

# 高校体育“四位一体”目标改革的现实审视与优化路径

刘 繁

湘潭理工学院, 湖南 湘潭 411100

**[摘要]**习近平总书记关于学校体育“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的目标体系是高校体育改革的根本遵循和行动方略。高校体育在落实“四位一体”目标体系上存在: 学生兴趣不高, 课堂氛围沉闷; 体质问题突出, 学科地位边缘; 人格培养空泛, 育人范围窄化; 意志教育薄弱, 教育理念偏差等现实境遇。并以此提出优化路径: 转变教育理念, 形成多元评价; 健全法律法规, 开展多级竞赛; 夯实教师队伍, 形塑特色文化; 加快智慧变革, 多方协同共治。

**[关键词]**四位一体; 高校体育; 现实审视; 优化路径

DOI: 10.33142/jscs.v5i4.17422

中图分类号: G64

文献标识码: A

## Realistic Review and Optimization Path of the "Four in One" Goal Reform in College Sports

LIU Fan

Xiangtan Institute of Technology, Xiangtan, Hu'nan, 411100, China

**Abstract:** General Secretary Xi Jinping's goal system of "enjoying fun, enhancing physical fitness, improving personality, and tempering willpower" in school sports is the fundamental guideline and action strategy for the reform of university sports. In implementing the "four in one" goal system in college sports, there are issues such as low student interest and dull classroom atmosphere; The prominent issue of physical fitness and the marginal status of the discipline; The cultivation of personality is vague and the scope of education is narrow; The reality of weak willpower education and deviation in educational philosophy. Based on this, propose an optimization path: transform educational concepts and form diverse evaluations; Establish sound laws and regulations, and conduct multi-level competitions; Consolidate the teaching staff and shape distinctive culture; Accelerate smart transformation and promote multi-party collaborative governance.

**Keywords:** four in one; college sports; realistic examination; optimization path

### 引言

2018年9月, 习近平总书记在全国教育大会上, 创设性的提出“四位一体”的新目标(即“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”)<sup>[1]</sup>, 这是学校体育创新发展和提质增效的全新方向。高校体育作为“大-中-小”教育三阶段中的最后一步, 肩负培养终身体育意识和夯实综合素质的重要使命。实际上, 高校体育自身发展的过程中存在众多困境, 如“重育体轻育人”“考什么就教什么”及“温柔课堂”等现实窘境, 严重偏离高校体育“以体育人”的理念和旨归。在教育强国建设的大背景下, 重新审视高校体育发展中存在的短板和误区, 以“四位一体”目标为纲领方向, 贯彻落实“学-练-赛”体系, 深入探索高校体育发展的多元特色模式, 推动高校体育育体、育人质量的全方位提升。

### 1 高校体育“四位一体”目标的现实审视

#### 1.1 学生兴趣不高, 课堂模式异化

2019年, 姚明在两会的提案提出: “学生喜欢体育, 但不喜欢体育课”, 体育与课堂的“异向性”的矛盾渐显。究其原因: 一是高校体育课程缺乏创新, 项目内容传统守旧。创新是引领五大发展理念的首要抓手, 体育课程资源的“多少”“新旧”, 体育教师创新思维与创新能力的“强

弱”, 是直接影响大学生体育兴趣的重要因素。随着休闲时代的来临, 霹雳舞、攀岩、冲浪等小众项目纳入2024年巴黎奥运会, 棒球、板球、棍网球等运动成为洛杉矶奥运会的新增项目, 这些项目的普及与流行预示着大众运动取向的新变化。但实际上, 大多高校由于师资、场地和经费的多方掣肘, 亦或出于安全问题的考虑, 课程开设仍以传统的球类项目为主。二是高校体育课程低阶重复, 缺乏“复杂情景”。以高校《篮球》课为例, 主要传授运球、传球和投篮等单个技术, 这与中小学体育教学的内容高度同质化, 而技战术练习、裁判知识、教学比赛等复杂情境应用不足。加之大学生认知发展趋于成熟, 低阶动作的反复教学易枯燥乏味。三是高校体育课程模式异化。受“金牌至上”“精英体育”观念影响, 体育教师的认知偏差导致教学模式创新式异化——体育课沦为少数体育精英的“表演”。与此同时, 课外体育活动、训练和竞赛延续体育课堂的基本模式, 校园体育竞赛仍以高水平运动员、体育爱好者等少数群体为中心, 大多数学生仅扮演着“观众”角色, 缺乏深层次的切身体验感和自我成就感。

#### 1.2 体质问题突出, 学科地位边缘

2015年8月, 体育总局等部门在《中国青少年体育发展报告(2015)》中显示: 大学生体质水平堪忧, 多项

指标弱于中学生<sup>[2]</sup>。近年来,新生军训、体质测试、长跑等场景中“猝死”的报道频发,体质测试“20年连续下滑”“30%体测不达标”和“引体向上得零分”等新闻层出不穷,反映出大学生体质的下滑趋势。究其原因:一是社会“重智轻体”的落后观念。在中高考的指挥棒之下,文化成绩才是家长、学校和社会眼中的“正事”,体育课程处于“靠边站、坐冷板凳”的窘境,这也影响其体育习惯和价值观的形成。二是政策效果“上热下冷”,政策执行和监督反馈不尽如人意。2014年,教育部在《高等学校体育工作基本标准》中,明确将体测成绩要纳入学生表现、评优的综合指标,并规定毕业年级的体测达标率超95%以上<sup>[3]</sup>。事实上,囿于体质问题是长久形成的“疑难杂症”,部分高校存在“硬规定,软执行”,甚至未执行的情况。三是高校体育活动的风险因素不易控制,伤害事故屡见不鲜,相关风险担责问题亟待考量。截至目前,《学生伤害事故处理办法》《民法典》等法律法规是处理高校体育伤害事故的重要依据,其中《民法典》第1176条新增“自甘风险”,其核心要义在于“过失原则”的判定<sup>[4]</sup>。在司法考量中,过失原则的适用范畴难以精准定性,需提供充足的证人、证物、证据。由此可知,一旦高校体育活动发生伤害事故,体育教师面临着“取消评优评奖”和校方的“经济赔偿”,这一定程度上影响高校体育活动开展的积极性。

### 1.3 人格培养空泛,育人范围窄化

北京大学前校长蔡元培提出:“完全人格,首在体育”,突显体育育人的首要功能。在体育比赛中,勇争第一、奋力拼搏是对卓越和荣誉的追求,刻苦训练是考验敬业精神和意志力,公平竞技中体验成功与失败、高潮与低谷是完成自我实现和自我超越,这也说明体育在塑造人格中影响深远、广泛。目前,我国高校体育迫切需加强对大学生心理健康、社会适应和人际交往等方面的培育,才能培养成全面协调发展的社会主义建设者和接班人。据《2022年大学生心理健康状况调查报告》中显示:高校大学生成为心理疾病的常见人群,约21%的学生存在轻、重度的抑郁风险<sup>[5]</sup>,这也说明心理健康问题是大学生全面发展中的一大“隐患”。然而,高校在推进大学生人格教育的教学改革却做得不到位,其关键问题在于如何精准定义大学生是“健康的人”,很难精准的测量、针对性的分析和相对应的教育。与此同时,高校在大学生人格培育的工作上,存在以下不足:一是各学科教师之间相互推诿,权责不清。当大学生出现心理健康疾病时,各学科教师之间往往会推脱责任、权责不清,这也反映各学科对大学生人格培养的相关细则不够具体、深入。同时,教师对学科教学的理解有所偏颇,往往将其作为专业人才的智育,注重学科知识的专业性,忽视学科的全面育人。这种现象延伸至体育学科,集中体现在:高校公体课和体育专业课的理念趋同、

形式雷同,过度重视体育学科的知识与技能传授,忽视体育品德、心理健康、健康行为等方面的育人功能,致使体育育人范围窄化。二是人格培养指向空泛。其核心因素在于缺乏教材引领,政府通过相关政策来改变高校体育人格培养的现实问题,往往只能通过政策引领,而缺乏专业教材的指导,导致政策处于“空中楼阁”,无法保障教育政策的落地执行。最后,高校体育教师的职业发展、福利、话语地位等保障体系不完善。教师是职业倦怠的高发人群,体育教师与其他学科教师相比处于弱势地位,工作环境艰苦(如室外课的高温、暴晒、雨天)、课外任务繁杂(如校运会、体质测试、阳光竞赛),容易滋生职业倦怠。同时,部分高校体育教师逐渐将工作重心从“教书育人”转移到“发展副业”,教师的教学积极性明显下降,这也严重制约着“健全人格”目标的有效落实。

### 1.4 意志教育薄弱,教育理念偏差

意志是完成艰难任务的坚实基础,是个体控制自身行为来克服困难,达到目标的心理过程。在体育运动中,一次次的挑战自我、突破极限都是培养意志品质的绝佳机会。然而,在身体安全被过度强调之下,高校体育的指导理念逐渐从“健康第一”发展成“安全第一”,这也导致高校体育活动的竞技性多被娱乐性、趣味性所取代。伴随着大学生体质健康水平的连年下滑,很多高校相继开启“安全模式”,诸如“三无七不”(不出汗、不长跑等)的温柔课堂。具体表现在:一是高校运动会取消5000m等耐力项目,体操、轮滑等高风险项目大幅缩减,大学生运动负荷随之递减。据《中国青年报》等媒体报道,国内高校“强基计划”大多取消长跑项目,选用立定跳远、50m等低风险项目<sup>[6]</sup>,以及高校校运会取消5000m及以上长跑的做法,早已实行多年。二是体育课堂中的“高强度、大负荷”练习大大缩减,故意忽略运动强度大、风险高的教学内容,高校体育课运动负荷的缺失,大学生生理机能“第一极点”的出现概率大幅降低,这也导致大学生缺乏面临困境时“自我突破、坚持不懈”的现实场景,其心理承受能力和抗压能力没有得到充足的锻炼。最后,中国传统家庭延续“4+1”“6+1”模式,大学生群体中独生子女居多,在家庭的长期溺爱和保护下,运动中稍微出现摔伤、擦伤及撞伤等问题,都能使其产生畏惧、退缩的脆弱心理,这对其意志力的培养非常不利。此外,“填鸭式”口头说教,缺乏实践参与、亲身体验的具身感悟,对大学生意志力的锻炼流于表面。

## 2 高校体育“四位一体”目标的优化路径

### 2.1 转变教育理念,形成多元评价

在加快建设教育强国的背景下,高校体育的教学改革亟需全面推进。一方面,确立“四位一体”的新理念。从体育学科的发展史来看,高校体育的本质目标多以“社会需求”“体质健康”“快乐体育”“学科发展”及“三基思

想”（知识-技术-技能）为主，反映学校体育改革发展的时代性、现实性。在中国式现代化的背景下，高校体育应顺应时代发展，转变传统的教育理念，落实“四位一体”的新理念、新目标。另一方面，完善评价体系，拓展多元性评价。从单一的技能考核转变为健康教育、体育精神、人格完善、意志增强等多元拓展。既要有体质测试、知识与技能的量化考评，也要有体育品德、健康行为、心理素质、团队配合等综合素质的评价，推动考核体系的多元化、全面化发展；既要有知识与技能的终结性考核，也要有运动兴趣、课堂表现、课外体育参与的过程性评价，以及个体进步幅度的增值性评价，做到结果导向和过程评价相结合。这不仅是高校体育教师教学能力、大学生学习效果的评价，也要拓展到体育教师对于“四位一体”目标实施的成效评价。

## 2.2 健全法律法规，构建多级竞赛

高校体育的改革和发展要在“体育伤害”上有所改变，即从“规避风险”转向“直面风险”，不是一味的逃避与退让，而是严谨威严的挑战课，这也需要从小抓起。首先，政府层面要支持高校和教师的活动开展。譬如云南省在《关于全面加强和改进新时代学校体育工作行动方案》中提出：校方做好应急预案与监督管理的情况下，可据实际情况减轻或豁免责任<sup>[7]</sup>。其次，社会层面要健全高校体育意外伤害的保险机制，推动校园运动保险的普及度和知名度。譬如蚂蚁保保险代理有限公司推出的——“运动意外无忧险”（投保价格 7.8 元/30 天），涵盖体育运动中的拉伤、崴脚、骨折、摔伤、扭腰、猝死等意外情况，这也为“自甘风险”原则适用于高校体育伤害事故提供社会支持，一定程度上能够保障运动员的自身权益。最后，高校层面要加强体育场地设施的监管、维修工作，做好突发情况的应急预案，大力开展多类型、多形式的安全教育，强化和培育大学生的安全意识、健康意识和规则意识，确保体育活动的安全完成。

“学-练-赛”体系推动大学生技能掌握、丰富业余生活、培育终身体育意识的重要环节。在实施过程中，采用激励手段和制度手段，提高大学生课外锻炼和体育竞赛的积极性。同时，高校体育竞赛不应局限于少数精英的“表演”，而是让大多数的台下观众参与进来，亲身体验体育运动带来的乐趣。在此背景下，高校要依据学生的运动等级水平，构建多层次、多类型、多人数的体育竞赛体系，逐步形成“市级联赛—校际联赛—院际联赛”的常态化竞赛体系，拓展到学院、体育社团、班级的体育竞赛，有效提高体育赛事的覆盖面和渗透率。这一工作需要充分发挥学校领导的顶层引领，重视高校体育与学生发展、学校育人的深度融合，以及各二级学院、体育部门、职能部门的管理者密切合作，协调配合。此外，举办丰富多样的群众性体育活动，诸如参与面广的校园马拉松、健康校园跑、

拔河比赛，拓展大学生参与体育竞赛活动的平台，通过构建多层次、广泛性的校园体育竞赛，保障每位学生每年参加至少一次正规的体育竞赛。这也有助于高校体育从“精英体育”模式拓展到“人人参与”模式，最终助力于大学生的全面发展和体育强国的建设。

## 2.3 夯实教师队伍，形塑特色文化

高校体育未来的改革与发展需要体育教师队伍作为动力源泉，也是基层体育工作的执行者。首先，政府和高校要从制度和管理两个方面提升体育学科的地位，优化高校体育教师的考评制度和晋升体系，保障其课时补贴、薪资待遇、评优评先和学科地位，提升高校体育教师的职业幸福感。其次，加大优秀体育师资队伍的培养和供给。既要培养专业能力“拔尖”的专业型人才，也要“一专多能”的全能型人才，培养高校体育教育者终生学习、勇于创新、以体育人等思维品质。同时，开展高校体育教师的职后培训，定期组织校内外的学科培训、专家讲座和教研会议，更新教法与组织，丰富体育课堂的内容和形式。譬如启发式教学、探究式教学和合作教学等方法，将大学生进行分组练习，以此增加大学生学习过程中的积极性，还能培养其自主意识、团队意识和创新意识。再次，高校体育教师要根据学生的运动技能水平，分类设计教学目标，让大学生在学习的过程中体验成功和失败。同时，教学内容要注重中华体育精神（爱国、奉献、合作等）的培养，将思政元素融入教学内容，提升整体育人的实效。最后，打造学校特色的体育文化与课程体系，避免千篇一律的简单重复。譬如清华大学的“强制性”、上海大学的“专项化”及怀化学院的“民族性”，形成独特的校园体育文化，创设大学生喜爱的特色课程，使其能够自主选择感兴趣的体育项目，掌握其技能，培养其终身体育的意识。

## 2.4 加快智慧变革，多方协同共治

在信息化时代的背景下，以智慧体育平台为技术支撑，统筹兼顾体育教学、阳光体育、体质测试、体育竞赛、教学数据库，以及学生评价、问题反馈等多项工作，涉及“课程教学、课外锻炼、体测、学生评价”等各项环节，构建一体化的信息化平台，提高学校体育育人的整体性、高效性。譬如安徽信息工程学院研发的信息化平台（安小信 APP 等），能够覆盖俱乐部教学、课外的体育锻炼及自主学习、体测、成绩评价五个板块，基本构建课内外体育一体化平台，推动高校体育育人目标的深入落实。此外，家庭、学校和社会长期处于“割裂”状态，三者之间的沟通机制尚未建立。在智慧化革新的机遇下，构建大数据和互联网技术平台的高校体育治理系统对改善大学生体质健康具有重要意义。首先，建立大学生运动的长期档案，实名认证参与，通过大数据平台使大学生健康监测更加直观和清晰；其次，通过互联网应用程序，将身体和健康的教育融入大学生的日常生活，使他们能够生活在正常的体育

环境中。再次,通过大数据平台和互联网技术分析,拥有直观数据的支撑,能够更科学、更系统地促进大学生的身体健康。最后,互联网技术可以克服空间限制,为构建家庭、学校和社会“三结合”的治理共同体提供存在场域。

### 3 结语

在教育强国、健康中国的大力推动下,高校体育“四位一体”目标作为强化身体素质、塑造理想信念、培养坚强意志等能力素质的逻辑支点,还需教育主管部门和学校进行循证设计、规划和合力推动。

基金项目:湖南省普通本科高校教学改革研究一般项目,中华体育精神与高校体育课程思政的深度融合研究(课题编号:202401000222)。

#### [参考文献]

- [1]新华网.把握新时代学校体育“四位一体”目标的三个向度  
[EB/OL].(2021-02-23)[2025-08-14].[http://k.sina.com.cn/article\\_3057540037\\_b63e5bc5020010vtu.html](http://k.sina.com.cn/article_3057540037_b63e5bc5020010vtu.html).
- [2]郭建军,杨桦.中国青少年体育发展报告(2015)[M].北京:社会科学文献出版社,2016.
- [3]中华人民共和国教育部.教育部关于印发《高等学校体

育工作基本标准》的通知  
[EB/OL].(2014-06-12)[2025-08-14].[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_938/s3273/201406/t20140612\\_171180.html?ivk\\_sa=1024320u](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3273/201406/t20140612_171180.html?ivk_sa=1024320u).

[4]全国人大常委会办公厅.中华人民共和国民法典[M].北京:中国民主法制出版社,2020.

[5]中国科学院心理研究所.2022年大学生心理健康状况调查报告[M].北京:社会科学文献出版社,2022.

[6]中国青年报.体测变体检?36所双一流大学“强基计划”仅剩1校测长跑  
[EB/OL].(2021-04-20)[2025-08-14].<https://zj.zjol.com.cn/news.html?id=1652683>.

[7]云南省人民政府.省委办公厅省政府办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作行动方案》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作行动方案》  
[EB/OL].(2022-01-18)[2025-08-15].[https://www.yn.gov.cn/wgk/zewj/swwj/202201/t20220118\\_234938.html](https://www.yn.gov.cn/wgk/zewj/swwj/202201/t20220118_234938.html).

作者简介:刘繁(1995—),男,汉族,湖南宁乡人,硕士,讲师,湘潭理工学院,研究方向:学校体育与社会体育。