

Building a “Five in One” Digital Platform for Youth Physical Fitness Training under New Media—Taking the New Community of Shigangzhu in Zhengzhou City as an Example

Peichao Liu

Zhengzhou Information Engineering Vocational College, Zhengzhou, Henan, 450000, China

Abstract

In recent years, the phenomenon of weak physical fitness and high myopia rates among adolescents has been an important issue that troubles families and society. In order to promote the physical development of teenagers and improve the myopia rate, China has also introduced corresponding policies, such as the *Opinions on Further Reducing the Homework Burden and Off campus Training Burden of Students in Compulsory Education Stage*, *Notice on Further Doing a Good Job in Compulsory Education After Class Services*, and *Notice on Strengthening Examination Management in Compulsory Education Schools*, efforts should be made to reduce students' learning pressure and improve the phenomenon of weak physical fitness and high myopia rates among teenagers. In order to promote the physical development of teenagers, this paper is based on the construction of community sports, through cooperation with community units, social institutions, and school teachers, a digital platform for “Five in One” youth physical fitness training under new media is constructed, which facilitates teenagers to effectively learn during the process of participating in sports, and fully utilizes the social attributes of teachers to face society and sink into the community; invest institutional funds in community construction and fully leverage their social responsibilities.

Keywords

new media; youth physical fitness training; digital platforms

构建新媒体下“五位一体”青少年体能训练数字化平台——以郑州市石岗柱新型社区为例

刘培超

郑州信息工程职业学院，中国·河南 郑州 450000

摘 要

近些年，青少年体质弱，近视率高等现象一直是困扰各个家庭和社会的重要议题。为了推进青少年体质发展，改善近视率，中国也推出相应的政策，如《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》《关于进一步做好义务教育课后服务工作的通知》《关于加强义务教育学校考试管理的通知》，着力降低学生学习压力，改善青少年体质弱，近视率高的现象。为促进青少年身体发育，论文立足于社区体育建设，通过和社区单位合作，与社会机构和学校教师双入驻的形式建设新媒体下“五位一体”青少年体能训练数字化平台，便于青少年在参与运动的过程中能有效学习，同时充分发挥教师的社会属性，将教学面向社会，下沉社区；将机构的资金投入在社区建设中，充分发挥其社会担当。

关键词

新媒体；青少年体能训练；数字化平台

1 引言

青少年体质是中国校园体育的重要任务，近年来，青少年身体素质下降、近视率提高、肥胖率高升等有关身体素

质方面的问题，始终处于热议地位。然而在智能化和信息化的当今生活中，不健康的饮食与亚健康的作息已经成为大部分人的生活习惯，影响广大青少年的生活作息与生活方式。

近年来，社区体育建设颇为热门，社区是每一个居民日常生活的地方，在小康时代生活必需的不仅是饮食、医疗、学校等硬件，更需要如体育、娱乐等软件的开发与设置。随着国家推出《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》《关于进一步做好义务教育课后服务工作的通知》《关于加强义务教育学校考试管理的通知》，可以发现，降低学生学习压力，改善青少年体质弱，丰富青

【课题项目】郑州信息工程职业学院横向科研与技术服务项目《构建新媒体下“五位一体”青少年体能训练数字化平台》（课题编号：基础部2022-12-01）。

【作者简介】刘培超（1990-），男，中国河南新乡人，硕士，助教，从事体育教育训练学、体育法学研究。

少年业余生活,改善近视率高等现象的风向。

青少年正处于身体发育阶段,面临学业问题、成长问题、心理发育问题等,是较为复杂多变的年龄段,然而校园体育运动往往仅限于课堂之内,作为学生将寒暑假和节假日周末的时间包括在内,学生在一年中有超过一半的时间是在校外度过,如何引导青少年充分利用校外时间,将校外锻炼作为校园锻炼的补充和加强是促进青少年发育,推动体育建设的关键。

2 构建社区青少年数字化平台的必要性

自2021年8月中华人民共和国国务院颁布《全民健身计划(2021—2025年)》提出,加大全民健身场地设施供给、广泛开展全民健身赛事活动、提升科学健身指导服务水平、激发体育社会组织活力、促进重点人群健身活动开展、推动体育产业高质量发展、推进全民健身融合发展、营造全民健身社会氛围为指导原则的8个主要任务。随即在2021年9月中国河南省人民政府发布《关于加快建设体育强省的实施意见》其重点提出要落实全民健身国家战略,明确指出拓展校外体育活动的形式和内容,积极主动组织各单位和社会力量开展青少年体育冬夏令营、体育科普研学等活动。鼓励社会力量承接、组织青少年体育赛事活动的重要指示。

随着城市化的建设基本完成,不论城市、县区、乡镇都面临社区化、网格化的生活方式。不难发现,推动社区全民健身发展,组织青少年体育活动是切实实践“健康国家”的国家战略,也是推进全民健身计划,促进体育发展,丰富社区生活,打造运动促健康、运动促幸福的核心观点。

论文针对近年来成立的新型社区,开展调查研究,并将眼光投注在中国河南省郑州市城区西三环到西四环范围。通过调查发现新社区入驻人群中青少年占比为60%,相比老城区的45%,略有增高。但也不少社区出现运动场地长期闲置的现象,青少年参与运动比例低,青少年在运动方面的亟需引导。虽然社区周边的体育培训机构具有提高青少年素质的功能,但对于正值发育阶段的广大青少年而言,涉及人数远远不够,运动方面的需求也明显得不到满足。因而需要通过社区协助,企业入驻,教师开发课程的融合方式,共同推动社区青少年体育发展的建设^[1]。

3 新媒体“五位一体”青少年体能训练数字化平台构建理念

新媒体是当今生活中必不可少的一部分,新型社区应充分利用新媒体建立“五位一体”数字化平台,填补社区青少年运动需求,通过数字化教学,新媒体传播的形式,结合“公众号、视频号、抖音、微信客服、微信群”组成“五位一体”的服务矩阵,形成“教育组织—社区体育—学校—家长”的多方联通渠道。通过新媒体传播国内外青少年体能训练新理论、新方法,优化中国青少年体能训练体系,提高所属社区青少年的运动知识和健康知识,结合公益课开展青少

年体能、篮球和足球的训练。推动社区教育数字化转型,推进青少年体能训练发展。形成教师入驻、企业投资、社区管理以体能训练介入手段,以新媒体为媒介传播提升青少年的素质教育发展,打造新社区、新生活、爱运动的理念。发挥高校教师的社会教育属性,使得教师在校外赋能,与企业二者为一体开展体育健身科普活动计划^[2]。

4 新媒体在社区体育中的开展路径

新媒体的传播与使用已经融入生活之中,但在很多社区的体育建设方面还属于空白阶段,社区工作人员少,缺乏专业指导老师和资金维护也是限制发展的关键。本项目拟构建数字化平台,采用“五位一体”的新媒体模式,以青少年体育为切入,结合“健康国家”的理念,发挥校、企、社三方面合作,传播新社区、新生活、爱运动的概念;利用视频录制课程,发布短视频在网络平台进行数字化教学推广,录制长视频,形成完整的体能训练课程;通过公益课提升社区内青少年身体素质,推进体育科普工作,提升社区内青少年身体素质,改善青少年不良习惯^[3]。

4.1 开展项目内容

本项目以社区运动场为社区教育基地,采取“五位一体”的数字化教学和公益课教学,开展项目如下:

第一,建立“五位一体”的数字化平台,通过视频传播和记录,构建社区青少年体育数字化课堂,通过短视频平台传播科学正确地跑、跳发力模式。依据教学大纲,拍摄长视频,构建体能训练课程,有效利用公益课,开展科学的训练。

第二,结合篮球和足球,丰富体能训练的教学内容,提升青少年的兴趣和身体素质。

第三,承办篮球或足球比赛,推动周边居民运动热情,营造良好的体育氛围,普及体育教学在素质教育的重要性,调动青少年运动积极性。

第四,开展以健康为主题的科普课堂,科普身体、心理健康的常见知识,推动体育发展,推行科学、前沿的体育理论,加强体育的普及性。

第五,发展传统体育文化运动,开展太极拳等武术类型运动,弘扬中国传统文化,提升爱国凝聚力。

以上为本项的重点目的:①涵盖青少年体育素质提升;②青少年体育竞技水平提高;③营造社区良好体育氛围,推进全民健身计划;④推动体育科学化的普及与价值;⑤弘扬传统文化,传承民族传统武术文化。

4.2 主要方案

4.2.1 课程资源建设

青少年的生长发育过程充满动态性和差异性,他们的运动能力完全受制于个人生理和心智发育水平的状况,教练员的指导和帮助尤为关键。

为保证教育基地的教学具有科学性和体系,本项目会

以青少年生长发育特征,训练评价与监控,青少年柔韧、速度、灵敏、力量、功能和耐力等方面的发展训练模型,青少年心理干预,青少年合理膳食营养六个部分为体能训练教学大纲,编写体能训练推广教学大纲,编制青少年体能训练推广教材,申报青少年体能训练精品课,以网络课程教学为主,依照教学大纲顺序,分段、分节详细录制青少年体能训练视频教学课程,上传相应网络教育平台,形成数字化课程。

建立青少年体能训练资源库,服务全民健身计划,实现价值引领和知识传授同向同行。用前沿的理念设计体能训练的教学内容和教学环节,大力推动体能训练,专注于青少年精神素质的提升,以实现知识传授与价值引领相得益彰的综合教育理念,实现技能传授和打造意志品质的有机统一。

4.2.2 师资队伍培训

项目组以季度为单位,全年进行四次组内培训计划。项目开创之初率先建立大纲,设立分工,在进行教育实践过程中,做到每次有总结,每季度汇总问题并培训技能。并在项目期内邀请专攻体能训练研究方向的省内专家学者进行师资培训,答疑解惑,统一教学理念,细致技能教学,丰富理论知识。

4.2.3 品牌建设等

采用“五位一体”的新媒体服务矩阵广泛宣传本项目的教育目的、教学形式、课堂实操。视频录制课程,发布短视频在网络平台进行数字化教学推广,录制长视频,形成完整的体能训练课程。通过公益课提升社区内青少年身体素质,推进体育科普工作,提升社区内青少年身体素质,改善青少年不良习惯。建立最终形成《青少年体能训练》数字化教育课程。

5 结果与建议

5.1 结果

第一,通过建立“五位一体”新媒体服务平台,打通“教育组织—社会体育组织—学校—家长”的多方联通渠道。促进青少年体育素质提升和全面发展,推广青少年运动项目,养成终身体育锻炼的习惯和健康生活的方式。

第二,青少年处于生长发育过程,其神经、骨骼、肌肉和内分泌系统时刻发生着动态变化,具有监测难、发育快的特性。项目团队需要及时进行调整,且训练有针对性,做到因材施教,个性发展的效果。因此,需要建立石柱岗社区青少年数据库,并进行跟踪监测,帮助青少年通过练习和训练促进健康和提升运动表现力。

第三,建立训练通讯录,协调青少年课余时间,督促

练后打卡,促成勤练、常学、多赛的习惯,采用长期发展视角制定训练计划,保障训练质量,促进青少年身体发育形成快乐运动的意识,发挥趣味引导行动的作用,形成良好的体育运动社区风气。

第四,制定完善的视频课程,录制并传播。开设公益课项目,用于改善因生活方式与环境变化等诸多因素的影响下,青少年出现的肥胖、视力不良等现象,提升社区内青少年运动能力,营造健康的生活模式。

5.2 建议

第一,积极推动社区青少年运动发展,精准定位,与校园体育和民间机构形成相互补充,弥补不足的三角状态。开展以“健康国家”为中心思想的篮球、足球主题邀请赛和武术表演,推动当地社区居民的体育热情。

第二,树立正确价值观,牢记立德树人的使命,充分理解青少年个体生长发育过程所产生的问题,关注社区内青少年心理健康发育,达到以体育人的教育目的。

第三,组建社区青少年运动队,包含:篮球队、足球队、武术队、飞盘队等青少年喜爱的运动队,激发运动的动力,培育青少年兴趣爱好。

第四,充分利用新媒体进行教育传播,讲好体育故事,讲好体育精神,为丰沃当地社区体育土壤作出贡献。

6 结语

新媒体早已融入当代人的生活中,新型社区应当符合潮流利用新媒体结合“公众号、视频号、抖音、微信客服、微信群”组成“五位一体”的服务矩阵,形成“教育组织—社区体育—学校—家长”的多方联通渠道的“数字平台”,填补社区青少年的运动需求。通过新媒体传播国内外青少年体能训练新理论、新方法,优化中国青少年体能训练体系,提高所属社区青少年的运动知识和健康知识,结合公益课开展青少年体能、篮球和足球的训练。推动社区教育数字化转型,推进青少年体能训练发展,形成教师入驻、企业投资、社区管理以体能训练介入手段,打造新社区、新生活、爱运动的理念。

参考文献

- [1] 李怀珍,武俐.“双新”背景下“五位一体”榜样育人工程实践探索[J].大学教育,2023(5):79-81.
- [2] 王磊.河南省汝州市社区体育建设及发展现状的研究[J].科技风,2012(17):213.
- [3] 王颖.健康中国战略下青少年体能训练促进体质健康的途径研究[J].体育科技文献通报,2018,26(12):25+32.