

# 智慧管理模式下高校学生体质健康实现路径研究

社会玲

郑州工业应用技术学院

DOI: 10.12238/ems.v6i7.8123

**[摘要]** 在新时代背景下, 高校学生体质健康问题日益受到广泛关注。本文以智慧管理模式为背景, 探讨高校学生体质健康实现路径, 通过分析现有问题, 提出相应的解决策略, 为提升高校学生体质健康水平提供理论支持。

**[关键词]** 智慧管理; 高校学生; 体质健康; 实现路径

## Research on the Implementation Path of Physical Health of College Students under the Smart Management Mode

Du Huiling

Zhengzhou University of Industrial Technology

**[Abstract]** In the context of the new era, the physical health issues of college students are increasingly receiving widespread attention. This article explores the path to achieving physical health among college students based on the intelligent management model. By analyzing existing problems and proposing corresponding solutions, it provides theoretical support for improving the physical health level of college students.

**[Keywords]** intelligent management; College students; Physical health; Implementation Path

### 引言

随着社会经济的快速发展, 人们的生活节奏加快, 竞争压力不断增大, 我国青少年体质健康状况令人担忧。高校学生作为国家未来的栋梁, 体质健康问题关系到个人的成长和国家的发展。因此, 探寻一种有效的管理模式来实现高校学生体质健康具有重要意义。智慧管理作为一种新兴的管理理念, 通过现代信息技术手段, 实现信息的快速、准确、高效传递, 有助于提高高校学生体质健康水平。

### 一、高校学生体质健康现状及问题分析

#### (一) 现状

在近年来, 随着我国社会经济的快速发展, 人们的生活节奏不断加快, 竞争压力也逐步增大。在这样的背景下, 高校学生的体质健康状况令人担忧。尽管各级政府和教育部门已经采取了一系列措施来促进学生的身体健康, 但目前高校学生的体质健康状况仍然不容乐观。首先, 学生的身体素质呈现下降趋势。由于学习压力大、课业负担重, 很多学生将大量的时间用于学习, 而忽视了身体锻炼。此外, 现代科技

的发展使得学生们过多的依赖于电子设备, 缺乏户外活动, 导致身体素质的下降。长期的缺乏锻炼, 使得学生们在力量、速度、耐力等各方面的身体素质都出现了不同程度的下滑。其次, 心理健康问题在高校学生中日益突出。随着社会的快速发展, 人们对个体心理健康的关注度逐渐提高。高校学生作为社会的未来, 面临的压力和挑战也越来越多, 如学业压力、就业压力、人际关系压力等, 这些都可能导致心理问题的产生。一些学生可能会出现焦虑、抑郁、自卑等心理问题, 对他们的学业、生活和未来产生了不良影响。再次, 生活方式的不规律也是影响高校学生体质健康的一个重要因素。由于学习任务繁重, 一些学生可能会熬夜、不按时吃饭、缺乏运动等, 这些不规律的生活方式对身体健康产生了负面影响。长期熬夜会导致生物钟紊乱, 影响免疫系统和内分泌系统的正常功能; 不按时吃饭可能会导致消化系统疾病; 缺乏运动则可能导致身体素质下降。最后, 运动锻炼意识的薄弱也是影响高校学生体质健康的一个重要因素。在当前的社会背景下, 一些学生对体育锻炼的重要性认识不足, 缺乏主动锻炼

的意识和行动。他们可能认为学习是最重要的, 体育锻炼可以忽略不计。这种观念导致他们在日常生活中很少参加体育锻炼, 从而影响了体质健康。总的来说, 我国高校学生的体质健康状况目前存在很多问题, 如身体素质下降、心理健康问题突出、生活方式不规律、运动锻炼意识薄弱等。这些问题不仅影响了学生的学业和生活质量, 而且对学生的长远发展产生负面影响。因此, 探寻一种有效的管理模式来实现高校学生体质健康具有重要意义。

## (二) 问题分析

高校体育场馆、器材、师资等资源有限, 难以满足大量学生的需求。在许多高校, 体育设施的建设和配备往往滞后于学生人数的增长和体育教学的需求。场馆面积不足、设施老化、器材短缺等问题普遍存在, 导致学生锻炼的空间和条件受限。此外, 体育教师队伍的数量和质量也亟待提高, 部分教师专业能力不足, 难以满足学生多样化的体育需求。虽然国家和地方政府出台了一系列促进学生体质健康的政策, 但在实际执行过程中, 部分高校并未真正落实。政策执行不力、监管不到位、资源分配不均等问题导致政策效果打了折扣。一些高校在体育课程设置、体育锻炼时间、体质健康监测等方面存在不足, 未能形成全面的体育教育体系。部分学生对体质健康重要性认识不足, 缺乏自我管理和约束能力。在社会环境下, 一些学生将更多的时间和精力投入到学习和虚拟世界中, 对体育锻炼的重要性认识不足。他们可能认为, 学业成绩和个人发展才是最重要的, 体育锻炼可有可无。这种观念导致他们在日常生活中很少参加体育锻炼, 从而影响了体质健康。依赖网络、手机等虚拟世界, 忽视现实生活中的锻炼和交往。随着科技的发展, 网络和手机成为当代学生生活中不可或缺的一部分。然而, 过度依赖这些虚拟世界会导致学生忽视现实生活中的锻炼和人际交往。长时间沉浸在虚拟世界中, 不仅会影响学生的身心健康, 还可能使他们错过与他人交流、锻炼身体的机会。

## 二、智慧管理模式下高校学生体质健康实现路径

### (一) 构建智慧体育教育平台

为了有效提升高校学生的体质健康状况, 构建智慧体育教育平台成为了一种可行的方式。该平台利用现代信息技术, 如互联网、大数据、云计算等, 为学生提供了一个便捷、高效的学习和锻炼环境。在这个平台上, 学生可以随时随地获取丰富的体育课程资源, 包括课程安排、教学视频、锻炼方法等。无论是课堂学习还是课下自主锻炼, 学生都可以根据自己的需求和兴趣选择合适的资源, 实现个性化学习和锻炼。此外, 平台还提供了体质健康状况的查询功能, 学生可以随时了解自己的体质健康水平, 并根据建议进行针对性的锻炼。

同时, 教师也可以充分利用智慧体育教育平台, 对学生的锻炼情况进行实时监控和评估。通过平台, 教师可以了解学生的锻炼进度、运动量、健康状况等, 以便及时发现和解决学生的问题。针对学生的具体情况, 教师可以提供有针对性的指导和建议, 帮助学生更有效地提升体质健康。此外, 智慧体育教育平台还可以实现学生与教师之间的互动交流。学生可以在平台上向教师请教问题、寻求建议, 教师也可以通过平台发布通知、组织讨论等。这种互动交流方式有助于加强师生之间的联系, 提高教学质量和效果。

### (二) 完善智慧体育设施

在智慧管理模式下, 完善高校体育设施是提升学生体质健康的关键环节。高校应加大投入, 改善体育设施条件, 引入智能体育器材, 如智能跑步机、智能健身车等。这些设备不仅具有传统体育器材的功能, 还能通过现代科技手段实时监测学生的锻炼数据, 为学生提供科学的锻炼建议, 帮助学生养成正确的锻炼习惯。智能体育设施的核心在于其智能化功能。以智能跑步机为例, 它可以记录学生的运动时间、速度、距离、卡路里消耗等数据, 并通过连接到智慧体育教育平台的系统, 将这些数据实时传输给学生和教师。这样, 学生可以清晰地了解自己的锻炼情况, 并根据数据分析自己的运动效果和不足之处。同时, 教师可以根据学生的锻炼数据, 为学生提供个性化的锻炼计划和指导, 帮助学生更有效地提升体质健康。除了智能跑步机, 智能健身车也是一种重要的智能体育设施。它同样可以监测学生的运动数据, 并提供科学的锻炼建议。通过这些智能设备, 学生可以在锻炼过程中得到实时反馈和指导, 从而提高锻炼效果, 培养正确的锻炼习惯。此外, 高校还应重视其他智能体育设施的引入和建设, 如智能篮球系统、智能网球机等。这些设备可以为学生提供更加丰富多样的锻炼方式, 激发学生的锻炼兴趣, 帮助他们更好地提升体质健康。

### (三) 创新智慧体育课程体系

在智慧管理模式下, 创新高校体育课程体系是提升学生体质健康的重要手段。结合智慧管理理念, 高校应优化体育课程设置, 引入多样化的体育项目, 以满足不同学生的需求。同时, 注重课程内容的创新, 将传统体育项目与现代科技手段相结合, 以提高学生的兴趣和参与度。首先, 高校应根据学生的兴趣和特长, 提供丰富多样的体育项目。在传统的体育项目如篮球、足球、田径、游泳等基础上, 高校还可以引入新兴的体育项目, 如攀岩、潜水、无人机竞赛等。通过提供多样化的体育项目, 高校可以吸引更多学生参与体育锻炼, 从而提升他们的体质健康状况。其次, 高校应注重课程内容的创新, 将传统体育项目与现代科技手段相结合。例如, 在

篮球教学中,教师可以利用虚拟现实技术,为学生提供模拟篮球比赛和训练的体验。在健身课程中,教师可以利用智能健身设备,实时监测学生的运动数据,并提供个性化的锻炼计划和建议。通过将传统体育项目与现代科技手段相结合,高校可以提高学生的兴趣和参与度,提升他们的体质健康状况。此外,高校还应注重课程的实践性和互动性。在智慧体育教育平台上,学生可以参与线上线下的体育锻炼和竞技活动。学生可以组队参加虚拟体育比赛,如在线足球、篮球比赛等,提高他们的团队合作能力和竞技水平。同时,学生还可以参与线下的体育社团和俱乐部活动,加强与他人的交流和互动,培养他们的团队合作精神和社交能力。

#### (四) 加强智慧体育师资队伍建设

在智慧管理模式下,加强高校体育师资队伍的建设是提升学生体质健康的关键。高校应重视师资队伍的培养和引进,提高教师的专业素质和教育教学能力。同时,鼓励教师利用现代科技手段,如在线教育、虚拟现实等,提高体育课程的质量和效果。首先,高校应加强对体育教师的培训和进修机会,提升教师的专业素质和教育教学能力。通过定期的培训和进修,教师可以学习最新的体育教学方法和科技手段,掌握智慧体育教育的理念和实践。此外,高校还应鼓励教师参加国内外的体育教学交流活动,了解和学习其他高校的体育教学经验和成果。其次,高校应引进具有专业背景和教学经验的体育教师。通过引进具有丰富经验和专业背景的体育教师,可以为高校的体育教学和科研提供更多的支持。同时,高校还应注重教师队伍的年轻化建设,引入具有创新意识和热情的青年教师,为体育教学注入新的活力和动力。此外,高校应鼓励教师利用现代科技手段,如在线教育、虚拟现实等,提高体育课程的质量和效果。通过在线教育,教师可以为学生提供更加灵活和便捷的学习方式,实现线上线下的互动和交流。通过虚拟现实技术,教师可以为学生提供更加真实和沉浸的体育锻炼和训练体验,提高学生的参与度和兴趣。总之,高校应加强智慧体育师资队伍的建设,提升教师的专业素质和教育教学能力,同时鼓励教师利用现代科技手段,如在线教育、虚拟现实等,提高体育课程的质量和效果。通过加强师资队伍建设,高校可以为学生提供更优质、更有效的体育教育,提升学生的体质健康状况。

#### (五) 建立健全智慧体育管理体制

在智慧管理模式下,建立健全高校体育管理体制是提升学生体质健康的重要保障。高校应建立健全体育管理体制,明确各部门职责,加强宏观调控和微观指导。通过智慧管理手段,对学生的锻炼情况进行全面、动态监测,及时发现和

解决问题。首先,高校应明确体育管理部门的职责,制定完善的体育管理规章制度。体育管理部门应负责体育课程的设置、体育锻炼的安排、体质健康监测、体育设施的维护等工作。通过明确职责,各部门可以更好地协调配合,提高体育管理的效率和质量。其次,高校应加强宏观调控和微观指导,确保体育管理工作的顺利进行。宏观调控主要体现在对体育教学计划、体育设施建设、体育活动组织等方面的统筹规划。微观指导则主要体现在对学生的体育锻炼情况进行具体的指导和管理,如定期组织体质健康测试、跟踪学生的锻炼进度等。通过宏观调控和微观指导,高校可以更好地把握学生的体质健康状况,提供有针对性的体育锻炼和指导。此外,高校应利用智慧管理手段,对学生锻炼情况进行全面、动态的监测。通过智慧体育教育平台,教师可以实时了解学生的锻炼数据,包括运动时间、运动量、运动效果等。通过这些数据,教师可以及时发现学生在体育锻炼中的问题和不足,为学生提供有针对性的指导和帮助。同时,智慧管理手段还可以帮助高校及时发现问题,如锻炼场所的安全隐患、锻炼器材的故障等,从而及时采取措施,保障学生的体育锻炼安全。总的来说,建立健全智慧体育管理体制是提升高校学生体质健康的重要保障。通过明确各部门职责、加强宏观调控和微观指导,以及利用智慧管理手段,高校可以更好地监测学生的锻炼情况,及时发现和解决问题,为学生提供更加科学、有效的体育锻炼和指导,从而提升学生的体质健康状况。

#### 结论

智慧管理模式下,高校学生体质健康实现路径包括构建智慧体育教育平台、完善智慧体育设施、创新智慧体育课程体系、加强智慧体育师资队伍建设和建立健全智慧体育管理体制等。通过这些措施,有助于提高高校学生体质健康水平,为学生的全面发展奠定基础。

#### [参考文献]

- [1] 俞晓艳, 胡雁宾, 王红卫, 陆畅, 孙晓东. 高校学生体质健康智慧管理模式与实现路径研究[J]. 体育视野, 2023, (17): 89-91.
- [2] 李景亮. 高校学生体质健康管理方法探析[J]. 文体用品与科技, 2022, (02): 102-103.
- [3] 王献福. 实现高校学生体质健康测试最大评价效能的路径研究[J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2015, 24(01): 73-75.

作者简介: 社会玲(1985.12-), 河南巩义人, 女, 汉, 研究生, 讲师, 研究方向: 体育教学与训练。