

# Research on Immersive Physical Education Teaching in Technical Colleges

Zhixian Li

Changzhou Advanced Vocational and Technical School, Changzhou 213161, Jiangsu Province, China

**Abstract:** Sports, as a key lever for technical colleges to implement the fundamental task of "cultivating virtue and nurturing talents", plays an important role in promoting the healthy growth of students both physically and mentally, and improving the quality of talent cultivation in technical colleges. The traditional physical education teaching mode and strategy in vocational colleges are relatively single, making it difficult for students to have a good experience, which also affects the value of sports education. Immersive physical education teaching focuses on creating an "immersive" sports atmosphere, which can fully stimulate students' interest in sports, promote the improvement of physical education teaching effectiveness, and help students grow and develop better. This article explores and analyzes the practical path of immersive physical education teaching in technical colleges, for reference only by relevant personnel.

**Keywords:** Technical colleges and universities; Physical education teaching; Immersive; Practical path

## 技工院校沉浸式体育教学研究

李志贤

常州市高级职业技术学校, 中国·江苏常州 213161

**摘要:** 体育作为技工院校落实“立德树人”根本任务的关键抓手, 对于学生身心健康成长, 提升技工院校人才培养质量有着重要的促进作用。传统的技工院校体育教学模式与策略较为单一, 学生难以获得好的体验, 这也影响了体育育人价值的发挥。沉浸式体育教学注重营造“沉浸式”的体育氛围, 能够充分激发学生们的体育兴趣, 促进体育教学效果提升, 助力学生更好地成长与发展。本文就技工院校沉浸式体育教学的实践路径进行了探讨和分析, 仅供相关人士参考。

**关键词:** 技工院校; 体育教学; 沉浸式; 实践路径

### 1 引言

当前, 随着时代的不断发展, 社会对于技术技能型人才的需求质量也在不断提升。体育作为技工院校人才培养的重要一环, 对于落实“立德树人”根本任务和推进“五育并举”目标实现有着重要现实意义。在新时期, 体育育人价值的发挥要注重教学理念和模式的创新。沉浸式教学作为一种创新性的教育理念和模式, 能够让学生“身临其境”般地学习体育知识和技能, 可以充分激发他们的学习兴趣和积极性, 进而让他们能够在寓学于乐当中收获更多知识与成长。对此, 我们应当深刻把握该理念的内涵意义, 积极打造“沉浸式”的体育教学新样态, 引领学生快乐体育、终身体育, 为他们更好地学习、成长和发展保驾护航。

### 2 什么是沉浸式体育教学

沉浸指的是人们投身于某个活动, 却不被外界干扰的状态。从心理学角度来说, 沉浸理论又被称作心流理论。沉浸式的体育教学指的是以学生为中心, 通过模拟或者创设真实的体育场景, 让学生能够亲身体验和掌握体育知识与技能。彭响等学者研究认为: 以游戏化教学创设沉浸式课堂情境、以预设性教学行程赛事化课堂氛围、以深度化教学构建体验式学习模式、以戏剧性教学培养生活化体育习惯, 从而提高学生身体活动能力、建立身体活动动机信心、增强对运动知识的理解、内化终身体育意识。<sup>[1]</sup>由此可见, 沉浸式体育教学是一种有效的体育教学模式, 究其根本, 其理论基础主要包括建构主义和情境认知两大理论。首先, 建构主义理论认为, 学习者的知识并不是

经过教师传授所获得的，而是学习者基于一定的情景，借助他人帮助再利用必要的学习资料，通过建构意义来获取的。其次，情境认知理论认为，学习应当在一定的情境中开展，要构建与真实世界相联系的情景，让学习者在情境中认识、理解与应用知识。在技工院校中，沉浸式体育教学就是构建一个“沉浸式”的情境，让学生们能够获得更深刻、更真实的体育体验，进而使他们更好地建构体育知识与技能框架，培养他们的体育兴趣，促进他们身心的健全成长。

### 3 技工院校沉浸式体育教学的实践意义

#### 3.1 激发兴趣，提升效果

兴趣是最好的教师。对于技工院校学生来说，当他们对于学习活动充满兴趣的时候，往往会投入更多的活力和精力，所获的成效和收益也会事半功倍。所以，如果想要保证教学质量，激发学生参与性的话，技工院校体育教学必须要注重“趣味化”教学的开展，以趣为引来充分提高教学有效性。但是，传统的技工院校体育教学大多模式单一，导致学生们积极性不足，体育教学效果也不尽人意。而沉浸式体育教学能够通过多样化、现代化的方式来构建“趣味情境”，让学生们能够身临其境地体验各类体育项目，有效激发他们的积极性、探索欲与好奇心。这种新颖的方式能够有效激发他们的学习兴趣，促进他们的参与、互动与实践，从而引领体育教学效果和质量更上一层楼。

#### 3.2 助力学习，促进掌握

沉浸式体育教学能够通过模拟真实的场景，让学生们更好地学习和掌握体育知识、体育技能。众所周知，传统的体育教学大多是以理论和示范教学为主，这种教学模式生硬和枯燥，学生们往往无法快速理解和掌握知识技能。而沉浸式体育教学则更加直观生动。在该模式的支持下，学生们能够更加全面地了解体育知识，观摩体育动作，从而不断调整自己的学习思路，完善自己的体育动作，进而在反复的学习和实践中，更好地掌握体育知识、体育技能。

#### 3.3 推动参与，引领发展

在沉浸式体育教学的引领下，学生们往往更加积极地参与到体育运动中来，主动与他人互动合作，这也能够有效推动他们团队协作意识、集体意识和竞技精神的培养，帮助他们树立互帮互助、勇往直前的优

秀品质，这不但有利于他们学习成长，更有利于他们未来的就业与发展。与此同时，在该模式的引领下，学生们能够获得更深刻的体会以及心理素质锻炼，这也能够帮助他们提升抗压能力，增强他们的社会适应力，使他们在未来的职场中灵活应对各种挑战，并走得更远，飞得更高。

### 4 技工院校沉浸式体育教学的实践策略

#### 4.1 运用虚拟现实技术，搭建“沉浸式”体育教学环境

教育部《教育信息化2.0行动计划》提出，以示范性虚拟仿真实验教学项目等建设为载体，推进信息技术深度融入教育教学全过程，加强职业院校虚拟仿真实训。在信息化时代，随着人工智能的发展，为沉浸式体育教学模式的实现提供了更大的可能性，也有不少专家学者就此方面做了实践创新。刘衡等学者认为：体育教学中运用虚拟现实技术符合现代化科技教育学习理念，有利于改善教学环境，实现教学场景真实化，提高教学效率，优化体育教学过程，有利于开创新型现代化体育教学模式。<sup>[2]</sup>由此可见，运用虚拟现实技术进行沉浸式体育教学是有现实意义的。杨韵学者提出：人工智能时代体育教学的内涵特征是体育教学情境的沉浸化、体育教学内容的个性化、体育教学过程的数据化、体育教学评价的科学化，并从教师、学生、师生互动关系等方面研究发展困境及推进策略。<sup>[3]</sup>在人工智能时代，虚拟现实技术是重要的创新特征，虚拟现实（VR）技术作为一种虚拟仿真技术，能够架构起一个虚拟世界并对自然、环境以及传感进行模拟，将其应用到技工院校体育教学中来，能够创新体育教学模式，进一步提高体育教学的趣味性和有效性，让学生们能够获得“身临其境”般的奇妙体验，从而使他们能够学得开心，学得便捷，学得高效。有学者利用虚拟现实成像技术连接虚拟情境与现实课堂。茅洁学者认为：将虚拟技术融合在体育教学中，打造虚拟现实沉浸课，构建几乎真实的学习环境，为学习者创设能够主动接受并能全神贯注，并获得一对一的教学模式；将虚拟技术运用到教材体系中，将颠覆传统阅读形式，将文字图片变“活”、内容富有“动感”，有利于激发学生的学习热情与主动性，有效记忆与理解重点难点，提高教学效率与质量。<sup>[4]</sup>在具体的运动项目中，以虚拟现实技术为依托沉浸式体育教学也大有可为。例如，在篮球教学实践中，我

们可以依托VR技术来模拟真实的篮球比赛场景,让学生们能够在虚拟的环境中进行技能学习、实战训练,从而强化他们对于篮球知识、篮球技巧、篮球规则的认知,提升他们的学习效果,强化他们的学习体验,激发他们的学习兴趣。同时,我们还可以依托VR技术来基于学生们的体育技能掌握情况来及时调整模拟难度,满足学生们不同层次的学习需求,打造“沉浸式”“个性化”的体育课堂,让每个学生都能收获知识、快乐和成长。此外,VR技术的应用还能够助力技工院校体育教学项目的拓展和延伸。再如,滑雪滑冰等一些我国北方地区的体育项目很难出现在南方地区,而我们可以利用VR技术来打破这一地域差异下的体育课程壁垒,依托该技术来模拟出所需场景,让学生们能够接触到更多、更全面的体育项目,不断提高体育课程的丰富性与多样性,让学生们能够在体育学习中获得更个性、更多样和更真切的沉浸式体验。

#### 4.2 结合情境认知理论,创设“沉浸式”体育教学情境

在构建技工院校沉浸式体育教学模式的实践中,我们应当深刻理解和运用情境认知理论,结合学生们的兴趣爱好来创设一个富有趣味性和吸引力的体育教学情境,帮助学生们更好地理解和掌握体育技能,激发他们的体育兴趣,让“快乐体育”理念能够贯彻落实。林加彬等学者研究认为:体育课堂情境兴趣对提升青少年体育运动参与具有重要作用,新颖性、注意需求、探索意图、即时愉悦和感知差距均能显著正向预测体育课堂情境兴趣,挑战性能够负向预测情境兴趣;新颖性、感知差距和探索意图是青少年体育课堂情境兴趣的直接来源;并由此提出教学建议:采用新颖的教学活动,提升学生的探索意图、感知差距和情境兴趣。此研究对沉浸式体育教学模式的实践具有指导意义,在教学实践中,教师应创设教学情境,激发学生自主学习热情。<sup>[5]</sup>例如,在足球教学实践中,我们可以创设一个“世界杯”的比赛情境,让学生们分组扮演自己喜欢的国家队并进行小组对抗。通过这样的情境创设,学生们不但能够感受到足球运动的激情,亲身体会到其中的绿茵魅力,而且还能历练自己的足球技巧,深刻理解足球比赛规则。期间,学生们为了获取比赛胜利,需要充分发挥自己的技巧,与同伴进行密切合作,这也会进一步加深他们对于竞技体育精神的认知,有效培养他们的竞争意识、团队意识和体育精

神,可谓是一举多得。

#### 4.3 以学生为中心,设计“沉浸式”体育教学任务

以学生为中心理念的运用是技工院校体育育人价值发挥的核心所在。<sup>[6]</sup>以学生为中心不仅要体现在教学内容选择之上,更体现在教学方法的运用之上。所以,在沉浸式体育教学实践中,我们也要积极创设一些“沉浸式体育教学任务”,激发学生们的挑战欲望和参与热情,全面提高体育教学的趣味性和有效性。例如,在足球教学过程中,我们可以设计一个,“2过1传跑射门”任务,期间,让学生们结合自己所学的足球技巧和知识来进行2过1实践练习,并记录最终的成功率,比一比哪个小组的成功率最高,并给予他们“自由活动时间”等一些的课程奖励。此外,我们还可以结合技工院校学生的喜欢游戏的这一特点,设计一个“遛猴”任务,即让学生们自行结成5人次的小队,每队有1个人当“猴”,负责区域抢球,其余4人在区域内互相跑位和停传球,如果期间“猴”碰到了球,那么传球者变为新的“猴”。然后统计谁扮演“猴”的次数最多,及时发现学生传接球基本功问题,然后再有针对性地引导他们进行对墙传球、相互传球、跑动传球等多样化、层次化的联系,这样不但可以营造“沉浸式”的游戏化任务学习氛围,激发学生们的参与性、积极性,而且还能更好地提升整体学生的学习效果,可谓是一举多得。

#### 4.4 注重多元评价,构建“沉浸式”体育教学评价体系

在教学评价作为体育教学的重要一环,直接影响着技工院校体育教学质量。<sup>[7]</sup>在沉浸式体育教学过程中,我们有必要对传统的教学评价模式加以革新,引入多元化的评价理念,构建沉浸式的体育教学评价体系,引领学生更好地学习与成长。具体来说,首先,可以在师评的基础上引入自评、互评等模式,一方面引导学生们对自己的课堂表现情况进行反思总结,使他们能够明确自己的优点和不足,激发他们的自我提升意识,促进他们的学习与提升;另一方面运用互评来引导学生相互借鉴、相互学习,促进他们的自我提升意识、交流合作意识的培养。<sup>[8]</sup>其次,我们可以引入组评模式,即在引导学生小组合作和对抗的同时,让学生们进行组与组之间的点评,以此来激发他们的团队协作能力,帮助他们更好地找到团队的不足,激

发他们的集体意识和竞争意识。再者，我们可以利用人工智能、大数据技术来对学生的体育学习情况进行实时跟踪和分析，精准地掌握他们的学习情况，并及时发现和解决他们在学习遇到的问题。<sup>[9]</sup>例如，我们可以引入“智能穿戴”设备，记录学生们在体育运动中的心率等信息，然后分析得出他们的身体情况，并设计针对性的体育运动和训练方法，让体育教学更加符合学生们自身的身体情况，促进他们身心的健康成长。

## 6 结束语

“沉浸式”教学理念的应用对于技工院校体育教学来说有着良好的意义与价值。它符合技工院校学生的身心发展特点，同时也契合因材施教与以生为本的原则，能够有效激发学生们的体育兴趣，促进他们积极参与，引领他们身心的健全发展。在新时期，我们应当积极构建沉浸式的技工院校体育教学新模式，为学生们带来沉浸式的体育学习体验，进一步彰显体育的育人价值，引领学生更好地学习、成长与发展。

## 参考文献

- [1] 彭响,胡科,刘如.学校深化体教融合视域下青少年身体素质培育的理论阐释与实践逻辑[J].体育学刊,2022,29(03):89-95.
- [2] 刘衡,冯婷.基于虚拟现实技术的体育教学模式的实践与思考[J].北京师范大学学报(自然科学版),2013,49(06):649-652.
- [3] 杨韵.人工智能时代体育教学内涵特征、发展困境与推进策略[J].体育文化导刊,2022,(09):104-110.
- [4] 茅洁.基于VR、AR、MR技术融合的大学体育教学应用研究[J].武汉体育学院学报,2017,51(09):76-80.
- [5] 林加彬,柴娇.青少年体育课堂情境兴趣的产生机制及阶段差异研究[J].北京体育大学学报,2021,44(10):33-48.
- [6] 贺青.沉浸式体验的高校武术教学模式研究[J].冰雪体育创新研究,2023,(23):82-85.
- [7] 陈剑洪,陈剑萍.基于人工智能的体育沉浸式教学研究[J].当代体育科技,2023,13(11):77-80.
- [8] 王璐,隋红.虚拟现实技术在体育教学中的应用[J].电子技术,2022,51(01):208-209.
- [9] 曹红斌.初中体育“沉浸式”教学方式初探[J].青少年日记(教育教学研究),2019,(03):234.