

数字化背景下高职体育教学模式创新与实践研究 ——以河北女子职业技术学院为例

胡超涵, 梁言, 杨永丽

河北女子职业技术学院, 河北 石家庄 050000

DOI:10.61369/EDTR.2025070006

摘 要 : 在数字化技术以令人目不暇接之速度飞速发展的现今, 高职体育教学无疑面临着需要进行改革与创新的那种极为迫切的需求。本文以河北女子职业技术学院当作特定的研究对象, 深入且全面地对数字化背景下高职体育教学模式所具备的创新路径及其实践效果展开探讨。借由分析该校体育教学于数字化转型进程里存在着的那些问题, 从课程体系的合理构建、教学方法的大胆革新以及评价机制的不断完善这三个维度去提出相应的创新策略, 并且结合具体的实践案例对实施成效予以阐述。研究表明, 倘若把数字化技术与高职体育教学进行深度的融合, 那么便能够有效提升教学质量、激发学生的运动兴趣, 还可以培养学生的终身体育意识, 最终为同类高职院校体育教学改革提供参考与借鉴。

关 键 词 : 数字化; 高职体育; 教学模式创新; 河北女子职业技术学院; 实践研究

Research on Innovation and Practice of Physical Education Teaching Models in Higher Vocational Colleges under the Digitalization Background — A Case Study of Hebei Women's Vocational and Technical College

Hu Chaohan, Liang Yan, Yang Yongli

Hebei Women's Vocational and Technical College, Shijiazhuang, Hebei 050000

Abstract : In the context of rapid digital technological advancement, physical education (PE) teaching in higher vocational colleges faces an urgent need for reform and innovation. This study takes Hebei Women's Vocational and Technical College as a specific research subject, conducting an in-depth and comprehensive exploration of innovative pathways and practical effects of PE teaching models under digitalization. By analyzing the challenges encountered during the college's PE digital transformation, this paper proposes innovative strategies from three dimensions: rational curriculum system construction, bold teaching method reforms, and continuous evaluation mechanism improvement. Combined with specific practical cases, the implementation outcomes are elaborated. The research indicates that deep integration of digital technology with higher vocational PE teaching can effectively enhance teaching quality, stimulate students' interest in sports, and cultivate lifelong physical education awareness, ultimately providing reference and insights for PE teaching reforms in similar higher vocational institutions.

Keywords : digitalization; higher vocational physical education; teaching model innovation; Hebei Women's Vocational and Technical College; practical research

引言

伴随大数据、人工智能以及虚拟现实等众多数字化技术持续不断地快速发展, 教育领域正经历一场以往从未有过的巨大变革, 高职体育教学自然也不会置身其外。传统的高职体育教学模式始终以教师当作核心, 存在着教学内容太过单一、教学方法过于固化以及评价方式片面化等诸多问题, 已然很难满足新时代高职学生对于体育学习的多样化需求, 以及社会针对高素质技能型人才在身体素质方面提出的要求^[1]。河北女子职业技术学院作为一所专门以培养女性高素质技术技能人才作为自身特色的高职院校, 其体育教学除了要承担增强学生体质这一重要任务之外, 还必须结合女性学生的身心特点以及职业发展需求, 去致力于培养学生的职业素养与综合能力。

一、河北女子职业技术学院体育教学现状及问题

（一）教学内容与学生需求、职业发展脱节

该校体育教学内容长期被困于传统框架之中，诸如田径、球类以及武术等项目占据主导地位，却未能依据新时代女性高职学生的兴趣偏好做出调整，毕竟多数女生更倾向于节奏舒缓且可兼顾塑形与放松的运动类型。然而这类内容于课程里所占比例极少，相反侧重力量与速度的传统项目却居多，致使不少学生被迫在课堂上参与，难以真正体会到运动带来的乐趣与成就感^[9]。更为关键的是，教学内容和学生职业发展需求严重脱节，全然未体现出高职教育“职业导向”这一核心，作为以培养女性技能人才为特色的院校，像学前教育、护理以及航空服务等专业，对学生体育素养存在特定要求，但课程却并未做出针对性设计。就拿学前教育专业学生来说，他们未来需要组织幼儿体育活动，却未曾学习幼儿体育游戏设计以及安全防护等相关知识，护理专业学生需协助患者进行康复训练。然而却缺失康复体育理论与方法的教学，航空服务专业学生对体态和耐力有着较高要求，可课程同样没有体态矫正以及有氧训练等模块，这种“重通用、轻专业”的设置方式，让学生难以看到体育学习与职业之间的关联，既降低了他们的学习动力，也导致其毕业进入岗位之后，需要额外花费精力去弥补体育素养方面的短板。

（二）教学方法传统，数字化技术应用不足

体育教师依旧普遍采用“讲解—示范—模仿—纠错”的传统教学流程，课堂以教师为中心展开，严重缺乏能够调动学生主动性的互动设计，教师先是集中进行动作讲解随后示范；接着让学生分组进行练习，巡回指导过程中的互动大多只是“动作不对，再来一次”这般简单指令，很难针对个体差异进行深度交流，也无法以趣味形式激发学生的学习热情，部分教师虽说尝试运用多媒体课件播放动作视频和规则图解，但数字化技术仅仅停留在“辅助展示”阶段，并未与教学核心环节实现深度融合^[9]。在大数据领域，无法收集学生运动时诸如心率以及动作标准度等各类数据，难以通过分析来精准把握学生能力短板，教学方案采取“一刀切”方式，无法为学生提供个性化指导。在虚拟现实技术方面，对于篮球战术、瑜伽发力等难以借助传统示范让学生理解的内容，并未借助虚拟场景使学生实现“沉浸式”练习，进而影响了学习效率，在线平台也仅被用于上传课件与作业，缺乏答疑、协作等关键模块，无法达成“线上预习—线下实践—线上巩固”的闭环。

（三）教学评价方式单一，缺乏综合性与过程性

在教学评价方式上，呈现出单一的状况，严重缺乏综合性与过程性，该校体育教学评价仍旧以终结性评价为主导，主要凭借学生的体能测试成绩以及运动技能考核成绩来对学生的体育学习效果做出评价，却忽略了学生在体育学习过程当中的参与度、进步幅度以及团队合作精神等多方面的表现。这种单一的评价方式无法全面且客观地反映学生的体育素养，同样不利于激发学生体育学习的积极性与主动性^[10]。

二、数字化背景下河北女子职业技术学院体育教学模式创新策略

（一）构建基于数字化的“兴趣+职业”导向课程体系

1. 基于学生兴趣，丰富课程内容

借助数字化这般的平台经由问卷调查以及在线访谈这类方式去对学生所拥有的兴趣爱好与体育方面需求达成充分了解。依据学生在兴趣上展现出的特点而引入诸如瑜伽、普拉提、街舞以及电子竞技运动等新兴体育项目，并且借助像在线教学视频、虚拟仿真课程这类数字化资源来提供多样化课程选择给学生。诸如学生能够凭借学校的在线体育课程平台以达成自主学习瑜伽课程，而平台会依照学生在学习方面的进度与练习实际情况，将相关的学习资源以及练习建议推送给学生。

2. 结合职业需求，融入职业体育素养内容

结合职业上的需求而把职业体育素养相关内容融入其中，针对不同专业学生所具备职业特点与岗位需求将职业体育素养内容融入体育课程体系当中。借由数字化技术去收集不同职业岗位对于体育素养所提要求，像学前教育专业需要学生拥有幼儿体育活动设计和指导能力，护理专业需要学生具备康复保健知识与技能之类，根据这些开发对应的职业体育课程模块，像学前教育专业的“幼儿体育活动设计与指导”模块、护理专业的“康复体育与保健”模块等。于课程教学过程中利用虚拟仿真技术为学生创设职业场景，促使学生在模拟出来的职业环境内学习并应用体育知识和技能^[5]。比如在“幼儿体育活动设计与指导”模块教学中，学生可通过虚拟仿真系统去模拟设计并组织幼儿体育活动，系统会针对学生的活动设计与组织过程给出评价与反馈。

（二）创新基于数字化的互动式、个性化教学方法

1. 利用大数据技术，实现个性化教学

创新基于数字化的互动式且个性化教学方法，利用大数据技术去达成个性化教学，建立起学生体育健康档案数据库，通过智能运动手环与运动 APP 这些数字化设备收集学生的运动数据，比如运动时间、运动强度、运动频率还有体能测试成绩等，运用大数据分析技术对学生的运动数据加以分析从而了解学生的运动能力、体质状况以及运动习惯等。为每一个学生制定个性化运动方案与学习计划。例如针对体能较为薄弱的学生为其制定循序渐进的体能训练计划，同时通过在线平台实时跟踪学生训练情况，按照学生训练效果及时调整训练计划；针对运动技能欠佳的学生推送有针对性的技能学习视频与练习方法以助力学生提升运动技能。

2. 运用虚拟现实（VR）技术，创设沉浸式教学场景

运用虚拟现实（VR）技术去创设沉浸式教学场景，引入该技术为学生创设逼真运动场景，使学生在沉浸式环境里学习运动技能。例如在篮球教学中借助 VR 设备为学生创设篮球比赛场景，学生能够在虚拟场景中开展传球、投篮、防守等练习，体会真实比赛氛围进而提高学生运动技能与战术意识。而且 VR 技术还可用于滑雪、攀岩这类危险体育项目教学，在确保学生安全的前提条件下让学生体验这些运动项目的乐趣与挑战。

3. 开展线上线下混合式教学，增强教学互动性

采用那种将线上教学跟线下教学予以有机结合的线上线下混合式的教学模式，其中线上教学以通过在线课程平台为学生提供课程

预习、知识讲解、作业提交以及在线讨论等学习环节为主，线下教学则主要进行实践练习、技能指导以及互动交流之类环节。就像在足球教学当中，学生先是借助线上平台学习足球的基本规则、战术理论等知识并参与在线讨论，而在线下教学时，教师会依照学生的线上学习状况，对其进行针对性的技能示范与指导且组织其开展实践练习与比赛。同时，利用诸如微信群、QQ群之类的在线互动平台，来加强教师与学生、学生与学生之间所进行的互动交流，目的是及时解决学生在学习过程当中遇到的问题。

（三）完善基于数字化的多元化、过程性教学评价机制

1. 构建多元化评价指标体系

结合高职体育教学目标与学生实际情况，去构建包含体能、运动技能、学习态度、参与度、进步幅度、团队合作还有职业体育素养等多个维度的多元化评价指标体系。借助数字化评价平台，把各项评价指标加以量化，明确不同指标的权重以此确保评价具备客观性与科学性。例如，体能指标占30%、运动技能指标占25%、学习态度与参与度指标占20%、进步幅度指标占15%、团队合作指标占5%、职业体育素养指标占5%。

2. 实施过程性评价

利用数字化技术去对学生的体育学习过程进行全程跟踪与记录，通过在线课程平台、运动 APP 等记录学生的课程学习时长、作业完成情况、在线讨论参与情况以及运动训练数据等信息。教师依据这些过程性数据针对学生的学习过程进行评价并及时给予学生反馈与指导。例如，教师可通过在线平台查看学生的运动训练数据，进而了解学生的训练进度与效果，对学生的训练方法做出调整与优化，根据学生在线讨论参与情况，来评价学生的学习积极性与团队合作精神。

3. 引入学生自评与互评

在教学评价中把学生自评与互评环节引入，让学生参与到评价过程之中，通过数字化评价平台，学生能够对自己的体育学习情况展开自我评价，总结自身优点与不足。与此同时，学生相互之间可进行评价，交流学习经验与体会，教师根据学生的自评与互评结果并结合自身评价，给出最终的综合评价，这种评价方式不但能提高学生的自我认知能力与反思能力，而且能增强学生的团队合作意识与竞争意识。

三、数字化背景下河北女子职业技术学院体育教学模式实践成效

（一）学生体育学习积极性与主动性显著提高

通过构建一种以“兴趣 + 职业”为导向且精心设计的课程体

系，同时运用创新的互动式以及个性化突出的教学方法，这一系列举措之下，学生参与体育学习所展现出的积极性与主动性实现了颇为明显的增强。依据相关统计数据，自从实施了这一创新教学模式之后，该校学生体育课程出勤率从原先处于的85%这一数值逐步提高至98%，而学生对于体育课程的满意度同样从本来的70%提升到了92%。大量学生明确表示，那种数字化特征显著的体育教学模式，与他们自身所具备的兴趣爱好以及实际学习需求显得更加契合，能够使他们在体育学习的这一过程当中获取更多的乐趣还有成就感。

（二）学生体育素养与职业能力得到有效提升

在创新教学模式得以实施的整个进程里面，学生不单单是体能水平与运动技能获得了提升，而且职业体育素养以及综合能力也得到了有效培养。举例而言，就学前教育专业的学生来说，凭借对“幼儿体育活动设计与指导”此类课程展开的学习，便能够熟练地去设计并且组织幼儿体育活动；而护理专业的学生通过对“康复体育与保健”课程的深入学习，从而掌握了基本的康复保健知识与技能，为自己未来的职业发展扎实地奠定了基础。于学校所组织开展的职业技能竞赛之中，那些参与过职业体育课程学习的学生，在相关项目上的表现明显比其他学生更为出色。

（三）教师教学能力与数字化应用水平不断提升

为推动数字化体育教学模式的实施，学校组织体育教师参加数字化教学培训与学习交流活动中，提高教师的数字化应用能力与教学水平。通过实践探索，教师逐渐掌握了大数据分析、虚拟现实等数字化技术在体育教学中的应用方法，能够根据教学需求设计并实施数字化教学方案。许多教师还积极开展数字化体育教学研究，撰写相关教学论文，参与教学改革项目，教师的教学科研能力得到了显著提升。

四、结论

研究表明，通过构建基于数字化的“兴趣 + 职业”导向课程体系、创新基于数字化的互动式、个性化教学方法、完善基于数字化的多元化、过程性教学评价机制，能够有效解决该校体育教学中存在的教学内容与学生需求、职业发展脱节、教学方法传统、教学评价方式单一等问题。实践成效显示，创新后的体育教学模式能够显著提高学生的体育学习积极性与主动性，提升学生的体育素养与职业能力，同时也促进了教师教学能力与数字化应用水平的提高。

参考文献

- [1] 桂玉清. 基于数字化学生体育锻炼监测平台的高职体育课程教学模式改革探究 [J]. 体育世界, 2025, (06): 76-78.
- [2] 张久强. 智慧校园背景下高职体育课程数字化教学模式探析 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(17): 50-53.
- [3] 冉凯. 数字化时代高职体育教学范式创新与实践研究 [J]. 科教文汇, 2025, (10): 164-167.
- [4] 张志虎. 基于数字化转型的高职体育教学评价标准化研究 [J]. 体育风尚, 2025, (08): 146-148.
- [5] 杨洋, 王瑞, 岳美君. 数字化时代下高校体育教学模式的创新与实践研究 [J]. 体育视野, 2025, (08): 140-142.