

智慧融合驱动下高职院校体育课生态构建与教学创新

周芳^{1*}, 朱晓霜²

(¹ 广州华商职业学院 体育与康复技术学院, 广东 广州 510000; ² 广州科技职业技术大学 大学体育教学部, 广东 广州 510000)

摘要: “上课跟随, 下课即停”, 学生课后锻炼参与度低, 运动场主动锻炼的学生屈指可数, 体育育人的初衷难以实现是当前大多数高职院校体育发展的现状。而“一站式”学生社区建设旨在为高职院校体育课改革提供新的育人空间与实践路径。本研究将以高职体育课的实际为出发点, 搭建以“空间便利—数据驱动—文化浸润—教学协同”四位一体的体育课生态构建框架, 探讨在当前形势下, 如何以智慧融合驱动, 推动体育教学从课内延伸到课外、从单纯的技能传授进化至习惯养成。

关键词: 智慧融合; 一站式学生社区; 体育生态; 教学创新

DOI: <https://doi.org/10.71411/jyyjx.2026.v1i5.1465>

Ecosystem Construction and Teaching Innovation in Physical Education Courses at Higher Vocational Colleges Driven by Intelligent Integration

Zhou Fang^{1*}, Zhu Xiaoshuang²

(¹ Guangzhou Huashang Vocational College, School of Sports and Rehabilitation Technology, Guangzhou, Guangdong, 510000, China; ² Guangzhou Vocational and Technical University of Science and Technology, Department of Physical Education, Guangzhou, Guangdong, 510000, China)

Abstract: The current status of physical education development in most higher vocational colleges is that students have low post-class exercise participation, with few students actively exercising on the sports field after class, making it difficult to achieve the original goal of physical education nurturing. The construction of "one-stop" student communities aims to provide new educational spaces and practical paths for reforming physical education in higher vocational colleges. This study will start from the actual situation of higher vocational physical education, build a four-in-one framework for constructing a physical education ecosystem centered on "spatial convenience—data-driven—cultural immersion—teaching collaboration" and explore how to drive the extension of physical education from in-class to out-of-class and the e-

作者简介: 周芳 (1992-), 女, 湖南长沙, 硕士, 中级职称, 研究方向: 体育教育

朱晓霜 (1991-), 女, 湖南长沙, 硕士, 中级职称, 研究方向: 体育教育

通讯作者: 周芳, 通讯邮箱: 1101714384@qq.com

www.shiharr.com

volution from pure skill teaching to habit formation through smart integration under the current situation.

Keywords: Smart Integration; One-Stop Student Community; Physical Education Ecosystem; Teaching Innovation

引言

高校“一站式”学生社区建设，旨在将学生生活园区打造成为集思政教育、师生交流、文化活动、生活服务于一体的教育生活园地^[1]。意味着高校育人工作将从单一的课堂教学向生活场区域延伸，学生宿舍、公共空间、社区活动室等日常区域将会被赋予更为明确的育人功能与教育期待。与此同时，《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》明确提出要帮助学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，将体育育人提升到新的战略高度^[2]。

然而，体育教学主要发生在固定场馆的固定时段，学生课余时间宅在宿舍现象普遍，体育锻炼参与度不足，体育课“上课才动、下课就停”的局面尚未根本改变。学生课后日均锻炼时长远低于健康标准要求^[3]。“一站式”学生社区建设的主要思路是将体育教学资源下沉到学生生活的最前线，让锻炼成为学生日常生活的自然组成部分。

本研究以“空间—数据—文化—教学”四维分析框架为基础，探讨智慧融合背景下如何驱动高职体育课生态构建与教学创新。将空间作为载体，以数据为纽带，文化为灵魂，教学作保障，三者相互支撑、协同发力，共同形成“下楼即运动、同学即队友、数据促坚持”的体育课新生态。

1 价值逻辑：体育课融入“学生社区”的现实意义

1.1 让锻炼从“课堂”延伸到“生活”

高职院校的体育课，每周安排的课时本来就偏少。课时有限，意味着学生仅仅依靠课堂，很难积累出足够的运动量。那么，能不能换个思路，如把体育设施直接“送”进学生社区。在学生宿舍楼层设置小型运动空间，学生可随时开展瑜伽、健身、拉伸等活动，无需专门前往操场或体育馆。宿舍楼下的公共区域可参照小区模式，设置基础的健身设施，形成“健身角”。这种“下楼即运动”的模式，极大缩短了学生从生活空间到运动空间的距离，使锻炼不再需要“专门安排时间”，而是融入日常生活的碎片化时段。研究表明，运动场所的可达性与学生运动参与率呈显著正相关。当运动空间从“千米之外”变为“百米之内”，学生的运动意愿将大幅提升。因此，将体育资源下沉到学生社区，是实现“课堂延伸至生活”的关键路径。

1.2 从被动上课到主动锻炼

传统体育教学中，学生往往处于被动接受的状态——“老师教什么，我就练什么；老师不教，我就不练”。这种被动依赖心理，是体育育人效果难以持续的深层原因。将体育课内容与“社区”锻炼结合，以数据打卡、积分激励、社群挑战等方式，能够较大幅度的激发学生参与运动的内驱力，而“社区化”的锻炼环境恰好提供了外部支持^[4]，通过内外的双重驱动能够尽可能的让学生化被动为主动，从而形成运动习惯。

1.3 让运动成为社交纽带

体育活动它具有天然的社交属性，它让学生打破界限，互相认识并建立联系，“运动搭子”“健身搭档”“打卡搭子”是运动社交后产生的社会产物，运动社群的形成更是以此为基础。这种社交融合不仅提升了学生的运动参与度，也促进了校园体育文化的建设^[5]。在“一站式”学生社区中，住在同一楼层或同一栋楼的学生，天然具备了“就近组队”的便利条件。早晨约跑、傍

晚约球、晚上一起跟练线上课程，运动成为学生日常交往的新纽带。这种社交融合不仅提升了学生的运动参与度，也促进了校园体育文化的建设。当运动成为一种社交方式，当“今天你打卡了吗”成为宿舍里的日常问候，体育育人便从“任务”变成了“生活”。

2 生态构建：高职体育课的多维框架

2.1 空间便利：让运动“下楼即达”

列斐伏尔的空间生产理论指出，空间不仅是物理容器，更是社会关系与行为秩序的生产场域^[6]，将小型化、多样化的体育设施嵌入学生宿舍教学楼等目之所急的区域。“见缝插针”式的设施布局，使学生从宿舍到运动点的时间缩短，能够大大降低运动门槛；智能升级，对操场、篮球场等多处体育设施进行智能化改造，使健身器材可实时记录运动数据、提供动作指导；打破单一功能分区，实现空间的复合利用。学生社区的活动室可用作社团活动室，会议室舞蹈室，健身操房等。空间便利不仅降低了运动参与的门槛，更为数据的持续采集提供了自然场域。当体育锻炼行为发生在学生日常生活的核心区域，智能设备便可实现“无感记录”——学生无需额外打卡或上报，运动频次、时长、类型等数据自动汇入系统。这种空间与数据的联动，使体育教学从“课堂抽样”走向“全时域观测”，教师可据此判断某一空间节点的使用效率，进而优化设施布局。例如，若数据分析显示某楼层健身角的使用率长期偏低，系统可自动推送调查问卷，结合学生反馈调整器材配置或开放时间，形成“行为反馈—空间优化—再参与”的闭环。

2.2 数据驱动：让教学“看得见、跟得上”

2.2.1 数据采集：构建学生“运动画像”

数据是连接学生需求与体育服务的桥梁。智慧融合使社区体育从“粗放供给”走向“精准服务”成为可能。通过智能手环、运动APP、智能健身器材等终端，采集学生的运动频率、运动偏好、运动时长、运动强度等数据，形成个性化的“运动画像”^[7]。

2.2.2 精准推送：从“统一教学”到“按需供给”

基于运动画像，教师可了解学生课后练习情况，及时调整教学内容，向学生精准推送适合的运动项目、活动信息、健身指导。如向久坐的学生推送拉伸提醒，向有减脂需求的学生推送有氧课程信息，向某类运动爱好者推送社团活动通知。

2.2.3 动态监测：预警与干预机制

通过对学生运动数据的长期追踪，发现运动参与度持续偏低的学生，及时预警并主动干预，识别体质健康风险，提供个性化的运动处方^[8]。教师或辅导员可通过系统后台查看“低活跃度学生名单”，进行一对一沟通或组织小团体活动，帮助其逐步建立运动习惯。同时，系统可识别体质健康风险，提供个性化的运动处方，实现从“群体教学”到“个体关照”的转变。

2.3 文化浸润：让锻炼“有氛围、有认同”

2.3.1 视觉文化：沉浸式体育氛围营造

体育文化是社区体育生态的灵魂。智慧融合为体育文化的沉浸式营造提供了新手段。营造视觉文化，在学生社区公共空间嵌入体育文化元素。在运动区域张贴运动明星海报、体育精神标语、校园体育历史展示等，在体育宣传栏展示学生运动风采和成果，在电梯屏播放体育赛事精彩瞬间等，让学生在日常生活中感受体育文化的熏陶，而非仅在体育课上接触。

2.3.2 活动文化：品牌化体育赛事打造

打造具有特色的品牌体育活动，组织体育文化节，设置趣味运动会。开展班级或宿舍 PK 赛，以班级或宿舍为单位进行各种项目比拼等激发运动热情^[9]，让体育活动成为学生期待和参与的“节日”，而非被动完成的任务，体育育人便有了可持续的载体。

2.3.3 社群文化：线上线下的运动共同体

通过线上平台支持运动社群的形成与发展。学生可在平台寻找运动伙伴、组建运动小队、发起运动挑战、分享运动成果。当运动成为一种社交方式，当“约跑”“约球”成为社区生活的日常，体育文化便真正融入了学生生活。

2.3.4 文化数字化：隐性教育路径

在智慧融合背景下，体育文化不仅通过海报、赛事等传统方式呈现，还可借助数字媒介实现隐性渗透。例如，在学生社区电子屏或手机端，系统可根据学生运动画像，随机推送“今日运动榜样”——某位同学的连续打卡记录、某宿舍的集体运动时长排名等。此类信息不以说教形式出现，而是嵌入日常信息流中，形成潜移默化的文化引导。这种“数字+文化”的融合，使体育氛围生长于日常生活的每一次滑动与点击之间。

2.4 教学协同：让体育课“不止于课堂”

2.4.1 主体协同：打破部门壁垒

打破体育教学部门、学生工作部门、后勤部门之间的条块分割。构建体育教师+辅导员+学生骨干+社区社团管理员的多元协同主体^[10]。体育教师负责专业指导，辅导员负责组织动员，学生骨干发挥榜样作用，社区管理员提供设施保障，各司其职、协同发力。

2.4.2 线上线下协同：闭环教学模式

构建“线上平台+线下空间”的融合教学模式，线上平台支持教学视频点播、活动发布、预约报名、数据记录、社交互动。线下空间承载实际运动场景与教学指导。学生线上学习理论、线下实践练习，形成线上学—线下练—线上记的闭环。

2.4.3 课内课外协同：贯通式评价体系

引入社会体育资源，如与专业体育机构合作开展培训，邀请退役运动员进社区指导，与周边社区共享体育设施等。将课后锻炼纳入课考核评价体系。规定课后锻炼时长占课程总成绩的比例。同时，将体育活动参与情况计入平时成绩，实现课内课外贯通评价。

3 教学创新：智慧融合赋能体育教学生态落地的实践路径

3.1 设施智能化：构建“随时可练、自主能练”的空间基础

体育设施的空间布局与技术配置，直接影响学生运动行为的发生概率与持续可能。学生社区作为学生日常停留时间最长、行为发生最密集的场域，具有“高可达、低门槛、常态化”的空间优势。智能化设施不仅提升了使用体验，也降低了管理成本。

3.2 活动精准化：实现“人人可参与、人人有选择”的供给模式

3.2.1 基于画像的智能推送

基于学生运动画像的数据分析，可实现体育活动的精准供给。系统依据学生的运动偏好、时间安排与能力水平，差异化推送适配的活动项目。如向晨跑爱好者推送清晨的跑步活动，向晚间有空的学生推送傍晚的瑜伽课，向初学者推送基础培训课程。

3.2.2 动态分层与教学响应

智能推荐不仅适用于活动通知，更可延伸至教学内容的动态分层。系统可根据学生体能水平、技能掌握程度及历史参与积极性，将其划分为“兴趣激发型”“技能提升型”“习惯巩固型”等不同类别，并推送差异化的教学视频、练习任务与动作纠正建议。例如，对于长期未参与课后锻炼的学生，系统优先推送低门槛、趣味性强的短时家庭健身课程；对已有稳定运动习惯的学生，则提供进阶训练计划及同伴挑战任务。教师可在后台实时查看各层级学生的参与情况，必要时进行人工干预或线下分组教学。这种“智能分层+教师兜底”的模式，既发挥了数据驱动的效率优势，又保留了体育教学中不可或缺的人文关怀与专业判断。同时设置多级难度梯度，使不同运动基础的学生均能获得适宜的参与入口。

3.3 评价数据化：形成“坚持有记录、进步可追溯”的过程性评价机制

传统体育评价以结果性评价为主，难以全面反映学生的运动过程和成长轨迹。智慧融合使得过程性评价具备了技术可行性。学生的每次运动行为被系统记录，形成连续、可追溯的运动轨迹。系统能够自动生成“运动周报”与“运动月报”，使学生清晰把握自身的运动规律与进步状况。同时构建更为完整的学生健康画像，为教学策略的动态调整提供数据支撑。

参考文献：

- [1] 王文冰, 江海洋. 高校“一站式”学生社区综合管理模式育人研究与探索——以中国地质大学(北京)为例[J]. 中国地质教育, 2024, 33(4): 23-27.
- [2] 中华人民共和国中央人民政府. 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL]. (2020-10-15)[2026-06-03]. https://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm
- [3] 张瑞林, 王立燕. 大学生课外体育锻炼行为缺失及干预策略研究[J]. 体育文化导刊, 2022(03): 102-108.
- [4] 刘阳. 大学生体育锻炼行为激励机制构建[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(02): 112-120.
- [5] 刘一民. 校园体育文化建设与大学生体育行为养成[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(07): 115-122.
- [6] 列斐伏尔. 空间的生产[M]. 刘怀玉, 译. 北京: 商务印书馆, 2021.
- [7] 陈明. 大数据赋能高校课外体育精准化管理研究[J]. 武汉体育学院学报, 2023, 57(04): 89-95.
- [8] 赵鑫. 智能化背景下大学生体育锻炼监测与干预机制[J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(01): 167-169.
- [9] 周丽. 校园体育文化氛围对大学生锻炼行为的影响机制[J]. 当代体育科技, 2023, 13(18): 132-135.
- [10] 黄涛. 高职院校体育育人多元协同机制构建研究[J]. 职业教育研究, 2022(09): 76-81.