

运动健身类APP在高校体育教学中的运用

宋 媛

广州中医药大学 广东广州 510006

摘 要：体育教学是高等教育领域不可或缺的内容，做好相关教学工作能有效引导学生树立终身体育理念，为后续保持健康的生活习惯奠定坚实基础。对高校体育教学而言，有效利用运动健身类APP能激发学生参与体育运动的兴趣，同时使教学更为便捷，对整体教学情况较为有利。但由现阶段高校体育教学实际开展情况来看，运动健身类APP在其中的运动情况仍存在一定提升空间，值得相关教育工作者深入思考。本文以高校体育教学实际开展情况为依据，分析了运动健身类APP在教学中的应用价值及现存不足，并就运动健身类APP的运用策略提出了相关建议，以期为同行业人员提供教学新思路。

关键词：高校体育；体育教学；运动健身类APP

前言

在科技水平不断提升的新时代，智能手机等电子产品已成为高校学生的生活必需品之一，各类APP也相应为学生的日常生活提供了各种便利，使教学中的时空限制得以打破，为学生的学习环节注入了新的活力。运动健身类APP作为手机应用中的重要内容，与高校体育教学具备较高的契合度，值得相关教育工作者在教学过程中合理有效利用。但由现阶段高校体育教学整体情况来看，运动健身类APP在其中的运用情况仍存在提升空间，APP各项功能尚未得到全面利用、线上线下教学活动缺乏协同性等问题都亟待解决，需要高校体育教师对运动健身类APP做出进一步深入研习。

一、运动健身类APP在高校体育教学中的应用价值

（一）提升教学的便捷性

当今时代生活节奏不断加快，能用于参加体育运动的时间也相应大幅减少，传统的固定时间开展体育运动的可行性不断降低，无形中对高校体育教学造成了一定不利影响。但在运动健身类APP的辅助下，相关问题能得到有效解决，各个运动健身类APP都能为用户制定健身方案，指导用户打破时空限制合理选择对应的运动项目^[1]。高校体育教学也离不开运动健身类APP的支持，学生在课堂中学习了相关运动技能后可继续利用APP在课后完成练习，保障碎片化时间得到充分利用。

（二）提升教学的专业性

对大部分非体育专业的高校学生而言，学习体育的

过程中容易存在专业性不强的问题，参加体育活动也存在一定盲目性与随意性，反而不利用身体素质水平提升。但运动健身类APP能发挥专业作用，根据每位用户的身高、体重、体脂等基本情况制定对应的运动方案，学生也能相应通过运动健身类APP程序或平台教练获取对应的运动训练计划，同时明确与自身更为契合的运动方式，再依照APP提供的运动量与运动强度完成日常训练，确保体育学习环节更具专业性，真正达到运动健身的效果。

（三）提升教学的互动性

在高校体育学习过程中，学生具备较大自主性，运动健身也相应成为高校学生个体的一项自主行为。但由学生运动效果来看，长期独处完成运动训练容易产生枯燥感，半途而废的情况也相对较多。运动健身类APP能有效提升体育学习的互动性，学生能定期在APP中记录运动成果，也能在APP中寻找更多志趣相投的运动者共同完成运动，起到彼此交流、相互监督的效果，保障学生在运动过程中放松身心，共同分享运动经验，为学生长期坚持运动锻炼提供保障。

二、运动健身类APP在高校体育教学中的运用仍存在不足

（一）APP功能未得到全面利用

对新时代高校学生体育运动情况进行分析不难发现，近年来大部分学生身体素质都呈现出下降趋势，且参与体育运动的兴趣相对缺失，对高校体育教师而言，提升学生参与体育运动的积极性、优化学生身体素质水平尤为重要。越来越多的教师已充分意识到运动健身类

APP的重要性,并已相应地在自身教学过程中开始运用相关APP辅助教学,取得了一定教学效果^[2],如清华大学已开始在体育教学中使用阿甘跑步APP,南京部分高校也相应开始使用觅动校园APP完成体育辅助教学,上海与浙江部分高校开始在体育教学中使用运动世界校园版APP等。但由各类APP实际应用情况来看,其中仍存在一定提升空间,具体表现为APP存在闪退、定位不准、数据缺失等问题,对高校体育教学造成了一定不利影响。与此同时,教师也相应对APP功能缺乏利用,导致APP在体育教学中仅发挥了监督学生参加体育运动的效果,互动性等各类功能都未得到全面利用。

(二) 线上线下教学缺乏协同性

在运动健身类APP的辅助下,高校体育教学相应呈现出了线上线下协同教学的良好局面,各类运动健身类APP的功能也不断完善,由初始阶段仅具备打卡签到功能进化为同城交流、线下健身互动、公益健身等各类新功能,线上线下协同运动的方案不断完善。各类用户的运动健身需求都能在APP的辅助下得以满足,整体运动趣味性与互动性都得到了全面提升。但由高校体育教学实际情况来看,大部分体育教师仅将运动健身类APP用于监督学生课后参与体育运动的情况,督促学生利用运动健身类APP完成教师布置的体育运动任务,导致线上线下体育教学的协同性严重不足,运动健身类APP的作用也相应未得到全面发挥。

(三) 对学生课堂参与度造成不利影响

运动健身类APP也相应存在一定不利影响,由高校体育实际教学情况可知,频繁使用运动健身类APP的学生更易在线下实际教学中存在参与度不高的问题。由于运动健身类APP涵盖的项目相对较多,一旦其中存在学生感兴趣的运动项目,学生将在学习体育的过程中更关注APP中的运动项目,对实际参加线下体育学习的积极性将大幅下降^[3]。教师在线下教学中普遍教学速度相对较慢,将一个动作分解为不同环节,引导学生在反复练习中形成正确的肌肉记忆,达到真正提升运动技能的效果。但运动健身类APP的选择余地较大,学生容易在跟随APP学习的过程中更关注自身感兴趣的环节,导致动作不标准、逻辑顺序混乱等情况时有发生,对体育学习反而造成不利影响。

三、运动健身类APP在高校体育教学中的运用策略

(一) 完善教学平台,丰富实用功能

现阶段已有越来越多的高校开始在体育教学中使用

运动健身类APP辅助教学,但普遍存在APP功能缺乏完善性的情况,无形中为体育教学造成了一定不利影响。为改善此类问题,高校需要积极与运动健身类APP研发团队沟通,在调查高校学生学习体育的实际需求后不断调整运动健身类APP内容,将APP发展为学生体育运动管理平台与高校体育教学服务平台,使APP真正实现平台、应用、服务等多维度功能。

具体落实过程中,教师可与APP研发人员合作制定运动健身类APP的基础选项,在APP中设置体育理论教学板块、教学视频板块、教学计划板块等,利用相关板块引导学生及时了解运动技巧并跟随视频教学自主参加体育运动,促进课内教学延伸至课外,线上教学延伸至线下,全面打造立体化课堂。与此同时,高校体育教师也需要与运动健身类APP开发人员共同开发APP内部实用功能,以此满足点名、选课、体育测试成绩查询、体育比赛预约等教学与学习需求,使体育运动与健身环节真正在APP的辅助下与高校学生运动需求有机结合,将运动健身类APP打造为高校体育运动教学平台。在此基础上,高校体育教师也需要将运动健身类APP打造为学生参加体育运动的平台,以此提升学生使用运动健身类APP的积极性,促进线上线下教学向一体化方向发展。例如教师可在运动健身类APP中收集学生在体育活动中的兴趣爱好,并组织兴趣爱好相近的学生共同参加同类体育活动,以使高校体育运动的吸引力进一步提升;也可鼓励学生利用运动健身类APP发布参加体育比赛的相关视频或校内各类体育比赛信息,以此提升学生利用运动健身类APP参加体育活动的兴趣;此外也可利用明星效应,邀请学生感兴趣的体育明星进入高校,与学生完成线下交流互动,使高校体育教学内容进一步丰富,保障教学平台不断完善。

(二) 提升职业素养,实现协同教学

在保障运动健身类APP顺利运用于高校体育教学的过程中,教师发挥了决定性作用,为使线上线下协同教学模式不断完善,教师也需要不断学习各类信息技术相关知识,以此丰富自身教学手段,以更佳的状态投入运动健身类APP辅助教学环节^[4],确保学生在线下面对面教学与线上APP辅助教学的过程中不断提升体育学习积极性,为后续发展提供有力保障。

具体落实过程中,高校体育教师需要利用业余时间学习更多相关理论知识,如运动生理学、运动心理学等,使自身教学基础知识不断丰富。与此同时,校方也

应当邀请运动健身类APP研发人员定期进入高校，面向体育教师线上教学培训活动，使教师掌握更多运动健身类APP的使用技巧，最终确保APP在体育教学中得到充分利用。如带领教师了解运动健身类APP的线上打卡功能与运动数据记录分析功能，再根据各项功能制定对应的教学方案；在此基础上也需要教师积极使用线上布置作业等新功能，引导学生上传日常运动视频等内容，完成自主学习与评估。在完成线上线下协同教学的过程中，教师也需要全面建设线上交流互动平台，利用运动健身APP自身或利用各类即时通讯软件，建立QQ群、微信群等线上社交群组，便于师生间、生生间彼此交流体育运动进展，促进体育学习氛围不断强化。最后也需要定期在运动健身类APP中收集学生的运动数据，再通过数据分析了解学生的进步或退步情况，定期向学生提供个性化学习建议，以保障线上线下协同教学顺利落实。

（三）合理利用软件，激发学习兴趣

为使运动健身类APP真正发挥应有作用，教师需要在教学过程中合理利用相关APP，整合线上线下教学资源，保障学生在学习过程中始终处于注意力高度集中的良好状态，同时也需要关注学生的个性化学习需求^[5]，以针对性教学方案提升全体学生的参与度，避免学生在线下体育课堂中出现积极性缺失的问题。

具体落实过程中，教师首先需要整合教学资源，保障APP中各类教学资源与教学大纲一致，再面向学生开展问卷调查，依照学生的学习需求与能力层次提供对应的学习方案，使运动健身APP为学生提供更为契合的学习指导。在此基础上，教师也需要充分关注运动健身APP在体育教学中发挥的互动性，引导学生将APP内容与线下学习内容有机结合。例如可在运动健身APP中设置富于趣味性与挑战性的体育任务，鼓励学生在课余时间利用APP延续交流与合作环节。此外也可依照学习需求为学生提供更多与运动健身APP相关的学习资源，如

可穿戴设备等，使学生在体育学习的过程中进一步了解自身运动情况，为后续进一步参加运动健身提供更多支持。做好基础性教学工作后，教师也需要定期为学生普及运动健身类APP使用过程中的注意事项，如注意运动健身的安全性，避免出现运动损伤，同时也需要树立个人信息保护意识，遵守运动健身APP隐私政策，确保学生在安全状态下顺利完成体育学习任务。

结语

综上所述，新时代的高校体育教学不仅需要教师完成面对面教学环节，更需要教师充分利用各个运动健身类APP对线下教学环节提供补充，以保障整体教学水平不断提升。但由现阶段高校体育教学情况来看，运动健身类APP在其中的实用情况仍存在一定提升空间，APP功能未得到全面利用、线上线下教学协同性不足等问题亟待解决，仍需要相关教育工作者深入探究APP的辅助教学方案，以保障体育教学不断完善。

参考文献

- [1] 赵壮壮. 华为运动健康APP融入高校体育课内外一体化教学: 理念到实践[J]. 南京开放大学学报, 2023, (03): 67-72.
- [2] 区文航, 宋香湘. 运用体育运动类App构建大学体育文化的方法探析[J]. 广西教育, 2023, (24): 31-33.
- [3] 宋子超. 高校跑步与体育在线教学综合性APP应用功能框架研究与构建[J]. 产业与科技论坛, 2023, 22(16): 52-54.
- [4] 吉喆. 新背景下运动类APP在研究生群体中的覆盖状况及应用策略研究[J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(07): 169-170+218.
- [5] 韦春生, 张红云, 贾一, 等. 民族传统体育项目依托APP进高校的需求及实现路径[J]. 北京工业职业技术学院学报, 2023, 22(03): 120-124.