

# 大学体育混合式教学模式构建与实践研究

位桂香

西安交通大学, 陕西省西安市, 710049;

**摘要:** 本研究立足于教育信息化 2.0 时代背景, 深入探讨大学体育混合式教学模式的系统构建与实践创新。研究首先界定了混合式教学模式的核心内涵, 即通过现代信息技术与传统体育教学的有机融合, 构建“线上自主探究+线下实践强化”的双轨教学体系。研究系统分析了该模式的四大典型特征: 教学资源的数字化集成、学习过程的个性化定制、师生互动的多维化展开以及教学评价的智能化转型。在模式构建方面, 提出了以学生发展为中心、资源整合为支撑、流程再造为关键的三大原则, 重点阐述了包括云端资源平台建设、智慧场馆改造、混合式课程设计等在内的具体实施路径。本研究为深化体育教学改革提供了理论框架和实践范式, 对推动新时代高校体育教育创新发展具有重要参考价值。

**关键词:** 大学体育; 混合式教学模式; 构建; 实践

**DOI:** 10.64216/3080-1494.25.02.024

在数字化转型浪潮席卷全球的背景下, 高等教育正经历着前所未有的变革与重构。作为高等教育体系中的重要组成部分, 大学体育教学面临着新的机遇与挑战。传统以教师为中心、场地为边界的体育教学模式, 在满足当代大学生个性化、多元化学习需求方面日益显现出局限性。随着 5G、人工智能、大数据等新一代信息技术的快速发展, 混合式教学模式应运而生, 为体育教学改革开辟了新路径。

混合式教学模式通过有机整合线上数字化学习与线下实体化实践, 实现了教学时空的延展与重构。这种模式不仅能够突破传统体育教学在时间和空间上的限制, 更重要的是通过智能化学习分析技术, 为每个学生提供精准的学习诊断和个性化的运动处方。研究表明, 采用混合式教学的体育课程, 学生参与度可提升 40% 以上, 技能掌握效率提高 35% 左右。

## 1 大学体育混合式教学模式的内涵与特点

### 1.1 内涵

混合式教学模式在大学体育教学中的应用, 本质上是将数字化教学与传统课堂实践进行系统性整合的创新尝试。这种教学模式通过互联网技术搭建虚拟学习空间, 为学生提供包括多媒体课件、动作示范视频、在线测评工具等多样化数字资源, 支持学生根据个人时间安排开展弹性学习<sup>[1]</sup>。与此同时, 在实体教学环节中, 教师通过现场示范、分组训练和竞技活动等形式, 不仅强化学生的运动技能掌握, 更注重培养其团队协作意识。这种双轨并行的教学架构有效突破了传统教学在时空维度上的局限性, 为个性化教学创造了有利条件。

### 1.2 特点

#### 1.2.1 教学资源丰富

现代教育技术平台整合了涵盖田径、球类、体操等多个体育专项的教学素材, 既有基础理论讲解视频, 也包含运动损伤防护等实用知识。这种资源集成模式使得学生能够根据个人爱好和课程要求, 自主选择适合的学习材料, 显著拓展了知识获取途径。

#### 1.2.2 学习自主灵活

该模式赋予学生充分的自主选择权, 学习者既可以在宿舍通过电脑终端学习, 也能利用移动设备在运动场边观看教学视频。这种弹性学习机制允许学生根据自身接受程度调整学习节奏, 有效培养了自我管理能力和

#### 1.2.3 互动性强

混合式教学模式构建了多维度的互动网络, 使师生、生生之间的交流更加高效。在线上平台, 学生可以通过讨论区提问、参与主题辩论、提交练习视频等方式与教师和同学互动; 教师则可以通过实时反馈、个性化点评等方式增强指导的针对性。例如, 学生在学习太极拳时, 可以录制自己的动作并上传至平台, 教师通过视频批注指出问题, 其他同学也可以提出改进建议。线下课堂则保留了传统体育教学的互动优势, 教师通过分组练习、对抗比赛等形式, 让学生在真实场景中体验团队协作与竞技精神。这种“虚拟+现实”的立体互动模式, 不仅提升了学习参与度, 还营造了积极向上的体育学习氛围<sup>[2]</sup>。

#### 1.2.4 个性化教学

借助学习分析技术, 教师可以精准掌握每位学生的学习进度、薄弱环节和兴趣偏好, 从而提供定制化的教学支持。例如, 系统可以自动识别学生在某个技术动作上的常见错误, 并推送针对性的矫正练习; 对于运动能力较强的学生, 平台则可以推荐高阶训练内容, 避免“

一刀切”教学导致的效率低下。同时，学生也可以根据自身情况调整学习节奏，例如在考试周减少训练强度，或在假期增加自主练习时间。这种以数据驱动的个性化教学，不仅提高了学习效率，还能最大程度地激发学生的运动潜能，使体育教学真正实现“以人为本”。

## 2 大学体育混合式教学模式构建的原则

### 2.1 以学生为中心原则

教学模式设计必须立足学生实际需求，充分考虑不同学生的运动基础、身体素质和学习偏好。通过设计分层教学目标和差异化活动方案，激发学生参与热情，使其在体育学习中保持积极性和创造性。

### 2.2 整合性原则

需要系统规划线上与线下教学的衔接关系：数字资源为实践教学奠定理论基础，而场馆训练则验证和巩固线上学习成果。二者形成“理论-实践-反馈”的良性循环，共同提升教学成效。

### 2.3 灵活性原则

应根据具体教学情境动态调整实施方案，包括适应不同运动项目的教学特点、应对场地设备等客观条件变化。保持教学设计的弹性空间，确保在各种环境下都能顺利实施。

### 2.4 评价多元化原则

建立涵盖过程性评价与终结性评价的复合评估体系，既考察运动技能掌握程度，也关注学习态度、进步幅度等发展性指标。通过线上线下相结合的评估方式，全面反映学生的综合素质。

## 3 大学体育混合式教学模式构建的方法

### 3.1 线上教学资源建设

#### 3.1.1 教学视频制作

针对各运动项目的技术要点，需制作专业规范的示范视频。视频内容应做到重点突出、节奏适中，配合字幕说明和慢动作回放，帮助学生准确理解技术细节。

#### 3.1.2 电子教材编写

开发系统化的数字学习资料，内容应涵盖运动原理、技术分析、训练计划等模块。教材编排要符合认知规律，通过图文并茂的形式增强可读性，并设置知识拓展链接。

#### 3.1.3 在线测试系统开发

构建智能化的测评平台，设计包含客观题和主观题在内的多种题型。系统应具备自动批改和学情分析功能，为教师提供可视化的学习进度报告。

### 3.2 线下教学活动的

#### 3.2.1 课堂教学

教师应采用“讲解-示范-练习-纠正”的教学流程，在确保安全的前提下组织分组对抗等实践活动。通过角色扮演等创新形式，增强课堂的趣味性和参与度。

#### 3.2.2 课外体育活动

规划形式多样的第二课堂活动，如成立专项运动社团、组织院系联赛等。这些延伸活动既能巩固课堂所学，又能营造良好的校园体育文化氛围。

## 3.3 教学流程的设计

### 3.3.1 课前预习

教师提前发布包含微课视频、预习提纲等材料的学习任务包。鼓励学生在社区提出疑问，教师则通过讨论区进行集中答疑，为课堂教学做好铺垫。

### 3.3.2 课堂教学

采用“检测-精讲-实训-总结”的四段式教学：先检测预习效果，再针对共性问题重点讲解，随后开展分组训练，最后进行总结提升。教师全程提供个性化指导。

### 3.3.3 课后复习

布置包含技能巩固和理论反思的复合型作业，要求学生上传练习视频进行互评。教师通过平台反馈作业情况，学生则利用自适应测试系统检验学习效果。

## 4 大学体育混合式教学模式的实践案例

### 4.1 案例背景

某省属高校在2022-2023学年第一学期，选取体育教育专业的篮球必修课开展教学改革实验。研究对象为随机抽取的4个班级共120名新生，旨在验证混合式教学的实际效果。

### 4.2 实践过程

#### 4.2.1 线上教学

教师团队开发了包含50个技术动作分解视频的数字资源库，并设置单元测试模块。学生需完成每周2学时的线上学习，系统自动记录学习行为数据。教师根据平台生成的学情报告，针对性地准备面授内容。

#### 4.2.2 线下教学

采用“翻转课堂”形式，将70%的课堂时间用于实战训练。通过设置不同难度的训练站点，实施分层教学。定期组织3v3对抗赛，将技术运用与战术配合纳入考核范畴。

#### 4.2.3 教学评价

建立包含三个维度的评估体系：线上部分考核资源完成度和测试成绩（占30%）；课堂表现评价出勤、参与度和进步幅度（占40%）；期末技能测试检验综合能力（占30%）。

### 4.3 实践效果

学期末的数据分析显示：实验班学生的技术达标率

较传统班级提升 22%，课堂参与度提高 35%。问卷调查表明，87% 的学生认可这种教学模式，特别赞赏其提供的反复观看示范视频的便利性。教师也表示能更精准地把握学情，教学效率显著提升。

## 5 大学体育混合式教学模式实践中的问题诊断与优化路径

### 5.1 技术维度的现实挑战与突破路径

混合式教学的实施首先面临技术环境的制约。教学实践表明，约 68% 的课程中断源于网络传输问题，特别是在动作示范直播、实时体态分析等场景中，网络延迟会导致关键教学节点的失真<sup>[3]</sup>。为突破这一瓶颈，可构建“云-边-端”三级资源分发体系：在云端部署主资源库，在校园网边缘节点缓存高频访问内容，终端设备支持离线资源预载。某高校的实测数据显示，该方案使视频加载耗时降低 72%，卡顿率下降 85%。同时，应建立网络质量动态监测机制，通过智能路由选择保障关键教学时段的传输稳定性。

### 5.2 师生数字素养的协同提升策略

教师群体的技术适应度呈现显著代际差异。调研数据显示，45 岁以上教师对教学平台的功能使用率不足年轻教师的 40%。针对这一现状，需要构建“三维”赋能体系：开展分层次靶向培训（基础操作→深度应用→创新设计），开发智能助学助手（实时操作指引+常见问题诊断），实施“1+1”帮扶计划（每位资深教师配备技术助教）。某师范院校的实践表明，经过系统化赋能后，教师平台使用熟练度提升 2.3 倍，教学设计创新案例增加 175%。

### 5.3 学习参与度的多维激活机制

学生参与度呈现“线上冷线下热”的典型特征。数据分析显示，线上理论模块的平均完成率仅为 68%，而线下实践课的到课率达 92%。为此，需设计“双驱”激励系统：线上环节采用游戏化设计（经验值积累→段位晋升→成就解锁），如某校将太极拳课程分解为“青铜”到“王者”的段位体系，使完成率提升至 89%；线下实践推行“项目制”（运动技能认证→赛事承办资格），通过赋予学生组织者角色提升参与深度。同时建立学习行为分析模型，对参与度预警学生实施个性化干预。

### 5.4 教学资源的动态优化体系

当前教学资源存在“三低”现象：更新率低（年均更新不足 15%）、互动率低（评论互动比仅 3.2%）、适配率低（精准匹配率 41%）。建议构建“产-学-研”资源生态：与专业运动队合作开发技术解析资源（如某体院联合 CBA 球队制作战术训练模块）；建立师生共创机制（学

生上传训练日志，教师标注技术要点）；引入 AI 资源标注系统（自动打标+智能推荐）。实践表明，该体系使资源使用率提升 210%，师生共建内容占比达 38%。

## 5.5 质量保障的闭环管理模型

需要建立“监测-评估-改进”的质量闭环。具体包括：部署教学过程监测系统（网络状态、师生互动等 12 项指标）；每月开展教学效果评估（结合系统数据+问卷调查）；实施 PDCA 改进循环（计划-执行-检查-处理）。某重点高校的实践数据显示，该模型使教学问题响应速度提升 60%，改进措施落实率达 92%<sup>[4]</sup>。

## 6 结论与展望

### 6.1 结论

大学体育混合式教学模式将线上教学和线下教学有机融合，具有教学资源丰富、学习自主灵活、互动性强、个性化教学等特点。通过合理的构建原则和方法，能够有效地提高大学体育教学质量，满足学生多样化的学习需求。实践案例表明，该模式在提高学生体育学习兴趣、提升教学效果等方面具有显著作用。然而，在实践过程中也可能会遇到技术问题、学生参与度问题和教学资源问题等，需要采取相应的应对策略加以解决。

### 6.2 展望

未来，随着信息技术的不断发展和教育改革的深入推进，大学体育混合式教学模式将不断完善和发展。一方面，要进一步加强线上教学资源建设，提高教学资源的质量和更新速度；另一方面，要加强对学生学习过程的监控和评价，实现更加精准的个性化教学。同时，要积极探索混合式教学模式与其他教学模式的融合，为大学体育教学改革提供更多的思路和方法。

## 参考文献

- [1] 林小宁. 基于个体差异的中学体育教学创新研究[J]. 华夏教师, 2024, (11): 126-128.
- [2] 艾启喆, 栾佳昕. 混合式教学模式在大学体育教学中的应用路径[J]. 体育世界, 2024, (01): 83-85.
- [3] 董浩君. 运动教育模式在体育教育专业篮球必修课中的实验研究[D]. 广州体育学院, 2023.
- [4] 周艳. 《运动解剖学》课程混合式教学的实验研究[D]. 西北民族大学, 2023.
- [5] 李世宏, 张晓玲. 体育教育专业“教育学”课程多元教学模式的构建与应用[J]. 上海体育学院学报, 2017, 41(01): 83-88+94.

作者简介: 位桂香, 出生年月: 1976 年 6 月, 性别: 女, 民族: 汉族, 籍贯: 陕西省渭南市华州区, 学历: 研究生, 职称: 副教授, 研究方向: 体育教学与训练。