

# 体教融合背景下高职学生体能训练协同机制研究

芮松<sup>1,\*</sup>

1. 湖南机电职业技术学院 湖南 长沙 415101

**摘要:** 在体教融合的宏观政策背景下, 高职院校学生体能训练如何构建有效的协同机制, 已成为提升学生综合素质、促进职业教育人才培养质量的重要课题。本研究立足于体教融合的核心要求, 对当前高职学生体能训练中存在的资源分散、主体协同不足、评价体系不健全等问题, 通过理论分析与实践调研, 探讨构建多元主体协同、资源整合共享、过程动态优化的高职学生体能训练协同机制。建议高职院校优化学校体育课程设置、加强校内体育设施建设与管理、丰富课外体育活动、激发学生主体性, 推动体育课程多样性发展。

**关键词:** 体教融合; 高职学生; 体能训练; 协同机制

## Research on the collaborative mechanism of physical fitness training for vocational college students under the background of sports and education integration

Song Rui<sup>1,\*</sup>

1. Hunan Vocational and Technical College of Electromechanical Engineering,  
Changsha Hunan, china, 415101

**Abstract:** In the macro policy context of the integration of sports and education, how to construct an effective collaborative mechanism for physical fitness training among vocational college students has become an important issue for enhancing students' comprehensive quality and promoting the quality of talent cultivation in vocational education. Based on the core requirements of the integration of sports and education, this study addresses the issues of resource dispersion, insufficient subject collaboration, and an imperfect evaluation system in current physical fitness training for vocational college students. Through theoretical analysis and practical research, it explores the construction of a collaborative mechanism for physical fitness training among vocational college students that features multi-subject collaboration, resource integration and sharing, and dynamic process optimization. It is recommended that vocational colleges optimize their physical education curriculum settings, strengthen the construction and management of on-campus sports facilities, enrich extracurricular sports activities, stimulate students' subjectivity, and promote the diversified development of physical education courses.

**Keywords:** submission integration; vocational college students; physical training; collaborative mechanism

## 1 引言

### 1.1 研究背景

随产业升级与经济结构深度调整, 现代社会对高职人才综合素质提出了更高要求<sup>[1]</sup>。作为未来产业一线的中坚力量, 高职学生不仅需要精湛的专业技能, 更需具备适应高强度、快节奏工作环境的优良身体素质与心理韧性。其中, 体能作为身体素质的关键要素, 是支持学生高效学习、顺利

实习乃至长远职业发展的生理基石。然而，当前高职学生体质健康水平普遍不容乐观，体能训练常面临参与度低、针对性弱、持续性差等瓶颈。传统教学主要依赖体育课程的训练模式，已难以契合高职教育“产教融合、工学结合”模式对学生职业体能及综合职业素养的特殊诉求。因此，体能训练协同机制的构建，不仅能提升学生的身体素质，促进专业技能与体育素养的有机结合，还能满足专业需求、激发内动力的体能训练协同机制，具有重要的理论价值。

### 1.2 研究意义

通过研究发现，高校学生体质健康近几年有所提升，但是体育教学方式还较为传统，也并未与学生专业融合<sup>[2]</sup>。因此，本研究提出高职教育应“以体质健康提升为目标，以适应职业环境为导向”，协同体能训练提高学生适应工作环境能力，提升综合竞争力，并推动体育课程融入体适能训练，与之建立协同的体教融合机制，重构高职体育教学模块。理论上，本研究丰富了体教融合的实践框架；实践上，为院校管理者和合作企业者提供可操作路径。

### 1.3 研究方法

本文采用文献综述、问卷调查和案例分析相结合的方法。选取湖南省五所高职院校作为样本，随机发放问卷 700 份。有效回收数据 692 份，有效率 98.86%。数据量满足效度分析，确保科学性。

## 2 体能训练与高职学生体能训练的理论基础

### 2.1 理论基础

在高职体育教育下，体能训练强调体育不限于课外活动，而是融入专业教学体系。例如，机电一体化专业学生通过体能训练增强耐力，以适应企业操作需求；电子商务专业学生通过体能训练，以有效缓解精神压力和焦虑，这种融合源于教育学理论，强调身体实践在知识建构中的作用。因此，体能训练能有效与体育教育、文化教育和职业教育深度整合，且对训练场地要求低，适合在任何环境开展，在提升学生体质健康同时，也可丰富体育教学。

### 2.2 高职学生体能训练的特点

高职学生多为 18-22 岁青年，学习负担重，体能基础参差不齐。传统体能训练模式以单一体育课为主，缺乏针对性，协同机制要求打破孤岛，实现多样化教学与实践的联动。根据数据分析，有 692 名学生认为体能训练重要性为 39.6%和 34.39%，主动参与体能训练学生为 34.39%和 48.27%，检验效度 0.785，可信度较高，通过分析学生主观性认同体能训练对体质健康有帮助。

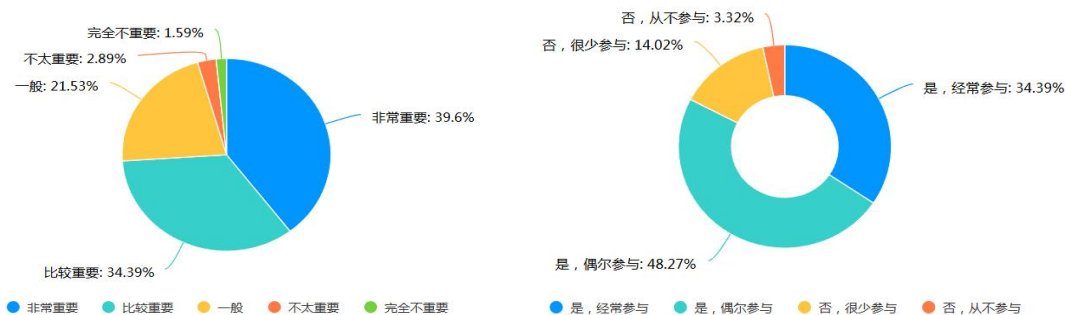


图 1 重要性与参与性

Fig.1 Key Group and Participant Group

### 2.3 协同机制的理论支撑

除体育教学,许多学生视体能训练为“解压工具”,而非负担。五类专业学生数据显示,49.71%学生每周1-2小时锻炼,24.86%学生每周2-4小时锻炼,8.24%学生每周4-6小时锻炼,10.69%学生每周6小时以上锻炼,这部分学生对体能锻炼缓解疲劳是有清晰认知的。这表明学生们不再将体能训练仅仅视为体育课上的“必修任务”或“为了应付考试”,相反学生主动将其视为一种积极的、有益的应对压力的方式。高职学生尤其面临学业上的高强度和高难度,体能训练恰好提供了一个可以暂时“抽离”学业、释放精神压力的出口。

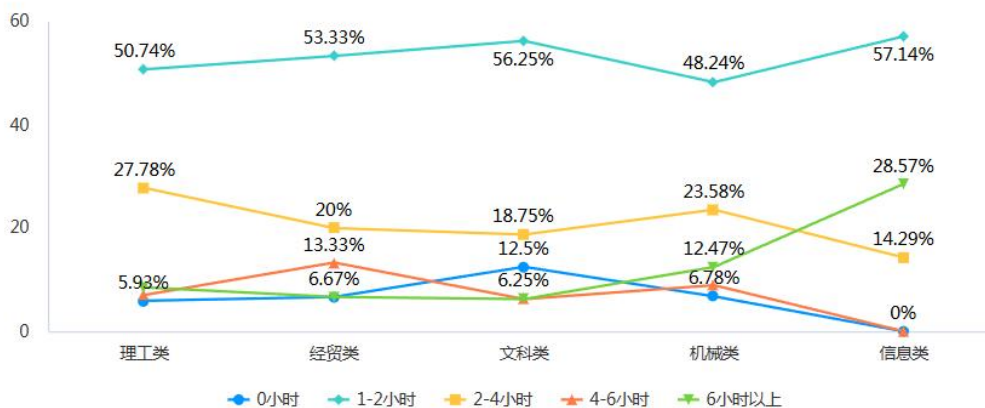


图2 五类专业学生自主体能锻炼量化表

Fig.2 Quantification Scale of Voluntary Physical Fitness Training for Students of Five Majors

## 3 高职学生体能训练协同的现状分析

### 3.1 存在的问题

调查显示,高职院校体能训练协同不足,主要表现在资源分配不均和机制不完善。研究结果显示,6.5%的学生认为除体育课程以外,并不清楚体能锻炼涵盖在体育课程内,这部分学生虽然不完全否定体能锻炼的价值,但在课外,并没有将其视为一项主动的选择;7.37%学生每周0小时锻炼,这部分学生认为锻炼是一种负担,这是最消极的心态,他们不仅没有参与,还将其视为一种“负担”,这意味着他们未能从中看到积极的价值,或者被其潜在的“辛苦”所吓退,此组学生较为消极,缺乏主观能动性。

但是,有33.38%和45.23%学生是赞同体能锻炼是促进身体健康,显示绝大多数学生都认识到体能锻炼的健康益处;有79.05%学生关注个人健康体型,这显示了学生群体对“美”和“健康”的双重追求,体型也成为了体能训练的重要驱动力之一;不过,有44.51%学生明确表示学习任务重,时间不够限制了自己参与体能训练,这显示,除体育课程外,学生选择性放弃锻炼,很难形成自我锻炼意识。根据上述分析,两极化的分歧在于对体能训练认知的差异,以及动机、环境和信息获取的偏差,导致分歧加剧,低于理想水平。

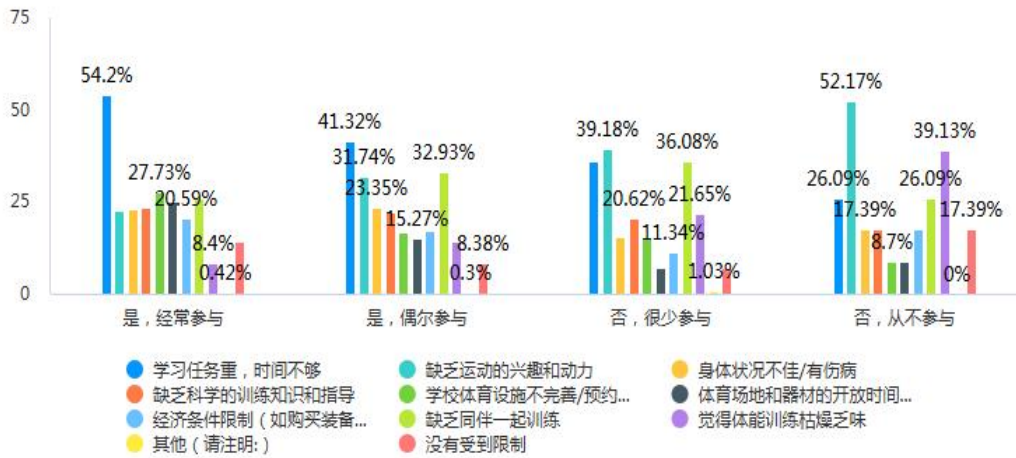


图 3 限制学生参与体能训练因素

Fig.3 Restricting Factors for Students' Participation in Physical Training

3.2 影响因素分析

3.2.1 内部因素: 个人动机与心理认知

负担组存在“现状偏差”，倾向维持不锻炼习惯，忽略证据。83.58%学生认同健康价值，有 64.96% 关注体型管理，表明多数人仅认可运动的远期抽象价值，但缺乏当下获得感；高职学生倾向用“投入产出比”评估运动价值，有 30.35%学生认为体能训练“缺乏兴趣”，这本质是对 1 小时运动不支配；14.16%的学生觉得体能训练“枯燥乏味”，是否定体能锻炼的价值，认为技术类学生已经够辛苦，不需要在额外锻炼。

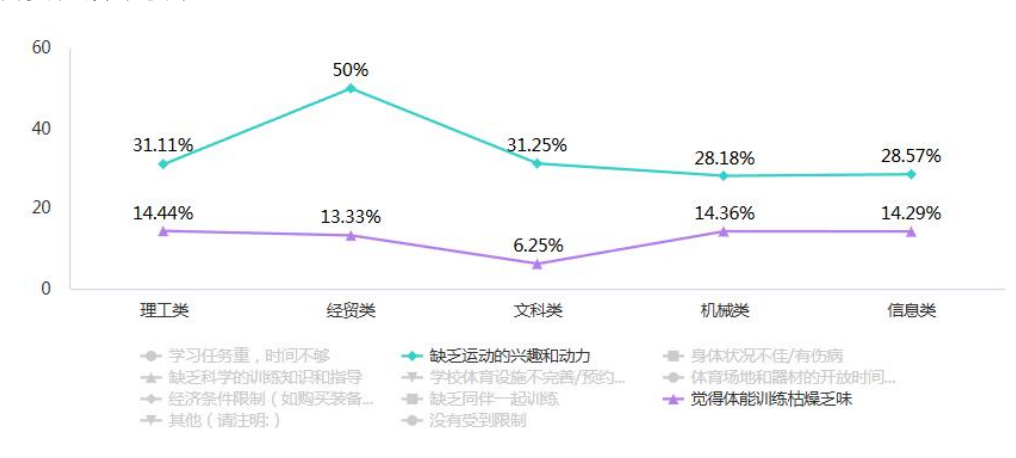


图 4 五类专业学生缺乏兴趣与枯燥乏味比对

Fig.4 Comparison of Lack of Interest and Tedium Among Students of Five Majors

3.2.2 外部因素: 环境与社会影响

数据显示，有 30.78%学生缺乏同伴一起训练，这表明近 1/3 的受访者感受到“孤立训练”的障碍，同伴效应的缺失可能导致动机下降，形成恶性循环；30.35%缺乏动力，动力往往源于兴趣；有 15.03%与 6.21%学生表示“枯燥乏味，几乎没有作用，甚至负面影响”，这暗示体育课程整体上发挥不了积极作用，不锻炼的状态将会放大。低比例的负面反馈潜在问题，如课程设计不吸引人或忽略个性化需求；兴趣的缺失，影响的学生主动性等，都导致少数人产生反感。这些数据突显各类效应的双刃剑，是缺失或负面环境的抑制行为。

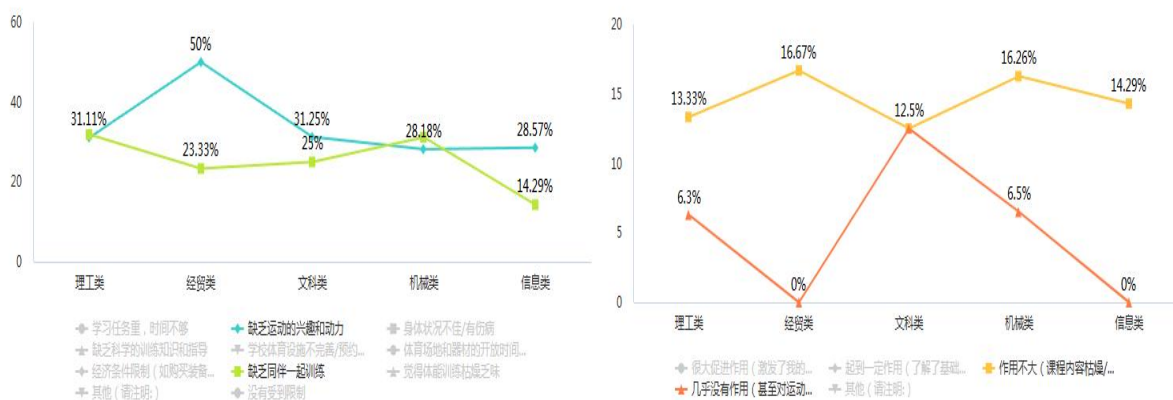


图5 五类专业学生缺乏动力、同伴与训练作用比

Fig.5 Comparison of Lack of Motivation, Companions and Training Effects Among Students of Five Majors

## 4 高职学生体能训练协同机制的构建路径

### 4.1 识别并量化协同消除障碍

为了精准提升协同效能,团队取分层量化的调研方法。首先,通过调研、访谈、观察等定性手段,深入识别协作中的痛点及其根本原因;随后,为识别出障碍设计关键评价指标(KPI),构建为具体、可操作模块;最后,协作消除障碍,将分级管理,建立完整的班级清单,持续优化协同效能和实施精准干预,提升教育教学质量。

### 4.2 设计以符合学生主观能动性为核心的体能训练模式

本模式将“学生主观能动性”视为核心,将参与者之间的连接转化为强大的训练动力。设计多样化的训练内容,创造一个具吸引力、有效、有趣的训练环境。在此模式下,将“同伴”“兴趣”“目的”“动力”等作为体能训练目标,通过提供情感支持、技能指导和动力激励,提升训练的趣味性和参与者的坚持性。这不仅能促进个人体能的持续提升,更能建立起良好的社交关系。该模式适用于高职院校体育课、团队训练或自主锻炼场景,通过训练目标可有效提升个人心理状态。

### 4.3 优化学校体育课程,融入协同机制

高职院校作为培养应用型人才的核心理阵地,学校体育课程应超越单纯的身体素质提升,而是要成为促进学生全面发展的关键载体<sup>[3]</sup>。体育课程对高职专业特点的特点,设计综合体能训练模块以及项目化教学模式,能有效增强课程的针对性和实效性。例如,经贸类专业教学融合“形体与仪态训练”模块,结合礼仪瑜伽和平衡训练,提升服务形象和抗疲劳能力;针对信息技术类专业久坐和视力问题,开展动态伸展和熄屏间歇体能运动;理工、机械类专业开展“手眼协调与体能强化”训练,如球类、耐力等运动,提升灵敏度和耐受度。

### 4.4 追踪学生体能和心理健康数据

高职院校学生常受宿舍环境嘈杂、实习作息不规律等因素影响,易导致体能衰退和心理压力积累,为实现掌握学生基本动态,需建立一套基础数据采集及分析系统,为体育教师改善课堂教学提供数据支撑。该系统通过开设专属健康监测专栏,让学生在日常自主训练中自动上传数据(如步数、心率、睡眠时长),教师可以根据学生动态,识别有潜在风险的学生,提供及时的心理支持和辅导,并调整后期课程内容、教学方法,提升教学效果,帮助学生了解自身状况,培养自我管理能力,改善学生整体健康状况。该数据无需额外建立,可充分利用各高校现有的“校园跑”APP,创新性地

融合体能与心理健康数据追踪功能,即可实现早期干预、个性化指导,也可优化学校体育课程。

## 5 结语

本研究深入探讨了在体教融合背景下,高职院校学生体能训练协同机制的重要性与可行性,既是教育改革的创新实践,更是健康中国战略在职业教育领域的具体落地。研究发现,现阶段高职院校学生普遍面临体能素质相对薄弱、健康意识不足、运动技能欠缺等问题,这与高职教育培养高素质应用型人才的目标存在一定脱节。因此,本研究建立一套有效的协同机制,将体育教育与职业教育深度融合,对于提升学生体能,促进其身心健康,培育“技能强、身心健、韧性足”的新时代工匠奠定坚实基础,同时也提高高职学生未来的职业竞争力。

## 参考文献

- [1] 周天娇. 新时代高职院校大学生工匠精神培育研究 [D]. 昆明: 云南师范大学, 2021.
- [2] 马萌萌. 虚拟仿真模型在某中职学校建筑类专业教学中的应用研究 [D]. 贵阳: 贵州师范大学, 2021.
- [3] 刘江, 胡旭东. 基于“工匠精神”的高职人才职业素质教育调查改革实践研究[J]. 兰州石化职业技术学院学报. 2020. 20(02): 30-33

**基金项目:** 2024年湖南省体育局课题《体教融合视域下高职学生体能训练协同研究》, 项目编号2024KT0114。

**<sup>1\*</sup> 作者简介:** 芮松(1982-)男, 博士研究生, 湖南机电职业技术学院, 研究方向: 体育教育学。E-mail: 82698184@qq.com。