

混合式教学法在高职体育教学中的应用研究

宋毅

湖南体育职业学院，湖南 长沙 410019

DOI: 10.61369/TACS.2025070038

摘要：随着高职教育深化改革与体育教学模式创新需求的提升，传统高职体育教学面临学生参与度低、教学针对性不足、资源利用效率低等问题。混合式教学法作为线上教学与线下教学深度融合的新型模式，为破解这些难题提供了有效路径。本文围绕混合式教学法在高职体育教学中的应用展开研究，从提升学生学习主动性、适配职业导向教学目标、优化教学资源配置、促进教师专业发展四个维度，分析其应用意义，旨在为高职体育教学改革提供理论参考，推动高职体育教学质量与学生综合体育素养的提升。

关键词：混合式教学法；高职体育；教学应用

Research on the Application of Blended Teaching Method in Higher Vocational Physical Education Teaching

Song Yi

Hunan Sports Vocational College, Changsha, Hunan 410019

Abstract : With the deepening reform of higher vocational education and the increasing demand for innovation in physical education (PE) teaching models, traditional higher vocational PE teaching is facing problems such as low student participation, insufficient teaching pertinence, and low efficiency of resource utilization. As a new model that deeply integrates online teaching and offline teaching, the blended teaching method provides an effective path to solve these problems. This paper focuses on the application of the blended teaching method in higher vocational PE teaching, and analyzes its application significance from four dimensions: enhancing students' learning initiative, adapting to occupation-oriented teaching objectives, optimizing the allocation of teaching resources, and promoting teachers' professional development. It aims to provide theoretical reference for the reform of higher vocational PE teaching and promote the improvement of higher vocational PE teaching quality and students' comprehensive PE literacy.

Keywords : blended teaching method; higher vocational physical education; teaching application

引言

高职体育教学是培养学生身体素质、职业体能与终身体育意识的关键环节，在高职人才培养体系中具有不可替代的作用。然而，当前部分高职体育教学仍采用“教师示范+学生模仿”的传统模式，受课堂时间有限、学生个体差异大、课下复习缺乏有效支撑等因素影响，教学效果难以充分发挥^[1]。随着信息技术在教育领域的广泛应用，混合式教学法凭借线上资源的灵活性与线下教学的实践性优势，逐渐成为教育教学改革的重要方向。在此背景下，深入探讨混合式教学法在高职体育教学中的应用意义，不仅能丰富高职体育教学理论体系，更能为一线教学实践提供切实可行的指导，助力高职体育教学突破瓶颈，实现高质量发展。

一、混合式教学法在高职体育教学中的应用意义

(一) 提升学生体育学习的主动性与自主性

传统高职体育教学多以教师为中心，课堂时间主要用于动作示范与集体练习，学生处于被动接受知识与技能的状态，难以根据自身学习节奏与薄弱环节开展针对性学习。而混合式教学法通过整合线上教学资源，为学生搭建了灵活的学习平台。教师可将体育理论知识、动作技术分解视频、易错点解析等内容上传至线

上学习平台，学生可利用课余时间自主观看学习，提前预习课堂将要学习的动作要领，或在课后回顾课堂重点内容，弥补课堂学习的不足。此外，线上平台还设置了互动讨论区，学生可在其中分享自己的学习心得、提出疑问，与教师和同学进行实时交流，形成良好的学习氛围^[2]。这种自主化、个性化的学习模式，打破了时间与空间的限制，充分调动了学生的学习积极性，使学生从“要我学”转变为“我要学”，有效提升了学生体育学习的主动性与自主性。

(二) 适配高职体育教学的职业导向与实践需求

高职教育以培养适应行业岗位需求的技能型人才为根本目标, 高职体育教学作为人才培养的重要组成部分, 需紧密结合学生未来职业发展需求, 强化职业体能与实践能力培养。传统高职体育教学内容往往较为通用, 与学生专业对应的职业体能需求结合不够紧密, 难以满足学生未来职业发展对身体素质的要求。混合式教学法可通过线上线下协同, 实现教学内容与职业需求的精准对接。在线上环节, 教师可根据不同专业的职业特点, 设计针对性的体育理论课程, 如为护理专业学生开设“职业护理体能与伤病预防”课程, 讲解护理工作中常见的体力消耗类型与防护方法; 为机械制造专业学生开设“工业操作体能训练与安全防护”课程, 分析机械操作过程中对力量、耐力、协调性的要求^[3]。在线下环节, 教师则结合线上理论内容, 开展与职业体能相关的实践训练, 如针对护理专业学生进行搬运患者模拟训练、长时间站立耐力训练, 针对机械制造专业学生进行器械操作力量训练、肢体协调性训练。这种“理论+实践”“线上+线下”的教学模式, 使高职体育教学更贴合职业导向, 有效提升了学生的职业体能与实践能力, 为学生未来步入工作岗位奠定了坚实的身体素质基础^[4]。

(三) 优化高职体育教学资源的配置与利用效率

受办学条件、场地器材、师资力量等因素限制, 部分高职院校体育教学资源存在配置不均衡、利用效率低的问题。一方面, 部分高职院校体育场地有限、器材种类不足, 难以满足学生多样化的体育学习需求; 另一方面, 优质体育师资资源相对稀缺, 部分教师专业领域单一, 无法为学生提供全方位的体育教学指导。混合式教学法通过线上资源共享与线下资源整合, 有效缓解了这些问题。在线上资源方面, 高职院校可通过购买优质体育教学资源库、与其他院校合作共享线上课程等方式, 为学生提供丰富的学习内容, 如国内外优秀体育教练的教学视频、各类体育项目的标准动作演示等, 打破了本校教学资源的局限, 让学生接触到更优质的教学资源^[5]。在线下资源利用方面, 教师可通过线上平台提前了解学生的学习需求与兴趣方向, 合理安排体育场地与器材的使用计划, 避免资源闲置或过度拥挤的情况。同时, 线上平台还可整合师资资源, 如邀请校外体育专家开展线上讲座、组织跨校教师开展线上教研活动, 弥补本校师资在某些专业体育领域的不足。通过线上线下资源的协同配置, 高职体育教学资源的利用效率得到显著提升, 有效解决了教学资源短缺与学生需求多样化之间的矛盾。

二、混合式教学法在高职体育教学中的应用路径

(一) 构建适配职业需求的线上教学资源体系

线上教学资源是混合式教学的基础支撑, 其建设需紧密贴合高职体育“服务职业发展”的核心目标, 避免通用性资源与专业需求脱节的问题。首先, 应按专业大类划分资源模块, 如针对护理专业开发“卧床患者转移体能训练”“长时间站立姿态调整”等专项资源, 针对机械制造专业设计“器械操作力量训练”“精密操

作协调性练习”等内容, 确保资源与学生未来职业场景中的体能需求高度匹配。其次, 丰富资源呈现形式, 除常规的动作示范视频外, 可加入3D动画拆解复杂动作、交互式题库、实时反馈的体能测试小程序, 让学生通过多维度互动深化学习效果^[6]。同时, 建立资源动态更新机制, 定期邀请行业专家参与资源审核, 结合最新职业岗位体能标准调整内容, 保证线上资源的时效性与实用性, 为线下教学开展奠定扎实基础。

(二) 设计“线上预习—线下实操—线上复盘”的闭环教学流程

科学的教学流程是混合式教学高效实施的关键, 需打破“线上线下割裂”的传统模式, 构建逻辑连贯的闭环体系。在课前阶段, 教师通过线上平台发布预习任务, 如让学生观看下节课将学习的体育动作视频、完成相关理论知识测验, 并要求学生在讨论区提交预习疑问, 教师根据学生疑问调整线下教学重点。课中阶段, 聚焦线下实操训练, 教师先针对学生预习中的共性问题进行集中讲解, 再通过分组练习、一对一指导纠正动作偏差, 同时引入场景化训练(如模拟羽毛球比赛场景开展杀球实战练习), 让学生将线上所学转化为实际技能^[7]。课后阶段, 引导学生通过线上平台上传训练视频, 教师在线点评反馈, 学生之间相互互评, 同时推送针对性复习资源, 形成“预习—实操—复盘”的完整闭环, 强化学习效果的巩固。

(三) 依托智能技术实现教学过程的精准化管控

智能技术的融入可有效解决高职体育教学中“学生个体差异大、教学反馈不及时”的问题, 提升混合式教学的管控精度。一方面, 利用物联网设备采集线下教学数据, 如在运动场地安装智能心率监测仪、动作捕捉摄像头, 实时记录学生训练时的心率变化(判断体能负荷是否合理)、动作标准度(如跑步时的步频、跳远时的起跳角度), 数据自动同步至线上平台, 教师通过数据分析快速识别学生的学习短板(如部分学生跑步步频过低易导致疲劳), 及时调整训练方案(如为步频过低的学生设计步频辅助训练)。另一方面, 借助大数据分析线上学习数据, 如学生的线上学习时长、资源观看次数、作业完成质量, 构建学生个人学习档案, 精准定位不同学生的学习需求(如学习积极性低的学生可推送趣味性体育短视频激发兴趣, 基础薄弱的学生可增加基础动作复习资源)^[8]。通过智能技术对教学过程的全方位管控, 实现“以数据驱动教学调整”, 让混合式教学更贴合每个学生的实际情况。

(四) 建立多元融合的教学评价体系

传统高职体育教学评价多以“期末体能测试+技能考核”为主, 难以全面反映混合式教学中学生的综合表现, 需构建多元融合的评价体系。首先, 扩大评价内容范围, 将线上学习表现(如预习任务完成率、讨论区参与度、资源观看完整性)、线下实操表现(如动作标准度、训练积极性、团队协作能力)、职业体能适配度(如针对专业设计的体能测试, 如护理专业的“患者转移速度测试”)均纳入评价指标, 避免“重结果轻过程”的倾向。其次, 丰富评价主体, 除教师评价外, 引入学生自评(如让学生结合线上复盘视频评价自己的动作改进情况)、学生互评(如分组训练后小组内成员互评协作表现)、行业评价(如邀请企业代

表参与职业体能考核评分），从多视角全面评估学生的学习成果^[9]。最后，采用定量与定性相结合的评价方式，定量评价与定性评价互补，确保评价结果客观全面。同时，将评价结果及时反馈给学生，为其制定个性化改进方案，也为教师优化混合式教学策略提供依据，形成“评价－反馈－改进”的良性循环。

（五）推进校企协同的混合教学实践拓展

校企协同是强化高职体育教学职业属性的关键支撑，需将企业真实职业体能需求融入混合教学全流程，打破“校内向导”的单一教学局限。首先，校企共同开发职业体能教学资源，企业结合岗位实际（如物流专业的货物装卸、建筑专业的脚手架攀爬、电商专业的仓储分拣），提供真实工作场景中的体能消耗数据与防护标准，院校据此转化为线上实践案例库（如“物流货物转动物体能分配”“建筑高空作业平衡训练”等视频案例），并设计线下模拟训练项目，让教学内容与岗位需求无缝衔接^[10]。其次，搭建校企混合实践平台，线上邀请企业健康管理师、资深技术骨干开

展“职业体能与安全防护”专题直播，解答学生关于岗位体能储备的疑问；线下依托企业生产场地，开展“岗位实景体育训练”，如组织电商专业学生在企业仓储中心进行“快速分拣耐力训练”，机械专业学生在生产车间进行“设备操作协调性实操”，让学生在真实职业场景中深化体育技能与职业需求的融合。

综上所述，混合式教学法通过构建职业适配的线上资源体系、设计“预习－实操－复盘”闭环流程、依托智能技术实现精准管控、建立多元融合评价体系，有效破解了高职体育教学资源不均、针对性不足、评价单一等传统难题。其不仅能提升学生体育学习主动性与职业体能适配度，更推动高职体育教学从“经验化示范”向“精准化育人”转型，为教学质量提升提供关键支撑。未来需结合不同专业教学实践进一步优化策略，深化技术与教学的融合深度，持续完善资源动态更新机制，助力高职体育教学更好服务于技能型人才培养的总体目标。

参考文献

- [1] 刘斌. 高职体育教学中混合式教学模式的应用 [J]. 冰雪体育创新研究 ,2024,(08):45-47.
- [2] 王松, 李志豪. 混合式教学模式在高职体育教学中的应用探索 [J]. 黑龙江画报 ,2024,(24):84-85.
- [3] 杨铭.OBE 理念下的混合式教学模式在高职体育课程中的构建与实践研究——以跆拳道品势为例 [J]. 中华武术 ,2024,(10):118-120.
- [4] 郭泓, 孙阳. 混合式教学模式在高职体育教学中的应用探究 [J]. 体育世界 ,2024,(08):87-89.
- [5] 杨欢.“互联网+”背景下高职体育专业线上线下混合式教学模式的应用策略 [J]. 中国新通信 ,2023,25(23):239-241.
- [6] 贾炳涛. 基于混合式教学模式的高职体育教学创新策略 [J]. 吉林省教育学院学报 ,2023,39(08):68-72.
- [7] 王翔. 混合式教学模式在高职体育教学中的应用分析 [J]. 拳击与格斗 ,2023,(07):112-114.
- [8] 侯园园.“互联网+”背景下高职体育专业线上线下混合式教学模式应用策略 [J]. 拳击与格斗 ,2023,(01):31-33.
- [9] 姜阳阳. 混合式教学模式在高职体育教学中的应用探究 [J]. 冰雪体育创新研究 ,2022,(16):57-60.
- [10] 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.