

高校体育第二课堂教育活动设计与实践研究

徐畅一

南通理工学院, 江苏 南通 226600

[摘要]高校体育第二课堂建设是一项系统工程,需要理念引领、制度保障、资源支持、队伍建设的协同推进。探讨高校体育“第二课堂”的理论基础与实践路径,构建包含目标体系、内容体系、组织体系和评价体系的“四位一体”高校体育第二课堂模式结构,并结合山西大同大学、湖北商贸学院等典型案例,分析高校体育第二课堂多元结构要素及个性化教育实践内容。探讨体育第二课堂在促进大学生身心健康、培养高尚人格与意志品质等方面具有成效作用。从政策保障、资源整合、评价创新和师资建设等维度提出优化建议,为高校体育教育改革提供理论参考与实践指导。

[关键词]高校体育;第二课堂;第三课堂;模式设计;实践路径

DOI: 10.33142/jscs.v5i4.17425

中图分类号: G8

文献标识码: A

Research on the Design and Practice of Second Classroom Education Activities in College Physical Education

XU Changyi

Nantong Institute of Technology, Nantong, Jiangsu, 226600, China

Abstract: The construction of extracurricular physical education in universities is a systematic educational project that requires the coordinated promotion of ideological guidance, institutional guarantees, resource support, and team building. Exploring the theoretical basis and practical path of the "second classroom" in college physical education, constructing a "four in one" model structure of college physical education second classroom that includes goal system, content system, organizational system, and evaluation system, and combining typical cases such as Shanxi Datong University and Hubei Business College, analyzing the diverse structural elements and personalized educational practice content of college physical education second classroom. Exploring the effectiveness of physical education extracurricular activities in promoting the physical and mental health of college students, cultivating noble character and willpower, and other aspects. Propose optimization suggestions from the dimensions of policy guarantee, resource integration, evaluation innovation, and faculty construction, providing theoretical reference and practical guidance for the reform of physical education in universities.

Keywords: college sports; second classroom; third classroom; pattern design; practical path

引言

在高等教育内涵式发展的时代背景下,体育教育作为培养全面发展人才的重要途径,其功能定位已从单一的技能传授和体质增强,拓展为“培养兴趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的“综合育人体系”。然而,传统的第一课堂体育教学因课时有限、内容单一、形式僵化等问题,难以充分实现这一育人目标。据调查显示,我国青少年体质健康水平仍然堪忧,大学生“喜爱体育但不喜欢体育课”问题普遍存在。高校体育教育工作者需要重新审视体育教育的组织形式和实施路径。

第二课堂作为第一课堂的重要补充和延伸,因其灵活性、自主性和实践性等特点,成为破解这一困境的关键突破口。2018年,习近平总书记在全国教育大会上进一步强调“四位一体”的学校体育目标,为体育第二课堂建设提供了政策指引和理论遵循。从实践层面看,近年来各高校积极探索体育第二课堂的创新模式。如山西大同大学实施“四年一贯制”体育教学改革,将第二课堂成绩纳入学

业评价体系;湖北商贸学院构建“五位一体”体育育人生态,通过智能技术赋能第二课堂;牡丹江师范学院推行“2421”课内外一体化教改模式,打破传统教学边界。这些实践虽取得一定成效,但仍存在系统性不足、参与度不高、评价机制不健全等问题。

系统梳理体育第二课堂的理论基础,构建科学合理的教育活动模式结构,结合典型案例分析其实践路径与成效,最终提出优化建议。研究成果对于深化高校体育教育改革、促进学生全面发展具有重要的理论价值和现实意义。通过体育第二课堂的建设,不仅能够弥补第一课堂的不足,更能培养学生终身体育意识和健康生活方式,为“健康中国”和“体育强国”建设提供人才支撑。

1 第二课堂与第三课堂的概念辨析

教育场域的多元化为学生全面发展提供了多层次的学习空间。在传统的第一课堂教学之外,第二课堂和第三课堂作为重要的教育载体,因其独特的育人功能而受到广泛关注。准确界定这两个概念的内涵与外延,是构建高校

体育教育活动模式的理论前提。

1.1 第二课堂的内涵与特征

第二课堂是相对于以教学计划内必修课程为主的第一课堂而言的,指在教学计划之外,由学生自愿参加、学校有组织地开展的各种有益活动。与第一课堂相比,第二课堂在组织形式上更加灵活多样,在内容选择上更加注重学生兴趣,在功能定位上更加强调能力培养。童慧儿(2014)指出,第二课堂不仅是第一课堂的简单延伸和补充,其核心目标是激发学生的专业学习兴趣,调动学生参与体育活动的主动性,提高身体素质的通知建立自我认同感,最终为全面提升学生综合素质服务。

体育第二课堂作为第二课堂的重要组成部分,具有鲜明的学科特性。体育第二课堂是体育课的充分延伸,能有效激发学生的体育学习兴趣,提高体育意识,培养其运动习惯等。这一界定强调了体育第二课堂与第一课堂的关联性,突出了其在培养运动习惯和体育意识方面的独特价值。

从特征上看,体育第二课堂具有以下核心属性:一是自主选择性,学生可根据个人兴趣和特长自由参与活动项目;二是实践体验性,注重通过亲身参与获得直接经验;三是多元智能开发性,根据加德纳多元智能理论,通过多样化活动开发学生不同的智能组合;四是评价过程性,关注学生在活动过程中的表现和成长而非单纯的结果考核。

1.2 第三课堂的概念与内涵

随着教育理念的更新和教育技术的进步,第三课堂的概念逐渐进入研究视野。第三课堂通常指利用现代信息技术构建的虚拟学习空间,如在线课程平台、虚拟实验室等。肇庆学院在《定向运动》课程改革中提出的“三个课堂”教学模式,将第三课堂界定为“校外产学研实践课堂”,强调学校与社会资源的整合利用。这一界定拓展了第三课堂的传统认知,突出了其社会实践属性。

在体育教育领域,第三课堂主要表现为两种形式:一是数字化学习平台,如湖北商贸学院开发的“体育云课堂”平台,通过 AI 动作捕捉技术实时纠正学生动作;二是社会实践场域,如华中农业大学经管学院学生走进社区托管班教授排球技巧的志愿服务活动,以及湖北商贸学院龙舟队参与社区防汛演练等。这些实践将体育教育从校园延伸至社会,实现了知识学习与社会服务的有机统一。

1.3 第二课堂与第三课堂的辩证关系

第二课堂与第三课堂虽然存在形式差异,但在育人目标上具有高度一致性,二者相辅相成、相互促进。从空间维度看,第二课堂主要在校内开展,而第三课堂则跨越校园边界;从组织方式看,第二课堂仍由学校主导,第三课堂则更多体现校企合作、校社协同;从技术手段看,第二课堂以线下活动为主,第三课堂则深度融合信息技术。

值得注意的是,随着教育信息化的发展,第二课堂与第三课堂的边界逐渐模糊。如山西大同大学打通线上线下

的实践,通过实习生担任教练、线上视频指导等方式,实现了第二课堂的数字化转型;湖北商贸学院将 AR 技术融入武术课程,在虚拟场景中体验太极推手的哲学意境,则是第三课堂向传统教学领域的渗透。

表 1 第二课堂与第三课堂的比较分析

比较维度	第二课堂	第三课堂
空间场所	主要在校内开展	跨越校园边界,延伸至社会
组织形式	学校主导,学生自愿参与	校企合作、校社协同
技术手段	以线下实践活动为主	深度融合信息技术,虚实结合
核心功能	发展兴趣特长,培养实践能力	拓展学习空间,促进知识应用
评价方式	过程性评价为主	成果导向与过程评价相结合

在教育实践中,应当根据育人目标和学生需求,统筹设计三个课堂的教育活动,形成互补共进的育人体系。特别是对于体育教育而言,三个课堂的协同能够为学生提供从知识学习、技能掌握到实践应用的全链条培养路径。体育第二课堂作为高校体育教育体系的重要组成部分,具有独特的内涵与价值。科学界定其概念内涵,明确其功能定位,是构建教育活动模式的理论基础,也是指导实践开展的前提条件。

2 体育第二课堂的概念与价值功能

2.1 体育第二课堂的概念内涵

基于文献研究和,可将体育第二课堂界定为:在体育必修课程之外,由学校组织或学生自发开展的,以增强体质、培养体育兴趣、发展运动技能、塑造体育精神为目的的各类体育教育活动的总和。这一界定包含三个关键要素:一是时空特性,即发生在正规课堂教学之外的时间和空间;二是组织特性,既包括学校有计划的安排,也包括学生自主的活动;三是目标特性,强调多元价值的实现,不仅关注体质健康,还注重兴趣培养和精神塑造。

从结构内容看,体育第二课堂主要包括三类活动:一是自主性活动,如阳光乐跑、场馆自由锻炼等,学生完全根据自身情况选择时间和内容;二是兴趣活动,根据学生兴趣和特长开设的各类体育社团和俱乐部活动;三是竞赛活动,包括各类趣味运动会、球类比赛、户外活动等,形式涵盖个人赛、团体赛、接力赛等。这种多元化的内容设计,为学生提供了丰富的选择空间,满足了不同学生的个性化需求。

综上,体育第二课堂的构建主要基于两大理论:一是以人为本的教育理念,强调在教育过程中“以学生为本”,坚持教为学服务、因学定教等原则,核心理念在于尊重学生差异,让各类体智能擅长者皆能发挥所长。

2.2 体育第二课堂的功能定位

体育第二课堂在高校育人体系中发挥着不可替代的作用,其功能主要体现在以下四个方面:

(1) 体质增强功能:这是体育第二课堂的基础性功能

能。随着青少年“运动不足”问题的凸显，仅靠每周一次体育课难以有效改善学生体质健康状况。体育第二课堂通过提供更多的锻炼机会和更长的运动时间，为学生体质增强创造了条件。山西大同大学的实践表明，通过“四年一贯制”的体育第二课堂设计，学生体育锻炼的自觉性和持久性显著提升，“以体育人”收到良好效果。

(2) 兴趣培养功能：传统体育课“一刀切”的大班教学和“重复练习式”的教学方法，消磨了学生参与运动的积极性。体育第二课堂因其趣味性、多样性和可选择性，在激发学生的参与热情方面具有独有的价值。福泉市陆坪中心学校通过开设 20 多项文体活动的“第二课堂”，让 1000 余名学生在足球、篮球、书法、绘画等活动中找到乐趣，充分体现了这一功能。

(3) 健全人格功能：体育是塑造人格的重要教育路径。教育家蔡元培提出的“完全人格，首在体育”，深刻揭示了体育对人格培养的促进作用。通过体育竞赛培养学生的团队精神和拼搏意志，可以实现“竞技与品格并重”的育人效果。

(4) 意志锤炼功能：体育活动中遇到的困难和挑战，是磨练意志品质的有效途径。大学生在体育实践中必然会遇到各种困阻，需要自己主动应对，敢于挑战，反复练习，在克服艰困的过程中建立自信，磨练意志实现自我能力的不断突破。

2.3 体育第二课堂与第一课堂的概念辨析

体育第二课堂与第一课堂既相互区别又密切联系，二者共同构成完整的高校体育教育体系。其区别主要体现在：在性质上，第一课堂是必修的、统一的，第二课堂是选修的、个性化的；体育第二课堂并非对第一课堂的简单补充，而是具有相对独立性的教育子系统。在目标上，第一课堂侧重基础知识和技能的传授，第二课堂侧重兴趣发展和能力提升；在评价上，第一课堂以终结性评价为主，第二课堂更注重过程性评价。

3 高校体育第二课堂教育的结构内容

基于体育第二课堂的理论内涵与功能定位，需要构建系统化、可操作的教育活动模式，以指导实践开展。本研究提出包含目标体系、内容体系、组织体系和评价体系的“位一体”模式结构，为高校体育第二课堂建设提供框架参考。

3.1 目标体系设计

高校体育第二课堂的目标体系应以“立德树人”为根本，目标体系包括三个层次：一是基础性目标，即增强学生体质健康，这是体育教育的根本任务；二是发展性目标，即培养学生运动兴趣和习惯，掌握 1~2 项终身受益的体育技能；三是超越性目标，即通过体育活动塑造学生健全人格和顽强意志，实现“以体载德、以体育人”的教育观念。

此外，目标体系应体现个性化差异，体育第二课堂的目标设定应当尊重这种差异，为不同特质的学生提供多样化的发展路径。如对于运动天赋突出的学生，可设立竞技水平提升目标；对于运动基础薄弱的学生，则以培养兴趣和增强体质为主要目标。

3.2 内容体系设计

体育第二课堂的内容体系应坚持多元化和层次化原则，建立“自主性活动+兴趣活动+竞赛活动”的三维结构，满足不同学生的个性化需求。

表 2 校体育第二课堂内容体系的三维结构

内容类型	主要形式	特点	典型案例
自主性活动	阳光乐跑 场馆自由锻炼 健康讲座	时间灵活 自主选择 个体参与	湖北商贸学院“健康积分”激励机制
兴趣活动	体育社团 俱乐部 特色课程	按兴趣分组 专业指导 长期持续	福泉市陆坪中心学校 24 项第二课堂活动
竞赛活动	运动会 校级联赛 趣味比赛 户外挑战	竞技性 团队性 阶段性	山西大同大学体育第二课堂 52 个自选项目

4 高校体育第二课堂教育活动的实践探索

理论模式的构建需要实践检验，体育第二课堂的教育价值也只有在具体实施中才能充分彰显。国内多所高校在体育第二课堂建设方面进行了有益探索，形成了各具特色的实践路径。

4.1 多元化项目供给的实践

满足学生多样化需求是体育第二课堂建设的基本要求。多所高校通过拓展项目类型、丰富活动形式，构建了多元化的体育第二课堂供给体系。湖北商贸学院则注重挖掘地域文化资源，与武汉龙舟协会共建“非遗龙舟传承基地”，开设龙舟竞渡、水上安全救援等特色课程。

山西大同大学在体育教学改革中，将课程项目由原来的 18 个增加到 52 个，打通“规定”与“自选”的界限，所有项目成绩均可计入第二课堂成绩。项目涵盖健身操、武术、篮球和田径等传统体育项目，也包括一些新兴运动形式，充分满足了学生的个性化需求。体育第二课堂设置早、午、晚三个时段，学生可根据自身兴趣和课余时间自由选择参与。

福泉市陆坪中心学校以乡村学校少年宫为依托，开设了 20 多项文体活动的“第二课堂”，包括足球、篮球、乒乓球等体育项目，当地芦笙、板凳舞等少数民族传统文化特色融入“第二课堂”，体现了文化遗产与体育教育的有机结合。

4.2 信息化手段赋能的实践

随着教育信息化的发展，智能技术在体育第二课堂中的应用日益广泛，为传统体育活动注入了新的活力。利用

现代网络技术的信息量大、传递速度快、内容丰富等特点,创新发展第二课堂活动,体现了信息技术与传统体育教育的有机融合。比如:湖北商贸学院“智能+”教学改革,开发“体育云课堂”平台,学生通过AI动作捕捉技术实时纠正瑜伽、健身健美等项目的动作细节。在武术课程中嵌入AR历史场景,让学生在虚拟竹林中体验太极推手的哲学意境。牡丹江师范学院在体育教学改革中,将课堂教学、社团实践、自主锻炼深度融合,形成了“2421”教改模式。

4.3 个性化培养路径的实践

尊重学生个体差异,提供差异化发展路径,是体育第二课堂的重要特征。多所高校通过分层教学、个性指导等方式,实现了因材施教。比如:湖北商贸学院开设“健康逆袭工作坊”,由教师联合校医制定“运动+营养”双处方,构建了“金字塔”培养体系:基础层通过体育社团选拔苗子,精英层由国家级教练团队定制训练方案,拔尖层对接国际赛事平台。这种分层培养模式,既照顾了普通学生的参与需求,也为有特长的学生提供了上升通道,体现了体育第二课堂的人文关怀和教育公平。

4.4 协同化育人机制的实践

体育第二课堂的有效开展需要多方力量的共同参与。多所高校通过创新管理机制,形成了协同育人的良好局面。华中农业大学经济管理学院“体育强国少年行”团队走进武汉市252个爱心托管班,开展暑期排球教学志愿服务活动。这种**服务学习**的模式,将体育第二课堂延伸至社区,学生在传授技能的同时也提升了自身的社会责任感,实现了“课堂学习+家庭互动+社区展示”的良性循环。

体育第二课堂的建设不仅丰富了高校体育教育的形式和内容,也切实提升了体育育人的质量和效果。不同高校根据自身条件和特点,探索出了各具特色的实施路径,为体育第二课堂的创新发展提供了宝贵经验。

5 结论与建议

5.1 研究结论

(1) 高校体育第二课堂的育人价值不可或缺。随着高校教育改革的不断深入,体育第二课堂作为第一课堂的重要补充,在促进学生全面发展方面发挥着越来越重要的作用。

(2) 多元协同是体育第二课堂有效运行的关键。内部协同:需要学校领导、体育部、学生会、团委等校内机构的密切配合。外部协同:需要学校与家庭、社区、企业

等社会力量的合作。“校-家-社”协同机制可以拓展体育教育的空间和资源,形成育人合力。

(3) 信息化与个性化是体育第二课堂的发展趋势。随着教育数字化转型的加速,体育第二课堂也呈现出明显的技术赋能特征。尊重学生个体差异的个性化教育也成为共识,如多元智能理论指导下的活动设计、针对不同学生群体的分层培养等。“技术+”和“个性+”的双重取向,是体育第二课堂的未来发展方向。

5.2 建议

(1) 加强顶层设计,完善政策保障。高校应将体育第二课堂纳入整体人才培养方案,从制度层面明确其地位和作用。具体措施包括:制定体育第二课堂建设专项规划,设立专项经费,将体育第二课堂列入教学计划,并在体育课学分中体现出来。

(2) 整合资源力量,优化内容供给。首选民族传统体育中有代表性的体育项目,注重引进时尚休闲运动项目;加强学生体育社团和俱乐部建设,设立专项活动经费,鼓励学生自发组织活动,并尝试利用新科技手段,开发线上线下一体化体育课外活动模式。

(3) 加强师资建设,提升指导水平。加强体育教师培训,提升其课外指导能力,建立专兼结合的指导教师队伍,完善教师激励机制,设置奖励等措施予以保障。加强教师间的经验交流,形成学习共同体,注重专业能力与教育情怀的双重提升。

【参考文献】

- [1]曹玉超,武传钟.新时代高校体育健康理论与实践教程[M].天津:天津大学出版社,2023.
- [2]张瑞林.高校体育课程改革的理论与实践[M].北京:北京体育大学出版社,2018.
- [3]武传钟.基于数学评价分析的大学公共体育课程建设路径创新[J].体能科学,2023(5):17-21.
- [4]王智慧.我国高校体育第二课堂建设的困境与路径[J].北京体育大学学报,2021(5).
- [5]Yunlong Li;Chuanzhong Wu. A study on the assessment of changes in students' physical fitness by teaching physical education and health courses in colleges and universities based on intelligent data analysis[J].Applied Mathematics and Nonlinear Sciences,2024(11):3695.

作者简介:徐畅一(1997—),女,汉族,江苏连云港人,硕士、助教,南通理工学院,研究方向:体育学。