

Research on the Impact of Sports Clubs in Higher Vocational Colleges on Students' Physical Exercise Habits from the Perspective of "Five-Education Integration"

Junsong Zhu Yuxia Liu Hao Guo

Anhui Audit Vocational College, Hefei, Anhui, 230601, China

Abstract

With the continuous deepening of reforms in the field of education, the educational goal has shifted from merely imparting knowledge to cultivating comprehensive qualities for all-round development. Under the guidance of the concept of "integration of five educations", physical education teaching in higher vocational colleges has ushered in new opportunities and challenges. However, in higher vocational colleges, physical education, as an important part of the integration of the five educations, its implementation effect and influence on students still need in-depth research. This study focuses on the influence of sports clubs in higher vocational colleges on students' physical exercise habits under the background of the integration of the five aspects of education. Through the methods of questionnaire surveys and interviews, relevant data were collected to analyze the relationship between the participation in sports clubs and students' physical exercise habits. Research has found that students participating in sports clubs have significantly higher frequencies, durations and intensities of physical exercise than non-participants. The research conclusion provides empirical basis for the reform of physical education in higher vocational colleges. It is suggested that higher vocational colleges further optimize the operation mode of sports clubs, strengthen the construction of teaching staff, and enrich the content of sports activities, so as to better promote the all-round development of students.

Keywords

Integration of five educations, sports clubs, and physical exercise habits

“五育融合”视域下高职院校体育俱乐部对学生体育锻炼习惯的影响研究

朱军松 刘玉霞 郭昊

安徽审计职业学院, 中国·安徽 合肥 230601

摘要

随着教育领域的不断深化改革,教育目标已从单纯的知识传授转变为全面发展的综合素质培养。在“五育融合”理念的引领下,高职院校的体育教学迎来了新的机遇与挑战。但在高职院校中,体育教育作为五育融合的重要内容,其实施效果和对学生的影响仍需深入研究。本研究聚焦于五育融合背景下高职院校体育俱乐部对学生体育锻炼习惯的影响。通过问卷调查、访谈的方法,收集相关数据,分析了体育俱乐部参与度与学生体育锻炼习惯之间的关系。研究发现,参与体育俱乐部的学生在体育锻炼的频率、时长和强度上均显著高于非参与者。研究结论为高职院校体育教育改革提供了实证依据,建议高职院校进一步优化体育俱乐部的运营模式,加强师资建设,丰富体育活动内容,以便更好地促进学生的全面发展。

关键词

五育融合; 体育俱乐部; 体育锻炼; 习惯

1 研究背景与意义

在当前教育改革不断深化的背景下,“五育融合”理

【基金项目】2024年度校级体育俱乐部项目“安徽审计职业学院商学系劳动俱乐部建设项目(项目编号:2024tyj1b004)。”

【作者简介】朱军松(1989-),男,中国安徽合肥人,硕士,讲师,从事学生管理和思想政治教育研究。

念备受推崇。“五育”构成全人教育的有机整体,各育协同互嵌,助力学生全面发展,培养新时代高素质复合型人才。高职院校面临教育转型机遇与挑战,需创新育人模式,构建“五育融合”协同育人机制,提升人才培养质量,满足产业升级对技能型人才多元化需求。

在高职院校的教育体系中,体育俱乐部是与传统体育教育不同的新型动态实验领域。根据学生个性化需求,在俱乐部里,学生可以结合自身实际构建运动计划。当学生们在运动中展现能力、突破极限时,不仅强身健体,享受运动乐

趣,而且培养了团队合作、吃苦耐劳、增强心力等综合素质。

本研究为体育俱乐部如何影响学生的运动习惯提供了见解。一是反映了大学体育教育改革的潜在方向,在提高教育效能的同时,将“五育融合”融入课程框架;二是反映了学生的发展要素要匹配职场需求要素。通过运动培养强健的体格和灵活的心态,使他们能够熟练地应对学业挑战、工作需求和社会互动;从而成长为时代所需的合格建设者。

2 五育融合视域下高职院校体育俱乐部的内涵解析

在高速发展的当下,人才竞争早已从原来学历竞争转换为个人综合素质的竞争。《中国教育现代化2035》文件明确提出了全面培养人才的理念,为未来发展设定了坐标,推动素质教育改革向更深层次发展,推动五育融合从理论蓝图到实践创新的融合,全面构建支撑民族复兴的高质量教育体系。“增强综合素质,树立健康第一的教育理念,全面加强学校体育工作,全面加强和改进学校美育,弘扬劳动精神,强化实践动手能力、合作能力、创新能力的培养”就是其中战略任务之一。通过构建“五育并举”的立体培养结构,培养出同时具备专业能力和核心素养的复合型人才,从而满足新时代人才需求。

体育俱乐部是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作环节,在五育融合中发挥着独特的作用。与传统体育教学模式不同,体育俱乐部让学生可以自主选择喜欢的运动,提高了他们参与体育活动的积极性,也提高了他们身体素质和综合能力。并且将养成的运动习惯转化为一生的健康生活方式,成为实施五育融合、促进学生全面发展的重要举措。

3 高职院校学生体育锻炼行为特征及影响因素研究

3.1 调查方法与样本选取

本文采用问卷调查法和访谈法。问卷调查内容设计科学合理,涵盖了学生参与体育锻炼的频率、时长、运动形式、影响因素等多个维度,深入调查研究了高职院校学生目前体育锻炼情况。通过线上发放问卷,选取省内多所高职院校,覆盖不同专业、不同年级、不同性别的学生群体,确保样本具有一定全面性和代表性。发放线上问卷300份,回收292份,有效问卷292份,有效回收率97.33%,为数据分析提供较为充足的支撑数据。对师生的访谈,了解他们在日常教育教学和锻炼过程中的真实情况及体育俱乐部对他们影响成效。

3.2 锻炼习惯呈现的问题

3.2.1 锻炼频率分布特征

调研数据显示,高职学生体育锻炼参与度呈现显著不足:

锻炼频次达标率偏低:仅28.23%的受访者达到WHO

建议的每周 ≥ 3 次适度运动标准。

不参与群体占比较高:运动惰性群体占比达8.87%。

低频锻炼群体占主导:62.9%的样本呈现低频次运动特征(1-2次/周)。

3.2.2 单次运动时长特征

运动时长达标率不足:仅42.6%的受试者单次运动时长达到30-60分钟的有效运动阈值。

短时运动群体占比较大:37.1%的参与者处于亚锻炼状态(< 30 分钟/次)。

持续运动能力欠缺:仅9.4%能达到理想运动时长(≥ 60 分钟/次)。

3.2.3 运动项目选择特征

项目集中化趋势明显:呈现显著的选择趋同性。

项目多样性不足:运动类型丰富度指数偏低。

专项化程度较高:特定项目参与集中度超出合理范围。

许多学生往往是“三分钟热度”,从影响因素来看,一是时间安排不够合理,学业任务、社团活动等占据了大量课余时间,使得体育锻炼难以被持续排入日程;二是兴趣激发不足,部分学生对体育锻炼本身缺乏内在的热爱,仅仅是为了完成任务而参与,一旦外部驱动力减弱,就容易放弃锻炼。

综上所述,高职院校学生体育锻炼习惯在多个维度存在一定问题,而要改善这一状况,充分发挥高职院校体育俱乐部在“五育融合”视域下的积极作用显得尤为重要。

4 五育融合背景下高职院校体育俱乐部促进学生锻炼习惯形成的机理研究

4.1 以体养德对锻炼习惯的引导

在高职院校体育俱乐部的各类活动中,以体养德的元素常常得以巧妙融入,进而对学生体育锻炼习惯产生积极的引导作用。

在体育俱乐部举办的团队竞赛项目里蕴含着丰富的思政教育契机。这类比赛通过团队协作,学生们能深刻体会到合作精神的重要性。这种合作精神不仅体现在球场上,也会逐渐迁移到学生日常的体育锻炼中,让他们更愿意与同学结伴锻炼,共同参与各种体育项目,从而增加锻炼的趣味性和持续性,助力良好锻炼习惯的养成。同时,竞赛规则强化学生纪律意识,使其将体育锻炼视为有纪律、规范的健康行为,逐渐养成稳定习惯。

4.2 以体启智对锻炼习惯的助力

走进高职院校的体育俱乐部,每一项运动都有一个“健康大脑密码”。以篮球俱乐部为例,在球场上,球员们不仅仅是在体力上竞争——在进攻时,他们必须像战略家一样计划自己的跑动战术,在防守时,他们需要立即判断对手的意图。这种分秒决策训练让思维跟着脚步一起提速。这种思维锻炼使学生能够学习如何提高运动成绩,制定科学的锻炼计

划,并意识到体育锻炼是一个激发智慧的过程,从而使他们更积极地参与锻炼。

4.3 以体塑美对锻炼习惯的强化

在高职院校体育俱乐部的活动中,以体塑美表现出独特的影响,影响着学生的审美观念。以有氧运动俱乐部为例,跳跃运动中的抛物线轨迹遵循机械美学原理,旋转过程中离心力的控制深藏着动态平衡规律,这些原则通过物理实践转化为可感知的审美体验。这种具身化美育的长期价值体现在学生将锻炼计划纳入他们的时间管理系统,建立“锻炼-改善形体-审美提升”的反馈回路,最终内化和稳定体育锻炼习惯。

4.4 以体促劳对锻炼习惯的巩固

在高职院校体育俱乐部的实践活动中,劳动教育环节无处不在,会潜移默化地培养起来的劳动意识和能力,积极影响学生体育锻炼习惯的巩固。

以校内体育俱乐部组织的活动为例,场地布置和器材整理归位蕴含劳动教育内容。学生在搬运器材、摆放桌椅、布置场地标识等工作中分工协作,体验劳动不易,明白体育活动背后辛勤付出,培养劳动意识,锻炼动手能力,懂得珍惜劳动成果和维护公共财物,进而增强劳动能力。

5 制约因素分析

5.1 理念认知层面的局限

五育融合视域下高职院校存在认知困境。从学校层面来看,一些高职院校未能深刻领会“五育融合”的内涵及重要意义,在体育俱乐部的整体规划与运营上,依旧按传统模式开展工作,仅仅将其作为学生课余体育活动的简单组织形式,未将德、智、美、劳有机融入到各项体育活动中,使得体育俱乐部的功能未能得到全面挖掘,难以发挥出其在促进学生全面发展以及培养体育锻炼习惯方面的最大价值。

从教师层面看,部分体育教师对“五育融合”缺乏深入理解,在指导体育俱乐部活动时,育人要素失衡现象严重。从学生层面看,不少学生加入体育俱乐部仅仅是出于兴趣爱好或者完成体育学分的需求,没有认识到体育俱乐部在“五育融合”背景下对自身综合素质提升的重要性,缺乏主动将德育、智育、美育、劳动教育与体育锻炼相融合的意识,这使得他们在参与俱乐部活动时,难以从深层次体会到体育锻炼习惯养成带来的多方面益处,进而影响了体育俱乐部对学生体育锻炼习惯积极作用的充分发挥。

5.2 师资队伍建设不足

在五育融合视域下,高职院校体育俱乐部要想充分发挥对学生体育锻炼习惯养成的积极作用,师资队伍建设至关重要,然而当前却存在着诸多不足。

一方面,部分体育俱乐部指导教师在跨学科知识储备方面较为欠缺。“五育融合”强调各育之间相互渗透、相辅相成,这就要求教师不仅要精通体育专业知识与技能,还

要系统掌握德育(价值引领)、智育(认知发展)、美育(审美素养)和劳动教育(实践能力)等多元教育维度的专业知识。另一方面,教师跨学科育人能力亟待提升。不少教师习惯了传统的体育教学模式,侧重于单向地传授体育技能,在设计教学活动时,缺乏将“五育”有机融合的能力,不能创新性地打造出集多种育人功能于一体的体育俱乐部课程与活动。

5.3 资源配置不均衡

五育融合视域下,高职院校体育俱乐部需要充足且均衡的资源支持,然而当前部分高职院校在这方面却存在着资源配置不均衡的问题。

在场地设施方面,一些高职院校由于建设初期规划不足、后期资金投入有限等原因,导致场地设施难以满足体育俱乐部多样化活动的需求。同时,有限的场地在使用时间上也易出现冲突,不同俱乐部为争抢场地资源,可能无法有序开展活动,对学生养成稳定的体育锻炼习惯和参与热情产生一定影响。

在活动经费方面,高职院校体育俱乐部面临经费来源单一化困境,主要依赖校本财政拨款。由于院校整体经费紧张,导致俱乐部运营资金严重不足,难以购置齐全且高质量的体育器材,难以邀请专业的校外教练或专家来校开展讲座、指导训练等活动,从而制约其发展空间,无法满足五育融合背景下学生全面发展以及培养良好体育锻炼习惯对丰富资源的需求。

6 优化策略

6.1 强化五育融合理念宣传与培训

在五育融合视域下,要充分发挥高职院校体育俱乐部对学生体育锻炼习惯的积极影响,必须强化五育融合理念的宣传与培训。

一方面,学校要加大校内宣传力度,利用校园广播、宣传栏、校园官网等多样化渠道,定期发布实践案例、科普文章、短视频等,生动解读五育融合与体育俱乐部活动的关联,让师生在日常校园生活中随时接触相关理念知识。

另一方面,院校可通过“工作坊+讲座”双轨模式开展教师研修:每月组织跨学科教学工作坊,以健美操课程设计为案例,拆解动作编排中的力学(智育)、韵律(美育)与协作(德育)融合点;每学期邀请课程论专家开设系列讲座,结合《体育与健康课程标准》解读,系统梳理五育融合在运动技能教学、赛事组织、俱乐部文化建设中的转化路径。这种浸润式培训帮助教师突破学科壁垒,形成“以体育人”的立体化育人思维。

6.2 加强师资融合建设

在“五育融合”视域下,高职院校体育俱乐部的师资队伍建设是关键。需构建“理论浸润+实践淬炼”的立体化培养体系,确保教师既能洞悉各育交融的底层逻辑,又能

在运动教学中实现育人目标的多维落地。

6.2.1 理论筑基

重塑教师研修范式,摒弃填鸭式教学,采用“问题导向+案例解剖”路径。邀请课程改革专家开设“体育俱乐部中的五育密码”系列工作坊,拆解攀岩课程的融合要素(如风险评估对应智育、团队救援关联德育等),引导教师绘制教学图谱。通过理论学习,使教师系统掌握五育融合的内涵、目标与方法,为实践应用提供理论支撑。

6.2.2 实践赋能

打破学科协作壁垒,让“信息孤岛”在跨学科教研中被打破。学科跨界融合催生多元教学创新:体育与艺术系共建“律动教学共同体”,将爵士鼓节奏融入搏击操编排,以敦煌壁画舞姿改良瑜伽体式;与工程专业组建“运动装备研发小组”,让学生在护具设计中理解力学原理(智育)、践行工匠精神(劳育)。通过实践锻炼,提升教师将五育融合理念转化为具体教学行动的能力,增强体育俱乐部活动的育人效果。

6.3 优化资源配置与整合

在五育融合的育人框架中,构建促进体育俱乐部发展的资源生态链,成为培育学生养成终生运动习惯的重要支撑。这需要场地规划、资金筹措和师资整合进行系统性优化重构,让每个资源要素都成为激发运动活力的“生长因子”。

6.3.1 优化在场地资源

可以使用网络化管理,打破“一拥而上”的场地管理困局,比如通过时间划分,把热门场地分为“早晨训练区”(6:00-7:30)、“午间对抗区”(12:00-1:30)、“晚间比赛区”(18:00-21:00),实现分时共享。

6.3.2 拓展经费来源

打造多元化输血机制,突破“等米下锅”的资金瓶颈,可构建“三螺旋”筹资模式。一是校企联动,与运动品牌共建“俱乐部成长计划”,如某篮球社团获品牌赞助后,不仅更新了智能训练设备,还开展“运动科学讲座进校园”活动。二是校友反哺,设立“校友运动基金”。三是自我造血,如俱乐部通过承接社区公益课程,将服务收入反哺器材采购与师资培训。

6.3.3 加强师资整合

挖掘学校内部的潜力,鼓励具有某些体育特长的教师获得相关体育项目的教练资格,从而丰富体育俱乐部的师资力量。同时,利用外部专业知识,聘请退役运动员担任俱乐部教练,创建了一个复合指导矩阵。这种方法缓解了特定项目师资短缺的问题,形成了“内部培养和外部引进”的双轨模式,既可以提高体育俱乐部的教学质量和教育水平,又促进学生体育锻炼习惯的发展。

7 研究结论

本文聚焦于“五育融合”视域下高职院校体育俱乐部对学生体育锻炼习惯的影响,通过理论分析与实证研究,分析了体育俱乐部在促进养成学生体育锻炼习惯的作用机制和面临的困境,并提出了相应的优化策略。研究表明,高职院校体育俱乐部的发展在“五育融合”理念下产生新的发展方向 and 动力,通过系统化整合与创新举措,将人、物、空间、技术等资源转化为推动提升学生养成体育锻炼习惯的动能,进而促进学生的全面发展。

随着五育融合实践的深入推进,体育俱乐部将成为教育资源的“融合磁场”。可以预见:当体育运动与智能运动手环运动数据分析(智育)、非遗武术文化传承(美育)、户外劳动教育实践基地(劳育)相融合,体育俱乐部变身“五育融合实验室”,每节训练课都可能衍生出跨学科的育人场景,为学生搭建起立体化的成长阶梯。

这种多维度的价值释放,不仅重构着体育教育的内涵边界,更在学生心中播撒下全面发展的火种,让运动习惯真正成为点亮五育融合图景的永恒光源。

参考文献

- [1] 郝勤. 基于“五育并举”视域的高校体育教学创新路径探索 [J]. 陕西教育·高教, 2024(9): 56-58.
- [2] 陈之标,余涛. “五育并举”视域下高校的体育文化建设与育人路径 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2022,38(12): 52-54.
- [3] 黄河. “五育并举”视域下大学体育课程思政建设研究 [J]. 乐山师范学院学报, 2022,37(8): 117-124,133.
- [4] 王皓. 立德树人背景下高校体育教学体系创建路径研究 [J]. 拳击与格斗, 2022(12): 22-24.
- [5] 赵丹,苏庆永. 五育并举视域下高校体育课程评价体系探究与建构——以辽宁科技大学健美操课为例 [J]. 当代体育科技, 2022,12(32): 66-69.
- [6] 刘蕾. “五育并举”视域下高校应用型人才培养探讨 [J]. 人才资源开发, 2023(9): 47-49.
- [7] 董鹏,于素梅. 五育融合导向的体育课堂教学:内涵厘定、策略探骊与误区规避 [J]. 体育学研究, 2022(2): 45-50.
- [8] 姜勇. 体育与健康学科核心素养的具身认知特征及实践分析 [J]. 辽宁体育科技, 2020, 42(3): 101-104.
- [9] 景怀国,龚建林. 新工科背景下翻转课堂教学模式在大学体育教学中的应用研究 [J]. 广州体育学院学报, 2021, 41(05): 121-124.
- [10] 刘超,董翠香,田来等. 基于中国健康体育课程模式的体育课堂教学行为评价指标体系构建 [J]. 天津体育学院学报, 2021, 36(04): 427-434.
- [11] 刘双红. 体能游戏融入体育课堂教学的实施策略与理论探析 [J]. 教学与管理, 2020(09): 111-114.