

# 高校体育教育与运动训练线上线下混合式教学研究

欧阳南军

(西北工业大学, 陕西 西安 710000)

**摘要:** 对于学生而言强健的体魄和较高的身体素质是保证他们能够在日益变大的竞争压力和日常学习中能够保持高效持久的学习状态的重要基石。因此,在高校体育教育过程中不断优化对应的教学方法和学习模式,以保证学生整体体育训练的成果为主要目的,在开展线下课程的同时结合当前先进的计算机技术开设线上课程,整合所有的课程内容,创新教学模式,从而推动体育教学的进一步发展。本文主要从高校体育教育与运动训练线上线下混合式教学相关策略入手进行了分析,包括教学框架、顶层设计、线上资源和教学团队几个方面,都进行了详细的探讨,以期能够为体育教育教学提供新的思路。

**关键词:** 体育教育; 运动训练; 线上线下混合式教学

作为我国人才培养的主要场所,高校的相关教育必须以学生的身体素质为基础和重点,以此来适应不断变化发展的社会需求。学生只有自身的身体素质跟得上,才能更好地融入社会,为社会的发展和转型升级贡献出自己的力量。因此,体育运动训练需要受到更高的重视,将体育教育与运动训练相结合,才能够最大程度发挥出自身的教育功能。高校需要在改变传统教育观念的同时推动协调发展,提高对于体育教学质量的重视程度,不断推动学生的学习和进步,从而保证学生的整体综合素质。

## 一、高校体育教育与运动训练线上线下混合式教学相关策略

### (一) 搭建教学框架,融合线上与线下

对于高校体育教育而言,建设科学化的实践流程和完整的教学框架是十分重要的课前教学准备活动。一方面,在教学目标上,体育教师需要以学生现有的学习能力和身体素质为基础,阶段性提高体育教育和运动训练的质量,坚持扬长避短,深度挖掘并发挥出线上线下混合式教学的优势,不断提升学生的身体素质。这一框架设计方式为线上和线下教学的模式提供了新的思路,能够使两个方向的课堂内容进行统一,为它们充分发挥出教育功能提供了有效的途径,从而真正落实混合教学模式。另一方面,教学框架的整合还能够保证线上线下教学能够贯穿整个体育教育和运动训练的过程。教师需要认识到,开辟线上课程并不是为了将线下课程与之分离开,相反的,线下和线上两种课程形式其实是完全保持着内在统一的,线上课程是线下课程的延伸和发展,构建框架式教师也要坚持这一特征。同时,在体育教育和运动训练的前期准备和热身阶段,线上教学可以被用来介绍整体的课程内容、兴趣导入和课前预习,保证学生对于接下来要学习的内容有一个

初步的认识。线下教学则负责相关的体育场景构建、氛围营造等,让学生能够对自己接下来的体育训练有个心理准备。种框架式的教学流程构建,能够帮助教师及时调整相应的教学节奏和教学进度,为后续的体育训练打好基础。

### (二) 做好顶层设计,规划完善教学方向

教师在开展体育活动时,要坚持教学原则、教学目标等基本教学要求,尊重运动训练在体育教学中的重要性,从而提高学生对于体育课程和运动训练的重视程度,重新发挥出体育课程应有的教育功能,打破传统教学模式中对于体育教育的忽视。同时宣传推广线上线下混合式的体育教学,提高整个学校对于混合式体育教育的重要性,从而避免将体验教育沦为表面形式的情况,引导学生以更加积极的心态来参与到教学中。因此,为了强化体育教育的重要地位,教师需要从顶层设计出发,规划出一个完善的教学方向,为线上线下混合式教学的顺利实施提供完善的推行路径。首先,体育课程在高校除了专业范围的学生一般都是作为通识类的课程进行安排的,主要是为了培养学生的整体素质,而教师需要通过对线上和线下两个方向的教学进行明确的规划,保证混合教学的地位。同时,这种结合现代先进技术的教学模式还能够提升学生的参与度和积极性,这也是教学规划中需要明确进行预期管理的重要内容。其次,在进行顶层设计时,可以将高校各个年级的课时规定、考核方式、教师绩效考核与晋升途径、资源引进标准等方面的资源和已经成型的规划内容作为参考基础,并需要贴近现实的教学方式和教学反馈来生成独属于体育课程的规划,保证混合式教学模式在真正落实之后如果出现问题能够及时快速地找到解决办法。最后,课程规划还需要设置完善的激励

机制。对于学生而言,体能类的训练不仅需要良好的训练方式,还需要教师的精神鼓励和支持,比如设立体育奖学金、表彰优秀运动员、运动竞赛奖励等,以此来为学生设置一个运动拼搏的目标,激发他们的积极性。同时,在线下体育教学活动中表现优异的学生教师也可以视情况来给予他们更多的实践机会,比如通过素质评估的学生能够代表学校参加相关的体育赛事、推荐发展前途较好的学生进入适合的体育培训机构进行深造等,都能够有效激发出学生的运动训练潜力,从而达到相应的教学目标。另外,完整的教学设计中还需要包括考核反馈和评估机制。由于线上和线下混合式教学在体育课程中的运用经验较少,教师就更加需要及时对学生的学习和训练状况进行考核,通过收集到的反馈情况来对后续的教学计划进行调整,保证了体育教学节奏的灵活性。同时学生也可以根据教师给出的反馈意见来调整自己出现问题的地方,引导他们进行自我改正,保证体育教学的整体教育质量。对于通过评估表现优秀的学生教师也需要给予一定的鼓励,同时学校也需要对于带班教师给予肯定,从而提高教师的教学热情,并能够促使他们更加全面地关注自身的教育情况,保证教学质量的持续改进,师生之间也能够形成一个健康的良性循环,推动高校体育教育与运动训练线上线下混合式教学的健康发展。

### (三) 丰富线上资源,组织线下实践活动

在高校体育教学的视角下,混合式教学模式的线上资源建设是十分重要的环节。随着互联网技术的不断发展,高校体育教师需要充分利用现代化的信息技术手段,从多个角度建设线上资源学习库,满足学生不同的学习需求。比如多媒体技术能够为学生播放更加高清的体育训练动作教学视频、三维动画的展示、虚拟技术支持下的交互式教学以及线上平台中的专家讲座录播课等等。在不同及时支持的情况下,教师所展示的教学资源也会有不同的种类,包括体育学习理论、运动技能动作详解、预防运动损伤等多个方面,并不会局限于体育课本内容的限制。在课堂上教师可以通过慢速播放、三维立体模型的多角度展示等方法来解答学生的疑问,使他们能够更加直观地了解训练过程,并掌握正确的运动技巧。同时教师需要开发专门的线上测验和反馈功能,让学生在准备好之后能够及时进行自我检测,混合式教学模式能够快速给予反馈,从而使学生在不断实践的过程中结合线上教育手段来完成整个课程的学习,最大程度上提升他们的学习效率。另外利用大数据分析系统能够将学生的课堂表现、线上和线下课堂的参与度、随堂测验、训练成果以及考试状态等各个方面的学习情况

进行总结和分析,从而为他们推荐个性化的学习路径,实现每个学生的个性化教学。而线下实践活动是对于所学内容的延伸,通过实际体验和训练,巩固主要课程中的内容,以达到提升学生的运动技能和整体素质的目标。比如教师可以按照学习周或者学习课时来安排不同的体育竞赛,包括个人技能竞赛、体育知识竞赛、团队接力赛以及团队晋级赛等,这些比赛活动涵盖所有的学习内容,能够激发出学生的参与热情,同时还能够使它们深刻体验到体育精神和团队合作精神。同时还可以利用校园设施开展专门的技能训练活动,邀请专业教练和体育教师共同进行指导,从而更加直接有效地解决学生在动作和战术理解方面的疑问。

### (四) 建设教学团队,提高师资教学水平

在选拔体育教师时,高校需要制定明确的要求与标准,包括教师的专业素质、教学经验、学术背景以及相关的运动经历等方面,都需要进行综合的考量。同时在组建教师团队时要坚持公平、公正、公开的选拔原则,保证所选教师是具有较强专业能力和具有高水平教育教学能力的优秀人才。此外,在完成教学团队的组建之后需要持续不断地提升教师的教学水平和专业能力。高校可以定期开展体育教师之间的各类培训活动和研讨会,不断为他们提供新的教学方向和教学理论,丰富教师所接触到的新的教学理念,从而提高他们的专业素养。最后,高校还可以提高教师的待遇,保障他们的工作和日常生活。同时也可以引进一批有影响力的体育学科相关人才,帮助优化教学结构和教学模式,综合运用线上线下的混合教育模式,以此来推动体育学科育人水平的提高。

## 二、结论

体育教育已经成为当前教育领域中十分重要的环节。运动训练和体育教学是相辅相成的,二者的协调和合理运用能够最大化提升学生的身体素质。在实际的教学过程中,教师需要从多个方面入手,关注学生线上与线下的学习表现,促进理论知识和实际的运动训练相结合,从而学生整体的体育素养和整体体育学习质量。

### 参考文献:

- [1] 王健. 高校体育教育与运动训练线上线下混合式教学研究[J]. 长春大学学报, 2024, 34(06): 83-86.
- [2] 胡立诚. 高校体育教育与运动训练互动模式探究[J]. 大学, 2024(08): 115-118.
- [3] 孙梦瑶. 高校体育教学和运动训练的协调发展[J]. 当代体育科技, 2021, 11(14): 155-157.