

How to Improve Junior High School by Combining Online and Offline Physical Exercise Health Level

Yanfen Lu

Kuitun No.1 Middle School, Kuitun, Xinjiang, 833200, China

Abstract

In recent years, with the emergence of new media platforms, online teaching has been gradually integrated into the modern middle school teaching methods. In terms of physical education courses, although it is impossible to increase the interaction between teachers and students as the traditional teaching classroom, in terms of the current situation of social development, this kind of teaching method appears as appropriate, making full use of today's very popular network platform, breaking the space and time restrictions of physical education teaching in junior high schools. At the same time, the new way of online teaching also means that junior high school PE teachers will face more stringent requirements on their ability of themselves, and they will also learn to reasonably organize and guide students to participate in online interaction. In general, realizing the flexibility of teaching mode is the ultimate goal and practical demand of online physical education teaching, which can effectively help junior high school students to strengthen exercise and improve their health level.

Keywords

online physical; junior high students; health level

如何通过线上线下体育锻炼相结合切实提高初中生健康水平

芦艳芬

奎屯市第一中学, 中国·新疆 奎屯 833200

摘要

近年来,线上教学随着新媒体平台的新兴,开始逐渐融入现代中学教学方式中。就体育课程来说,虽说无法和传统教学课堂一样增加师生之间的互动,但就社会发展的现状而言,这种教学方式出现的恰如其分,充分利用了现今十分普及的网络平台,打破了初中体育教学在空间和时间上的限制。与此同时,线上教学新方式也意味着初中体育教师将会面临更加严苛的自身能力要求,还要学会合理组织、指导学生参与线上互动。总体来说,实现教学方式的灵活性是线上体育教学的最终目的和实际需求,能够有效帮助初中生加强锻炼、提升健康水平。

关键词

线上体育;初中生;健康水平

1 引言

早在新媒体新兴之初,传统教学方式就在不断遭受冲击,近两年新冠肺炎的出现更是一个最好的契机,即使是体育课这种受场地条件限制较强的课程,也由于隔离政策的实行不得不通过线上的方式来进行。然而,与传统体育教学方式相比,线上体育教学仍然存在较为明显的弊端性。具体包括以下几点:

一是教师无法真实接触到学生,就无法全面了解其真实锻炼情况,所制定的体育学习方式就较为基础。

二是像篮球、足球等对场地要求、参与人数要求较高的体育运动,学生无法在家里自主完成,教师也没办法正确引导他们动作要领^[1]。

由于这些问题的存在,当下的线上体育教学手段还需要不断精进,才能切实达到帮助初中生锻炼身体、劳逸结合的最终目的。

2 线上体育教学的意义

2.1 教学形式新颖

教育学的现代化和教学法的信息化和教学法是一种新兴的媒体技术,基于学生的好奇心来探索新事物和新情况的特

【作者简介】芦艳芬(1984-),女,本科,从事体育教育教学。

征的在线体育教育可以满足这一要求。同时,网络的吸引力和可操作性无疑为学生积极参与在线体育活动提供了良好的体育背景,这种直观的形式增加了他们对学习的兴趣,并愿意适应他们,实现教学效率,向教师提供体育知识,传播材料和信息为学生打下了良好的基础。

2.2 互动化的参与方式

家里的体育学习相对无聊,但是如果有更多的家庭可以参加,这将变得更加有意义。这样,可以改变家庭生活的轨迹,并可以整合体育运动。学生将不会仅接受在线体育学习,他们的互动方式将成为家庭与友谊之间的润滑剂。家庭拥有健康的生活方式,因此学生可以在友谊之间的互动过程中学习,通过公平竞争,他们的身心健康就可以得到发展。

2.3 活动空间因地制宜

参加体育项目的体育活动需要特定的体育领域,学校和家庭中的空间不同,场地也很有限,这使学生无法参加大型运动。因此,有必要根据实际情况制定体育活动的内容。例如,在家中使用沙发做仰卧起坐和下蹲,椅子进行保加利亚式深蹲,对角上斜向上或向下俯卧,使用客厅和阳台的开放空间进行动态锻炼,这巧妙地在家里开辟了一个运动场所。

2.4 器材选择的广泛性

在家在线学习体育与在学校学习体育有所不同,但同时,设备的生产和使用当然也有所不同。但是,这些东西可以帮助我们达到锻炼目的。体育教师在上课前要充分考虑道具的大小、柔软度、重量等特点,以决定和使用设计是否合理,是否与学生的动作相匹配,从而达到预期的效果^[2]。强调家居用品的辅助实用功能,以获取学生的体育活动和日常用品的特色和服务,并让学生创造性地开发和利用它们。

3 线上体育教学的特征

3.1 教学的艺术性

在线体育的形式不同于传统的教学方法。通过多元化和多元化,我们需要在师生之间架起一座桥梁,并充分利用体育教师的艺术教育单元来吸引和实现学生对学习的兴趣。就思想和道德教育以及学习体育锻炼和运动技能而言,这与加强专业和理论知识、体育教师对运动技能的掌握、对实践教育的不断探索和创新以及独特而引人入胜的教育经验的积累密不可分。简单、有效和有趣的教学方法让学生体验运动的乐趣和运动技巧,逐步养成良好的运动意识,并养成终身的

运动习惯。

3.2 师生交流平台变化大

以学生为中心的教育主题对于在线和离线教育都是普遍的。在线体育直播教育教师可以通过网络的各种功能直接与学生进行交流,实现师生之间的互动。在学校演讲可以解决问题,并为学生建立身心健康的机制。在某种程度上,它填补了传统体育的空白,打破了传统体育的时空限制。无论学生身在何处,只要拥有互联网和电子设备,他们都可以随时在线学习。这是出于特殊原因将学校体育转变为家庭体育的发展方向,体现了灵活多变的及时性和针对性^[3]。未来。教育教师在教育设计、讲座、体育促进和工作经验交流方面提供了一个良好的信息平台。

3.3 信息化能力得到提升

互联网的飞速发展促进了社会的飞速发展,教育必须与时俱进。在这种情况下,体育教师要适应这种新的现代技术,提高他们的信息技术技能,加深他们对网络软件和操作技能的熟悉程度,并使用电子产品进行有效的交流,从而真正为学生提供科学知识。合理、适当的学习材料可以指导学生找到适合自己的体育锻炼。

3.4 安排合理的运动负荷与放松活动

无论是在学校还是在线体育中,都需要一定量的运动,但是对运动量的要求却有所不同。因此,体育教师在进行在线训练时,必须认真,谨慎地调整训练时间,并在训练时间内合理分配运动负荷,以帮助学生进行安全的运动和掌握一些基本运动。除技术外,它还可以帮助学生健康成长,体验运动的乐趣并期待下一堂课。体育教育的最后一步是放松过程。体育教师应设计特定的放松活动,让学生根据本课程的教学内容和目标进行身心放松,从而使学生享受健康的生活。放松的过程。初中生享受了身心,愉悦和放松的快乐,同时达到了预期的教育效果。

4 线上体育教学的建议

4.1 加强线上体育教学的建设和开展

由于体育教师之间的差异程度不同,因此在进行在线体育教学时,应注意咨询,辅导,讨论和知识增强,并以各种方式进行整合^[4]。同时,各级行政管理机构和培训机构及学校应组织体育教师进行针对性的在线培训,并注意网络体育知识和信息的开发,使用和复制。

4.2 家校合作、共同成长

家庭和学校制定合理而严格的时间表,以引导学生在良好的环境中学习,为自己进行思想教育并理解在线教育的含义。学生无需在学校学习就可以实现学习目标。

4.3 建立学生间的交流平台

除了师生之间的交流之外,学生几乎没有多余的时间在线交流。因此,教师应注意学生与学生之间的沟通,通过将这些闲暇时间脱机使用,可以构建学生之间的沟通与合作平台,让他们参与学习以解决问题和分享乐趣^[5]。它不仅可以帮助学生以这种方式解决问题,还可以帮助学生解决各种心理问题。

4.4 加强线上线下融合教育

4.4.1 在教学形态方面

教师应推动线上教学和实体课堂教学的融合。现如今部分教师已经认识到教育信息化的重要性。相较而言,实体课堂教学和在线教学各有优劣,前者更加有利于教学控制,而后者则可以不受时空的限制,且能获得更多的教学资源,二者是相互补充的关系。因此,在初中体育教学中,基于学生的特点,教师可以采用“在线课程+教学”的模式,定期开展直播、测试等在线教学活动,同时为学生布置符合其体质和兴趣的个性化学习任务。

4.4.2 创新教学方法

将知识传授和自主探索融合起来。在初中体育教学中,线上线下融合式教学应该以学生为中心,引导学生深度参与到体育锻炼中。换言之,教师应承担知识导游和生活导师的角色,通过设置多元化体育活动的方式引导学生积极主动地开展体育活动。在课前,教师可以通过在线教学使学生充分了解运动项目的内容、技巧、规则,之后在实体课堂教学中组织学生进行自由活动^[6]。

4.4.3 对教学内容进行变革

为了配合线上线下融合式教学的开展,教师还需对体育课程教学内容进行调整,重新设计教学方案。例如,针对在线教学和实体课堂教学所具有的优势,对课程内容进行合理的分配。

5 结语

总而言之,从实际教学情况来看,线上体育教学的出现使得体育锻炼变得更加灵活,不失为助学生劳逸结合锻炼身体的一种新手段。然而,许多体育教师还处于刚刚接触线上教学方式的阶段,对于这种新型教学模式如何开展还存在许多疑虑,也很难当网络平台其分的运用起来,尤其是对于初中生来说,正是需要教师引导的阶段,教师角色的缺位自然使得课程效果大打折扣。在这样的背景之下,不断改进线上体育教学手段,促使教学内容的多样化,引导学生主动参与其中,做好教学成绩的考核与评价,才能在实际应用中发挥出线上体育教学方式的价值。

参考文献

- [1] 任超. 新媒体时代下中学生体育教学的现状及发展变化 [D]. 贵阳: 贵州师范大学, 2018.
- [2] 毛振明, 郭健. 体育新课改教学门诊 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2019.
- [3] 毛振明. 简明体育教学课程论 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2019.
- [4] 龙金良. 在中学体育教学中融入多媒体教学技术的探讨 [J]. 当代教育论坛(教学研究), 2011(213): 124-125.
- [5] 张明良. 论大众传媒技术在现代体育教育教学中的角色与作用 [J]. 中国报业, 2012(12): 271-272.
- [6] 江幼贤. 新课程背景下的初中体育教学改革分析 [J]. 考试周刊, 2015(16): 13-14.