

智慧体育赋能高职瑜伽课程教学体系路径研究

黄瑞敏 代流通

广州铁路职业技术学院, 广东 广州 510430

[摘要]随着智慧体育技术的迅速普及,结合“体教融合”的思想,为高职院校瑜伽课程教学体系的革新提供了新的途径,不断创新和优化体育课程教学资源。本研究以智慧体育赋能高职瑜伽课程教学体系路径为研究对象,从教学目标确立、教学目标传统与创新、教学组织实施、教学评价体系构建以及教学效果分析等多个维度进行深入细致的研究,通过文献资料法、案例分析法等方法,探索智慧体育在高职瑜伽课程教学模式、教学方法、教学评价体系及教师技能提升等方面发挥的作用,为提升高职院校学生身心健康水平以及树立终身体育意识提供了更多可能。

[关键词]智慧体育; 高职瑜伽; 瑜伽课程教学; 路径研究

DOI: 10.33142/jscs.v6i3.19707

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

Research on the Path of Empowering Vocational Yoga Course Teaching System with Smart Sports

HUANG Ruimin, DAI Liutong

Guangzhou Railway Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510430, China

Abstract: With the rapid popularization of smart sports technology and the integration of sports and education, a new approach has been provided for the reform of the Yoga curriculum teaching system in vocational colleges, continuously innovating and optimizing physical education teaching resources. This study focuses on the path of empowering the teaching system of Yoga courses in vocational colleges with smart sports. It conducts in-depth and detailed research from multiple dimensions, including the establishment of teaching objectives, traditional and innovative teaching objectives, teaching organization and implementation, construction of teaching evaluation system, and analysis of teaching effectiveness. Through methods such as literature review and case analysis, it explores the role of smart sports in the teaching mode, teaching methods, teaching evaluation system, and teacher skill improvement of Yoga courses in vocational colleges, providing more possibilities for improving the physical and mental health level of vocational college students and establishing lifelong sports awareness.

Keywords: smart sports; vocational Yoga; Yoga course teaching; path research

1 研究背景

教育部 2019 年发布的《体育强国建设纲要》明确提出,要培养“懂体育、会技术、能创新”的复合型人才,这相当于给高校体育专业教学改革按下了加速键^[1]。智慧体育作为现代科技与体育深度融合的产物,是结合了物联网、大数据、云计算等新一代信息技术的新型体育形态。它通过科技手段提升体育活动的效率、丰富体育活动的形式,并为参与者提供更加个性化、科学化的运动体验^[2]。此外,瑜伽课程教学与智慧体育相结合,能更大程度地创新瑜伽课程教学内容,打破传统教学的时空限制,精准把握学生的学习状态和需求,推动教学模式从“教师主导”向“学生主体”转变,以更好地提升教学效果提高人才培

养质量。通过对学生运动数据的持续跟踪和对比,教师可以及时发现学生在训练中存在的问题和不足,并给出针对性的改进建议,有效提升学生的运动技能和体能水平^[3]。本文通过研究高职瑜伽课程教学融入智慧体育技术,运用智能化手段不断创新瑜伽课程教学模式,对于丰富课堂教学内容、提高教学质量以及促进教学评价主体多元化等方面具有重要意义。为了更好地加强学校体育工作,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,帮助学生在体育锻炼中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志”^[4]。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

本文研究对象为智慧体育赋能高职瑜伽课程教学体

系路径研究。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

在中国知网、维普网等网站以及百度、搜狐等搜索引擎搜索有关教学模式、体育课程教学模式、智慧体育、瑜伽体育课程教学等相关文献 50 余篇，并对相关材料进行总结归纳，为本次研究积累了丰富的文字材料。

2.2.2 案例分析法

本次研究分别选取深圳信息职业技术学院和广州铁路职业技术学院的两组学生各 30 人作为实验组和对照组，本次调研采用 7 级量表，验证智慧体育在创新高校学生的瑜伽课程教学模式方面的实施效果。

3 智慧体育赋能高职瑜伽课程教学目标的确立以及与传统课程教学的对比分析

3.1 智慧体育赋能高职瑜伽课程教学目标的确立

在智慧体育技术迅猛发展的背景下，高职瑜伽课程教学目标的确立需要结合学校的职业教育特点、学生的多维发展需求以及社会的岗位特点等进行布局，结合“体教融合”思想，实现知识、技能以及素质的有机融合，确立高职瑜伽课程教学目标。

3.1.1 瑜伽课程教学知识目标

高职瑜伽课程教学的知识结构应该包括瑜伽基础理论以及智慧体育应用知识。基础理论知识主要涵盖瑜伽的起源与发展、瑜伽呼吸法、人体解剖学和生理学在瑜伽练习中的应用等，帮助学生构建系统的瑜伽知识理论框架；智慧体育技术应用主要是如何利用智能 APP、大数据等技术，让学生如何通过智慧体育技术获取知识和解决问题的能力。智慧体育技术为瑜伽基础知识和技能的传授提供了更为便捷的渠道和载体，利于瑜伽知识和技能传授。

3.1.2 瑜伽课程教学技能目标

技能目标是瑜伽课程教学目标中的核心目标，通过智慧体育赋能，能让瑜伽技能传授更加精准化和个性化。高职瑜伽课程教学的技能目标包括专业技能目标和教学技能目标两类。在专业技能知识掌握方面，通过智慧体育技术让学生掌握瑜伽经典体式、动作编排、呼吸控制与冥想等技术，如 VR 瑜伽训练系统等帮助学生纠正错误动作，让学生更为安全有效的进行沉浸式训练和体验；教学技能方面的提升，主要是学生如何运用智慧体育工具提升瑜伽教学的能力，如数据分析技术、教学平台的使用技术等，突出教学能力提升。

3.1.3 瑜伽课程教学素质目标

高职瑜伽课程的素质目标包括身体素质、心理素质和

职业素质三个方面，智慧体育在提升学生综合身体素质和瑜伽技术能力方面发挥着积极的促进作用。通过智慧体育技术，制定科学的瑜伽运动方案，能有效的提升学生的速度、耐力、柔韧、协调等身体素质，有利于学生终身体育意识的树立和养成良好的体育运动习惯；另外，通过瑜伽运动，能够提升学生的心理自我调节和随机应变的能力，提升学生的自我适应能力，也可以提高学生的团队协作能力、沟通能力和自我创新意识，从而提高职业竞争力。

3.2 高职瑜伽课程教学目标的传统与创新对比分析

由于受到教学条件、教育理念以及技术水平等多方面的影响，传统的高职瑜伽课程教学模式比较单一，主要是对瑜伽基础理论知识和瑜伽呼吸以及体位法的传授和训练，忽略了学生个性化需求以及智能化技术的应用。智慧体育融入瑜伽课堂，在目标导向等方面均实现了完善与创新。

3.2.1 目标导向创新

传统的瑜伽课程教学模式实行的是以教学大纲为前提制定统一的教学目标，无法满足不同兴趣、不同水平或者不同目标需求的学生的个性化需求，突出“以教师为中心”。智慧体育赋能下的高职瑜伽课程教学模式突出“以学生为中心”，突出学生的个性化需求以及自主学习的能力。借助智慧体育平台，教师可以实时了解学生学习进度、作业完成情况以及训练的强度和水平，并运用大数据分析，对学生的训练情况进行了解，及时更新教学和训练方案。

3.2.2 目标内容创新

传统的瑜伽课程教学目标比较单一，主要集中于瑜伽基础知识以及瑜伽体位法、呼吸法的学习，忽略了学生的个性化培养，实行“一刀切”式的教学。智慧体育赋能下的瑜伽课程教学目标内容更加全面而丰富，在传统的瑜伽课程教学内容基础之上，增加了对智慧体育基本知识和技能的培训，更加强调学生的综合能力提升以及终身体育意识的树立，强调学生的核心价值观的培养。

3.2.3 目标实现方式的创新

传统的瑜伽授课模式“以教师为中心”，通过教师示范学生模仿进行体式的学习，教学手段比较单一，缺乏趣味性和互动性。通过有限的课堂教学时间，难以对所有学生进行针对性指导，从而很难实现因材施教，学生主要通过课后自我学习和领悟对瑜伽动作进行掌握。智慧体育赋能瑜伽课程教学，使得教学目标实现方式更加多样化和灵活化，从而打破了时间和空间的限制，实现了瑜伽课程教学线上线下教学的可持续有序融合。教师还可以通过大数据分析技术，实时监测学生的学习情况，进行有针对性的

指导。

4 智慧体育赋能瑜伽课程教学的组织实施以及评价体系分析

4.1 智慧体育赋能瑜伽课程教学的组织实施

教学组织实施是将教学目标转化为教学成果的关键环节,智慧体育赋能高职瑜伽课程教学,为教学目标的实现提供了新的思路和方法,下面从教学方法、教学资源优化等方面对智慧体育赋能高职瑜伽课程教学的组织实施过程进行阐述。

4.1.1 教学资源整合

传统的瑜伽课程教学资源主要包括教材、教师的经验积累等,教学资源的共享性和个性化比较差,师生能够利用的资源有限;智慧体育赋能高职瑜伽课程教学,可以利用各类瑜伽名师资源、瑜伽教学优秀案例等,对教学资源进行编辑、整理和分析,形成系统化、规范化的课程资源;另一方面,通过可穿戴智能设备、运动传感器等智能设备,随时监测学生心率、呼吸等,并通过大数据进行分析,以优化课程方案并针对学生的差异化进行针对性指导,使得课程方案设置更具科学性和针对性;此外,将线上线下教学资源进行整合,实现传统教学资源与创新教学资源的交流互通,互相渗透,以更好地提升教学质量和教学效果。

4.1.2 教学方法创新

传统的瑜伽课程教学组织实施以示范法、整体与分解练习法等方法为主,现阶段智慧体育赋能采用个性化教学法,沉浸式教学法等教学方法。如个性化教学法的使用,可以利用学习通、体质测试 APP 等线上教学资源,搜集学生的教学目标、身体素质、瑜伽基础等数据,并利用大数据技术对这些数据进行分析,从而对不同身体素质、不同基础、不同学习程度的同学进行分类,制定个性化锻炼方案。通过智慧体育技术可以对瑜伽课程教学过程的各个环节进行优化,从而让瑜伽课程教学更科学精准更具针对性。

4.2 智慧体育赋能瑜伽课程教学评价体系分析

传统的高职瑜伽课程教学评价体系存在评价主体单一、评价内容片面、评价方法费时费力等问题,难以科学客观地反映学生的学习效果和教师的教学质量。智慧体育技术融入高职瑜伽课程教学,为高职瑜伽课程教学评价体系的构建提供了新的技术支持,使得评价体系更具智能化、全面化和多样化,评价主体由传统的教师为主体,变为教师评价、学生自我评价、学生互评以及社会评价等多元评价主体。但是教师评价依然是评价的主体,教师可以利用大数据技术对学生的作业完成情况、学习进度、课堂表现

以及动作完成度等进行综合评分,很多学校会引入校外专家进行社会评价,对学生的专业技能以及职业素养进行考核鉴定。此外,利用人工智能、大数据技术、物联网等技术,能快速地对学习进度、动作的准确性、考勤等情况进行统计分析,在工作效率以及评价准确性等方面,明显地优于传统的瑜伽课程教学评价。

5 智慧体育赋能瑜伽课程教学的案例对比研究

本文采用案例分析法,实验组深圳信息职业技术大学在瑜伽教学过程中引入了可穿戴设备等辅助教学,教师可以根据监测数据实时进行教学计划更改,制定个性化授课方案,满足学生个性化需求;对照组广州铁路职业技术学院采用传统教学方法进行授课。实验周期为 12 周,测验内容包括现有瑜伽教学模式对新知识的学习效果、现有瑜伽教学手段对新知识的掌握速度、现有的教学模式对您身体素质的提升、在上课过程中身体情况、上课过程中个性化运动方案感知力、动作技术纠错感知力情况、知识系统性、多样化学习效果感知、对教学模式的满意或不满意程度等 8 个方面验证,采用 7 级量表分别最不满意到最满意表达对实验效果的反应程度。

根据统计结果 1、2、3 三级没有同学进行选择,现对 4、5、6、7 四级进行数据对比,经过统计发现实验组在 8 个维度的第 7 级选择的百分比分别为 63.3%、60%、60%、60%、60%、60%、66.7%,均高于对照组第 7 级的 56.7%、56.7%、53.3%、53.3%、56.7%、56.7%、53.3%、60%。另外,经过对实验组和对照组学生进行随机访谈了解到,随着智慧体育的逐渐普及,可穿戴设备、身体成分测量仪、VR 与 AR 技术的使用等将越来越多地运用到体育教学当中,并不断量化体育锻炼强度和体质健康水平,使得运动方案和营养搭配方案更精准更科学,更具针对性。智慧体育设备与技术的普及,将为提升学生身心健康水平、国民生产力水平以及良好的体育体验发挥巨大作用。

6 智慧体育赋能高职瑜伽课程教学体系路径研究分析

6.1 教学资源建设路径

对于瑜伽课程体系的改革,对线上线下资源的整合是创新瑜伽课堂教学模式的基础和关键,高职院校应积极引入或合作一些线上瑜伽教学平台、在线教育机构,通过线上教学资源的引入,方便学生进行瑜伽知识的学习与复习,也可以通过学校学习平台,实现教学资源的共享与集中管理,方便师生学习和讨论。学校也可以辅助教师建立完善的资源共享机制,积极展开校内合作、校校合作,积极推动体育课堂教学资源的共享与优化,鼓励教师自主开发优

质的线上教学资源。

6.2 教学方法创新路径

学校要加强虚拟现实技术和增强现实技术的引用,为学校瑜伽课堂教学带来全新的视觉体验,学生能通过VR和AR设备,将虚拟的瑜伽技术动作叠加到现实的;练习场景中,学生能更清晰和准确地了解技术动作,并进行模仿与纠错,提高瑜伽动作练习的准确性和安全性。另外,教师可以通过人工智能技术以及智能教学辅助系统,实现对学生学习情况的实时监控,并通过分析报告,全面了解学生的学习过程及学习特点,及时调整教学策略,为学生提供个性化的指导,也可以通过小组学习,互相探讨。

6.3 教学评价改革路径

要想全面客观地评价学生的学习成果必须构建多元化的评价体系,除了常见的教师评价外,还应该引入学生自评和互评、社会评价等,学生的自我评价能让学生更全面地审视自我成长过程,培养学生的自我反思和自我管理的能力;从评价内容的多元化来看,不仅要考核学生瑜伽技能的掌握程度,也要关注学生心理健康,了解学生在瑜伽课堂教学过程中身心状态的变化,通过问卷、问询等手段及时了解学生的心理健康水平。

6.4 教学能力提升及保障机制建设路径

学校应该制定系统的教师培训计划,邀请行业专家、技术人员对教师进行培训,了解最新的智能设备、平台的使用方法;通过在线教师培训、组织教师之间进行交流、鼓励教师积极参与智慧体育相关的科研项目申报等方法快速提升教师的智慧体育技能。也可以通过专项资金帮扶,用于智能设备购买、深入研究智慧体育与教学技术应用等方面,将科研成果转化为教学实践,不断创新瑜伽课程教学模式。在保障机制建设方面,高职院校应该加强校园网络基础设施的升级改造,加强对智慧体育设施的购入以及制定相关政策,也可以通过加强校企合作平台建设,利用社会资源,寻求学校智慧体育平台的技术支持。

7 结论

结合上述研究内容以及智慧体育的相关特点,智慧体育为高职瑜伽课程教学体系的改革与发展提供了全新的实践路径以及研究视角,与体育课堂教学深度融合,能有效提升教学质量与教学效果,激发学生的学习积极性与主动性。此外,高职体育课程教学强调“立德树人”,号召学生“享受乐趣,增强体质,健全人格,锤炼意志”,培养学生的终身体育意识。另外,本次研究以智慧体育赋能高职瑜伽课程教学,为瑜伽课程的数字化、智能化以及评价体系的过程量化提供了理论参考以及实践价值。为后续研究智慧体育对瑜伽课程教学的作用提供了可供借鉴的实施细节,提供了高职瑜伽课程教学体系与智慧体育的深度融合,促进高职瑜伽课程乃至其他项目的长效发展。

基金项目:(1)2024年广东省体育局科研项目:“体医融合”模式下广东省老年人体育需求及健康促进研究(课题编号:GDSS2024N087)。(2)广州铁路职业技术学院新引进人才科研启动项目:广州市高职院校学生体质健康及体育教学现状研究(课题编号:GTXYR2410)。

[参考文献]

- [1]王峰.智慧体育赋能高校体育专业教学模式改革探讨[J].文体用品与科技,2025(19):163-166.
- [2]田伟.“智慧体育”建设背景下高校体育教育新模式分析[N].山西科技报,2024-08-08(B06).
- [3]贾前生,耿立志,包大鹏,等.大数据时代背景下高校体育智慧课堂云教学模式的构建策略研究[J].教师,2024(29):102-104.
- [4]习近平.在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上的讲话[M].北京:人民出版社,2020.

作者简介:黄瑞敏(1986—),女,汉族,山东菏泽人,硕士,副教授,广州铁路职业技术学院,研究方向:体育产业、学校体育;代流通(1990—),男,河南商丘人,博士在读,讲师,广州铁路职业技术学院,研究方向:民族传统体育,体育教学理论与实践。