

高职《体适能基础》课程线上线下融合教学模式研究

陈苗 王骞骞 齐欢

德阳农业科技职业学院，四川德阳，618500；

摘要：构建高职院校《体适能基础》课程的线上线下深度融合教学模式，解决传统教学中教学内容与职业实际脱节、学生参与度不足、评价方式单一等问题，提升学生身体素质和职业适应能力。通过文献调研法、深度访谈法和教学实验法，设计“理论学习+实践训练+效果监测”三位一体的融合教学模式。该模式以学生发展为核心，以职业需求为导向，通过课前自主学习资源建设、课堂互动式教学实施、课后跟踪评估反馈等措施，实现教学资源整合、教学方法创新和评价机制完善。教学实践表明，该模式有效培养了学生的协作能力和持续锻炼意识，显著改善了传统教学不足，在提升教学效果和学生综合素养方面表现突出。

关键词：高职教育；体适能基础；融合教学；教学创新；效果分析

DOI：10.64216/3080-1494.25.09.018

引言

我国高等职业教育承担着培养高素质技术技能人才的重要职责，体育课程作为高职教育的重要组成部分，其教学质量直接影响学生的身体健康和职业发展潜力。

《体适能基础》课程作为引导学生形成健康生活理念、增强职业身体素养的核心课程，其教学改革显得尤为重要。“健康中国2030”发展战略的深入推进，对国民健康素养提出了更高标准。

然而，当前《体适能基础》课程教学普遍面临教学内容与职业实际需求存在差距、教学手段相对传统、学生学习积极性有待提高、考核评价方式需要完善等问题。现代信息技术为教学模式创新创造了条件，线上线下融合教学作为整合数字化学习与面对面教学优势的创新模式，凭借其灵活适应性、互动参与性和个性化特点，在高职教育领域显示出巨大应用前景。

1 当前教学现状分析

高职教育的根本目标是培养适应社会发展和产业需求的技术技能人才，但《体适能基础》课程的教学内容往往过于通用化，未能充分考虑不同专业的职业特色和岗位要求。例如，针对不同职业对身体素质的特殊需求（如护理专业的患者搬运体能、机械制造专业的操作耐力等），课程内容缺乏针对性的模块设计，导致学生所学体能知识与未来职业实践的关联度较低，影响了学生的学习动机和实际应用能力^[1]。同时，课程内容更新相对滞后，未能及时融入最新的体能科学研究成果和职业发展要求。长期以来，高职《体适能基础》课程多采用“教师示范+学生练习”的传统教学模式，课堂氛围相对沉闷，学生的主动性和创造性难以充分激发。这种单一的教学方式难以满足学生多样化、个性化的学习需

求，导致部分学生对体育课程缺乏兴趣，参与积极性不高^[2]。

传统的体育课程考核往往侧重于运动技能的达标测试和体能指标的量化评估，评价维度相对单一，未能充分体现学生在学习过程中的努力程度、进步幅度以及综合素养的提升^[3]。这种相对简单的评价方式，不仅无法全面、客观地反映学生的真实学习成效，也容易导致学生为了应对考试而忽视体育锻炼的本质意义，不利于学生终身体育观念的培养。

教学资源配置不够充分，信息化技术应用程度有限。尽管信息技术快速发展，但许多高职院校在《体适能基础》课程教学中，对数字化教学资源和信息化技术的运用仍然不足。高质量的在线学习平台、丰富的数字化教学资源建设相对滞后，未能充分利用信息技术为学生提供便捷、高效、个性化的学习支持^[4]。

2 深层原因与发展瓶颈分析

高职《体适能基础》课程传统教学模式存在的问题并非偶然，其背后有多方面的深层次原因和制约因素：

教育理念层面：部分教师对融合教学理念理解不够深入，缺乏主动改革的动力。长期以来，传统“以教为主”的教学思维根深蒂固，对“以学生为中心”的理念把握不足，甚至将融合教学片面理解为技术工具的简单叠加，而忽视其核心在于线上线下的深度整合与优势互补，以促进个性化学习和全面发展^[5]。

师资队伍层面：教师的信息化教学能力普遍不足，缺乏融合教学设计与实施的实践经验。融合教学要求教师不仅具备扎实的学科知识和教学技能，还需掌握现代教育技术。然而，许多高职体育教师接受的专业培训有限，尚不能熟练设计和开展线上线下结合的教学活动^[6]。

课程建设层面：课程内容更新机制滞后，高职教育未能及时反映职业体能特点和现代健康理念。课程大纲调整周期较长，对最新体能科学成果和职业需求吸收不足。随着社会对健康管理、康复护理等领域人才需求的增加，现有课程仍停留在基础体能训练层面，缺乏面向特定职业需求的模块化设计^[7]。

技术支撑层面：在线教学平台建设相对不足，缺乏高质量的数字化学习资源。融合教学的有效实施需要完善的在线学习平台和丰富的数字化教学资源作为支撑。然而，部分高职院校在这些方面的投入相对有限，在线平台功能相对简单，高质量的体适能教学视频、互动练习、在线测试等资源相对匮乏^[8]。

管理机制层面：教学管理与评价体系未能充分适应融合教学的特殊要求。传统的教学管理模式和评价体系往往以线下教学为中心，对在线学习过程的监管和评价缺乏有效措施。对学生在线学习时间、参与程度、完成质量等缺乏科学的量化评估方法，对融合教学效果的评价仍主要依靠期末考试等终结性评价^[9]。

3 融合教学模式构建与实施策略

针对高职《体适能基础》课程传统教学模式所面临的诸多挑战，本研究构建了一套“理论学习+实践训练+效果监测”深度融合的教学模式。

3.1 更新教育理念，增强教师融合教学专业能力

开展融合教学理念深度培训：首先需要从教师的观念和能力建设入手。组织专题讲座、研讨会等多种形式的活动，邀请国内外融合教学领域的资深专家学者，深入解读融合教学的内涵、优势及其在高职体育教育中的应用前景。通过典型案例分析、实践经验分享等方式，帮助教师认识到融合教学的核心在于以学生为中心，促进学生自主学习和个性化发展^[10]。

组织融合教学设计与实践工作坊：定期举办实践性强的专业工作坊，内容包括：在线教学平台的操作与应用、数字化教学资源的制作与整合、线上线下教学活动的衔接与设计、学习数据分析与反馈等核心技能。通过实践操作，帮助教师熟练掌握融合教学所需的各项专业技能^[11]。

鼓励教师参与融合教学研究：设立专项研究课题，鼓励教师围绕高职《体适能基础》课程融合教学的模式构建、实施策略、效果评估等方面开展研究。建立教师教学学习共同体，定期开展教学沙龙、观摩课等活动，促进教师之间的交流与合作^[12]。

3.2 优化课程内容设计，融入职业体能与健康理念

开发具有针对性的职业体能训练模块：结合高职专

业特色，开发具有针对性的职业体能训练模块。深入调研高职院校各专业对体能的特殊要求，例如，健身专项学生在评估会员时对心肺耐力和基础力量的需求，少儿体适能专项学生对小朋友的平衡和协调性的要求等。与相关专业教师合作，共同开发针对性的职业体能训练模块，将其有机融入《体适能基础》课程。

引入健康管理、运动营养等前沿知识：增加健康管理、运动营养、运动损伤预防与急救、心理健康与压力管理等方面的知识内容。通过线上理论学习和线下实践体验相结合的方式，帮助学生建立全面的健康观念，掌握科学的健康管理方法。

建设高质量线上课程资源库：由专业教师录制或整理网上体适能理论知识微课、标准动作示范视频、常见运动损伤预防与处理指导视频；互动性强的在线测试、体能训练计划制定工具、个性化运动方案生成器等。

3.3 创新教学方法应用，激发学生学习主动性

设计项目化学习内容：将《体适能基础》课程中的某些内容设计为具体项目，例如“为特定人群设计一套体能训练方案”“组织一次校园健康跑活动”等。学生以小组为单位，通过线上协作完成资料收集、方案设计，线下实践验证、效果评估。这种学习方式能够将理论知识与实践操作紧密结合。

充分利用智慧课堂系统：课前阶段，学生通过线上平台完成预习任务、观看微课视频；课堂教学中，教师利用智慧课堂系统进行互动答疑、小组讨论、即时测试，并根据系统反馈的学生学习数据，及时调整教学策略。考虑到学生体能基础、学习兴趣和职业发展方向的差异性，提供个性化的学习路径选择。通过线上学习平台，学生可以根据自身情况选择不同难度、不同侧重点的体能训练模块和学习资源。

3.4 完善考核评价体系，注重过程性与多元化评价

完善考核评价体系，引入多元评价指标：将理论测试、运动技能考核、学习过程表现以及健康知识掌握程度等纳入综合评价体系。通过多维度、多层次的评价，全面反映学生的学习成效和综合素质提升情况。采用线上线下相结合的评价方式，线上评价通过在线测试、作业提交、学习数据分析等方式进行，线下评价则通过课堂观察、技能测试、项目展示、小组汇报等方式进行。

建立学生学习成长档案：动态记录学生学习发展与进步轨迹，记录其在《体适能基础》课程学习过程中的各项数据。通过档案，教师可以动态了解学生的学习成长轨迹，及时发现问题并提供针对性指导。

4 教学效果分析与评估

为验证融合教学模式的有效性,本研究借鉴谭赞等学者的实验设计思路^[13],结合《体适能基础》课程特点,构建相应的评估体系。参考相关研究中混合式学习模式在体育教学中的应用效果,可以发现此类教学模式具有显著优势。

根据既往研究证据显示,混合式学习模式能够显著提升学生的学习兴趣 and 课堂参与度。谭赞等的研究表明,在篮球选项课的应用中,实验组学生的正向体育学习兴趣得分提升幅度达31.9%,而传统教学组仅提升6.9%^[13]。这一结果为《体适能基础》课程采用类似模式提供了重要参考。

在技能测试方面,相关研究显示混合式教学组学生的综合成绩显著优于传统教学组($p < 0.05$),学生对课程的满意度和学习体验也明显改善^[13]。

基于线上学习平台的数据分析进一步证实了混合式学习模式的有效性。研究表明,采用基于微信与“对分易”平台的混合教学模式,学生的出勤率和学习参与度均有显著提升,为《体适能基础》课程的教学改革提供了可借鉴的经验^[13]。

结合课程特点,我们认为融合教学模式在提升学生体适能水平、增强学习兴趣、培养自主学习能力等方面具有重要价值,值得在高职《体适能基础》课程中推广应用。

5 结论与展望

高职《体适能基础》课程线上线下融合教学模式的构建与实施,有效改善了传统教学的局限性,在提升教学效果和学生综合能力方面展现出显著优势。通过深化教学理念、增强教师专业能力、优化课程内容设计、创新教学方法应用以及完善考核评价体系等改革措施的实施,成功构建并实践了“理论学习+实践训练+效果监测”三位一体的融合教学模式。

实践证明,融合教学模式有效激发了学生的学习热情和参与积极性,显著提升了学生的身体素质水平和运动技能,培养了学生的团队协作精神和终身体育观念。它不仅弥补了传统教学模式的不足,更充分发挥了现代信息技术的优势,为学生提供了更加个性化、高效的学习体验。未来,若持续优化教学模式,融入人工智能、虚拟现实等前沿技术,进一步提升教学的智能化水平;加强师资队伍专业化建设,为教师提供更系统的融合教学专业培训;深化产教融合,将课程内容与实际职业需求更紧密结合;完善政策支持体系,为融合教学模式的推广应用提供良好的外部环境。

总之,高职《体适能基础》课程融合教学改革是一

项长期而系统的工程。通过不懈的努力和持续的完善,高职体育教育将迎来更加美好的发展前景,为培养更多德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人做出更大贡献。

参考文献

- [1] 王杰,崔宏超.基于职业体能特点的高职院校体育课程体系创新研究[J].体育科学进展,2023,11(2):303-307.
- [2] 王宝玉.高职院校公共体育“线上+线下”融合式金课建设路径研究[J].教育进展,2024,14(12):129-133.
- [3] 胡健华.新医科理念下健康体适能融入护理人才培养的探索与实践[J].护理学,2025,14(7):1200-1204.
- [4] 罗洁,李琨,刘婷,等.基于慕课课程的健康评估混合式教学改革研究[J].护理学报,2020,35(1):9-12.
- [5] 刁学慧,魏汝领.高校体育类“线上线下”混合式金课构建路径探究[J].浙江海洋大学学报(人文科学版),2020,37(3):80-86.
- [6] 王蓬.后疫情时代高校线上线下混合式教学模式探究[J].中国成人教育,2022(7):51-54.
- [7] 杨琪,滕金凤,梁金娥,等.论高职体育课程教学融入职业体能的对策分析[J].当代体育科技,2021,11(2):116-117.
- [8] 舒晓杨,王连喜.数字化时代高职多模态教学模式探究[J].中国职业技术教育,2023(16):65-69.
- [9] 朱岩,庄巍.小群体教学法融入高校健美操课程混合式教学的应用研究[J].体能科学,2025,10(1):78-82.
- [10] 朱敏.基于数据驱动的混合式教学质量保障机制的研究——以民办高职院校为例[J].湖北开放职业学院学报,2024,37(2):45-48.
- [11] 于素梅.一体化体育课程评价体系的建构[J].体育学刊,2019,26(5):15-19.
- [12] 李洁,麦影.高职院校学生增值评价的循证范式与建构策略[J].晋城职业技术学院学报,2025,18(1):16-20.
- [13] 谭赞,王绘,张国庆.混合式学习在高校公共体育篮球选项课中的实证研究[J].西南师范大学学报(自然科学版),2020,45(4):103-107. doi:10.13718/j.cnki.xsxb.2020.04.018

作者简介:陈苗(1989.11)男,汉,四川省德阳市,硕士研究生,助教,研究方向:体育教育。