智慧体育背景下高校线上线下混合式体育教学研究

马国帅
新疆工程学院，中国·新疆 乌鲁木齐 830000

摘要：在教育数字化与体育强国建设的双重背景下，智慧技术深度融入高校体育教学，推动传统体育教学模式转型升级。线上线下混合式体育教学是智慧体育在高校体育专业得以实施的重要形式，对于提升体育教学质量、培养学生自主锻炼习惯具有重要帮助。文章以智慧体育为研究视角，阐述了智慧技术赋能高校线上线下混合式体育教学的重要优势，并聚焦教学实施全过程，剖析了当前混合式体育教学存在的主要问题，同时提出具体的实施策略，旨在为高校构建精准化、个性化的混合式体育教学体系提供有益的参考。

关键词：智慧体育；高校体育；线上线下混合式教学；教学改革

Research on Online and Offline Hybrid Sports Teaching in Higher Education under the Context of Smart Sports

Ma Guoshuai
Xinjiang Institute of Engineering, China Xinjiang Urumqi 830000

Abstract: In the dual context of educational digitalization and the construction of a sports power nation, smart technologies have deeply integrated into higher education sports teaching, promoting the transformation and upgrading of the traditional sports teaching model. Online and offline hybrid sports teaching is an important form of implementing smart sports in the sports major of higher education, which is of great help in improving the quality of sports teaching and cultivating students' autonomous exercise habits. This article takes smart sports as the research perspective, elaborates on the significant advantages of smart technologies empowering online and offline hybrid sports teaching in higher education, focuses on the entire teaching implementation process, analyzes the main problems existing in current hybrid sports teaching, and proposes specific implementation strategies, aiming to provide useful references for higher education to build a precise and personalized hybrid sports teaching system.

Keywords: Smart sports; Higher education sports; Online and offline hybrid teaching; Teaching reform

0 引言

智慧体育是将人工智能、大数据与物联网技术等技术融入到体育教学中，以达到提升教学质量，实现精准教学的目标。在智慧体育背景下，高校可以借助智慧体育平台与运动感知设备开展线上线下混合式教学，有效将课前预习、课中训练、课后巩固各教学环节串联到一起，借助数字技术弥补传统课堂的局限。目前，高校线上线下混合式体育教学尚处在实践探索阶段，在教学实施层面仍存在不少亟待解决的问题，需要高校积极探索有效的实施策略，以便推动体育朝着更加智慧化、个性化方向发展。

1 智慧体育赋能高校线上线下混合式体育教学的优势

1.1 打破时空限制，延伸体育教学场景

智慧体育依据线上教学平台、运动微课和智能打卡工具，有效拓展了高校体育教学的实施边界，实现了教学场景的全方位延伸。在线上线下混合式教学模式下，高校开展的体育教学不再局限于固定的课堂课时和校内运动场地，而是可以让学生结合自身课余时间灵活安排学习与训练任务，并通过线上资源提前熟悉动作要领、学习运动理论知识，课后也能随时开展技能复盘和巩固练习。这种全天候、可移动的教学形式，有效延伸了体育教学的覆盖范围，让体育学习从短暂的课堂授课转变为常态化的日常锻炼，持续夯实学生的运动技能，提升体育教学的整体实效性。

1.2 实现数据化监测，达成精准教学评价

智慧体育借助智能监测设备与数字化教学平台，能够对学生体育学习与训练过程进行全方位、动态化的数据采集，教师通过对这些数据进行分析可以全面掌握学生的学

习状态与能力差异，精准把握学生的技能提升规律与训练侧重点[1]。同时，教师基于量化数据开展教学设计与效果评判，能够有效落实分层教学、因材施教的教学理念，构建起全过程、多维度的立体化评价体系，让教学指导更具针对性，教学评价更加科学、精准、全面。

1.3 强化学生主体地位，培养自主锻炼习惯

智慧体育支撑下的混合式教学，充分凸显了学生在体育学习中的主体地位，有效调动了学生的锻炼主动性与积极性。线上自主学习环节可以给予学生充足的自主空间，让其根据自身运动基础、兴趣特点和学习节奏，自主选择学习内容、规划训练进度。同时，智慧平台自带的动态反馈、运动对比、趣味打卡等功能，能够持续激发学生的体育参与热情，引导学生主动参与学习与训练。长期来看，这种自主化、趣味性的学习模式，能够帮助学生逐步建立稳定的运动认知，养成主动锻炼、坚持锻炼的良好习惯，夯实终身体育的发展基础。

2 智慧体育背景下高校线上线下混合式体育教学存在的问题

2.1 线上线下教学融合脱节，教学连贯性不足

目前，多数高校在实施混合式体育教学的过程中存在线上与线下教学环节脱节的现象，未形成完整的教学闭环。在实际教学过程中，大部分教师在运用线上教学平台时并未结合课程重难点设计针对性预习任务，也缺乏对学生线上学习情况的梳理与反馈。线下课堂教学依旧沿袭传统的示范讲解、集体训练模式，教师很少依托线上学习数据调整课堂教学内容和节奏。这种教学模式使得学生的线上预习成果无法在课堂落地，线下学习存在的短板也无法通过线上渠道巩固弥补，整体教学呈现碎片化状态，严重破坏了体育教学的连贯性和系统性，无法发挥混合式教学的育人优势。

2.2 智慧化教学资源质量参差不齐，适配性较弱

随着智慧体育教学的普及，各类线上体育教学资源愈发丰富，但适配高校课堂教学的优质、专项化资源仍较为短缺。现阶段，网络平台中的体育教学资源大多是通用性的运动科普和基础训练视频，针对田径、球类、武术等高校特色体育专项的精细化、系统化教学内容较少，与课堂教学大纲、课程进度的匹配度较低[2]。而且，现有教学资源普遍缺乏分层设计，没有充分考虑学生的运动基础、体能水平和学习能力差异，无法兼顾零基础学生和有运动基础学生的差异化学习需求，因此无法借助线上教学资源来辅助线下教学，使得教学实效性难以得到较大提升。

2.3 教师智慧教学能力不足，教学创新能力欠缺

教师的数字化教学素养是保障混合式体育教学质量的关键，但由于高校体育教师长期深耕传统线下体育教学模式，对智慧教学平台、运动智能监测设备、教学大数据分析等新型教学工具的运用不够熟练。在教学设计中，教师难以借助数字技术结合学生学情设计个性化教学方案，无法精准对接学生的学习需求。此外，大部分教师缺乏系统的混合式教学设计思维，对课前预习、课中实操、课后巩固的教学流程规划不够科学，难以实现数字技术与体育课堂教学的深度融合，致使智慧体育赋能教学的价值无法充分发挥。

2.4 教学评价体系单一固化，过程性评价缺失

随着智慧体育的推进，高校针对体育教学的评价模式也呈现出滞后性。目前，不少高校依旧将期末体能测试、专项技能考核的最终成绩作为学生体育课程的重要评价标准，却忽视了学生线上自主学习、日常课外锻炼、课堂互动表现、技能逐步提升的全过程情况，大量智慧平台记录的学习数据未得到有效利用。教师从单一维度进行评价根本不能客观、全面地反映学生的真实学习状态和成长变化，难以精准发现教学过程中的问题，无法发挥教学评价的诊断、激励与导向作用，不利于推动学生常态化体育学习和个性化发展。

3 智慧体育背景下高校线上线下混合式体育教学实施策略

3.1 深化双线教学深度融合，构建闭环教学体系

在智慧体育技术支撑下，高校实施线上线下混合式体育教学要以打破线上与线下相互割裂的教学状态为目标，按照课前、课中、课后完整教学流程搭建双向联动、互为支撑的闭环教学体系，真正实现技术服务教学、双线赋能教学。在课前教学环节，教师可借助智慧体育教学平台，结合当期课程的专项重难点，向学生推送专项动作拆解微课、基础理论知识点、动作示范视频等学习资源，让学生在课前自主完成基础内容的预习感知[3]。同时借助平台预习问卷、线上提问、学情统计等功能，主动收集学生预习过程中出现的动作困惑、知识盲点和理解难点，精准掌握整体学情，为线下课堂精准施教锁定教学重点，避免课堂教学盲目化、同质化。

在课中线下教学阶段，教师以课前学情数据为依据，针对学生普遍存在的薄弱环节开展集中讲解、重点纠错和分组实操训练。利用智能运动捕捉、实时数据投屏、动作对比分析等智慧教学手段，直观展示学生动作规范度、发

力偏差等问题，对不同学生开展一对一的个性化指导，有效提升课堂实操教学的精准度与效率。在课后阶段，教师依据学生课堂技能掌握情况，分层推送巩固训练任务和专项拓展练习，借助智慧平台持续跟进学生课后锻炼、技能复盘、作业完成情况，实时开展线上答疑、动作纠错和学习点评，形成“线上前置预习—线下精准施教—线上复盘巩固”的完整教学闭环，持续提升混合式体育教学的系统性与连贯性。

3.2 优化分层专项教学资源，适配精准教学需求

教学资源是支撑智慧混合式体育教学高质量开展的有效载体，为此，高校体育教师应结合课程设置和专项教学特点，搭建贴合课堂实际、适配学生差异的智慧化分层专项教学资源体系，让数字资源服务于精准教学。高校体育涵盖篮球、羽毛球、田径、武术、体操等多个专项，不同项目的动作要领、训练重点、学习难度存在明显差异，通用化的网络体育资源无法匹配各专项课程的教学大纲与课堂进度[4]。对此，教师可结合各章节教学重难点，自主打磨和整合专项化教学资源，制作精细化动作拆解视频、常见错误动作对比教程、专项技巧精讲微课、分段训练方案等定制化资源，并保证线上资源与线下课堂教学内容高度契合。

与此同时，教师也要充分利用智慧体育教学的个性化优势，根据学生体能素质、运动基础、接受能力的个体差异，构建梯度化分层资源体系。针对零基础学生设置基础层资源，侧重动作基础要领、基本姿态训练，帮助学生夯实入门基础；针对普通学生设置提高层资源，侧重动作熟练度提升、连贯度训练，强化课堂所学技能；针对运动基础较好的学生设置拓展层资源，增加专项难度训练、战术配合练习等进阶内容。分层专项的智慧教学资源能够精准适配不同学生的学习需求，有效提升资源利用率，助力线下课堂实现分层教学、因材施教。

3.3 提升教师智慧教学素养，创新课堂教学方式

教师的智慧教学能力是决定混合式体育教学改革成效的关键因素，推动智慧体育与课堂教学深度融合，需要持续强化教师数字化教学素养，引导教师转变传统教学思维、创新课堂教学模式，真正将智能技术转化为教学提质的有效工具[5]。首先，体育教师应主动开展自主学习，系统掌握智慧教学平台操作、智能运动设备使用、教学数据统计解读、数字化微课制作等实用教学技能，熟练运用动作捕捉、数据监测、线上学情分析等技术手段，打破传统体育教学仅依靠肉眼观察、经验判断的局限，依据真实教学数据设计贴合学生实际的教学方案。

其次，高校可围绕混合式体育教学的重难点开展常态化教研活动，组织教师开展双线教学设计、智慧课堂互动、个性化教学实施等专题研讨，相互交流优质教学案例，打磨适配不同体育专项的智慧教学方法，以便积累丰富的数字化教学经验，破解技术与教学脱节的问题。最后，高校可引导教师转变“教师主导、统一训练”的传统授课思维，树立以学生为主体的智慧教学理念。在课堂教学中灵活运用线上打卡签到、线上互评纠错、实时数据反馈等智慧教学形式丰富课堂互动场景，创新课堂教学形态，让数字化技术真正融入体育教学全过程，全面提升课堂教学的趣味性、针对性和实效性。

3.4 构建数据化多元评价，发挥评价育人效能

高校可以凭借智慧体育大数据、智能监测技术的独特优势，重构适配混合式教学模式的立体化、全过程教学评价体系，以便充分发挥教学评价诊断教学、激励学生、指导改进的育人作用。其一在评价内容上，高校应全面吸纳智慧平台记录的全过程教学数据，将学生线上预习完成质量、课后自主锻炼频次、日常技能复盘情况、课堂实操表现、阶段性体能改善效果等多维度内容全部纳入评价范畴，实现对学生体育学习全过程的动态考核。其二在评价方式上，构建“平台数据量化评价、教师专业评价、学生自评互评”相结合的多元评价体系，以智慧系统采集的客观运动数据为依据，结合教师对学生课堂态度、技能细节的专业评判，辅以学生自我总结、同伴互评的主观评价，有效弥补单一评价方式的片面性，让评价结果更加客观、公正、全面[6]。其三，为了发挥智慧数据的教学反哺作用，教师可通过梳理分析学生阶段性评价数据，精准研判学生普遍存在的技能短板、体能弱项和学习薄弱点，动态调整后续课堂教学内容、训练难度和教学节奏，以便在全面调动学生日常体育学习与锻炼主动性的基础上，持续优化混合式教学流程，从而实现智慧体育教学的良性循环。

4 结语

智慧体育技术融入高校体育课堂，是当下体育课程改革的重要方向。在这一背景下推行线上线下混合式体育教学，不仅能够拓展学习场景、实现精准指导，还能引导学生主动参与锻炼，弥补传统体育课存在的局限。但从教学实践来看，高校在智慧体育背景下实施线上线下混合式教学还存在诸多问，需要其回归体育教学本身，通过深化双线教学深度融合、优化分层专项教学资源、提升教师智慧教学素养、构建数据化多元评价等策略，才能把智慧体育

的技术优势转化为育人实效，从而更好地促进学生体育素养稳步提升，帮助学生树立终身体育理念。

参考文献：

[1] 徐景艳. 大数据时代高校线上线下混合式体育教学模式的优化与长效机制构建[J]. 冰雪界，2026(3): 156-158.

[2] 戴苹苹，汪启兴. 基于大数据时代背景下线上线下混合式体育教学模式的优化与实践研究[J]. 当代体育科技，2026, 16(8): 101-104.

[3] 刘临平. 线上线下混合式教学模式在高校体育教学中的应用研究[J]. 当代体育科技，2026, 16(2): 52-55.

[4] 胡乐缘. 新时代高校体育线上线下混合式教学模式的完善与发展研究[J]. 体育世界，2024(7): 104-106.

[5] 喻家宾，张洪军，韩尚书. 线上线下混合式高校体育教学模式研究[J]. 体育世界，2024(3): 74-76.

[6] 李忠山，许德斌. 高校体育课程线上线下混合式教学研究[J]. 湖北开放职业学院学报，2023, 36(15): 189-190+193.

基金项目：本文系新疆工程学院教改项目，新疆工程学院体育育人 OBE 模式研究，XJGCJGB202653。

作者简介：马国帅（1986.09-），男，汉族，山东安丘，硕士研究生，副教授，研究方向：学校体育教学、学生体育赛事管理。