

健身类APP在高校体育教学中的运用

于海亮

(沈阳师范大学, 辽宁 沈阳 110034)

摘要: 随着移动互联网的发展, 健身类APP成为人们日常健身的重要工具。同时, 高校体育教学作为培养学生身体素质和健康意识的重要环节, 也需要与时俱进, 利用新技术和手段提高教学效果。因此, 将健身类APP引入高校体育教学中成为一种新的尝试和探索。基于此, 本文旨在探讨健身类APP在高校体育教学中的运用, 以期对高校体育教学的改进提供一些参考和借鉴。

关键词: 健身类APP; 高校体育; 教学运用

【中图分类号】G807.4

【文献标识码】B

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)19-025-02

健身类APP是一种结合移动互联网技术和健身运动的应用软件, 近年来在各个领域得到广泛应用。本文探讨了健身类APP在高校体育教学中的运用。通过对相关文献、综述和案例分析, 发现健身类APP在高校体育教学中具有课程辅助、自主训练和数据分析等方面优势。因此, 在运用健身类APP进行高校体育教学时, 需要教师充分发挥指导作用, 加强学生动机引导, 同时解决教学资源问题, 以提高教学效果。

1 健身类APP的主要分类和特性

1.1 分类

1.1.1 健身教程类APP

健身教程类APP主要提供健身教程和指导, 包含大量的训练视频、文字教程和图片示范, 用户可以根据自己需求和能力选择相应的教程进行学习, 帮助用户学习和掌握各种健身运动的技巧和方法。这类APP的特点是提供全面的健身指导, 并且具有循序渐进的训练计划, 可以帮助用户合理安排锻炼时间和提高健身效果。

1.1.2 训练计划类APP

训练计划类APP在应用过程中, 能够给用户提供了健身训练计划和进度跟踪功能。用户能够根据自己健身目标, 选择相应的训练计划进行锻炼, 如增肌、减脂、塑形等, 用户可以根据自己需要选择合适的计划。这类APP特点是提供个性化的计划制定和进度跟踪, 用户能够根据自己的情况进行灵活调整, 并通过数据分析了解自己的训练进度和效果。

1.1.3 社交互动类APP

社交互动的方式能够激发用户兴趣和参与度, 用户可以在APP上与其他用户分享自己的健身心得、成果和挑战, 进行互动和竞争。这些APP通常提供用户之间点赞、评论、排名等功能, 用户可以通过这些互动行为获得动力和支持。这类APP的特点是社交性强, 用户能够在一个积极健康的社群中交流和分享经验, 增强归属感和参与度。

1.1.4 健康管理类APP

健康管理类APP能够帮助用户掌握自己身体状况和健康指标, 进行相应健康监测功能。例如身体指标记录、饮食管理、睡眠监测等功能, 用户能够通过这些功能了解自己身体状况, 并制定相应健康计划。这类APP的特点是注重全面健康管理, 帮助用户综合掌握自己身体状况, 提高健康水平。

1.1.5 健康咨询类APP

用户能在健康咨询类APP上浏览健康资讯、健身科普等内容, 了解最新的健身热点和科学知识。其特点是提供专业健康咨询服务, 用户能通过在线咨询与专业人士交流, 帮助其正确了解健身知识和解决健康问题。

1.2 特性

1.2.1 便捷性

运动健身类APP可以让用户随时随地进行训练。无论是在家中、办公室、健身房还是户外, 只要有移动设备和网络连接, 用户就能通过APP进行训练。这种便捷性让用户不再受到时间和地点限制, 可以根据自己的时间安排和喜好随时进行训练。

1.2.2 科学性

运动健身类APP通常会关注最新的科学研究成果, 并不断更新和改进自身内容。这些APP会定期更新训练计划、教程和建议, 以符合最新的运动健身潮流和知识。通过关注科学研究和趋势, 运动健身类APP能够提供更专业、更有效的训练方法和建议, 帮助用户跟上时代需求和发展。

1.2.3 专业性

运动健身类APP通常由专业教练或健身达人提供训练计划和教程。这些训练计划和教程经过科学设计和研究, 基于运动生理学和训练原理, 确保用户能够进行正确、有效的训练。用户可以通过APP学习正确的动作和训练方法, 避免错误和伤害, 提高训练效果。并且运动健身类APP能够记录用户的运动数据, 并提供个性化数据分析和建议。这些数据分析和建议基于专业的运动生理学知识和训练原理, 可以评估用户运动水平和改善方向, 并提供相应的训练建议和目标。通过个性化数据分析和建议, 用户能更好地了解自己运动情况, 制定合理的训练计划, 提高训练效果^[1]。

2 高校体育教学中存在的不足

高校体育教学是提升学生整体素质教育的重要组成部分, 其目的在于通过体育活动提高学生身体素质, 增强学生团结协作精神, 促进学生心理健康以及形成良好生活习惯。然而, 我国现阶段高校体育教育存在一些问题。首先, 从课程设置角度来看, 当前高校体育教学课程设置相对单一, 主要以传统体育项目为主, 如篮球、足球、排球等。这无法满足学生多元化体育需求, 缺乏对新兴体育项目的引导和推广。同时, 课程设置往往忽视了对学生体质差异的重视, 使得一些体质较弱或者对某些体育项目不感兴趣的学生在课程中难以产生积极性。其次, 就教学手段而言, 部分学校体育教学仍以传统模式为主, 即教师讲解, 学生模仿。这种教学模式往往忽视了学生的主观能动性, 过度强调技术动作标准化, 而忽视了思想教育和体育精神的灌输。再次, 高校体育教学的硬件设施存在不足现象。一方面, 由于部分学校资金投入有限, 体育设施设备老旧, 更新换代不及时, 无法满足现代化体育教学需要。另一方面, 体育教学场地和时间安排在很多高校并不理想, 这无疑影响了体育教学的效果。最后, 部分高校体育教学评价体系过于简单, 主要以技术动作的熟练度和出勤率为评价标准。这种评价方式过分强调结果, 忽视了学生在课程过程中的体验和体育精神的培养。

3 健身类APP在高校体育教学中运用的重要性

3.1 能够提供丰富的课程辅助资源

在当今信息化社会中, 科技发展为人们生活带来了前所未有的便利, 也深深地影响了教育的方式。现阶段, 健身类APP已经开始在高校体育教学中进行运用。这种新颖教学方法结合了最新的科技成果和教学理念, 创造了一个全新的教学模式。通过健身类APP, 教师可以上传健身讲座、运动指导等多媒体资源, 帮助学生更好地理解和掌握课程内容。这些资源能通过视频、文字、图片等形式展示, 使学生能够直观地了解各种运动技巧和锻炼方法。同时, 健身类APP还可以提供学生自主学习机会, 学生能够根据自身需要和学习进度自主选择学习资源, 提高学习效果和效率^[2]。

3.2 能够促进学生自主训练

随着科技的迅速发展, 健身类APP已经变得越来越普及, 成为现代人健身的重要工具。在高校体育教学中, 健身类APP的应用能够可以促进学生自

主训练,其提供的训练计划和指导视频,学生可以根据自身情况进行自主锻炼。并且健身类APP可以根据学生的身体状况、健康指标等个人信息,为学生制定个性化训练计划。包括训练强度、次数、时间等。学生能够根据自己实际情况进行调整,提高训练效果并避免运动伤害。根据自己时间安排和身体状况,随时随地进行锻炼。这种自主训练方式不仅提高了学生的健身效果,也增强了学生自主学习能力和自我管理能力。

3.3 数据分析能够提供个性化评估和反馈

健身类APP可以通过学生填写的相关数据进行全面分析,为学生提供个性化评估和反馈。并且APP能够记录学生的运动数据,如运动时间、运动强度等,通过对这些数据的分析,可以评估学生运动情况和健身效果。另外,教师可以根据学生的运动数据,提供个性化指导和建议。学生也可以通过这类APP查看自己的运动数据,了解自己身体状况和健身进度,根据需要调整自己的训练计划。这种个性化评估和反馈能够帮助学生更好地了解自己的身体状况和健身情况,提高健身效果。

3.4 能够提高学生的兴趣和参与度

健身类APP的功能比较齐全,能够为学生提供多样化的锻炼方式和有趣的训练计划,从而有效吸引学生的注意力,并且激发他们的兴趣和积极性。学生可以通过APP与其他同学进行健身打卡、比赛挑战等互动活动,相互鼓励和监督,增加了学生的参与度和动力。同时,学生也可以通过APP分享自己的健身成果和心得,得到其他同学的认可和鼓励,更好地保持健身的积极性和持续性。这种积极参与的方式可以促进学生的身体锻炼,增强他们体质和健康意识^[5]。

4 加强健身类APP在高校体育教学中运用的措施

4.1 积极运用移动教学资源

健身类APP本身具有丰富的教学资源,为更好的将其投入到高校体育教学中,教师需要对移动教学资源进行充分利用。第一,视频教学资源。健身类APP可以提供丰富的视频教学资源,包括各种健身动作和训练技巧的演示和解说。教师可以督促学生通过观看视频来学习正确动作技巧和训练方法,提高训练效果。并且根据学生个体差异和需求,为其选择有针对性的视频教学资源,帮助学生解决具体问题和困惑。第二,音频教学资源。除了视频教学资源,健身类APP还能够提供音频教学资源,例如有声讲解和音乐指导。学生可以通过听音频来学习动作的执行方法和节奏感,提高动作的准确性和流畅度。音频教学资源具有灵活性和便捷性,可以方便地在不同场景下进行学习和训练。第三,训练计划和课程设计。教师能根据学生的身体状况、目标需求,制定个性化训练计划,并在APP中进行分享和记录。通过这种方式,教师可以更好地了解学生的训练情况,及时给予指导和调整,提高学生训练效果。第四,交互式学习和测评。通过健身类APP,能够为学生提供交互式学习和测评功能,帮助学生更好地理解 and 掌握健身知识。通过与APP互动,学生能够进行问题解答、讨论和实践练习,加深对健身知识的理解和应用。第五,健身类APP可以提供社区和分享平台,促进学生之间交流和互动。学生能够在平台上分享自己的健身经验和心得,与其他学生交流讨论^[6]。

4.2 加强线上线下教学,提高教师参与度

在高校体育教学中可以创设运动健身类APP的混合学习模式,结合线上和线下教学,提供更全面、灵活的学习体验。由于健身类APP可以提供丰富的线上学习资源,包括视频教学、音频教学、训练计划等。学生通过APP随时随地访问这些资源,进行自主学习和训练。因此,教师在APP上发布学习资料和任务,引导学生进行学习和实践。线上学习资源可以提供更灵活、个性化的学习方式,激发学生学习兴趣和主动性。同时教师还能通过APP发布线下实践任务,要求学生在指定时间和地点进行训练,然后通过APP上传训练记录和成果。教师可以根据学生的实践情况进行评估和指导,帮助学生纠正错误和提高训练效果。线下实践指导还能增强学生的动手能力和实践经验,提高教学实效性和实用性。另外,虚拟教室和实时互动可以促进学生之间的交流和互动,增强学习效果和学习体验。学生也能通过APP进入虚拟教室,与教师和其他学生进行实时互动和讨论。方便教师在虚拟教室上进行讲解和演示,学生可以通过语音、文字或视频进行提问和回答。并且健身类APP还能为教师提供评估和反馈机制,

帮助教师了解学生学习情况和训练效果。教师通过APP查看学生的训练记录和成果,便于及时发现问题、改进教学,从而提高学生的学习效果^[5]。

4.3 加强对健身类APP的筛选,确保学生信息安全

在高校体育教学中,加强健身类APP的安全审查和与APP开发者的合作是一种重要的做法,可以确保学生在使用APP过程中的信息安全和身体健康。首先,高校应该加强对健身类APP的安全审查。健身类APP通常需要学生提供个人信息和健康数据,因此,高校应该对APP的隐私政策和数据保护措施进行严格审查。确保APP开发者有合法合规的隐私政策,并采取必要的技术手段来保护用户的个人信息安全。此外,高校还应该检查APP是否存在恶意代码、漏洞等安全问题,确保学生在使用APP时不会受到任何安全威胁。其次,高校应该与健身类APP的开发者建立紧密的合作关系。通过与APP开发者的合作,高校能够及时了解APP的更新和改进,确保APP的功能和内容符合教学需求和安全要求。高校能与APP开发者共同制定使用规范和标准,确保APP在高校体育教学中的合法合规性。高校还应与APP开发者进行培训和交流,提高教师对APP的使用和管理水平,确保APP在高校体育教学中的有效应用。高校还应与健身类APP的开发者共同开展安全意识教育和宣传活动。通过组织安全培训和讲座,向学生和教师普及APP的安全使用知识和技巧,提高他们对APP安全问题的认知和防范能力,让学生和教师更加信任和放心地使用健身类APP。再次,高校应该建立健全的监测机制,定期对健身类APP进行监测和评估。监测包括对APP的功能、内容和用户反馈进行跟踪和分析,了解学生在使用APP时体验和问题。通过监测,高校可以及时发现和解决APP存在的安全隐患、功能缺陷和内容不当等问题,保障学生在使用APP时的安全和权益。最后,高校应该建立健全用户反馈机制,鼓励学生积极反馈APP的问题和建议。可以设立专门的反馈渠道,接收学生对APP的意见和建议,并及时回复和处理。通过用户反馈,高校能够了解学生对APP的需求和期望,及时调整和改进APP功能和内容。同时,高校还应该通过用户反馈来发现和解决APP存在的安全问题,加强对APP的安全监测和保护。

4.4 培养学生移动学习意识,促进自主学习

第一,引导学生了解移动学习的概念和好处。可以通过宣传和讲解移动学习的概念和好处,引导学生认识到移动学习对于学习效果和体验的积极影响。通过向学生介绍移动学习的相关案例和研究成果,激发学生对移动学习的兴趣和热情,培养他们的移动学习意识。第二,推广健身类APP作为移动学习工具。教师能推广特定的健身类APP作为移动学习工具,让学生了解并使用这些APP进行学习和训练。高校能够鼓励学生在课余时间自主使用健身类APP进行训练和学习。学生可以根据自己的时间安排,在校内或宿舍中使用APP进行训练,并记录自己的训练成果。教师能设立训练任务和目标,鼓励学生通过APP自主完成训练,并在课堂上分享自己的经验和成果。通过提供自主学习的机会,学生能够更加积极主动的参与学习,提高自己的学习效果和自律能力。第三,提供移动学习指导和反馈。高校可以为学生提供移动学习的指导和反馈。教师能定期与学生进行讨论和交流,了解他们在使用健身类APP过程中的体验和问题,并提供相应的指导和建议^[6]。

综上所述,健身类APP在高校体育教学中的运用具有重要的意义和作用。它不仅可以提供丰富的课程辅助资源,促进学生的自主训练,还可以通过数据分析提供个性化的评估和反馈,同时激发学生的兴趣和参与度。因此,高校教育机构和教师应积极探索和推广健身类APP在高校体育教学中的运用,以提高教学效果和学生的健康水平。

参考文献

- [1] 张兆坤.短视频APP在高校体育教学中的利弊分析--以抖音为例[J].科学咨询(科技管理),2021(04):136-137.
- [2] 卢睿,赵俊安.运动类APP的“线上教学”与“数据记录”功能对高校体育教学改革带来的影响分析[J].运动精品,2021,40(05):46-47.
- [3] 王梦轶,梁旭鹏.智能APP在高校体育教学中的应用研究[J].当代体育科技,2020,10(14):175-176.
- [4] 王荣.移动智能终端在高校体育教学与训练中的应用研究[J].教育理论与实践,2022,42(12):60-63.
- [5] 刘和军,雷焱雨,周子迈等.智能可穿戴设备在高校体育教学实践中的应用研究[J].电子元件与信息技术,2022,6(02):20-22.
- [6] 刘秦飞.高职院校学生使用运动健身类App现状与趋势研究--以陕西部分高职院校为例[J].电脑知识与技术,2020,16(33):76-77.