

# 互联网时代下高职体育教学改革路径分析

宋毅

湖南体育职业学院，湖南 长沙 410019

DOI: 10.61369/TACS.2025070037

**摘要：**随着职业教育改革的不断推进，“互联网+教育”已经成为社会各个领域发展的重要趋势。在此背景下，高职体育教学也迎来了“互联网+”的改革之路。广大教师有必要立足当前教育信息化、数字化的发展形势，积极探索互联网时代下的体育教学改革路径，从而有效提高体育教学的趣味性、有效性，为学生更好地学习与成长奠定坚实基础。本文在探讨互联网融入高职体育教学价值意义的同时，就互联网时代下高职体育教学改革路径进行了分析，旨在为相关人士提供一些参考借鉴，共同为高职体育教学的现代化改革和发展贡献力量。

**关键词：**高职体育；互联网；价值意义；改革路径

## Analysis of the Reform Path of Higher Vocational Physical Education Teaching in the Internet Era

Song Yi

Hunan Sports Vocational College, Changsha, Hunan 410019

**Abstract :** With the continuous advancement of vocational education reform, "Internet + Education" has become an important trend in the development of various fields of society. Against this background, higher vocational physical education (PE) teaching has also embarked on a reform path of "Internet +". It is necessary for teachers to base themselves on the current development situation of educational informatization and digitalization, and actively explore the reform path of PE teaching in the Internet era, so as to effectively improve the interest and effectiveness of PE teaching and lay a solid foundation for students' better learning and growth. While discussing the value and significance of integrating the Internet into higher vocational PE teaching, this paper analyzes the reform path of higher vocational PE teaching in the Internet era, aiming to provide some references for relevant personnel and jointly contribute to the modernization reform and development of higher vocational PE teaching.

**Keywords :** higher vocational physical education; Internet; value and significance; reform path

随着“健康中国2030”战略深入推进，体育产业迎来数字化转型浪潮，健身休闲、运动康复、体育赛事运营等领域对高素质技术技能人才的需求激增。高职体育作为体育专业人才培养的重要阵地，却一直以来面临着内容滞后和模式单一等问题，这也直接影响了体育教学效果以及人才培养质量<sup>[1]</sup>。而互联网时代的来临，则为高职体育教学带来了丰富的资源和个性化的教学模式，在具体教学中，教师也可以依托互联网技术来充分创新体育教学，不断提高教学趣味性和有效性。因此，在互联网时代下，积极探索高职体育教学改革路径势在必行、正当其时。

## 一、互联网融入高职体育教学价值意义

### (一) 丰富资源，增加容量

教学资源是否丰富直接影响着体育教学质量。在以往的教学中，高职体育教学往往以课本为中心，这也导致教学内容不够丰富，既影响了学生兴趣，也阻碍了学生专业技能的培养。而在互联网时代下，教师可以引入丰富的数字资源，进一步拓宽体育教学的内涵性与课程容量，让学生能够学到更多知识与技能<sup>[2]</sup>。例如，教师可以基于专业技能训练引入相应的数字视频，让学生们能够更好地把握其中的要点；可以引入运动会赛事的高光片段或

者运动员的训练纪录片，以此来激发学生的学习兴趣和认同感，促进他们更好地学习、成长和发展。

### (二) 促进互动，引领参与

任何一门学科教学都可以看作是一个师生互动的过程，高职体育教学也不例外。在体育教学中，积极推动师生之间的互动，是保证教学效果的有效举措。但是，结合以往的教学实际情况来看，师与生之间的互动是比较少的，即使有也只是简单的模仿指导，缺少多样化的互动设计，这也影响了学生参与积极性和学习效率<sup>[3]</sup>。而互联网时代下，教师可以基于数字技术来搭建个性化的互动课堂，例如教师可以上传相关视频资料，在课堂上与学生一

同研讨其中的技术动作步骤，或者通过数字远程指导等方式来和学生进行跨时空互动，如此一来不但能够激发学生的学习兴趣，而且也能够提升学生的体育训练质量，可谓是一举多得。

### (三) 拓宽路径，提升质量

传统的高职体育教学大多是以课堂和操场为中心，缺少多样化的路径。而相较于传统式的体育教学来说，“互联网+体育”模式，能够打破传统体育课堂壁垒，促进体育向着智能化、网络化方向延伸，让学生能够随时随地、科学灵活地展开体育学习和训练<sup>[4]</sup>。例如，课前教师可以通过网络技术来向学生传输数字预习视频，帮助他们快速掌握课堂教学的要点；在课后则可以引领学生进行个性化的训练与活动，如通过互联网来组织学生进行训练、比赛等等，这样便可以有效保障体育教学质量，同时也能够为学生良好体育训练习惯的培养和终身体育意识的树立奠基，对于他们的成长与发展大有裨益。

## 二、互联网时代下高职体育教学改革的路径

### (一) 依托数字微课，提升教学效果

微课作为“互联网+教育”最具代表性的产物，有着操作简单、展现直观和短小精悍等特点，能够以碎片化的方式来精确展示体育技术动作要点，有效提升教育教学质量。对此，在高职体育教学中，教师也可以基于教学内容来设计或引入数字微课，以此来帮助学生快速掌握相关体育动作要点，提升教学效果<sup>[5]</sup>。例如，在篮球运球技巧、足球射门、田径训练等专项教学过程中，教师便可以录制相应的微课视频，帮助学生详细分析其中的技术动作步骤和要领，提高他们的技能掌握度。这一过程中，教师应当注意语言简洁和内容形象，让学生能够轻松理解和快速掌握。以“三步上篮”这一篮球技巧教学为例，在教学过程中，教师可以基于技术动作步骤将其分成三个阶段的微课，分别向学生讲解和示范如何进行三步上篮。同时，在教学过程中，还可以借助微课的回放、循环播放、特写镜头等功能，让学生详细了解该技术动作的要点与细节，从而提高教学效果和质量。其次，在高职体育教学中，教师还可以借助微课来引入一些热点的体育资讯与话题，进一步增添课堂教学的内涵性与趣味性<sup>[6]</sup>。例如，在亚运会、奥运会期间，教师可以制作相关微课视频，介绍赛事历史、比赛项目以及体育明星等等，以此来让学生深刻了解其中的体育文化，激发他们的学习兴趣。同时，借助优秀国内体育明星的微视频展示，激发学生的爱国情怀、民族自豪感，促进体育和德育的同向同行。此外，需要注意的是，在微课运用过程中，教师也要注重适度原则，避免过度运用，以此来让现代技术更好地赋能高职体育教学。

### (二) 借助社交平台，培养运动习惯

在互联网时代，网络社交已经成为每一个人生活中必不可少的一部分。在体育教学过程中，教师不妨也将社交平台引入进来，运用学生们喜闻乐见的QQ、微信等软件来和学生进行互动交流，引领其体育运动习惯的培养<sup>[7]</sup>。例如，教师可以组建班级体育项目群，引导学生将自己的日常体育训练心得、精彩瞬间等分享

其中，或者发表自己的疑问并及时对其进行点评和指导，以此来与他们建立良好的互动关系，促进他们体育训练的有效推进，推动他们良好体育运动习惯的培养。此外，在体育教学中，教师也可以借助社交平台所具备的“每日打卡”功能，来引导学生分享自己的体育运动信息，如让学生分享自己的每日运动瞬间、运动数据等等，在此基础上，与他们在平台上进行积极互动，或设置一些小礼品奖励来激发学生的训练积极性。再者，教师还可以依托社交平台来组织一些“运动挑战活动”，如“中长跑挑战赛”“一周运动挑战”等等，鼓励学生积极参与其中，营造良好的体育运动氛围，促进他们体育技能训练和良好运动习惯培养<sup>[8]</sup>。在此基础上，教师还可以依托社交平台，定期分享一些关于体育运动技巧、体育健康等方面的知识与资源，让学生能够在“网上冲浪”的同时还能够及时接收到关于体育与健康方面的知识，进一步提高他们的体育训练和体育健康意识。最后，教师还可以引导学生运用社交平台来自主组织比赛活动，进一步激发他们的体育运动兴趣，促进他们竞争意识、合作精神的培养，让他体育教学更加有趣和高效。

### (三) 搭建信息系统，优化课程管理

在互联网时代，构建体育信息管理系统对于高职体育教学管理至关重要。对此高职院校可以积极搭建相关信息系统，将体育课程安排、学生考勤、教学计划等内容录入其中，以此来进一步优化课程管理，提高教学有效性。首先，在课程安排方面，系统基于教学任务以及学生的专业需求等信息，合理安排体育课程场地和时间，以此来有效避免资源浪费和利用不合理现象。其次，在教学计划方面，教师可以将录入相应的教学计划，让教学内容、重难点、目标、方法以及进度等都能够一目了然，方便教师更好地开展体育教学和管理。再者，在考勤方面，可以依托系统来对学生进行自动考勤记录，如教师只需要一部手机就能快速了解学生的出勤情况，同时系统也能够智能生成学生的出勤报告，教师则可以基于这些来督促学生进行体育学习和训练等<sup>[9]</sup>。此外，在考试成绩方面，系统可以录入学生的课堂测试、日常表现、期末考试、比赛成绩等信息，并智能生产相应的分析报告，教师则可以基于这些报告来科学调整体育教学计划，优化教学模式为学生更好地学习与成长保驾护航。

### (四) 开展混合教学，拓展教学空间

在互联网时代下，高职体育教学有必要开展混合式教学，充分发挥传统线下以及网络线上教学模式的优势，为学生带来更为个性化的学习空间，促进学生的学习与成长。首先，在理论教学阶段，教师可以通过在线课程平台来向学生传送关于体育健康、运动技能等方面的知识，让他们能够结合教学内容、自主需求来进行预习、学习和复习。例如，在讲解体育赛事的规则和裁判法时，教师可以推荐一些相关的在线课程和教学视频，让学生在课前进行自主学习，了解基本的规则和裁判方法。其次，在实践教学阶段，教师可以基于学生线上学习的情况，对其进行针对性地辅导和指导，帮助他们有效掌握体育技能<sup>[10]</sup>。例如，在篮球教学中，可以让学生在线观看数字微课，完成预习任务，以此来了解他们的认知情况，把握其学习难点，在此基础上，教师可以

针对所把握的学情来针对性的教学和引导，全面提高教学质量和效果。再者，在教学过程中，教师可以利用线上资源来促进学生的多样化、个性化学习，如可以为其推荐一些优秀的体育媒体账号、论坛以及网站等，引导学生在课后自主学习和探索，不断拓宽他们的体育视野，激发他们的学习兴趣，满足他们个性化的学习需求。

#### （五）利用数据分析，实现个性教学

在互联网时代下，高职体育教师可以依托大数据技术来精准把握学生学习和身心情况，并以此为依托来构建个性化的教学模式，促进学生的学习与成长。例如，教师可以积极运用大数据来分析学生的体育运动数据、兴趣爱好等信息，然后在教学过程中进行个性化的设计和引导，让学生能够在课堂上收获更多知识、快乐和成长。其次，教师可以引入智能穿戴以及运动检测等软件，精准收集学生的运动数据和身体数据信息，然后更好地了解

他们的运动情况、训练状况，在此基础上，制定个性化的体育训练方案，保证学生高效学习和身心健康。例如，当数据显示某学生心率过高时，教师应当及时调整其运动强度，安排一些低运动量的项目或训练计划等。再者，可以借助 AI 智能技术来分析学生的学习情况、兴趣爱好和不足之处，然后智能生成个性化的学习方案、教学计划和数字资源，从而更好地保证体育教学效果和质量。

总之，在互联网时代下，高职体育教学也亟待进行创新和改革。对此，广大教师应当深刻认识到互联网技术应用的价值和优势所在，在教学过程中，积极运用各种新技术、新方法来搭建“互联网+”的体育课堂新样态，不断提高体育教学的趣味性、内涵性和有效性，促进学生高效学习和全面成长，助力他们在未来学得更多，走得更远，飞得更高。

### 参考文献

- [1] 丁冠铭.“互联网+”背景下高职体育教学模式的发展路径研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(08):37-40.
- [2] 胡建芝. 高职体育信息化改革的优势、困境及路径 [J]. 体育世界, 2024,(02):47-49.
- [3] 刘翔, 马晓芳.“体教融合”背景下的高职体育教学创新路径研究 [J]. 体育科技, 2023, 44(06):144-146.
- [4] 浩涛. 大数据与体育教育创新视角下高职体育教学改革研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(03):6-7+10.
- [5] 赵欣慧. 试析信息技术在高职体育教学中的实践与运用 [J]. 现代职业教育, 2022, (32):151-153.
- [6] 王文新.“互联网+”背景下高职体育教学改革的探究 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2022, 35(06):93-95.
- [7] 王枫. 混合式教学模式在高职体育教学中的应用探究 [J]. 现代职业教育, 2022, (21):175-177.
- [8] 徐吉伟. 关于“互联网+”教育时代背景下的高职体育教学改革策略分析 [J]. 科学咨询, 2022, (10):26-28.
- [9] 程斌. 智慧体育背景下高职体育课堂教学方式变革路径 [J]. 职业教育, 2022, 21(03):47-49.
- [10] 马玉明. 信息化时代背景下高职体育教学现状及发展路径 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021, 34(12):60-61.