

体育强国背景下高校体育改革的机理与路径研究

梁金玉¹ 高丽华²

1 广东培正学院体育学院, 广东 广州 510830

2 广东交通职业技术学院, 广东 广州 510650

[摘要] 基于高校大学生体质状况及对运动健康的需求, 运用文献资料与逻辑分析等方法, 通过论高校体育与“体育强国”的关系, 阐释在体育强国背景下高校体育的重要性, 探讨高校体育健康教育课程的改革, 提出加强促进高校大学生身体健康, 实施“五位一体”体育教学模式, 并抓住体育独特的育人特性, 加强体育思政, 深化具有中国特色的高校体育课程思政教育, 发挥“以体育人”功能, 使健康促进与价值体验相融合, 完善高校体育教学模式, 创新服务路径, 提高高校体育效率, 加快体育强国建设。

[关键词] 体育强国; 高校体育; 改革; 路径

DOI: 10.33142/jscs.v3i5.10186

中图分类号: G80

文献标识码: A

Study on the Mechanism and Path of Physical Education Reform in Universities under the Background of a Strong Sports Country

LIANG Jinyu¹, GAO Lihua²

1 School of Physical Education, Guangdong Peizheng College, Guangzhou, Guangdong, 510830, China

2 Guangdong Communication Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510650, China

Abstract: Based on the physical condition of college students and their demand for sports and health, using methods such as literature review and logical analysis, this paper discusses the relationship between college sports and the "sports power", explains the importance of college sports in the context of a sports power, explores the reform of college sports and health education courses, proposes to strengthen the promotion of college students' physical health, and implements the "Five in One" sports teaching model, and seize the unique educational characteristics of sports, strengthen the ideological and political education of sports, deepen the ideological and political education of sports courses with Chinese characteristics in universities, play the role of "sports people", integrate health promotion and value experience, improve the teaching mode of sports in universities, innovate service paths, improve the efficiency of sports in universities, and accelerate the construction of a sports power.

Keywords: strong sports country; college physical education; reform; path

国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》(2019)提出, 到 2050 年, 全面建成社会主义现代化体育强国, 人民身体素养和健康水平、体育综合实力和国际影响力居于世界前列^[1]。2016 年中共中央、国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》提出: “将健康教育纳入国民教育体系, 把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容”^[2]。高校体育有助于推动体育强国目标, 对体育强国战略具有重要的作用。本文基于高校师生体质状况及对运动健康的需求和国家新一轮教学改革以及广东省“质量工程”教学改革实践的大背景下, 通过论高校体育与“体育强国”的关系, 以高校体育改革现状为依据, 以提升学院体育课堂教学质量为直接目标, 建构体育强国背景下的高校体育工作模式, 切实提高高校体育功能及实效性, 丰富新时代高校体育改革理论体系, 促进健康的高校体育工作模式, 创新服务路径, 提高高校体育效率, 加快体育强国建设。

1 体育强国背景下高校体育现状

1.1 体育强国与高校体育关系

体育强国是新时期我国体育工作改革和发展的目标

与任务。2019 年国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》, 部署推动体育强国建设, 习近平总书记强调, “体育是提高人民健康水平的重要途径, 要加快把我国建设成为体育强国”。体育强国的基础体现在体育人才强国, 教育强国是保障体育强国实现的条件, 体育强国梦与中国梦紧密相连。

高校是培养人才的摇篮, 承担为党育人、为国育才的使命。高校体育肩负着培养大学生拥有健康体魄、健全人格的重要责任, 高校体育对体育强国战略具有重要的作用^[3]。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出: “高校体育课程是大学生以身体练习为主要手段, 通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程, 达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程”。高校体育对学生体育深度认知的形成和体育相关能力的培养起着关键作用, 高校体育有助于推动体育强国目标加速实现。

1.2 当前高校大学生体质健康状况

高校体育的目标是以增强大学生体质、促进身心健康、丰富生活、调整心态这样的价值展开, 但是, 当前高校体育课程目标的达成并不理想, 体育课程的育人价值也并未得

到充分、完全发挥。《2014 年国民体质监测公报》反映出我国 19-22 岁年龄组的男生速度、爆发力、耐力等身体素质指标下降；《第五次国民体质监测公报》显示 20 岁以上成年人肺活量、握力、背力、俯卧撑、坐位体前屈、选择反应时平均水平有所下降；2019-2023 年我校体质测试报告显示（表 1），2022 年体测合格率较 2019 年有所下降，据调查，历时 3 年的疫情对学生的体质健康和心理造成一定影响，学生居家隔离期间体育运动不足，体质健康受到影响。大学生体质问题是一个复杂的社会问题，虽然其不断下滑局面不能全部归咎于高校体育，但是对于提升学生身体素质的目标与任务未能达成却也难辞其咎。《教育部国家体育总局关于进一步加强学校体育工作切实提高学生健康素质的意见》再次重申了学校体育作为促进青少年全面发展的重要性，学校体育的制度建设是深化改革的重点，学生的健康是社会关注的重中之重。提升学生的健康水平，成为学校体育发展的挑战。参考广东省教育厅关于《2022-2023 学年第二学期体育（与健康）课程教学指引》的通知文件，根据学生身体健康的实际情况，帮助学生科学地、安全地、循序渐进地恢复体能、增强体质，充分发挥体育课程教学对提升学生身心健康水平的特有价值和作用。

表 1 广东 XX 学院 2022 年体质健康测试年度对照表

年份	实测人数	优良	及格	不及格人数	合格率
2019	16741	17.78%	76.3%	5.92%	94.08%
2020	17347	15.93%	77.24%	6.83%	93.17%
2021	17597	21.93%	70.73%	7.34%	92.66%
2022	16245	16.87%	74.60%	8.53%	91.47%

1.3 当前高校体育存在问题

1.3.1 “互联网+”时代对高校体育的挑战

在“互联网+”时代，高等教育信息技术在高校中不断进步与应用，高等教育涌现大量的在线教育平台，大学生获得体育知识的路径发生变化，不再局限于课堂上体育教师的示范讲解，传统的高校体育课堂教学环境受到巨大冲击。大学生通过在线学习平台进行学习，网络系统通过记录与分析，归纳出各种特点与相应最优学习方法，形成科学教学模式。但目前，高校体育教学方法仍比较单一，开设的体育课程主要以传统项目为主，如田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、武术、健美操、游泳等，教学方法仍以线下的面对面传授运动技术为主。由于高校体育在线课程建设不足，网络课程应用效果不理想，网络互动平台缺乏互动交流，高校体育目前的教学状况未能完全达到“线上+线下”融合教学。

1.3.2 体育教学的特殊性

体育授课的内容以身体练习为主，需要一定的运动负荷，但在实际教学中学生的运动强度较低，难以有效提升

体质水平。特别是经历了 2019-2023 年公共突发事件，大家断断续续地居家隔离，线上的网络授课成为居家隔离期间的主要教学模式，学生缺乏体育运动，体质健康受到严重的影响。经过 3 年多党和人民的共同努力，疫情防控终于平稳过渡，恢复了正常的线下教学模式。在体育课堂上，教师面对面地传授理论与实践结合的体育知识，并进行示范、引导、纠正运动技术。但由于授课时间有限，体育运动效果不明显。《高等学校体育工作基本标准》要求，普通高等学校本科学生开设体育课程不少于 144 学时，专科生不少于 108 学时，每周安排体育课不少于 90 分钟，“标准”要求各高校组织学生每周至少参加三次课外体育锻炼，切实保证学生每天一小时体育活动时间。因此，增加高校体育教育课时量和发挥体育第二课堂作用，引导学生课后自主练习，积极参与体育社团、校内竞赛等体育活动，使学生“学”会技术后进行勤“练”，然后通过以“赛”代练，做到“学练赛融合”，使学生真正掌握一项运动技能，有效增强体质，并培养终身体育习惯。

1.3.3 加强体育思政课程

高校体育教育的价值：体育可以增强体质，健康人格。体育课程中蕴含着丰富的思政元素，且具有鲜明的特色，将思政课教育与专业研究结合起来，加强大学生体育思政实践教学的比例^[4]。体育教师作为体育课程思政的实施主体，应抓住体育独特的育人特性，深化具有中国特色高校体育课程思政融合教育，充分发挥体育课程的隐性思政教育功能，使健康促进与价值体验相融合，实现协同育人，完成立德树人的最终目标^[5]。

体育在人的成长过程中能够培养人的性格和社会品质，根据大学生的生活需求，高校体育教学注重培养学生正确的体育价值观念，树立健康的生活方式，养成终身体育的运动习惯。但当前高校体育课程育人意识相对滞后，体育与思政的融合不够深入，在实际教学过程中，大部分体育教师经常忽略了体育思政教学，更多地关注运动技术的传授，思政元素不明显，思政教育执行不到位。

2 体育强国背景下构建“五位一体”的高校体育教学模式

高校体育教育经过多年的演变与探究，传统的以教师为中心、以课堂为中心的体育教学模式已满足不了大学生的需求，特别经历了居家隔离期间，线上教学曾成为主要教学模式，因此，加快高校体育教学改革和创新，推进线上教学和线下教学的有效融合，构建高校体育教学的新模式成为必然。经过多年的教学实践，高校体育教学改革带来了以下的转变：教学模式由传统的面对面授课向“线上+线下融合教学”、“学练赛融合”模式转变；学习评价由运动技术、体质健康考核评价向学生健康、知识、体育参与等综合评价转变；体育思政由体育锻炼增强体质向“健康人格”“立德树人”体育价值观转变。

高校体育主要由课堂教学、课外锻炼、课外竞赛、体质监测以及体育思政等“五位一体”的要素组成^[6]（如图1）。体育课堂教学作为高校体育的基本形式，由体育教师向学生传授健康知识及体育技能，为课外锻炼、体验奠定基础；课外锻炼是体育课堂的延伸，使学生通过课余时间参与各种体育运动，从而增强体质、促进身心健康，丰富学生业余生活，大学生可以根据个体需要加入不同的校园体育社团或无组织的个人体育锻炼，课外锻炼是大学生运动体验、提升身体素质和繁荣校园文化的重要环节，课外锻炼承担了高校体育“量”的积累，是大学生运动体验、提升身体素质和繁荣校园文化的重要环节；课余训练主要由校运动队和运动协会中少数技术水平较高的学生组成的团队，由专职或兼职教练进行指导，课余训练时间固定，主要代表学校参与校级以上的对外比赛，班级和学院层面的一般参与校内的竞赛；体质测试是高校体育的基本组成部分，涵盖全体学生，体测中心主要承担测试、评价、反馈以及体质健康知识体系构建与传播的职能，有效利用体质测试数据，提供个性化、个体化的健康促进方法，实现“精准服务”；体育思政在高校体育系统中并非独立存在，它融合、渗透到课堂教学、课余训练、课外锻炼等要素中，将体育理论与实践高度融合，提炼文化价值，发挥协同育人作用。



图1 高校体育“五位一体”教学模式结构图

2.1 构建体育课程思政的协同机制

体育课程在培养大学生的意志品质方面具有其他课程不可比拟的优势，体育教学具有较强的竞争性、规范性、实践性、集体性、普及性等特点，在体育教学中充分利用体育的身体磨砺特征是培养大学生意志品质的良好机遇。新时代建设具有中国特色的体育强国，构建体育课程思政的协同机制，将体育思政融合、渗透到课堂教学、课余训

练、课外锻炼等要素中。高校体育教学并不是只专注于学生某项运动技术的掌握，其更专注于培养学生勇敢、自信、坚强、进取的性格和公正、忠实、自由、团结的社会品质（既塑性格又造品质）^[7]。体育在人的成长过程中能够培养人的性格和社会品质，根据大学生的生活需求，高校体育教学注重培养学生正确的体育价值观念，树立健康的生活方式，养成终身体育的运动习惯^[8]。因此，构建体育课程思政建设，增加线上理论课程，探索增强体育教学的有效途径，持续优化升级现有的课程体系，在保证教学内容完整性的前提下，以实现知识传授和能力培养、价值引领教育功能的融合发展，发挥“以体育人”的作用。

2.2 优化线上教学资源库，提高教学质量

在2019-2023年居家锻炼期间，各学校或教育者开发了不少线上课程，延用开发的课件、微课、教学视频或者是学习APP，优化线上教学资源库和开发数字化教材。随着线上课程共享资源的开发，丰富了大学生知识获得的渠道。高校体育教学从传统的课堂面授运动技能演变到线上+线下混合教学模式，借助互联网开展形式多样的体育与健康教育已经成为普及。将庞大的网络资源整合，结合线下课堂学习，充分利用学生的课余时间，进行线上+线下混合的学习模式，对高校体育的教学有着优越的作用。教师可以在不同的时间在不同的地点在线教学生，对学生进行有针对性的辅导。尤其是在特殊情况下，例如：突发事件学生无法返校，学校便可以使用线上教学来满足学生的需求。混合式教学具有传统教育模式所不具备的优势，混合教学模式将互联网中的教育资源进行整合，让学生利用课余时间进行自主学习，提高学习的有效性。同时，可进行双向的线上教学评价和反馈：老师对学生学习的评价和反馈，也可以是学生对教师的评价和反馈；可以在线采用问卷或通过微信进行个人交流的形式进行，也可以通过面对面的交流和离线讨论进行，对学生体育表现评价可以通过课堂练习或根据课后体育参与次数、运动时间等进行全面评价，不只根据期末测试的成绩来评定学生的体育成绩。教师根据评估反馈的内容进行及时，科学地调整对线上线下混合式教学情况进行反思与优化，完善教学过程与教学设计，通过加强互联网平台的设计，深入了解学生、服务学生，依托互联网教育平台提高高校体育教学质量。

2.3 创新高校体育服务路径

经历过疫情后，唤醒了广大师生对健康的关注，激励了大学生体育锻炼的积极性，体育教育地位达到新的高度。基于广大师生的身体健康需求，建构基于“健康共同体”的高校体育工作“自下而上”模式（如图2所示），创新高校体育服务路径。通过基层对健康的需求，做好顶层设计，系统规划高校体育不同阶段的体育工作，协调高校体育内部各职能，深化体教融合发展。以体育课堂为阵地，以校园体育活动为抓手，以掌握运动技能、养成健身习惯

为目标, 分层分类开展体育育人工作, 不断丰富和完善师生健身活动体系, 定期组织全校师生开展体育活动, 并将学生日常锻炼与体育课教学有机结合, 有效促进了学生身体素质的提高, 遏制大学生体质下滑趋势。促进高校体育健康工作模式, 提高高校体育效率, 加快体育强国建设。

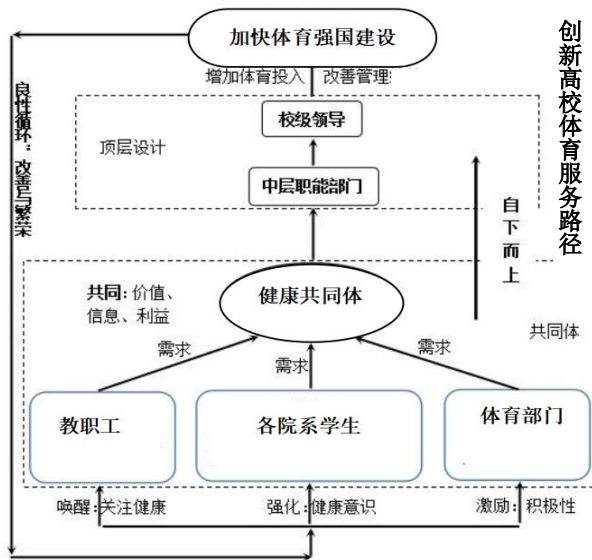


图2 基于“健康共同体”的高校体育工作“自下而上”模式

3 结语

在体育强国的背景下, 高校体育及相关部门合力, 切实履行对大学生身体素质的指导、督促与监管职责, 以学校体育为中心, 以课程思政为融合, 以体质测试为检验, 逐步改变现阶段我国大学生国家体质健康测试成绩逐年下降的局面, 增强体质健康为主要目标, 推进高校体育教育发展, 建立以育人人为本并注重学生综合素质全面发展的体育教学新模式, 为国家培养出知识完备, 体魄强健的未来国家各行业的栋梁之才, 加速体育强国目标在学校体育层面的实现。

基金项目: (1) 广东省教育厅普通高校认定课题

(2021WTSCX182); (2) 2023 年广东省高等学校教学管理学会民办高校教学质量课题 (GDZLGL2312); (3) 广东培正学院 2022-2023 年校级教学质量与教学改革工程项目 (PZ07202222)。

【参考文献】

[1] 国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》[EB/OL]. [2022-10-24]. http://www.gov.cn/xinwen/2019-09/02/content_5426540.htm.

[2] “健康中国 2030”规划纲要[EB/OL]. (2016-10-25) [2020-01-15]. http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.

[3] 石松源, 张丽. 体育强国背景下高校体育的作用、现状与优化路径[J]. 甘肃教育研究, 2023 (4): 92-95.

[4] 陈星宇, 任兆昌, 杨玲. 新冠肺炎疫情下高校思想政治理论课教学方式探索——以云南农业大学为例[J]. 高教学刊, 2022 (34): 109-112.

[5] 李林, 赵富学. 高校体育教师课程思政建设能力培育的问题聚焦与破解路径[J]. 武汉体育学院学报, 2022 (9): 91-100.

[6] 梁金玉, 谢冬兴. 高校体育“五位一体”教学模式构建与实践[J]. 呼伦贝尔学院学报, 2023 (1): 129-135.

[7] 张亚文, 王龙洋, 袁新国, 刘诗卉, 陈晨, 王艳琼. 后疫情时代学校体育教学的实践逻辑、使命担当与促进向度[J]. 体育研究与教育, 2021 (5): 57-62.

[8] 杨国庆. 中国式现代化进程中加快建设体育强国的新思考[J]. 天津体育学院学报, 2022 (6): 664-671.

作者简介: 梁金玉 (1979—), 女, 汉族, 广东茂名人, 硕士, 副教授, 广东培正学院, 研究方向: 体育教学与训练; 高丽华 (1984—), 女, 汉族, 黑龙江庆安人, 硕士, 讲师, 广东省交通职业技术学院, 研究方向: 体育教学与训练。