

现代信息技术在高校健身健美教学中的运用

马学卿

广东工商职业技术大学, 广东 肇庆 526020

DOI: 10.61369/VDE.2025260004

摘要： 现代信息技术的蓬勃发展正逐步推动高校健身健美课程迈向数字化、智能化的新阶段，为焕发高校体育教学活力提供了坚实的技术支持，同时，引领着体育教学改革方向。现代信息技术在高校健身健美教学中的运用，不仅能有效突破时空的限制，为学生带来沉浸式、交互式学习体验，而且能实时监测学生运动姿态、生理指标等，为个性化训练方案制定提供科学依据。本文围绕现代信息技术在高校健身健美教学中运用的重要意义与有效策略展开深入探究，希望能为一线教师提供参考和借鉴，为提升健身健美教学实效并推动体育教育的现代化发展贡献绵薄之力。

关键词： 现代信息技术；高校；健身健美课程；运用策略

The Application of Modern Information Technology in College Fitness and Bodybuilding Teaching

Ma Xueqing

Guangdong University of Business and Technology, Zhaoqing, Guangdong 526020

Abstract： The vigorous development of modern information technology is gradually promoting college fitness and bodybuilding courses towards a new stage of digitalization and intelligence. It provides solid technical support for revitalizing the vitality of college physical education and guides the direction of physical education reform. The application of modern information technology in college fitness and bodybuilding teaching can not only effectively break the limitations of time and space, bring immersive and interactive learning experiences to students, but also real-time monitor students' movement postures, physiological indicators, etc., providing a scientific basis for the formulation of personalized training plans. This paper conducts an in-depth exploration around the important significance and effective strategies of the application of modern information technology in college fitness and bodybuilding teaching, hoping to provide reference for front-line teachers, and contribute modestly to improving the effectiveness of fitness and bodybuilding teaching and promoting the modernization of physical education.

Keywords： modern information technology; colleges and universities; fitness and bodybuilding courses; application strategies

引言

近年来，我国高等教育进入高质量发展阶段。就健身健美课程而言，其作为高校体育课程体系的重要组成部分，对提升学生体质健康以及塑造积极生活方式发挥着积极作用。然而，传统的教学模式以教师示范 + 学生模仿为主，这可能引发一系列问题，比如教学场景局限、训练反馈滞后等等，不仅难以获得满意的教学效果，而且可能脱离当代大学生个性化、趣味性的学习需求。而现代信息技术加速向教育领域的渗透成为针对性破解以上问题的重要抓手，能最大限度地提升健身健美教学质量，能引领高校体育教学改革方向。

一、现代信息技术在高校健身健美教学中运用的重要意义

（一）模式革新：驱动教学精准高效

正如上文提到的，传统的健身健美教学大多依赖教师现场示范和一对一纠错。受场地、时间等客观因素的影响，教师无法同

时兼顾每位学生，也难以精准把握每位学生的学习情况，这对学生发展极其不利。而现代信息技术的引入和运用有利于革新教学模式，让个性化和精准化教学成为可能。一方面，教师可以借助微课、慕课将复杂的动作一一拆解并转化为高清教学视频供学生课前、课中、课后反复观看，同时，鼓励学生跟着视频反复练习动作，提升动作的准确度；另一方面，教师可以为每位学生配发

智能穿戴设备,让他们在练习时佩戴,以便帮助学生本人和教师实时获取相关数据,比如心率、关节角度等,从而为制定个性化的训练方案提供科学的数据依据,让精准教学逐步代替以往的粗放式教学^[1-2]。

(二) 内容重构: 拓宽专业认知边界

高校健身健美课程涉及的教学内容除了基本的动作外,还涵盖其他知识,比如运动康复、运动营养、形体塑造等。而这些知识的更新速度相对较快,有时候教材内容可能滞后于前沿实践,这可能导致学生掌握的知识和技能难以满足现实需求。而依托先进的信息技术,教师可以多渠道整合优质教学资源,比如国际健美赛事录像、营养配餐案例、康复拉伸教程等,这样,学生便能突破教材限制,开阔视野,接触到更多前沿知识,为之后的就业创业做充分的准备^[3]。

(三) 兴趣激发: 培育自主研习动能

健身健美训练就有较高的重复性。一成不变的教学内容、教学模式可能会削弱学生的学习和练习兴趣,导致教学质量不高,制约学生发展。而现代信息技术赋能下的健身健美课堂将变得生动有趣,能让学生的学习与训练热情高涨。比如,教师可以借助健身类APP、虚拟健身游戏等开展教学,通过将传统的训练任务转化为一个个趣味性游戏并鼓励学生通过闯关赢得更多积分奖励,增强其课堂参与度。再比如,教师还可以引进直播教学,让学生通过弹幕互动提出问题或发表想法并给予针对性解答,以此来提升教学效率,促进师生、生生的高效互动^[4]。

二、现代信息技术在高校健身健美教学中运用的有效策略

(一) 资源筑基: 构筑多元数字内容生态

除了传统教材外,教师应积极引入数字化教学资源并注重资源分类、分层推送。通常情况下,数字化资源可分为基础类、进阶类、拓展类三类。针对不同层次的学生,教师可以针对性推送教学资源。比如,基础类资源以传授健身健美相关的入门知识和技能为主,常见的包括高清动作示范视频、理论知识图文手册、3D肌肉解剖动画等等;进阶类资源涉及专业备赛教程、国际赛事解析等,目的是满足学生的深度学习需求;拓展类资源可能会涉及个性化营养方案设计、动作变式指导等等。学生可以根据个人需求和实际情况选择资源开展自主学习。除此之外,为了进一步提升教学的趣味性,强化学生课堂参与,教师还应积极开发并建设在线题库,支持课前预习、课中测试与课后巩固。除了传统的选择题,教师可以设计一些与学生日常生活紧密相关的案例分析题、判断题等等,比如“判断图片上的健身动作是否标准”“根据实际案例设计专属训练计划”等等^[5-6]。这些题目生动形象,有利于提高学生的答题主动性。当然,资源应保持动态更新。教师应将日常教学中积累的优秀学生训练案例或者课堂创新教学片段上传至线上资源库,同时,定期从在线健身平台或者优秀体育院校公开课中精选教学内容,注重引进国外先进的训练方法和康复理念,这样,才能为教与学提供鲜活的资源,确保教学内容与时

俱进。

(二) 模式革新: 融合线上线下教学实效

若想用精准化教学代替以往的“一刀切”教学,教师需积极引进线上线下混合式教学模式,实现教学效果最大化。通常情况下,线上线下混合式教学模式可被应用于课前、课中、课后三个环节;课前以学生自主学习为主。在此阶段,教师可以鼓励学生通过线上学习软件初步了解教学内容,比如动作要领、训练计划、安全事项等。教师可以围绕重难点教学内容设计微课,供学生自行观看学习。为了制定个性化训练方案,教师也可以借助先进的大数据技术采集、分析学生以往的学习与训练数据,旨在清晰了解每位学生的长处和短板,为差异化教学方案的制定提供科学依据。在课中学习阶段,教师可以根据学生的课前自主预习情况进行集中答疑或者针对性指导。一方面,教师可以运用平板电脑实时录制学生练习视频并用投屏将视频直观呈现在学生面前,通过让他们对比分析与标准动作的差异,针对性纠正其动作。另一方面,教师也可以利用先进的虚拟现实技术开展专项训练,比如让学生佩戴VR眼镜走进虚拟健身健美比赛场景中,通过沉浸式体验,让课堂变得丰富有趣。在课后巩固练习环节,教师可以鼓励学生积极上传训练视频或者让他们以打卡形式与师生分享训练日常^[7]。教师则可以利用大数据精准分析学生训练数据并将结果实时分享给学生。不仅如此,教师还可以上传报告并询问豆包、Deepseek针对性的训练建议,真正让现代信息技术服务于健身健美课前、课中、课后全过程。

(三) 师资赋能: 强化技术融合教学能力

教师的技术应用能力与健身健美教学效果息息相关。因而,教师自身应主动学习并实践现代信息技术,与此同时,学校应为教师技术应用能力提升提供多方面支持,双管齐下,为现代信息技术向健身健美教学中的融入提供坚实的支撑。一方面,站在教师的角度,应积极主动参与国内外健身健美教学研讨会、信息技术与体育教学融合论坛等,目的是学习前沿教学理念并从多个成功案例中汲取经验。不仅如此,教师还应加大信息技术与体育教学科研力度,努力在专业期刊或者教学平台上发表教学论文或者教学案例,将宝贵的经验与同行们分享,从教学实践中获得启发。另一方面,站在学校的角度,首要任务就是组织校内公开课、示范课等等,邀请技术应用效果明显的健身健美课程教师分享经验并现场展示成功的教学案例,为其他教师提供参考和借鉴。当然,学校还应建立健全激励机制,通过将技术融合健身健美教学成效纳入教师考核与评优评先指标,同时,给予表现突出的教师各方面的表彰奖励,充分激发广大教师参与技术融合健身健美教学的积极主动性,在无形中为健身健美教学质量提升创造有利条件并提供核心保障^[8-9]。学校还应为健身健美一线教师提供有关现代信息技术理论与实践的专业化培训,比如如何开发健身健美数字化教学资源、如何正确操作智能设备或使用数据平台、如何设计线上线下混合式课程等,这些均是当代教师应了解和掌握的核心技能。

(四) 场景拓展: 打造泛在沉浸学习空间

传统的健身健美学习极易受到空间和时间限制,这直接影响

着教与学的质量。而为了让健身健美学习随时随地开展,教师应利用现代信息技术致力于打造沉浸式、泛在化的学习空间,让学习更自由、效果更突出。首先,打通线上学习渠道。针对当前大学生课余时间分散化、片段化的普遍特点,教师可以设计开发时长5—10分钟的“微课程”。“微课程”的突出优势在于可以聚焦某一具体知识点或技能点展开教学,比如“针对久坐族的五分钟肩颈放松术”,同时,能以短视频、动态图文、交互式动画等多种形式呈现在学生面前,让他们利用课间休息、宿舍空余等碎片时间进行学习,这样,就能将学习巧妙地融入学生日常生活中,减轻学习压力。其次,为满足系统性、深度学习需求,教师可以定期开设周末专题训练营、假期线上集训等长时段直播课程,通过多机位直播实时演示动作细节并鼓励学生弹幕提问、连麦互动、实时投票,以此来营造沉浸式课堂氛围,让课堂的互动性和临场感更强烈。最后,针对某些无法上课的学生,教师可以提供远程指导并根据学生实际情况设计针对性的上课计划。比如,针对异地实习学生,教师可以定制与其工作节奏适配的训练方案,

提供基于当地场馆条件的替代训练指导;针对居家学生,教师可以设计以自重训练、小型器械为主的“家庭健身套餐”,让学生通过视频打卡方式实时汇报学习与训练进度^[10]。教师则应给予云端指导。这样,能确保有特殊情况的学生不落下课程,更重要的是拓宽健身健美教学场景,让整个教学过程更灵活、更高效。

三、结语

综上所述,现代信息技术正以其显著的优势对高校健身健美教学产生深刻影响。其在高校健身健美教学中的运用,除了能推动教学模式革新、重构教学内容外,还能让学生持续保持高涨的学习与训练热情,大幅度提升教与学的质量。在未来的教学中,教师还应进一步加快数字化资源库建设、优化混合式教学过程、提升技术融合教学能力并为学生打造沉浸式、泛在化学习空间,推动基于现代信息技术赋能下的健身健美教学实现数智化发展。

参考文献

- [1] 李宏伟. 现代信息技术在高校健身健美教学中的运用探究[J]. 才智, 2020(3):58.
- [2] 王鹿. 现代信息技术在高校健身健美运动教学中的运用——评《新形势下高校健美操中教与练的研究》[J]. 中国教育学报, 2021(2): 后插34.
- [3] 郭钟垚. 高校健身健美课程线上线下混合式教学模式研究[J]. 拳击与格斗, 2023(5):57-59.
- [4] 赵蒙. 现代信息技术在高等专科学校健身健美教学中的运用探究[J]. 拳击与格斗, 2020(6):30.
- [5] 羊帆. 四川省高职院校健身健美专修课程教学现状与对策研究[D]. 四川: 四川师范大学, 2023.
- [6] 刘珺. 以生为本理念下线上健美操课程构建研究[J]. 文体用品与科技, 2020(22): 157-158.
- [7] 闫琳. 依托翻转课堂, 提高教学质量——论翻转课堂在高校健美操教学中的运用[J]. 全体育, 2021(23): 178-179.
- [8] 党琳燕. 互联网+教育推动下河南省高校健美操教学模式改革研究[J]. 河南财政税务高等专科学校学报, 2021, 35(3): 85-88.
- [9] 何瑜荣. 光影律动系统在高校健美操选修课中教学的应用实验研究——以广西师范大学为例[D]. 广西: 广西师范大学, 2021.
- [10] 冀阳, 杨小娜. 信息化时代高校健美操教学方法研究[J]. 科教导刊, 2021(20): 145-147.