

智慧体育赋能高职院校学生体质健康提升的创新路径研究

王利群

湖北健康职业学院 湖北 咸宁 437000

【摘要】：在教育数字化转型与“健康中国2030”战略背景下，高职院校学生体质健康下滑问题日趋显著。现阶段高职学生普遍存在课余运动碎片化、锻炼意识不足、科学运动指导匮乏等问题，传统体育教学模式难以契合学生体质提升与职业体能发展需求。本文以体质测试小程序为研究载体，综合运用文献资料法、问卷调查法、数据分析法等研究方法，分析学生体质现状及传统教学短板，厘清智慧体育赋能体质健康发展逻辑，构建集数据采集、精准分析、个性指导、动态督导、效果评估于一体的智慧干预体系。研究证实，依托轻量化智慧平台开展体质干预，可有效增强学生身体素质，调动自主运动热情，提升体育教学精准度与实效性，助力高职体育数字化转型，也为高职院校开展智慧体育建设、促进学生体质健康发展提供理论参考与实践借鉴。

【关键词】：智慧体育；高职院校；体质健康；数字化教学；个性化干预；职业体能

DOI:10.12417/2982-3803.26.02.020

1 引言

数字技术赋能推动教育行业转型升级，智慧体育已成为高校体育改革的重要发展方向。大数据、人工智能技术能够有效改善体质监测滞后、个性化指导不足、课内外体育脱节等教学痛点。国家多项政策明确提出要完善学生体质监测体系，创新体育教学模式。高职院校侧重技术技能人才培养，学生体质健康对职业发展至关重要。目前高职学生普遍体质偏弱、运动习惯较差，叠加实训任务重、课余时间碎片化等因素，自主锻炼难以坚持。同时，传统体育教学模式固化，存在教学同质化、数据管理粗放等问题，难以实现精准教学。本文以低成本体质测试小程序为载体，将智慧体育融入高职健康管理，优化小程序功能与数据应用，构建可落地的体质提升方案，为高职体育数字化改革提供实践参考。

2 相关概念界定与理论基础

2.1 相关概念界定

智慧体育是信息技术与体育教育深度融合形成的新型教学服务形态，以数据为核心、智能平台为载体，实现体育教学、体质监测、健康管理的智能化与个性化，依托数据驱动教学管控，突破时空限制提供差异化运动服务。高职学生体质健康评价以《国家学生体质健康标准》为依据，不仅涵盖身体形态、身体机能、身体素质等基础测评维度，还侧重适配岗位需求的职业体能培育，夯实学生职业发展身体基础。轻量化小程序赋能体质健康，特指依托微信小程序等低成本轻量化数字化载体，无需额外硬件投入，通过功能优化、数据联动、流程完善，实现体质数据管控、个性化训练推送、教学督导等数字化功能，构建便捷高效的学生体质健康促进体系。

2.2 理论基础

本研究结合高职体育教学特征与学生体质发展规律，依托四大核心理论开展系统性研究。一是个性化教育理论，尊重学生体质基础、运动能力个体差异，依托客观运动数据制定差异化训练方案，落实精准教学、因材施教；二是闭环管理理论，搭建“监测—分析—干预—反馈—优化”的完整运行链条，保障体质干预工作连续可控、高效落地；三是数据驱动教学理论，以体质监测、日常运动数据为教学决策核心依据，摒弃主观经验化判断，提升体育教学科学性；四是职业体能适配理论，紧扣高职院校人才培养定位，结合不同专业岗位劳动强度、身体动作特征设计专项训练内容，强化学生岗位适配体能，贴合职业教育育人目标。

3 高职院校学生体质健康现状与传统体育教学局限

为精准研判本校高职学生体质健康真实状况，本研究采用体质实测结合问卷调查的方式开展专项调研，调研覆盖本校多个医学类主干专业及不同年级在校生，综合研判学生体质现状。调研结果显示，当前高职学生体质健康整体稳中有忧，制约人才培养质量。身体素质方面，学生耐力、上肢力量及核心力量等体能薄弱问题突出，多项体质测试项目达标情况不佳；学生肥胖、近视等不良体质问题普遍存在，检出人数呈逐年攀升趋势。运动行为方面，学生日常自主运动偏少，主动运动意愿薄弱。课余多沉溺电子设备，缺乏常态化运动意识，未养成良好运动习惯。客观条件方面，高职课程实训密集，课余时间碎片化，传统集中锻炼模式适配性较差；同时体育教学内容偏传统，与职业体能结合度不足，职业育人针对性较弱。传统体育管理模式存在明显短板。

作者简介：王利群，女，汉族，硕士，讲师。研究方向：体育教学。

基金项目：2025年湖北省教育科学规划一般课题：智慧体育赋能高职院校学生体质健康提升的创新路径研究（课题批准号：2025GB362）成果。

教学采用大班同质化授课，忽视个体差异；体质监测依赖人工录入，数据反馈滞后，监测与干预脱节；师生配比不足，个性化指导难以落地，训练方案主观性较强；课后跟踪激励机制缺失，学生锻炼缺乏管控；课内外体育资源整合不足，未形成一体化育人体系，体质提升成效有限。

4 智慧体育赋能体质健康提升的实践体系构建

4.1 体质测试小程序功能优化

小程序优化以师生实际需求为导向，依托调研完善拓展原有功能，打造贴合体育教学与日常管理的智慧平台，数据管理模块可实现成绩批量导入、自动校对、错误提示与多维度统计分析，有效减轻教师工作负担、提升数据处理质效，体质档案模块支持学生可视化查分、等级评定、短板分析及历史数据对比，清晰掌握自身体质情况，个性化训练模块能依据体质弱项智能生成周训练计划，搭配示范视频、训练安排与练习要点方便学生自主锻炼，督导提醒模块借助打卡提醒、未完成预警跟踪锻炼情况，助力学生养成规律运动习惯，激励互动模块通过积分勋章、运动排行、社团入口等形式提升平台使用活跃度，同时全面优化小程序运行速度、网络适配性与数据安全防护，确保系统稳定运行，切实守护师生信息安全。

4.2 体质健康督导系统构建

体育督导管理系统依托数据整合技术，实现小程序与教务管理系统互联互通，实时同步学生年级、专业、课程排布等基础信息，搭建集体质健康数据、日常运动数据、学业专业信息于一体的多维度资源数据库，为学生体育素养与体能发展的个性化研判筑牢数据根基。系统结合各专业岗位职业能力需求搭建职业体能适配模型，针对护理等不同专业学生制定分层差异化体育训练目标与练习侧重，推动学生体能素养培育贴合职业发展实际。同时建立体育训练方案动态优化机制，依托学生日常训练成效与阶段性体质监测结果，智能调整训练内容、运动负荷与练习频次，保障训练方案科学合理、适配性更强。平台增设师生线上督导互动板块，任课教师可实时掌握学生课外体育训练落实情况，对训练滞后、任务未达标学生及时开展督促提醒与精准指导，构建起平台下达训练任务、学生自主落实锻炼、教师全程监督督导、数据反馈优化方案的一体化育人闭环，切实提升高职学生体育自主训练积极性与执行依从性。

4.3 智慧体育教学闭环模式

将小程序深度融入体育教学全过程，构建课前、课中、课后一体化教学闭环。课前通过平台推送预习资料、动作视频、训练要点，帮助学生提前了解学习与练习方法，提高课堂学习效率。课中实现数据实时同步、互动打卡、小组竞赛、即时评价等功能，增强课堂参与与互动性，教师可依据数据及时调整教学策略，开展针对性纠错指导。课后依托平台布置个

性化训练任务、体能挑战、健身知识竞赛等拓展内容，同时联动体育社团实现活动线上报名、数据记录、评优表彰，将体育锻炼从课堂延伸至课外，从校园拓展至生活，形成全方位、常态化锻炼氛围。

4.4 效果评估体系构建

建立多维度、综合性效果评估体系，确保体质提升工作可测量、可评价、可改进。在体质指标方面，重点关注学生体质测试及格率、优良率、BMI合格率和耐力、力量、速度等核心素质变化情况。在运动行为方面，对学生周均锻炼次数、日均锻炼时长、小程序活跃度、训练计划完成率等数据进行持续跟踪。在主观评价方面，通过问卷调查了解学生运动兴趣、锻炼满意度、健康素养水平以及教师教学管理满意度，全面反映实施效果。通过常态化数据收集与统计分析，及时发现问题并优化调整方案，不断提升体质健康提升工作的科学性与实效性。

5 实施效果与实践成效

经过一学期系统性干预实践，本校智慧体育赋能体质健康发展模式应用成效显著。体质指标层面，学生体质测试不及格率回落、优良率显著提升，耐力、上肢力量及核心力量等薄弱项目改善效果突出，身体形态趋于合理，肥胖检出率有所降低，整体身体素质得到优化。运动行为层面，学生主动锻炼频次、日均运动时长明显增加，线上运动平台活跃度与训练完成度较高，自主锻炼意识持续强化。教学管理层面，智能化手段有效压缩教师数据处理成本，提升课堂组织效率，学生出勤与课堂参与水平稳步提高，推动体育教学与体质管理向规范化、数字化、精准化转型。健康素养层面，学生科学健身认知水平提升，可结合自身体质合理调控运动方式与运动强度，终身体育意识及常态化锻炼习惯逐步养成。职业体能层面，训练内容贴合岗位体能需求，学生职业适配性体能储备得到强化，进一步发挥体育教学服务职业人才培养的育人功能。整体来看，基于小程序的智慧体育赋能模式有效破解了传统体育教学与体质管理中的诸多难题，为高职院校提升学生体质健康水平提供了可行路径。

6 创新之处

本研究的创新点主要体现在四个方面。一是场域创新，研究立足高职院校办学特点与人才培养目标，将职业体能需求与智慧体育体系深度融合，有效解决传统体育教学与职业岗位脱节的问题，弥补了现有研究对高职场域针对性不足的短板。二是工具创新，以学校现有轻量化体质测试小程序为基础进行优化升级，无需大额硬件投入，具有成本低、易操作、易普及、高适配等优势，适合在广大高职院校推广应用。三是模式创新，

构建“小程序+督导系统+教学闭环+社团数字化”四位一体实施模式,实现课内外、校内外体育活动深度融合,形成全方位育人格局。四是机制创新,建立数据驱动、个性处方、动态迭代、师生督导的闭环运行机制,使体质健康提升工作从阶段性活动转变为常态化、可持续的系统工程,提升了实施效果与长效性。

7 结论与建议

7.1 结论

智慧体育依托轻量化小程序能够有效赋能高职院校学生体质健康提升,是破解传统体育教学局限、改善学生体质状况、提升体育育人质量的科学路径。通过小程序功能优化、多源数据整合、督导系统构建、教学闭环打造与多维度评估,可形成系统化、精准化、常态化的体质健康促进体系,显著提升学生身体素质、运动参与度与自主锻炼习惯,同时推动体育教学数字化转型。本研究形成的实践模式贴合高职实际,操作性强、效果明显,具有较强的推广价值,可为同类院校提供直接参考。智慧体育与高职体育教育的深度融合,不仅是技术层面的升

级,更是理念、模式与机制的全面创新,对于落实“健康中国2030”战略、培养高素质技术技能人才具有重要意义。

7.2 建议

为进一步提升智慧体育赋能体质健康提升的效果,推动研究成果持续深化与推广,提出以下建议。第一,持续优化小程序功能,引入AI智能分析、运动视频纠错、家校协同等模块,进一步提高个性化指导精度与平台智能化水平。第二,加强体育教师数字化教学能力培训,提升教师数据解读、智慧平台运用、个性化教学设计等专业能力,为模式长效运行提供师资保障。第三,完善制度保障机制,将智慧体育应用、学生体质提升情况纳入教学考核、学生评价与工作督導體系,形成多方协同推进的良好格局。第四,加强成果总结与标准化建设,形成操作手册、教学案例、培训课件等成果材料,在区域内同类院校开展交流推广,扩大研究影响。第五,深化校企协同育人,联合行业企业共同开发贴合岗位实际的职业体能训练内容,推动智慧体育与职业教育人才培养全过程深度融合,更好地服务学生全面发展与职业成长。

参考文献:

- [1] 余丙炎,陈涛,曹旭.智慧校园视域下高职院校学生体质健康管理研究[J].北京印刷学院学报,2019,27(S1):112-114.
- [2] 仲鹏飞,徐诗雨,段雨轩.高校智慧体育教育创新发展策略研究[J].当代体育科技,2021,11(31):74-76.
- [3] 田翔宇.基于微信小程序的大学生体质测试管理系统的设计与实现[D].沈阳大学,2024.
- [4] 廖桂林,王立君.智慧体育背景下高职学生体质健康促进路径探析[J].文体用品与科技,2024,(24):187-189.
- [5] 吴妍.智慧体育视角下高职学生体质健康监测与干预体系研究[J].当代体育科技,2025,15(26):157-160.
- [6] 蒋成.智慧体育在提升大学生体质健康方面的价值与实施策略[J].文体用品与科技,2025,(05):178-180.
- [7] 梁华春,邓秀华.高职院校智慧体育课程设计与教学实践[J].冰雪体育创新研究,2025,6(24):55-57.
- [8] 石茗茗.信息化技术在高职院校体育教学中的创新应用——以智慧体育为例[J].文体用品与科技,2025,(23):110-113.
- [9] 王丽华,万伟.基于智慧体育的大学生体质健康状况数据挖掘分析及对策研究——以安徽国际商务职业学院为例[J].体育风尚,2025,(12):131-133.