

# 数字化视域下大学生体育学习效能提升研究

俞栩豪

浙江工商职业技术学院，浙江 宁波 315000

DOI: 10.61369/ETR.2025440031

**摘要：**本文围绕数字化视域下大学生体育学习效能进行深入研究，通过分析当前大学生体育学习过程中存在的问题，结合数字化技术特点，提出行之有效地提升大学生体育学习效能的策略，旨在为提升大学生体育学习效能、推动高职院校教育教学改革提供一些有价值的借鉴和参考。

**关键词：**数字化视域；大学生；体育学习效能；提升策略

## Research on the Improvement of College Students' Sports Learning Efficiency from the Digital Perspective

Yu Xuhao

Zhejiang Business Technology Institute, Ningbo, Zhejiang 315000

**Abstract :** This paper conducts an in-depth study on college students' sports learning efficiency from the digital perspective. By analyzing the existing problems in the current sports learning process of college students and combining the characteristics of digital technology, it puts forward effective strategies to improve college students' sports learning efficiency. The aim is to provide valuable reference for enhancing college students' sports learning efficiency and promoting the education and teaching reform of higher vocational colleges.

**Keywords :** digital perspective; college students; sports learning efficiency; improvement strategies

## 引言

当前，我们已经步入数字时代，数字化技术飞速发展和广泛运用，对社会各个行业造成深远的影响。在此背景下，高职教育领域也迎来了改革的新契机。数字化技术具备强大的交互性、高效性和丰富的教学资源，为高职教育教学改革提供了新的思路和方向。作为高等职业教育的重要组成部分，大学生体育学习不仅关系到学生自身体育核心素养的提升，更对其综合能力的发展有着直观的影响。然而，当前大学生在体育学习过程中存在诸多问题，如缺乏学习兴趣、学习方法不当、学习资源利用不足等，严重影响学习效能的提升。而在新时期，数字化技术为提升解决这些问题提供了有效方法。通过充分利用数字化技术，能够丰富体育教学内容，拓展教学模式，激发学生学习兴趣，从而有效提升大学生体育学习效能，为其未来实现全面发展奠定坚实基础。

## 一、当前大学生体育学习中存在的问题

### (一) 缺乏学习兴趣

当前，部分大学生对体育学习缺乏充足的兴趣，主要原因有多种，首先，传统体育教学方法较为单一，往往以“教师演示+学生训练”为主，学生常处于被动接受状态，他们的积极性和主动性难以被充分调动。其次，教师常采用“一刀切”的教学模式，学生的个体差异被忽视，导致他们的多元化需求难以充分满足。除此之外，部分大学生对体育项目的认知存在一定问题，片面地认为体育只是简单的体育活动，并未认识到其在坚强体魄、维持身心健康、提升综合素质等方面的重要作用。这些原因导致学生对体育学习兴趣缺乏，从而影响体育学习效能的提升。

### (二) 学习方法不当

部分大学生在体育学习中并未掌握科学有效的学习方法，他们往往过于依赖教师的指导和教育，缺乏自主学习能力。在日常训练过程中，并未进行深度思考和经验总结，只是习惯听从教师的意见，单纯地进行机械性训练，长此以往，导致他们对体育学习逐渐失去兴趣，难以快速提升自身的体育水平。除此之外，在学习过程中，学生之间缺乏沟通和合作，并未充分发挥同伴之间相互促进、相互学习的作用，这也会对体育学习实效的提升造成一定影响。

### (三) 学习资源利用不足

高职院校还存在学习资源利用不足问题。尽管院校所提供的体育学习资源能够在一定程度上满足学生学习的基本需求，但也

存在诸多问题，如资源种类单一、革新不及时等，严重影响学生体育学习效能的提升。例如，院校缺乏体育相关的书籍和资料，并且内容较为滞后，难以体现当前体育领域最新的研究成果和发展动态；体育场馆设施陈旧，数量不足，并且一些新兴体育项目的训练设备存在明显不足，比如说瑜伽、网球、攀岩等。除此之外，学生对校外体育资源了解不全面，并未充分利用这些资源提升自身的体育素养，从而影响体育学习实效的提升。

#### （四）教学评价不合理

当前，部分高职院校教学评价体系并不完善，主要以学生的运动成绩和运动技能表现作为评价学生的主要标准，评价方式较为单一，评价结果缺乏客观性和全面性，难以全面体现学生的体育水平和综合能力。这种评价方式往往过于关注结果，而忽视了对学生学习过程的评价，容易影响学生自信心的提升。同时，评价主体较为单一，以教师评价为主，然而，教师容易受到外界因素的影响，导致评价结果缺乏客观性，从而影响学生体育核心素养的提升。对此，在数字化视域下，高职院校有必要充分利用数字化技术的强大功能，积极完善评价体系，以此为提升学生体育学习效能奠定坚实基础。

## 二、数字化视域下大学生体育学习效能提升创新策略

### （一）灵活运用数字化工具，激发体育学习兴趣

#### 1. 运用体育学习 APP

高职院校可以开发或引入一款体育学习 APP，该 APP 具备多种功能，如运动数据记录、运动技能教学、体育知识分享等，学生可以通过登录 APP 随时随地开展体育学习。例如，该 APP 具备运动数据记录和精准定位功能，能够详细记录学生的各项运动数据，如心率、消耗卡路里、运动速度、公里数等。在体育运动中开启该 APP，不仅能够使学生们直观地了解自己的运动情况，同时还能够根据学生的运动水平，为其提供更为科学的训练计划，为提升体育学习效能奠定坚实基础。此外，该 APP 还具备沟通交流功能，学生可以分享自己的训练心得和体会，与教师和同学请教问题，营造良好的学习氛围，进一步激发学生的体育学习热情。

#### 2. 运用虚拟现实技术和增强现实技术

在大数据视域下，高职院校以及教师还可以将虚拟现实技术和增强现实技术引入体育教学之中。虚拟现实技术能够根据教学内容以及学生需求，创设沉浸式学习情境，使学生仿佛置身于真实的运动场景之中，不仅能够有效激发其学习兴趣，丰富学生学习体验，同时还能有效提升体育学习效能。例如，在篮球教学时，让学生配单 VR 设备，创设一个虚拟的对手与其进行对抗训练。通过这样的方式，有效提升训练效果。此外，还可以运用增强现实技术，将虚拟的体育教学内容叠加到现实场景中，如在校园空地上，利用 AR 设备创设虚拟的篮球球筐，便于学生进行训练。总之，将这两种技术引入体育教学之中，不仅能够有效激发学生学习兴趣，调动其积极性和主动性，同时，还能满足其多元化需求，更为有效地提升体育教学效果。

### （二）借助数字化平台，创新体育教学模式

#### 1. 构建在线体育教学平台

高职院校应加大资源投入，积极构建在线体育教学平台，整合优质教学资源，包括教学视频、训练计划、典型案例等。学生可以根据自身的需求，随时随地登录该平台获取优质教学资源，开展自主学习，从而满足他们的多元化需求。同时，该平台还具备互动交流功能，学生可以将学习过程中存在的问题向同学、教师请教，及时解决，实现自我能力以及素养的提升。此外，教师还可以通过该平台了解学生的学习进展和学习情况，为教师优化体育教学模式、革新教学设计提供参考。

#### 2. 实施混合式教学

在大数据视域下，教师还可以在体育教学中实施混合式教学，通过将线上教学与线下教学相结合，以此激发学生学习兴趣，培养其自主学习能力，提升学生体育学习效能。在线上教学中，教师可以向学生们布置相关学习任务，要求他们通过在线教学平台进行自主学习，完成基础技能和知识的初步学习。在线下教学阶段，教师以实践指导和答疑解惑为主，帮助他们将线上学习到的知识转化为实际操作能力。通过这样的方式，不仅能够激发学生学习兴趣，调动其积极性，同时还能有效提升课程教学效果。

#### 3. 开展个性化教学

将数字化技术融入高职体育教学之中，还能实施个性化教学，有效满足学生的多元化需求，从而提升教学实效性。在大数据视域下，可以利用大数据技术，收集学生的各项数据，如兴趣爱好、运动水平、身体素质等，对其进行全面评估，并以此为参考，为学生制定具有个性化的指导方案，以此提升学生体育训练效果和学习效能。例如，针对身体素质较好的学生，可以向他们提供更具挑战性的体育训练方案，以此激发其运动潜能；针对身体素质较差的学生，可以向他们提供较为基础的训练方案，强调循序渐进，以此帮助他们逐步提升自身的运动水平。在大数据技术的助力下实施个性化教学对培养学生体育素养、推动高职院校体育教学改革具有重要的现实意义。

### （三）依托数字化资源，拓展体育学习空间

#### 1. 整合网络体育学习资源

高职院校应加强教育和引导，鼓励学生根据自身需求，主动利用互联网获取高质量体育学习资源，如体育视频网站、知网数据库等。学生可以通过这些资源了解当前体育领域的最新研究成果、最科学的训练方法等内容，以此拓宽自身视野，提升体育素养。同时，此外，教师还可以向学生们推荐一些优质的体育学习资源，如教学视频、运动损伤护理等，引导他们进行学习，从而有效提升体育学习能力。

#### 2. 构建数字化体育学习社区

在大数据视域下，还可以依托学生社区，构建数字化体育学习社区，为学生提供一个训练、交流、分享的平台。在该社区，学生可以发布一些体育训练方法或成果，并与其他学生进行互动沟通。同时，还可以在社区中组织和开展体育活动，如知识竞答比赛、运动训练打卡挑战等，以此营造良好的运动氛围，激发学

生运动兴趣。除此之外，教师也可以参与到学习社区的建设和管理，针对学生训练过程中存在的问题进行及时解答，并为其提供针对性的训练计划。通过这样的方式，调动他们的积极性，使他们主动参与到运动训练之中，从而提升体育学习效能。

### 3. 利用社交媒体开展交流

当前，社交媒体已经成为学生们日常学习和生活的重要组成部分。对此，为了提升体育学习效能，教师可以鼓励学生利用社交媒体平台，如微博、抖音、快手等，定期分享自己的体育训练生活，分享体育明星的运动经验和方法，如运动照片、训练计划、训练成果等，这样做，不仅能够吸引更多的关注，营造一个健康、向上的互动氛围，同时还可以通过点赞、互动、分享等方式

式，获得朋友、同学的鼓励，激发学生的训练热情，进一步提升体育学习效能。

## 三、结束语

总之，在新时期，数字化视域下，高职院校以及教师应充分认识到数字化技术在提升学生体育学习效能的重要作用。针对传统体育教学中存在的问题，高职院校以及教师可以通过多种方式和手段，如灵活运用数字化工具、借助数字化平台以及依托数字化资源等，以此提升体育教学实效，更为有效地提升学生体育学习效能，为其未来实现全面发展奠定坚实基础。

## 参考文献

- [1] 杨志峰. 移动互联网对大学生体育消费意愿的影响——基于自我效能感的中介效应 [J]. 新体育 , 2024, (24): 43–46.
- [2] 李承龙, 叶明. 数字技术驱动的高校公共体育精准教学内涵特征、现实困境与优化路径 [J]. 体育科技文献通报 , 2024, 32(12): 157–161.
- [3] 王搏. 民办高校数字化体育赋能大学生心理健康协同育人机制研究 [J]. 当代体育科技 , 2024, 14(34): 155–158.
- [4] 李晓鑫, 周凰, 金成平. 数字技术融入大学生体育核心素养评价的应用框架与实施路径 [J]. 体育教育学刊 , 2024, 40(05): 8–14.
- [5] 李宇航. 大学生体育素质档案的体系构建与规范管理 [J]. 山西档案 , 2024, (09): 182–184.
- [6] 刘娟. 大学生体育核心素养数字化评价的内在价值、阻滞因素与应对策略 [J]. 吉林体育学院学报 , 2024, 40(03): 78–84.
- [7] 徐荣, 邵海亭, 蒲毕文. 数字化赋能大学体育高质量发展内涵、困境及路径 [J]. 高教探索 , 2024, (04): 117–121.
- [8] 林名翀. 数字体育提升大学生体育参与的策略与路径 [J]. 当代体育科技 , 2024, 14(16): 166–169.
- [9] 曹冰婵. 奥林匹克文化视域下大学生体育价值观塑造的媒介路径研究 [D]. 湖南工业大学 , 2024.
- [10] 蔡陈州. 数字化赋能大学生体育竞赛规范化发展研究 [J]. 当代体育科技 , 2024, 14(14): 161–164.