

任务驱动模式下大学生课外锻炼“内驱力”激发研究

夏晟¹ 黄敏²

1. 湖南工业大学体育学院, 湖南 株洲 412000

2. 湖南工业大学科技学院, 湖南 株洲 412000

[摘要] 运用文献资料、逻辑分析等方法, 在对大学生课后锻炼“内驱力”激发的现实意义进行了较为详尽概述的基础上, 从课程设置、教学内容、考核评价及外界诱惑四个方面分析大学生课后锻炼“内驱力”不足的原因, 提出了加强思想引领, 强化对学校体育的重视; 加大改革力度, 利用“任务驱动模式”促成学生树立终身体育的思想; 加大宣传力度, 丰富校园体育文化生活; 强化监督管理, 构建常态化评价机制的实现路径。

[关键词] 任务驱动模式; 大学生; 课外锻炼; 内驱力

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14004

中图分类号: G424

文献标识码: A

Research on Stimulating the "Internal Drive" of Extracurricular Exercise for College Students in Task Driven Mode

XIA Sheng¹, HUANG Min²

1. Physical Education College of Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan, 412000, China

2. College of Science and Technology Hnut, Zhuzhou, Hunan, 412000, China

Abstract: Based on literature review, logical analysis and other methods, this paper provides a detailed overview of the practical significance of stimulating the "internal drive" of college students' after-school exercise. It analyzes the reasons for the insufficient "internal drive" of college students' after-school exercise from four aspects: curriculum design, teaching content, assessment and evaluation, and external temptations. It proposes to strengthen ideological guidance and emphasize the importance of school physical education; Intensify reform efforts and use the "task driven model" to promote students to establish the idea of lifelong physical education; Intensify publicity efforts and enrich campus sports and cultural life; Strengthen supervision and management, and establish a normalized evaluation mechanism as the implementation path.

Keywords: task driven model; college students; extracurricular exercise; internal drive

健康的体魄是实现一个民族伟大复兴的有力保障。高校体育作为学校体育的最后阶段, 是学校体育与社会体育的重要衔接点, 是培养学生体育健康意识的关键点, 对“健康第一”和“终身体育”的意识培养有着显著的影响。为提升学生身体素质和培养学生健康意识, 教育部要求“2024 年, 全面实施学生体质强健计划, 系统推进学校体育教学改革, 全面提升学校体育教学质量, 让学生在体育中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”^[1]

为激励学校体育教师科学地培养学生的锻炼意识, 增强学生的身体素质及保障我国全民健康, 国家出台了相关政策, 对加强学生身体素质提出了新的要求和期望, 各个学校也在不断地改进教学方法和手段, 以实现学生增强身体素质的目标。但是, 当下大学生体育锻炼参与严重不足, 自我锻炼的意识薄弱, 缺乏推动自我主动锻炼的“内驱力”, 学生体质健康水平下降严重。就此现状, 如何从根本上真正实现全面提高学生身体素质, 增强学生体质, 锤炼其意志, 健全其人格, 意义重大, 影响深远。

1 激发大学生课后锻炼“内驱力”的现实意义

1.1 激发大学生课后锻炼“内驱力”有利于培养大学生终身体育锻炼的意识

“内驱力”, 是在需要的基础上产生的一种内部唤醒状态或紧张状态, 表现为推动有机体活动以达到满足需要的内部动力。^[2]

目前, 我国青少年在中小学阶段学校有系统开设体育课程, 国家也十分重视青少年的健康成长。但是, 因为中学阶段学业压力较大, 多数学生进入到初中学习阶段后, 就放弃了对课后体育锻炼的系统安排, 将更多的时间、精力投入到理论课程的学习当中去了, 导致学生到了大学阶段, 身体素质普遍下降, 对科学的体育锻炼方法和手段没有基本的概念, 难以做到课后自主锻炼, 也缺乏自主锻炼的意识。通过任务驱动的方式, 敦促学生运用课中所学理论、技术技能, 进行课后自主锻炼, 教师同时对大学生课后锻炼进行科学指导, 激活学生自主锻炼的“内驱力”, 将体育教学改革形成全面科学的指导理论, 让学生真正能在课后科学合理地进行自我锻炼, 逐步养成有规律的日常锻

炼习惯，形成终身体育锻炼意识的教学目标，此项研究，意义重大。

1.2 激发大学生课后锻炼“内驱力”有利于丰富校园体育文化生活

丰富的校园文化生活体现一个学校的活力。充满活力的课后体育锻炼，是增强学生体质，塑造学生健康人格，全面发展的手段和途径。

美国心理学家 Deci Edward L 和 Ryan Richard M 等人在自我决定理论中认为，人类具有三种与生俱来的生理需要：自主需要，能力需要和归属需要。满足这些需要的人际情景可以增加一个人对活动的乐趣并促进自主性的行为调节。^[3]

学生通过丰富的大学体育课堂了解和掌握多种锻炼技能，在课后任务的驱动下，进入体育场馆进行课后体育锻炼，通过体育文化活动展现自己的能力，同时也达到锻炼身体，强健体魄的目的。学生在体育锻炼中找到自己合适的锻炼项目，由“被动”锻炼到“主动”锻炼，从中得到满足与乐趣，从内心深处激发出对体育锻炼的“自我需求”，大大提升了学生课后主动锻炼的“内驱力”，学生在丰富多彩的校园体育文化生活中提升能力，健全人格，增强信心，锻炼身体，滋养精神，为丰富的校园体育文化增添精彩的画面。

1.3 激发大学生课后锻炼“内驱力”是学校体育改革的最终目的

现阶段，我国在全面健身和提升青少年身体素质方面的政策是强有力的。习近平指出：“健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。”^[4]当国家政策下达、政府行政支持和学校体育教学不断改革完善，这些外围力量加大推进的同时，学生的“内驱力”能有效提升，对于学校体育教学改革成果有效落地，实现我国人民健康，学生身体素质提升，能起到决定性的作用。完成一件事，执行力是关键。因此，学校体育在教学改革中，激发和强化学生锻炼的“内驱力”，是解决问题的关键，能起到有效的推动作用，也是学校体育改革的最终目的。

2 大学生课后锻炼“内驱力”不足的影响因素分析

2.1 大学体育课程设置对学生锻炼“内驱力”影响分析

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出“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”。^[5]现阶段大多数高校大学体育课程的设置一般为一周一次，两个学时，90 分钟。学生通过课程学习，掌握一定的技术技能，实现自主锻炼的能力。但是，一周 90 分钟体育锻炼

对提升学生整体身体素质是难以实现的，学生身体素质要得到真正意义上的提升，就需要投入更多的锻炼时间，能在课后主动锻炼，找到合适自己的健身方法，养成锻炼习惯。身体素质的提升，只有通过科学锻炼时间量的积累才能达到。但是有些学生自我锻炼意识不强，存在拿学分完成课程内容的观念，难以形成主动锻炼的意识，激活和强化学生课后自主锻炼的“内驱力”，对实现“强健计划”有着重要的能动作用，同时也是高校体育教学改革中的一个艰巨任务。

2.2 大学体育课程内容设置对学生课后锻炼“内驱力”影响分析

目前大多数高校在课程内容的选择上有了更科学的改进。越来越多的高校设立了项目繁多的体育选项课，开设了各种各样的体育课堂给予学生选择。但是，学校体育课项目的设置，大多数取决于学校的场馆和教师的专业特长，难以做到从学生“需要”的角度全面解决，这种情况之下，就会出现学生为完成学分而“被选课”的消极状况，在这样的学情驱动下，学生课后参与锻炼的“内驱力”就会大大削弱，影响学生锻炼的积极性。

2.3 大学体育课程评价体系对学生课后锻炼“内驱力”影响分析

当前高校对体育课实行的评价方式主要有以下几个方面构成：一是平时成绩，主要包括学生的考勤、学习态度、课堂表现等；二是课堂考试成绩；三是基本身体素质考核，四是部分高校加入了基本理论考核。从这几个方面进行评价，确实既能体现学生对课堂内容的掌握情况，也能体现学生身体素质的真实状况，但是，这样的教学评价缺乏对学生课外锻炼监督评价具体的表现，体现不出学生课后锻炼的效果和锻炼习惯的形成。当然，学生基本身体素质的好坏跟他平时锻炼的积累是分不开的，但也不排除部分人群在没有课后锻炼的情况下，身体素质也能达到测试要求。在这种情形之下，学生缺失了激发课外锻炼“内驱力”外因的影响力，因此，利用明确的任务，驱动学生进行课后锻炼的同时，唤醒学生的“内驱力”并进一步完善对学生课后锻炼的评价方式，是唤醒学生课后锻炼“内驱力”的一个不可或缺的手段。

2.4 外因诱惑对学生课后锻炼“内驱力”影响分析

在日益丰富的物质环境下，学生受外界影响的因素越来越多，很多的学生更乐于沉迷虚幻的情境中，不乐于走出去，不乐于与外界打交道，崇尚“白弱美”，对身边的事淡漠不关心，越来越封闭自我，没有清晰明确的人生目标，对大学生活和学习也缺乏正确的认识和具体的规划，做事情缺乏持久性，课后锻炼也是三天打鱼两天晒网，有心动而没有行动。因此，教师需要思考如何干预学生课后锻炼的不积极状态，实现对学生课后身体锻炼监督的有效性，让学生先从外因影响被动走出去完成锻炼任务，过渡

到逐步养成自主锻炼的习惯，提升运动能力，达到“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的目的。

3 激发大学生课后锻炼“内驱力”的实现路径

3.1 加强思想引领，强化对学校体育的重视

“学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程……实现以体育智、以体育心具有独特功能。”^[6]

学校体育教师的教育思维要跟上新时期的教育理念，始终以“立德树人，提升学生综合素质”为思想引领，以学生为本，思考如何激发学生对体育活动的乐趣，激活强化学生课后锻炼的“内驱力”，不断进行教育教学的修正与改进，确立符合新时期体育教学的目标。新时期高校体育要有先进的教育思想理念，它对学校体育教育目标起着引导作用。^[7]

学校的各项管理、评估和表彰制度，也需要体现对学校体育的重视，既要达到规范学校教学纪律，约束教师行为的目的，同时也要体现对教师的人文关怀，这样，教师才能从内心真正热爱自己的教学事业，以积极乐观的工作态度，投入到教学改革和对学生的关怀中去，不断在教学上改革创新，以适应新时期教学。一个优秀教师的引导，对学生的影响是深远的，所以教师既要有适应教学的专业能力也要具备良好的教师素养，注重师德，做学生心目中崇敬的教师，引领学生走上健康向上的生活道路。同时，学校也应加大对体育场馆设施的积极投入，一个好的锻炼环境也是激发学生课后体育锻炼的重要因素。

3.2 加大改革力度，利用“任务驱动模式”促成学生树立终身体育的思想

目前很多高校根据学校体育的目标和学生身心发展的特点，开设了多样的体育选项课堂，这对于提高学生上课兴趣和提升学生锻炼积极性起到很大的促进作用。《普通高等学校体育教学指导纲要》明确要求“为实现课程目标，要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、体育活动、运动训练等纳入体育课程，形成课内外、校内外有机联系的课程结构”。^[7]教师在运用多样教学手段完成课中教学后，应加强学生课后锻炼的任务布置与监督，依据大学体育课程目标，构建课后作业任务体系，把作业任务分解落实到课程教学各个阶段，每个目标均对应相应的任务，每个任务又包含了若干子任务，学生完成任务的过程就是学生参与体育健身锻炼提升身体素质的过程。学生也在完成任务的过程中，按照课堂所学运用科学锻炼方法和手段进行自学、自练、自评、自控的课后锻炼，领悟锻炼的精髓，体会锻炼后的带来的满足感、幸福感、成就感，从而激发学生课后自主锻炼的内驱力，不断加强改革力度，促成学生树立终身体育锻炼的思想。

3.3 加大宣传力度，增强校园体育文化生活影响力

宣传是传递信息的有效途径。加大校园体育文化生活

的宣传力度是激发学生体育锻炼“内驱力”必不可少的手段之一。用健康向上的图片、视频推广体育带来的美学视觉，让更多的人欣赏到校园体育文化生活的精彩瞬间，通过学校的网站，广播站，宣传栏实时推送学生课后体育锻炼场景、赛事，可以吸引同学们的目光，激发其参与其中的渴望，学校通过举办多种体育赛事，也可以让学生经常感受到体育带来的积极氛围，在校园内大力宣传体育精神，可以鼓舞同学们崇尚体育精神，激发同学们参与体育锻炼的积极性，理解强身健体的真正意义。

通过校园体育文化生活的大力宣传，校园体育文化将成为学校的一道独特的风景，其丰富多彩的感染力，必将引导更多的学生主动走出教室，走向训练场馆，参与到各种体育活动中去，这对于促进学生身体素质的提高，强健学生体魄，培养全面发展的新时代人才有着强大的动力。

3.4 强化监督管理，构建常态化评价机制

要促进和强化学生课后自主锻炼，必须将学生课后自主锻炼加入到对学生的考核评价中去，强化监督管理，构建常态化评价机制。对学生体育锻炼的最终评价应加大平时成绩的比重，重视学生过程性学习阶段，监督学生日常锻炼的实施情况与效果，确立科学、合理、智能、高效的评价体系，充分调动学生自主锻炼的积极性，形成终身体育锻炼的习惯。

新时期，随着互联网时代到来，现代移动通讯信息技术广泛使用，多种运动类 APP 的出现，使得体育课后锻炼情况的检查、评价成为可能，充分利用现代化技术手段，把课后学生自主锻炼纳入为教学评价的一部分，强化监督管理，构建常态化的评价体系。

3.5 融入课堂思政，树立强身健体的思想目标

习近平强调：“新时期新征程上，思政建设面临新形势新任务，必须有新气象新作为”。^[8]教师在教学过程中，将课程思政作为新的任务，给学生示范良好的强身健体思想行为，将体育锻炼教学内容与课程思政有效融合，运用科学的教学手段和方法，在体育教学活动中和课外体育活动中有效融入课程思政，促进学生从思想上改变观念，积极参与锻炼，建立清晰明确的锻炼目标，在持续的体育锻炼中培养强大的自信心和积极向上的心态，培养学生坚持不懈地行动，克服困难的能力和帮助他人的行为。思想影响行动，通过课程思政强化和提升学生课后锻炼的“内驱力”。

因此，在任务驱动模式下激发大学生课外锻炼“内驱力”，有利于我国学校体育的改革和未来发展，也是有效提升学生全面发展的动能，最终实现“让学生在体育中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的战略目标。

基金项目：湖南省高等学校教学改革研究项目，互联网+背景下独立学院大学体育课程任务驱动教学模式的研

究与实践 (HNJG-2021-1338)。

[参考文献]

[1] 中国教育在线. 教育部: 2024 年学校体育这样抓 [EB/OL]. (2024-03-27) [2024-10-08]. https://news.eol.cn/yaowen/202403/t20240327_2575036.shtml

[2] 雒晓春. 教育心理学: 中学最新版 [M]. 北京: 中国经济出版社, 2013.

[3] 郑乐全. 自我决定理论视域下体育心理学课程思政改革创新研究 [J]. 体育世界, 2023 (12): 87.

[4] 汪晓东, 张炜, 赵梦阳. 为中华民族伟大复兴打下坚实健康基础——习近平总书记关于健康中国重要论述综述 [N]. 人民日报, 2021-08-08 (1).

[5] 教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知 [Z]. 教体艺 (2002) 13 号, 2002-08-06.

[6] 国务院办公厅.《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》 [N]. 人民日报, 2020-10-16 (4).

[7] 王璟. 教育思想观念是高校改革发展的先导 [N]. 天津教育报, 2007-01-12 (1).

[8] 新华社. 习近平对学校思政课建设作出重要指示强调: 不断开创新时代思政教育新局面 努力培养更多让党放心爱国奉献担当民族复兴重任的时代新人 [EB/OL]. (2024-05-11) [2024-10-08]. https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202405/content_6950473.htm?tt_force_outside=1

作者简介: 夏晟 (1971—), 女, 湖南株洲人, 湖南工业大学体育学院副教授, 研究方向: 体育教学与训练学; 黄敏 (1968—), 女, 湖南株洲人, 湖南工业大学大学科技学院教授, 研究方向: 体育教学与训练学。