

基于 KEEP 的“O2O”大学体育教学模式研究

王大利¹ 赵雷鸣¹ 尹燕涛²

1 宿迁学院体育部, 江苏 宿迁 223800

2 重庆科技学院体育部, 重庆 401331

[摘要] 在当今飞速发展的互联网信息技术时代, 随着国家全民健身计划的深入推行和智能手机的广泛普及, 推动了基于移动互联网运动 APP 软件的开发与应用。自 2020 年初, 新型冠状病毒肆虐我国以来, KEEP APP 以其便捷、直观、灵活等特点成为大学生进行体育锻炼的主流方式。基于 KEEP 的“O2O”大学体育教学模式将 KEEP APP 平台与传统体育教学内容相融合, 有效促进大学运动能力及心理效应的同时, 为线上体育教学模式提供了有益参考。

[关键词] KEEP; O2O; 大学体育; 教学模式

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6466

中图分类号: G807

文献标识码: A

Research on "O2O" College Physical Education Teaching Mode Based on KEEP

WANG Dali¹, ZHAO Leiming¹, YIN Yantao²

1 Sports Department of Suqian University, Suqian, Jiangsu, 223800, China

2 Sports Department of Chongqing University of Science and Technology, Chongqing, 401331, China

Abstract: In the era of Internet information technology with rapid development, with the in-depth implementation of the national national fitness program and the widespread popularity of smart phones, the development and application of sports app software based on mobile Internet has been promoted. Since the beginning of 2020, novel coronavirus has been rampant in China, KEEP APP has become the mainstream way for college students to exercise because of its convenience, intuition and flexibility. The "O2O" college physical education teaching mode based on keep integrates the KEEP APP platform with the traditional physical education teaching content, effectively promotes college sports ability and psychological effect, and provides a useful reference for the online physical education teaching mode.

Keywords: keep; O2O; college physical education; teaching model

在全民健身计划推行和互联网飞速发展的背景下, 大众的现代化健身理念逐渐形成, 在体育锻炼方面产生个性化需求。KEEP APP 在以数字技术为引领的时代应运而生, 并得到广大青年群体的认可与广泛应用, 也对传统大学体育教学模式的发展和改革带来了新的契机^[1]。运动干预作为学生运动能力和心理效益的重要促进手段, 在新时代必然顺应这一趋势, 实现信息技术与干预手段的深度融合。通过调查不难发现, 国内对 KEEP 与体育教学融合的研究尚处于起步阶段, 特别是 KEEP 在运动干预中的应用研究, 相关的研究成果甚少, 尤其基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式, 在运动干预中应用的实证研究, 国内研究尚处于空白状态。该研究在一定程度上丰富和发展了该领域的研究成果, 对学生运动能力和心理效益进行有效干预的同时, 为信息化背景下学生身心健康水平的不断提高提供了新的路径, 是传统体育教学模式的有益补充。本研究旨在探究基于 KEEP 的“O2O”大学体育教学模式对大学生运动能力和心理效益的干预效果的同时, 倡导特殊时期(疫情期间)推广基于 KEEP 的“O2O”大学体育教学模式。根据学生健康促进的实际需求, 结合具体的目标任务, 科学

合理的利用 KEEP APP 资源, 并通过“O2O 教学模式”将其应用于实践, 以检验基于 KEEP 的“O2O”大学体育教学模式对提高学生运动能力和心理效益的实效性。

1 研究的目的、意义

1.1 研究目的

本研究旨在探究基于 KEEP 的“O2O”教学模式对大学生运动能力和心理效益的干预效果。根据学生健康促进的实际需求, 结合具体的目标任务, 科学合理的设计 KEEP 资源, 并通过“O2O 教学模式”将其应用于实践的各个环节, 以检验基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式对提高学生运动能力和心理效益的实效性。研究假设, 相较于传统模式, 基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式对学生的专项运动能力、基本运动能力和心理效益均具有较为明显的促进作用。

1.2 研究意义

当今社会高速发展, 信息的获取发生了巨大的变化, 以大数据为引领的时代引发了 KEEP 的诞生和发展, 从而对传统的高等教育的发展和改革带来了新的契机。运动干预作为学生运动能力和心理效益的重要促进手段, 在新时代必然顺应这一趋势, 实现信息技术与干预手段的深

度融合。但通过调查不难发现，国内对 KEEP 与体育教学融合的研究尚处于起步阶段，特别是 KEEP 在运动干预中的应用研究，相关的研究成果甚少，尤其基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式，在运动干预中应用的实证研究，国内研究尚处于空白状态。该研究在一定程度上丰富和发展了该领域的研究成果，对学生运动能力和心理效益进行有效干预的同时，为信息化背景下学生身心健康水平的不断提高提供了新的路径。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

为了探讨基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式与传统模式的区别，在部分特定学生群体（大一、大二学生）分两个组别的学生为研究对象。实验组采用基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式对学生的运动能力和心理效益进行干预，对照组采用传统的体育参与方式进行身体锻炼，实验周期为 18 周 36 个学时。实验前后分别对实验组和对照组学生的基本运动能力（BIM、50m、肺活量、坐体前屈、1min 仰卧起坐等）、专项运动能力（基本技术、专项素质、实践应用等）和心理效益（身体价值观、情绪体验、心境状态、人际关系、困境应对）等指标进行测量，以此来检验实验组和对照组在实验前后的差异性。

2.2 研究方法

主要运用文献资料法、访谈法、问卷调查法、实验法及数理统计法等研究方法，对基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式对大学生运动能力和心理效益的影响进行研究，以期对当代大学生身心健康教育提供有益的参考。

3 Keep 运动软件的基本特征

国家全民健身计划的推行、互联网信息技术的飞速发展以及智能手机、平板电脑的广泛普及，推动了移动互联网服务（APP）与应用的迅速发展。根据 pc6 下载站统计，截止到 2021 年 1 月，共出现了 2233 个手机运动软件，2019 年 Q1 中国健身 APP 下载量数据显示，KEEP 已超过一亿次的下载量遥遥领先。

KEEP 是一款专注于提供个性化健身服务的运动 APP，简单易学，几乎所有大学都能轻松运用。它可以根据用户场景、健身目的、有无器械、空余时间等，结合用户的预期达成效果为每个用户定制专属且科学的体育锻炼计划。还可以根据用户的锻炼目标、部位、难度等为用户量身推荐科学合理且独具特色的训练课程，给用户科学合理的真人视频教学指导。KEEP 可以随时随地为用户进行体育锻炼指导，不受时间、空间的限制，即使在宿舍也能进行体育锻炼，在大学生群体中倍受欢迎。原因在于，KEEP APP 在倡导积极有趣的体育锻炼方式和体验的同时，还可以为大学生提供科学合理的体育锻炼指导。KEEP APP 用丰富的、实用性极强的功能优势，减少了大学生在参与体育锻炼过程中的产生的疲劳感和枯燥感，提

升大学生对体育锻炼的兴趣。2020 年初，受新型冠状病毒疫情影响，本着停课不停学的指导思想，很多高校积极引入 KEEP 软件辅助体育教学，收到较好的实践效果，稍加学习几乎所有的大学生都能非常熟练该软件的基本操作和功能应用。

4 O2O 体育教学模式的应用现状及其与 KEEP 的互补

在互联网+移动互联网新信息技术的助推下，线下（Offline）的物理实体空间与线上（Online）的网络虚拟空间正逐渐被打通，并相互构成了线上与线下高度融合的“O2O”（Online To Offline）全闭环循环环境^[2]。在“O2O”环境中，传统的学习模式正在被大幅度延伸，线上线下共同学习成为近年来教育领域研究与实践的亮点。

在线平台与“O2O”大学体育教学模式的有机结合，是互联网教育发展的方向和机会，是传统体育教学的有益补充，二者结合可以实现高互动性、高个性化、高便利的体育教学新模式。不仅如此，它们的结合更重要的意义在于它们是全面兼顾线上线下的教与学，构成了一个完整的教与学的体系。KEEP 目前虽然倍受推崇，但是它在具体的实践中，也存在一些局限性，比如纯粹基于互联网，互动、监督以及学习氛围不如传统模式，对于一些学习自主性不强的学习者来说，可能达不到理想的效果等等。而“O2O”大学体育教学模式的种种优势恰恰弥补了 KEEP 学习的不足，故把 KEEP 与“O2O”大学体育教学模式相结合，让两种方法在共同发扬优势的同时互相弥补不足，并应用到具体的实践性中，把其作为传统干预方法的辅助手段，将会更好的促进学生的身心健康，线上体育教学也更具实效性。

5 基于 KEEP 的“O2O”大学体育教学模式的效果分析

5.1 基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式对运动能力的影响

KEEP 与“O2O”相结合的体育教学模式对大学生身体素质 and 专项技术水平的提高具有很好的促进作用（见表 1）。基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式针对身体素质锻炼的项目较多，资源丰富，和线下教学相比，基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式在练习时间与练习内容上具有更多的灵活性和机动性等优势。另外，大学生可以选择自己喜欢的运动项目、运动方式进行身体素质锻炼，与线下统一安排的教学方式相比，在运动的时间、项目、强度等方面，基于 KEEP 的“O2O”体育教学模式的锻炼方式也具有很大的优势。

虽然对一些具有战性的新鲜事物，深受具有敏锐的洞察力和较强的学习能力的大学生群体的喜爱，对参与体育锻炼的意向、兴趣、态度都是比较积极的，但是对运动技能和体育锻炼知识掌握的比较单一，并且在进行自主

体育锻炼过程中缺少督促、监督以及科学的体育锻炼指导,因此很难达到预期的体育锻炼效果,从而导致大学生失去参与体育锻炼的兴趣。大学生通过使用 KEEP 可以根据自己的体育锻炼项目、锻炼时间和锻炼场所等定制专属自己的体育锻炼计划,跟随真人教学视频进行锻炼,学习体育运动技能,它可以随时为大学生提供锻炼指导,锻炼的场地和时间等均不受限制,即使在宿舍也可以打开 KEEP 进行锻炼,引导大学生充分利用碎片时间进行锻炼。此外基于 KEEP 健身特点,还有效解决了大学生参与体育锻炼过程中遇到的学校场地紧张、器材不足、掌握体育运动技能匮乏、缺少有效的监督机制等问题,极大地满足了大学生对体育锻炼的多样化需求,实现个性化健身^[2]。

调查发现,基于 KEEP 的“020”体育教学模式对专项运动能力提高不显著的同学主要原因是不能够坚持这种学习、锻炼的方式,平均每周 1-2 次或者更少的锻炼频率,出现“三天打鱼两天晒网”的现象。同时发现,认为其专项运动能力有明显提高的学生对 KEEP 这种体育学习、锻炼的方式普遍较为感兴趣,能持续坚持锻炼,且平均每周以 4-5 次的频率进行打卡锻炼。综上所述,该教学模式在学生自觉参与,及教师的有效监督下学生专项运动能力将有很大的提高,且效果显著。

5.2 基于 KEEP 的“020”教学模式对心理效应的影响

近几年,运动类 APP 发展迅速,青年大学生大多都了解体育运动类 APP,尤其是 KEEP APP 在记录步数、记录卡路里消耗数量、获得合理的运动训练计划等方面的优势,是大学生使用 KEEP APP 的主要原因。同时,大学生使用 KEEP APP 在体育动机、体育态度以及体育需要等隐性体育锻炼行为有很大的影响^[3]。有超过半数的大学生认为使用 KEEP APP 能使他们产生需要感、信任感和成就感,而且参与体育锻炼内容相对集中、锻炼时间长、锻炼强度大、锻炼频率高^[4]。KEEP APP 是一个致力于提供健身教学、跑步、骑行、交友及健身饮食指导、装备购买等一站式运动解决方案的 App,对体育锻炼行为和习惯养成有显著的促进作用,而且对学生体质与健康各项指标产生积极的影响。基于用户多元化的运动需求,通过多种形式分享经验,目前用户突破 1 亿,其推出的 keeppland、keepkit、keepup、keepclass 成为国内最大的运动社交平台。一方面 KEEP 兼备的运动健身和社交功能,大学生通过创建自己的体育社区,与广大体育锻炼爱好者,交流运动经验、分享体育锻炼成果、结交运动好友、互相鼓励、互相赶超,营造浓厚的体育锻炼氛围,从而对运动参与者的心理有积极的塑造的作用。

与传统线下教学方式相比,基于 KEEP 的“020”教学模式可以满足大学生随时随地进行体育学习的诉求,为学校体育教学节省了大量时间和精力。更为重要的是,基于

KEEP 的“020”教学模式所提供的课程内容丰富且个性化十足,学生可以更有针对性的选择自己喜欢的学习内容,满足不同学生的学习需求和学习兴趣。尤其是在特殊时期,特别是疫情期间,进行线上体育教学时,基于应运而生的新鲜事物 KEEP APP 的种种优势,合理利用,可以对大学生的身体价值观、情绪体验、心境状态心有显著的影响^[5]。通过调查显示,大部分的学生都认为,基于 KEEP 的“020”教学模式不仅可以节省学生的时间,还认为基于 KEEP 的“020”教学模式可以很大程度上减轻体育学习的心理压力,同时,基于 KEEP 的“020”教学模式还极大的提升了其参与体育学习的兴趣。而另一方面 KEEP 运动也通过团队健身、相互帮助等形式有效提高了大学生处理好人际关系的能力。特别是在当前疫情防控期间,线上授课教学成为主流学习方式的当下,KEEP 与“020”体育教学模式的融合,最大化发挥了线上与线下相结合教学的优势,有效提高了大学生应对困境的能力的同时,也为线上大学体育教学模式提供了有益的参考^[6]。

6 结论

以学生为主体健康需求的前题下,与具体的教学目标与任务相结合,科学合理的利用 KEEP 资源,并通过“020”教学模式将其应用于教学实践,在填补传统体育教学模式的不足,丰富体育教学内容与教学方式的同时,可以解决大学生参与体育锻炼过程中遇到的场地紧张、器材不足、运动技能匮乏、缺少有效的监督机制等问题,更好地应对“疫情”等特殊时期线上体育教学需求。基于 KEEP 的“020”大学体育教学模式将对大学生的专项运动能力、基本运动能力和心理效益均具有较为明显的促进作用,是传统大学体育教学模式的有益补充。

基金项目:宿迁市指导性科技计划项目(Z2021130);重庆科技学院本科教育教学改革研究项目(202047)。

【参考文献】

- [1] 顾红伟. 多媒体在高职体育课程教学实践中的运用研究[J]. 教育界期刊, 2010(4): 129-130.
- [2] 张敏. 线上线下混合教学模式”在中职英语课中的应用[J]. 数码设计, 2018(8): 45.
- [3] 李楠. 体育运动类 APP 对大学生体育行为影响的研究[D]. 太原: 中北大学, 2017.
- [4] 王文静. 大学生使用运动类 APP 对其体育锻炼的影响研究[D]. 天津: 天津体育学院, 2019.
- [5] 张国礼, 仇悦等. 青少年体育活动的心理效益[J]. 中国健康教育, 2017, 33(10): 915-926.
- [6] 吕丹. 全员运动会对小学生心理效益影响的实证研究[D]. 秦皇岛: 河北科技师范学院, 2021.

作者简介: 王大利(1977.8-)男, 汉, 江苏泗洪, 硕士研究生, 讲师, 研究方向为体育教学与训练。