

The Construction and Application of Personalized Teaching Models in University Physical Education

Pin Yang

Dali Vocational College of Nursing, Dali, Yunnan, 671000, China

Abstract

With the evolution of educational philosophies and advancements in information technology, personalized teaching has become a crucial direction for reforming university physical education. Traditional physical education models, constrained by uniformity, struggle to accommodate students' diverse interests and physical characteristics, thereby compromising teaching effectiveness. This paper explores the theoretical foundations, construction pathways, and application strategies of personalized physical education in universities within the context of educational informatization. The research emphasizes a student-centered approach, utilizing learning needs analysis, dynamic evaluation, and information technology to achieve differentiated teaching content, methods, and assessments. By establishing a "data-driven—feedback-regulated—self-directed development" teaching model, this study promotes precise and humanistic development in university physical education, providing theoretical support and practical pathways to enhance the scientific rigor and educational efficacy of physical education.

Keywords

university physical education; personalized teaching; teaching model; informatization; student differences

高校体育教育中个性化教学模式的构建与应用

杨品

大理护理职业学院, 中国·云南大理 671000

摘要

随着教育理念的更新与信息技术的发展,个性化教学已成为高校体育教育改革的重要方向。传统体育教学模式受统一化限制,难以兼顾学生的兴趣差异与身体特征,影响教学效果。本文基于教育信息化背景,探讨高校体育个性化教学的理论基础、构建路径与应用策略。研究指出,应以学生为中心,依托学习需求分析、动态评价与信息化手段,实现教学内容、方法与评价的差异化。通过构建“数据驱动—反馈调控—自主发展”的教学模式,可促进高校体育教学的精准化与人本化发展,为提升体育教育的科学性与育人实效提供理论支持与实践路径。

关键词

高校体育教育; 个性化教学; 教学模式; 信息化; 学生差异

1 引言

体育教育是高校育人体系的重要组成部分,承担着促进学生身心健康、塑造人格品质与培养社会责任的重要任务。传统高校体育教学往往采用统一课程与集体化教学模式,忽视了学生在体质、兴趣、运动能力及心理特征方面的个体差异,导致学习积极性不足、课程效果不均衡的问题日益突出。新时代高校教育改革强调以学生为中心,倡导差异化、选择性与自主化学习模式。体育教育作为高度实践性的课程领域,应在教学设计、内容选择与评价方式上体现个性化导向。随着大数据、人工智能和智慧体育技术的发展,个性化教学在体育教育中的应用成为可能。本文从个性化教学

的理论依据、构建路径与应用策略三个维度,系统探讨高校体育教育中个性化教学模式的创新发展,以期推动体育教育的科学化与人本化转型。

2 个性化教学模式的理论基础与实践意义

2.1 个性化教学的教育学基础

个性化教学的理论根基源自现代教育学“以学生为中心”的理念,强调在教学过程中尊重学生个体差异,关注其学习需求、能力基础与发展潜能。在体育教育中,这一理念体现为根据学生的身体条件、运动兴趣与心理特征制定差异化教学目标与策略,使每位学生都能在适合自身发展的路径中获得最大成长。建构主义学习理论认为,学习是个体基于经验的主动建构过程,教师的角色是学习促进者与情境设计者。体育教学的情境性与实践性使其成为建构主义的理想应用场景,学生通过身体体验、动作模仿与反思获得感性与管理

【作者简介】杨品(1985-),男,中国云南宾川人,本科,讲师,从事体育教育研究。

性认知的统一。个性化教学模式能够强化学生学习的主动性与自主性,促进知识、技能、情感与价值的整合发展,为高校体育教育的创新转型奠定理论基础。

2.2 体育个性化教学的价值体现

个性化教学在高校体育中的价值主要体现在三个层面:学生发展、教师创新与教育体系优化。该模式打破了传统教学中教师单向传授、学生被动接受的格局,使教学过程从“教师中心”向“学生中心”转变。学生在体育学习中通过自主选择与目标管理实现自我探索,增强学习的主动性与内在动机。个性化教学能有效提升运动技能掌握的效率,改善学生运动体验,增强自信与成就感。同时,差异化教学为教师提供了创新教学设计与动态评估的空间,促进教学行为的专业化与科学化。对于高校而言,实施个性化教学有助于建立以学生发展为导向的课程体系,使资源配置更加合理,推动体育教育从体能导向向素养导向转变,实现教育目标的综合提升。

2.3 个性化教学的现实必要性

当代高校学生群体在体质水平、兴趣偏好与社会背景方面差异显著,传统统一化体育教学模式已难以满足多样化发展需求。教育部提出的“健康第一”与“以学习者为中心”的理念,为高校体育教学改革提供了方向指引。随着智慧体育平台、移动终端与大数据分析技术的普及,教师能够精准掌握学生的运动特征与学习反馈,实现动态化教学调整,为个性化教学提供了坚实技术支撑。现实教学中,学生参与体育课程的积极性与成效常因差异忽视而受限,个性化教学的实施能够有效解决“适应性不足”问题,激发学生的学习潜能。其意义不仅在于提升课程质量,更在于实现高校体育教育的育人功能,使体育课堂成为促进学生身心健康、人格发展与社会能力提升的重要阵地。

3 高校体育个性化教学模式的构建路径

3.1 以学习者差异为基础的教学目标分层

个性化教学的核心在于尊重学生的个体差异与多样化发展需求。高校体育教学应充分认识学生在身体素质、运动能力、兴趣偏好与心理特征方面的差异性,依据这些差异构建分层化教学目标体系。通过入学体质测评、运动技能测试与心理健康调查,教师可以建立详实的学生运动档案,并以此为依据确定“基础型—发展型—拓展型”多层次目标结构。基础型目标强调普适性与健康性,确保学生掌握基本运动技能与形成良好的锻炼习惯;发展型目标注重运动能力与技巧的提升,满足具有一定基础学生的成长需求;拓展型目标则面向运动特长学生或竞技潜能群体,提供专项训练与深化发展空间。通过分层目标的精准设置,不同水平的学生都能在自身起点上获得最大限度的成长,实现体育学习的公平性与有效性,促进教学资源的优化分配与学习成果的差异化提升。

3.2 以兴趣导向为核心的课程结构优化

兴趣是体育学习的内在动力,也是维持持续参与的重要心理支撑。高校体育课程应在结构设计上以兴趣导向为核心,构建多元、开放、可选择的课程体系。学校可在公共体育课程中设置丰富的选项模块,满足学生不同的兴趣取向与能力水平。课程结构应体现灵活性,通过模块化教学与学分制管理,学生可自主组合课程内容,形成个性化的学习路径。教师在课程实施中应注重兴趣引导与动机激发,通过项目制教学、情境式教学等方法增强课堂吸引力,使学生在参与中体验成就感与自我超越。以兴趣为核心的课程结构不仅提高了学生的学习积极性,还能促进健康生活方式的养成,形成“自主选择—积极参与—持续发展”的良性循环,推动体育教育从任务驱动向兴趣驱动转型。

3.3 以信息化支持的教学资源建设

信息化技术的深度融合为高校体育个性化教学提供了坚实支撑。高校可依托智慧体育平台建设多功能资源库,整合视频教学、虚拟仿真训练、AI动作识别、在线评测与数据分析等功能模块,实现教学资源的数字化与动态更新。教师可通过平台获取学生运动数据与学习行为记录,为其精准匹配个性化学习内容与训练计划,实现“教、学、评”闭环管理。资源库的建设不仅提升了教学效率,也为教师提供了教学设计与过程监控的智能支持。学生通过数字平台可进行自主学习与即时反馈,形成个性化学习档案。信息化资源的持续优化,使体育教学摆脱时间与空间的限制,推动教学由经验决策向数据驱动转变。基于信息化的资源建设与管理模式,为高校体育教育的智能化、精准化与可持续发展提供了现实基础和创新路径。

4 个性化教学模式的实施策略

4.1 以数据分析驱动的教学决策机制

数据分析是高校体育个性化教学精准实施的重要支撑环节。借助智能穿戴设备、运动管理系统及智慧体育平台,教师能够实时采集学生运动相关数据,包括心率、步频、速度、能量消耗及恢复水平等关键指标。通过对多维数据的整合与分析,可全面掌握学生的运动状态、训练负荷与体能变化趋势,从而实现个体学习轨迹的动态监测。数据分析的结果能够为教学计划的制定、训练强度的调节及教学节奏的优化提供科学依据,使教学过程从经验判断走向数据决策。教师依据数据反馈动态调整教学策略,实现运动风险预警与差异化指导,构建“数据采集—诊断分析—教学调整—效果评估”的闭环体系。此机制使体育教学更加精准、科学与高效,不仅提升了教学质量,也推动了体育教育管理模式的智能化转型。

4.2 以互动反馈为导向的教学过程优化

互动反馈机制是实现个性化体育教学持续优化的关键途径。高校体育教师应充分利用信息化工具建立即时反馈渠

道,通过课堂观察、在线答疑、阶段测评及行为数据监测等方式,动态了解学生的学习体验与身体反应。学生可通过学习档案、自评报告及同伴互评参与反馈过程,实现从被动学习向主动反思的转变。反馈机制的运行不仅强化了教师与学生之间的信息互动,也使学生在运动实践中形成自我监控与目标修正的能力。教师依据反馈结果及时调整教学策略与课程内容,使教学过程具备动态响应性与持续改进性。互动反馈的引入使教学更加开放与灵活,有助于学生形成自主学习与终身运动的意识,为高校体育教育的个性化发展提供了过程性支持与行为驱动力。

4.3 以教师角色转变为支撑的教学管理创新

个性化教学模式的实施对教师角色提出了新的要求。高校体育教师应从传统的知识传授者转变为学习促进者与学习资源设计者,成为学生成长的引导者与数据分析的应用者。教师需具备学习分析与教育数据解读能力,能够通过数据识别学生差异、诊断问题并提供个性化指导。教学管理层面,教师应从统一控制转向差异化引导,构建以学生为中心的“共学、共研、共享”教学生态。高校应完善教师培训与激励体系,强化信息化教学能力建设,推动体育教师在智慧环境下开展教育创新。教师的角色转变不仅体现教育理念的更新,更是个性化教学体系稳定运行的重要支撑。通过管理创新与角色再造,教师可在教学过程中实现从“控制者”到“赋能者”的转变,促进学生主体性发展与体育教学质量的持续提升。

5 个性化教学的技术支持与保障体系

5.1 智慧体育平台的建设与应用

智慧体育平台是高校推动体育教学个性化、科学化的重要技术基础。该平台集成了学生运动数据、课程资源、学习进度与反馈管理等功能,构建起全流程数字化教学体系。借助 AI 算法与数据分析模型,平台可对学生运动表现进行实时监测与智能评估,依据个体体质特征、运动水平与学习目标自动生成个性化训练方案。教师可通过系统获取学生运动数据,进行教学诊断与趋势分析,从而精准调整教学内容与训练强度。

5.2 大数据环境下的学习档案管理

在个性化教学体系中,学习档案是记录学生学习轨迹与发展变化的重要依据。高校可依托大数据技术建立体育学习电子档案系统,对学生的运动成绩、体能变化、学习态度、参与频率及健康指标等进行系统化记录。通过对档案数据的

持续分析,可识别学生的运动行为规律与学习瓶颈,为教师制定个性化指导方案提供科学支撑。学生也可基于档案数据进行自我评估,反思学习过程并设定新目标,从而实现学习的持续改进。档案数据在纵向积累中可形成学生运动发展的成长曲线,不仅为教学效果评估提供客观依据,也为体育教育质量监控与学生终身健康管理提供数据支持。

5.3 评价体系与质量保障机制

科学的评价体系是个性化教学模式可持续运行的保障。高校应构建以发展性、过程性与差异化为导向的综合评价体系,将身体素质、运动技能、学习态度、合作意识与创新精神纳入评价指标,实现对学生全面发展的衡量。通过学生自评、同伴互评与教师评价的结合,形成多维互动的评价结构,增强学生在学习过程中的参与感与责任感。同时,应建立教学质量监控与改进机制,利用大数据追踪教学过程与学习效果,及时发现问题并调整策略。评价结果应作为课程优化与教师考核的重要依据,确保个性化教学在科学反馈与持续改进中不断完善,从而实现高校体育教育的高质量与可持续发展。

6 结语

个性化教学模式的构建与应用,是高校体育教育改革的核心理念。其本质在于以学生为中心,充分尊重个体差异,构建差异化教学目标与动态学习机制。在信息技术与教育理念的双重驱动下,个性化体育教学能够实现学生运动兴趣的持续激发与体育素养的全面提升。未来,高校应进一步完善智慧体育基础设施,加强教师信息化教学能力建设,形成技术支持、制度保障与教学创新的协同机制。通过科学的教学设计与持续的教育创新,个性化教学将在高校体育教育中发挥更深层次的育人功能,推动体育教育实现从统一化教学向精准化、智能化与人本化育人的全面转型。

参考文献

- [1] 王基宇,徐长洲,董宇.数字化背景下高校体育课程个性化教育的技术革新与教学优化路径[C]//中国体育科学学会.第十四届全国体育科学大会学术成果汇编——论文专题报告(学校体育分会).哈尔滨工程大学,2025:296-297.
- [2] 尹恒.高校体育教学中个性化训练方案的设计与实践研究[J].体育风尚,2025,(19):53-55.
- [3] 王颖.基于学生体育行为分析及个性化教学的软件设计与实现[J].软件,2025,46(12):153-155.
- [4] 畅婕,李伟.基于人工智能驱动的个性化体育教学系统设计研究[J].当代体育科技,2025,15(31):162-165.