通过定期回顾和点评，鼓励学生积极参与和分享，与其形成学习共同体。最后，教师可以通过建立在线竞赛和挑战平台，让学生进行比

赛和挑战，积累实战经验，并与其他学生进行竞争和协作。教师可以设计不同难度和主题的挑战活动，鼓励学生发挥自己的创造力和实践能力，并给予及时的评价和奖励。通过互联网营造全员参与的浓厚氛围，可以让学生积极参与高中体育教学，主动探索和发展自己的体育潜力和能力。

（三）构建有灵活性的“互联网高中体育与健康教育”教学模式

传统体育教学以室外操场为基础场地，受限于高中经费审批及自然天气的客观条件。体育教学空间的场地大小不一，室外操场建设的设施完备情况各异，只能开展适合场地的体育教学。“互联网高中体育与健康教育”教学模式可以突破传统高中体育与健康教育所面临的一系列限制，从而增强课程的灵活性。首先，突破时间的限制。课堂的时间是有限的，要想在有限的课程时间内高质高量地完成教学是有困难的，因此，在互联网背景下，老师可以提前将课程计划内的内容采用视频的方式进行事先记录下来上传到网上，由老师在课堂上带着学生进行学习，这样，对于因为某些原因无法完成的教学任务或者学生尚未完全掌握但又没有时间课堂上学习的时候，学生可以通过视频回放的方式进行学习。其次，突破空间的限制。在互联网背景下，课程教学的场地限制便不复存在了。老师既可以在室外操场，也可以在家里的客厅进行教学，学生也同样可以，甚至在食堂，学生都可以进行课程上的理论学习。再次，突破学校的限制。由于互联网具有共享的性质，在互联网背景下，可以实现不同学校间高中体育与健康教育课堂的共享，这有利于各个学校在交流互鉴当中取长补短，不断完善自身的课程教学。最后，突破气候的限制。传统的体育与健康教学依赖于室外的场地，因此，如果遇到雨雪天气，课程的顺利开展就会受到极大的影响。而在互联网背景下，由于其能够突破空间的限制，因此，恶劣天气便不会对课堂教学产生决定性的影响。正是基于这“四个突破”，使得相较于传统的体育与健康教育，“互联网高中体育与健康教育”教学模式具有很大的灵活性。求，提高学生的学习兴趣 and 参与度。

（四）通过信息技术高效化体育课堂

高中体育与健康教育中的体育教育，对于实现这一课程的教学目的具有至关重要的影响。体育锻炼需要具有科学的指导，而有的体育运动虽然表面上看起来很简单，但是要想将体育锻炼做到标准化，那就是一件

需要费很大功夫的事情了。在传统的高中体育与健康教育下，由于每一节课都有其课程安排，因此，如果学生在第一堂课上对某一个动作没有掌握好，要想在接下来的课堂上再重复第一堂课的内容基本上是不具有现实性的，学生要想掌握这一动作，只能在课后进行练习，但是，这种练习需要老师进行指导，因此，在老师缺位以及学生可能缺乏自制力的情况下，便无法达到令人满意的教学效果。即使在课堂上有老师的现场指导，但是由于高中教学都是采用大班教学的方式，因此，老师不可能注意到每一个学生存在的具体问题，也不能一对一进行指导。改变这一状况，“互联网高中体育与健康教育”教学模式可以发挥很大的作用。在这一模式之下，老师采用录视频进行教学的方式进行课程教学，这就使得学生在需要的时候可以通过视频回放的方式“穿越”回之前的课堂学习，从而在需要的时候，可以在老师的指导下纠正自己的动作，科学合理地进行训练，从而提高体育与健康教育的效果。此外，就高效性高中体育与健康教育课程的构建而言，与传统课程教学相比，一个最为明显的优势在于课程作业的安排与检查。在传统的高中体育与健康教育课程，课程作业就是没有作业，即要么就是将教学局限与有限的课堂时间内的动作教学，课后并不要求学生完成额外的作业；要么就是要求学生课后进行课堂内容的复习与自主训练，但是在课业压力之下，学生在体育与健康教育课堂之外的其他时间内都被其繁重的课业所占据，可想而知，在这种情况下，即使老师有要求，但是实际的完成率是极低的，而且对于作业的完成情况，老师也是无法获知的。而且，要检查学生完成作业的情况，老师只能要求大家一起进行作业呈现，而不可能在课堂上要求学生一个一个进行展示。与此不同，在互联网背景下，老师可以要求学生将作业以视频的方式提交或者通过网上课程学习来进行。在以视频的方式提交作业的情况下，学生偷懒成为了不可能，而且老师老师可以通过学生在视频中呈现出来的动作训练来发现学生在训练中存在的问题，然后进行具有针对性的指导。

（五）利用现代技术手段促进客观公正评价

利用现代技术手段促进客观公正评价，可以减少主观评价的倾向，提高评价的准确性和公正性。通过数字化评价工具、科技辅助的运动数据分析、多元化的评估

方式以及数据统计与可视化呈现，教师可以更好地了解学生的学习情况和进展，以便为学生提供个性化的指导和支持首先，教师可以通过利用互联网平台和视频分析工具，对学生的体育动作进行详细分析和评估。学生可以录制自己的运动视频，并上传到平台上进行分析。教师可以对学生的动作进行细致地观察和评价，提供具体的改进建议和指导，帮助学生提高运动技能。其次，教师可以通过使用运动平衡板和传感器技术，对学生的平衡、姿势、力量等进行测量和评估。这些技术能够提供实时的数据，让教师可以客观地评估学生的运动能力，并提供相应的训练建议和指导。再次，教师可以通过在线讨论平台，与学生一起共同评价和讨论学生的体育技能和表现。学生可以互相分享经验和建议，进行互动和反馈，从而提供更多的观点和意见，促进客观公正的评价。最后，教师可以通过数据分析和可视化工具，对学生的学习数据进行统计和分析，并以图表等形式进行呈现。这样可以提供客观的数据支持，让学生和家长能够直观地了解学生的学习进展和成绩，同时也帮助教师更好地进行教学调整和指导。

结束语

总之，网络环境下的高中体育教学战略，以其创新性、高效性、个性化的特征，给传统的体育教学带来了生机。随着网络的发展，我国高校体育教育的发展出现了新的发展趋势。通过这些活动，学生们的身体素质得到了很大程度的提高，同时也培养了他们对运动的喜爱与兴趣。在今后，网络的不断发展以及科技的不断完善下，高校体育教育将会有更大的发展空间，为培养德智体美劳的社会主义建设者和接班人做出自己的贡献。

参考文献

- [1] 戴军, 巴桑曲珍. 短视频在体育与健康教学中的应用与思考[J]. 中国信息技术教育, 2022(05): 72-73.
- [2] 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(03)
- [3] 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, 2019(33)
- [4] 杨殷俊. 运用信息技术进行高中体育技术教学的探讨[J]. 当代体育科技, 2020