

# 体能科学

总第

013

期

2025 年第 3 期

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE



# 体 能 科 学

JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING SCIENCE

2025年·第5卷·第3期（总第13期）

主管单位：广东省体能协会（GSCA）中国班迪协会（CBF）

主办单位：广东恒春体能科学研究院

协办单位：国际体能协会（ISCA）澳门体能协会（MSCA）

出版单位：Viser Technology Pte. Ltd.

国际刊号：2810-9066（online）

2810-9058（print）

发行周期：双月刊

出版时间：6月

期刊网址：www.viserdata.com

地 址：111 North Bridge Rd, #21-01 Peninsula Plaza, Singapore 179098

顾 问：倪峻嵘

主 任：王卫星

副 主 任：方 慧 牛雪松 沈志峰 徐晓阳

委 员：（以拼音首字母为序）

陈静文 陈 召 董德龙 杜熙茹 韩春远 胡恩亮 胡 飞 胡海旭

何建伟 金旭东 刘次秦 刘书芳 罗少松 李 婷 李 威 李 雪

梁小静 梁 诺 李 邑 牛雪松 秦庆峰 宋绍兴 沈志峰 武大伟

王祁雅莉 王顺熙 王统领 王卫星 武传钟 魏 巍 王智明 魏际英

汪作朋 肖 梅 许余有 徐晓阳 张凤彪 张金梅 卓金源 赵 佳

钟少婷 曾小玲 张 莹 程孟良 魏公博

主 编：韩春远

副 主 编：董德龙 杜熙茹 魏际英 汪作朋 杨 成 赵 佳 曾小玲

责任编辑：唐艺源

美术编辑：罗钰琳

# 目 录

## CONTENTS

### 学校体育

新课标视域下小学体育课堂体能学练的实践策略研究.....	张 衡 1
KDL 课程理念在普通高校健美操教学中的实验研究.....	赵 婷 陈丹丹 汪毅强 张晓冉 4
体育活动对学生学习能力的改善与提升机制研究.....	岳晓玉 章璐璐 8
立德树人视域下高校篮球教学公平竞争价值理念培育路径.....	袁一航 李双玲 13
核心素养下体育项目化学习的实践路径.....	陶 磊 17
“强体魄育新人”促进学生体质健康发展——以广东建设职业技术学院为例.....	李浪光 21
基于小学生社会情感能力培养的体育项目化学习设计与实践.....	张晓华 26
从数据反哺到精准干预：体育学习闭环实践....	周宏达 31
教育强国建设背景下中小学体育高质量发展对策研究.....	杨 磊 秦开元 田建航 35
“立德树人”视域下新疆高校体育教师课程思政育人能力提升路径.....	吕志伟 谢薪坤 刘亚艳 张帅恒 39
云南省边境中学民族课间操的典型案例分析与启示——以耿马县为例.....	刘云奇 姜旭锴 周 明 43
体育在“五育融合”育人体系中的融合引擎作用与实践路径研究.....	陈肖帆 沈健冰 48
定向越野训练对大学生野外生存能力影响的研究.....	叶 卿 53

### 群众体育

“AI 智慧体育”对老年人体育发展带来的社会影响研究.....	黄瑞敏 代流通 59
全民健身公共服务体系发展理论与实践研究.....	张建军 戴诗吟 63

### 竞技体育

不同运动项目青少年体能特征与综合体能指数的比较研究.....	朱伟然 66
国家青年队女子拳击运动员体能评价体系研究.....	杨小丽 70

### 军警体育

军事体育极限训练模式研究.....	李 益 周煜杰 向 栩 79
双驱动融合下的军队院校学员训练骨干培养模式研究.....	陈 振 何绵川 肖 斌 82

### 残障体育

体育助推残健融合公共文化服务高质量发展——基于上海体育大学高校体育助残志愿服务项目的实践探索.....	李小娜 85
---	--------

### 冰雪体育

新质生产力赋能冰雪体育旅游高质量发展研究.....	戴金平 李 兵 89
---------------------------	------------

### 运动康复

华佗五禽戏与虚拟现实技术融合发展的策略及前景展望.....	陈雪晴 李 昊 刘海莲 94
-------------------------------	----------------

### 基础理论

卧推最大力量与轻负荷末端释放输出表现的相关性研究.....	李 俊 胡雯雯 刘圣泽 97
基于 CiteSpace 的我国青少年运动员心理研究可视化分析.....	梁诗涵 赵明元 魏公博 103

### 运营管理

基于熵权 TOPSIS 的湖南省公共体育资源均衡配置分析.....	况健康 108
新时代高校学生会工作探析——以西藏民族大学为例.....	丁增罗布 张李强 景明霞 央旦拉姆 112

### 案例分享

体育教育理念变迁视角下我学校体育发展困境与纾困策略——基于党代会报告的文本分析研究.....	高群杰 周 成 刘亦凡 116
项目化学习视角下体教融合的价值依归及实践向度.....	倪正一 123

### 前沿动态

新时代体育师范生教育高质量发展研究.....	邱洪浩 129
文化生态学视角下民族传统体育文化的传承机制与发展对策研究.....	毛芳华 133

# 新课标视域下小学体育课堂体能学练的实践策略研究

张衡

上海市青浦区教育学院, 上海 201799

**[摘要]**体能作为《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》五大课程教学内容之一,并明确要求每节体育课设计十分钟左右体现多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能学练。小学体育教师在课堂教学中设计并开展有针对性的、适应体育发展敏感期的体能学练,不仅能增进小学生体质健康,而且还能为学生学练专项运动技能奠定良好基础。基于小学体能学练的多个维度阐述,解析小学体育课堂体能学练的必要性与应注意要点,围绕新课标探究小学体育课堂体能学练的有效策略,旨在提升小学体育课程教学效果,促进学生综合素质发展。

**[关键词]**新课标;小学体育;体能学练;实践策略

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16958

中图分类号: G807

文献标识码: A

## Research on Practical Strategies for Physical Fitness Training in Primary School Physical Education Classrooms from the Perspective of the New Curriculum Standards

ZHANG Heng

Shanghai Qingpu District Education College, Shanghai, 201799, China

**Abstract:** Physical fitness is one of the five teaching contents of the "Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards (2022 Edition)", and it is explicitly required that each physical education class be designed with about ten minutes of physical fitness exercises that reflect diversity, compensation, fun, and integration. Primary school physical education teachers design and carry out targeted physical fitness exercises that are suitable for the sensitive period of sports development in classroom teaching. This not only improves the physical health of primary school students, but also lays a good foundation for students to learn and practice specialized sports skills. Based on multiple dimensions of physical fitness training in primary schools, this article analyzes the necessity and key points of physical fitness training in primary school physical education classrooms. It explores effective strategies for physical fitness training in primary school physical education classrooms around the new curriculum standards, aiming to improve the teaching effectiveness of primary school physical education courses and promote the comprehensive development of students' qualities.

**Keywords:** new curriculum standards; primary school physical education; physical fitness training; practical strategies

### 引言

小学阶段是学生体育锻炼与身心发展的重要时期,学校体育教育是其主要目的是提高学生的运动能力和体能素质水平,促使他们健康成长。体能学练作为体育教育的一个重要组成部分,增进小学生体质健康,而且还能为学生学练专项运动技能奠定良好基础。要想提高学生的体能素质,教师需要明确体能训练在小学体育课堂的地位,设计趣味性、多样性、补偿性、适宜性的体能学练活动,提高体能学练的适宜性与科学性,推动学生综合素质的提升<sup>[1]</sup>。为此,在新课标下,小学体育教师应深入了解不同阶段学生的身心发育规律,关注体能发展的敏感期,确保所开展的体能学练活动符合小学生身心健康发展的需要。

### 1 小学体育课堂体能学练的重要性

#### 1.1 基于新课程标准实施的要求

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的颁布与实施,明确提出发展学生核心素养、增进学生身心健康的目标。根据新课标,小学体育课程应着重培养学生的体能素质,使他们能够综合提高自己的体能水平<sup>[2]</sup>。在这一

背景下,小学体育课堂的体能学练成为满足这一课程标准的不可或缺的一部分。通过一般体能和专项体能的学练,小学生能够更好地掌握必要的体育运动技能,提升自身的运动能力,具备足够的体能素质,实现综合能力的全面发展。

#### 1.2 基于学生身心健康发展的需要

小学生正处于身体和心理发育的关键阶段,他们对新鲜事物表现出强烈的好奇心,喜欢探索未知世界。这一时期的体育锻炼对他们的全面发展至关重要。小学体育体能学练可以增加趣味性的教学元素,不仅有助于调动他们参与学练的积极性,提高身体素质,还可以促进他们的协调能力、自信心等能力的发展<sup>[3]</sup>。通过体能学练,学生能够增强自身的健康素养,提高身体素质,养成积极向上的心态,能够更好地应对学习和生活的各种挑战<sup>[3]</sup>。因此,教师在小学体育课堂进行体能学练,符合小学生身心健康发展的需要。

#### 1.3 基于目前学生体能现状的需求

小学体育课程鼓励教师基于传统体育项目,创新不同体能学练方法开展体育教学,培养学生的体育素养,使他

们能够在不同体育项目中表现出色。体能学练为学生提供了一个综合性的平台,通过多样的体能项目,学生各个方面的体能素质都能有所提升。这些素质是他们掌握体育技能和参与各种体育活动的基础,通过体能学练,教师可以有效提升他们的体能素质,为他们的综合发展和未来的体育生涯打下坚实的基础。对于小学体育课堂而言,这种体能学练是新颖的,符合体育课程内容要求。

## 2 新课标背景下小学体育课堂体能学练应注意的要点

体能学练是促进学生健康发展的重要途径,然而体能学练不能一蹴而就,需要把握运动规律,使其与学生发展要求相适应。因此,为了保障体能学练价值的充分发挥,教师在小学体育教学中,应当关注以下要点:

### 2.1 考虑体能学练的身心差异性

根据小学生的年龄与发育特征,合理的训练量、身心的差异性体能学练重点考虑的因素。在新课标下,体能学练的运动量应合理控制,使之控制在适宜的范围内。运动量过低达不到锻炼效果,过高则必然会对学生的生长和发育产生不利影响,因此教师需要根据年龄和体能水平制定适当的训练计划,确保他们在安全的范围内锻炼。

### 2.2 增加体能学练内容的丰富性

多样性和创意性的体能学练项目可以激发学生的兴趣,提高他们的参与度。通过引入各种有趣的体能项目,如游戏化的训练等,学生可以更加积极地投入到课堂活动中。这种丰富性不仅让体能学练更加吸引学生,还有助于培养学生的综合体能素质,使他们获得更全面的锻炼<sup>[3]</sup>。

### 2.3 统筹体能学练开展的系统性

体能学练不应仅仅是零散的活动,而需要有系统性,不能间断,保证学生获得持久的效益。系统化的体能学练包括制定明确的学练计划、跟踪学生的进展、适时调整训练内容等方面的管理<sup>[4]</sup>。这样的系统化开展有助于学生在较长时间内获得稳定和可持续的体能提升,同时也能够更好地防范运动损伤,使他们在安全环境下训练。

## 3 新课标背景下小学体育课堂体能学练的有效策略

### 3.1 制定合理的学练计划,注重体能训练的适宜性

在新课标下,体育教师应该根据学生的体能水平和发育情况,制定详细的体能学练计划,包括确定训练强度、训练频率和训练时长,保证学生体能教学效果。适宜性的体能训练计划有助于确保学生在适当的范围内得到锻炼,同时可以促进他们的体能水平的持续提升。具体而言,制定体能学练计划时,教师应当根据《义务教育体育与健康课程标准》,在“健康第一”教育思想的指导下进行。

#### 3.1.1 计划先行,分层分类

在计划开始时,教师应组织学生进行体能测试,包括短跑、俯卧撑、仰卧起坐等项目,全面了解学生的初始体

能水平。根据体能测试的结果,教师可以将学生分成不同水平的小组,每个小组都有相应的训练计划。对于初级水平的学生,训练重点是基本的体能素质培养。对于高级水平的学生,训练更侧重于提高位移速度和灵敏性。教师在制定计划时把每学期的体能课程要求合理分配,总的可以安排每周三次,一共三周的体能学练课程,每次课程持续35min,课程内容应包括热身活动、主要的训练项目、训练方法等。

比如具体到跳绳体能环节,教师为提高学生跳绳技能,根据学生初始跳绳水平分为基础层、提高层与精英层。基础层注重摇绳姿势相关体能学练;提高层着重提升跳绳速度与连贯性,注重单脚跳、交替跳等体能学练;精英层则尝试花样跳等体能学练。教师为各层学生制定个性化训练计划,在课堂练习中给予分层指导,确保每个学生都能在原有基础上得到提升。

#### 3.1.2 有效评估,适时调整

在整个学期内,教师需要逐渐增加训练的强度,确保学生的体能水平逐步提高。例如,教师可以逐渐增加跑步的距离和速度,逐渐增加俯卧撑和仰卧起坐的重复次数。此外,教师应定期监测学生的进展,如果有学生出现疲劳或不适,需要及时调整训练计划,根据学生的反馈和进展灵活地修改训练计划。在学期结束时,教师可以组织学生重新进行体能测试,评估学生的进展并记录改善的成绩。

通过制定这样的学练计划,教师可以根据学生的不同体能水平,确保训练的适宜性与科学性,同时促进他们的体能发展。

### 3.2 以游戏活动为主导,提高体能学练的趣味性

小学生运动的动力大多来源于兴趣。游戏是小学生普遍热衷的活动形式,游戏化的学练活动不仅能够增加学生的参与度,还能够提高他们的积极性,让学生享受锻炼的过程,培养他们对体育的热爱,从而锻炼他们的综合素质。为此,在小学体育课堂,教师需要设计有趣的游戏活动,丰富学生的运动体验感,吸引学生的兴趣,让他们更愿意参与体能学练<sup>[5]</sup>。

#### 3.2.1 任务驱动,激发兴趣

教师可以组织学生进行障碍赛跑。在操场上设置一系列障碍物,包括小桶、绳索、橡皮筋等,要求学生穿越这些障碍物并完成一定的跑步距离。这个游戏既考验了学生的心肺耐力、位移速度和灵敏性,又充满了趣味性,有效提升学生的身体素质。

#### 3.2.2 情境设计,营造情趣

教师在体能学练中可以引入“狼来了”的游戏,将学生分成两组,让学生分别扮演小兔子和大灰狼,锻炼学生的反应能力;引入跳绳游戏“跳绳接力赛”“多人跳绳大比拼”等情境,将跳绳与竞赛、合作相结合,让学生在比赛中感受跳绳乐趣。通过在寓教于乐中实现教学目标,发展体能。

### 3.2.3 实践体验, 展示乐趣

教师可以开展“抓尾巴”的游戏, 让学生将绑在腰部的布条当作“尾巴”, 在操场上追逐其他学生的尾巴, 在游戏中锻炼学生的位移速度和灵活性; 利用跳绳创编韵律操, 配合音乐节奏进行跳绳练习, 增加跳绳的节奏感与观赏性, 使学生更易投入, 同时也让他们感受到竞技的乐趣, 提高运动参与性。

### 3.3 以身体发育为基准, 设计补偿性的体能学练项目

体能学练是针对学生身心特征设计的锻炼计划, 小学生的年龄不同, 身体发育水平不同, 对体能锻炼的需求也有一定差异, 教师需要为不同阶段的学生设计补偿性的体能学练项目, 开展特定年龄段的体能训练, 帮助学生克服生理上的短板, 确保他们获得均衡的体能发展。这种个性化的体能学练项目有助于满足不同学生的需求, 促进他们的全面发展。小学阶段的学生年龄多在6~11岁之间, 教师应以身体发育为基准, 明确不同年龄段的体能学练目标, 提高他们各个方面的机能水平。

小学一、二年级(6~7岁), 这个年龄段的学生通常还在身体的初期发育阶段, 教师需要重点关注基本的体能素质, 以提高灵敏性、协调性平衡能力等为训练目标。体能学练内容可以包括跑步、跳跃、滚翻、支撑等基本的平衡能力和反应能力练习, 也可以设计追逐游戏和传球练习, 帮助他们锻炼基本的运动技能, 提高他们的灵敏性和协调性。

小学三、四年级(8~9岁), 针对这个年龄段的学生教师可以逐渐加强体能学练项目, 包括肌肉力量训练和爆发力训练。例如, 教师可以带领他们进行简单的斜体俯卧撑、仰卧起坐和悬垂练习, 增强其肌肉力量, 同时通过跳绳和短跑提高他们的心肺耐力、爆发力和位移速度水平。这个阶段教师还可以引入基本的球类运动的相关体能, 如足球、篮球或乒乓球等结合球的体能练习, 培养他们的团队合作精神和竞争意识。

小学五年级(10~11岁), 这个年龄段的学生已经进入青春期的初期, 体能学练需要更具综合性和针对性。肌肉力量训练可以包括更多的体操动作和一定重量的训练, 提高他们的肌肉力量和肌肉耐力。心肺耐力训练可以包括更长时间的跑步和游泳。

同时, 教师可以引入更多复杂的球类运动的相关体能, 如网球、排球或羽毛球等结合球的体能练习, 提高学生体能的同时发展技能和战术意识。通过分阶段的个性化体能学练项目, 让学生在不同年龄段获得适宜的锻炼, 可以满足不同阶段学生的需求, 确保每个学生都能在自己的能力范围内取得进步。

### 3.4 以综合训练为目标, 进行多样化体能学练

多样化的体能学练项目可以综合培养学生的体能素质, 使他们在各个方面都有所提高。为了高质量达成体能学练的目标, 体育教师需要开展综合训练, 从肌肉力量、

心肺耐力、灵敏、柔韧性、爆发力等多个方面的培养和锻炼学生, 确保学生不同体育项目中具备所需的体能水平。通过多样化的综合性训练, 让学生掌握各种体育技能, 同时提高他们的综合体能水平, 促进他们的身心全面发展<sup>[6]</sup>。

#### 3.4.1 开展肌肉力量训练与心肺耐力训练

为提高学生的肌肉力量, 教师可以组织学生进行俯卧撑、仰卧起坐、壁球练习和体操动作, 让学生进行不同数量和难度的俯卧撑, 逐渐增加他们的肌肉力量。肌肉力量训练可以在每周的两次训练中进行, 每次训练30分钟。心肺耐力训练主要包括中长跑、游泳和耐力跳绳等活动。例如, 教师可以鼓励学生参加定期的中长跑比赛, 提高他们的耐力水平。

#### 3.4.2 开展灵敏性与柔韧性训练

为提高学生的灵敏性, 体育教师可以带领学生参加障碍赛跑、篮球运球和快速变向跑等项目。障碍赛跑可以在操场上设置各种障碍, 要求学生迅速穿越它们, 篮球运球练习可以提高学生的手眼协调能力<sup>[7]</sup>。柔韧性训练可以包括瑜伽和伸展练习等。通过这些训练, 学生可以学习各种瑜伽姿势和伸展动作, 提高关节的灵活性, 有效预防运动损伤等问题。

## 4 结语

小学体育课堂体能学练对于提升体育教学有效性、促进学生健康发展都有积极作用。在新课标下, 教师可以通过制定合理的体能学练计划, 设计丰富、有效的练习方法, 以学生体育发展敏感期选择内容, 以游戏活动为主导, 以身心发育为基准, 进行多样化的综合学练, 有效提高学生的体能水平, 引导学生形成自觉锻炼的意识, 掌握自主学练的好习惯, 成为学生终身受益的健康行为, 促进学生真正的身心健康全面发展。

### [参考文献]

- [1]中华人民共和国教育部.《义务教育体育与健康课程标准(2022)版》[M].北京:北京师范大学出版社,2022.
  - [2]夏恬恬.大课间利用短绳开展体能训练的研究[J].小学生(下旬刊),2023(10):4-6.
  - [3]孙健.依托体育游戏构建高效体育课堂[J].小学生(中旬刊),2023(10):55-57.
  - [4]周润华.新时代学校体育体能训练的内涵阐释、现实困境与发展策略[J].体育风尚,2023(10):156-160.
  - [5]张日仙.小学体育课堂体能训练的游戏化教学分析[J].名师在线,2023(25):82-84.
  - [6]张秀霞.小学体育教学中体能训练的融入路径研究[J].田径,2023(9):45-.
  - [7]黄晓霞.小学体育课堂体能练习的有效策略[J].西部素质教育,2019,5(5).
- 作者简介:张衡(1978—),男,汉族,上海青浦人,大学本科,高级教师,上海市青浦区教育学院,小学体育教研员,研究方向:体育教学。

# KDL 课程理念在普通高校健美操教学中的实验研究

赵婷 陈丹丹\* 汪毅强 张晓冉

西北师范大学体育学院, 甘肃 兰州 730000

[摘要]为探索 KDL 课程理念在高校健美操教学中的应用效果,本研究采用文献资料、实验、问卷调查和数理统计等研究方法,对某高校 68 名选修健美操课程的学生进行为期 16 周的教学实验。实验组(n=34)采用 KDL 理念指导的教学模式,强调“理解-实践-热爱”的递进式学习;对照组(n=34)采用传统教学模式。通过技能考核、体质测试和心理学量表评估教学效果。结果显示:实验组在身体素质、体育学习兴趣及健美操技术能力方面要优于对照组。研究表明,KDL 理念通过强化认知参与和情感体验,能有效提升高校健美操教学质量和学生体育素养,为体育课程改革提供实践依据。

[关键词]KDL 课程理念;普通高校;健美操教学

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16956

中图分类号: G633.96

文献标识码: A

## Experimental Research on KDL Curriculum Concept in Aerobics Teaching in Ordinary Universities

ZHAO Ting, CHEN Dandan\*, WANG Yiqiang, ZHANG Xiaoran

College of Physical Education, Northwest Normal University, Lanzhou, Gansu, 730000, China

**Abstract:** In order to explore the application effect of KDL curriculum concept in college aerobics teaching, this study used research methods such as literature review, experiments, questionnaire surveys, and mathematical statistics to conduct a 16 week teaching experiment on 68 students who chose aerobics courses in a certain university. The experimental group (n=34) adopted a teaching mode guided by the KDL concept, emphasizing the progressive learning of "understanding - practice - love"; The control group (n=34) adopted traditional teaching mode. Evaluate teaching effectiveness through skill assessments, physical fitness tests, and psychological scales. The results showed that the experimental group was superior to the control group in terms of physical fitness, interest in sports learning, and aerobics skills. Research has shown that the KDL concept can effectively improve the quality of aerobics teaching and students' physical literacy in universities by enhancing cognitive participation and emotional experience, providing practical basis for physical education curriculum reform.

**Keywords:** KDL course philosophy; ordinary universities; aerobics teaching

### 引言

近年来,随着教育改革不断发展,体育课堂改革不断推进,对课堂质量的要求也相应提高,以往传统教育注重知识灌输,忽视了学生的实践能力和应用能力的培养,学生在学习过程中缺乏学习兴趣,导致学习动力不足,甚至产生厌学的心理。因此需要我们进一步改善体育课堂质量,促进学生身心健康发展。《“健康中国 2030”规划纲要》提出高校通过体育课堂教学提高学生自主学习主动性,增强学生体质,培养健康生活方式。

KDL 课程理念的提出是对当代教育挑战的积极回应,旨在通过知识、学科和素养的有机结合,培养具有综合能力、创新精神和全球视野的未来人才。这一理念不仅顺应了教育改革的趋势,也为解决当前教育中的实际问题提供了新的思路和方法。因此,本研究基于教育改革的趋势,将 KDL 课程理念融入普通高校健美操教学中,通过教学实验得出的结果,总结 KDL 健美操课程对学生体育运动兴趣、运动能力和健美操技能的影响,并分析其原因,提出富有建设性的建议。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

本研究以 KDL 课程理念下普通高校健美操教学中的

实验研究为研究对象。

#### 1.2 研究方法

##### 1.2.1 文献资料法

通过西北师范大学图书馆、健美操相关书籍、中国知网等数据库,系统梳理和分析已有的研究成果,包括政策文件、学术文章、研究报告等,来构建研究的理论基础和背景。

##### 1.2.2 问卷调查法

根据本研究需要采用顾勇海的《大学生体育学习兴趣量表》,分别在实验前后对学生体育学习兴趣进行测试,量表发放与回收是在实验前和实验后的体育课上发放给实验组与对照组的学生,要求学生在课上完成问卷的填写。实验前共发放回收问卷 68 份,问卷有效率为 100%,实验后共发放回收问卷 64 份,问卷有效率为 96.87%。

##### 1.2.3 实验法

选取兰州市某高校大一两个公体班的学生为研究对象,其中实验组 34 人(男生 16 人,女生 18 人),对照组 34 人(男生 14 人,女生 20 人),对其进行为期 16 周的教学实验,每周 2 次课,每次 60 分钟。实验组采用 KDL 课程理念下设计的教学进行教学,对照组按照学校规定的

上课内容进行教学。实验前对学生身体素质、体育学习兴趣进行测试，经过 16 周实验后对学生身体素质、体育学习兴趣及健美操运动技能进行测试。以探寻 KDL 课程理念下对学生三方面产生的影响。

### 1.2.3.1 实验目的

2024 年 9 月-12 月通过将 KDL 课程理念应用在高校健美操教学中，验证其在高校健美操教学中的有效性，探索一种能够促进学生知识、技能和情感态度全面发展的教学模式，为高校体育教学改革提供新的思路和方法。

### 1.2.3.2 实验对象

抽取兰州市某高校大一两个公体班的学生为实验对象，实验组 34 人（男生 16 人，占全班 05%，女生 18 人，占全班 52.95%）对照组 34 人（男生 14 人，占全班 41.17%，女生 20 人，占全班 58.83%），对两个班学生的基本情况进行了解，是否有健美操学习的基础，经比较分析，两组间学生基本信息情况无显著性差异。

### 1.2.3.3 测试指标

#### (1) 身体素质指标

身体素质指标选取 2014 年修订的《国家学生体质健康标准》中：50m 跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）、1min 仰卧起坐（女）、800m 跑（女）、1000m 跑（男）项目进行实验前、实验后的测试，且两次测试均由同一老师记录。

#### (2) 学习兴趣指标

本研究学习兴趣指标采用顾勇海的《大学生体育学习兴趣量表》，在实验前和实验后分别发放给学生，测试学生体育学习兴趣情况。量表包含 5 个维度，共 27 题，维度 1:积极性（第 1、2、3、4、5、6 题），维度 2:消极性（第 7、8、9、10、11、12 题），维度 3:技能学习（第 13、14、15、16、17 题），维度 4:业余爱好（第 18、19、20、21、22 题），维度 5:体育关注度（第 23、24、25、26、27 题）。量表采用里克特 5 级计分制进行计算，反向计分的题目进行反向计算。

#### (3) 健美操技术能力指标

健美操技术能力通过专家访谈、资料的梳理与分析，选取了基本动作规范性、节奏感与音乐配合、表现力与艺术性六三个方面进行测试。

### 1.2.3.4 实验变量

#### (1) 因变量

进行 16 周教学干预后，两个班学生的身体素质、体育学习兴趣和健美操技术能力。

#### (2) 自变量

实验组采用 KDL 课程理念下教学设计进行教学，对照组按照常规教学内容进行教学。

#### (3) 变量的控制

为保证本研究实验的科学性和有效性，两个班的授课老师由同一人担任，保证教师教学能力与教学风格的一致

性。为保证测试结果的公正性，授课老师不参与评分测试，由专门老师进行测试，最大程度上保障实验结果的真实性与科学性。

### 1.2.4 数理统计法

本研究通过发放问卷，回收调查所得数据，通过 SPSS、EXCEL 等软件，对数据进行分析，为本研究提供数据支撑。

## 2 结果与分析

### 2.1 实验前、后学生身体素质影响分析

由表 1 可知，教学前、后 2 组学生身体素质中 50m 跑不具备统计学意义 ( $P>0.05$ )。通过 16 周教学，两组学生在立定跳远、坐位体前屈、1min 仰卧起坐（女）、引体向上（男）、800m 跑（女）、1000m 跑（男）都有了提升。实验后：（1）2 组学生在立定跳远、引体向上（男）、800m 跑（女）和 1000m 跑等方面都有了提高，（2 组  $P<0.05$ ），不管哪种教学理念，通过教学学生的身体素质都能得到良好的改善。（2）2 组学生在坐位体前屈方面，都有了很大的进步，且实验组教学前后存在非常显著性差异 ( $P<0.01$ )，可见 KDL 课程理念下的教学效果（实验组）要优于对照组。（3）实验组和对照组经过教学后都能提升学生的 1min 仰卧起坐水平，且实验组干预后的成绩与实验前存在非常显著性差异 ( $P<0.01$ )。

表 1 实验前后两组学生身体素质情况对比

指标	实验组			对照组		
	教学前	教学后	P	教学前	教学后	P
50m 跑	8.63±1.05	8.52±0.76	0.573	8.75±1.06	8.73±1.02	0.787
立定跳远	1.64±0.25	1.83±0.18	0.01*	1.65±0.31	1.83±0.28	0.042*
坐位体前屈	8.38±7.18	10.09±5.38	0.001**	9.53±7.11	11.71±6.52	0.031*
仰卧起坐（女）	19.06±7.09	20.39±6.94	0.005**	19.01±7.99	20.60±8.12	0.024*
引体向上（男）	5.79±3.92	6.34±3.72	0.016*	5.71±4.32	6.16±3.63	0.025*
800m 跑（女）	284.8±33.67	280.44±33.73	0.032*	283.1±30.59	281.70±27.05	0.025*
1000m 跑（男）	290.7±21.28	288.63±21.36	0.021*	292.5±28.67	285.57±30.84	0.02*

注：\*\*表示  $P<0.01$ ，\*表示  $P<0.05$ 。

### 2.2 实验前、后学生体育学习兴趣影响分析

由表 2 可知，实验组和对照组在教学前学生的体育学习兴趣不存在明显差异。经过 16 周的教学后，两组学生的体育学习兴趣均有了提升，且实验组教学前后存在非常显著性差异 ( $P<0.01$ )，从平均值来看，教学后实验组的平均值要高于对照组的平均值 ( $85.24>83.24$ )，实验组提高了 3.39 分，对照组提高了 1.74 分，两种教学都有利于提升学生体育学习兴趣，但 KDL 课程理念对学生体育学习兴趣产生的效果更好。

**表 2 实验前后两组学生体育学习兴趣情况对比**

指标	实验组			对照组		
	教学前	教学后	P	教学前	教学后	P
体育学习兴趣	81.8±7.63	85.2±7.28	0.001**	81.5±7.66	83.24±7.56	0.042*

注: \*\*表示  $P < 0.01$ , \*表示  $P < 0.05$ 。

### 2.3 实验后学生健美操技术能力对比分析

经过 16 周教学后对实验组和对照组健美操技术能力采用独立样本 T 检验结果得出, 教学后实验组健美操技术能力总成绩与对照组相比有显著性差异 ( $P < 0.05$ ), 说明 KDL 课程理念与常规教学相比, 健美操技术能力提升效果要优于常规教学方法。

**表 3 实验后两组学生健美操技术能力对比分析**

类别	实验组	对照组	P
健美操技术能力	48±5.76	45±5.56	<0.05

注: \*\*表示  $P < 0.01$ , \*表示  $P < 0.05$ 。

## 3 讨论与分析

### 3.1 实验干预对学生身体素质效果分析

根据实验结果来看, 传统健美操教学与 KDL 课程理论教学两种方法对学生的身体素质都有不同程度的影响。实验后, 实验组和对照组与实验前比较, 对学生的身体素质都有了明显提高。说明两种教学都对学生的身体素质有明显的促进作用, 反映了 KDL 课程理念教学在高校健美操教学中也非常适用。在实验干预下, 实验组的坐位体前屈 ( $P=0.001$ ) 和 1min 仰卧起坐 ( $P=0.005$ ) 的显著性均小于 0.01, 而对照组该身体素质两项指标的显著性均小于 0.05, 成绩提升明显。除了健美操运动因自身特点, 可有效地改善学生的柔韧素质<sup>[1]</sup>。更多在于 KDL 课程理念教学的独特性, 一方面与传统健美操教学相比, KDL 课程理念在教学过程中注重与“知之”结合向学生传输<sup>[2]</sup>, 不是简单的模仿而是学会思考与判断, 面对健美操成套动作组合, 能够理解动作之间的衔接, 主动高效完成成套动作。且坐位体前屈与仰卧起坐在这种教学下能更好掌握动作技巧, 对其提升也更为明显。另一方面正是因为 KDL 课程理念在教学中讲究创设情境, 以此提高学生练习的积极性, 同时通过以赛代练提升学生比赛技巧, 完善动作及其质量, 一定程度上促进身体素质的提高。

在实验干预后, 不难发现只有在 800m 与 1000m 两项指标上, 对照组的提升效果高于实验组。究其原因 KDL 课程理念在教学过程中偏重于理论知识的讲解<sup>[3]</sup>, 因此在课堂教学中会占用原来的耐力素质练习时间, 而对照组练习时间较其更充裕, 因此对学生的耐力素质像 800m 和 100m 提高也较为明显。反观在 50m 指标上两组均表现为不显著, 可见两种教学对学生的 50m 提升效果不明显, 原因在于 50m 属于短跑项目, 需要较高的爆发与基础力量支撑, 而健美操运动恰恰缺乏这方面, 以柔韧为主, 故

而两种教学未对该指标有明显的促进作用。

### 3.2 实验干预对学生体育学习兴趣效果分析

根据实验结果来看, 两种教学对学生体育兴趣都有显著性提升, 其中传统健美操教学 ( $p$  值小于 0.05) 对学生体育学习兴趣的效果影响低于 KDL 课程理念教学 ( $p$  值小于 0.01), 可见 KDL 课程理念在高校健美操教学中对学生体育学习兴趣提高更显著。KDL 课程理念强调以学生为主体, 尊重学生身心发展规律与实际需求<sup>[4]</sup>, 在健美操教学中, 根据高校学生身心发展特点, 制定个性化的健美操教学单元计划, 满足学生需求, 是形体健美亦或是减肥; 同时鼓励学生展开小组合作、自主探究等学习方法, 在学习过程中学会独立思考问题、解决问题的能力, 提高学生在健美操课程中自我探索的兴趣。

除此之外, 还与两种教学的侧重点不同有关。传统健美操教学重视学生对技能的掌握程度, 故通过重复练习达到学生对成套健美操动作的连贯性, 但这种传统教学容易让学生感到疲倦, 甚至是厌恶, 更别说提起学生的学习兴趣; 再者高校学生以修体育学分为主, 在学习过程中重分数轻过程, 无法理解健美操动作之美, 也自然难以产生进一步学习健美操的兴趣。相反 KDL 课程理念教学重视运用多种情境进行教学, 比如在教学过程中为缓解课堂气氛、提高学生注意力, 往往会创设有关健美操游戏; 为进一步提高学生学习兴趣, 通过各种形式的比赛, 增加学生自信, 感受健美操运动独特魅力, 由此产生浓厚的学习兴趣。

### 3.3 实验干预对学生健美操技术能力效果分析

根据实验结果来看, 在实验干预后, 两组在健美操技术能力方面具有显著性, 且 KDL 课程理念教学下的实验组在健美操技术能力方面略胜于传统健美操教学。主要原因在以下几个方面: 其一在于实验组在 KDL 课程理念的渲染下, 学会主动思考理解动作之间的联系, 能够更加快捷学习并掌握成套健美操动作, 从而进一步提高健美操动作质量。其二 KDL 课程理念突破传统教学方式的束缚, 鼓励学生在情境下去运用知识与掌握技能<sup>[5]</sup>。在高校健美操教学过程中针对实验组, 安排了各种形式的比赛, 以期学生在以赛代练的过程中理解健美操运动并提高其认识。同时运用学生自评、互评等多种评价方式, 一方面提高学生自我反思能力, 明晰自身存在的优缺点, 另一方面面对小组或班上同学的优点, 学会赞赏与借鉴学习, 以此来弥补自身缺点, 以便进一步掌握、巩固与提高自身的健美操技术能力。其三 KDL 课程理念注重以学生为主体, 培养学生的兴趣, 这恰恰也是在体育技能学习过程中起到重要作用。在教学过程中, KDL 课程理念因其丰富的教学形式, 让学生感受到自己是课堂的主体, 从而喜欢进行课堂学习; 继而引导帮助学生去感受健美操运动魅力, 从而喜欢健美操运动, 愿意花更多的时间去钻研、练习甚至是去编排相关动作, 日复一日不仅健美操技术水平提高,

还增强了其在健美操动作编排方面的创造能力。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

#### 4.1.1 身体素质方面

在实验后两组都有不同程度的提高。其中 KDL 课程理念教学在坐位体前屈与 1min 仰卧起坐两项指标上较于传统健美操教学成绩提升效果明显。

#### 4.1.2 体育学习兴趣方面

在实验后两组体育学习兴趣都有了显著提高，但 KDL 课程理念教学的实验组更能有效提高高校学生对健美操运动的学习兴趣。

#### 4.1.3 健美操技术能力方面

在实验后两组技术能力都有显著性提高，其中 KDL 课程理念提高高校学生的兴趣，从而对高校学生掌握与提高健美操技术能力起到明显提升效果。

### 4.2 建议

4.2.1 通过本文实验结果，KDL 课程理念教学明显优于传统健美操教学，建议后续可以将该教学理念进行推广，但同时要注重各学段学生身心发展规律，制定个性化教学内容。

4.2.2 本文主要针对 KDL 课程理念在健美操课上的培养，应该关注其课外体育活动的影响，激发学生对课后体育活动的参与。

4.2.3 本文以健美操运动项目为研究案例，探究其对高校健美操学习效果，未来研究可针对其他体育项目，论证是否具有 consistency 或差异性。

基金项目：西北师范大学 2025 年度校级研究生科研资助项目，KDL 课程理念在普通高校健美操教学中的实验研究，项目编号：KYZZS2025110。

#### [参考文献]

[1]白雪.高校健美操教学对学生心理素质及体质健康的提升作用[J].太原城市职业技术学院学报,2025(3):97-99.

[2]文嘉华.KDL 课程理念下初中健美操教学效果的实证研究[D].青岛:青岛大学,2023.

[3]裴慧锋.KDL 教学理念在我国高校田径课程中的应用研究——以山西农业大学为例[J].体育科技文献通报,2024,32(4):199-201.

[4]郭强,姚舒颖,汪晓赞,等.KDL 课程对小学生体育学习兴趣与体质健康水平影响的实验研究[J].体育学刊,2025,32(2):132-138.

[5]李光霞,李雪梅,李振振.KDL 教学理念在健美操教学中的应用[J].冰雪体育创新研究,2020(4):42-43.

作者简介：赵婷（2001—），女，汉族，四川广元人，硕士在读，西北师范大学，研究方向：学校体育理论与方法。

\*通讯作者：陈丹丹（2000—），女，汉族，四川泸州人，硕士在读，西北师范大学，研究方向：运动训练。

## 体育活动对学生学习能力的改善与提升机制研究

岳晓玉 章璐璐\*

南京工业大学, 江苏 南京 211816

**[摘要]**本研究系统探讨了运动训练对学生学习能力的具体影响,旨在揭示其在提升学生认知功能、情绪调节、心理健康和社交能力方面的作用机制。经分析现有研究成果,发现运动训练可以显著提升学生注意力、记忆力与执行功能,同时对情绪调节和心理健康具有积极影响,并能提高学生社交能力和自信心。运动训练不仅能为学生创造更好的学习环境,还有助于学生的心理健康。教育工作者通过系统融入有氧运动、力量训练、团队运动及其他类型运动,可以全面提升学生的认知能力、情绪调节能力和社交能力,促进学生心理健康和学术表现的全面提升。这不仅为学生当前的学习提供支持,还为他们未来的发展打下坚实基础。未来的研究应继续深化对运动训练机制的探讨,为教育政策的制定和学校体育课程的设计提供更为科学的依据,全面推动学生学习能力和整体素质的提升。

**[关键词]**运动训练; 学习效能; 心理健康; 情绪管理; 社交技能

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16955

中图分类号: G633

文献标识码: A

### Research on the Improvement and Enhancement Mechanism of Sports Activities on Students' Learning Ability

YUE Xiaoyu, ZHANG Lulu\*

Nanjing Tech University, Nanjing, Jiangsu, 211816, China

**Abstract:** This study systematically explores the specific effects of exercise training on students' learning abilities, aiming to reveal its mechanisms in improving students' cognitive function, emotional regulation, mental health, and social skills. After analyzing existing research results, it was found that exercise training can significantly improve students' attention, memory, and executive function, while also having a positive impact on emotional regulation and mental health, and can enhance students' social skills and confidence. Sports training not only creates a better learning environment for students, but also contributes to their mental health. By integrating aerobic exercise, strength training, team sports, and other types of exercise into the system, educators can comprehensively enhance students' cognitive ability, emotional regulation ability, and social skills, promote the comprehensive improvement of students' mental health and academic performance. This not only provides support for students' current learning, but also lays a solid foundation for their future development. Future research should continue to deepen the exploration of sports training mechanisms, provide more scientific basis for the formulation of educational policies and the design of school physical education curriculum, and comprehensively promote the improvement of students' learning ability and overall quality.

**Keywords:** sports training; learning effectiveness; mental health; emotional management; social skills

#### 引言

体育活动在学生教育中扮演着至关重要的角色。随着社会的快速发展和日益激烈的竞争,学生不仅需要学术上取得优异成绩,还需具备良好的身体素质和心理健康(李亮, 2012)。体育活动不仅有助于提高学生的体能,还能增强他们的心理韧性与社会适应力。当前的教育体系在提升学生学习能力方面面临着诸多挑战。传统的教学模式往往强调理论知识的灌输,忽视了学生身体与心理发展的全面需求(傅业彪, 2014)。学生长时间的静坐学习容易导致注意力下降、学习效率低下和身体素质的下降。随着电子产品的普及,学生的运动时间和机会进一步减少,这对他们的学习能力和整体健康产生了不利影响。

近年来,越来越多的研究开始关注体育活动与学生学习能力之间的关系。研究表明,体育活动可以通过多种机

制影响学生的认知功能和学习能力(乔晶, 2022)。运动可以促进大脑血液循环,增加神经传导速度,从而提高注意力和记忆力。还可以通过释放内啡肽等化学物质,缓解压力与焦虑,改善情绪状态,从而为学习创造更好的心理环境(李培蓉, 李山, 钟婉月, 2024)。团队运动和竞赛类运动则可以增强学生的合作意识与社交技能,有助于他们在学习中更好地进行合作与交流(毛苏杰, 2022)。然而,现有研究在研究方法和研究对象上存在一定的局限性,尚未形成系统的理论框架。因此,有必要对现有研究进行系统总结与分析,以探讨体育活动对学生学习能力的具体影响,并为未来研究提供指导。

本研究的主要目的是探讨体育活动对学生学习能力的具体影响。通过系统总结和分析现有的研究成果,旨在揭示体育活动在提升学生注意力、记忆力、执行功能等认

知能力方面的作用机制。通过对不同类型体育活动（如有氧运动、力量训练、团队运动等）的比较，分析其对学习能力的差异影响。关注体育活动对缓解学生压力、改善情绪状态和增强社交技能方面的作用，以全面评估体育活动在学生学习能力提升中的潜在价值。通过揭示体育活动对学生学习能力的积极影响，希望为学校体育课程的设计与实施提供参考，帮助教育工作者更好地理解和利用体育活动。通过推广和普及体育活动在学生教育中的重要性，引起家长和社会的广泛关注，促进家庭、社会对学生体育活动的支持与投入。家长可以根据本研究的建议，鼓励和引导孩子参加各种运动活动，培养其运动习惯和健康的生活方式。社会各界也可通过组织与支持各类体育活动，为学生创造更多的运动机会和平台，以促进学生全面发展。本研究旨在探讨体育活动对学生学习能力的具体影响，为教育工作者、家长和社会提供科学依据，推动学校体育教育的改进和学生全面发展。

## 1 文献综述

### 1.1 体育活动对认知功能的影响

体育活动对认知功能的积极影响已经得到了大量研究的证实。运动通过多种机制影响大脑结构和功能。研究表明，运动可以促进大脑血液循环，提高大脑的氧气和营养供应，从而促进神经元的生长和突触的可塑性（魏梅，2024）。运动还可以刺激大脑中神经生长因子的分泌，这些因子在神经元的生长和维持中起着关键作用，增强海马体的神经发生，而海马体是与学习和记忆密切相关的脑区。

体育活动对注意力、记忆力和执行功能的影响也得到了广泛关注。注意力是学习过程中的关键因素，而运动可以通过改善大脑功能，增强注意力的持续性和选择性（孙伟东，周剑，2024）。邱玲玲等人（2018）的研究发现，进行有氧运动的学生在注意力任务中的表现显著优于未进行运动的学生，王源（2015）等人的研究也显示，定期进行有氧运动的学生在执行功能测试中的表现明显优于不运动的学生。记忆力的提升同样是体育活动的重要成果（魏梅，2024）。根据孙伟东等人（2024）的研究，执行功能是指计划、组织、调控和完成任务的能力，而体育活动则能够通过提高大脑前额叶的活动水平，增强执行功能的表现。运动可以增强短期和长期记忆的形成和提取能力，这对于学生在学习过程中巩固知识和技能具有重要意义。

### 1.2 体育活动对情绪和心理健康的影响

除了对认知功能的影响外，体育活动在情绪调节和心理健康方面也发挥着重要作用。运动被广泛认为是缓解压力和焦虑的一种有效手段（孙伟东，周剑，2024）。通过促进内啡肽等化学物质的释放，运动可以产生一种“运动高潮”的感觉，从而有效改善情绪状态，减少焦虑和抑郁的症状。研究还表明，运动可以降低皮质醇（一种与压力相关的激素）的水平，从而缓解压力反应。例如，徐冲（2024）

的研究发现，参与规律性运动的个体其压力水平显著低于不运动的个体。

体育活动对学生的心理健康和学业压力的缓解作用也得到了广泛认可。学生在面对学业压力和考试焦虑时，常常会感到情绪低落和焦虑，而运动可以通过提高自尊和自我效能感，帮助他们更好地应对这些挑战。根据研究，参与体育活动的学生报告的心理状况明显优于不参与体育活动的学生。他们不仅表现出较低的焦虑和抑郁水平，还表现出更高的幸福感和生活满意度。

### 1.3 体育活动对社交能力的影响

体育活动对学生社交能力的提升同样具有重要意义。团队运动尤其能够培养学生的合作意识和沟通能力。在团队运动中，学生需要与队友密切合作，制定策略，分工合作，共同完成任务。这种合作不仅可以增强学生的团队意识，还能提高他们的沟通技巧和解决问题的能力（徐冲，2024）。靳媛等人（2014）的研究表明，参与团队运动的学生在社交能力评估中得分显著高于未参与团队运动的学生。体育活动还可以通过促进学生的合作和沟通能力，增强他们在社会情境中的适应能力。研究发现，参与运动的学生在社交互动中表现得更加自信和积极，这不仅有助于他们在学校中的人际关系，还能为他们未来的职业生涯奠定良好的基础。此外，体育活动还可以帮助学生建立更强的自我控制和自我调节能力，这对于他们在面对复杂的社交情境时表现出良好的行为和态度具有重要意义。

体育活动通过改善大脑结构和功能，对学生的认知能力产生了积极的影响。这些研究结果不仅揭示了运动对大脑健康的重要性，也为教育工作者提供了科学依据，支持他们在教学过程中融入体育活动，以提高学生的学习效率和学术表现。在情绪调节和心理健康方面的积极作用是显而易见的。通过减少压力和焦虑，运动不仅有助于学生的心理健康，还能提高他们的学习效率和学术表现。这为教育工作者和家长提供了重要的参考。通过参与团队运动和其他形式的体育活动，学生不仅可以提高自己的合作和沟通能力，还能增强自信心和社交适应能力。这为教育工作者在设计和实施体育课程时提供了有力的依据，支持他们通过体育活动促进学生的全面发展。

## 2 体育活动对学习能力的具体影响

### 2.1 短期影响

体育活动对学生的注意力和记忆力有着显著的短期提升作用。研究表明，经过一段时间的体育活动后，学生的注意力集中度和记忆力均有显著提高。朱珠等人（2019）进行的一项研究发现，学生在进行有氧运动后，其注意力测试成绩明显高于未进行运动的对照组。体育活动可以通过增加大脑血流量和氧气供应，促进神经传导速度，从而在短期内显著提高学生的注意力。此外，郭佳佳（2023）研究表明，体育活动后，学生在记忆任务中的表现也有显

著提升。这些研究结果表明，短期体育活动能够有效改善学生的认知功能，提高学习效率。

体育活动还可以通过调节情绪状态，进一步增强注意力和记忆力的表现。运动可以促进内啡肽等愉悦感相关化学物质的释放，减轻学生的焦虑和压力，从而为更高效的学习创造良好的心理环境。尹捷（2012）等人研究发现，运动后情绪状态改善的学生在记忆测试中的表现优于情绪状态无显著变化的学生。综上所述，短期体育活动对学生注意力和记忆力的提升效果显著，这为学生在日常学习中融入体育活动提供了科学依据。

## 2.2 长期影响

长期的体育活动对学生的学习能力有着深远的影响。持续性的体育活动不仅能够带来认知功能的全面提升，还能显著改善学生的学术表现。定期进行有氧运动的学生在学年结束时的考试成绩显著高于不进行运动的学生。长期体育活动通过改善大脑结构，如增加海马体的体积和神经元的密度，促进神经可塑性，从而增强学习和记忆能力。宋志东（2018）等人进一步指出，长期体育活动可以提高执行功能，使学生在计划、组织和完成学术任务方面表现更为出色。长期体育活动还能够增强学生的自律性和时间管理能力，这对于提高学术表现具有重要意义。参与体育活动的学生往往需要合理安排时间，平衡学业与运动的关系，这种时间管理和自律能力的培养有助于他们在学术上取得更好的成绩。研究表明，参与体育活动的学生在学术任务的完成度和时间管理方面表现更为优异。杨丹楠（2018）等人的研究发现，定期进行体育活动的学生在作业提交和考试准备方面表现出更高的自律性和效率。还能够对学生的心理健康产生积极影响，从而间接促进学习能力的提升。研究表明，长期运动能够显著降低学生的焦虑和抑郁水平，提高心理韧性和情绪稳定性。心理健康的改善为学生在学术上全力投入提供了坚实的基础。黄都平等（2019）的研究表明，心理健康水平高的学生在学术任务中表现更为出色，这进一步说明了体育活动在长期提高学生学习能力中的重要作用。

## 3 不同类型体育活动的比较分析

### 3.1 有氧运动

有氧运动对学生学习能力的影响已有大量研究支持。研究表明，有氧运动能够显著改善学生的注意力、记忆力和执行功能。通过增加心率和血液循环，有氧运动提高了大脑的氧气和营养供应，促进了神经元的生长和突触可塑性。进行有氧运动的学生在注意力测试中的表现优于对照组。这项研究显示，短时间的有氧运动能够提高学生的专注力，从而提升学习效率。有氧运动对记忆力的提升也有显著效果。定期参与有氧运动的学生在记忆任务中的表现明显优于不运动的学生。有氧运动能够促进大脑海马体的神经发生，而海马体是与学习和记忆密切相关的脑区。这

意味着有氧运动不仅能够改善短期记忆，还能够促进长期记忆的形成和巩固。还能够提高学生的执行功能，包括计划、组织和完成任务的能力。李琳等人（2018）的研究指出，进行有氧运动的学生在执行功能测试中的表现显著优于对照组。这表明有氧运动能够提高学生在复杂学术任务中的表现能力，帮助他们更好地应对学术挑战。综上所述，有氧运动通过多种机制对学生的学习能力产生了积极的影响，这为教育工作者在教学过程中融入有氧运动提供了科学依据。

### 3.2 力量训练

力量训练对学生学习能力的影响同样值得关注。虽然力量训练主要关注肌肉力量和耐力的提升，但其对认知功能的益处也逐渐得到认可。研究表明，力量训练能够通过多种途径促进大脑健康，从而提升学习能力。力量训练能够增加大脑的血流量和氧气供应，这对于提高认知功能具有重要意义。根据研究，参与力量训练的学生在注意力和记忆力测试中的表现显著优于未参与训练的学生。通过增加神经生长因子的分泌，促进神经元的生长和突触的可塑性。这对于提升学生的记忆力和执行功能具有重要作用。邱睿师等人（2021）的研究发现，定期进行力量训练的学生在记忆任务中的表现明显优于对照组。这表明力量训练不仅能够增强体能，还能够通过改善大脑功能，提高学习效率和学术表现。

力量训练还能够通过提高自律性和时间管理能力，间接促进学术表现。参与力量训练的学生需要合理安排训练时间，这有助于培养他们的自律性和时间管理技能。研究表明，定期进行力量训练的学生在完成学术任务时表现出更高的自律性和效率，这对于提升整体学术表现具有积极作用。综上所述，力量训练不仅对身体素质有益，还能够通过多种途径促进学生的学习能力。

### 3.3 团队运动

团队运动对学生学习能力的影响具有独特的优势。团队运动通过强调合作和沟通，不仅能够提高学生的社交技能，还能够促进认知功能的提升。研究表明，参与团队运动的学生在注意力、记忆力和执行功能方面的表现显著优于未参与团队运动的学生。刘芳等人（2008）的研究发现，团队运动能够通过促进大脑的神经连接和突触可塑性，提升认知功能。通过增强合作意识和团队精神，间接促进学术表现。在团队运动中，学生需要与队友密切合作，制定策略，分工合作，这种合作体验能够提高他们的合作能力和问题解决能力。这对于他们在学术任务中的合作和沟通具有重要意义。研究表明，参与团队运动的学生在学术合作项目中的表现优于未参与运动的学生，这进一步说明了团队运动对学术表现的积极影响。

团队运动还能够通过增强自信心和降低学业压力，促进学生的心理健康和学习能力。团队运动提供了一个互相支持和鼓励的环境，这对于提升学生的自尊心和自我效能

感具有重要意义。研究表明,参与团队运动的学生在面对学业挑战时表现得更加自信和积极,这对于他们的学习能力提升具有重要意义。综上所述,团队运动通过多种途径对学生的学习能力产生了积极影响,特别是在促进合作能力和心理健康方面具有独特优势。

### 3.4 其他类型运动

除了有氧运动、力量训练和团队运动,其他类型的运动如瑜伽、太极等对学习能力的提升也有特殊的影响。这些运动形式虽然在体能提升方面不如前几种运动显著,但在提高学生的注意力和情绪调节方面具有独特的优势。研究表明,瑜伽和太极等运动通过强调呼吸控制和心态平衡,能够显著提高学生的注意力和情绪稳定性。江冬冬等人(2024)的研究发现,定期练习瑜伽的学生在注意力测试中的表现显著优于不练习瑜伽的学生。瑜伽通过调节自主神经系统,促进大脑的血液循环和氧气供应,从而提高注意力和认知功能。太极作为一种结合身体运动和冥想的运动形式,也被证明能够通过减轻压力和提高情绪稳定性,改善认知功能和学习能力。其他类型的运动还能够通过改善睡眠质量,间接促进学习能力。研究表明,参与瑜伽和太极等运动的学生报告的睡眠质量显著优于未参与运动的学生。良好的睡眠对于认知功能和学习能力的提升具有重要意义。孙伟东等人(2024)的研究指出,睡眠质量的提高能够显著提升记忆力和注意力,这进一步说明了其他类型运动对学习能力的积极影响。

不同类型的体育活动对学生学习能力的提升各具特色。有氧运动通过提高心率和血液循环,显著提升注意力、记忆力和执行功能;力量训练通过增加神经生长因子和培养自律性,促进认知功能和学术表现;团队运动通过增强合作能力和心理健康,提升整体学习能力;其他类型的运动如瑜伽和太极,通过改善注意力、情绪稳定性和睡眠质量,间接促进学习能力。这些研究为教育工作者在设计体育课程和学生全面发展策略时提供了丰富的科学依据。

## 4 讨论

### 4.1 研究发现的综合讨论

体育活动对学生学习能力的提升有着显著的具体表现,通过增加大脑的血流量和氧气供应,运动促进了大脑功能的优化,使学生在注意力集中和信息记忆方面表现得更加出色,能够显著改善学生的注意力和记忆力。同时体育活动对执行功能的提升也有明显作用。执行功能是指计划、组织和调控任务的能力,而这对于学生在学习中的表现至关重要,定期进行有氧运动和力量训练的学生在执行功能测试中的表现优于不运动的学生,这为体育活动在教育中的应用提供了科学依据。

不同类型的体育活动各有其优缺点及应用建议。有氧运动通过提高心率和血液循环,对认知功能有全面的提升作用,适合在日常教学中广泛推广,然而,有氧运动的强度需要合理控制,以避免对学生造成过度疲劳。力量训练

主要通过增强肌肉力量和促进神经生长因子的分泌,提升学生的记忆力和执行功能,适合在学业负担较轻或学期末进行,以避免对日常学习时间的挤占。团队运动通过增强合作能力和心理健康,对学生的社交技能和自信心提升有显著作用,适合在课外活动和体育课程中实施。其他类型的运动如瑜伽和太极,虽然在体能提升方面不如前几种运动显著,但在改善注意力、情绪稳定性和睡眠质量方面有独特优势,适合在压力较大的考试前或心理辅导课程中应用。

### 4.2 研究结果的教育意义

研究结果对教育政策和学校体育课程的设计具有重要意义,学校应重视体育活动在学生全面发展中的作用,将其纳入日常教学计划中。教育政策制定者应鼓励各级学校在课表中安排充足的体育课时,并提供必要的设施和资源,支持学生积极参与各类运动活动。学校体育课程应注重多样化,结合学生的兴趣和需求,设计包括有氧运动、力量训练、团队运动和其他类型运动在内的综合性课程。不仅有助于提高学生的学习能力,还能促进其身体素质和心理健康的全面发展。

教育工作者应积极探索和应用体育活动在教学中的具体策略。可以在课间安排短时间的有氧运动,提高学生的注意力和学习效率;在课后组织力量训练和团队运动,增强学生的身体素质和合作能力;在考试前引入瑜伽和太极等运动,帮助学生减轻压力和焦虑。通过科学合理地融入体育活动,教育工作者可以全面提升学生的学习能力和学术表现,为其未来的发展打下坚实基础。

### 4.3 研究中的不足和未来研究方向

尽管现有研究揭示了体育活动对学生学习能力的积极影响,但仍存在一些局限性和不足。多数研究的样本量相对较小,研究对象的选择可能存在偏差,影响了研究结果的普遍性和可靠性。研究设计和方法上存在一定的局限性,部分研究缺乏对控制变量的充分考虑,可能导致结果的误差。此外,不同类型体育活动的长期影响和机制仍需进一步探讨,现有研究在这方面的证据相对有限。

未来的研究应在方法上做出改进,以提高研究结果的可靠性和适用性,应扩大样本量,选择具有代表性的研究对象,确保研究结果的普遍性。研究设计应更加严谨,采用随机对照试验等高质量的研究方法,充分考虑控制变量,减少误差。研究应进一步探讨不同类型体育活动的长期影响和机制,揭示其对学习能力提升的深层次原因。研究应关注体育活动在不同教育阶段和不同学科中的应用效果,为教育工作者提供更为具体和操作性的指导。

体育活动对学生学习能力的提升具有显著的积极影响,不同类型的体育活动各有其优缺点及应用建议,教育工作者应结合实际情况,科学合理地设计和实施体育活动。未来的研究应在现有基础上,进一步探讨和优化体育活动的应用效果和机制,为教育政策的制定和学校体育课程的设计提供科

学依据,全面推动学生的学习能力和整体素质的提升。

## 5 结论

本研究系统探讨了体育活动对学生学习能力的具体影响,揭示了体育活动在提升学生认知功能、情绪调节、心理健康和社交能力方面的显著作用。体育活动能够显著提升学生的注意力、记忆力和执行功能,通过增加大脑血流量和氧气供应,运动促进了神经元的生长和突触的可塑性,从而优化了大脑功能。研究表明,进行有氧运动、力量训练和团队运动的学生在认知任务中的表现均优于未进行运动的学生,这些发现为教育工作者在教学过程中融入体育活动提供了科学依据,支持他们通过运动提升学生的学习效率和学术表现。体育活动对学生的情绪调节和心理健康具有积极影响,通过促进内啡肽等化学物质的释放,运动能够缓解压力和焦虑,改善情绪状态,减少抑郁症状。团队运动对学生的社交能力提升具有独特优势,在团队运动中,学生需要与队友合作,制定策略,共同完成任务,这种合作体验能够显著提高学生的合作意识和沟通技巧。现有研究存在一些局限性,如样本量较小、研究对象选择可能存在偏差以及研究设计和方法上的局限性。未来研究应在这些方面做出改进,扩大样本量,采用随机对照试验等高质量研究方法,深入探讨不同类型体育活动的长期影响和机制。研究应关注体育活动在不同教育阶段和不同学科中的应用效果,为教育工作者提供更为具体和操作性的指导。

体育活动在提高学生学习能力和促进全面发展方面具有重要作用,不同类型的体育活动各有其优缺点,教育工作者应结合实际情况,科学合理地设计和实施体育活动。通过系统融入有氧运动、力量训练、团队运动及其他类型运动,教育工作者可以全面提升学生的认知能力、情绪调节能力和社交能力,促进其心理健康和学术表现的全面提升,这不仅为学生的当前学习提供支持,还为其未来的发展打下坚实基础。未来研究应继续深化对体育活动机制的探讨,为教育政策的制定和学校体育课程的设计提供更为科学的依据,全面推动学生学习能力和整体素质的提升。

基金项目:江苏省社会科学基金项目研究成果,项目编号:22TYB012。

### [参考文献]

- [1]傅业彪.初中数学有效教学之我见[J].理科考试研究:初中版,2014(2):1.
  - [2]郭佳佳.多模态眼动数据可视化软件的设计与实现[D].沈阳:中国医科大学,2023.
  - [3]黄都平,王磊,陶月.心理训练对减少高校足球教学中运动损伤的意义探究[J].体育世界:学术版,2019(9):2.
  - [4]江冬冬.瑜伽冥想练习对青年学生认知功能行为表现和大脑神经激活的影响研究[D].济南:山东大学,2024.
  - [5]靳媛,孙丽岩,高博,等.团体拓展训练对促进学生表达能力的实验研究[J].中国校外教育,2014(4):1.
  - [6]李亮.学校体育教学开展拓展训练的局限性研究[D].西安:陕西师范大学,2012.
  - [7]李琳,董梓祎,崔洁.不同运动项目对小学生执行功能的影响[A].第十一届全国运动心理学学术会议摘要集(会后版)[C].北京:中国体育科学学会运动心理学分会,2018.
  - [8]李培蓉,李山,钟婉月.体医融合视域下我国孕产瑜伽的机遇、挑战与展望[A].第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编[C].北京:中国体育科学学会,2022.
  - [9]刘芳.脑可塑性与经颅电刺激对脑梗死后运动功能的影响[A].第三届北京国际康复论坛论文集[C].北京:中国康复研究中心,2008.
  - [10]毛苏杰.2018-2021南京市中小学生体质健康变化趋势及其成因研究[D].南京:南京体育学院,2022.
  - [11]乔晶.敲低海马神经元 MCU 改善 APP/PS1/tau 转基因小鼠认知功能的机制研究[D].太原:山西医科大学,2022.
  - [12]邱玲玲,孔松虎,许亚丽,等.儿童有氧适能、基本数学能力、注意力的关系研究[A].2018年中国生理学会运动生理学专业委员会会议暨“科技创新与运动生理学”学术研讨会论文集[C].北京:中国生理学会运动生理学专业委员会,2018.
  - [13]邱睿师.“功能性”力量训练对在校大学男生身体素质影响的比较研究[D].南京:南京理工大学,2021.
  - [14]宋志东,付全.基于运动技能分类的运动干预对青少年执行功能的影响研究[J].当代体育科技,2018,8(12):3.
  - [15]孙伟东,周剑.体育运动对幼儿认知能力的影响及机制研究[A].2018年中国生理学会运动生理学专业委员会会议暨“科技创新与运动生理学”学术研讨会论文集[C].北京:中国生理学会运动生理学专业委员会,2018.
  - [16]王源.不同类型短时中等强度运动对小学生执行功能影响的实验研究[D].扬州:扬州大学,2015.
  - [17]魏梅.高频模式运动对5-6岁幼儿神经系统工作效率的影响[D].成都:成都体育学院,2021.
  - [18]徐冲.女大学生锻炼承诺与体育锻炼行为的关系研究[D].上海:上海师范大学,2018.
  - [19]杨丹楠.从“百词斩”等手机学习 APP 盛行浅析学生的英语学习自律性和学习动机[J].校园英语,2018(45):2.
  - [20]尹捷.不同情绪调节策略类型中学生的工作记忆广度特点研究[D].上海:华东师范大学,2012.
  - [21]朱珠,赵振红.身体运动功能训练对田径专项大学生 FMS 和专项运动成绩的效果研究[A].第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编[C].北京:中国体育科学学会,2019.
- 作者简介:岳晓玉(1987—),女,汉族。山东菏泽人,博士,南京工业大学,研究方向:体育教学、民族传统体育;\*通讯作者:章璐璐(1975—),女,汉族,江苏镇江人,硕士,副教授,南京工业大学,研究方向:体育教学、民族传统体育。

## 立德树人视域下高校篮球教学公平竞争价值理念培育路径

袁一航 李双玲\*

哈尔滨体育学院研究生院, 黑龙江 哈尔滨 150008

**[摘要]**随着教育改革的不断推进和课程思政的逐步展开,高校体育教育课程承担着培养学生体育精神和塑造道德品质的重要任务。该文旨在探讨大学生篮球教学过程中公平竞争理念培养的路径和方法,综合运用文献研究、案例分析等方法来系统挖掘具体的实践路径,在研究过程中不但关注理论层面的构建且结合教学场景里的具体操作,将规则意识引导融入训练过程中从而有效推动价值理念的培育。经过研究发现当前的教学过程中在教学目标体系、教学团队协作、教学资源架构、教学模式创新和评价机制等方面存在的显著问题。基于此,构建了包括重构教学目标、开发教学资源、创新教学模式、提升教学能力与协同育人的全方位培育体系,从而为高校体育课程思政建设提供新思路。这些改革路径旨在推动大学生公平竞争理念内化和践行,不仅促进价值观塑造而且为培养德智体美劳全面发展的社会主义接班人打下坚实的基础。

**[关键词]**立德树人; 篮球教学; 公平竞争; 培育路径

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16954

中图分类号: G807

文献标识码: A

### Cultivation Path of the Value Concept of Fair Competition in College Basketball Teaching from the Perspective of Moral Education and Talent Cultivation

YUAN Yihang, LI Shuangling\*

Graduate School of Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150008, China

**Abstract:** With the continuous advancement of education reform and the gradual development of ideological and political courses, the physical education curriculum in universities bears the important task of cultivating students' sportsmanship and shaping their moral qualities. This article aims to explore the path and methods of cultivating the concept of fair competition in the teaching process of college basketball. It comprehensively uses literature research, case analysis, and other methods to systematically explore specific practical paths. In the research process, it not only focuses on the construction of theoretical levels but also combines specific operations in teaching scenarios, guiding rule awareness into the training process and effectively promoting the cultivation of value concepts. After research, it was found that there are significant problems in the current teaching process in terms of teaching goal system, teaching team collaboration, teaching resource structure, teaching mode innovation, and evaluation mechanism. Based on this, a comprehensive cultivation system has been constructed, including restructuring teaching objectives, developing teaching resources, innovating teaching models, enhancing teaching abilities, and collaborative education, thus providing new ideas for the ideological and political construction of physical education courses in universities. These reform paths aim to promote the internalization and practice of the concept of fair competition among college students, not only to shape values but also to lay a solid foundation for cultivating socialist successors with comprehensive development in morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor skills.

**Keywords:** moral education and talent cultivation; basketball teaching; fair competition; cultivation path

### 引言

课程思政作为落实立德树人任务的关键路径已全面融入高校教育教学各环节,在当今教育改革持续深化的背景下这种现象尤为突出,当前大学生体育教育承担着重要的使命,国家出台《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》等文件不仅强调提升学生身体素质与运动技能<sup>[1]</sup>,还着重培养学生的体育精神与道德品质,为篮球教学公平竞争理念培养提供了重要的政策依据,伴随教育理念持续更新体育教育需要与其他学科建立紧密联系,目前体系融合已成为高校教育发展的必然趋势<sup>[2]</sup>。课程思政推进过程中对体育教育提出了双重任务,既要将思想政治教育元素融入教学过程又要提高学生道德素养,聚焦篮

球教学领域,深入探究公平竞争理念培养路径既能推动高校体育教育高质量发展,又对培养全面发展的高素质人才具有关键意义。

### 1 高校篮球教学公平竞争价值理念培育现状和问题

#### 1.1 教学目标体系失衡,价值引领与技能传授脱节

篮球教学目标体系应该建立价值引导和技能提升与品格塑造协同发展的教育模式,公平竞争理念作为体育精神关键要素需要贯穿技术教学全过程,还要独立设置为系统性教学目标,现在大学篮球课程存在价值观培养目标失衡问题,教学方案过度侧重运动技能训练却忽视价值观培养,价值引导与技能教学产生结构性脱节,这种偏重技术

训练的目标分配让教师更多关注显性技能训练,缺乏对比赛规则掌握和团队合作意识的系统规划,同时直接影响到学生胜负观念形成<sup>[3]</sup>。在教学实施过程中,多数教师仅在理论课或安全教育环节集中开展公平竞争教育,导致价值理念培育与技术教学呈现分离式发展状态,篮球战术训练时重点关注战术执行效率,对比赛中故意犯规或假摔等行为缺乏及时干预与正确引导,使学生形成“唯胜负论”认知偏差,尚未实现在教学实施过程中价值理念培育各阶段的有效衔接。

### 1.2 教学团队协同育人机制有待提升,跨学科融合缺失

大学生公平竞争价值观的培养作为推进深度体教融合、实现德育根本目标的重要举措,越来越受到各高校及教师的重视。专业化的教师团队通过优化课程资源配置、创新教学实施策略,为这一价值理念的融入提供了多维度的理论与实践保障。然而实际情况表明,当前教师团队在协同育人机制的系统化构建方面仍存在显著不足,教案设计与教学实践缺乏有效衔接,使得公平竞争理念在课程中的融入形式呈现同质化特征,难以满足不同层次学生的多元化的需求,进而制约了价值引领的覆盖维度与质量层级<sup>[4]</sup>。篮球教学价值理念的养成需要突破单一运动技能传授的框架,融合伦理学、心理学、管理学等多学科知识。然而现阶段教学团队普遍缺乏跨学科融合机制,学科壁垒使得教学内容只停留在规则讲解与裁判判罚等表层维度,对竞争伦理、团队责任、抗压心理等深层价值内容的挖掘不足。由于缺少系统性协作平台使得不同学科知识呈现碎片化状态,未能形成系统的育人链条过程。再加上师资队伍学科背景单一、跨领域教学资源调配能力薄弱、使得公平竞争理念的培育路径缺乏创新性与延展性,难以适应新时代体育教育以体载德、以体育心的复合型人才培养要求,尚需完善团队协同机制和建立跨学科教研共同体。

### 1.3 教学资源支撑体系效能不足,数字化资源匮乏

在深化体教融合培育大学生公平竞争价值观念过程中,教学资源的系统性供给对价值理念渗透与实践产生关键支撑作用,但教学资源体系建设尚未适配篮球运动竞技性与教育性并重的双重属性,并且学生核心素养培育出现规则意识培养不足、协同合作训练缺位以及抗压心理塑造薄弱等问题,具体表现为三个主要方面,即教学资源供给出现结构性短缺、案例库建设进度滞后、数字化资源不足等,这些现象都严重阻碍了公平竞争理念在篮球教学中的深入融合与示范推广<sup>[5]</sup>。公平竞争理念的培育需要依靠多元化动态资源的支撑,现有的篮球教学案例库普遍存在内容陈旧和形式单一的缺陷,没有针对于校园篮球的争议判罚和团队冲突化解等现实情境的设计,教学特定情境设计的缺失大大影响了案例的时效性和代入感。数字化教学资源的开发现在仍然停留在规则动画演示这种浅层应用层面,既没有融合虚拟仿真技术也没有引入AI判罚模拟模式,

严重影响了学生通过沉浸式体验来理解竞争伦理的实践逻辑,也导致比赛中公正裁决的关键作用无法在虚拟场景中获得有效感知。现有案例库虽然收录了大量历史赛事数据,但是也存在校园冲突解决场景覆盖率不足的缺陷,显现出资源更新速度跟不上教学需求变化的现实困境。

### 1.4 教学模式创新动力缺乏,课程效果受限

虽然部分高校尝试通过教学改革来寻找新方法但其系统性支撑仍然薄弱,部分体育院校引入“裁判-教练双师协同模式”邀请职业裁判参与课堂教学,而且通过真实案例分析和现场判罚示范强化学生对判罚公正性的实践认知。也有一些高校则开发“VR赛场道德决策模拟系统”借助虚拟现实技术构建高仿真赛场冲突场景,在教学过程中模拟“争议判罚”“团队争执调解”让学生在沉浸体验中训练伦理判断能力<sup>[6]</sup>。此类创新实践虽然具有示范意义,但是因为职业裁判常态化加入和高成本的VR实验室建设难度较大等限制难以推广。当前技术工具的应用层次呈现出显著的局限性,一方面现有数字化工具多停留于单向输出,AI判罚系统仅用于规则判定的机械复现,未能构建误判情境下的情绪管理训练环节,另一方面争议判罚场景中的团队决策模拟、沟通等交互式训练也不完善,这使得技术赋能价值内化的深层潜力尚未能充分释放。同时跨学科协作机制缺位进一步加剧了育人体系的碎片化特征,体育教师受限与传统学科壁垒往往难以有效整合伦理学、心理学等学科资源。此类实践虽然具备创新价值,但是受限于模式普适性不足与技术整合表层化等问题没有能够形成系统性支撑,导致教学模式创新动力不足,同时公平竞争理念的渗透效果也受到限制。

### 1.5 评价体系三维失衡,价值维度考核缺位

大学生篮球教学中公平竞争价值理念的培育,需要依托科学合理的评价体系来实现“技能传授”与“价值引领”的有机统一。然而当前评价体系存在明显的结构失衡问题,出现了技能维度的过度强化和价值考核明显不足的情况。具体表现为技能评价主导化与价值考核形式化的双重问题,在技能考核方面现行体系过度依赖期末量化指标,将70%的期末成绩与运动表现等硬性指标相联系,然而价值考核长期使用“课堂表现良好”这类模糊标准,使评价结果变得缺乏客观性和可比性。评价体系的同质化设计进一步加剧了教学失衡现象,当前现有标准忽视了公共课和专业课的不同层级差异而是采取“一刀切”的考核模式。公共篮球课沿袭专业课程的“高阶战术应用”指标,使得基础较弱的学生产生技能焦虑无暇顾及公平竞争意识培养<sup>[7]</sup>。而专业课程过度强调“比赛成绩达标”缺少职业伦理素养这类关键指标,使教学变成竞技成绩附属品,这种标准错配混淆了各类课程价值培养核心,大大降低了评价体系对教学改进的实际指导作用,使得评价体系无法准确反映不同课程核心功能。

## 2 立德树人视域下大学生篮球教学公平竞争价值观培育困境的归因分析

### 2.1 篮球课程育人特性的理解偏差

篮球运动的集体性与对抗性是培育公平竞争价值观的天然载体,集体性要求团队协作中的责任共担而对抗性则通过规则约束强化公平认知,当前教学实践存在价值渗透浅层化问题,教师将集体性简化为战术配合、对抗性窄化为身体对抗导致对思政教育内涵挖掘不足<sup>[8]</sup>。在战术训练中过度强调效率却忽略了利益平衡并且对抗练习中侧重于胜负而轻视规则意识的培养,导致学生对公平竞争的理解仅停留在表层。公平竞争价值观培育需要贯穿整个教学过程,但现有的训练实践呈现碎片化特征,例如技能训练偏重技术规范而弱化规则意识、比赛场景缺乏争议判罚的引导机制等,教学环节的碎片化特征根源于教师未将公平竞争理念作为设计主线,各阶段育人功能的分散难以实现系统性的价值渗透。

### 2.2 课程思政建设方向把握失准

篮球课程思政建设方面有两个关键问题,一是在认知层面存在偏差,部分教师对“隐性育人”教育的本质理解不充分,其教学实施仍然停留在口号式的融入阶段。例如在快攻战术教学中,教学课程的设计多聚焦于技术动作的运用和规范性训练,未能把速度优势和规则遵守的辩证关系与公平竞争价值观联系起来。在比赛指导的过程中过度强调胜负结果,忽略了利用判罚争议等真实场景来帮助学生理解规则和道德自律的统一性<sup>[9]</sup>。这主要是源于教师缺乏系统的课程思政理论研修,尚未形成“价值引领贯穿教学全过程”的思维框架。二是在实践育人层面的问题,主要表现为教学方法创新不足导致育人效果弱化,具体表现为沿用传统示范模仿模式,缺少情景模拟、角色扮演等互动手段且没有建立分层教学体系。其次现代教育技术应用的滞后,即未能通过大数据分析学生行为偏好、也未能用VR技术创设道德冲突情境。教学手段的单一性导致公平竞争理念培养停留于说教层面,难以实现价值观的主动内化和实践转化。

## 3 大学生篮球教学中公平竞争价值理念的培育路径

### 3.1 构建技能和价值双通道培养体系

教学目标体系的优化重构促使价值引领与技能的培养深度融合,针对技能本位倾向构建三层递进式思政导向目标体系,基础层将规则意识融入技术训练过程,通过强化动作规范促进公平竞争认知内化,进阶层借助战术教学与协同决策强化集体主义精神,高阶层通过实战复盘强化行为外化效果这种分层次目标设计促使技能提升与价值内化产生双向互动。针对于解决评价体系的单一化问题采取建立三维评估模型,认知维度运用案例分析题考察规则认知与伦理判断能力,行为维度运用智能手环数据结合视

频分析技术进行行为模式的量化评估,态度维度则结合量表测评和质性访谈记录价值观内化程度,并且配套动态反馈机制实现实时指导教学调整<sup>[10]</sup>。研究方案突破了传统教学思政元素表面化的问题,创建了公平竞争理念贯穿技能训练全流程的目标分层体系,通过智能技术手段使抽象的价值理念转化为可测量且可追溯的行为表象。数据化行为分析与动态反馈机制为解决课程思政融入高校体育课程开辟了新的路径。

### 3.2 多维度构建篮球教学资源架构

理论教学以跨学科知识整合作为认知基础,通过伦理学与法学理论解析规则设计中的公平逻辑并结合日常理论学习详细阐释24秒规则在效率与公平上的平衡,其次构建包含NBA裁判门事件等常见案例的伦理分析库,最后开发规则演变史动画微课与交互式问答系统使抽象理论具体化。实践教学采用三重策略推动行为内化,在技能训练中引入自我判罚积分制度,在实战环节创建无裁判自主判罚场景并组织赛后复盘讨论,其次设计比赛中友好道德行为挑战赛并通过短视频记录的形式开展评估,形成训练与比赛、实践加反思相结合的完整教学链条。资源库建设聚焦理论、实践、技术结合的立体化结构,理论层面开发伦理案例库与主题课件,实践层面设计情景化任务手册,技术层面整合智能判罚分析系统与VR冲突模拟平台。通过建立动态更新机制保证教学资源紧跟时代发展为系统化育人提供全面支撑基础,该方案突破了传统教学的平面化资源供给模式,通过深度理论解释、实践场景改造和技术智能辅助建立起多维度的价值培养生态系统<sup>[11]</sup>。跨学科理论工具与智能技术的创新应用为解决体育课程思政资源碎片化、低效化问题提供了新的路径。

### 3.3 构建混合式教学模式

首先,基于真实性、典型性、启发性原则构建分层案例资源体系。在此基础上,整合国际经典案例并挖掘本土化冲突案例,按规则遵守、道德冲突、团队协作分类建档,配套案例背景、讨论框架、价值引导三要素教学设计模板。同时研究实施三维互动教学模式,一方面创设道德困境场景,通过运动员、裁判、观众多角色扮演进行情景模拟观察研究决策伦理的影响。另一方面开展主题研讨会,运用康德责任伦理等理论详细的解析“假摔”案例,在推行翻转课堂过程中结合“无裁判三人制比赛”实践、慕课学习、轮岗裁判互评机制、实现规则认知的行为转化<sup>[12]</sup>。在技术赋能层面,开发VR道德实验室来模拟恶意犯规场景并且通过行为后果的即时反馈强化情感体验,同时应用AR规则可视化系统动态演示走步违例判定标准并且建立AI道德评估体系,通过语音识别分析反思深度并结合赛场行为大数据生成道德成长画像。以VR判罚抉择模块为例,学生选择挑战或接受判罚将触发不同结局影像,使得学生能够沉浸式体会规则敬畏与道德自律的实践价值。

### 3.4 构建四位一体体育人体系

学校层面应当把公平竞争纳入人才培养方案且要建立跨部门协作机制,同时制定明确的体育素养评价标准。教师层面则可以开发浸润、强化、提升的三个阶段教学的模式将规则解读融入战术训练,并且把赛事组织纳入裁判意识培养,另外引入校企合作和社区联赛等社会资源促进职业精神与校园文化的交互融合。在课程建设方面需要整合多维教育资源,开发理论、案例、实践相结合的立体化课程体系,运用职业联赛典型案例开展情景教学。并且组建由专业教师、裁判员、运动员组成的复合型师资队伍,推行双师共同授课模式进一步来搭建课堂实训、校级赛事、社会实践三级平台,依托篮球文化节和公益训练深化价值认同,技术层面要用虚拟仿真技术模拟赛场突发情境,强化规则应用和道德决策能力。若要创新四维融合模式,认知维度需要增设体育伦理课程系统讲授国际竞赛准则<sup>[13]</sup>。文化维度要打造“诚信篮球”品牌赛事,营造以文化为核心的校园氛围,通过课程建设、活动浸润、实践强化、文化熏陶的系统化设计,实现知识传授向价值塑造的转化,公平竞争精神会内化为学生的自觉行为,最终为培养新时代体育人才奠定基础。

### 3.5 开展教师课程思政育人能力培训

在新时代教育变革大趋势背景下,构建一套科学、完备、系统的教师培养机制,已然成为了提高教师思想政治素养以及教学业务能力的重要途径,在这个过程中首要任务是加强政治理论学习,通过开展专题研修活动以及组织红色教育基地实践等多种方式来助力教师对新时代中国特色社会主义思想的理解。除此之外还应当将“四有”好老师的标准融入职业理想,创新教学能力培养模式依托智慧教育平台开展跨学科教研来推动“课程思政”与专业教学深度融合。通过采用虚拟教研室与教学创新工作坊等载体提升教师的教学设计能力,同时建立将师德表现与教学实绩纳入考核标准的动态评价体系,并且融入推门听课、学生评教以及同行互评来构建多维评价机制<sup>[14]</sup>。重点考察价值引领能力与教学创新成效,同时完善激励机制并设立教学创新基金支持教师开发数字课程资源。搭建教学成果转化平台促进典型案例共享促进经验传承,同时构建理论学习、实践创新、反思提升培养体系,全面提升教师队伍的政治素养与专业化水平,为培养德智体美劳全面发展的社会主义接班人提供坚实的保障。

## 4 结论

高校篮球课程正逐步成为培育公平竞争价值观念的重要路径,其课程育人效果的显著提升对于达成立德树人这一教育目标具有极为重要的意义。该研究围绕技能传授与价值引领之间存在的问题进行探讨,系统的分析了当前

教育实践中存在的多项问题,进而提出了构建五位一体协同培育体系的创新框架。通过跨学科资源整合以及混合式教学模式创新,成功打破了传统教学模式的不足。并且将混合式教学创新与教师能力提升紧密结合,这种相互协作、相互促进的机制有效地破解了体育课程中长期存在的“重技能传授而轻德育引领”的问题,推动了篮球教学从以往的侧重运动技能传授向全面综合价值引领的方向转变。

### 【参考文献】

- [1]屈睿.当前大学体育教育中存在的问题及应对策略探析[J].教育与职业,2012(24):114-115.
  - [2]薛冬雪.体育院校课程思政建设的教师策略研究[J].沈阳体育学院学报,2025,44(1):52-58.
  - [3]布特,李佼慕,闵思成.新时代立德树人体育教育新理念的哲学内涵与时代价值[J].北京体育大学学报,2022,45(6):96-107.
  - [4]杨青宝.普通高校体育教育专业协同育人模式的构建与实践研究[J].当代体育科技,2024,14(28):56-59.
  - [5]陈雨婷.高校体育教学发展演进的现代化审视[J].南京体育学院学报,2025,24(1):71-76.
  - [6]邹小江,林向阳.我国高校体育教学改革的缘起、论域、困惑及建议[J].山东体育学院学报,2020,36(2):112-118.
  - [7]罗伟伟.“立德树人”视域下普通高校体育课程思政质量提升路径[J].体育世界,2025(2):95-97.
  - [8]赵富学.体育类课程思政示范课程建设问题判别及其克服[J].天津体育学院学报,2024,39(4).
  - [9]崔鲁祥.“三大球”振兴背景下校园篮球课程教学的现实困境与纾解策略[J].沈阳体育学院学报,2025,44(1):38-44.
  - [10]霍军.体育教学方法实施及创新研究[J].北京体育大学学报,2013,36(1):84-90.
  - [11]周盈盈.智慧体育在高校篮球教学中的应用价值及实践路径研究[J].文体用品与科技,2025(5):196-198.
  - [12]蒋强,张昊,黄锐,等.“双一流”高校篮球及篮球裁判课融合式教学实践与探究[J].当代体育科技,2023,13(32):57-60.
  - [13]张明,王严淞,徐亚楠,等.体育专项课课程思政教学评价模型与体系构建研究[J].北京体育大学学报,2024,(11):113-123.
  - [14]唐莺.课程思政融入大学公共体育课篮球项目的实践教学探索[J].大学,2024(18):79-82.
- 作者简介:袁一航(2001—),男,汉族,河南开封人,硕士在读,哈尔滨体育学院,研究方向:体育教学;\*通讯作者:李双玲(1978—),女,汉族,河南新乡人,硕士,教授,哈尔滨体育学院,研究方向:运动训练理论与实践。

## 核心素养下体育项目化学习的实践路径

陶磊

上海市黄浦区教育学院, 上海 200011

**[摘要]**在教育改革背景下,项目化学习备受关注,体育项目化学习存在理念理解、实施综合性、系统研究等问题。运用文献资料、内容分析、逻辑分析等方法并结合实践经验。对体育项目化学习的关键问题进行剖析并探究核心素养视域下体育项目化学习的设计逻辑、探析体育项目化学习实践形态的构建。认为体育项目化学习是助推学科核心素养落地的实践载体,赋能体育教师专业发展,催化学生学习方式转变。体育项目化学习设计逻辑包括项目选题的“三个要素”、体育项目的三种类型、框架问题的三个层次、评价设计的三个关键。在实践形态构建方面,要培育学生专家思维、设计运用学习支架、培养创造性思维、处理好项目成果预设与生成关系,跨学科学习对体育项目化学习中的问题解决具有重要意义,提供多元知识和方案、促进创新思维与能力发展。

**[关键词]**体育项目化学习;核心素养;教师专业发展;学生学习方式;设计逻辑

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16953

中图分类号: G63

文献标识码: A

### The Practical Path of Project-based learning in Sports under Core Literacy

TAO Lei

Shanghai Huangpu Institute of Education, Shanghai, 200011, China

**Abstract:** In the context of educational reform, project-based learning has attracted much attention, and there are problems with understanding the concept, comprehensive implementation, and systematic research of sports project-based learning. Using methods such as literature review, content analysis, and logical analysis, combined with practical experience. Analyze the key issues of sports project-based learning and explore the design logic of sports project-based learning from the perspective of core literacy, and explore the construction of practical forms of sports project-based learning. It is believed that project-based learning in sports is a practical carrier to promote the implementation of core competencies in disciplines, empower the professional development of physical education teachers, and catalyze the transformation of students' learning methods. The design logic of sports project-based learning includes the "three elements" of project topic selection, the three types of sports projects, the three levels of framework problems, and the three key aspects of evaluation design. In terms of constructing practical forms, it is necessary to cultivate students' expert thinking, design and apply learning scaffolds, cultivate creative thinking, and handle the relationship between project outcome presetting and generation. Interdisciplinary learning is of great significance for problem-solving in sports project-based learning, providing diverse knowledge and solutions, and promoting the development of innovative thinking and abilities.

**Keywords:** sports project-based learning; core competencies; teacher professional development; student learning methods; design logic

#### 引言

《中共中央、国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》《关于实施项目化学习推动义务教育育人方式改革的指导意见》(以下简称《指导意见》)等文件均提到了实施项目化学习。近几年,广大教育工作者对于项目化学习的理论研究和实践探索呈现火热趋势。体育项目化学习是现代教育改革重要方向,然而项目化学习在实施过程中仍然存在许多误区和挑战。一是对其理念理解不深,教师层面存在问题,有的理解表面,忽视学生需求,传统教学表现好的教师还可能抵触。二是实施的综合性难以把握,知识技能传授与素养培育难以兼顾,易出现脱节情况。三是系统研究不足,体育项目来源广,体育教师习惯单学科教学,虽有新鲜感但会迷茫,缺乏分类体系,在项目选择、关键要素分析、指导策略和实践框架形成上存在不足,全方位挑战

教师综合能力<sup>[1]</sup>。2020年9月,上海市教师教育学院面向上海市中小学体育骨干教师开设了“体育项目化学习的设计与实践”的研修课程。全市六百多位中小学体育老师通过“研”不断发现问题,通过“修”共同解决问题。

项目化学习是在一段时间里,学生围绕着真实、复杂又能激发兴趣的驱动问题,精心打造项目作品,对项目任务进行规划并予以实施,进而掌握特定的核心知识与技能,整个过程是系统性的。项目化学习概念发展历经萌芽(国内外起源有别)、探索(地位及地域学科拓展)、发展(内涵与应用领域扩展且有学理依据)、成熟(理论成熟,是培养核心素养的有效途径,改变教与学要素关系且全球多学科广泛应用被验证有效,内涵和特征研究有分类和指向)四个阶段,其价值体现在知识与技能、核心素养、学习动机态度兴趣和自我效能感等多方面,项目化学习在设计上

有多种原则和步骤,实施有多种策略,评价贯穿学习过程且目标涵盖各环节、类型主体工具多样并有多种策略,总体形成完整体系为现代教育教学提供有效模式。

### 1 核心素养视域下体育项目化学习的价值

#### 1.1 助推学科核心素养落地的实践载体

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称“新课标”)的颁布与实施,系统构建了涵盖运动能力、健康行为和体育品德三个维度的核心素养框架。强调从“以知识与技能为本”转向“以学生发展为本”,为培育学生核心素养指明了方向,体现正确价值观、必备品格和关键能力的培养要求。在我国,项目化学习已然成为教育的风向标,正逐渐从教学方法的创新转向教育生态的重构:由“知识的传递”转向“项目的策划和实施”<sup>[2]</sup>。在体育项目化学习中,学生可以“逐步脱离”教师有序地向学习目标进发,更加尊重学生的差异化水平。项目化学习是支持学生通过解决真实问题培育素养的教与学的新方式,是促进国家课程教与学方式变革的重要载体之一。

#### 1.2 赋能体育教师专业发展的重要路径

新的课程改革对体育教师的要求处于不断变化、与时俱进的过程中。教育变革在为体育教师赋权增能的同时,也向其专业能力和创新能力发起了挑战。项目化学习促使师生角色发生了转变,教师由“知识的传授者”转向“学生发展的促进者”,体育教师如何从现实生活中的问题出发,注重真实情境下问题的研究与解决;如何以终为始,推动新认知、新项目的创新、创造并逆推学习活动的设计;如何以问题为驱动,通过一系列探究活动提升学生创造性问题解决意识和能力等,都考验着教师的知识储备、眼界视野和综合能力。项目化学习已然成为体育教师专业发展的“必修课程”。

#### 1.3 催化学生学习方式转变的实践进阶

项目化学习对学生来说也是具有变革性的,学生的角色发生了变化。我们在实践过程中发现,学生的学习方式从“接受式学习”向“自主、合作、探究、问题解决式学习”发生了转变;学生的学习成果从“知识的积累”向“问题解决、产品创建”发生了转变。真实的情景、问题、成果会激发学生主动参与的兴趣,对知识技能的深度理解和掌握会帮助学生体育成绩的进步,学生们在互助体验中一起克服困难收获友谊和合作意识,多种评价工具、学习支架将助力学生更好地掌握知识技能。

### 2 核心素养视域下体育项目化学习的设计逻辑

体育项目化学习活动设计的基本流程是从选题—设计框架问题—设计教学过程—设计成果—设计评价的完整闭环。在进行活动设计时,要对每一个环节、每一个活动进行周密思考、精心设计。例如:如何选择体育项目化学习的内容和主题?如何制定体育项目化学习的框架问题?如何统整体育项目化学习的教学设计?如何设计体育项目化学习的评价活动?针对以上问题,笔者在实践过

程中对相关经验和策略进行了提炼。

#### 2.1 项目选题的三个要素

选题是进行项目化学习教学设计的基础。首先,根据实际基础选择体育项目化学习类型,从而确定项目类别。包括:活动项目、学科项目、跨学科项目等。在选题时,可以从课堂教学、校园体育活动、家庭体育锻炼的真实情境中设计项目。选题并不仅仅是设计项目学习的标题,更重要的是基于体育项目主题、来源、目标、任务、成果等对整个项目进行简要的概述,对整个项目学习进行整体构思和规划,包括项目情境、项目驱动问题、项目成果(图1)。



图1 体育项目化学习选题的“三要素”

下面以上海市黄浦区体育学科青年学习小组提供的小学“‘翼起’篮球荣耀赛”项目概述为例,加以说明(见表1)。

表1 “‘翼起’篮球荣耀赛”项目概述

项目主题	“翼起”篮球荣耀赛	年级	小学四年级
项目类别	<input type="checkbox"/> 活动项目	<input type="checkbox"/> 学科项目	<input type="checkbox"/> 跨学科项目
主要学科	体育	关联学科	美术、数学、语文、信息科技
项目实施时间: 2024年4月—2024年5月			
项目概述: 学校作为全国篮球项目特色学校,具备良好的篮球学习氛围和基础。小篮球课程从三至五年级的体育课堂中普及渗透,在体育学科核心素养指导下,为了使学生更有主人翁精神,建设更浓郁的校园篮球文化,四年级学生将围绕“如何举办一场人人参与的‘翼起’篮球荣耀赛”这一驱动问题展开学习。作为技能学习者,深入探究篮球运动知识,系统学习篮球的基本技术,提升篮球运动能力的同时提高对篮球运动的理解;作为规程策划师,在学习制定篮球比赛方案、理解篮球比赛规则的基础上,尝试自主改编或创编篮球比赛项目,在相互评价和验证的基础上完善篮球比赛项目;作为比赛组织者,组内分工,明确任务,在活动场地和器材准备、比赛项目展示与讲解、项目组织与评价等方面进行自主、探究、合作式的学习实践,提高活动组织能力;最后,我们将在“翼起”篮球荣耀赛中精彩呈现我们的篮球技能。通过策划、举办“翼起”篮球荣耀赛,吸引学生参与到篮球运动和比赛中来,提升制定篮球比赛方案的能力,促进篮球技战术知识、篮球裁判等知识的应用,提升学生篮球技术,利于学生以后养成终身体育的能力和行为习惯。			

#### 2.2 体育项目的三种类型

##### 2.2.1 从知识技能容量层面进行分类

体育项目化实施过程中,若从容量来分,可以分成微项目、单元项目和跨单元项目。微项目主要指在体育教学中,教师把一些相关学科知识点整合在一个较小的体育项目中或用真实性的问题整合相关知识点,学生经历短时间

的探究就能够掌握该项目的知识技能。在实施过程中需要聚焦“内容”、关注“问题”、强调“成果”。

单元项目或大单元项目通常要经历一个学期甚至跨越一个学年，紧密围绕某一主题或一系列相关内容展开<sup>[3]</sup>。以足球单元项目为例，教师需要对足球项目的整体规划和构思，如足球项目由哪几个学习活动构成，各学习活动形成怎样的逻辑关系，各阶段都要明确需要完成的项目任务，以及相应学习活动。

跨单元项目是将不同体育单元的内容进行整合，构建更为复杂且综合的学习项目。以融合跑、跳和投等田径类体育项目为例，学生将在一个学期内系统学习这三项运动技能，并在期末组织参与一场田径运动会。在这个富有挑战性的项目中，学生不仅要掌握各项运动的基本技能，还要学会如何科学规划训练计划、高效管理时间以及强化团队合作。教师需要精心协调不同体育单元的教学资源，设计跨单元学习任务，在项目结束时对学生的综合表现进行全面而细致地评估。

### 2.2.2 从学习内容层面进行分类

以学科项目化学习为例，根据不同的运动项目类型，将运动内容分为多类，旨在通过项目化学习的方式，引导学生深入探究各类体育运动的独特魅力和技能要求。

### 2.2.3 从学习成果层面进行分类

体育项目化学习成果包括：活动方案设计类、游戏项目创编类、训练计划制定类、运动器材开发制作类、体育场地规划类、体育知识探究类成果等。

## 2.3 框架问题的三个层次

体育项目化学习的框架问题由一系列精心组织、不同层次的问题组成，用于框定单元学习范围，并引导学生深入学习与探究。这些问题自上而下分为三个层次：基本问题、单元问题和内容问题，在设计过程中需要体现层次性和逻辑性。基本问题最宏观、最宽泛，引向对大概念的思考；单元问题比较开放，没有唯一答案，通往解决真实问题创建成果；内容问题属于封闭性问题，聚焦项目中的重要知识<sup>[4]</sup>。三类问题为自上而下的引领关系，也有自下而上的支撑作用。其中，单元问题作为开放性问题，能引导学生进行深度思考，并培养学生在学习、探究中创造性解决实际问题的能力，即“驱动问题”。

## 2.4 评价设计的三个关键

体育项目化学习评价是全面且多元的，重视过程表现与成长而非仅关注最终成果。针对体育项目化学习的评价围绕运动能力、健康行为和体育品格三方面结合项目目标开展，包含三个关键。其一，注重学生全程参与评价，这一过程以体育素养为导向，评价与驱动问题相关素养要素，评价是师生共同参与过程，学生通过自我评价和同伴评价等参与学习监控与反思，可提高有效性并强化自我管理批判性思维。其二，评价要关注体育项目化学习活动和成果的关键点，学习目标需与项目整体目标紧密相连且有意义，评价活动要与项目各阶段匹配，针对关键成果和活动进行评价，以捕捉学习动态并反映学习进展与理解程度。

其三，评价要嵌入体育项目化学习的全过程，体育虽注重身体活动与运动能力提升但不局限于最终技能掌握，评价融入整个学习过程，这样教师可获取反馈调整教学，学生能实时了解学习状况并自我调整。

## 3 体育项目化学习的实践路径

### 3.1 体育项目化学习中“专家思维”的培育

教师要引导学生构建坚实的知识基础，对体育项目的历史、规则、技术和理论有深入理解。教师可以引导学生广泛阅读、观看比赛，甚至帮助学生联系资深运动员或教练进行交流，以促使学生获得关于某一内容领域的深刻见解。引导学生像专家那样发现问题，建立解决问题的假设，并提出创新性解决方案<sup>[5]</sup>。教师应指导学生设计研究计划并选择适当的方法来测试假设，包括实验、调查、观察等，同时提醒学生以专家的标准来要求自己，确保研究的严谨性和数据的准确性。在学生收集数据后，引导学生运用统计学和案例分析等工具来分析数据，验证假设。教师要引导学生像专家一样深入挖掘数据，寻找隐藏的模式和趋势。验证结果后，教师要引导学生进一步解释发现，并探讨其对实际体育训练和比赛的意义。若假设被证实，教师要引导学生考虑如何将研究成果应用于实践中。此外，无论结果如何，教师都应引导学生反思整个研究过程，从中吸取教训，并考虑如何在现有成就上进行创新，提出新的问题和研究方向。

### 3.2 体育项目化学习中学习支架的设计和运用

在体育项目化学习中，学习支架的设计与运用极为关键，能助力学生有效解决问题、开展自主学习与合作探究，进而推动学生体育核心素养的形成。

关于学习支架的设计，一是要识别学习需求，教师得精准找出学生在项目化学习中的障碍、困难以及学习需求，依据不同学生的学习阶段与水平设计适配的学习支架。二是设计多样化学习支架，依据项目目标、活动内容、学生既有经验与能力来设计多种类型的学习支架，像情境型、策略型、建模型、资源型、交流型、评价型等，且要依据学生具体情况选用合适的支架<sup>[6]</sup>。

在学习支架的运用方面，要做到针对性运用，根据学生遇到问题的实质选取有针对性的学习支架来解决具体问题，针对不同类型学生提供个性化支架满足需求。要适时性介入，在学生遇困无法独立解决问题时及时介入提供支架，但要把把握好介入时机，给予学生足够思考和探索的空间。要提供差异性支持，针对学生个体差异和学习风格提供多样的支架支持，即便同一问题也要依据学生能力和个性差异提供不同层次的支架与策略。还要做到渐退性撤出，随着学生能力提升和项目化学习的推进，逐渐降低学习支架的辅助作用，当学生能独立解决问题时及时撤出，以培养学生独立学习、思考和解决问题的能力。

### 3.3 体育项目化学习中形成创造性思维的意义与培养策略

在体育项目化学习中，创造性思维促使学生突破传统学习模式，积极探索体育项目多方面内容。例如，思考优

化流程或创新活动形式时,学生学习更主动,这种主动性可转化为强大学习动力,使其在克服问题与挑战时成就感倍增。体育项目化学习存在资源分配、团队协作策略等复杂问题,创造性思维能引导学生多视角剖析,提出多样解决方案并择优实践。体育项目化学习中传统方法需与时俱进,有创造性思维的学生敢于突破常规尝试新理念和技术,在团队项目里可运用该思维设计战术、规划活动。此外,教师受学生创造性思维成果启发,会探索新教学方法、完善课程内容以提升体育项目化学习质量与效果。

在体育项目化学习中有效培养创造性思维需实施系列策略。一是,激发创新兴趣与意识。项目启动时教师应阐明创新目标的重要性,使学生认识到其为项目成功的核心要素,如组织校园体育赛事时告知学生创新策划可提升赛事影响力;同时在项目设计环节引入新奇元素,激发学生好奇心与探索欲。二是,提供创新空间与机会。教师应设计开放性项目任务,如制定校园体育活动推广方案时鼓励学生从多维度思考挖掘多种方案,且允许学生自由组队,促进知识共享与相互启发。三是,培养发散与聚合思维。在各类项目中,如设计体育训练计划项目时,教师可组织头脑风暴鼓励学生提出新颖想法(发散思维),再引导评估筛选形成创新性方案(聚合思维)。四是,鼓励实践与反思。学生提出体育器材改良想法时应鼓励其实践,通过制作模型或实地测试检验可行性与有效性,实践后反思总结以持续改进。

### 3.4 项目成果的设计与创建——体育项目化学习中的预设与生成

在体育项目化学习中,“预设”与“生成”是项目成果设计与创建的关键要素。“预设”为项目搭建起基本框架与方向,如同大厦的基石。其中项目选题与构思需考虑学校特色、传统体育活动或课程标准来确定,如各种富有创意的项目名称;学习目标与内容要明确核心知识与技能并选定相关内容;框架问题与基本问题的预设能引导学生探究学习;教学设计与流程则保障项目有序开展。而“生成”赋予项目生命力和创造力,让项目化学习以学生为中心促进全面发展。教师在预设基础上需关注学生需求与进展调整策略方法,使预设与生成有机结合。

体育项目化学习中的“生成”涵盖多方面内容。驱动问题会根据学生情况动态调整,以更符合实际需求;项目成果由学生通过自主探究等方式创新迭代,如传统体育项目新玩法等且会不断完善;学习路径依据学生兴趣、能力和需求个性化发展;教学资源在项目推进中动态生成,像游戏方案、地图等,这些资源可服务当前与未来项目;项目结束后教师和学生深入反思与评估,生成的报告有助于教学能力提升和学生后续学习。

### 3.5 体育项目化学习中跨学科学习对于问题解决的重要性

在体育学科项目化学习里,跨学科学习对解决问题有

着不可替代的重要性。跨学科学习能为学生提供多元知识基础与解决方案,像在“校园定向跑挑战赛”等项目中结合多学科知识解决问题;可促进创新思维与问题解决能力发展,如“排球趣练营”项目中的跨学科创新;还能增强学习趣味性与吸引力,如“定向越野”与“武”动历史项目中的学科知识结合;并且能培养综合素养和跨学科合作能力,如“排球趣练营”里的分组合作;最后有助于学生应对复杂多变的现实问题,让学生综合多学科知识处理体育学科项目化学习中的实际问题。

跨学科学习在体育学科项目化学习中的“问题解决”意义非凡。从提供不同学科知识和多元解决方案的角度出发,学生得以从多视角看待问题并创新求解。它推动创新思维和问题解决能力提升,鼓励学生突破学科限制融合知识技能。在提升学习体验方面,使学习内容丰富多彩。同时,培养学生综合素养与跨学科合作能力,让学生在项目合作中学会沟通协作。最重要的是,它赋予学生应对复杂现实问题的能力,使学生能在体育学科项目化学习中的真实情境下综合多学科知识分析解决问题。

## 4 结语

核心素养视域下的体育项目化学习在现代教育中具有不可忽视的重要性。从理论层面看,它有着完整的发展历程与价值体系;在实践中,其设计逻辑涵盖多方面关键要素,实践形态构建更是涉及学生能力培养、学习支架运用等诸多环节。然而,体育项目化学习仍面临着诸多挑战,需要教育工作者进一步深入探索与研究,不断优化项目化学习在体育教学中的应用,以更好地实现学科核心素养的落地、教师的专业发展以及学生学习方式的有效转变,推动体育教育不断向前发展。

### [参考文献]

- [1]王倩倩.基于学科核心素养导向的中学体育项目化学习实践研究[J].教育界,2025(10):38-40.
  - [2]王志伟.新课标下开展小学体育项目化学习的路径探究[J].教育,2025(7):78-80.
  - [3]吴桥,钟浩平,李倩倩.普通高中体能模块项目化学习设计与实施——以《运动与饮食:雕琢健美身形的奇妙之旅》为例[J].中国学校体育,2025,44(2):15-17.
  - [4]王朴东麟.融合海洋素养的高中体育项目化学习策略[J].上海教育,2024(S1):28-29.
  - [5]李艳华,李丹,张金龙.项目式学习视角下:小学体育课堂教学引入趣味田径项目对四年级过程性考核的探究[J].体育教学,2024(S1):195.
  - [6]胡金哲.基于项目化学习的体育跨学科主题活动的设计与实施策略[J].当代体育科技,2024,14(28):191-194.
- 作者简介:陶磊(1971—),男,汉族,上海市黄浦区,大学本科,高级教师,上海体育大学,研究方向:体育教育、教学。

# “强体魄育新人”促进学生体质健康发展——以广东建设职业技术学院为例

李浪光

广东建设职业技术学院，广东 广州 510440

**[摘要]**通过对我校 24 年学生体质健康现状的分析，结合问卷调查和访谈数据，评估体育活动对学生身体素质、心理健康和社会适应能力的影响。提出以“强体魄育新人”教育理念促进学生全面健康发展，在实践应用中构建体医融合协同育人体系，通过强化体育教育对学生身体素质提升的作用、体育活动对学生心理健康的促进作用、健康教育学生在社会适应能力中的积极影响，以及创新医体形式提高学生参与度等方面进行了论述，系统化的体医融合对于提高学生的综合素养、促进身心健康具有显著积极作用，为其他院校的学生体质健康发展提供借鉴。

**[关键词]**体魄；育人；体质；心理健康

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16952

中图分类号: G807

文献标识码: A

## Promoting the Healthy Development of Students' Physical Fitness through "Strengthening Physical Fitness and Cultivating Newcomers" — Taking Guangdong Construction Vocational and Technical College as an Example

LI Langguang

Guangdong Construction Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510440, China

**Abstract:** Through the analysis of the physical health status of students in our school over the past 24 years, combined with questionnaire surveys and interview data, this study evaluates the impact of sports activities on students' physical fitness, mental health, and social adaptability. The educational concept of "strengthening physical fitness and nurturing new talents" is proposed to promote the comprehensive and healthy development of students. In practical applications, a collaborative education system integrating sports and medicine is constructed. Through strengthening the role of physical education in improving students' physical quality, the promotion of students' psychological health through sports activities, the positive impact of health education on students' social adaptation ability, and the innovation of medical and sports forms to improve students' participation, the systematic integration of sports and medicine has a significant positive effect on improving students' comprehensive literacy and promoting physical and mental health, providing reference for the physical and mental health development of students in other colleges and universities.

**Keywords:** physical fitness; educating students; constitution; mental health

### 引言

随着社会经济的发展，学生的全面健康问题日益备受关注。近年来，随着生活节奏的加快、学习压力的增大以及电子产品的普及，大学生体质健康问题愈发凸显<sup>[1]</sup>。大学阶段是学生身心发展的关键时期，许多学生面临身体素质下降、心理健康问题加剧等挑战。这些现状不仅影响了学生的学习成绩，还对他们未来的职业发展和生活质量产生了深远的影响。因此，探索有效的教育理念和办法，促进学生的全面健康发展具有重要的现实意义。我校积极推动“强体魄育新人”作为一种全新的教育理念，强调通过系统的体育教育提升学生的身体素质、心理健康及社会适应能力，旨在培养身体健康、心理阳光、人格健全的新时

代人才。

### 1 我校学生体质健康问题的现状分析

表 1 数据表明，在广东建设职业技术学院应测的 18937 名在校大学生中，体质健康测试结果达到优秀、良好、及格者分别占比 1.40%、10.40%、70.9%；不及格率为 17.1%，不及格总人数为 3250 人。以《国家学生体质健康标准》来衡量，受测者整体及格率为 82.9%，从整体上看我校学生体质健康状况总体良好，但大部分学生都集中在及格线上徘徊，有 15687 名。优良比例为 11.94%，说明在优秀和良好的基础上，只有小部分学生具备较强的身体条件。这一现象反映出学校在体育教育和锻炼机会的普及上可能存在不足，导致学生的身体素质提升受限。

表 1 24 年我校学生《国家学生体质健康标准》评定等级统计表

学生人数	优秀比例		良好比例		及格比例		不及格比例		优良比例		总及格	总及格率
	合计	占比	合计	占比	合计	占比	合计	占比	合计	占比		
18937	272	1.44%	1988	10.50%	13427	70.9%	3250	17.1%	2260	11.9%	15687	82.9%

**表 2 24 年我校学生《国家学生体质健康标准》各项目测试统计表**

项目名称	总人数	优秀	占%	良好	占%	及格	占%	不及格	占%
身高体重	18937	正常 (13263)	70.04%	肥胖 (11)	6.06%	低体重 (2107)	11.13%	超重 (2420)	12.78%
肺活量	18937	2981	15.74%	3460	18.27%	11361	59.99%	1135	5.99%
50m	18937	1840	9.72%	1686	8.90%	14328	75.66%	1083	5.72%
立定跳远	18937	464	2.45%	1309	6.91%	10935	57.74%	6229	32.89%
坐位体前屈	18937	5408	28.56%	32	17.15%	9536	50.36%	746	3.94%
1min 仰卧起坐 (女)	8734	68	0.78%	283	3.24%	6611	75.69%	1772	20.29%
800m (女)	8734	125	1.43%	425	4.87%	4986	57.09%	3198	36.62%
1000m (男)	10203	216	2.12%	670	6.57%	5405	52.97%	3912	38.34%
引体向上 (男)	10203	788	7.72%	2	4.63%	2043	20.02%	6900	67.63%

表 2 数据表明,一是从身体素质来看,引体向上(男)项目的不及格率令人担忧,达到了 67.63%。这一结果反映出男生在上肢力量方面的严重不足,且大部分学生未能完成基本的引体向上动作。引体向上不仅是一项重要的力量测试,同时也是评估上肢和核心肌肉群综合表现的指标。为了应对这一问题,学校可以通过开展针对性的力量训练课程,帮助学生逐步提高上肢力量。此外,提供适当的激励机制,以增强学生的参与感和积极性,也有助于提高他们的锻炼频率。调查数据显示,部分学生在学生体质健康测试中的各项指标未达到国家标准,尤其是在中长跑的耐力和上肢力量方面表现较差。表现为学生的课外活动时间减少,体育锻炼的参与度不高,导致身体素质下降。尤其是在快节奏的学业压力下,学生往往忽视了体育锻炼的重要性。缺乏科学的训练方法,部分学生的体育锻炼缺乏系统性和针对性,没有进行科学的训练指导,导致训练效果不佳,无法有效提升耐力和力量。此外,长期进行久坐学习,导致肥胖率逐年上升,影响了整体身体健康。二是心理健康问题日益凸显。许多高职学生面临学业、就业等多重压力,心理负担较重,焦虑和抑郁症状频发。学生过度依赖网络和社交媒体会使信息过载中产生负面影响,常常将自己与他人进行不切实际的对比,导致自信心下降。社交媒体上精美的生活展示,容易引发焦虑和嫉妒情绪,进一步加剧孤独感。与此同时,虚拟互动替代面对面的交流,削弱了学生的人际关系,造成情感疏离。调查显示,约有 30% 的学生在心理健康评估出现不同程度的情绪困扰,这对他们的学习和生活产生了不良影响。最后,社会适应能力不足也是高职学生健康问题的一个重要方面。由于缺乏足够的团队合作、沟通锻炼以及环境适应能力,部分学生在进入职场时面临适应困难,影响了其职业发展与人际关系的建立。部分学生在职业发展中面临适应困难,主要源于缺乏团队合作和沟通能力的锻炼。许多高职院校课程偏重专业知识,而忽视了实践环节,导致学生在进入职场时难以有效与同事协作,缺少解决问题的能力。此外,适应工作环境的能力不足,可能使学生在面临压力和变化时感到无所适从,进一步影响人际关系的建立和职业发展。可

见,加强团队建设和人际交流训练显得尤为重要。

## 2 我校体育教育现状分析

### 2.1 学校体育课程设置与安排

首先,我校开设《体育与健康课程》有 26 个单项,包括田径、球类、健身操、武术等多项传统体育项目。这些体育项目旨在增强学生的基本身体素质,提高他们的综合竞技能力。同时,为了适应现代社会的发展,学校还开设了一些新兴体育项目,如飞镖、瑜伽、舞蹈和健身健美课程。通过这些课程,学生不仅能够锻炼身体,还能培养团队合作精神,提高社交能力。其次,学校注重理论与实践的结合。在每学期的体育课程中,都会安排相关的理论知识学习,内容涉及运动保健学、运动心理学和营养学等。这些知识的融入,不仅使学生对体育运动有更深刻的理解,也提高了他们的自我管理能力,帮助他们在日常生活中做出更健康的选择。此外,学校还通过开展丰富多彩的课外体育活动和比赛,如体育文化节、“三大球、三小球”比赛等,鼓励学生积极参与,增强集体意识和竞争意识。这些活动为学生提供了展示自我的平台,同时也促进了同学之间的交流与友谊,进一步增强了学生的凝聚力和集体主义。最后,为了保证体育课程的有效实施,学校配备了专业的体育教师团队,并定期进行教学评估与反思。教师通过个性化指导,根据学生的实际情况进行针对性的教学,以确保每位学生都能在体育课程中取得运动技能提升,达到身心健康发展的目标。

### 2.2 学生参与体育活动的情况

第一,高校应当定期组织各类体育赛事,包括全校运动会、院际比赛及社团间的竞技活动等。这类活动能够为学生提供展现个人运动才能的舞台,有助于激发他们的参与热情和竞争意识<sup>[2]</sup>。这些活动不仅为学生提供了锻炼身体的机会,还促进了同学之间的交流与合作,增强了学生的社交能力。数据显示,约有 75% 的学生积极参加校园内的各类体育赛事,并在活动中展示了较强的竞争意识和团队精神。第二,学生第二课堂体育活动的参与情况也值得关注。各二级学院倡导建立多样化的课外体育锻炼机制,鼓励学生利用课余时间进行健身、跑步、瑜伽等自我激励

的活动。通过调查发现,超过80%的学生表示每周至少参与一次课外体育活动,形成了较为良好的锻炼习惯。这种习惯的养成,不仅提高了学生的身体素质,也增强了他们的自我管理能力和自我管理能力。第三,在大三学生中,其中部分学生因学业压力、时间安排不合理等原因,未能充分参与到体育活动中。调查结果显示,约30%的学生因学习任务繁重而减少了参与体育锻炼的频率,这是导致了学生体质健康测试不及格的主要原因。因此,学校应继续通过改善课程安排、丰富活动内容等方式,提高学生的参与动机,确保每位学生都能享受到体育活动带来的益处。

### 2.3 学校对学生健康的重视程度

学校设置了专门的健康教育课程,将健康知识纳入到全体学生的学习体系中。将健康管理理论融入体育课程,通过科学的运动处方和个性化的健康指导,帮助学生形成正确的运动习惯和健康观念<sup>[3]</sup>。这些课程内容涵盖了运动生理学、营养学、心理健康教育等多个领域,旨在提高学生自身健康管理的认识和能力。运动生理学课程让学生了解身体在运动中的各种机理,包括心肺功能、肌肉发展及代谢过程等。通过科学的运动方式,学生可以增强体质,提高运动能力。此外,课程中还会教授如何根据个体差异制定适合自己的运动方案,激励学生积极参与各类体育活动,促进身心健康;在营养学方面,课程内容不仅关注饮食的营养成分和搭配,还引导学生认识到合理膳食对保持健康的重要性。通过学习食品标签、掌握适量饮食的原则,学生能够在日常生活中做出更为科学的饮食选择,从而预防肥胖、糖尿病等慢性疾病的发生;心理健康教育则是课程的另一重要组成部分。随着社会压力的增大,学生面临着各种心理挑战。该课程旨在帮助学生识别和管理自己的情绪,提高心理适应能力。通过心理健康知识的普及,学生能够更有效地应对学习和生活中的压力,培养积极向上的心态和良好的社交技能。学校还倡导实践活动与理论学习相结合,如组织健康知识竞赛、运动会、营养讲座、心理健康辅导等,丰富学生的课外活动。这种互动式的学习方式,不仅能加深学生对健康知识的理解,还能增强他们的团队合作意识和社会责任感。

## 3 “以体育人”多维度评估体系构建

### 3.1 学生身体素质状况评估

在当今社会,学生的身体素质与健康水平直接影响着他们的学习效率和生活质量。因此,针对学生身体素质状况进行评估,尤其是在职业院校中,更显得尤为重要。我们可以从《国家学生体质健康标准》测试项目中涵盖的力量、速度、耐力、柔韧性等几个主要指标对学生的身体素质状况进行评估。这些测试旨在全面评估学生的身体健康状况,同时,也强调了心理健康的重要性,提出了必须进行定期心理健康教育 and 评估的要求<sup>[4]</sup>。其一,力量是衡量学生身体素质的重要指标之一。力量不仅影响学生的运动

能力,还与日常生活的体力活动密切相关。在力量测试中,我们可以采用立定跳远测试、引体向上项目来评估学生的肌肉力量水平。通过对测试数据的分析,可以发现大部分男学生的上肢力量表现相对较差,不及格人数比例高达67.63%,是所有测试项目中最差的。而下肢力量则普遍一般,不及格人数比例也有32.89%,这表明需要在日常训练中加强下肢力量的锻炼,以提升整体身体素质。其二,速度项目采用了50m跑,这个项目反映学生快速跑能力和反应能力。表2显示,男生50m跑成绩的各个等级均好于女生,说明男生通常在爆发力和肌肉力量方面有先天优势,这可能使他们在短跑项目上的表现优于女生。就全校而言,94%的及格率表明全校有近9成的学生能够达到及格线以上,说明全校学生在速度反应能力方面在教学和训练方法使得大部分学生能达到及格标准。其三,耐力作为另一个核心指标,关系到学生的心肺功能和持久运动能力。评估方法是中长跑项目耐力测试。在评估结果中,许多学生的心肺耐力水平较一般,尤其是在长时间高强度的运动中易出现疲劳。反应出我们学生的中长跑能力不足不甚理想,反映出男同学心血管机能水平较低,肌肉耐力较差。这反映出当前的课程设置可能对有氧运动的强调不足,建议增加耐力训练的比重,以提高学生的整体耐力水平。再者,柔韧性也是评估身体素质不可忽视的一项指标。柔韧性不仅有助于身体的协调性,还能降低运动损伤的风险。评估方法采用坐位体前屈,通过测试发现,许多学生的柔韧性较好,特别是下肢和腰部区域,这可能是由于长期得到针对性训练导致的。

### 3.2 学生心理健康状态分析

心理压力是影响学生心理健康的重要因素。高职学生面临的压力主要来自学业、就业、家庭和社会等多个方面。学业负担的加重、考试的频繁以及对未来职业的迷茫,都会造成学生心理上的较大压力。调查显示,约有60%的学生表示在学习过程中感到焦虑,特别是在考试期间,压力水平显著上升。这种持续的心理压力如果得不到有效疏解,可能导致焦虑、抑郁等心理问题的出现。学业压力和娱乐活动的诱惑使许多大学生缺乏规律的运动习惯,导致体内热量无法有效消耗,进一步加剧了超重和肥胖问题也是不能忽视<sup>[5]</sup>。因此,学校应重视学生心理压力的管理,通过定期开展心理健康教育和提供心理咨询服务,帮助学生学会识别和应对心理压力。此外,情绪调节能力是学生心理健康的重要指标。情绪调节能力指个体对自身情绪的理解、控制和调整能力。在面对挫折、压力和挑战时,高职学生的情绪调节能力往往不够成熟,容易出现情绪失控或情绪低落的情况。研究表明,部分学生在面对学业压力时,表现出明显的消极情绪,而缺乏有效的情绪调节策略。可见,学校应该通过情绪管理课程、团体辅导等形式,教授学生识别情绪、表达情绪以及进行积极干预的方法,从而提高

他们的情绪调节能力。与此同时,环境适应能力也是影响高职学生心理健康的重要方面。高校环境的转变,学习生活的改变,对学生的适应能力提出了新的挑战。有些学生在入学初期常常感到不适,面临社交困扰、人际关系紧张等问题,影响到他们的学习和生活。通过调查发现,具备良好的适应能力的学生,能够更快地融入新环境,建立积极的人际关系,从而提升整体的心理健康水平。因此,高职院校应关注并培养学生的环境适应能力,尤其是在新生入学期间,可以通过破冰活动、心理辅导以及团建活动等方式,帮助学生尽快适应校园生活。

### 3.3 社会适应能力的表现与分析

团队合作是高职学生社会适应能力的重要体现。在校期间,许多课程和实践活动都强调团队合作,这不仅能够增强学生的集体意识,还能锻炼他们的协作能力。在实际表现中,许多学生在参与项目或社团活动时展现出较强的团队合作精神,能够主动承担责任,互相支持和配合。此外,沟通能力也是学生社会适应能力的重要组成部分。有效的沟通能够减少误解,提高合作效率。在实践中,我们发现高职学生普遍具备基本的沟通能力,能够在师生互动和同学交流中进行有效表达。然而,在面对公开演讲、跨专业交流等情境时,部分学生表现出明显的紧张和不自信,影响了他们的信息传递和交流效果。这说明,学校教学过程中增加沟通技巧的培训,例如演讲、辩论等活动,通过模拟真实场景来增强学生的沟通能力和自信心。

最后,奉献精神是高职学生社会适应能力的重要标志之一。在积极参与志愿服务、社会实践和校园活动中,许多学生展示了良好的奉献精神,乐于帮助他人,关心社会问题。这种奉献精神不仅提高了学生的社会责任感,也增强了他们的自我价值认同感。

## 4 构建体教医融合协同育人体系

### 4.1 体育教育对学生身体素质提升的作用

一方面,体教融合是实现学生健康发展的基础。体育教育不仅仅是身体素质的提升,更是心理健康和团队精神的培养。学校可以在课程设置上丰富体育课程的多样性,注重竞技体育与健身休闲的结合,课程内容上可增设团体项目、户外拓展以及心理调适类的活动,以提升学生的身体素质和心理素质。同时,鼓励学生积极参与各类体育活动,增强他们的参与感和归属感,使其在锻炼中培养良好的生活习惯,提升综合素养。另一方面,体育教育能够有效培养学生的运动习惯与自我管理能力。在体育课堂上,学生通过参与各项体育运动,不仅提升了自身的身体素质,还学会了制定合理的锻炼计划,掌握了科学的锻炼方法。这种自我管理能力的提升不仅有助于提高他们的身体素质,也使他们在未来的生活中能够更好地关注和维护自身健康,形成终身体育锻炼的意识。另外,体育教育还注重团队合作与心理素质的培养。在集体球类项目中,学生需要相互配

合、达成共同目标,这不仅锻炼了他们的协作能力,也增强了团队意识。同时,参与体育活动能够有效缓解学习压力,提高学生的心理素质,使他们在面对困难和挑战时更具韧性,保持积极的态度。

### 4.2 体育活动对心理健康的促进作用

体育活动本身是一种有效的情绪调节手段。在高职学生学业压力、就业焦虑、人际困扰日益突出的背景下,通过体育锻炼可以有效释放心理压力。在学生参与跑步、球类、健身等项目时,注意力集中于身体动作与目标任务上,这种“专注”带来了心理上的“脱敏”效果,使学生从持续紧张的学习环境中暂时抽离,获得心理上的放松。同时,运动过程中体内释放的内啡肽、多巴胺等神经递质物质,有助于提升情绪状态,带来积极的心理体验,减轻抑郁、焦虑等负面情绪。在运动过程中产生的内啡肽等物质能够提升学生的情绪,使他们感受到快乐和满足,从而减轻焦虑和抑郁情绪。参与体育活动为学生搭建了社交平台,增强人际关系。通过团队运动和集体活动,学生之间有机会建立深厚的友谊,增强归属感和集体意识。这种社交互动不仅能够缓解孤独感,还能够提升自尊心和自信心。良好的人际关系能够为学生提供心理支持,帮助他们在面对困难时更具承受能力。通过参与到体育运动,学生能够体验到努力付出与成果之间的关系,提升自我效能感。参加比赛或完成挑战后所获得的成就感,可以显著增强他们的自信与积极心态。而这种积极的心理状态,反过来又能够促进更高效的学习和生活。

综上,体育活动在高职院校学生心理健康的促进中具有多方面的积极效果。通过释放压力、促进社交、提升自我认知以及建立健康的生活方式,体育活动不但能增强学生的心理韧性,还能为其全面健康发展奠定基础。因此,构建体教医融合协同育人体系,将体育活动纳入心理健康教育中,对于学生的全面发展尤为重要。

### 4.3 健康教育在社会适应能力中的积极影响

当前,大学生的饮食结构中,高能量的油炸食品和零食摄入量明显高于蔬菜水果等食品,长期摄入高能量食品会对身体产生负面影响<sup>[6]</sup>。通过健康教育提供科学的健康知识,帮助学生增强自我管理的能力。一方面,健康教育使学生了解身体健康的重要性,包括营养、运动和心理健康等方面的知识;另一方面,学生通过学习如何保持身心健康,能够更好地管理自己的学习和生活压力。这种自我管理能力的提升为学生在未来进入社会后,面对各种挑战提供了坚实的基础,使他们能更有效地适应快速变化的社会环境。健康教育有助于培养学生的合作精神和沟通能力。在健康教育课程中,学生通常需要参与小组讨论、团队项目等形式的活动,这些活动不仅提升了学生的社交技能,还让他们学会如何与他人合作,达成共同目标。这种团队合作能力对于未来的职场适应至关重要,因为现代社会强调跨部

门协作与团队配合。健康教育还可以增强学生的心理韧性和应对压力的能力。学生在面对学习与生活中的各种压力时,健康教育教会学生有效的应对策略。此外,健康教育还促进了学生的自我认同感和归属感。通过学习健康知识,学生能够意识到维护自己和他人健康的责任。对自身及周围人群健康的关注,促进了学生更加积极地参与社会活动,提高了他们的社会适应能力。

#### 4.4 创新医体形式提高学生参与度

整合跨学科资源是创新医体形式的一种有效途径。通过将医学知识与体育教育相结合,丰富和完善学科内容,开展有针对性的体育与健康活动。例如:邀请医学专家进行健康讲座,讲解运动与健康之间的关系,组织学生参与运动实践活动。运动处方对大学生体质提升来说,是一种体医融合共生、防病治病的有效方法和手段,深入推进运动处方实践的深度和广度,已经成为科学健身指导的关键实施策略<sup>[7]</sup>。这种理论与实践相结合的方式,有助于学生深入理解健康的重要性,从而激发他们积极参与的兴趣。组建跨领域(临床医师+体能教练+康复治疗师)教学团队,临床医师负责对学生的身体健康状况进行评估与监测,及时发现潜在的健康问题;体能教练则在日常训练中,根据学生的身体素质制定个性化的训练计划,提升其体能和运动能力;而康复治疗师则关注运动后的恢复与健康,引导学生进行正确的自我保健和恢复训练。通过组建跨领域教学团队能够实现知识和技能的互补,提高教育效果。通过定期组织研讨会和联合培训,团队成员可以分享各自领域的专业知识,形成合力,进一步优化教学内容与方法。这种多学科的协作模式,不仅提高了学生的参与感和学习积极性,也能有效提升他们的整体健康水平和运动能力。此外,要善于利用现代科技手段提升学生体验感。随着智能设备和应用程序的普及,学校可以结合可穿戴设备和运动 APP 等技术,设计线上线下相结合的健康活动。例如,通过运动挑战赛及健康数据记录,学生可以实时监测自己的运动情况,设定个人目标,互相竞争,形成良好的锻炼氛围。这种互动性和趣味性能够显著提高学生的参与度和运动积极性。

#### 5 结语

在当前社会,学生的全面健康发展已成为高职院校教

育的重要目标。广东建设职业技术学院以“强体魄育新人”为理念,积极构建融合“体质促进+心理建设+社会适应”的综合育人体系,推动体教融合的发展思路。从课程设计到课外活动,从竞技训练到趣味运动会,均注重学生的身心协调发展。在今后的教学实践中学校还将进一步整合体育资源,积极推进体育教育与医学健康的深度融合,探索体医结合的新路径,以促进学生身心健康的全面发展。通过将体育锻炼与健康管理相结合,学校不仅关注学生的身体素质提升,还强调运动对心理健康和生理调节的重要作用。打造“体-心-社”一体化育人体系,真正实现学生健康素质、心理素养与社会能力的全面提升。

基金项目:(1)广东省体育局 2024—2025 年科技创新和体育文化发展科研项目:体医融合助力高职院校学生体质健康发展路径研究(课题编号:GDSS2024N103);(2)2024 年度清远市产教融合社科专项课题:现代学徒制背景下产教深度融合与粤北非遗技艺人才协同培养模式研究(课题编号:ZJCYJY202441)。

#### [参考文献]

- [1]陈佳男.体育强国理念下大学生体质健康水平提升策略[J].中国学校卫生,2024,45(10):1522-1523.
- [2]连政.体育锻炼活动对大学生体质健康促进的研究[J].当代体育科技,2025(2):171-174.
- [3]魏荣.全民健身背景下学生体质健康管理的创新路径研究[J].文体用品与科技,2025(4):16-18.
- [4]陈磊.国家学生体质健康标准引领下的高职体育教学管理模式创新研究[J].当代体育科技,2024(20):195-198.
- [5]唐芳武,王伟强.大学生心理韧性对体育锻炼行为的影响机制:基于习惯控制及抵制诱惑的视角[J].体育学刊,2024,31(5):53-61.
- [6]张需,王雪.合理膳食营养管理对天津市大学生体质健康的影响[J].食品研究与开发,2023,44(5):235-236.
- [7]唐旭,徐涛,王成波.“体医融合”背景下大学生体质健康提升路径研究[J].现代盐化工,2024(4):43-44.

作者简介:李浪光(1986—),男,汉族,广西玉林人,硕士,助理研究员,广东建设职业技术学院,研究方向:体育教学与训练研究工作。

# 基于小学生社会情感能力培养的体育项目化学习设计与实践

张晓华

上海市浦东新区海桐小学, 上海 201204

**[摘要]**运用文献、逻辑分析、实验等方法, 聚焦小学生社会情感能力培养与体育项目化学习的融合路径, 构建“理论设计-实践验证-效果评估”的完整研究框架。基于建构主义、“做中学”等理论, 确立目标导向、情境真实、学生主体、多元评价四大设计原则, 将体育项目化学习主题划分为团队协作、自我挑战、社会服务等类型, 通过“目标拆解—任务匹配”策略与“三维评价矩阵”, 实现社会情感能力(自我认知、团队协作、情绪管理等)培养与运动技能教学的深度整合。实践选取小学三至五年级 4 个班级为对象, 通过“校园篮球联赛”等案例, 验证项目化学习对提升社会情感能力的有效性。评估显示, 实验班学生在团队合作(提升 28%)、情绪管理(提升 25%)等维度显著优于对照班。研究表明, 体育项目化学习通过具身实践、情境沉浸与多元评价, 为小学生社会情感能力发展提供了创新范式, 建议从教师专业发展、学校资源支持、教育政策引导三层面推进教学改革。

**[关键词]**小学生; 社会情感能力; 体育项目化学习; 教学设计; 实践评估

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16950

中图分类号: G434

文献标识码: A

## Design and Practice of Sports Project based Learning Based on the Cultivation of Primary School Students' Social and Emotional Abilities

ZHANG Xiaohua

Shanghai Pudong Haitong Primary School, Shanghai, 201204, China

**Abstract:** Using methods such as literature review, logical analysis, and experiments, this study focuses on the integration path of primary school students' social emotional ability cultivation and sports project-based learning, and constructs a complete research framework of "theoretical design - practical verification - effectiveness evaluation". Based on theories such as constructivism and "learning by doing", four design principles are established: goal orientation, situational authenticity, student centeredness, and diversified evaluation. The theme of sports project-based learning is divided into team collaboration, self challenge, social service, and other types. Through the "goal decomposition - task matching" strategy and the "three-dimensional evaluation matrix", the deep integration of social emotional ability (self-awareness, team collaboration, emotional management, etc.) cultivation and sports skill teaching is achieved. Practice selected four classes from grades three to five of primary school as the objects, and verified the effectiveness of project-based learning in enhancing social and emotional abilities through cases such as the "Campus Basketball League". The evaluation shows that the experimental class students are significantly better than the control class in terms of teamwork (improved by 28%) and emotional management (improved by 25%). Research has shown that project-based learning in sports provides an innovative paradigm for the development of primary school students' social and emotional abilities through embodied practice, situational immersion, and diverse evaluation. It is recommended to promote teaching reform from three levels: teacher professional development, school resource support, and educational policy guidance.

**Keywords:** primary school students; social and emotional abilities; sports project-based learning; instructional design; practical evaluation

### 引言

随着教育领域对核心素养培养的持续关注, 社会情感能力已成为基础教育阶段不可或缺的育人目标。“小学阶段是儿童社会情感能力由低向高逐步发展的重要时期。视域重心的重合、特殊规律的补充以及成长价值的相通, 使非连续性教育思想为小学生社会情感能力培养打开理论新视野。”<sup>[1]</sup>小学阶段作为个体社会情感能力发展的奠基期, 对学生未来的心理健康、人际交往及社会适应能力有着深远影响。然而, 传统小学体育教学长期存在重技能轻素养、教学模式单一的问题, 未能充分发挥体育学科在社

会情感教育方面的独特优势。“项目化学习方法能够促成学生学习状态、学习内容、学习方式以及学习结果等方面的变革, 有效地促进学生核心素养的形成。”<sup>[2]</sup>项目化学习作为一种强调学生主动参与、实践探究的教学模式, 与体育学科特性高度契合, 为培养小学生社会情感能力提供了新的突破口, 开展相关研究对推动小学体育教学改革具有重要意义。

研究致力于探索将社会情感能力培养深度融入小学体育项目化学习的设计策略与实践方法, 构建系统、科学的体育项目化学习体系。通过实践验证该模式对提升小学

生社会情感能力的实际效能,为小学体育教学提供可操作的理论指导与实践案例,助力实现学生身心素质与社会情感能力的协同发展,推动素质教育在小学体育教学中的落地实施。

## 1 理论基础与文献综述

### 1.1 社会情感能力的内涵与构成

社会情感能力是个体在认知、管理自身情绪,理解他人情感,建立和谐人际关系,以及做出合理决策等方面综合能力的体现,其涵盖自我认知、自我管理、社会认知、人际关系技能和负责任的决策五个核心维度。自我认知涉及对自身情绪、优势与不足的清晰觉察;自我管理强调情绪调控、压力应对及目标坚持;社会认知侧重于对他人观点与感受的理解;人际关系技能包含沟通、合作与冲突解决;负责任的决策则要求个体权衡利弊,做出符合道德规范的选择。这五个维度相互关联、协同作用,共同促进个体社会情感能力的发展。

### 1.2 项目化学习的理论依据

项目化学习以建构主义学习理论、杜威的“做中学”理论和布鲁纳的发现学习理论为重要理论支撑。建构主义认为,学习是学习者基于已有经验主动构建知识意义的过程,项目化学习通过创设真实或模拟问题情境,促使学生在解决实际问题中主动获取知识与技能;杜威“做中学”理论强调实践与经验在学习中的核心地位,项目化学习为学生提供了丰富的实践操作平台,让学生在“做”的过程中深化对知识的理解;布鲁纳的发现学习理论倡导学生通过自主探究发现知识,项目化学习中开放、具有挑战性的任务设置,能够有效激发学生的探究欲望,培养其创新思维与问题解决能力。“在项目化学习中以学生为中心,强调学生的主体地位,注重培养学生的实践能力和创新精神,有利于激发学生的学习兴趣,提升学生的学习效果<sup>[3]</sup>。”

### 1.3 体育项目化学习与社会情感能力培养的研究现状

目前,国内外关于项目化学习在各学科应用的研究较为广泛,但针对小学体育项目化学习与社会情感能力培养相结合的研究仍相对缺乏。国外研究显示,体育项目化活动有助于青少年团队协作能力与情绪管理能力的提升;国内研究也表明,体育项目化学习对增强学生人际交往能力具有积极作用。然而,现有研究在项目设计的系统性、实施策略的有效性以及效果评估的科学性等方面仍存在完善空间,亟须进一步深入探索基于小学生社会情感能力培养的体育项目化学习路径。

## 2 基于社会情感能力培养的体育项目化学习设计

### 2.1 设计原则

#### 2.1.1 目标导向原则

以小学生社会情感能力培养为核心目标,结合体育学科特点与学生身心发展规律,明确各体育项目化学习项目的具体培养目标<sup>[4]</sup>。如在篮球团队项目中,着重培养学生

的团队协作、沟通交流以及对队友情绪的感知能力,确保教学活动围绕核心目标有序推进,实现运动技能学习与社会情感发展的有机统一。在目标导向原则中,为确保社会情感能力培养目标的精准落地,可采用“目标拆解-任务匹配”策略。例如,将“团队合作能力”目标拆解为“角色分工能力”“沟通协调能力”“冲突解决能力”等子目标,在“班级足球联赛”项目中,通过设置队长统筹、战术制定、争议裁决等具体任务,针对性培养相应能力。同时,运用布鲁姆教育目标分类学,将社会情感能力目标划分为记忆、理解、应用、分析、评价、创造六个层次,为不同阶段学生制定差异化目标。

#### 2.1.2 情境真实性原则

创设贴近学生日常生活与兴趣爱好的项目情境,增强项目的吸引力与代入感。例如,将校园体育节、社区体育活动等真实场景融入项目设计,让学生在熟悉的情境中体验和学习,便于学生将所学技能迁移应用到实际生活中,提升学习的实效性<sup>[5]</sup>。“在构建核心素养导向下的体育项目化学习时,应着重考虑学生的主体性、真实情境的创设、跨学科的综合性以及合作与探究的重要性,从而确保学生的学习过程与核心素养的培养紧密相连<sup>[6]</sup>。”情境真实性原则的落实需结合“情境-能力”映射表。以“社区体育服务”项目为例,根据社区老人健身指导需求,设计太极拳教学、健身操编排等任务,将学生的社会认知能力(理解老人需求)、人际交往技能(语言沟通与示范指导)融入真实服务场景。可引入虚拟现实(VR)技术模拟真实体育赛事环境,让学生在沉浸式体验中提升情绪管理与压力应对能力。

#### 2.1.3 学生主体性原则

充分尊重学生在学习过程中的主体地位,给予学生自主选择项目、制定计划、解决问题的权利。鼓励学生积极参与项目化学习,激发学生的主观能动性与创新思维,培养学生的自主学习能力与责任感,使学生真正成为学习的主人。学生主体性原则实施时,建立“自主决策-教师支架”机制。教师提供“项目选题资源库”“计划制定模板”等工具,如在“校园运动会创新设计”项目中,学生可从趣味运动项目库选择主题,利用甘特图规划时间,教师通过“问题引导清单”(如“如何平衡竞技性与趣味性?”)启发学生深度思考,避免自主学习流于形式。

#### 2.1.4 多元评价原则

建立多元化的评价体系,不仅关注学生运动技能的掌握程度,更注重对学生社会情感能力发展的过程性评价。综合运用教师评价、学生自评、互评以及家长评价等多种方式,从多个维度全面、客观、准确地评价学生在体育项目化学习中的表现与成长,为教学改进提供依据。构建“三维评价矩阵”,从过程性(如训练日志、小组会议记录)、表现性(项目展示、临场应变)、成果性(比赛成绩、服

务反馈)三个维度,结合定量评分(如合作力量表)与质性描述(如教师观察评语),形成全面评价报告。

## 2.2 项目主题与内容选择

### 2.2.1 主题分类

依据社会情感能力的构成维度与小学体育课程标准,将体育项目化学习主题划分为团队协作类、自我挑战类、竞争合作类、社会服务类等。团队协作类项目如“班级排球联赛”,旨在通过团队配合培养学生的合作意识与沟通能力;自我挑战类项目如“跳绳耐力挑战”,帮助学生在克服困难中提升自我认知与自我管理能力;竞争合作类项目如“趣味田径障碍接力赛”,让学生在竞争氛围中学会合作与分享;社会服务类项目如“校园体育公益宣传”,培养学生的社会责任感与社会认知能力。“文化传承类”主题,如“传统体育游戏创新开发”项目,学生需调研滚铁环、跳皮筋等传统游戏规则,结合现代体育理念进行改编。该项目可有效培养学生的文化认同感(社会认知维度)与创新决策能力(负责任的决策维度)。同时,建立“主题-能力”对应图谱,清晰呈现各主题与社会情感能力维度的关联,如“攀岩挑战赛”对应自我认知(克服恐惧)、自我管理(体能分配)、人际关系技能(同伴保护)。

### 2.2.2 内容设计

结合不同主题与学生年龄特点,设计分层递进的项目内容。对于低年级学生,选择规则简单、趣味性强的项目,如“亲子趣味运动会”,通过亲子互动激发学生兴趣,初步培养运动技能与社会情感能力;对于高年级学生,设计具有一定挑战性与复杂性的项目,如“小型足球联赛战术设计与实施”,在提升运动技能的同时,满足学生更高层次的社会情感发展需求。引入“能力进阶螺旋模型”。以跳绳项目为例,低年级开展“跳绳花样创编赛”,侧重激发兴趣与初步合作;中年级进行“班级跳绳联赛”,融入战术制定与团队竞争;高年级组织“跳绳公益挑战赛”,结合募捐策划与社会宣传,实现从基础技能到社会责任的能力进阶。此外,开发“项目难度系数表”,综合考量运动强度、策略复杂度、合作规模等因素,为教师灵活调整内容提供量化依据。

## 2.3 项目实施流程设计

### 2.3.1 项目启动阶段

教师通过创设情境、播放视频、故事导入等方式,激发学生的学习兴趣和探究欲望。提出具有启发性的问题,引导学生明确项目目标与任务要求。例如,在开展“校园吉尼斯挑战赛”项目时,教师展示往届精彩瞬间,提问“如何打破校园纪录,创造属于自己的荣耀”,运用“四步激发法”:情境创设(播放奥运冠军成长纪录片)→问题驱动(“如何像冠军一样克服困难?”)→案例示范(展示往届优秀项目成果)→目标共建(师生共同讨论项目预期)。同时,引入“兴趣雷达图”,通过问卷了解学生对不同运

动项目、角色分工的偏好,提高项目吸引力,引发学生思考,开启项目学习之旅。

### 2.3.2 分组与计划制定阶段

学生依据兴趣、特长自由分组,小组成员共同讨论制定项目实施计划,包括任务分工、时间安排、资源准备等。教师给予针对性指导,帮助学生优化计划,确保计划的可行性与科学性。同时,引导学生制定小组合作规则,明确成员职责,为项目顺利实施奠定基础。采用“动态分组策略”。初期允许学生自由组队,中期根据项目进展与成员表现,通过“角色轮换制”“小组重组投票”等方式优化团队结构。在计划制定中,推广“PDCA循环计划表”,明确计划(Plan)、执行(Do)、检查(Check)、处理(Act)四个环节,引导学生制定可操作、可评估的方案。

### 2.3.3 项目实施阶段

学生按照计划开展项目活动,在活动过程中,通过团队合作、自主探究解决遇到的问题。教师作为引导者与支持者,密切关注学生动态,适时提供指导与帮助。例如,当小组在训练中出现矛盾时,教师引导学生沟通交流,共同寻找解决方案,培养学生的问题解决与冲突管理能力。建立“双轨指导机制”:教师层面,通过“教学观察记录表”跟踪学生表现,运用“即时反馈-延迟干预”策略,对轻微问题给予口头提示,复杂问题则组织专题讨论;学生层面,设立“学习共同体”,由能力较强的学生担任“小导师”,通过“一对一帮扶”“小组微讲座”等形式促进同伴互助<sup>[7]</sup>。

### 2.3.4 成果展示与评价阶段

项目结束后,各小组以运动技能展示、活动报告、视频制作等多样化形式展示项目成果。通过学生自评、互评、教师评价以及家长评价等多元评价方式,对项目完成情况与学生社会情感能力发展进行全面评估。总结经验教训,为后续项目化学习的改进与优化提供参考。创新展示形式,采用“体育项目博览会”模式,设置技能展演区、创意设计区、成果汇报区。评价过程中,引入“360度评价系统”,邀请家长、社区代表参与,从不同视角评估学生社会情感能力发展。例如,在“校园足球联赛”项目中,家长可通过线上平台评价孩子在家中的训练态度与情绪管理表现。

## 3 体育项目化学习培养小学生社会情感能力的实践探索

### 3.1 实践对象与时间安排

选取某小学三至五年级共4个班级作为实践对象,其中2个班级为实验班,采用基于社会情感能力培养的体育项目化学习模式;另外2个班级为对照班,采用传统体育教学模式。实践周期为一学期(约16周),通过对比分析两种教学模式的效果,验证项目化学习模式的有效性。

### 3.2 具体实践案例——“校园篮球联赛”

项目启动阶段,除原有措施外,组织“篮球明星面对

面”活动,邀请本地业余篮球队员到校分享团队合作故事,现场示范战术配合。通过“篮球知识竞答赛”激发学生兴趣,获胜小组可优先选择比赛对手与场次。

分组与计划制定阶段,教师指导各小组使用“SWOT分析法”评估团队优势、劣势、机会与威胁。如“闪电队”发现队员投篮能力强但身高不足,制定“快速反击+三分战术”,并设计针对性训练计划。同时,建立“小组契约书”,明确成员职责与奖惩制度,例如连续三次迟到需为团队购买训练饮品。

项目实施阶段,每周开展“训练复盘会”,运用“情绪温度计”工具,让学生用颜色标注本周训练情绪状态(红色代表焦虑,绿色代表愉悦),共同分析原因并提出改进措施。在比赛中,设置“暂停策略讨论环节”,教练角色由学生轮流担任,培养决策能力。例如,在与“雷霆队”的比赛中,“飓风队”教练小明观察到对手防守漏洞,及时调整战术,带领团队实现逆转。

成果展示与评价阶段,举办“篮球文化节”,除比赛颁奖外,设置“最佳团队故事分享”“创意队服设计展”等环节。评价采用“星级评价体系”,从技能表现(★★★)、团队协作(★★★)、创新思维(★★)三个维度进行星级评定,学生可通过累计星级兑换体育用品奖励。

### 3.3 实践过程中的问题与解决策略

实践过程中,出现部分学生参与积极性不高、小组合作效率低下、项目进度拖延等问题。针对这些问题,教师采取了一系列解决策略。如通过优化项目设计,增加趣味性环节与奖励机制,如设置“最佳团队奖”“进步之星奖”等,激发学生参与热情;加强小组合作指导,开展团队建设活动,教授沟通技巧与合作方法,明确小组分工与责任,提升合作效率;建立项目进度监督机制,定期检查项目进展,帮助学生调整计划,确保项目按时完成。

## 4 实践效果评估与分析

### 4.1 评估指标体系构建

结合社会情感能力构成维度与体育项目化学习特点,构建包含5个一级指标(自我认知、自我管理、社会认知、人际关系技能、负责任的决策)和18个二级指标(如情绪识别、目标设定、他人观点理解、合作意识、冲突解决能力等)的评估指标体系。该体系全面覆盖小学生社会情感能力发展的关键要素,为准确评估实践效果提供科学依据。

### 4.2 评估方法

采用问卷调查法、观察法、访谈法与作品分析法相结合的综合评估方法。在实践开始前与结束后,分别对实验班与对照班学生进行社会情感能力问卷调查,了解学生能力发展的基线水平与变化情况;在项目实施过程中,教师通过课堂观察记录学生行为表现,进行动态评估;实践结束后,选取部分学生、教师与家长进行访谈,深入了解项

目实施效果;同时,分析学生在项目中的作品(如活动报告、训练日记等),多维度收集评估数据。

### 4.3 评估结果与分析

通过对评估数据的统计分析发现,实验班学生在社会情感能力各维度得分均显著高于对照班学生。其中,在团队合作(实验班提升28%,对照班提升12%)、情绪管理(实验班提升25%,对照班提升10%)、沟通交流(实验班提升23%,对照班提升9%)等方面提升尤为明显。这表明基于社会情感能力培养的体育项目化学习模式能够有效促进小学生社会情感能力发展,验证了该模式的有效性与可行性。

## 5 结语

围绕小学生社会情感能力培养与体育项目化学习的融合展开深入探索,构建的教学模式经理论推导与实践检验,证实兼具科学性与可行性。在理论层面,以建构主义、“做中学”等理论为基石,确立的目标导向、情境真实等设计原则,以及创新的项目主题分类与“三维评价矩阵”,形成了系统的理论架构;在实践层面,通过合理的项目内容设计、完善的实施流程,将社会情感能力培养目标有效融入体育教学全过程。实践数据表明,该模式显著提升了小学生在自我认知、团队协作、情绪管理等社会情感能力维度的发展水平,为小学体育教学从技能传授向素养培育转型,提供了可复制、可推广的创新路径与实践范例。

为推动基于社会情感能力培养的体育项目化学习广泛应用与持续优化,需从教师、学校、教育管理部门三个层面协同发力:一是在教师层面,教师作为教学实践的核心实施者,应深化社会情感能力培养与项目化学习理论学习,主动参与专题培训、教研活动,系统提升教学设计与课堂指导能力。同时,在教学实践中注重积累经验,通过教学反思、案例研讨等方式,持续优化教学策略,精准把握学生社会情感发展需求,为学生成长提供更有效的引导。二是学校层面,需强化体育教学在学生全面发展中的战略地位,加大资源投入力度,完善场地设施建设、更新体育器材配备,为项目化学习开展提供物质保障;同步建立科学的教学评价与激励机制,将教师在项目化学习中的创新实践纳入考核体系,设立专项奖励基金,激发教师教学创新活力,形成推动体育项目化学习发展的长效机制。三是教育管理部门,需发挥政策引领与资源统筹作用,制定支持小学体育教学改革的专项政策,组织跨校培训、区域教研活动,搭建经验交流平台,促进优质教学成果共享。同时,完善教学质量评估体系,将社会情感能力培养成效纳入体育教学评价指标,推动小学体育教学质量全面提升,为学生身心健康与社会情感素养协同发展营造良好的教育生态。

### [参考文献]

[1] 罗利群,黄敏.非连续性教育思想视域下的小学生社会

情感能力培养[J].中国教育学刊,2022(8):81-85.

[2]程平建.基于核心素养的小学体育与健康项目化学习实践——以“小篮球运球练习”为例[J].福建教育学院学报,2025,26(3):100-102.

[3]王志伟.新课标下开展小学体育项目化学习的路径探究[J].教育,2025(7):78-80.

[4]颜洁.“立交桥”生态系统下培养小学生社会与情感能力的探索与实践[J].上海教育,2024(7):70-71.

[5]李艳华,李丹等.项目式学习视角下:小学体育课堂教学

引入趣味田径项目对四年级过程性考核的探究[J].体育教学,2024(S1):195.

[6]张立伟.小学体育项目化学习的理念和实践路径[J].小学教学研究,2024(29):55-57.

[7]庄世君.以项目化学习实现体育课堂的融合教学[J].现代教学,2024(1):145-146.

作者简介:张晓华(1978—),男,汉族,上海人,本科,一级教师;上海市浦东新区海桐小学,研究方向:体育教育。

# 从数据反哺到精准干预：体育学习闭环实践

周宏达

深圳市翠园中学，广东 深圳 518000

**[摘要]** 本篇文章聚焦于从数据反哺到精准干预：体育学习闭环实践。详细阐述多模态运动数据智能分析的相关概念，并运用科学合理的研究方法，全面收集与深入分析学生体育学习中的多模态数据。研究结果以量化形式呈现，实验组学生运动技能达标率显著提升 27%，学习兴趣量表得分提高 35%，表明多模态运动数据智能分析能有效激发学生体育学习兴趣、显著改善学习效果、有力助力个性化教学。本研究的创新点在于综合运用多种前沿传感器与智能算法，实现对学生运动数据的多维度、实时精准捕捉与分析，同时深度挖掘数据背后隐藏的学生个体运动特征与学习规律。此外，还深入探讨该技术在实际应用中面临的挑战及未来发展方向，旨在为提高学生体育学习质量提供有价值的参考。

**[关键词]** 多模态运动数据；智能分析；学生体育学习；实践效能

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16940

中图分类号: G807

文献标识码: A

## From Data Feedback to Precise Intervention: Closed-loop Practice of Sports Learning

ZHOU Hongda

Shenzhen Cuiyuan Middle School, Shenzhen, Guangdong, 518000, China

**Abstract:** This article focuses on the closed-loop practice of sports learning from data feedback to precise intervention. Elaborate on the relevant concepts of intelligent analysis of multimodal sports data, and use scientific and reasonable research methods to comprehensively collect and deeply analyze multimodal data in students' physical education learning. The research results are presented in quantitative form, with a significant increase of 27% in the achievement rate of sports skills among the experimental group students and a 35% increase in the score of the learning interest scale. This indicates that multimodal sports data intelligent analysis can effectively stimulate students' interest in sports learning, significantly improve learning outcomes, and effectively assist personalized teaching. The innovation of this study lies in the comprehensive use of multiple cutting-edge sensors and intelligent algorithms to achieve multi-dimensional, real-time and accurate capture and analysis of student motion data, while deeply mining the individual motion characteristics and learning patterns hidden behind the data. In addition, the challenges and future development directions faced by this technology in practical applications are also explored in depth, aiming to provide valuable references for improving the quality of students' physical education learning.

**Keywords:** multimodal motion data; intelligent analysis; student physical education learning; practical effectiveness

随着信息技术的不断发展，教育领域也迎来诸多创新变革。在学生体育学习方面，传统的教学与评价方式存在一定的局限性，难以全面、精准地了解学生的运动状况和学习需求。多模态运动数据智能分析作为一种新兴技术，整合多种类型的运动数据，并借助智能算法进行深度剖析，为学生体育学习带来新的契机。了解多模态运动数据智能分析在学生体育学习中的实践效能，对于优化体育教学策略、提高学生体育素养具有重要意义。

### 1 研究目的

本项研究的主要目标是深入地探讨和分析从数据反哺到精准干预在学生体育学习过程中的应用效果，目的是为揭示这种技术如何能够有效地提升学生对体育学习的兴趣，如何改善他们的学习效果，以及如何促进个性化教学的发展。研究将通过综合分析来自不同渠道和类型的运动数据，旨在为教育工作者提供一种更加科学和全面的体育教学与评价方法。这种方法不仅能够帮助教师更好地理

解学生的学习进度和需求，而且能够为学生提供更加精准和个性化的指导，从而进一步推动学生体育素养的全面提升。此外，本研究还将深入探讨在实际应用多模态运动数据智能分析技术时可能遇到的挑战和问题，并提出相应的解决策略和建议。这些策略和建议将为未来的体育教学创新提供重要的参考和指导，有助于教育工作者更好地利用现代技术手段，优化教学过程，提高教学质量。

### 2 研究方法

#### 2.1 研究对象

选取某中学两个年级的学生作为研究对象，共涉及 20 个班级，学生总数为 1000 人。将其中一半班级设为实验组，另一半设为对照组，不考虑性别、年龄等因素。

#### 2.2 数据收集方法

##### 2.2.1 传感器设备

为实验组学生配备可穿戴传感器，如智能手环、运动传感器等，以实时收集生理数据、动作姿态数据和运动轨

迹数据。在体育学习过程中,这些传感器自动记录学生的各项运动数据。

### 2.2.2 视频记录

在运动场地安装多个摄像头,对学生的体育学习过程进行视频记录。通过视频分析软件提取学生的动作姿态信息和运动轨迹信息,作为传感器数据的补充。

### 2.2.3 数据分析方法

运用专业的数据处理软件对收集到的多模态运动数据进行预处理,包括数据清洗、归一化等操作,以提高数据质量。然后利用上文提及的智能分析技术,对数据进行深度挖掘和分析。对于对照组学生,采用传统的体育教学评价方式,记录学生的体育成绩和课堂表现等信息。

### 2.2.4 教学干预措施

#### (1) 实验组

在实验组的体育教学中,教师充分利用多模态运动数据智能分析技术,全面收集学生的运动数据,包括动作姿态、运动负荷、心率变化等。根据这些数据的智能分析结果,教师对教学内容和方法进行有针对性的调整,具体如下:

①作姿态纠正:借助动作捕捉设备和视频分析技术,对学生的体育动作进行精准监测和分析。例如,在篮球投篮教学中,发现部分学生投篮时出手角度和力度掌握不准确,教师会为这些学生制定个性化的纠正方案。每周安排两次专门的动作纠正训练,每次训练时长为 20min。在训练过程中,教师通过慢动作回放和详细讲解,让学生清楚地了解自己动作的不足之处,并进行反复练习。经过一段时间的训练,这些学生的投篮命中率得到了明显提高。

②运动负荷调整:实时监测学生的心率、运动强度等数据,根据学生的个体差异合理调整运动负荷。以长跑教学为例,教师根据学生的最大心率和运动能力,将学生分为不同的强度组别。对于运动能力较强的学生,适当增加长跑的距离和速度;对于运动能力较弱的学生,则降低运动强度,缩短长跑距离。同时,教师根据学生每次训练后的疲劳恢复情况,动态调整后续的训练计划。每周进行一次运动负荷评估,根据评估结果及时调整训练方案,确保每个学生都能在适宜的运动负荷下进行锻炼,避免过度疲劳和运动损伤。

③个性化教学计划制定:综合考虑学生的运动数据、兴趣爱好和学习目标,为每个学生制定个性化的体育学习计划。例如,对于对足球感兴趣但身体素质较弱的学生,教师在教学中除了安排足球基本技术的训练外,还会增加一些针对性的体能训练,如力量训练和耐力训练。每周为该学生安排三次足球技术训练和两次体能训练,每次训练时间为 40min。在训练过程中,教师密切关注学生的进展情况,及时调整教学内容和方法,确保学生能够逐步提高自己的足球水平和身体素质。

#### (2) 对照组

对照组按照传统教学计划进行教学,不借助多模态运

动数据智能分析技术。教师根据教学大纲和以往的教学经验,统一安排教学内容和教学方法,对所有学生采用相同的教学进度和训练强度。

## 3 结果与分析

### 3.1 提升学生体育学习兴趣

在传统体育学习模式下,学生对于自身在体育学习过程中的具体表现往往缺乏直观且清晰的认知。而多模态运动数据智能分析的出现,为这一状况带来革命性的改变。借助先进的技术手段,学生能够直观地获取自己在体育学习过程中的各项数据表现。这些数据涵盖多个维度,比如运动速度的提升情况,它可以清晰地展示学生在不同阶段跑步、球类运动等项目中的速度变化;动作规范程度的进步,能精确反映学生在体操、武术等动作类项目中姿势的标准性提升。

这种可视化的数据反馈让学生对自己的学习成果有更为清晰的认识。当学生看到自己通过努力训练,投篮命中率逐步提高,或者运球速度越来越快,这些量化的数据将他们的付出切实地展现出来,带来强烈的成就感。这种成就感就如同强大的动力引擎,推动着学生对体育学习的兴趣不断高涨。以篮球教学为例,在以往的教学过程中,学生对于自己的篮球技能提升缺乏明确的判断标准,更多的是凭借感觉。而现在,通过多模态运动数据智能分析,学生可以在专门的设备或软件上查看自己的投篮命中率,了解自己在不同位置、不同距离的投篮成功率;还能看到运球速度的数据,清楚自己在快速运球、变向运球等环节的表现。这些数据让学生看到自己的努力得到实实在在的量化体现,使得他们更加积极主动地参与到篮球训练中,不再觉得训练枯燥乏味,而是充满期待地想要通过训练进一步提升自己的数据表现。

### 3.2 改善学生体育学习效果

#### 3.2.1 提高体育技能水平

体育技能的提升依赖于精准地发现问题并开展针对性训练。智能分析在这一过程中发挥着关键作用,它借助先进的算法和模型,能够精准指出学生体育技能动作中存在的问题。以体操教学为例,人体的每个动作姿态都包含着大量的数据信息。通过多模态运动数据智能分析系统,可对学生动作姿态数据进行全方位、高精度分析。为了验证智能分析在提高体操技能水平方面的效果,选取两个班级作为实验组和对照组,每组各 50 名学生。实验组采用多模态运动数据智能分析系统辅助教学,对照组则采用传统的教师经验指导教学。在实验开始前,对两组学生进行了体操技能的前测,包括后空翻等动作的完成情况,满分设定为 100 分。实验组平均成绩为 45 分,对照组平均成绩为 46 分,两组成绩无显著差异 ( $p>0.05$ )。

在教学过程中,实验组的系统发现部分学生在后空翻的腾空阶段关节角度存在偏差,这一偏差影响了动作的稳

定性和整体质量。教师依据分析结果为学生提供针对性训练建议，指导学生进行专门的纠正练习。经过为期 12 周的教学后，再次对两组学生进行测试。实验组学生的平均成绩提升至 78 分，动作准确度相比前测提高了 35%；而对照组学生平均成绩仅提升至 60 分，动作准确度提高了 15%。通过统计学分析，两组成绩差异具有显著意义 ( $p < 0.01$ )。这表明，这种精准的问题发现和针对性训练，相较于传统教学中教师凭借经验的指导，更加科学、高效，能让学生更快地掌握正确的体育技能。

### 3.2.2 增强身体素质

学生身体素质的增强需要合理的运动安排，过度训练易导致受伤，训练不足则无法达到增强体质目的。多模态运动数据智能分析为教师提供了有力支持，通过对学生生理数据的实时监测和深入分析，教师能全面了解学生的身体状况。同样进行相关实验，选取 100 名学生平均分为实验组和对照组。实验组运用多模态运动数据智能分析系统，通过心率传感器等设备获取学生运动过程中的心率数据，教师根据这些数据科学调整跑步训练的速度和距离；对照组则按照传统的统一训练计划进行跑步训练。

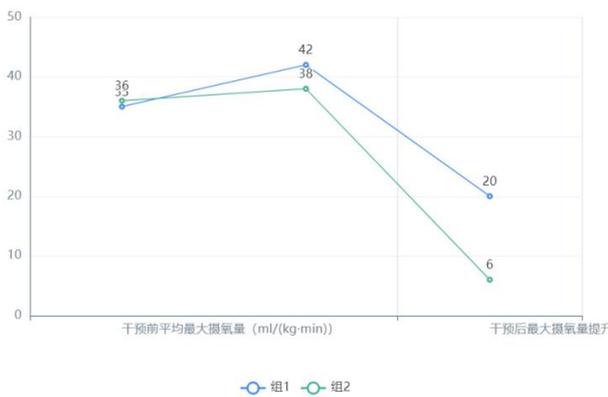


图 1 干预前后最大摄氧量及提升幅度

实验开始前，对两组学生进行心肺功能测试，以最大摄氧量作为衡量指标。实验组平均最大摄氧量为 35ml/(kg·min)，对照组平均最大摄氧量为 36ml/(kg·min)，两组无显著差异 ( $p > 0.05$ )。经过 16 周的训练后，再次进行测试。实验组学生的平均最大摄氧量提升至 42ml/(kg·min)，提升了约 20%；对照组学生平均最大摄氧量提升至 38ml/(kg·min)，提升了约 6%。经统计学分析，两组提升幅度差异显著 ( $p < 0.01$ )。这说明，教师根据心率数据等科学调整训练强度，能让学生在安全的前提下，逐步提高心肺功能，全面增强身体素质。

### 3.2.3 助力个性化体育教学

学生在身体素质、运动天赋和学习进度等方面存在显著个体差异。传统教学方式下，教师采用统一的教学内容和进度，难以满足所有学生的个性化需求。多模态运动数据智能分析为解决这一问题提供了有效途径，它为每个学

生建立个性化的运动档案，详细记录学生在各项体育活动中的表现数据。为了验证其效果，在学期初，对学生进行身体素质测试和体育技能评估，记录各项数据。经过一学期的教学后，进行问卷调查，了解学生对体育学习的满意度和自身能力提升的感受。结果显示，实验组学生对体育学习的满意度达到 85%，而对照组仅为 60%。在体育技能提升方面，通过前后测对比，实验组学生在自己擅长项目上的平均成绩提升了 20 分，在薄弱项目上平均成绩提升了 15 分；对照组学生在擅长项目上平均成绩提升了 10 分，薄弱项目上平均成绩提升了 5 分。经统计学分析，两组在满意度和技能提升方面的差异均具有显著意义 ( $p < 0.01$ )。这表明，这种因材施教的教学方式，能够充分发挥每个学生的潜力，让不同水平的学生都能在体育学习中得到适合自己的发展。

## 4 结论与建议

### 4.1 加强数据隐私保护措施

在多模态运动数据智能分析广泛应用的过程中，数据隐私保护至关重要。首先要建立完善的数据管理制度，明确数据收集、使用和共享的规范流程。在数据收集阶段，要确保获得学生或其监护人的明确授权，告知他们数据收集的目的、范围和使用方式。在数据使用方面，严格限定使用权限，只有经过授权的人员才能访问和使用相关数据，并且只能用于体育教学相关的目的。在数据共享环节，要明确共享的对象、条件和数据的保护要求，防止数据被非法共享或滥用。在数据传输过程中，运用先进的加密算法对数据进行加密，使数据在传输过程中以密文形式存在，即使数据在传输过程中被拦截，非法获取者也无法解读其中的内容。在数据存储方面，同样对存储的数据进行加密处理，并定期进行数据备份，防止数据丢失。同时，加强对相关人员的数据隐私保护意识培训也不容忽视。对教师、技术人员等可能接触到数据的人员进行定期培训，提高他们对数据隐私保护重要性的认识，让他们了解数据保护的法律法规和操作规范，确保在实际工作中能够严格遵守相关规定，保护学生的数据隐私。

### 4.2 降低技术应用成本

多模态运动数据智能分析技术的推广普及面临着技术应用成本较高的问题。为了解决这一问题，需要鼓励企业和科研机构加大研发投入，研发低成本、高性能的传感器设备和数据分析软件。这些设备和软件的成本降低，将大大减轻学校和教育机构的经济负担。一方面，通过与相关企业合作，争取企业的技术支持和优惠政策。例如，与传感器设备制造商合作，以较低的价格采购设备；与软件开发商合作，获得定制化的、价格合理的数据分析软件。另一方面，学校可以申请政府教育专项补贴，利用政府的资金支持来引进和应用多模态运动数据智能分析技术。通过这些措施，降低技术应用的成本，推动该技术在学生体育学习中的广泛应用。

### 4.3 提升教师技术能力

教师是多模态运动数据智能分析技术在体育教学中应用的关键环节。为更好地发挥这一技术的优势,需要开展针对体育教师的数据技术培训课程。培训内容应涵盖数据收集、分析和解读等多个方面。在数据收集方面,教师要掌握如何正确使用各种传感器设备,了解不同设备的功能和适用场景,确保能够准确地收集到学生的运动数据。在数据分析方面,教师要学习基本的数据分析方法和工具,能够对收集到的数据进行初步的分析,发现其中的问题和规律。在数据解读方面,教师要学会将分析结果转化为对教学有指导意义的信息,能够根据数据为学生提供合理的建议和教学方案。线上培训可以提供丰富的学习资源,让教师随时随地进行学习;线下培训则可以通过实际操作和案例分析,让教师更直观地掌握相关技术。学校还可以设立技术支持团队,由专业的技术人员组成,为教师在实际教学中应用多模态运动数据智能分析技术提供实时的指导和帮助。通过这些措施,全面提升教师的技术能力,确保该技术在体育教学中能够得到有效应用。

### 5 结语

从数据反哺到精准干预在体育学习闭环实践中具有显著的实践效能,能够提升学生学习兴趣、改善学习效果、助力个性化教学和优化教学评价。然而,在实际应用中也面临着数据隐私与安全、技术成本和教师技术能力等方面的挑战。通过采取相应的应对策略,并关注未来发展方向,多模态运动数据智能分析技术有望在学生体育学习中发

挥更大的作用,为培养全面发展的高素质人才贡献力量。

### 【参考文献】

- [1]杨永新.大数据+乒乓球智慧体育精准科普模式研究及科普平台构建[J].天津科技,2025,52(S1):37-40.
- [2]齐冠军.大数据与人工智能在初中体育篮球教学中的应用[J].文体用品与科技,2025(5):187-189.
- [3]芦燕.数据驱动教学在高校体育专业课程教学中的创新应用研究[J].冰雪体育创新研究,2025,6(4):119-121.
- [4]康博华,张恩利,张兆辉,等.我国体育企业数据权益保护的科学内涵、法治困境与化解路径[J].广州体育学院学报,2025,45(3):1-3.
- [5]李继华.基于数据分析的社区体育活动参与度与居民健康状况关联研究[J].黑龙江科学,2025,16(3):162-164.
- [6]吴顺先,彭婷婷.筠连县农村社区体育服务开展现状与对策研究——以塘坝新区为例[J].文体用品与科技,2023(24):1-3.
- [7]邓大广,张东炜.智慧社区体育:创新科技在居民健康生活促进中的应用与展望[A].第一届湖北省体育科学大会论文集(第一册)[C].湖北:湖北省体育科学学会,2023.
- [8]刘星雨,李晓斌.赋能与革新:基于资源整合视角的社区体育治理路径研究[A].第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体育管理分会)[C].北京:中国体育科学学会,2023.

作者简介:周宏达(1992—),男,汉族,广东深圳人,深圳市翠园中学,研究方向:智慧体育教学。

## 教育强国建设背景下中小学体育高质量发展对策研究

杨磊 秦开元 田建航

伊犁师范大学, 新疆 伊犁 835000

**[摘要]**建设教育强国是党的二十大提出的宏伟目标,而学校体育的高质量发展契合教育强国建设的战略需求。为了更好地实施体质强健计划,促进学生全面发展;实施教育改革,推动体育教育革新;同时也为了促进教育强国建设,培养民族复兴时代新人。运用文献资料法、逻辑分析法对目前我国中小学体育的现实状况进行分析研究,并发现了以下问题:中小学体育教育观念发展滞后;中小学体育教师队伍不完善;中小学体育活动落实不到位。并提出相应的对策:协调配置,促进中小学生的德智体美劳全面发展;坚定初心,建立高素质、专业化体育教师队伍;政策引领,落实中小学体育活动时间的实际方针;与时俱进,完善和更新学校体育相关设施;创新课堂,优化体育教学模式。

**[关键词]**教育强国;学校体育;高质量发展;对策

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16939

中图分类号: G45

文献标识码: A

### Research on Countermeasures for High Quality Development of Physical Education in Primary and Secondary Schools under the Background of Education Powerhouse Building

YANG Lei, QIN Kaiyuan, TIAN Jianhang

Yili Normal University, Yili, Xinjiang, 835000, China

**Abstract:** Building an education powerhouse is a grand goal proposed by the 20th National Congress of the Communist Party of China, and the high-quality development of school sports is in line with the strategic needs of building an education powerhouse. In order to better implement the physical fitness plan and promote the comprehensive development of students; Implementing educational reform and promoting the reform of physical education; At the same time, it is also to promote the construction of a strong education country and cultivate new talents for the era of national rejuvenation. By using literature review and logical analysis methods, this study analyzed and researched the current situation of physical education in primary and secondary schools in China, and found the following problems: the development of physical education concepts in primary and secondary schools is lagging behind; The team of physical education teachers in primary and secondary schools is not perfect; The implementation of sports activities in primary and secondary schools is not in place. And propose corresponding measures: coordinate allocation to promote the comprehensive development of morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor skills among primary and secondary school students; Firmly adhere to our original intention and establish a high-quality and professional team of physical education teachers; Policy guidance and implementation of practical guidelines for physical activity time in primary and secondary schools; Keeping up with the times, improving and updating school sports related facilities; Innovate the classroom and optimize the physical education teaching mode.

**Keywords:** education powerhouse; school sports; high quality development; countermeasures

### 引言

2025年1月19日中共中央、国务院印发了《教育强国建设规划纲要(2024—2025)》,纲要提出,国家实行学生体质强健计划,健全德智体美劳全面发展,加快补齐体育、美育、劳动教育短板,加强校园足球建设,中小学生学习每天综合体育活动时间不低于2h,有效控制近视率、肥胖率<sup>[1]</sup>。中小学体育不仅是学校体育发展的关键路径,也是教育强国建设与体育兴国战略的重要组成部分,对于引导中小学生学习形成科学的身体锻炼和身心全面发展具有重要的价值。中小学生学习群体在这一背景下是核心主体,这意味着中小学生学习体育不仅涉及身体素质锻炼和体育习惯养成,更涵盖学生动手实践能力、心理健康教育、安全教育和国防教育的培养。基于此,本文探讨教育强国建设背景

的中小学体育高质量发展,旨在将其作为实现社会主义人才培养和教育均衡发展的重要载体,进而推动国家教育能力显著提升,促进建成教育强国<sup>[2]</sup>。

### 1 教育强国建设下中小学体育高质量发展意义

#### 1.1 实施体质强健计划,促进学生全面发展

教育强国建设下,在教育优先发展的基础上中小学体育高质量发展成为重要目标。中小学时期是塑造体魄和德智体美劳全面发展的关键阶段。此阶段,开展不同形式的体育活动能够使中小学生的身体素质和体育习惯养成得到多方面发展。中小学这个年龄阶段的身体和心理非常容易接受新内容并养成习惯,然而,《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童肥胖率为3.6%,6~17岁儿童青少年肥胖率为7.9%,而1982年,我国7~

17 岁儿童青少年肥胖率仅为 0.2%<sup>[3]</sup>。由此可见,中小学生的体质健康是学校和家长应该关心的问题,也是学校应该按照政策要求落实到位,体育教师实行好体育活动的价值所在。国家《教育强国建设规划纲要(2024—2035 年)》内容提出,中小学生每天综合体育锻炼时间不得低于 2 个小时,有效控制近视率、肥胖率等举措可以看出,国家对中小学生的体质健康尤为重视。因此,强化学习体育锻炼的时间和频率,广泛提高中小学生的身体素质,减少肥胖率和近视率是中学体育的客观要求,最后形成健康科学的体育锻炼习惯,使学生德智体美劳全面发展。中小学体育高质量推动不仅在于体能的培养,更在于促进中小学生对体育锻炼热爱的养成和培养,使其在持续参加体育锻炼的活动中增强体质、塑造人格、磨炼意志等多方面的成长。体育习惯的养成是体育锻炼长期积累的结果,其核心是使中小学生认识到体育锻炼不仅有助于身体健康,而且促进心理健康的发展。该习惯的养成不仅是个体健康的保障,更是社会文明进步的重要体现。

### 1.2 实施教育改革,推动体育教育革新

教育强国建设坚持教育优先发展,全面贯彻党的教育方针,旨在构建高质量教育体系。其根本目标在于确保中小学生在学校教育中能够接受科学全面的教育,使之成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,建设社会主义现代化国家,推进中华民族伟大复兴。在教育强国建设背景下,中小学体育高质量发展应使体育成为与其他学科同等重要的核心内容,从而促进中小学生在学业发展的同时形成对体育的积极参与和体育的蓬勃发展。中小学体育发展不再局限于体育课,而是保证每天一节体育课,每天综合锻炼时间 2h 为目标,采用系统科学的方法融入体育活动的各个时间段。通过延长课外活动时间,增加体育课等形式,实现体育与教育的协调发展。建设教育强国不仅需要中小学教育系统的不断提升,还需要加强学校体育的力量共同参与,提供科学的体育锻炼活动、安全的体育课堂表现、合理的体育活动安排和专业的体育指导,从而形成一套完整的体育课堂以及活动的安排,促进学生身体锻炼和健康成长,为学生养成良好的体育锻炼习惯奠定基础。换言之,国家此次推出的《教育强国建设规划纲要(2024—2035 年)》为教育的改革提供了方向,对于中学生身体素质、德智体美劳全面发展有了新的规划,学校作为培养学生的摇篮,这些政策有力地支持学校教育和学校体育迈向新的高度,为体育教育事业的繁荣发展注入新的活力。

### 1.3 促进教育强国建设,培养民族复兴时代新人

建设教育强国的核心在于坚持教育优先发展,为党育人,为国育才,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,并全面推进中华民族伟大复兴。中小学生对党和国家未来发展的主力军,其人才培养的体育质量和

教育体系具有重要的影响力。中小学体育高质量发展的关键不仅在于其体质的培养,更在于培养积极健康的人格、文明的行为习惯和优良的道德品质,确保广大学生忠于党、忠于国家、忠于社会主义。而且,中小学体育是基础教育培养德智体美劳全面发展人的重要组成部分,是实现中国特色社会主义教育强国的必要途径,中小学体育的高质量发展不仅对应德智体美劳中的育体功能,还对应以立德树人为基本培训,加强社会主义核心价值观教育、加强党史、新中国史、深化爱国主义、集体主义、社会主义教育,加强筑牢中华民族共同体意识教育,坚定中华民族伟大复兴信心的时代新人。所以,推动中小学体育高质量发展,不仅是促进教育强国建设中培养全面发展的目标,也是体育基础教育赋能培养中华民族伟大复兴的时代新人的深刻内涵。此外,中小学体育的高质量发展还能促进体育在中小学体育后备人才培养和体育精神的进一步发展。学校通过中小学体育的高质量发展,不仅能够促进教育强国的进一步建设,还能培养德智体美劳全面发展的时代新人,为中华民族的伟大复兴贡献力量。

## 2 教育强国建设背景下中学生体育高质量发展的现实问题

### 2.1 中小学体育教育观念发展滞后

中小学体育作为教育强国建设纲要重点规划内容,主体的体育教育观念随着时代发展的过程中或多或少地存在一些问题。整合相关文献发现:部分体育教育只强调活动身体的观念,忽视了以体育智、以体育心的教育策略,对参与体育锻炼培养学生责任感和团队意识代入感不强。其次,体育教育的模式太过单一、教学内容较为普通,原体育教学动力不足,会导致学生学习体育兴趣较低,不利于体育教学深度改革,学生的身体素质也会受到影响,脱离体育高质量发展的需要。最后,学校是学生体育活动的主阵地,充盈的器材和安全的场地都是中小学体育发展的重中之重。随着经济的发展和政策的要求,器材和场地不断完善,但依旧存在以跑跳投教学为主而缺乏足篮排等球类运动的开展问题,从而影响体育人才的培养与体育教学现代化发展的需求。

### 2.2 中小学体育教师队伍不完善

中小学体育教师队伍不完善是体育高质量发展中不容忽视的重要问题。据有关文献显示:当前我国中小学体育教师存在数量不足、专业性不强、结构缺失等问题。首先,体育教师的文化素养、教学质量、专业技能都会直接影响学生的学习兴趣 and 身心发展水平。有些地区的体育教育者数量较少,资源匮乏,一名体育教师可能需要负责多个班级或年级的教学工作;同时,国家颁布的相关政策对体育教师的专业性提出了更高的要求,部分体育教育者可能不是体育专业去跨专业教学,这可能在体育教学的过程中难以对学生进行科学指导,学生的技能培养和体育认知

也受到严重影响。最后,相关政策提出要突出对“三大球”教师队伍的重视,部分教师面临运动技能和专业知识不匹配的问题,弱化了体育教学的整体效果。

### 2.3 中小学体育活动落实不到位

相关文献显示:目前中小学体育教学中,大部分学校按照相关政策将体育活动执行到位,但仍然有不少学校的体育活动时间存在内容缺失、形式化的问题。许多学校缺乏科学的体育活动流程和内容,例如,某县城的一所中学,体育课程由体育教师正常上课,但他们出现了上课、集合、解散这一现象,难以提供学生正常的组织教学。这种情况下,有些学生利用解散时间去休息、不进行体育活动,这不利于学生的身体锻炼,长此以往,不利于学生增强体质、锻炼人格。在不少中小学,由于大课间的体育活动时间有限,一个大课间的时间往往被其他活动所占据。例如,贵州黔南某小学因为教学任务占用体育大课间,这就导致学生在大课间难以做到体育运动,对学生给予足够的身体练习。匮乏的体育活动时间成为中小学体育发展的现实负担,更影响中小学生的体育锻炼的习惯养成和身体素质的发展水平。

## 3 教育强国建设背景下中学生体育高质量发展的对策研究

### 3.1 协调配置,促进中小学生德智体美劳全面发展

体育作为促进学生全面发展的核心驱动力,是实现各育协调发展的关键桥梁,也是教育强国建设背景下学校体育培养升级、迈向高质量发展的有效对策。深入实施素质教育,健全德智体美劳全面培养体系,加快补齐体育、美育、劳动教育短板,为促进中小学生德智体美劳全面发展提供稳定的协调配置作用。其一,实施学生体质强健计划,中小学生每天综合体育活动时间不低于 2h,可以通过每天组织一节体育课,每天组织上下午大课间活动,保证每天体育锻炼时间 2h,有效地控制学生的肥胖率、近视率,培养学生积极的心理品质和健康身体素质。其二,实施劳动习惯养成计划,可以通过在体育活动中添加劳动技术,提高学生的动手实践能力,以及在学生相互配合完成劳动的过程中,培养学生的解决问题的能力和社会交往能力。其三,在体育与德育的协调发展中,可以通过组织体育游戏活动,把德育贯穿于整个游戏过程中,培养学生热爱祖国、团结一致的集体荣誉感,将中华民族优秀传统文化与体育游戏结合,使学生坚定文化自信和民族自信。其四,在体育与智育协调发展中,可以通过体育的历史文化教学,让学生在体育锻炼的过程中了解到相关体育的起源与发展,进一步拓宽学生的知识视野和体育文化学习,提升智育的发展。其五,体育与美育的和谐共生,可以通过体育运动表现出来的形态美、动作美,以及在体育锻炼过程中互帮互助的心灵美去教学,让学生在体育锻炼中感受、体会这些美,并让学生形成对于美的认识 and 了解,促进学生美育浸润行动。

### 3.2 坚定初心,建立高素质、专业化体育教师队伍

体育教师承载着体育教学和人才培养的时代重任,建立一批高素质、专业化的体育教师队伍是教育强国的重点部署,更是中小学体育高质量发展的重要举措。首先,加快体育教师建设队伍步伐,弥补不同体育项目发展短板。补充足球、篮球、排球三大球的专(兼)职教师,优化补充机制,按照不高于班师比小学 5:1、初中 6:1、高中 8:1 的标准配备体育教师<sup>[4]</sup>。提高体育教师招聘制度,规定体育教师的学历和专业须统一,在专业运动技能方面重点考核,满足学生多样化的体育活动需要;体育教师应在坚守教育初心,强化对专项技能教学情况的巩固与至臻,确保其能掌握较高的专项技能为学生教学,帮助他们形成专业化的教学模式,进而提升体育教学质量。其次,完善师德师风建设。学校及管理部门应严格评判,健全职称评聘、年度考核、推优评优和表彰奖励的标准,以落实师德师风建设长效机制和师德违规“零容忍”,制定科学公正的师德考评,通过学生评价、教师互评、领导评价等多元评价,同时,以优秀体育教师榜样示范,提升体育教师师德师风行动力。此外,可以不定期对学生进行调查和访谈,反映体育教师真实师德,对违反十项行为准则的教师根据实际情况从薪酬、评选资格等采取必要的处罚。确保评价工作进行顺利以引导广大教师形成良好师德师风。因此,在实施教师聘用制度的前提下,要积极实施奖惩考核制度,多方面地建立高素质、专业化的体育教师队伍。

### 3.3 政策引领,落实中小学体育活动时间的实际方针

2025 年 1 月 19 日中共中央、国务院印发了《教育强国建设规划纲要(2024—2025)》明确提出,中小学生每天综合体育锻炼时间不得低于 2h,中小学体育的高质量发展需要学生身体主动地参与练习,学校是学生身体锻炼的主要场所,家庭是学生锻炼的另一个环境,应打破“学校中心”的环境锻炼观念,构建校内外、课内外多方位相结合的创新模式,把每天锻炼 2h 的锻炼方针落实到位<sup>[4]</sup>。首先,每天一节 45min 的体育课要质量到位,对足球、篮球、排球、中华传统等课程项目进行统一规划,实现课程学习的全新设计;推进体育器材设施建设,保证配齐配足的基础上整体提升安全性和专业性,积极对体育场所进行合理分配,改善教学效果。其次,家庭是学生体育锻炼的另一个环境,建立家校平台及时进行体育反馈,每天制定一个在校外 40min 的锻炼作业,对学生完成家庭体育作业进行检测和监督,通过手机录像或数据上传的方式记录下来,共同督促学生完成体育作业。最后,推动中小学生体育高质量发展,利用每天上下午各 35min 大课间组织学生自行体育锻炼,如跑步、踢球、跳绳、做操等,让学生根据自己的兴趣进行锻炼,对运动形成持久性和自觉性。

### 3.4 与时俱进,完善和更新学校体育相关设施

时代在发展,社会在进步。学生的体育锻炼离不开学

校的体育设施和场地，拥有完善的体育场地和器材设施，可以保证学生进行体育锻炼和技能学习；但是随着科技和人工智能的发展，目前已经研发出许多高科技体育产品，可以极大地提高中考体育测试的效率。例如，智慧操场，学生不需要穿戴设备，到智慧操场就可以跑步，跑步结束后，里程数、用时、配速都能显示在大屏上，通过这些数据分析进行排名；除此之外，“智慧操场”还涵盖了大部分中考体育的选考项目，如仰卧起坐、立定跳远、坐位体前屈、引体向上等，学生在平时练习使，系统可以自动记录数据，如果有错误动作会及时进行语音提示，帮助学生纠正动作，提高练习效率；在体育测试时，系统可以自动识别考生跑步用时、仰卧起坐个数和时间、立定跳远成绩、坐位体前屈数据、引体向上个数，提高体育测试效率，降低人工体育测试出错率。目前，合肥 12 所学校已经建成并投用智慧操场，其他地区也应该向合肥学习，顺应时代发展的潮流，大力投资建设智慧操场，帮助学生更高效地完成体育活动，使运动数据更加真实可靠，便于学生及时了解自身的运动情况以及需要改进的地方，逐步提高学生的运动能力，进而促进中小学体育迈向更高水平，让学校体育发展的更加辉煌，更加灿烂。

### 3.5 创新课堂，优化体育教学模式

体育课堂是学生学习体育知识技能的主要阵地，体育课堂效率的高低直接影响学生在体育课上学习体育知识技能的好坏以及学生上课的兴趣和积极性。传统的体育课堂通过语言法、示范法、集体教学法、分组教学法、先易后难或先难后易教学法能够给予学生正常的上课体验和体育知识技能的吸收与掌握，但是如果添加新型的教学模式，例如：引入游戏法、结合虚拟现实（VR）、增强现实（AR）等技术，可以更好地提高学生上课的兴趣和快速掌握运动技能。比如，体育教师在讲授百米起跑动作姿势要领时，可以利用 VR 和 AR 技术帮助学生在大脑神经元建立三维立体感官，使学生对百米起跑动作要领的领悟更加透彻，对三维立体显示出来的错误动作姿势可以及时发现与纠正，提高学生百米起跑的速度和爆发力，将学生在体育课堂的表现发挥到极致。其次，可以在体育课堂上课前、中、后根据实际情况添加游戏法来活跃课堂气氛、调

动学生积极情绪，比如：在百米起跑教学结束后，体育教师可以组织接力跑游戏，迅速抬高学生的比赛情绪，让枯燥的教学氛围变得活跃起来，还能通过游戏检验学生课上学习的百米起跑水平。这些新型的教学模式可以让体育课堂变得更加有活力，满足不同能力的学生适应课堂，推动优质化体育教学，促进体育高质量发展。

### 4 结语

中小学体育的高质量发展是学生全面发展的基础工程，更是建设教育强国的重要环节，要充分发挥学校体育的育人作用，不断强化师资、改革创新、更新体育设施，将《教育强国建设规划纲要》相关政策落实到位，培养更多全面发展的时代新人，克服重重困难共创学习型社会，为实现中华民族伟大复兴贡献力量，到 2035 年实现中国式现代化。

### 【参考文献】

- [1] 中共中央国务院.《教育强国建设规划纲要(2024—2035 年)》[N].人民日报,2025-01-20(6).
  - [2] 习近平.高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗:在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[N].人民日报,2022-10-26(1).
  - [3] 国家卫生健康委.儿童青少年肥胖食养指南(2024 年版)[J].卫生研究,2024,53(3):363-367.
  - [4] 教育部.关于加强新时代中小学体育教师队伍建设若干举措的通知[J].青海教育,2025(Z1):26.
  - [5] 于素梅,王晓燕.“中小学生在每天综合体育活动时间不低于 2 小时”的价值旨趣与协同路径[J].体育学刊,2025,32(2):12-18.
  - [6] 于海平.体育强国战略下青少年体育高质量发展策略研究[J].当代体育科技,2025,15(4):188-191.
  - [7] 吴宏柏.数字化赋能中职体育高质量发展内涵、困境及路径[J].冰雪体育创新研究,2025,6(8):138-140.
- 作者简介：杨磊（2001—），男，汉族，山西朔州人，硕士在读，伊犁师范大学，研究方向：体育教学；秦开元（1969—），男，汉族，新疆维吾尔自治区伊犁哈萨克自治州人，硕士，副教授，研究方向：体育教学、休闲体育；田建航（2001—），男，汉族，河南许昌人，硕士在读，伊犁师范大学，研究方向：体育教学。

## “立德树人”视域下新疆高校体育教师课程思政育人能力提升路径

吕志伟<sup>1,2,3</sup> 谢薪坤<sup>1\*</sup> 刘亚艳<sup>3</sup> 张帅恒<sup>3</sup>

1.伊犁师范大学体育与健康学院, 新疆 伊宁 835000

2.伊犁师范大学体质监测中心重点实验室, 新疆 伊宁 835000

3.伊犁师范大学教育部哈萨克斯坦国别研究中心, 新疆 伊宁 835000

**[摘要]**全面推进课程思政建设是落实立德树人根本任务的战略举措。新疆在国家整体发展中占据重要战略地位,培养具备坚定政治立场与卓越思想品德的体育专业人才,对铸牢中华民族共同体意识、促进民族团结、赋能文化润疆工程具有重要的作用。本研究通过文献资料法、实地调查法等研究方法,对当前新疆高校体育教师课程思政育人现状进行深入分析。研究发现,高校教师所面临的意识与理念的区域适应性不足、数字化赋能与思政融合能力短板显著、跨学科协作与资源整合机制缺位等问题。为此,通过挖掘民族传统体育资源中的思政元素、构建“数字+思政”五位一体教学能力模型、建立“体育+思政”校地联动机制等提升路径,旨在为边疆地区体育课程思政建设提供理论支撑与实践参考,助力推动新疆地区体育教育事业的高质量发展。

**[关键词]**立德树人;新疆高校体育教师;课程思政育人能力

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16938

中图分类号: G641

文献标识码: A

## The Path to Enhancing the Ideological and Political Education Ability of Physical Education Teachers in Xinjiang Universities from the Perspective of "Cultivating Virtue and Nurturing People"

LYU Zhiwei<sup>1,2,3</sup>, XIE Xinkun<sup>1\*</sup>, LIU Yayan<sup>3</sup>, ZHANG Shuaiheng<sup>3</sup>

1. College of Physical Education and Health, Yili Normal University, Yining, Xinjiang, 835000, China

2. Key Laboratory of Physical Fitness Monitoring Center, Yili Normal University, Yining, Xinjiang, 835000, China

3. Kazakhstan Country Research Center of the Ministry of Education, Yili Normal University, Yining, Xinjiang, 835000, China

**Abstract:** Comprehensively promoting the construction of ideological and political education in the curriculum is a strategic measure to implement the fundamental task of cultivating morality and talents. Xinjiang occupies an important strategic position in the overall development of the country. Cultivating sports professionals with firm political stance and outstanding ideological and moral character plays an important role in strengthening the sense of community of the Chinese nation, promoting ethnic unity, and empowering the cultural enrichment project in Xinjiang. This study conducted an in-depth analysis of the current situation of ideological and political education among physical education teachers in Xinjiang universities through research methods such as literature review and field investigation. Research has found that university teachers face issues such as insufficient regional adaptability of consciousness and ideas, significant shortcomings in digital empowerment and ideological and political integration capabilities, and a lack of interdisciplinary collaboration and resource integration mechanisms. To this end, by exploring the ideological and political elements in traditional ethnic sports resources, constructing a "digital+ideological and political" five in one teaching ability model, and establishing a "sports+ideological and political" school local linkage mechanism, we aim to provide theoretical support and practical reference for the ideological and political construction of physical education curriculum in border areas, and help promote the high-quality development of physical education in Xinjiang.

**Keywords:** cultivating virtue and nurturing people; physical education teachers in Xinjiang universities; course ideological and political education ability

### 引言

在新时代中国特色社会主义思想的指引下,我国教育领域持续深化课程思政建设。2020年5月,教育部《高等学校课程思政建设指导纲要》明确要求,课程思政建设是高校课程改革、教学方法革新的主要任务,要求各高校保障专业教育与思政教育同向同行,其中,在体育课程思政建设中树立“健康第一”的教育理念的同时,要求体育教师进一步增强育人意识,提升课程思政教学能力,确保体育课程思政建设成效显著<sup>[1]</sup>。2024年12月,《关于深化新时代学校思想政

治理论课改革创新的若干意见》提出:加强思政课一体化建设强调大学阶段需增强思想性、理论性和实践性,要求高校创新教学方法,结合数字化技术提升思政课吸引力。目前课程思政在体育学科的研究多集中于理论探讨、发展优势和优化路径<sup>[2-3]</sup>,但多停留在“教师应具备何种能力”的应然层面,对系统性培养能力的实践路径探讨较为碎片化<sup>[4-5]</sup>,且区域性研究尤其是边疆地区的研究相对不足。研究表明,体育活动不仅能改善身体健康,还能促进社会融合和心理健康,体育项目能够助力构建“国家文化认同”,从而间接促进心

理健康与社会包容<sup>[6-8]</sup>。在新时代“立德树人”根本任务的指引下，新疆高校体育教育肩负促进民族团结、传递社会主义核心价值观的重要使命。因此，本研究聚焦新疆高校体育教师课程思政育人能力现状，分析其培育价值，直面培育过程中的问题，并提出提升路径，旨在为破解新疆教育发展难题提供实践参考，助力新疆高校落实“立德树人”任务，服务国家边疆治理与民族团结。

## 1 新疆高校体育教师课程思政能力提升的价值意蕴

### 1.1 铸牢中华民族共同体意识：服务新疆社会稳定与长治久安总目标

体育精神是中华民族共同体意识的反映，以体育精神增进“共同性”进而铸牢中华民族共同体意识。新疆作为铸牢中华民族共同体意识的重要阵地，高校体育教师课程思政能力的提升，有助于将铸牢中华民族共同体意识深度嵌入教学实践的过程，以体育精神为价值引领，推动各民族民族团结。通过体育活动的实践性和体验性，个体能够在参与中主动建构历史共识、文化共识、价值共识、行动共识和生命共识，从而强化作为国家主人翁的意识，并在数字技术嵌入下推动以生命为核心的“脱域的共同体”建构<sup>[9]</sup>。体育教育能够增进民族互信。体育课程凭借非语言依赖性和规则普适性，通过篮球、足球、排球等集体项目中的协作与竞争，让学生在身体实践中体验“共同目标”与“共享荣誉”，潜移默化形成“我们感”。体育教师思政能力的提升能够激活民族传统体育文化价值，新疆民族传统体育蕴含着团结互助、坚韧拼搏等精神基因，但若缺乏思政元素的现代转化，其育人价值易被窄化为“民俗展演”。与此同时，体育教师作为意识形态安全的守门人，能够筑牢抵御极端思想渗透的防线。体育作为一种“近民生、贴民意”的文化形式，具有连接人心、凝聚情感的独特力量。它不仅是身体锻炼的载体，更是文化交融的纽带，能够促进各民族间的交流与交往、激发情感共鸣、强化身份认同、推动团结协作，并在实践中挖掘共同价值。唯有将中华民族共同体意识转化为可感知、可参与的体育实践，方能构筑起抵御分裂主义的思想长城，为实现新疆长治久安注入持久动力。

### 1.2 落实立德树人根本任务：推动体育教育与思政教育深度融合

立德树人是新时代中国特色社会主义教育的根本任务，其核心在于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。体育教育作为“五育并举”的重要维度，不仅能促进学生体魄强健，更在塑造健全人格、锤炼意志品质和增强社会适应能力等方面发挥着独特而深远的育人价值，成为推进素质教育不可或缺的重要支撑<sup>[10]</sup>。高校体育教师课程思政育人能力的提升，是破解“体”“德”分离困境、实现“以体育人”向“以体育德”进阶的关键路径，对落实立德树人根本任务具有战略性意义<sup>[11]</sup>。《高等学校课程思政建设指导纲要》明确提出，体育课程需以“健

康第一”为理念，将爱国情怀、集体主义等思政元素融入技能教学。新疆作为“文化润疆”战略实施的重点区域，更需通过体育课程思政建设，回应“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”的根本问题。因此，推动体育教育与思政教育深度融合，能够实现“技能习得”与“价值内化”的同步推进；能够借助新疆丰富的民族体育文化资源，构建“沉浸式”思政教育场景；能够突破传统思政课“单向灌输”的局限。体育教师得以将马克思主义立场、中华民族共同体意识转化为可感知、可践行的身体叙事，引导学生在团结协作中消除个人主义，在竞技对抗中理解公平正义，在文化传承中坚定文化自信，最终为新疆长治久安和中华民族伟大复兴培育具有“胡杨精神”的时代新人。

### 1.3 赋能文化润疆工程：传承中华体育精神与地方民族体育文化

文化润疆工程是新时代党的治疆方略的核心内容，关系到各族群众的向心力与凝聚力，旨在以中华文化为引领，促进各民族交往交流交融，构筑共有精神家园<sup>[11]</sup>。体育运动作为文化的一部分，提升体育教师课程思政能力，既是传承中华体育精神的关键抓手，也是激活民族体育文化当代价值的实践路径。通过挖掘体育文化中的思政内涵，能够将“爱国奉献、团结协作、拼搏进取”的中华体育精神与“多元一体”的民族特质相融合，为文化润疆注入鲜活的教育动能<sup>[12]</sup>。中华民族体育文化与新疆少数民族传统体育文化一脉相承。中华体育精神强调“为国争光、自强不息”，新疆少数民族体育项目中则蕴含着尊重自然、崇尚勇武、团结互助的文化基因。将文化润疆从政策话语转化为教育行动的创造性实践，可以通过体育精神与民族文化的互释，强化中华文化的主体性；同时，以体育为载体构建跨民族文化的共享平台，能够使润疆工程真正“润”入人心。通过激活体育的文化载体功能，促进体育文化交流互通，讲好新疆体育故事，既铸牢中华民族共同体意识的价值根基，又能彰显新疆各民族文化的时代魅力，为边疆地区铸牢“五个认同”提供具身化、可持续的教育解决方案。

## 2 新疆高校体育教师课程思政育人能力现状分析

### 2.1 课程思政意识与理念的区域适应性不足

《高等学校课程思政建设指导纲要》中明确指出：“课程思政建设工作要围绕全面提高人才培养能力这个核心点，在全国所有高校、所有学科专业全面推进，促使课程思政的理念形成广泛共识”<sup>[1]</sup>。然而，新疆高校体育教师在课程思政教学中存在“重普适性、轻在地性”的认知偏差，未能将课程思政的共性要求与新疆特色有效结合，导致思政教育与区域需求的适配性不足。思政元素挖掘表层化，新疆作为我国多民族交融共生的文化沃土，其传统体育项目不仅是民族智慧的结晶，更蕴含着丰富的思想政治教育价值，但教师对民族体育文化的理解多停留在“民俗展演”层面，缺乏深度挖掘能力。中国哈萨克族“叼羊”竞技中蕴含的集体协作、生态智慧等精神被简化为“马背

娱乐”，中国锡伯族射箭礼仪中的“戍边卫国”历史记忆未被转化为爱国主义教育素材。教学设计与当地特色文化与项目相脱节，往往采用“一刀切”的思政教学模式。

## 2.2 数字化赋能与思政融合能力短板显著

《高等学校课程思政建设指导纲要》指出：“充分利用现代信息技术手段，促进优质资源在各区域、层次、类型的高校间共享共用”。习近平总书记在2020年全国高校思想政治工作会议上强调：要运用新媒体新技术使工作活起来，推动思想政治工作传统优势同信息技术高度融合，增强时代感和吸引力<sup>[13]</sup>。数字技术在课堂教学的应用能够提升高校教师思想政治能力，然而，新疆高校体育教师在课程思政教学中面临数字化技术应用能力不足的问题，具体表现为技术工具使用浅表化、数字资源开发能力薄弱，这一短板在边疆地区教育资源分布不均、技术适配性要求高的背景下，课程思政的创新带来一定的挑战。数字技术应用能力与教学需求存在结构性错位，尽管国家政策强调“数字化赋能思政教育”，但新疆部分高校面临硬件设施滞后、技术培训缺位的双重困境。调研显示，新疆高校体育教室配备、智能交互设备等配备较少，理论课教师主要以PPT教学呈现，内容以传统知识为主；实践课教师主要以传统技能教学为主。与此同时，本土化数字思政资源开发能力薄弱，新疆民族体育文化资源丰富，但教师普遍缺乏将地域文化转化为数字化思政素材的能力。

## 2.3 跨学科协作与资源整合机制缺位

新疆高校体育教师在课程思政建设中面临跨学科协作机制不健全、教育资源整合效率不足的问题，常表现为学科壁垒、实践场域单一。机制性缺位既表现为校内学科壁垒导致的资源碎片化，也反映在校地联动不足引发的实践支撑乏力，成为制约课程思政可持续发展的结构性障碍。学科壁垒阻碍思政元素深度开发，体育课程思政需要融合马克思主义理论、民族学、教育学等多学科知识，当前新疆高校存在“院系孤岛”现象。调研显示，体育与健康学院与马克思主义学院教师开展联合教研不足20%，其他学科参与体育课程设计的比例不足10%，体育教师跨学科知识储备不足，同时与其他学院教师开展联合教研较少。学科间知识流动的阻滞，使得大多体育课程思政案例停留在“体育技能+口号式价值观”的浅层嫁接；其次，实践场域单一。新疆具有丰富的红色体育资源，如军垦第一连、昭苏县赛马场、小白杨哨所等等，以及民族体育非遗传承人等社会资源，都未能充分发挥校内外红色资源。

## 3 新疆高校体育教师课程思政育人能力提升路径

### 3.1 挖掘民族传统体育资源中的思政元素

新疆民族传统体育作为中华文化宝库的重要组成部分，承载着各民族交往交流交融的历史记忆与精神基因。达瓦孜艺人行走于云端的无畏身影，是中华儿女挑战极限、勇攀高峰的精神图腾；哈萨克族叼羊比赛中骏马奔腾、协

同争夺的壮阔场景，生动诠释了集体主义协作精神的至高价值；锡伯族射箭的精准沉着、蒙古族搏克的坚韧豪迈，无不映射着沉着专注、永不言弃的品格光辉。这些鲜活载体将抽象的核心价值观转化为可感可知的身体实践。挖掘其思政元素的核心在于建立资源识别、价值转化、教学嵌入链条，实现民族文化资源向思政教育载体的创造性转化，为课程思政提供兼具新疆特色与时代价值的本土化内容支撑。第一，梳理民族传统体育思政价值谱系，构建历史、文化、精神分析框架。在历史维度，收集民族体育项目起源；文化维度深入了解伦理内涵；精神维度则提炼身体实践中的人格塑造功能。然后将非遗体育项目、民族体育项目绘制成图谱，提炼思政主题。第二，创新民族传统体育思政元素转化模式，运用现代教育技术展现传统文化表达，VR虚拟教学系统引入和体育教学过程中，让学生在虚拟场景体验古代传统体育文化的魅力；其次，将传统技艺与现代教育目标对接，将中国柯尔克孜族“追姑娘”改编为“男女混合障碍赛”，增设党史知识答题闯关。第三，深入实际教学实践。通过非遗传承人进课堂、体育文物展陈建立文化认同，邀请非遗传承人开展主题交流活动；创设沉浸式教学场景，结合团队协作训练与边疆安全观教育开展相关体育活动。

### 3.2 构建“数字+思政”五位一体教学能力模型

构建“数字+思政”五位一体教学能力模型，以价值引领、技术适配、实践创新为逻辑主线，融合思政认知、技术融合、教学设计、文化转化与评价反思五大核心能力维度，助力教师从“技能传授者”向“数字思政引领者”转型。思政认知力是教师铸牢中华民族共同体意识的价值根基。教师深入理解“文化润疆”战略内涵，系统掌握思政价值图谱。建立各自思政资源文件夹，收集新疆民族传统体育思政元素、红色体育史等案例。如喀什大学通过开发“慕课西行”同步课堂，使南疆教师能够实时参与东部高校的思政教学研讨，成功入编教育部《2022-2023年数字化赋能教育管理信息化建设与应用典型案例》。技术融合力聚焦破解边疆数字鸿沟，针对新疆数字基础设施的差异，推广校企合作，研发体育思政APP，如在校园跑中融入思政元素；引入CARS1应用资源，提升教师数字运用能力。文化转化力旨在提升民族体育资源的数字叙事能力。采用跨媒体叙事，将民族传统体育故事转化为互动游戏、短视频等形式；通过数据化传承，存证非遗传承人技艺。教学设计力强调多模态思政教学场景。教师融合数字工具，利用VR情境浸润技术再现“马兰基地体育竞赛史”，让学生在360°全景中体验“艰苦奋斗”的兵团精神；通过大数据精准教学，利用穿戴设备采集运动数据，结合情感计算分析学生课堂情绪曲线，动态调整思政渗透强度；搭建线上线下双轨模式，如石河子大学民族传统体育运动会，实现各民族学生云端竞技与线下联谊联动。评价反思

力是数据驱动的思政教育循证能力,通过多模态数据采集,整合课堂视频分析、运动手环数据等多源信息,同时利用AI系统识别个性化问题,推送针对性改进方案,为教师自动推荐不同教学案例,提升教学设计的精准度。

### 3.3 构建“体育+思政”校地联动机制

新疆高校要求突破高校“单兵作战”模式,构建多元协同体系。建立“政府主导、高校主建、社会参与”的校地联动机制,形成“资源共融、平台共建、人才共育”的协同育人新格局,为体育教师课程思政能力提升提供系统性支撑。第一,推动地方政府、高校以及社区形成三方协同合力,对红色体育资源进行整合。联合文旅部门打造体育文化示范基地,将兵团屯垦运动场、伊犁林则徐遗址等转化为思政实践基地,邀请体育教师开展“重走成边路”活动;第二,推动民族体育非遗活化,与非遗保护中心合作,聘请民族体育传承人担任外聘教师,共同开发具有民族特色的课程体系,使学生深刻认识到“传统体育是鲜活的思政教材”<sup>[12]</sup>。同时,建立数字资源共享平台,收集红色体育场馆教学案例。第三,构建一体化协作平台,由高校马克思主义学院、体育与健康学院建立实践教学共同体,开展“体育支教+文化润疆”行动,传递民族团结理念,惠及广大农牧民子女。第四,建立动态评价体系,以保障协同机制可持续性。设置特色观测点,构建多元激励机制,对开发优质课程的教师给予职称评审加分,同时设立“边疆体育思政创新奖”,充分激发社会各界参与动力。

## 4 结语

在新时代“文化润疆”与“铸牢中华民族共同体意识”的战略背景下,高校体育课程思政建设是发挥高校体育课程协同育人作用的重要举措。在课程思政建设不断深化的同时,体育教师不仅需要承担起重要使命,更要明确自身职责。在充分认识思政育人能力提升的价值和现实困境下,需不断加强自身思政建设能力,从而落实高校立德树人的根本任务。展望未来,后期的研究还需进一步探索体育教师思政实践能力,建立一支多学科思政师资队伍,共同探索不同专业、不同学科的课程思政路径,扩大高校体育课程思政研究范围,创新体育课程思政育人的提升路径。总之,新疆高校体育教师课程思政能力建设既是教育命题,更是关乎国家统一与边疆稳定的战略工程,真正发挥体育教育“以体化人、以体固边”的独特价值,为新疆地区落实“立德树人”根本任务提供借鉴与参考。

基金项目:新疆社科基金项目:协同育人视角下新疆高校体育课程思政建设研究(课题编号:21BTY178);伊犁师范大学哈萨克斯坦研究中心开放课题科研资助:“一带一路”倡议下中哈体育交流与合作机制研究(课题编号:2021HSKSTYJYB004)。

### [参考文献]

[1]中华人民共和国教育部.教育部关于印发《高等学校课

程思政建设指导纲要》的通知[EB/OL].(2020-06-01)[2025-04-01].[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202006/t20200603\\_46](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202006/t20200603_46).

[2]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,2022,56(9):91-100.

[3]赵富学.高校体育课程思政建设的问题审度、行动反思与路向优化[J].上海体育大学学报,2024,48(11):32-42.

[4]赵富学,黄莉,吕钊.体育课程思政研究的热点归集、问题聚焦及未来走势[J].武汉体育学院学报,2022,56(5):22-28.

[5]赵富学,陈慧芳,李攀飞,等.体育教师课程思政建设能力的生成特征、核心构成与培育路径研究[J].沈阳体育学院学报,2020,39(6):27-34.

[6]Gafari O,Stokes M,Agyapong-Badu S,et al. Including the values of UK ethnic minority communities in policies to improve physical activity and healthy Eating [J].Discover Public Health,2024,21(1).

[7]Mickelsson T B.European voluntary sport clubs' enabling and constraining effects on refugees' social inclusion: An integrative Review[J].Sport in Society,2025,28(1):1-21.

[8]王姗姗,毕鑫,李林,等.北京冬奥精神转化为体育课程思政建设资源的系统机制研究[J].广州体育学院学报,2022,42(6):43-53.

[9]于海渤,王智慧.文化重叠共识:铸牢中华民族共同体意识的体育学解释——基于《体育与科学》学术工作坊主题叙事的分析[J].体育与科学,2023,44(1):1-10.

[10]吴永刚.将体育教育融入立德树人全过程[J].人民教育,2025(2):57-59.

[11]毛振明,付晓蒙,叶玲.论体育立德树人和体育课程思政的策略与方法(3):师德、文化、素养[J].体育学刊,2023,30(5):9-15.

[12]张金桥,李英杰.文化润疆:新疆民族传统体育在铸牢中华民族共同体意识中的话语体系和实践路径[J].北京体育大学学报,2022,45(9):88-100.

[13]廖粤生,王先亮.数字技术赋能高校体育课程思政建设:生成逻辑、实践困境与推进策略[J].沈阳体育学院学报,2024,43(5):51-58.

作者简介:吕志伟(1982—),男,汉族,新疆昌吉人,硕导,教授,研究方向:运动科学与健康;体育课程思政;  
\*通讯作者:谢薪坤(2001—),男,汉族,江西赣州人,硕士在读,伊犁师范大学体育与健康学院,研究方向:体育教学;刘亚艳(2001—),女,汉族,山东菏泽人,硕士(研究生,在读),伊犁师范大学体育与健康学院,研究方向:体育教学;张帅恒(2002—),男,汉族,河南濮阳人,硕士(研究生,在读),伊犁师范大学体育与健康学院,研究方向:体育教学与训练。

## 云南省边境中学民族课间操的典型案例分析与启示——以耿马县为例

刘云奇 姜旭锴 周明\*

昆明学院体育学院, 云南 昆明 650427

**[摘要]**采用文献资料、实地调查、案例分析等方法,以云南省耿马县边境中学民族课间操为研究对象,系统剖析民族文化与学校体育活动融合的实践逻辑。研究认为,民族课间操是贯彻健康中国战略、传承民族文化的时代选择,其通过傣族孔雀舞“三道弯”“一顺边”等身体动作体系的解构与重构,实现了体育教育与民族文化遗产的双重价值,契合多民族地区学生身心健康发展与民族团结教育的现实诉求。为此提出:构建“动作解析-文化阐释-分层教学”标准化课程体系;建立“学校主导、政府支持、社会参与”的多元协同传承机制,设立民族文化教育专项基金;完善民族团结教育课间操考核评价标准,将文化传承成效纳入学校体育工作评估体系;强化体育教师民族文化与健康教育融合能力培训,形成“民间艺人驻校-专业院校研修-校本教研创新”的教师发展路径。

**[关键词]**民族课间操; 民族传统体育; 传统文化; 边境中学; 案例分析

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16937

中图分类号: G633

文献标识码: A

### Typical Case Analysis and Inspiration of Ethnic Intermission Exercises in Border Middle Schools in Yunnan Province—A Case Study on Gengma County

LIU Yunqi, JIANG Xukai, ZHOU Ming\*

School of Physical Education, Kunming University, Kunming, Yunnan, 650427, China

**Abstract:** Using methods such as literature review, field investigation, and case analysis, this study focuses on the ethnic recess exercises at Border Middle School in Gengma County, Yunnan Province, and systematically analyzes the practical logic of integrating ethnic culture with school sports activities. Research suggests that ethnic recess exercises are a choice of the times to implement the Healthy China strategy and inherit ethnic culture. Through the deconstruction and reconstruction of the Dai peacock dance's "three bends" and "one smooth edge" body movement systems, it realizes the dual value of physical education and ethnic cultural inheritance, and meets the practical demands of students' physical and mental health development and ethnic unity education in multi-ethnic areas. To this end, it is proposed to establish a standardized curriculum system of "action analysis cultural interpretation hierarchical teaching"; Establish a multi coordinated inheritance mechanism of "school led, government supported, and social participation", and set up a special fund for ethnic culture and education; Improve the assessment and evaluation standards for inter class exercises in ethnic unity education, and incorporate the effectiveness of cultural inheritance into the evaluation system of school physical education work; Strengthen the training of physical education teachers' ability to integrate ethnic culture and health education, and form a teacher development path of "folk artists stationed in schools - professional college training - school-based research and innovation".

**Keywords:** ethnic recess exercises; traditional ethnic sports; traditional culture; border high school; case analysis

#### 引言

近年来,我国相继颁布《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于提升学校体育课后服务水平促进中小学生健康成长的通知》等政策。从文件精神 and 内容来看,学校体育大课间、体育课后服务等课外体育活动是强化学校体育工作,着力保障学生每天校外各1个小时体育活动时间,促进学生身心健康、全面发展的重要途径。民族传统体育文化是中华民族文化宝库中的瑰宝,具有独特的文化价值和教育意义<sup>[1]</sup>。云南省作为我国少数民族聚居的地区之一,拥有丰富的民族传统体育资源。学校作为民族文化遗产的重要场所,通过开展民族课间操活动,不仅丰富了学生的课余生活,还促进了民族文化的传承与发展。

本研究以耿马县边境中学为例,深入剖析民族课间操的实践情况,探讨其在校园文化遗产与学生身心发展中的作用及启示。先前的研究主要围绕以下方面展开,针对课间操民族文化融合现状,周莹(2023)论述了民族传统体育文化融入大课间有何意义,还对它具备可行性进行了具体分析<sup>[2]</sup>,赵祉淳(2022)探讨了云南省中学大课间活动里融入民族健身操的可操作性,且给出了具体的实施途径<sup>[3]</sup>。在课间操推动民族文化融合的必要性价值范畴,周金辰(2024)探究了体教融合情形下民族传统体育赋能中学课间操的价值,也给出了针对性的建议<sup>[4]</sup>,宋家娥(2024)审视了云南少数民族文化元素在中小学体育大课间活动的目前现状,且给出了可实践的建议<sup>[5]</sup>。就课间操民族文化融合的实施策略而言,李佳群(2020)考察了民族传统

体育与学校体育相结合的对策与方式,提出了囊括资金支持、场地设施、教师培训等方面的建议<sup>[6]</sup>,潘辛(2023)在研究里探究了怎样把地方民间舞蹈资源融入高校民族民间舞课程,为民族文化遗产与发展提供了新的视角<sup>[7]</sup>。最后针对课间操民族文化融合的挑战与解决办法方面,周静(2016年)针对特色课间操文化的发展现状进行研究,进而为其传播与发展提供了新的思路与见解点<sup>[8]</sup>,张艳庆(2017)在自身研究里分析了大课间体育活动的实际现状与问题,还点明有改革的必要,提出了具体的操作方案<sup>[9]</sup>。

## 1 民族课间操:文化瑰宝的灵动演绎与深远意蕴

### 1.1 丰富体育教育内涵与民族文化遗产

本研究将目光聚焦民族课间操,深度探索体育活动与民族文化融合的核心要点,此融合模式极大地扩大了体育教育的内容范畴,更为民族文化的传承与发展铺设了新的轨道,把民族体育文化元素灵活融入到课间操里,学生在强健体魄的当口,得以沉浸于民族文化的氛围当中,进而提升对本民族传统文化的认知和敬意,民族课间操作为新涌现的体育活动样式,贴合全面实施素质教育的趋向,成为破除传统教育局限的关键突破点,其在增进学生体质健康的同时,切实地强化了组织纪律及集体主义教育,跟时代发展的节律同频共进。

### 1.2 拓展民族课间操教育功能多元维度

在传统与变革的视角下深度剖析民族课间操,披露其在教育范畴中的多样功能,它超越了体育锻炼的单一维度范畴,囊括思想品德、审美、能力发展及智力开发等多类教育范畴,这类带有多功能属性的活动为学生综合素质的全面提升提供了坚实后盾。以云南省民族课间操实践作蓝本开展研究,有利于厘清多民族国家民族教育中“多元”与“一体”的复杂关系,通过打造供全体成员共享、凸显多元文化诉求的教育情境,引导“多元”文化元素深度融入“统一体”,这对少数民族地区乃至中西部民族杂居区域开展民族团结进步教育意义极大。依托民族课间操实践,积极造就各族师生的中华民族共同体意识,着力构建从文化认知、自觉过渡到认同、自信的教育路线,大力推进中华优秀传统文化的创造性转化及创新性发展,使其冲破时代性与阶级性的枷锁,实现崭新的突破,民族课间操在提升学生身体素质素养的同时,极大增强了学生的文化认同感以及民族自豪感,为学生的全面成长筑牢了坚实根基,同样为全国民族课间操的普及供给了新颖的理论视角与实践途径。

### 1.3 契合国家政策与素质教育目标实现

民族课间操推广实践跟国家强化、改进新时代学校体育工作的政策导向高度契合,是落实素质教育目标的关键之举,将非遗融入课间操这一活动,为珍贵文化遗产的保护与传承探索出可行途径,就如云南省红河州石屏县坝心小学,该校把当地的彝族烟盒舞融入到课间操,成功跻身

全国中小学阳光体育活动案例行列,切实凸显了这一举措的实践意义,民族课间操实践在增强学生的民族凝聚力以及增进文化认同感方面起到积极作用,对构建和谐社会有着不可小觑的促进意义。

## 1.4 创新体育教育模式与促进学生全面发展

云南省大力推动民族传统文化融入课间操,这是对传统体育教育模式的深度创新探索,它突破了传统课间操形式单一的藩篱,有效增进了学生参与的热情与兴致,如同蒙自大落就小学把传统霸王鞭与轮滑运动科学结合,创出了课间操的全新模样,该创新实践的可行性研究存在多方面实际意义,不仅能明显提升学生对民族文化的认同感,切实促进身体强健,充实学校的文化生活,还为体育教育模式创新赋予了新的活力元素,强力带动学生在德、智、体、美、劳等多层面的全面成长,积极跟随国家政策的号召,为非物质文化遗产的保护传承添砖加瓦,进一步强化民族的凝聚力,对推动教育发展和进步有着积极而深远的意义。

## 2 耿马县民族课间操典型案例的深度剖析与文化探寻

### 2.1 追本溯源:耿马县民族课间操身体动作的探究

耿马县边境中学结合当地民族特性,选定了傣族孔雀舞作为民族课间操的融合成分,傣族舞基本体态以“三道弯”与“一顺边”为典型特点,“三道弯”为傣族舞蹈中极有代表性的体态,舞者身体多个部位勾勒出优美的曲线,具体呈现为身体有三道弯、手臂有三道弯以及腿部有三道弯。这种体态不光体现了傣族舞蹈的柔美与灵动,还呈现出傣族人民对自然美的倾慕,而“一顺边”说的是舞蹈时顺手和顺脚同时往一侧出的动律与体态,这种体态出自傣族人民的劳动生活,类似挑水、晒粮这样,体现出傣族人民生活中的智慧和艺术创作的天赋。

就基本动作而言,傣族舞的柔肩与抖肩动作呈现出女性柔美、细腻的特性,依靠肩膀的柔软性与灵活性,传递出欢快、高涨的情感,拍手及跳跃动作依靠双手快速拍打胸前和腰间来达成,以及单脚跳、双脚跳等各式各样的跳跃形式,表现出傣族舞蹈的轻逸与灵动。孔雀开屏动作借助模仿孔雀开屏的神态,表现出女性的柔美与高雅,为傣族舞蹈特色显著的舞蹈造型,脚部动作以做勾绷脚动作为主,造就三道弯的脚型,基本脚位种类繁多,其中有正步、丁字步、小之字步等,进一步增添了傣族舞的表现魅力。

傣族舞基本手型与手位同样特色鲜明,包含有掌型、弯曲状掌型、冠的模样型、嘴的模样型、爪的模样型和叶的模样型等基本手型,还有一位展翅、二位抱翅、三位双合翅等多样手位,这些手型及手位不光增添了傣族舞的动作表现,还赋予舞蹈更多的文化底蕴和艺术风采,傣族舞的律动与动律同样独具一格,正面起伏动作与侧面起伏动作借助身体作上下起伏和左右摆动,呈现出傣族舞蹈的韵

律与节奏,脚部的正步起伏依靠踢腿和勾脚动作,更进一步增添了舞蹈的动态美感。

## 2.2 系统革新:民族文化遗产的创新实践

耿马县的民族课间操结合了傣族传统舞蹈元素,傣族舞文化内涵呈现丰富多样,其动作和造型受自然环境、宗教信仰的影响十分显著,傣族老百姓生活在亚热带地带,自然环境佳美,孔雀被当作圣鸟,于是傣族舞当中有大量模仿孔雀的动作,就如“三道弯”造型跟孔雀开屏等。傣族信奉小乘佛教,舞蹈中的诸多动作与造型也受佛教雕塑影响,傣族舞蹈的好些动作出自傣族人民的劳动生活,如同“一顺边”舞姿是从傣族姑娘挑水、扬场时的步子和身体形态衍生的,舞蹈里的脚部动作与身体律动同样模仿了傣族人民劳动时的动作,诸如大象从容漫步、孔雀自在行走等,傣族舞蹈并非只是艺术表现形式,还是傣族实现社会交际与文化遗产的重要手段,傣族民众在众多节日和社交活动场合表演舞蹈,靠舞蹈呈现自身的文化底蕴,促进社会互动与文化传扬。

跟随时代的变迁,傣族舞蹈的传承碰到新的挑战,某些传统的舞蹈形式及技艺逐渐被人们抛在脑后,年轻的这一代对傣族舞蹈的了解及兴趣相对有限,为保护和传承这一极为宝贵的民族艺术遗产,舞蹈机构及学者积极介入,凭借多种手段对傣族舞蹈进行保护跟传承,在现代舞蹈跟健身操的编创事宜里,傣族舞跟课间操形式的融合成为一种创新的实践方式,把傣族舞“三道弯”体态和传统课间操动作组合到一起,使舞蹈在刚直与柔顺之间构成鲜明对比。

## 2.3 政策引领:民族团结教育与课间操的融合

耿马县位处云南省边境区域,是一个多民族一起聚居的县,拥有大量的民族文化资源,耿马县把铸牢中华民族共同体意识作为主要线索,全力推动民族团结进步事业创新迈进,经由实施“党建引领、精神家园、跨越发展、保障改善百姓民生、中华优秀传统文化传承发展、民族教育振兴”等八大提升工程,耿马县全面推进了民族团结进步进校园等相关活动,把民族团结教育融入进学校的日常教学和校园文化建设里,形成了全面覆盖、层次分明的民族团结教育体系。

在学校课间操编排与落实的过程中,耿马县教育部门和各学校把民族文化的独特魅力充分发挥,把民族团结教育跟体育活动紧密结合,课间操不再仅仅属于简单的体育锻炼范畴,而是转变为一种带有民族文化内涵及教育意义的活动形式,采用精心编排,课间操融入了当地傣族、佤族等少数民族传统的舞蹈动作、音乐元素与服饰文化,让学生在参与体育锻炼期间,能直观体验到民族文化别具一格的魅力。

采用将民族团结教育跟课间操搭配起来,不仅为学生的校园生活增添了色彩,还为民族文化的传承、民族团结意识的增强给出了新的途径和办法,这种新颖的教育模式,

不仅让学生在健身的同时体悟民族文化的魅力,还为筑牢中华民族共同体意识打下了坚实的基础。

## 2.4 当代形塑:校园文化与民族文化的有机结合

在现今这个时代,校园文化作为学校教育的核心组成,承载着提高学生综合水平、塑造学生价值理念以及传承优秀文化的重要任务,而民族课间操作为一种别样的校园文化实践形式,凭借其生动好玩、具有民族特色的途径,成为校园文化跟民族文化融洽结合的典型,在云南省耿马县,民族课间操的普及与实施,不仅为学生的体育锻炼增添了新形式,而且在校园文化建设进程中发挥了不可替代的意义。

耿马县位处云南省边境范围,是一处多民族共同聚居的区域,有着缤纷多彩的民族文化资源,这里的少数民族课间操,恰恰是在这样的文化背景里孕育诞生,它不再是传统定义上的体育活动,而是一种把民族文化内涵融合其中的校园文化活动,通过把民族舞蹈跟现代健美操整合到一起,耿马县民族课间操为传统课间操赋予了新生命与文化价值。

这种别具一格的校园文化样式,为学生的课余生活带去了丰富的转变,以往的课间操往往比较单调,而民族课间操凭借其特有的民族风格与文化内涵,吸引更多学生去关注和参与,学生们穿着色彩夺目的民族服饰,伴着欢快的民族旋律,跳着饱含节奏感的民族舞蹈,整个校园呈现出活力与生机的景象,课间操不单单是锻炼体能的手段,更成了一个体现民族文化、增强文化自信的关键舞台。

## 3 启示与建议

### 3.1 深化动作解析,推动标准化教学

耿马县民族课间操对傣族舞肢体动作的深度探索,为民族课间操的教学给出了范例依据,为进一步把教学质量提升,各学校应构建由体育教师、民族文化专家、舞蹈专业人士组成的专项工作群组,全面梳理民族舞蹈动作体系,就动作解析这方面而言,不但要标记动作的标准形态、发力关键与文化寓意,还应结合运动生理学的相关知识,探究动作对青少年身体机能进步的促进作用,做出图文并茂、兼具科学属性与文化属性的标准化动作解析手册。

在教学实施阶段,采取分层教学模式,依照小学、初中、高中不同年龄段学生的身体成长特点和运动本事,恰当安排动作难度,小学阶段以趣味性明显、简单就学会的基础动作为主,仿若模仿孔雀的简易手部姿势与脚步位移;初中阶段增添了动作组合与节奏方面的变化;高中阶段更看重动作的艺术性与表现力。充分借助现代信息技术,采用三维动作捕捉技术制作高质量教学视频,结合上VR/AR技术,构建沉浸式学习空间,使学生能够更直观、恰当地掌握民族课间操动作,搭建线上学习平台,供应动作示范、练习教导、互动答疑等功能,做到线上线下教学的深度交融,保证民族文化元素在传承之际的准确与规范程度。

### 3.2 构建传承体系，激发创新活力

针对傣族舞蹈传承面临的阻碍以及民族课间操在文化传承上的创新实践，必须构建“学校-社会-家庭”三位一体的民族文化遗产体系，从学校相关层面看，把民族文化课程放进校本课程体系里，开发囊括民族舞蹈、音乐、服饰、习俗等内容的系列课程。招请民间艺人担任客座教师，按周期开展现场教学和文化讲座；跟舞蹈院校、艺术团体合作，组织教师投身专业培训，提升教师民族文化授课能力，筹建民族文化遗产实践基地，开展民族课间操编排、民族舞蹈演绎等实践活动，政府需拿出相关政策，激励文化机构、非遗传承基地跟学校构建长期合作关系，为学生搭建参观学习、实践体验的平台。引导学生参加非遗文化节、民族文化展览等相关活动，让学生近距离体悟民族文化的魅力，引导企业去赞助民族文化遗产项目，开办专项基金，支持学校开展民族课间操方面的创新活动，依靠家长会、亲子活动等形式实现，为家长普及民族文化内容，引导家长加入民族文化活动行列，诸如家庭民族舞蹈赛、民族文化知识竞赛之类，营造适合家庭文化传承的良好气场。搭建民族课间操创新奖励体系，组织全县乃至全省规模的民族课间操创编大赛，鼓励师生一块儿参与课间操的编排创新，把现代流行元素、科技元素与民族文化恰当融合起来，在传承的基础上唤起民族课间操的创新活力，带动更多学生积极投身民族文化遗产。

### 3.3 强化政策落地，拓展教育维度

借鉴耿马县把民族团结教育和课间操整合的经验，各地教育部门应进一步推进相关政策落地开展，编定具体的民族团结教育课间操实施细则，厘清课程目标、内容准则、教学技巧和考核办法，将民族团结教育融汇到课间操的编排里面，不只要把多民族舞蹈动作融入，还应系统构建民族文化知识讲解模块，就像采用课间操前的微课堂、动作分解时进行文化阐释等做法，讲解各民族的历史知识、习俗以及艺术特色；添加民族音乐赏析的相关内容，让学生明白不同民族音乐的风格特点及文化内涵。构建多样化的考核评价体系，从学生参与的活跃程度、动作的规范状况、民族文化知识的掌握情形等多维度评价，周期性开展民族团结教育课间操评比活动，配置专家评审团对各学校的课间操实施评估，选出好的案例进行推广，采用以评促建的手段，鼓励各学校积极去探索创新，把民族课间操打造成铸牢中华民族共同体意识的鲜活课堂与关键载体，加强对政策实施阶段的监督与反馈，即刻发现问题随后调整优化，保障政策成功落实。

### 3.4 优化文化融合，丰富校园生态

基于民族课间操在实现校园文化与民族文化融合上的积极效应，学校要进一步革新两者的融合手段，就品牌建设这一方面而言，基于民族课间操构建特色校园文化品牌，做出长期的品牌发展谋划，按周期举办民族文化节、

课间操展演、民族文化创意大赛等系列活动，邀请家长以及社区居民参与活动，加大品牌影响力力度。把民族课间操跟学校的德育、智育、美育等工作有效结合，构建全面且多层次的校园文化育人体系，在校园环境建设事宜中，扩充投入量级，在校园里设置民族文化宣传栏、文化长廊、主题雕塑之类的，呈现民族课间操的动作剖析、文化典故、创编经过等内容，营造浓郁的民族文化格调。采用校园广播、校报、网站等宣传平台，定时推送民族文化知识跟课间操活动动态，倡导学生组建民族文化社团，诸如民族舞蹈社、民族音乐坊、民族服饰工作室等，开展民族舞蹈原创、民族音乐演奏呈现、民族服饰设计制作等事宜，学校为社团给予场地、设备、师资等相关支持，引导社团参与校内外文化交流活动，增添校园文化色彩，助力民族文化在校园中扎根发芽，逐步增强学生在文化上的认同与归属程度，造就饱含民族情怀和文化自信的新时代青少年。

## 4 结语

本文以云南省耿马县边境中学的民族课间操为研究对象，研究揭示了民族课间操在教育教学、文化传承、民族团结等范畴的多元意义，耿马县把傣族孔雀舞等民族文化元素融入课间操，不仅为体育教育内涵增添内容，以“三道弯”“一顺边”等特色动作增进学生身体协调性及美感认知，还借助创新的实际行动，把民族舞蹈从传统节庆活动场景移到校园日常，为民族文化遗产搭建了“以动育人”的新路径。在政策的引领带动下，民族课间操成为夯实中华民族共同体意识的具象载体，多民族文化元素的综合编排，使学生在肢体活动里体悟文化多元性，切实增进了民族团结与文化认同，研究也表明，民族课间操的推广跟深化仍面临不少挑战，动作标准化教学体系完善程度欠佳，部分学校存在文化内涵传递浅尝辄止、教学资源整合不足；社会参与情况有待进一步改善，家庭与社会在文化传承里的协同功效尚未充分展现；政策实施落地期间，考核评价机制的科学性与动态调整能力仍要进一步加强，这些问题掣肘着民族课间操教育功能的全面施展，迫切需要教育界、文化界和政策制定者一起破难题。

民族课间操的发展需把“守正创新”作为立足点，不断加深对文化内涵的挖掘与现代教育技术的融合，跟着教育改革的深入推进步伐，民族课间操有潜力成为兼备文化内涵与教育温度的特色教育品牌，为新时代民族地区教育实现高质量发展、中华优秀传统文化开展创新性传承提供可持续的实践范例。

基金项目：2025 年度云南省教育厅科学研究基金项目：云南省边境中学民族课间操的典型案例分析与启示——以耿马县为例（课题编号：2025Y1126）。

### 【参考文献】

[1]孙强,刘海元.美国《学校课间体育活动指引》解析及启示[J].体育学刊,2023,30(3):120-128.

- [2]周莹.中小学大课间融入民族传统体育文化路径研究[J].武当,2023(9):61-63.
- [3]赵祉淳,杜盈珏,朱苡婷.云南省中小学大课间融入民族健身操的可行性研究[J].文体用品与科技,2022(22):169-171.
- [4]周金辰.体教融合背景下民族传统体育赋能中小学课间操的价值探究[A].2024 第二届四川省体育科学大会论文报告会论文集[C].成都:四川省体育科学学会,2024.
- [5]宋家娥.云南少数民族文化元素融入中小学体育大课间活动的实践探究[J].体育世界,2024(2):15-17.
- [6]李佳群.新时代民族传统体育在学校体育中融合运用的探究——以民族健身课间操为例[A].2020 年体育史年会论文摘要集[C].北京:国家体育总局体育文化发展中心,2020.
- [7]潘辛.高校民族民间舞课堂中地方民间舞蹈资源的融合实践策略[J].尚舞,2023(23):111-113.
- [8]周静.阳光体育背景下的特色课间操文化传播与发展研究[J].高教学刊,2016(3):187-188.
- [9]张艳庆.新课标视角下大课间体育活动实施方案研究[J].湖北体育科技,2017,36(8):719-721.
- 作者简介:刘云奇(1998—),男,汉族,云南临沧人,硕士在读,昆明学院体育学院,研究方向:体育教学;姜旭锴(2002—),男,汉族,黑龙江鸡西人,硕士在读,昆明学院,研究方向:运动训练;\*通讯作者:周明(1965—),女,汉族,四川成都人,昆明学院体育学院,硕士生导师,教授,研究方向:学校体育学。

# 体育在“五育融合”育人体系中的融合引擎作用与实践路径研究

陈肖帆 沈健冰\*

云南民族大学, 云南 昆明 650000

**[摘要]**在新时代“立德树人”根本任务和“五育并举”教育理念持续深化的背景下,如何实现五育融合、构建全面发展的育人体系,成为当前教育改革的核心议题。体育作为唯一以身体实践为基础的育人形式,在五育之间具有天然的整合优势和实践潜力。本研究通过文献资料法与理论分析法,梳理体育在德、智、美、劳四育中的功能关联,系统阐释体育作为“五育融合”融合引擎的逻辑基础与现实价值。研究指出,体育不仅具备整合德育目标、激活认知潜能、提升审美素养、强化劳动精神的能力,还能在实践层面搭建协同育人的课程体系与统整功能。然而,现实中体育主导五育融合仍面临理念滞后、课程割裂、师资能力不足与评价体系缺失等多重障碍。为此,本研究提出构建“体育+X”融合课程、拓展育人场景、提升教师融合素养、优化体育评价机制等策略,旨在推动体育从“育体”走向“育人”,实现五育融合的深层协同。研究对构建具有中国特色的现代教育育人体系具有积极的理论意义与实践价值。

**[关键词]**五育融合; 体育教育; 融合引擎; 育人体系; 统整功能

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16936

中图分类号: G717

文献标识码: A

## Research on the Integration Engine and Practical Path of Sports in the "Five Education Integration" Education System

CHEN Xiaofan, SHEN Jianbing\*

Sports Institute of Yun'nan Minzu University, Kunming, Yunnan, 650000, China

**Abstract:** Against the backdrop of the fundamental task of "cultivating virtue and nurturing talents" in the new era and the continuous deepening of the educational concept of "five educations simultaneously", how to achieve the integration of the five educations and build a comprehensive education system has become the core issue of current education reform. Sports, as the only form of education based on physical practice, has natural integration advantages and practical potential among the five educations. This study uses literature review and theoretical analysis methods to clarify the functional relationship between sports in the four aspects of morality, intelligence, aesthetics, and labor education, and systematically explains the logical basis and practical value of sports as a "five education integration" engine. Research has shown that sports not only have the ability to integrate moral education goals, activate cognitive potential, enhance aesthetic literacy, and strengthen the spirit of labor, but also can build a collaborative curriculum system and integration function at the practical level. However, in reality, the integration of sports as the dominant force in the five educations still faces multiple obstacles such as outdated concepts, fragmented curricula, insufficient teacher capabilities, and a lack of evaluation systems. To this end, this study proposes strategies such as constructing a "sports+X" integrated curriculum, expanding educational scenarios, enhancing teachers' integration literacy, and optimizing sports evaluation mechanisms, aiming to promote the transformation of sports from "physical education" to "talent education" and achieve deep collaboration in the integration of the five educations. The research has positive theoretical significance and practical value for building a modern education and nurturing system with Chinese characteristics.

**Keywords:** five education integration; physical education; integration engine; education system; integration function

### 引言

在新时代教育现代化进程中,立德树人作为教育工作的根本任务得以不断深化和拓展。中共中央、国务院印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》等一系列政策文件,明确提出要将体育摆在“五育并举”的重要位置,实现德智体美劳全面培养与协同发展<sup>[1]</sup>。由此,“五育融合”成为新时代教育体系改革的重要目标方向,推动着人才培养模式从“单一发展”向“多元协同”转变<sup>[2]</sup>。

在“五育”体系中,体育作为最具实践性、综合性和

融合性的育人要素,不仅承载着提升学生体质健康的基本职能,更在促进品格塑造、智力发展、审美感知和劳动能力形成等方面发挥着枢纽性作用。相较于其他育人维度,体育以其身心整合的育人机制,在多维目标之间实现了情境连接、素养整合与能力转化,被认为是构建全面发展型教育体系不可或缺的关键力量<sup>[3]</sup>。

然而,当前教育实践中仍存在“五育并举”目标与现实之间的结构性张力。一方面,学校教育结构中普遍存在“重智轻体”的倾向,体育课地位边缘化、课时压缩等问题仍然突出;另一方面,体育与德育、美育、智育、劳育

之间的深度融合尚处于探索初期,协同机制缺乏、课程设计割裂、师资素养不足等现象普遍存在。这些问题在一定程度上削弱了体育作为育人“中枢”的功能表达,也阻碍了五育协同的系统化推进。

从理论层面看,当前国内学术界对“五育融合”的研究正日趋活跃,但对体育在其中所起的融合引擎,尤其是其在各育人维度间的穿透力与整合力方面,系统性的理论分析与路径建构仍较为稀缺。一些研究指出,体育在德育、美育、智育、劳育各向度中均有交叉功能,具备“跨界融合”的天然优势,但尚未形成统一的理论范式与实践路径<sup>[4]</sup>。

因此,厘清体育在“五育融合”育人体系中的逻辑定位,建构其融合引擎功能的理论依据,并提出科学可行的融合实践策略,对于完善新时代教育育人体系、推进教育高质量发展具有重要的现实与理论意义。

## 1 五育融合的教育逻辑与体系构建

### 1.1 “五育并举”的内涵演进与政策脉络

“德智体美劳全面发展”作为我国教育的根本目标,最早由毛泽东同志在新中国成立初期明确提出,然而长期以来,我国教育实践偏重于“智育中心”,存在“重分数、轻素质”的应试导向问题<sup>[5]</sup>。随着社会发展和人才需求结构的变化,应试教育已难以适应新时代社会主义建设者和接班人培养的需求。因此,教育理念开始从“知识本位”转向“素养导向”,推动教育目标由“单一型”向“多元化”“整合型”转型。

2019年,《中共中央国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》明确提出“坚持德智体美劳五育并举”,将全面发展提升为教育改革的基本价值取向<sup>[1]</sup>。随后,《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于全面加强和改进新时代美育工作的意见》《关于加强新时代中小学劳动教育的意见》等配套文件陆续出台,推动“五育”在政策层面逐步实现并重共进。

2022年新版《义务教育课程方案和课程标准》更是在制度层面推动“五育融合”落地,将“五育”系统整合进课程目标、课程结构与课程评价之中,为各育人要素之间的协同发展提供了机制保障。这标志着我国基础教育进入由“分科并育”向“融合育人”转变的新阶段,构建以素养为核心、以协同为路径、以全面发展为目标的教育新生态。

### 1.2 五育融合的理论基础

“五育融合”不仅是教育政策层面的创新,其背后也有着坚实的教育学与哲学理论支撑。从根本上看,它体现了对“什么是教育”“教育为何存在”的本质追问和重新建构。

目前,马克思主义关于人的全面发展理论指出,人的发展不仅是知识的积累过程,更是体力、智力、审美、劳动技能等多维素质的同步提升过程。这一理论为“德智体

美劳”协调推进提供了根本的理论依据<sup>[6]</sup>。

现代教育理论中的“身心一体”教育观强调:个体的认知、情感、行为是统一的整体,教育不能只关注认知发展,而应将身体发展、情绪调节、社会行为等整合起来,形成综合素养培育系统<sup>[7]</sup>。

同时,心理学家加德纳提出的“多元智能理论”认为,人的智能结构具有多样性,除语言与逻辑能力外,还包括身体运动智能、音乐智能、人际智能、自然观察智能等多个维度<sup>[8]</sup>。这意味着教育必须构建多元、多维、跨学科的学习环境,以满足个体差异发展需求。

最后,布朗芬布伦纳的“生态系统理论”也强调个体成长处于不同环境系统的相互作用之中,教育不能封闭在学科内部,而需与社会文化、家庭实践、身体经验发生广泛互动。这些理论共同构成了“五育融合”教育逻辑的理论图谱。

### 1.3 构建协同育人体系的现实诉求

尽管“五育并举”的政策方向日益明确,但现实教育实践仍面临明显断层。当前育人体系依旧存在如下三个突出问题:

第一,教育实践中各育人维度相对孤立,德育、智育、体育等多以单一课程形式存在,缺乏系统整合机制。课程设置上仍以学科知识教学为主,体育、美育、劳育等育人环节地位边缘化,教学目标、教学内容和教学评价彼此割裂。

第二,育人资源配置不均衡,教师队伍专业化程度不一,尤其在体育、美育、劳育领域,存在师资短缺、能力单一、缺乏融合意识等问题。这使得育人活动无法突破“各自为战”的局限,难以构建高效协同的育人生态。

第三,在学生综合素质评价方面,当前仍以学业成绩为主导,对体育、审美、劳动等维度的评价方式模糊、操作性差,导致学校和教师在实际教学中倾向于“学科优先”,忽视了“五育融合”的整体目标<sup>[9]</sup>。

因此,当前教育改革急需在“理念融合”的基础上,进一步推动“结构融合”“机制融合”“评价融合”,打破各育人要素之间的壁垒,构建统一目标、协同实施、互促共进的系统性育人体系,为“五育融合”落地提供结构支撑与路径保障。

## 2 体育在“五育融合”育人体系中的融合引擎价值

### 2.1 体育的本体功能与超学科特性

体育作为教育体系的重要组成部分,既具有相对独立的学科功能,又天然具备跨领域整合的育人潜力。它不仅关注学生身体素质的发展,更兼具情感调节、社会适应与人格建构等多重育人目标。在教学实施过程中,体育通过动态参与、实境训练等形式,完成了认知、情感与行为的协同调动,是“五育融合”中最具整合可能的教育载体。

《体育与健康课程标准(2022年版)》明确指出,体

育课程不仅服务于身体健康,还应承担起情感体验、价值引领与社会适应等育人职责。这种复合型课程定位,使体育在五育体系中具备了“连接多维、承接多元”的中枢功能。相比其他学科,体育的“场景性”与“实践性”更容易实现育人目标的具体化与可感知。

## 2.2 体育与德育的深度融合逻辑

体育蕴含着丰富的德育资源,是实施德育的天然平台。在体育活动中,学生通过遵守规则、尊重对手、协同配合等行为实践,逐渐内化公平竞争、责任担当、集体主义等道德品质。尤其在团队项目中,体育为道德教育提供了真实情境,有助于学生形成稳定的价值观与行为规范。

体育教学中“迎难而上”的过程,有助于意志品质的形成与巩固。学生在体能挑战中,学习坚持、控制情绪、面对失败,这些能力构成了道德教育的心理基础。体育并非“说教式德育”的补充,而是“行为实践+情境引导”的有效整合形式,是真正意义上的“隐性德育”载体。

## 2.3 体育与智育的互动机制

现代教育研究表明,适度运动不仅对大脑供血供氧有直接促进作用,还能提升学生的学习效率与学科成绩。研究发现,中学生每周规律运动可显著提高注意力水平与认知加工能力,其长期记忆能力与问题解决能力也优于非运动群体。

不仅如此,体育教学本身亦具备高度的认知参与性。学生在项目学习中需理解战术布局、掌握规则、做出快速判断,这些过程涉及空间知觉、逻辑推理与反应协调等多种智育能力的综合运用。体育对智育的贡献不仅体现在“课外锻炼”,更表现在“课堂交互”中促进学生认知迁移与学科素养提升。

## 2.4 体育与美育的共通审美维度

体育活动的过程本身就是一种审美体验。从动作的节奏感、流动性,到形体的对称美与姿态美,学生在参与过程中不断感受“美的身体”“美的力量”和“美的协调”。这是一种源于生命体验的审美建构,有别于静态欣赏式的美育路径。

以花样跳绳、健美操、武术、舞蹈类体育项目为例,学生在动作创编与表达过程中,既锻炼了身体协调能力,也提升了对音乐节奏、形体表现、舞台构图等方面的审美认知。美育不仅提升了体育教学的艺术性,也反向激发了学生的表现欲和创造力,形成“体育—美育”双向促进关系。

## 2.5 体育与劳育的双向支撑关系

体育和劳动教育具有高度的目标一致性,二者都强调身体参与、实践历练和意志锻炼。体育锻炼所提升的耐力、力量、注意力等基础体能,为学生参与劳动活动提供了坚实的身体支撑。反过来,劳动实践中的身体动作、团队协作、任务完成等内容,也强化了学生对体育所学的实际运

用能力。

体育训练中“动手—动脑—动情”的一体化特征,也使其成为劳动教育的重要补充路径。如在园艺、清洁、志愿服务等劳动活动中,体育训练所形成的心理韧性、责任意识与时间管理能力可转化为高效执行力,使劳育更具可持续性效果巩固性。

## 2.6 小结: 体育是五育融合的“连接器”“转化器”“放大器”

综上所述,体育在五育融合体系中不仅具有平行价值,更具“融合引擎价值”。它是五育的连接器,在一堂体育课中,学生可能同时获得德育引导、智力激发、美感体验与劳作训练;它是育人目标的转化器,让抽象的教育理念在具体实践中被感知、理解和内化;它更是育人效果的放大器,通过身体经验提升学生对德、智、美、劳的整合认知与行为动机。

所以,体育不应被视为“边缘课程”或“辅助环节”,而应作为“五育协同”的战略抓手和功能中枢,嵌入学校课程体系、教学组织与评价标准之中,推动育人体系从“并列育人”迈向“融合育人”。

## 3 当前体育主导五育融合面临的瓶颈与困境

尽管体育在“五育融合”育人体系中具有重要的枢纽功能,但在当前教育实践中,其主导地位尚未得到充分发挥,依然面临理念更新滞后、结构机制缺失、实践资源受限等多方面的现实困境。这些瓶颈不仅制约了体育育人功能的充分释放,也阻碍了五育协同发展的整体推进。

### 3.1 理念层面: 重智轻体倾向仍然根深蒂固

长期以来,受“应试教育”与“升学导向”影响,社会、学校乃至家长对体育的认识普遍停留在“课间活动”或“体能补充”层面,忽视了其育人本质与综合价值。尤其在中高考指挥棒的导向下,许多学校存在体育课被占、体育活动边缘化的问题。部分教师和管理者仍将体育视为“副科”,缺乏融合意识和整体育人观<sup>[10]</sup>。

这一“重智轻体”的传统观念不仅压缩了体育在课程体系中的空间,也导致学生缺乏运动兴趣与参与动力,从根源上削弱了体育引领五育协同的功能基础。

### 3.2 结构层面: 课程割裂与协同机制缺失

当前大多数学校的课程体系依旧以“分科独立”为组织基础,各育人要素之间呈现出“各自为政、缺乏融合”的结构特征。体育、美育、德育、劳育在教学计划中常常分布于不同学期、不同模块,缺乏统一的目标指引与跨学科整合机制,导致课程内容之间难以互联互通,育人目标之间难以协同实现。

此外,课程标准与教材编写中融合理念落实不足,教学安排仍以完成“课时要求”为主,缺少“体育+德育”“体育+美育”等复合型设计。这种结构性割裂严重制约了体育在五育融合中的引领作用。<sup>[11]</sup>

**3.3 实施层面：体育教师融合能力不足，资源支持有限**  
在实践操作层面，当前多数体育教师虽具备一定的专业教学能力，但缺乏融合教学的理念储备与跨学科教学能力。部分教师受传统“竞技训练型”思维影响，过度强调体能训练与技术达标，而忽视了体育课程应承载的道德引导、审美熏陶与实践教育等综合功能<sup>[12]</sup>。

此外，部分学校体育场地、器材条件简陋，教学资源配置滞后，也使得教师难以组织形式多样、功能融合的体育活动。融合型体育课程的开发与实施亟需制度支持与物质保障，而这正是当前实施体系中的短板所在。

#### 3.4 制度层面：考核评价机制尚不完善

目前，教育系统对体育育人功能的评价标准尚不健全，仍以“体质健康测试”“出勤情况”作为主要考核指标，总体过于单一，缺乏对体育在促进德育、智育、美育、劳育方面作用的综合性、多元化评价体系。这使得学校在实际执行中往往更注重“可量化指标”，而忽略了体育课程的价值引导与育人功能<sup>[13]</sup>。

同时，在教师绩效考核体系中，体育教师的地位和发展空间相对较弱，融合型教学、课程创新的激励机制尚未建立，影响了体育教师主动探索融合路径的积极性。

#### 3.5 家庭与社会层面：认知误区与实践支持缺失

家长和社会对体育的认知也影响着学校体育教育的开展。在一些地区，家长对体育课“占用学习时间”持排斥态度，对体育成绩不重视甚至干涉学生参与体育活动。社会层面对体育的支持力度也参差不齐，部分地区缺乏校外体育场馆与公共运动资源，限制了体育教育在校园之外的延展空间<sup>[14]</sup>。

在家庭教育指导中，体育被边缘化现象仍较普遍，家校协同育人的闭环难以形成，进一步加剧了体育育人环境的碎片化与孤立化。

### 4 体育引领下的五育融合实践路径探索

在厘清体育在“五育融合”育人体系中所具备的枢纽价值并识别现实困境之后，构建具有可操作性、系统化、可推广的融合路径显得尤为迫切。体育作为“五育整合”的实践载体，应从课程建设、育人机制、师资发展与评价体系等方面入手，构建多维协同、立体推进的实践路径。

#### 4.1 构建“体育+X”的协同课程体系

体育融合实践的首要任务是课程重构。当前体育课程需突破“体能训练”与“技能教学”的单一框架，主动融合德育、美育、智育与劳育内容，形成“体育+德育”“体育+美育”“体育+劳动”等主题性协同课程模块。

首要的是，“体育+德育”课程可设置以“团队协作、规则意识、抗压锻炼”为主题的项目制教学，让学生在参与集体对抗项目中体会责任、理解规则；“体育+美育”模块则可融入舞蹈、武术、花样跳绳、节奏操等项目，引导学生感知身体节奏、动作美感、表现力；“体育+劳育”

课程则可融合器械搬运、场地布置、户外拓展等任务，引导学生在“动手实践”中实现体能运用与任务协作的统一。

第二方面，课程整合还应注意教学设计的层次性和进阶性，即针对不同学段学生设置融合目标与内容重点：小学阶段注重运动兴趣与规则意识培养，初中阶段强化认知迁移与审美表达，高中阶段注重人格成熟与跨域素养整合，逐步实现“五育并进”。

#### 4.2 建立协同育人共同体机制

体育的场景性与开放性特征为融合育人提供了天然载体。学校可依托各类体育活动构建德智美劳一体化的教育情境，实现知识传授、行为养成与价值认同的同步推进。

一方面，应扩大体育活动范围和形式，如举办“校园体育节”“学科融合运动会”“劳动体验拓展日”等综合性活动，让学生在竞技、协作、展示与挑战中，多维度获得教育体验。比如在长跑接力比赛中设置“规则设计”“数据记录”“战术解读”等环节，整合数学、科学、语言等学科知识，构建“智育+体育”融合模型；在“美育体育操表演”中引导学生进行队形设计、动作美感打磨与创意表达，实现艺术与体育的共生。

另一方面，应推动课内外体育场景的打通，如将校园足球训练融入劳动教育模块，让学生负责草坪维护、器材整理、场地规划，实现从“使用者”向“建设者”的角色转变，提升劳动意识与身体实践能力。

这类“情境式育人”模式，不仅提升了学生综合素养，也为“隐性课程”价值实现提供有效通道，是“融合育人”走向“真实育人”的关键抓手。

#### 4.3 强化体育师资复合化培养

教师是融合育人的第一执行者。当前体育教师多集中于技能教学与竞技训练，缺乏跨领域教育意识和课程整合能力，这成为融合路径落地的核心瓶颈之一。要推进“体育+X”实践，必须强化体育教师的复合型专业发展。

第一，应在师范类体育教育培养体系中引入“融合育人”模块课程，增加德育心理学、教育美学、劳动教育理论等跨学科内容，打破体育教师知识结构的单一化倾向。

第二，建立体育教师“多元能力提升机制”，通过校本教研、教师工作坊、跨学科教案设计比赛等方式，激励教师提升融合课程开发能力、融合课堂组织能力和融合素养评价能力，逐步形成“体育+X”教学能力体系。

第三，应鼓励教师团队协同开发融合课程，推动“体育教师+语文教师+美术教师”跨组合作，开展课题共建、资源共研与课堂共授，构建协同育人的师资支撑体系。

#### 4.4 优化体育育人成果的评价机制

评价机制是实现融合育人的“指挥棒”。目前的体育课程评价多以“体能指标”为主，难以全面体现体育在德、智、美、劳等维度的育人效果。要实现体育主导的五育融合，应构建多元化、发展性、过程导向的综合评价体系。

具体可从三方面优化：一是构建“素质-能力-价值”三维评价结构，结合体能表现、情绪调节、协作行为、审美表达等指标，全面呈现学生体育素养与综合发展水平；二是强化“过程性评价”，通过学习日志、自我反思、同伴互评等形式，鼓励学生参与自身成长评估；三是融入“融合素养”维度评价，如评价学生在体育活动中展现出的责任意识、审美创造力、劳动参与度等，推动评价从“项目成绩”转向“综合素养”。

此外，还应建立体育教师与其他学科教师协同评价机制，形成“融合课程—融合教学—融合评价”的闭环系统，实现“以评促教、以评促融合”。

### 5 结论与建议

在新时代教育变革的大背景下，五育融合已成为实现立德树人根本任务的重要路径。体育作为一门集身体锻炼、心理塑造与价值引导于一体的综合性学科，凭借其独特的实践性、场景性与整合性，在“五育并举”的育人体系中逐步确立起枢纽地位。

本文在梳理政策脉络与理论基础的基础上，系统分析了体育与德育、智育、美育、劳育之间的协同关系，指出体育是五育之间联通融合的“连接器”，是实现教育目标转化的“转化器”，也是增强育人实效的“放大器”。然而，当前体育主导五育融合的实践仍面临理念滞后、结构割裂、教师能力不足、评价体系缺失等多重瓶颈，制约着其枢纽功能的有效发挥。

基于此，本文提出了体育引领下的五育融合实践路径：一是构建“体育+X”协同课程体系，推进体育内容向多育人目标拓展；二是打造场景化育人空间，提升学生的综合体验与素养建构；三是加强体育师资复合能力建设，推动跨学科教学能力提升；四是优化融合素养评价机制，激励体育与其他学科协同共育。这些举措的实施将有助于体育从“育体”走向“育人”，从“独立发展”走向“融合发展”。

本研究仍存在一定的局限性：由于篇幅与数据所限，本文更多停留在理论分析与政策逻辑的层面，缺乏具体实践案例支撑，未来可在区域实践、融合课程实施成效、教师能力建构路径等方面展开更深入的实证研究。

随着“健康中国”“教育强国”战略的持续推进，体

育将不仅仅是“增强体质”的工具，而是全人教育体系中不可或缺的中枢力量。推动体育主导下的五育融合，不仅是对教育结构的优化，更是对育人理念的根本革新。只有让体育真正“站上C位”，才能撑起新时代育人体系的“全面发展之天”。

### 【参考文献】

- [1] 中共中央国务院.关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见[J].人民教育,2019(Z3):7-11.
  - [2] 于亚楠,李高建.五育融合视域下劳动教育体系的建构[J].教育教学论坛,2022(10):185-188.
  - [3] 王璐,尤陆颖.确保体育的核心地位:英国中小学体育课程与政策走向探析[J].比较教育研究,2022,44(8):87-94.
  - [4] 桑新民.对“五育”地位作用及其相互关系的哲学思考[J].中国社会科学,1991(6):159-166.
  - [5] 石中英.努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[J].中国高校社会科学,2018(6):9-15.
  - [6] 张艳新.马克思主义人的全面发展理论研究[D].重庆:西南大学,2006.
  - [7] 张静静.身心二元论的消解及其教育影响——基于杜威经验哲学观的思考[J].基础教育,2014,11(5):31-37.
  - [8] 张艳玲.浅谈多元智能理论在教育中的应用[J].知识经济,2015(13):173.
  - [9] 石中英,董玉雪,仇梦真.从“五育并举”到“五育融合”:内涵、合理性与实现路径[J].中国教育学刊,2024(2):65-69.
  - [10] 马玉龙.中小学体育边缘化的现象及成因分析[J].体育师友,2009,32(4):60-61.
  - [11] 陈应剑,李涛.体育实践中融入跨学科理念的历史回顾、价值意蕴与实现路径[J].青少年体育,2023(11):117-121.
  - [12] 陈秋月.核心素养下小学体育教学中渗透德育的实践探究[J].电脑校园,2025(2):16-18.
  - [13] 齐振华.新课程背景下中学体育德育评价理论探讨[J].新丝路(下旬),2016(2):117.
  - [14] 陈高朋,朱忠贤,陈紫微,等.体育课后服务中的家长主义协商与理性自我重构——基于H市12位家长的追踪观察与深度访谈[J].体育学刊,2024,31(3):126-134.
- 作者简介：陈肖帆（2000—），女，汉族，河南商丘人，硕士在读，云南民族大学，研究方向：体育教学。

# 定向越野训练对大学生野外生存能力影响的研究

叶卿

安徽省无为市第三中学, 安徽 无为 238300

**[摘要]** 本研究主要通过指标测试法、专家咨询法、文献资料法、逻辑分析法和数理统计法, 对大学生定向越野训练进行研究, 探讨定向越野训练对普通高校大学生野外生存能力的影响, 明确定向越野运动在高校体育课程设置中的地位及对提高学生独立生存能力的积极意义, 为推动定向越野运动在各级各类学校中全面开展和提高广大学生对开展定向越野作用的认识提供理论参考依据。

**[关键词]** 定向越野训练; 大学生; 野外生存能力

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16933

中图分类号: G807

文献标识码: A

## Research on the Impact of Orienteering Off-road Training on College Students' Field Survival Ability

YE Qing

Anhui Wuwei City No.3 Middle School, Wuwei, Anhui, 238300, China

**Abstract:** This study mainly uses indicator testing method, expert consultation method, literature review method, logical analysis method, and mathematical statistics method to study the orienteering training of college students, explore the impact of orienteering training on the wilderness survival ability of ordinary college students, clarify the position of orienteering in college physical education curriculum and its positive significance in improving students' independent survival ability, and provide theoretical reference for promoting the comprehensive development of orienteering in various levels and types of schools and improving students' understanding of the role of orienteering.

**Keywords:** targeted off-road training; college student; wilderness survival ability

### 1 研究对象及方法

随机抽选华南理工大学 60 名学生作为本研究的受试者 (即  $n_1=n_2=30$ )。第一组 30 名为大学二年级学生, 第二组 30 名为刚组建的定向越野队的成员, 其基本情况 (见表 1)。

研究采用指标测试法、专家咨询法、文献资料法、逻辑分析法和数理统计法。各测试标准见表 2~表 5。

表 1 定向越野训练受试学生基本情况

测试学生 $n_1=30$			测试学生 $n_2=30$			
	平均值	变动范围	标准差	平均值	变动范围	标准差
年龄	21.87	20~24	1.27	20.8	19~23	1.31
身高	1.74	1.66~1.9	0.06	1.71	1.66~1.78	0.03
体重	71.4	58~81	5.23	66.8	57~58	6.77
入学年限	1.5	1.5~1.5	0	1.5	1~2	0.52

表 2 越野能力测试标准

项目	地图	比例尺	地形	距离	检查点	爬高量	最大坡度	评价标准
8 公里越野	专用定向地图	1:1.5 万	丘陵地	8 公里	10 个	300~400m	< 20°	按定向规则进行
200m 越野	距离 200m; 分别测试在山林地、开阔地、小路、上坡 (10°~14°)、下坡 (10°~14°) 等地形上的奔跑能力;							按指定路线最快速度奔跑

表 3 训练前 8 公里越野能力测试 t 检验结果

项目	地图	比例尺	地形	距离	检查点	爬高量	最大坡度	评价标准
8 公里越野	专用定向地图	1:1.5 万	丘陵地	8 公里	10 个	300~400m	< 20°	按定向规则进行
200m 越野	距离 200m; 分别测试在山林地、开阔地、小路、上坡 (10°~14°)、下坡 (10°~14°) 等地形上的奔跑能力;							按指定路线最快速度奔跑

表 4 训练前 200m 越野能力测试 t 检验结果

训练前	第一组		第二组	
	平均时间 (s)	平均速度 (m/s)	平均时间 (s)	平均速度 (m/s)
山林地	66.15±5.41	2.98±0.21	64.78±3.43	3.01±0.53
开阔地	56.95±3.29	3.77±0.23	5.55±2.46	3.92±0.19
小路	44.29±5.37	4.53±0.37	42.85±2.77	4.67±0.32
上坡	119.3±5.53	1.70±0.07	114.33±8.28	1.76±0.27
下坡	71.07±3.05	2.27±0.14	67.27±3.96	2.98±0.19

### 2 研究结果与分析

#### 2.1 研究结果

##### 2.1.1 某些生理机能指标的测试结果

测试结果显示, 在小周期训练前的心率、血压、肺活

量的安静值与训练后安静值相比, 差异不明显 ( $p>0.05$ ), 而在中周期训练前后相比, 则均有非常显著性变化 ( $P<0.01$ ), 或有显著性差异 ( $P<0.05$ )。(见表 6 和表 7)。

### 2.1.2 越野能力的测试结果

长距离定向越野训练测试结果表明: 与训练开始时期相比, 小周期训练和中周期训练各个训练时期全程越野时间、平均速度都均有非常显著性的变化 ( $P<0.01$ )。寻找检查点的有效率, 小周期训练除了训练末期有显著差异 ( $P<0.05$ ) 之外, 变化均不明显 ( $P>0.05$ ), 中周期训练除了第 1 周无明显变化 ( $P>0.05$ ) 外, 均呈现非常显著性变化 ( $P<0.01$ ) (见表 8、9)。

短距离越野跑测试显示: 小周期训练, 越野平均用时和速度除了训练中期中的小路跑外均有显著性变化 ( $P<0.05$ )。中周期训练, 越野平均用时除了第 3 周上坡和下坡跑具有显著性变化 ( $P<0.05$ ) 外, 其余各个训练时期, 在各种地形上越野跑用时与训练第 1 周相比, 均有非常显著性变化 ( $P<0.01$ )。平均速度除了第 3 周的上坡跑没有显著变化 ( $P>0.05$ ), 第 5 周上坡跑和第 3 周下坡跑有显著性变化 ( $P<0.05$ ) 外, 其余在各种地形越野跑的平均速度与第 1 周相比均有非常显著性变化 ( $P<0.01$ ) (见表 10 和表 11)。

从短距离和长距离越野能力  $t$  检验、平均用时和平均速度的  $t$  检验和寻找检查点有效率的  $\chi^2$  (卡方检验) 结果表明: 训练前后均有非常显著性或显著性差异 ( $P<0.01$ ,  $P<0.05$ ) (见表 3、4、12、13)。

### 2.1.3 使用地图能力的测试结果

测试结果表明, 标定地图、判读地图及判定距离的能力, 在小周期及中周期训练初期与末期相比, 所用时间及合格率, 均有非常显著性变化 ( $P<0.01$ ), 或显著性差异 ( $P<0.05$ )。确定站立点和目标点的能力、选择最佳行进路线的能力, 在小周期训练中, 无论完成时间还是合格率均无显著性变化 ( $P>0.05$ ) ( $P>0.05$ ); 而在中周期训练中, 均有非常显著性变化 ( $P<0.01$ ) (见表 14、15)。

小周期和中周期训练末期的时间  $t$  检验和合格率的  $\chi^2$  检验结果表明, 中周期定向越野训练末期完成各项指标所用的时间与中周期训练末期相比, 均具有非常显著性差异 ( $P<0.01$ ), 但合格率却均无显著性变化 ( $P>0.05$ )。说明使用地图的准确性, 经过短期专项训练就会取得明显效果, 甚至可达到较高的水平; 但要做到能快速地向、定位和选择最佳行进路线, 只有经过长时间的专项训练才能达到较为理想的效果 (见表 16)。

表 5 使用地图能力的测试标准

测试指标	测试工具	地图	比例尺	测试内容	平价标准
标定地图	地图	定向地图	1 : 1.5 万  等高距 5m	利用磁北线标定	磁针北端对正磁北方向
确定站立点				现地任选一个地点	误差小于 50m 为合格
确定目标点	独立物、道路交叉点等			误差小于 50m 为合格	
选择最佳行进路线	从多条行进路线中选择最佳路线			省时、省力、准确到达指定地点	
判读地图	秒表			地物及地貌形态、结构、起伏	判定正确、图地相符
判定距离				站立点和目标点间距离	图上直线距离

表 6 小周期 8 公里定向越野测试生理机能指标变化与  $t$  检验结果  $n_1=30$

指标	训练前	训练后
心率 (次/分)	63±6.42	62.91±6.2
血压 (mmHg)	105.2±6.22	104.5±5.1
	65.9±7.92	64.61±5.3
肺活量 (L)	4.64±0.61	4.73±0.59
体重 (kg)	71.4±5.23	70.78±5.3

注:  $n_1$  和  $n_2$  表示受试人数; ★表示  $P<0.05$ , ★★表示  $P<0.01$  (以下各表同)

表 7 中周期 8 公里定向越野测试生理机能指标变化与  $t$  检验结果  $n_2=30$

项目	训练前	训练后
心率 (次/分)	62.93±3.	58.07±2.79★★
血压 (mmHg)	115.±8.33	106.93±6.34★★
	69.5±6.5	65.3±4.5★
肺活量 (L)	4.467±0.98	5.190±0.57★
体重 (kg)	66.8±6.77	63.45±6.23

表 8 小周期 8 公里定向越野测试情况与 t 检验结果 n<sub>1</sub>=30

训练时期	距离 (km)	检查点 (个)	平均用时 (min、s)	平均速度 (m/s)	找检查点有效率 (%)
训练初期	8	10	78'01"±18.36	1.81±0.3	51
训练中期	8	10	65'37"±8.07★★	2.12±0.27★★	55
训练末期	8	10	56'37"±3.05★★	2.31±0.13★★	61★

表 9 中周期 8 公里定向越野训练测试情况与 t、χ<sup>2</sup> 检验结果 n<sub>2</sub>=30

周次	距离 (8 公里)	检查点 (个)	平均用时 (min、s)	平均速度 (m/s)	找检查点有效率 (%)
第 1 周	8	10	76'33"±12.57	2.01±0.45	55
第 3 周	8	10	64'39"±4.17★★	2.37±0.2★★	85★★
第 5 周	8	10	45'49"±3.89★★	2.93±0.25★★	100★★
第 7 周	8	10	42'16"±4.30★★	3.20±0.33★★	100★★

注：平均时间、平均速度是 t 检验，有效率是χ<sup>2</sup> 检验

表 10 小周期短距离 (200m) 越野跑测试情况与 t 检验结果 n<sub>1</sub>=30

地形	训练初期		训练中期		训练末期	
	平均时间 (s)	平均速度 (m/s)	平均时间 (s)	平均速度 (m/s)	平均时间 (s)	平均速度 (m/s)
山林地	66.15±5.41	2.98±0.21	60.57±4.89★	3.30±0.17★	57.76±3.55★	3.45±1.02★
开阔地	56.95±3.29	3.77±0.23	50.78±3.36★	3.93±0.28★	48.92±3.59★	4.13±0.31★
小路	44.29±5.37	4.53±0.37	43.15±4.06	4.67±0.43	40.61±3.81★	4.95±0.43★
上坡	119.31±5.53	1.70±0.07	116.82±4.13★	1.74±0.98★	113.38±4.17★	1.78±0.07★
下坡	71.07±3.05	2.27±0.14	68.99±3.17★	2.90±0.22★	66.39±3.27★	3.01±0.17★

表 11 中周期短距离 (200m) 越野跑测试情况与 t 检验结果 n<sub>2</sub>=30

地形	第 1 周		第 3 周		第 5 周		第 7 周	
	平均时间 (s)	平均速度 (m/s)	平均时间 (s)	平均速度 (m/s)	平均时间 (s)	平均速度 (m/s)	平均时间 (s)	平均速度 (m/s)
山林地	64.78±3.43	3.01±0.53	58.88±3.04★★	3.40±0.18★★	53.89±3.41★★	3.71±0.25★★	48.45±3.17★★	4.13±0.28★★
开阔地	55.55±2.46	3.92±0.19	47.79±2.13	4.18±0.19★★	43.83±2.59★★	4.55±0.28★★	42.63±2.74★★	4.70±0.3★★
小路	42.85±2.77	4.67±0.32	39.93±2.57★★	5.03±0.33★★	36.97±2.86★★	5.44±0.45★★	35.99±3.48★★	5.57±0.43★★
上坡	114.33±8.28	1.76±0.27	107.33±7.01★	1.88±0.14	103.4±6.61★★	1.94±0.11★	97.50±4.85★★	2.07±0.22★★
下坡	67.27±3.96	2.98±0.19	63.24±4.05★	3.17±0.24★	58.43±4.59★★	3.43±0.27★★	56.19±4.97★★	3.62±0.55★★

表 12 训练末期长距离 (8 公里) 越野能力测试的 t 检验和χ<sup>2</sup> 检验

周期	平均用时 (分、秒)			平均速度 (米/秒)			找点有效率	
	χ	S	t	χ	S	t	%	χ <sup>2</sup>
小周期	56'37"	3.05		2.31	0.13		61	
中周期	42'16"	4.30	18.41★★	3.20	0.33	16.42★★	100	3.91★

注：χ为平均数 (表 12 和表 13)

表 13 训练末期，短距离 (200m) 越野能力的 t 检验

项目	小周期训练末期				中周期训练末期				t	
	时间		速度		时间		速度		时间	速度
	χ	S	χ	S	χ	S	χ	S		
山林地	57.76	3.55	3.45	1.02	48.45	3.17	4.13	0.28	9.24★★	2.52★
开阔地	48.92	3.59	4.13	0.31	42.63	2.74	4.70	0.30	6.54★★	6.21★★
小路	40.61	3.81	4.95	0.4	35.99	3.48	5.57	0.43	4.37★★	4.79★★
上坡	113.38	4.17	1.78	0.07	97.50	4.85	2.07	0.22	11.41★★	9.39★★
下坡	66.39	3.27	3.01	0.17	56.19	4.97	3.62	0.55	10.68★★	7.65★★

注：χ为平均数；时间，“s”；速度，“m/s”。

**表 14 小周期使用地图能力情况与 t 检验结果  $n_1=30$** 

项目	训练初期		训练中期		训练末期	
	时间 (s)	合格率 (%)	时间 (s)	合格率 (%)	时间 (s)	合格率 (%)
标定地图	9.79±2.76	65.61	7.87±1.45	68.31	5.70±1.65★	70.66★
确定站立点	16.38±2.40	55.32	12.0±2.63	60.64	10.96±2.33	65.63
确定目标点	12.99±6	51.31	10.43±2.19	57.32	8.90±0.87	61.30
选择最佳行进路线	32.41±7.12	43.32	28.70±3.99	50.32	25.79±1.5	57.63
判读地图	24.35±4.99	60.64	18.69±4.46★	65.64	12.58±1.57★	68.31★
判定距离	14.33±3.95	65.32	9.83±2.67★	68.66	7.10±0.84★	71.31★

**表 15 中周期使用地图能力情况与 t、 $\chi^2$  检验结果  $n_2=30$** 

项目	第 1 周		第 3 周		第 5 周		第 7 周	
	时间 (s)	合格率 (%)	时间 (s)	合格率 (%)	时间 (s)	合格率 (%)	时间 (s)	合格率 (%)
标定地图	8.99±3.14	73.31	6.01±0.85★★	93.31★	3.95±0.86★★	100★★	2.83±0.92★★	100★★
确定站立点	15.26±3.28	60	8.53±3.03★★	86.65★	5.65±2.45★★	100★★	3.59±2.12★★	100★★
确定目标点	12.65±2.68	60	7.56±2.2★★	73.31	5.48±1.99★★	93.31★	4.70±1.64★★	100★★
选择最佳行进路线	24.87±6.89	46.65	15.3±4.27★★	66.65	9.22±3.07★★	86.66★	8.23±2.6★★	93.31★★
判读地图	17.77±4	66.62	7.55±2.34★★	86.66	5.43±2.53★★	100★★	5.4±1.05★★	100★★
判定距离	12.23±4.22	73.33	8.13±3.25★★	86.66	5.44±1.51★★	93.31★	4.28±1.13★★	100★★

 注：时间是 t 检验，合格率是  $\chi^2$  检验

**表 16 训练末期使用地图用时的 t 检验与合格率的  $\chi^2$  检验**

项目	小周期训练末期			中周期训练末期			t	$\chi^2$
	$\chi$	S	%	$\chi$	S	%		
标定地图	5.70	1.65	70.66	2.83	0.92	100	6.56★★	0.5
确定站立点	10.96	2.33	65.63	3.59	2.12	100	9.8★★	1.35
确定目标点	8.90	0.87	61.30	4.70	1.64	100	7.2★★	2.55
选择路线	25.79	1.5	57.63	8.23	2.6	93.31	13.13★★	1.23
判读地图	12.58	1.57	68.31	5.4	1.05	100	7.18★★	2.87
判定距离	7.10	0.84	71.31	4.28	1.13	100	13.95★★	1.94

 注：时间 (s)；合格率 (%)；平均数 ( $\chi$ )；

## 2.2 分析与讨论

### 2.2.1 定向越野训练效应分析

#### 2.2.1.1 某些生理指标的训练效应

测试结果说明，从运动时间和机体的变化情况看，定向越野运动是以有氧耐力为主的中等强度的运动，是一种长距离的间歇式越野跑。耐力水平的提高主要取决于训练的次数、强度、持续时间以及运动的方式，通常只要保持中低强度、长时间的长期长跑训练就课使有氧耐力得到提高，如运动心率在 140~150 次/min，跑的持续时间在 30min 以上就可以产生耐力适应的效果。因此，长期的定向越野训练能充分动员机体的心肺机能，有效发展有氧耐力，从而提高学生野外生存训练中所需的耐力素质。

#### 2.2.1.2 越野能力的训练效应

测试结果表明，短距离越野能力比较集中反映受试者在不同地形条件下的越野技巧和克服各种常见地形障碍的能力。在短距离越野中，平均用时、平均速度的测试结

果与训练初期相比均具有显著性差异。因此，坚持长期定向越野训练，能使学生较好掌握各种地形和植被特征，针对不同的地形和障碍熟练使用不同的越野技巧，使其在越野中克服自然障碍的能力达到较高的水平。

长距离定向越野测试结果表明，定向越野能使学生在越野中所需的身体素质、越野技能和使用地图能力等综合素质得到同步提高，从而增强长距离越野能力。只有长期坚持训练才能充分体现定向越野训练的价值与积极意义。

#### 2.2.1.3 使用地图能力的训练效应

测试结果表明，长时间坚持定向越野训练能够有效提高学生的野外生存能力。随着定向越野训练的深入和定向技能的不断提高，使用地图能力的训练效应越来越明显。定向越野不但能使学生识图用图能力得到全面的训练，并且还能使学生较快、较好地掌握在越野中使用地图的技能，把握好分析地图、判断、选择、决策等思维活动与快速定位、定向的关系，把地图使用与实际地形和运动紧密结合起来，

使用图时效及准确率得到同步提高。因此,经常进行定向越野训练,是提高大学生野外生存能力的有效途径。

### 2.2.2 定向越野与野外生存训练的关系

定向越野与野外生存训练都是在一定的地形范围内,依靠地图与指北针,按照图上标定的路线快速越野前进,力求在最短的时间内准确到达目标点,即两者都是以定向和计时的方式来判别胜负。二者在运动特征上存在许多相似之处,主要体现在以下几个方面:

#### 2.2.2.1 在野外陌生环境中的运动

定向越野与野外生存训练都是在野外陌生的地形上进行的。学生只能通过地图来了解地物、地貌等的基本情况,无法提起进入实地勘察。在运动中都要穿越森林、河流、草地、空旷地;越过道路、桥梁、沟谷、居民地;克服杂草、荆棘、土坑、沟坎、泥沙、石块以及地面坡度等所造成的奔跑阻力。

#### 2.2.2.2 按照预先分别标记在地图和地面上的检查点越野行进

在越野行进时,两者必须按照在地图和地面上分别标明的检查点顺序自主选择行进方向和路线。每段前进的目标点就是前方的检查点。各检查点之间的越野行进路线,都要根据实地情况作具体分析,所以参赛者不但要懂得识图用图的知识与技能,还必须要有丰富的实践经验。

#### 2.2.2.3 间歇式越野跑

定向越野与野外生存训练的距离基本相同,一般为3~15km,设检查点4~14个,检查点之间的距离一般为500~1000m。在这种形式的快速奔跑中,一方面由于地形生疏且自然障碍物较多,除了要边奔跑边读图之外,还必须在各个检查点上打卡作记。通常是跑一段停一下,接着再加速跑一段再停一下,这样就使得参加者似乎在参加间歇跑运动。因此,在定向越野和野外生存训练中既要求有长距离跑的有氧耐力素质,又要求有短距离加速跑的速度素质。

#### 2.2.2.4 需要在越野奔跑中不断分析判断地形的实际情况

为了防止运动中跑错路或迷失方向,在越野中必须经常对周围远近方位地貌的起伏状态、结构、地形、居民地、植被、道路、河川、桥梁与前进方向、目标点的关系作出符合客观实际的图上分析及现地对照,判断出自己所在的位置及周围地形、目标的确切方位,前方地形对运动的影响程度,哪些地形可以利用,哪些地形应该放弃,从而作出最佳行进路导致线选择。如果没有这样的分析判断,仅仅凭着自己的主观想象来确定运动方向将会导致盲目越野,以至造成越野行动的失败。因此,无论是在定向越野还是在野外生存训练中,分析判断地形情况不但是越野的前提,而且也是越野成功与否的关键。

#### 2.2.2.5 要不断超越各种障碍物

在定向越野和野外生存训练中都要不断克服山丘、森

林、灌木、荆棘、杂草、河流、沟谷、洼地、陡坡等不利因素的影响以及在崎岖不平的道路上走或跑。在越野行进中的各个阶段都遍布者各种各样的障碍物,影响着参赛者越野能力水平的充分发挥,有时甚至会造成身体不同程度的伤害。

#### 2.2.2.6 越野能力的评价标准相同

定向越野和野外生存越野能力高低的衡量标准主要有二条:一是越野用时的长短;二是定向、定位与找点(检查点)的准确性。因此,只有将越野时间与定向、定位和找点准确性有机结合起来,才能使定向越野和野外生存训练获得成功。

定向越野包含着野外生存的因素,野外生存训练中也有定向越野的成分。当然定向越野决不等于野外生存,因为野外生存还涉及到觅食、找水、取火、设营等多方面得因素。但从运动的性质而言,他们所需的素质和训练内容基本上是一致的,尤其是越野能力和使用地图的能力强弱在运动中起着十分重要的作用。定向越野与野外生存的内在联系说明,二者所获得的越野能力和使用地图能力是可以相互利用的,定向越野能力可以运用于野外生存训练之中,野外生存训练中获得的越野素质又能在定向越野中得到广泛采用。

### 2.2.3 定向越野训练对学生野外生存能力的影响

#### 2.2.3.1 发展野外生存所需的越野能力

定向越野主要是以有氧耐力为主的中、长距离中等强度的间歇跑运动。长期坚持定向越野训练能对学生机体心血管系统和循环系统的机能产生积极的影响,能有效发展学生的有氧耐力水平,提高学生坚持长距离运动的能力,同时在越野行进途中要克服众多的天然障碍,既有跑、跳活动,又有上下肢、腰背及全身的舒张、伸展等活动,能有效发展学生的力量、速度、耐力等身体素质,提高越野能力水平。在野外生存训练中,越野行进的方式基本采取定向越野的越野行进方式进行,因此,在定向越野训练中所形成的越野能力能正向地迁移到野外生存训练中,有效提高野外生存训练所需的越野能力。

#### 2.2.3.2 发展野外生存所需的识图用图能力

野外生存训练是以定向与计时的方式来判别优胜,定向与奔跑同样也是其重要特征,当然野外生存训练还涉及其他方面的训练内容。在野外生存训练中,地图与指北针的使用如同定向越野一样也是不可缺少的重要工具。试验结果表明,长期坚持定向越野训练能有效提高学生使用地图的能力。

#### 2.2.3.3 提高野外生存训练的质量

野外生存训练质量的高低,在很大程度上与越野能力水平及使用地图的能力水平有关。目前,学校野外生存训练还主要是通过事先踩点、布线,让学生在一定规定范围内通过地图与指北针快速到达目的地。而定向与奔

跑是定向越野的最基本的特征。一方面，它要求在跑动中识别地图，观察地物、地貌；辨别等高线和地图符号；另一方面，要求快速准确地标定地图、确定站立点和目标点、判读地图和距离、辨别和判定行进方向、快速择最佳行进路线和攻击点等。根据正向迁移原理，由于两种运动密切的内在联系，所用定向运动中所获得的训练效应会迅速转移至野外生存训练中，能有效提高野外生存训练的质量。

### 3 结论与建议

(1) 定向越野训练与野外生存训练存在着密切的内在联系，长期坚持定向越野训练能有效发展学生在野外生存训练中所需的有氧耐力、越野能力、使用地图的能力以及有效提高野外生存训练的质量。

(2) 将定向越野纳入学校体育教学之中。一方面，能有效发展学生的身体素质提高野外生存能力；另一方面，

又能够拓宽体育教学的内容和空间，丰富课内外的学习生活，完善体育专业学员的专业结构；再者，还能培养学生坚毅、顽强的意志品质和不怕困难勇于挑战的作风，以适应现代社会的发展。

#### [参考文献]

- [1] 吴寿虎,徐青.定向运动路线设计与技能训练[M].北京:解放军出版社,2009.
  - [2] 张晓威.定向越野[M].北京:星球地图出版社,2013.
  - [3] 司世明.定向越野对提高军人徒步机动力作用的研究[J].解放军体育学院学报,2002,21(3).
  - [4] 叶德初,米建军.定向越野-教练员岗位培训专项教材[M].武汉:武汉体育学院国家体委竞训一司,2013.
- 作者简介：叶卿（1974—），男，汉族，安徽省无为市人，本科，中学一级，安徽省无为市第三中学，研究方向：体育教学与训练。

## “AI 智慧体育”对老年人体育发展带来的社会影响研究

黄瑞敏 代流通

广州铁路职业技术学院, 广东 广州 511300

**[摘要]**随着“人口红利”优势的消失,我国人口老龄化进程的加快,老年人的健康问题备受关注,提升老年人的健康水平成为国家关注的重要课题。随着互联网技术的发展, AI 智慧服务将成为未来社会发展的重要平台,随着时代的发展,智慧体育服务逐渐应用到老年人体育的各个方面, DEEPSEEK、豆包等 AI 软件系统,老年人可以通过 AI 系统了解健康饮食、运动技能培训、运动康复、体质健康检测等各项信息,并且更加方便准确。本研究通过文献资料法、访谈法、数据统计法等方法,深入探讨 AI 智慧体育系统、老年人体育发展现状以及老年人对现有 AI 系统的了解情况,通过智慧体育服务平台以及 AI 技术服务,旨在为推动老年人体育事业更好的发展、完善健康老龄化政策提供理论参考。

**[关键词]**AI 智慧体育; 老年人体育; 社会影响; 体质健康

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16960

中图分类号: G8

文献标识码: A

### Research on Social Impact of "AI Smart Sports" on the Development of Sports for the Elderly

HUANG Ruimin, DAI Liutong

Guangzhou Railway Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 511300, China

**Abstract:** With the disappearance of the advantage of "demographic dividend" and the acceleration of the aging process of China's population, the health problem of the elderly has attracted much attention, and improving the health level of the elderly has become an important topic of national concern. With the development of Internet technology, AI smart services will become an important platform for future social development. With the development of the times, smart sports services will gradually be applied to all aspects of sports for the elderly, DEEPSEEK, Doubao and other AI software systems allow elderly people to access information on healthy eating, exercise skills training, exercise rehabilitation, physical health testing, and more conveniently and accurately. This study uses methods such as literature review, interviews, and data statistics to explore in depth the AI smart sports system, the current development status of elderly sports, and the understanding of existing AI systems among the elderly. Through the smart sports service platform and AI technology services, the aim is to provide theoretical references for promoting better development of elderly sports and improving healthy aging policies.

**Keywords:** AI intelligent sports; sports for the elderly; social impact; physical health

2013 年开始,我国人口老龄化进程逐渐加快,为了应对人口老龄化这一问题,党的十九届五中全会提出了“实施积极应对人口老龄化战略”。培养老年人健康的生活方式、积极的体育态度以及掌握正确的体育锻炼方法,为积极应对人口老龄化至关重要,但是,我国老年体育服务却存在供需错位、效率低下、老年体育组织缺乏、场地器材适老化不足、缺乏专业健身服务指导等掣肘因素<sup>[1]</sup>。随着新时代各种智慧体育服务系统不断涌现, DEEPSEEK、豆包等 AI 智能系统逐渐应用在社会各个方面,对社会产生了巨大的影响和讨论,为社会提供各项精准服务的同时,也产生了诸多质疑的声音。但是人工智能、云计算、大数据等应用于养老服务体系是社会发展之所趋,也能更好的服务于我国的积极人口老龄化政策。而智慧体育服务在养老服务体系中正是以主动健康理念为指导,通过将健康关口前移,促进智慧体育服务与医疗相融合,增加老年体育服务体系的科技化和智能化水平,增强老年人体育锻炼意识和生活质量,从而助推积极老龄化。<sup>[2]</sup>本次研究在

AI 人工智能快速发展以及国家积极人口老龄化的政策之下展开的研究,为 AI 智慧服务体系如何助推老年人体育发展体系,明确老年人体育发展路径,解决老年人体育发展中存在的问题等,能够产生一定的思路和见解,促进老年人体育服务体系的完善与精进。

#### 1 研究对象与研究方法

##### 1.1 研究对象

本次研究的研究对象为“AI 智慧体育”对老年人体育发展带来的社会影响研究,研究新时代老年人运用人工智能系统、云计算等媒介进行体育运动,新时代 AI 智慧体育系统对积极人口老龄化的巨大作用。

##### 1.2 研究方法

###### 1.2.1 文献资料法

通过 DEEPSEEK、豆包等人工智能软件搜索有关人口老龄化以及国家有关人口老龄化的政策信息,通过中国知网、百度等搜索相关的电子资料 30 余篇,为本次研究积累了丰富的文字材料。

### 1.2.2 访谈法

本次调研访谈了 20 位高龄老年人，对其身体健康状态、体育运动情况、体育运动项目、对 AI 智慧体育系统的认知和运用情况等进行调研，了解 AI 智能系统在老年人体育中的实际运用情况。

### 1.2.3 德尔菲法

本次问卷访谈了 3 位体育方面专家，了解对 AI 智能体育对我国老年人体育发展带来的影响，对我国政策的解读以及未来老年人体育的发展趋向等，为本次研究的研究方向提供了非常重要的意见和建议。

## 2 国家关于老年人体育信息获得颁布的相关政策分析

1999 年国家体育总局颁布《关于加强老年人体育工作的通知》，提到“要发挥社会体育指导员在老年人健身活动中的技能传授、锻炼指导和组织管理作用。各企事业单位和行业的体育干部、业余体校的教练员也要积极对老年人体育活动给予指导。”以及“地方各级体育行政部门要加强对老年人体育的科学研究工作，要破除迷信，宣传和提倡科学、文明的生活和健身方式，不断推出适合老年人的体育健身项目，定期为老年人举办体育科普讲座，组织编辑出版老年人体育健身科普读物。”<sup>[3]</sup>

2021 年 10 月 25 日国家体育总局提出《“十四五”体育发展规划》，提到了“以数字赋能老年人体育公共服务供需适配，建设智能化的体育服务管理平台，整合各部门健身数据，建立数据追踪与反馈机制，确保服务能够不断适应老年人变化的需求，为老年人提供精准的体育服务”。<sup>[4]</sup>

2022 年 4 月 13 日国家体育总局发布《关于进一步做好老年人体育工作的通知》，提到“开展老年人医、体、养融合的研究与探索，为老年人提供体质测定、慢性病防治、运动营养等方面的服务。加强社会体育指导员队伍建设，做好全民健身志愿服务工作，支持针对老年人科学健身方法的研究和推广宣传，大力普及科学健身知识，宣传

健身效果，不断提高老年人体育健身意识，加强对老年人科学健身技能、方式、方法的指导，进一步提升服务水平和质量。”<sup>[5]</sup>

2025 年国家体育总局印发《2025 年群众体育工作要点》中提到：“配合做好公共体育服务满意度测评，建好用好国家全民健身公共服务信息平台，推进‘运动码’有关标准研制和试点工作，以信息化、数字化助力全民健身公共服务各要素融合发展。”<sup>[6]</sup>

经过对所选政策的解读，可以看出国家对老年人体育的宣传以及推广的有关信息平台 and 媒介，逐渐由政府的宣传和纸质媒介转变成了智慧平台等，注重信息传播的信息化、数字化，来更好地服务于我国老年人体育的推广，促进积极人口老龄化政策的实施。

## 3 “AI 智慧体育”服务系统运用于健康人口老龄化的结构框架分析

### 3.1 以社区为依托，AI 智慧体育促进老年人体育更加科学化精准化

随着社会劳动生产力的逐渐解放以及人口老龄化对社会的压力越来越大，为了提升老龄人口的健康水平和减轻医疗压力，政府从体育场馆以及社会体育指导人员的公益性入手，从运动干预、娱乐休闲、运动养生、康复训练等方面对居民进行指导，随着大数据、云计算以及 AI 人工智能等新的平台不断改变着人类的生活，同时也在老年人体育指导方面发挥着越来越大的作用，老年人能更加方便快捷地找到需要的体育指导或者体育服务。具体的改变如下：

#### 3.1.1 运动方案制定方面

3.1.1.1 精准数据收集与分析：利用智能穿戴设备、体测仪器等收集老年人的身体数据，如心率变异性、肌肉力量、关节灵活性等，通过 AI 算法深度分析，制定出精准到每日、每周的个性化运动方案，包括运动类型、强度、时间和频率等。

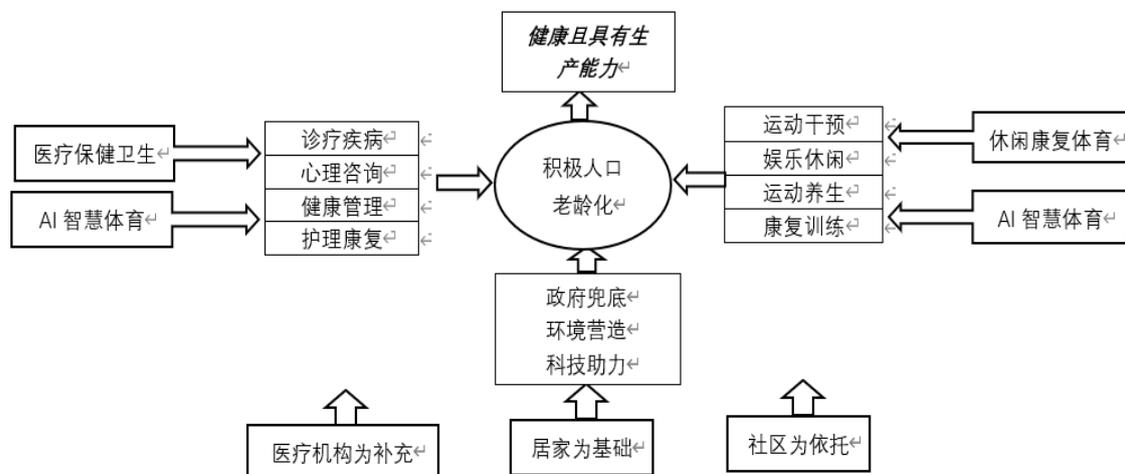


图 1 “AI 智慧体育”服务系统运用于健康人口老龄化的结构框架

3.1.1.2 考虑动态变化与调整: AI 系统持续跟踪老年人的运动进展和身体状况变化, 定期自动调整运动方案。如老年人经过一段时间锻炼后体力有所提升, AI 及时增加运动强度或更换更具挑战性的运动项目。

### 3.1.2 运动过程辅助方面

3.1.2.1 动作纠正与指导: 运用计算机视觉技术和动作识别算法, 通过智能摄像头或移动设备, 实时监测老年人运动时的动作姿态, 及时发现错误动作并给予语音或图像提示, 降低运动损伤风险。

3.1.2.2 安全保障与应急处理: 结合生理数据监测和环境感知技术, AI 实时监控老年人运动时的身体状态和周围环境。若老年人在运动中突发身体不适或遇到环境危险, AI 迅速发出警报并通知紧急联系人, 同时提供初步的急救指导。

### 3.1.3 运动体验提升方面

3.1.3.1 打造虚拟运动场景与社交互动: 借助 VR/AR 技术, 创建多样化的虚拟运动场景, 如虚拟登山、草原骑行等。同时支持多人在线互动, 让老年人能与远方的朋友、家人一起运动, 增加社交乐趣。

3.1.3.2 个性化娱乐元素融入: 根据老年人的兴趣爱好, 将音乐、游戏等元素与运动相结合。比如开发具有 AI 音乐节奏匹配的健身操应用, 让老年人跟随喜欢的音乐节奏运动, 提升运动的趣味性和动力。

## 3.2 以医疗机构为补充, AI 智慧体育平台与医疗康复卫生机构共同推荐积极人口老龄化

医疗康复卫生机构与 AI 智慧体育平台协同发展, 共享老年人的健康数据, 共同为老年人制定综合的健康方案。例如根据平台提供的运动数据, 调整康复训练计划; 或根据医疗诊断结果, 为平台提供运动建议, 使运动方案更符合老年人的身体状况。通过 AI 智慧体育平台的运动干预和医疗康复卫生机构的专业医疗服务, 有效预防和治疗老年人的慢性疾病, 提高身体机能, 改善生活质量, 实现健康老龄化; 降低老年人因疾病导致的失能、半失能风险, 减少对社会养老资源的依赖, 如养老院、护理院等机构的需求, 减轻社会和家庭的养老负担; 让老年人保持积极的生活态度和健康的身体状态, 更好地参与社会活动, 发挥他们的经验和智慧, 为社会发展作出贡献, 促进社会的和谐与稳定。

## 3.3 老年人以居家为基础, 政府兜底借助 AI 智慧平台, 实现国家对老龄人口健康且具有生产能力的健康标准

政府兜底, 环境营造, 科技助力, 老年人居家就可以进行科学的体育健身, 依据 AI 人口智能平台, 可以科学地进行体育运动和医疗诊断, 从而实现国家对新时代老年人健康且具有生产能力的积极人口老龄化标准。如上海“长者运动健康之家”项目截至 2024 年一季度已发展到 136 家, 为超过 1 万人建立了运动健康电子档案。该项目

通过嵌入式社区多功能健身场所, 为老年人提供低价的基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预等“一站式”康养服务。工作人员跟踪分析发现, 老年人在此锻炼后人均医保支出下降了 15% 左右。

## 3.4 通过 AI 智慧服务体系和政策助力, 实现积极人口老龄化的老年人养老服务体系

随着科技发展和新的生活和生产工具的不断涌现, 新时代老年人在生活方式和生活质量要求上面, 很大程度上区别于传统老年人, 对社会服务体系和国家的养老政策也提出了更高的要求。一方面是随着老年人的社会需求增高, 在需求侧对老年人社会服务体系提出了更高的要求, 另一方面随着人口老龄化带来的社会压力的增加, 国家提出了“健康且具有生产能力”的老年人政策, 也进行了诸多的尝试和探索, 先后提出了“体医融合”“提交融合”等政策。AI 人工智能的诞生, 不仅缓解了人口老龄化带来的社会生产压力, 也能更好地服务于国家银发经济发展。

## 4 针对 AI 人工智能作用于老年人体育的几点建议

### 4.1 完善个性化服务

4.1.1 进行精准运动方案制定: 利用 AI 分析老年人的身体数据, 如心率、血压、关节活动度、过往病史等, 结合其运动目标、兴趣爱好和生活习惯, 量身定制运动方案。比如为患有膝关节疾病的老人制定以游泳、慢走等对关节压力小的运动为主的方案。

4.1.2 实时调整运动计划: 通过智能设备实时监测老年人运动时的身体状态, 如发现运动强度过大或出现异常身体指标, AI 系统自动调整运动方案, 如降低运动速度、缩短运动时长等。

### 4.2 提升老年人的运动体验

4.2.1 打造沉浸式运动场景: 将 VR/AR 技术与 AI 结合, 为老年人创造虚拟运动场景, 如在森林中漫步、在海边打太极等, 增加运动趣味性, 缓解心理压力, 提高运动积极性。

4.2.2 提供趣味互动运动形式: 开发具有互动性的 AI 体育游戏, 如体感乒乓球、虚拟跳绳等, 让老年人在游戏中锻炼身体, 还可设置多人对战模式, 增加社交互动。

### 4.3 加强社交互动

4.3.1 建立运动社交平台: 搭建线上运动社交平台, 让老年人可以与同龄人或运动爱好者交流运动经验、分享心得、互相鼓励。还能发起线上运动挑战, 激发老年人的竞争意识和运动动力。

4.3.2 组织线下运动活动: 基于 AI 平台的数据分析, 了解老年人的运动偏好和空闲时间, 组织线下的体育活动, 如广场舞比赛、健步走活动等, 促进老年人之间的线下交流和互动。

### 4.4 优化安全保障

4.4.1 实时健康监测与预警: 利用智能穿戴设备和智

能健身器材,实时监测老年人的心率、血压、血氧等生理数据,一旦出现异常, AI 系统及时发出警报,并通知亲属或医护人员。

4.4.2 运动风险评估与预防:根据老年人的身体数据和运动历史, AI 系统对其运动过程中的风险进行评估,提前给出预防建议,如提醒做好热身、避免某些高风险动作等。

#### 4.5 提高老年人对 AI 智慧体育的接受度

4.5.1 简化设备和操作界面:设计适合老年人的智能体育设备,采用大字体、简单图标、语音提示等,降低操作难度。

4.5.2 提供针对性培训与指导:社区、养老机构等组织开展针对 AI 智慧体育设备使用的培训课程,由专业人员耐心指导老年人操作。家庭成员也可帮助老年人熟悉设备和应用程序的使用。

#### 4.6 强化数据管理与应用

4.6.1 建立健康运动数据库:为每位老年人建立个人健康运动数据库,记录身体数据、运动数据、运动方案等信息,便于长期跟踪和分析健康状况变化。

4.6.2 推动数据共享与合作:促进医疗机构、体育机构、科研单位等之间的数据共享,共同开展研究,为优化 AI 智慧体育服务提供依据,推动产业发展。

基金项目:2024 年广东省体育局科研项目:“体医融合”模式下老年人体育发展带来的社会影响研究(GDSS2024N087);广州铁路职业技术学院新引进人才

科研启动项目:广州市高职院校学生体质健康及体育教学现状研究(GTXYR2410)。

#### [参考文献]

- [1]杨凡,潘越,邹泽宇.中国老年人体育锻炼状况及影响因素研究[J].中国体育科技,2019,55(10):10-21.
- [2]陈长洲,王红英,余汪洋.智慧体育服务助推“积极老龄化”的逻辑理路与发展路径[J].武汉体育学院学报,2024,58(8):34-41.
- [3]国家体育总局.关于加强老年人体育工作的通知[EB/OL].(1999-10-28)[2025-01-13].<https://baike.baidu.com/item/关于加强老年人体育工作的通知/160281>.
- [4]国家体育总局.“十四五”体育发展规划[EB/OL].(2021-10-25)[2025-01-13].<https://baike.baidu.com/item/“十四五”体育发展规划/58989744>.
- [5]国家体育总局.关于进一步做好老年人体育工作的通知[EB/OL].(2022-04-13)[2025-01-13].<https://www.sport.gov.cn/gdnps/html/zhengce/content.jsp?id=26018042>
- [6]国家体育总局.2025 年群众体育工作要点[EB/OL].(2025)[2025-01-13].<https://baike.baidu.com/item/2025年群众体育工作要点/65369710>.

作者简介:黄瑞敏(1986—),女,汉族,山东菏泽人,体育人文社会学硕士,副教授,广州铁路职业技术学院,研究方向:体育产业、学校体育;代流通(1990—),男,河南商丘人,博士在读,讲师,广州铁路职业技术学院,研究方向:民族传统体育,体育教学理论与实践。

# 全民健身公共服务体系发展理论与实践研究

张建军<sup>1</sup> 戴诗吟<sup>2\*</sup>

1. 广州华立学院, 广东 广州 511325

2. 广东花城工商高级技工学校, 广东 广州 510850

**[摘要]**在健康中国战略与数字中国战略深度融合的时代背景下, 全民健身公共服务体系的发展正经历着前所未有的变革。传统的体育服务模式囿于时空边界和资源分配不均等问题, 很难满足人们不断增长的健康需求。代表性的数字技术, 如人工智能、物联网和大数据, 正在通过重塑体育服务环境、优化资源分配和创新健康管理策略, 为全民健身公共服务体系带来新的发展动力。基于此, 本篇文章分析全民健身公共服务体系内涵以及其发展价值, 从多维度入手探讨全民健身公共服务体系发展实践策略。

**[关键词]**全民健康; 科技赋能; 理论; 实践

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16948

中图分类号: G8

文献标识码: A

## Theoretical and Practical Research on the Development of Public Service System for National Fitness

ZHANG Jianjun<sup>1</sup>, DAI Shiyin<sup>2\*</sup>

1. Guangzhou Huali College, Guangzhou, Guangdong, 511325, China

2. Guangdong Huacheng Industrial and Commercial Senior Technical School, Guangzhou, Guangdong, 510850, China

**Abstract:** Against the backdrop of the deep integration of the healthy China strategy and the digital China strategy, the development of the public service system for national fitness is undergoing unprecedented changes. The traditional sports service model is limited by time and space boundaries and unequal resource allocation, making it difficult to meet people's growing health needs. Representative digital technologies such as artificial intelligence, the Internet of Things, and big data are bringing new development momentum to the public fitness service system by reshaping the sports service environment, optimizing resource allocation, and innovating health management strategies. Based on this, this article analyzes the connotation and development value of the national fitness public service system, and explores practical strategies for the development of the national fitness public service system from multiple dimensions.

**Keywords:** national health; technology empowerment; theory; practice

### 引言

科技革命与健康需求的双向驱动, 正重塑全民健身公共服务体系的发展范式。通过应用可穿戴设备和运动大数据平台等先进技术, 运动健康的监测方法已经从基于经验的判断转向了更为精确和量化的评估; 虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术突破了空间的束缚, 为人们创造了沉浸式的健身体验环境。世界卫生组织的研究数据显示, 通过数字化的健康干预手段, 慢性疾病的发病率可以减少23%, 这进一步证明了科技在促进全民健康方面的显著作用。基于这一背景, 迫切需要从理论层面理清技术创新和健康服务耦合机理, 并从实践维度上探寻智能化服务平台构建路径。这不仅是响应“健康中国2030”规划纲要提出的战略要求, 更是推进体育公共服务供给侧改革必然的选择。

#### 1 全民健身公共服务体系内涵

全民健身公共服务体系是国家治理现代化在体育领域的具象化实践, 其内涵聚焦于构建政府主导、社会协同、公众参与的动态治理格局。该系统以适应人们多元化健身需求为中心取向, 从整合资源配置、优化供给结构、健全制度保障等方面形成了涵盖全生命周期和全地域的服务

网络。在要素构成上, 它不仅包括场地设施, 指导人才和活动组织等实体性的资源, 还涉及政策法规, 标准规范和数据平台等制度性的要素, 子系统之间通过信息交互和功能耦合实现服务效能系统跃升<sup>[1]</sup>。其运行机制注重供给侧和需求侧精准对接、以数字化技术为支撑提高资源调配效率、以普惠性和差异化相结合的服务策略保障不同人群公平可达健身权益等。这一制度打破了传统体育服务单向供给的格局, 向公民参与带动下共建共享生态转变, 促进了个体健康素养的提高, 发挥社会整合和文化认同功能已成为促进健康中国战略落实和筑牢社会治理根基的关键载体。它的动态演进特性需要不断优化制度设计和技术赋能, 以确保基本公共服务均等化为前提, 以市场和社会力量为创新动力, 最终实现社会效益和个体福祉协同成长。

#### 2 全民健身公共服务体系建设发展价值意蕴

##### 2.1 空间重构: 打破场域壁垒的城市治理新范式

传统空间权属割裂导致运动资源碎片化, 全民健身公共服务体系通过制度创新重构物理与社会空间。依托智能规划算法, 整合社区闲置空间、商业体屋顶及桥下灰空间, 形成“十五分钟运动生活圈”, 将运动场景嵌入城市肌理。

这一空间生产模式在激活公共领域复合功能的同时,也通过运动人群高频互动重构了城市居民社交网络和社区认同,促进治理主体由政府主导向多元共治转变,为城市更新注入可持续的动力。

## 2.2 健康赋权:个体生命质量的自主建构路径

在后疫情时代健康焦虑语境下,全民健身体系突破医疗被动干预模式,转向主动健康管理。通过标准化体质监测和个性化运动处方准确匹配,使个体能够打破生物遗传限制并在不断运动实践过程中重建代谢机能和心理韧性。这一建立在身体感知基础上的自我规训本质上就是对健康主权进行再分配——一个人由医疗服务被动接受者变为生命质量主动塑造者并形成了一种新的以体育为中心的健康治理范式<sup>[2]</sup>。

## 2.3 技术赋能:数据驱动的服务生态迭代机制

物联网与人工智能深度介入全民健身领域,构建“感知-反馈-优化”的智慧服务闭环。可穿戴设备获取运动数据并结合机器学习算法产生动态训练方案;云端平台将场馆预约和教练匹配业务集成在一起,构成需求预测和资源调配协同网络。技术赋能在提高服务效率的同时,也通过数据沉淀建构了运动行为知识库,促进全民健身由经验驱动向数据驱动转变,孕育了运动科学研究和产业创新双向赋能。

## 3 新时期全民健身公共服务体系发展实践路径

### 3.1 “智慧赋能”驱动全域健身资源精准匹配

在全民健身公共服务体系向数字化迈进的关键时期,“智慧赋能”成为实现资源高效利用的核心驱动力。需要充分利用大数据,云计算,物联网等新一代信息技术建立综合而精细的区域健身资源调配体系<sup>[3]</sup>。一方面对体育场馆,社区健身设施和各类社会健身机构的多源数据进行深度融合,构建了覆盖场地位置,大小,开放时间和器材配备情况的健身资源地理信息数据库。在GIS(地理信息系统)技术的支持下,健身资源空间分布情况通过直观可视化地图的方式展现出来,使用户能够方便地获得资源位置等重要信息。另一方面研发功能完善的智能健身服务平台通过连接物联网设备实时准确地获取体育场地使用情况,器材损失情况及可使用状态动态数据。采用机器学习算法对用户运动频率,喜好项目等运动习惯进行深度分析和融合,并对健康指标进行个性化需求如心率,血压和体脂率进行深度分析,从而构建了一个精准度更好的资源匹配模型。

再者,积极推动健身资源供给方与需求方基于平台实现智能对接,搭建科学合理的预约共享机制。通过对资源调度算法进行优化,准确地计算出不同时间段和地区对资源的需求,做到体育场馆错峰利用,健身器材按照实际需要进行动态分配,提高资源利用效率。同时,建立跨部门数据协同平台以打破体育,文旅,教育等各部门间的数据壁垒和数据互通共享。建设一套能够对资源供需变化进行实时感知,并在资源短缺或者闲置过多时进行及时报警,保证资源配置时刻处于有效状态和服务精准度。

### 3.2 “社群共治”激活基层健身服务多元供给

基层健身服务供给模式创新应以“社群共治”理念为指引,构建起政府、社区组织、企事业单位、社会组织及居民共同参与的多元主体协同机制。政府可以采取购买服务等形式向专业社会组织外包一些社区健身服务项目以保证服务质量和专业性。利用公益创投手段资助创新社区健身项目,帮助健身社群孵化壮大。在这一进程中,建立了包括组织架构,人员管理和项目运营在内的系统社群组织培育标准和规范管理办法以指导健身社群良性有序地发展<sup>[4]</sup>。

具体而言,建立社区健身需求调研的常态化机制,依托社区网格化管理体系,将每个网格作为需求收集单元,组织网格员、社区志愿者深入走访,通过问卷调查、居民访谈等形式,精准摸排居民的健身需求,如对健身课程的偏好、期望的健身设施类型等,形成实时更新的动态需求清单。积极推进所辖企事业单位、社会组织和社区结对共建,指导企事业单位将闲置仓库、旧厂房和其他内部闲置场地空间打开,由社区与社会组织共同改造建设成为适宜居民健身的设施。与此同时,实施“社区健身伙伴”项目,并推出相应的激励政策以吸引专业健身教练和社会体育指导员参与到社区健身服务中来,设立志愿服务积分兑换制度:志愿者凭服务时长和服务质量领取积分,并可换取培训课程和健身器材奖励。另外还建立了功能完备的社区健身共治平台并在数字化工具的支持下实现了社区健身服务项目线上线下发布、居民可以方便地在网上注册参加等,项目建成后,借助平台开展效果评价工作,在健全群众监督和反馈机制、维护居民权益和提高服务满意度的前提下,形成了一套从需求收集、制定方案、合作实施、效果评估等全过程闭环治理模式。

### 3.3 “体教融合”深化青少年健身素养培育机制

深化“体教融合”,需构建一套科学长效的青少年健身素养培育机制。一是健全学校体育课程体系根据不同学段学生身心发展特点制定有针对性的健身素养培养标准把体能训练落到实处、体育课程中包含了各种丰富的运动技巧,例如篮球、足球和体操等,同时也涵盖了系统性的健康知识,如运动伤害的预防和营养组合等,这些都是必修的内容。为了创新体育教学方法,我们积极地实施了“基础加专项,拓展加”的课程框架,确保在加强学生运动基础知识的同时,我们鼓励学生基于自己的兴趣选择特定的运动进行深入的学习,并为他们提供如户外活动、体育文化欣赏等的拓展课程,以扩大他们的体育知识视野。开发具有趣味性的运动游戏化教学资源包并在游戏活动中融入体育知识和技能,促进学生学习积极性的提高。

其次,建立校际体育资源共享机制,教育部门牵头,打破小学、初中、高中各学段之间的壁垒,实现学校间场地器材的共享使用,如A校的足球场在课余时间可供周边学校使用;推动师资力量的互通,组织优秀体育教师跨

校授课、开展教学研讨活动,提升整体教学水平。发展跨校体育社团联建,鼓励各校体育社团共同组织比赛和训练活动,加强同学间沟通。为了构建一个全面的家庭健身指导体系,教育部门与体育机构合作,编制了一份详尽而实用的家庭健身指导手册,该手册覆盖了亲子运动项目和家庭健身安全注意事项等多个方面。举办家长运动技能培训活动,以线上和线下相结合的形式来提高家长运动能力,继而更好地指导子女进行亲子健身项目的训练,例如亲子瑜伽和家庭趣味运动会。除了上述措施,我们还整合了社会的各种资源,由教育和体育部门共同制定了青少年健身服务基地的目录,并对社会健身机构的入场标准进行了规范,特别是在师资资质和场地设施方面、在课程质量上严格把好质量关,指导社会机构研发以青少年为主要服务对象的专项健身产品——青少年体能提升课程和体育研学项目。

### 3.4 “医体协同”构建慢性病干预健身服务体系

“医体协同”慢性病干预健身服务体系建设,关键在于建立起医学与体育深度融合的跨学科协作机制。医学专家和体育学者联合研究开发了慢性病运动干预指导意见,对高血压,糖尿病和心血管疾病这些常见慢性病提出了清晰细致的运动处方规范,包括项目的选择,强度,时间和频率<sup>[5]</sup>。

在具体实践中,建立医疗机构与健身机构广泛合作的网络,在社区卫生服务中心专门设置运动健康门诊,配备既懂医学知识又具备运动指导能力的体医融合指导员,并且,开发功能强大的慢性病运动干预管理平台,通过技术手段整合患者的电子病历信息,如疾病诊断、治疗方案、用药情况等,以及运用智能穿戴设备采集的运动监测数据,如运动步数、心率变化、运动轨迹等,运用大数据分析技术,为每位慢性病患者生成个性化的运动方案。执行专门针对慢性病患者的运动干预计划,并构建一个标准化的“医生评估-教练指导-定期复核”的服务流程,在医生对患者的病情进行全方位评估之后,由专业的健身教练按照运动方案对病人进行运动训练的辅导,并定期安排病人进行复查,同时根据健康指标的改变对运动方案进行调整。同时制定了慢性病康复运动系统课程体系,覆盖有氧运动,力量训练和柔韧性练习几种类型的课程,对不同慢性病分类设计。大力培养体医融合专业的人才,组织医疗机构工作人员参加运动知识培训课程学习运动生理学和运动康复学;为健身中心的工作人员提供医学基础的培训,涵盖了常见疾病的诊断和急救的相关知识,同时建立了双方的资质认证机制,以增强整体的服务水平。本研究构建了一套科学高效的效果评价体系,通过定期采集患者血压,血糖和血脂等健康指标的变化资料,并采用统计学方法对运动干预效果进行分析和评价,不断优化运动干预方案以促进慢性病治疗效果的提高。

### 3.5 “数据画像”赋能健身需求动态响应机制

依托“数据画像”构建健身需求动态响应机制,首要任务是建立起覆盖广泛的全域数据采集分析体系。综合集成政府体育部门统计数据,商业健身平台运行数据和智能健身终端收集数据等多源资料,建立了包括居民基本

信息,运动行为和消费偏好的健身需求基础数据库。利用自然语言处理技术深入挖掘网络舆情,社交媒体用户评价和健身论坛讨论文本数据,准确识别健身需求潜在热点,如重视新兴健身项目,需要具体健身场景。结合人口结构的变化趋势,比如老龄化程度的不断加深和青少年对体育的需求不断增加等,以及全民健身政策的促进和体育产业扶持政策等政策导向,和季节特征方面,例如夏季水上运动需求量加大,冬季冰雪运动受到追捧等,利用深度学习算法研发出高精度健身需求预测模型来提前预测市场需求趋势。

与此同时,建立高效的需求响应工作机制,一旦通过数据分析识别出健身需求变化,相关部门与企业迅速行动,及时调整健身资源配置,如增加热门项目的场地设施建设、调配师资力量;开发贴合需求的新产品与服务,如针对上班族推出线上线下结合的便捷健身课程、为孕妇设计专属的孕期健身产品。构建多维度健身服务效果反馈平台对健身服务效果进行综合评价,包括采集用户评价,分析用户锻炼行为数据和监控市场反馈,根据评价结果,构建动态优化机制以持续改进服务质量。全程定期有专业机构出具健身需求分析,为政府部门出台全民健身政策,为企业开展资源布局和市场开拓等提供强大数据支撑,促进全民健身服务供给侧结构性改革不断深化。

## 4 结语

在健康与科技深度融合的时代浪潮中,全民健身公共服务体系已成为社会治理现代化的重要实践场域。它的发展实质是一种系统性变革,通过技术创新重建服务生态,通过多元协同优化资源配置,借力数据驱动精准供给。该制度既涉及个体健康福祉增进,也承载了促进社会公平和推进治理转型等深层次价值。今后需要不断深化理论探索和实践创新,使全民健康权益保障和社会发展动能培育处于动态平衡之中,筑牢健康中国建设公共服务基石。

### 【参考文献】

- [1]张瑞林,张玉新,王志文.新质生产力视域下更高水平全民健身公共服务体系建设研究[J].北京体育大学学报,2024,(10):67-76.
  - [2]彭洲恩,黎镇鹏,任波.乡村公共体育服务数字化发展的挑战与策略[J].体育文化导刊,2024(9):7-13.
  - [3]冷慧婷.新时代全民健身公共服务体系建设探究[J].当代体育科技,2024,14(22):93-95.
  - [4]姜勇,王富申.“大体育”视域下全民健身公共服务体系的困境与纾解[J].体育科技,2024,45(3):61-63.
  - [5]李艳,周结友.构建更高水平的全民健身公共服务体系的态势分析研究[J].体育科技文献通报,2023,31(12):80-84.
- 作者简介:张建军(1971—),男,汉族,湖北蕲春人,硕士研究生,高级经济师,广州华立学院,研究方向:公共管理、劳动保障;\*通讯作者:戴诗吟(1995—),女,汉族,广东湛江人,本科,广东花城工商高级技工学校,研究方向:职业教育。

## 不同运动项目青少年体能特征与综合体能指数的比较研究

朱祎然

上海大学, 上海 200444

**[摘要]**目的: 探究不同运动项目青少年运动员的体能特征差异, 揭示专项训练对青少年体能发展的塑造规律, 为科学选材、精准分层训练及训练科学化提供实证依据。方法: 以上海市 115 名 7~16 岁健美操、啦啦操、攀岩、武术和冰壶青少年运动员为调查对象, 标准化测试 CMJ (爆发力水平)、Pro-Agility (灵敏性)、30m 冲刺 (速度)、300m 折返 (无氧耐力) 和 Yo-Yo IR1 (有氧耐力); 各指标按年龄段计算 Z 分数, 计算形成体能指数 (PFI)。采用单因素方差分析与 LSD 事后检验比较不同项目差异, 并计算部分  $\eta^2$  评估效应量。结果: 不同运动项目在爆发力、灵敏性、无氧耐力及综合体能指数方面存在显著差异 ( $p < 0.05$ )。具体表现为攀岩与武术运动员在爆发力上优势明显; 灵敏性方面, 啦啦操与武术运动员表现突出; 无氧耐力以武术运动员最强, 健美操和冰壶运动员相对较低; 综合体能指数显示武术、攀岩与啦啦操运动员的体能水平显著高于健美操与冰壶运动员; 而在速度和有氧耐力方面, 各项目间未呈现显著差异。结论: 不同运动项目专项训练在青少年体能水平与特征上呈现其项目特点, 存在着一定的差异性。

**[关键词]**不同运动项目; 青少年运动员; 专项体能; 体能指数

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16959

中图分类号: G808

文献标识码: A

## Comparative Study on Physical Fitness Characteristics and Comprehensive Physical Fitness Index of Adolescents in Different Sports Events

ZHU Yiran

Shanghai University, Shanghai, 200444, China

**Abstract:** Objective: to explore the differences in physical fitness characteristics of young athletes in different sports events, reveal the shaping laws of specialized training on the physical development of young athletes, and provide empirical evidence for scientific selection, precise layered training, and scientific training. Method: a total of 115 young athletes aged 7-16 in Shanghai were selected as the survey subjects for aerobics, cheerleading, rock climbing, martial arts, and curling. Standardized tests were conducted on CMJ (explosive power level), Pro Agility (agility), 30m sprint (speed), 300m turn back (anaerobic endurance), and Yo-Yo IR1 (aerobic endurance); Calculate the Z-score for each indicator by age group to form the Physical Fitness Index (PFI). Using one-way analysis of variance and LSD post hoc test to compare differences in different items, and calculating the partial  $\eta^2$  evaluation effect size. Result: there were significant differences ( $p < 0.05$ ) in explosive power, agility, anaerobic endurance, and comprehensive physical fitness index among different sports events. Specifically, rock climbers and martial artists have a significant advantage in explosive power; In terms of agility, cheerleaders and martial arts athletes perform outstandingly; Anaerobic endurance is strongest among martial arts athletes, and relatively lower among aerobics and curling athletes; The comprehensive physical fitness index shows that martial arts, rock climbing, and cheerleading athletes have significantly higher physical fitness levels than aerobics and curling athletes; However, there was no significant difference in speed and aerobic endurance among the various events. Conclusion: there are certain differences in the physical fitness level and characteristics of adolescents in specialized training for different sports projects.

**Keywords:** different sports events; youth athletes; specialized physical fitness; physical fitness index

### 引言

青少年运动训练阶段是个体运动能力由“全面发展”向“专项定型”储备与过渡的窗口期<sup>[1]</sup>, 不同运动项目的训练模式在肌纤维招募、能量供给途径及神经-肌肉协同策略上呈现显著差异, 进而形成不同运动项目的专项体能特征<sup>[2]</sup>。已有研究大多围绕单一项目进行纵向跟踪, 或在不同测试体系下作横断式对照, 尚缺乏统一测试平台上的跨项目综合分析, 难以揭示不同专项训练对体能要素的真实效应<sup>[3]</sup>。随着运动训练范式由教练员经验转向科学分析

与量化, 以 CMJ、Pro-Agility、30m 冲刺、300m 折返及 Yo-YoIR1 等多维指标构建综合体能指数 (PFI), 已成为评估运动潜能与监测训练效果的前沿方法<sup>[4]</sup>。因此, 对不同项目青少年运动员的体能构成进行差异化、系统化比较, 不仅能为精英选材、跨项转移与分层训练提供量化依据, 也可青少年体能的专项化发展提供相关参考。本研究基于对 115 名 7~16 岁青少年, 采用一致的测试流程与 Z 标准化方法, 对五个典型项目的爆发力、灵敏性、速度、无氧与有氧耐力及 PFI 进行方差分析和效应量评估, 旨在

为不同项目青少年运动员体能差异研究进一步探索与深化，为其体能训练的科学化与精准化提供实证支持。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本文的研究对象是不同运动项目青少年运动员体能特征差异。研究选取上海市中小学 115 名青少年运动员为调查对象，年龄为 7~16 岁，样本分布情况如下表（见表 1）。

表 1 不同运动项目样本量一览表（单位：人）

	健美操	啦啦操	攀岩	武术	冰壶	合计
男	11	12	7	6	20	56
女	12	16	11	7	13	59
合计	23	28	18	13	33	115

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

以中国知网、万方数据库、Google Scholar 数据库、Web of science 数据库、PubMed 数据库等为检索平台，围绕“青少年运动员（Adolescent athletes）”“不同运动项目（Different sports events）”“体能指数（Physical Fitness Index）”等关键词检索近五年发表的核心论文，对中英文文献及书籍进行整理和阅读，为本研究奠定理论基础。

#### 1.2.2 测试法

对受试者进行 CMJ、Pro Agility、30m 冲刺、300m 折返、Yo-Yo IR1 测试。测试前，将测试目的与要求耐心细致地向受试者讲解清楚，征得同意后进行测试。测试时，为减小测试结果的误差，要求受试者穿着较为轻薄的衣服。测试后，为了使受试者尽快恢复体能，向他们介绍一些恢复措施与相关的注意事项。

##### 1.2.2.1 CMJ（爆发力水平，cm）

在平整的地面放置垂直跳跃测试仪。受试者双脚自然站立，双手自然下垂或叉腰，双腿弯曲呈半蹲姿势准备。然后，受试者用力向上起跳，同时充分伸展身体，尽可能达到最大垂直高度。测试仪器自动记录跳跃的高度，以厘米为单位。每位受试者进行三次跳跃，取其中最佳成绩作为最终成绩。

##### 1.2.2.2 Pro Agility（灵敏，秒）

在测试场地设置三个标志物，分别放置在起点线、中点线和终点线，三条线之间的距离均为 5m，形成一个 10m×5m 的测试区域。受试者站在起点线后，双脚与肩同宽站立，双手自然下垂。测试人员下达开始信号后，受试者迅速向右侧中点线方向侧身移动，触摸中点线标志物后立即折返向终点线方向移动，触摸终点线标志物后再次折返回起点线。测试人员记录受试者从起点出发到返回起点的总用时，以秒为单位，精确到小数点后两位。

##### 1.2.2.3 30m 冲刺（速度，秒）

在标准田径跑道上，划定起跑线和终点线，两者之间的距离为 30m。受试者采用蹲踞式起跑姿势准备，当听到

起跑信号后，迅速起跑并以最快速度冲向终点线。测试人员在终点处使用电子计时设备准确记录受试者从起跑至冲过终点线所用的时间，精确到小数点后两位。

##### 1.2.2.4 300m 折返（无氧能力，秒）

测试场地需设置长度为 30m 的折返跑区域，在起点线与折返点分别放置标志物。受试者听到起跑信号后，从起点出发，跑到折返点并用手触摸标志物后，立即折返跑向起点，如此反复进行，共计完成 5 个来回，总距离为 300m。测试人员在终点处记录受试者完成 300m 折返跑的总用时，以秒为单位。

##### 1.2.2.5 Yo-Yo IR1（有氧能力，米）

在室内田径场地上，按照 Yo-Yo IR1 测试的标准要求设置测试标志线和放置音频播放设备。受试者两人一组，分别站在起始线两侧，跟随音频指令进行前后折返跑。随着音频信号的提示，受试者需在规定时间内跑至前方标志线处并触摸标志物后立即折返，回到起始线后与另一名受试者击掌接力，另一名受试者按照相同要求向前跑，如此往返进行。测试人员密切关注受试者跑步节奏和是否按规定动作完成测试，当受试者连续两次未能在音频规定时间内到达标志线或出现其他违规行为时，测试结束，记录其完成的完整跑动阶段数作为测试成绩。

#### 1.2.3 数理统计法

本研究采用 EXCEL 软件对数据进行录入、整理。运用 SPSS26.0 软件对本次数据进行分析 and 处理。对体能指标进行单因素方差分析，LSD 事后检验用于两两比较。

将 CMJ、Pro Agility、30m 冲刺、300m 折返、Yo-Yo IR1 按不同年龄段的均值和标准差进行标准化，计算出各指标的 Z 分数，Z 分 = (实测值 - 均值) / 标准差。其中 Pro Agility、30m 冲刺、300m 折返为低优指标，Z 分数越高表示测试者的成绩越低，所以 Z 分数取其相反数。体能指数（Physical Fitness Index）是各单项指标的 Z 分数之和，代表研究对象体能的综合得分，即 PFI 得分越高说明个体的体能越好，即  $PFI = -Z_{CMJ} - Z_{Pro\ Agility} - Z_{30\ 米\ 冲刺} - Z_{折返\ 300\ 米} + Z_{Yo-Yo\ IR1}$ 。

## 2 分析与讨论

### 2.1 不同运动项目青少年运动员 CMJ 体能特征的差异性比较分析

对五个运动项目（健美操、啦啦操、攀岩、武术、冰壶）青少年运动员的 CMJ 爆发力标准化 Z 分数进行单因素方差分析显示（见表 2），不同运动项目在爆发力水平具有显著差异， $F(4, 110) = 2.851, p = 0.027$ ，部分  $\eta^2 = 0.094$ ，属于小-中等效应量。描述性统计结果表明，攀岩组（ $0.9 \pm 0.797$ ）与武术组（ $0.395 \pm 0.846$ ）的爆发力水平明显高于总体平均值，而健美操组（ $-0.373 \pm 0.706$ ）最低，冰壶组（ $-0.186 \pm 1.285$ ）亦低于平均水平。LSD 事后比较进一步指出：健美操显著低于攀岩与武术，冰壶显著低于攀岩，其余配对差异不显著。综合来看，长期专项训练对

下肢快速蹬伸能力的差异化塑造是导致项目间爆发力差异的主要原因<sup>[5]</sup>；攀岩与武术运动注重垂直或腾空发力，因而表现最优，而健美操由于侧重形体控制与柔韧性，其爆发力相对不足。

**表 2 不同运动项目青少年运动员 CMJ 差异性统计**

维度	类别	个案数	M±SD	F	P	多重比较
CMJ	健美操	23	-0.373±0.706	2.851	0.027	健美操<攀岩、武术 冰壶<攀岩
	啦啦操	28	0.034±0.824			
	攀岩	18	0.9±0.797			
	武术	13	0.395±0.846			
	冰壶	33	-0.186±1.285			

### 2.2 不同运动项目青少年运动员 Pro Agility 体能特征的差异性比较分析

Pro Agility 为低优指标，因此将 Z 值取相反数（见表 3）。结果显示，不同运动项目在灵敏性水平上存在显著差异， $F(4,110)=9.803$ ， $p<0.001$ ，部分  $\eta^2=0.261$ ，属于中等效应量。描述性统计结果表明，啦啦操组(0.559±1.116)与武术组(0.686±0.792)的灵敏性水平明显高于总体平均值，而健美操组(-0.404±0.596)和冰壶组(-0.558±0.975)显著低于总体平均值。LSD 事后比较进一步指出：健美操组的灵敏性显著低于啦啦操、攀岩和武术组，冰壶组的灵敏性显著低于啦啦操、攀岩和武术组，而啦啦操组与武术组之间的差异不显著。综合来看，不同专项训练对运动员的灵敏性塑造存在显著差异，啦啦操和武术由于其项目特点对灵敏性和快速变向能力有较高要求，因此表现最优<sup>[6]</sup>，而健美操和冰壶由于训练重点不同，其灵敏性相对较低。

**表 3 不同运动项目青少年运动员 Pro Agility 差异性统计**

维度	类别	个案数	M±SD	F	P	多重比较
Pro Agility	健美操	23	-0.404±0.596	9.803	<0.001	健美操<啦啦操、攀岩、武术 冰壶<啦啦操、攀岩、武术
	啦啦操	28	0.559±1.116			
	攀岩	18	0.174±0.433			
	武术	13	0.686±0.792			
	冰壶	33	-0.558±0.975			

### 2.3 不同运动项目青少年运动员 30 米冲刺体能特征的差异性比较分析

30m 冲刺为低优指标，Z 值取相反数（见表 4）。结果显示，不同项目在速度水平上不存在显著差异， $F(4,110)=1.652$ ， $p=0.166$ ，部分  $\eta^2=0.058$ ，属于小效应量。说明不同运动项目仅能解释约 5.8% 的冲刺时间变异，组间差异未达统计显著。描述性统计结果表明，攀岩组(0.373±1.102)和武术组(0.33±0.709)的速度水平相对较高，而健美操组(-0.185±0.762)和冰壶组(-0.223±1.186)的速度水平相对较低。综合来看，各运动项目在直线加速能力上的

专项训练效应有限，可能由于速度训练在各项目中均受到重视，且训练方法具有一定的共通性，导致各项目运动员在速度水平上的差异不显著。

**表 4 不同运动项目青少年运动员冲刺 30m 差异性统计**

维度	类别	个案数	M±SD	F	P
冲刺 30m	健美操	23	-0.185±0.762	1.652	0.166
	啦啦操	28	0.021±0.886		
	攀岩	18	0.373±1.102		
	武术	13	0.33±0.709		
	冰壶	33	-0.223±1.186		

### 2.4 不同运动项目青少年运动员无氧能力体能特征的差异性比较分析

300m 折返（无氧能力）为低优指标，Z 值取相反数（见表 5）。结果显示，不同运动项目在无氧耐力水平上存在显著差异， $F(4,110)=3.553$ ， $p=0.008$ ，部分  $\eta^2=0.115$ ，属于小-中等效应量。描述性统计结果表明，武术组(0.618±0.677)的无氧耐力水平明显高于总体平均值，而健美操组(-0.116±0.427)和冰壶组(-0.417±1.246)显著低于总体平均值。LSD 事后比较进一步指出：健美操组的无氧耐力显著低于武术组，冰壶组的无氧耐力显著低于啦啦操组和武术组，其他组之间的差异不显著。综合来看，不同专项训练对运动员的无氧耐力影响存在显著差异，武术由于其高频短时爆发等动作特点对高强度间歇运动能力有较高要求，表现出最佳的无氧耐力水平<sup>[7]</sup>，而健美操和冰壶可能因持续输出负荷高、变向效率相对不足，导致其无氧耐力相对较低<sup>[8]</sup>。

**表 5 不同运动项目青少年运动员无氧耐力差异性统计**

维度	类别	个案数	M±SD	F	P	多重比较
300m 折返	健美操	23	-0.116±0.427	3.553	0.008	健美操<武术 冰壶<啦啦操、武术
	啦啦操	28	0.243±1.112			
	攀岩	18	0.089±0.623			
	武术	13	0.618±0.677			
	冰壶	33	-0.417±1.246			

### 2.5 不同运动项目青少年运动员有氧耐力体能特征的差异性比较分析

对不同运动项目青少年运动员的 Yo-Yo IR1（有氧能力）标准化 Z 分数进行单因素方差分析显示（见表 6），不同项目在在有氧耐力水平上不存在显著差异， $F(4,110)=1.943$ ， $p=0.108$ ，部分  $\eta^2=0.067$ ，属于小效应量。描述性统计结果表明，啦啦操组(0.13±0.953)、攀岩组(0.328±0.948)和武术组(0.297±1.049)的有氧耐力水平相对较高，而健美操组(-0.366±0.724)和冰壶组(-0.151±1.119)的有氧耐力水平相对较低。尽管各组之间差异不显著，但可以看出不同项目在在有氧耐力方面存在一定的差异。由于整体检验不显著，未实施事后多重比较。综合来看，

各项目在有氧耐力上专项效应不明显，可能与各项目在训练中对于有氧耐力的共同重视或训练手段的相似性有关。

表 6 不同运动项目青少年运动员有氧耐力差异性统计

维度	类别	个案数	M±SD	F	P
Yo-Yo IR1	健美操	23	-0.366±0.724	1.943	0.108
	啦啦操	28	0.13±0.953		
	攀岩	18	0.328±0.948		
	武术	13	0.297±1.049		
	冰壶	33	-0.151±1.119		

### 2.6 不同运动项目青少年运动员体能指数的差异性比较分析

对五个运动项目青少年运动员的综合体能指数(PFI)进行单因素方差分析显示(见表7),不同项目在综合体能指数上存在显著差异,  $F(4,110) = 5.28, p < 0.001$ , 部分  $\eta^2 = 0.165$ , 属于中等效应量。描述性统计结果表明, 武术组(2.325±2.834)的综合体能指数显著高于总体平均值, 其次是攀岩组(1.444±2.990)和啦啦操组(0.987±2.919), 而健美操组(-1.443±2.305)和冰壶组(-1.535±4.880)显著低于总体平均值。LSD 事后比较进一步指出: 健美操组的综合体能指数显著低于啦啦操组、攀岩组和武术组, 冰壶组的综合体能指数显著低于啦啦操组、攀岩组和武术组, 而啦啦操组、攀岩组和武术组之间的差异不显著。综合来看, 不同专项训练对运动员综合体能的影响显著, 以高强度踢击、翻腾等全身爆发作为主的武术, 以及要求持续上肢拉-下肢蹬配合的攀岩训练, 对青少年整体体能具有显著促进作用<sup>[9]</sup>, 健美操与冰壶运动员则需在训练中补充无氧耐力与敏捷模块, 以全面提升综合体能水平。

表 7 不同运动项目青少年运动员体能指数差异性统计

维度	类别	个案数	M±SD	F	P	多重比较
体能指数 PFI	健美操	23	-1.443±2.305	5.28	<0.001	健美操<啦啦操、攀岩、武术 冰壶<啦啦操、攀岩、武术
	啦啦操	28	0.987±2.919			
	攀岩	18	1.444±2.990			
	武术	13	2.325±2.834			
	冰壶	33	-1.535±4.880			

### 3 结语

青少年阶段是身体机能可塑性与运动潜能同步发展的关键期, 系统揭示不同项目训练对专项体能的塑造规律, 对科学选材、精准分层训练等具有重要意义。研究发现在综合体能指数上武术、攀岩和啦啦操项目占优; 在专项体能的各个构面上不同项目之间存在着一定的差异性。总体上, 武术项目对青少年各专项体能构面的影响和促进是全

面的, 这也在一定程度上体现中华传统体育项目的运动特点综合性<sup>[10]</sup>。然而, 本研究样本数据来源于单一区域, 横断设计无法捕捉体能纵向演变; 测试指标虽涵盖五大要素, 但未纳入形态学、生理学和心理学等因素。未来可采用多维度纵向跟踪、融合生物力学与代谢指标, 构建更完善的青少年运动员体能训练的评价体系, 并探索数字化监控手段在青少年运动训练中的应用, 以进一步提升体能干预的精准度与实效性。

#### [参考文献]

[1]李丹阳,赵焕彬,杨世勇,等.青少年早期专项化训练学者共识[J].成都体育学院学报,2020,46(3):112-121.

[2]陈丽,王廷兴,翁明嘉,等.单边肌力训练对青少年男子足球运动员专项体能的影响[J].成都体育学院学报,2023,49(4).

[3]Ouergui I,Daira I,Chtourou H,et al.Effects of intensified training and tapering periods using different exercise modalities on judo-specific physical test performances[J].Biology of sport,2022,39(4):875-881.

[4]Cerrah A O,Bayram İ.RELATIONSHIP BETWEEN ISOKINETIC STRENGTH,VERTICAL JUMP,SPRINT SPEED,AGILITY AND YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST PERFORMANCE IN SOCCER PLAYERS[J].European Journal of Physical Education and Sport Science,2022,9(2).

[5]于亮,周志博,赵丽.激活后增强效应提高青少年足球运动员冲刺能力的研究[J].首都体育学院学报,2020,32(6):550-554.

[6]Forster J W D,Uthoff A M,Rumpf M C,et al.Training to improve pro-agility performance:a systematic review[J].Journal of Human Kinetics,2023(85):35.

[7]姜飞,黎桂华,罗应景,等.武术散打项目的专项特征及其训练应用研究[J].武汉体育学院学报,2022,56(1):71-77.

[8]Yılmaz H H,Seren K,Atasever G.The Effect of 12-Week Traditional Resistance Training Applied to Elite Curling Athletes on Muscular Endurance[J].Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,2023,6(3):835-8.

[9]魏梦力,钟亚平.国际精英级攀岩运动员身体形态、机能与运动素质研究进展[J].中国体育科技,2020,56(7):90-98.

[10]田金龙,邱丕相.武术内外家之争:焦点、论点及其分水岭[J].上海体育学院学报,2020,44(11):13-17.

作者简介:朱祎然(2000—),女,汉族,甘肃兰州人,硕士在读,上海大学,研究方向:体育学。

# 国家青年队女子拳击运动员体能评价体系研究

杨小丽

安徽省无为市教师进修学校, 安徽 无为 238300

**[摘要]**运用文献资料法、德尔斐法及数理统计法等研究方法,以国家青年队女子拳击运动员的体能评价体系为研究对象,对国青女子拳击运动员体能评价指标的构建探讨,以建立反映国青女子拳击运动员体能评价指标体系和评价标准。结论:(1)体能评价指标体系包括速度灵敏(权重0.17)、快速力量(权重0.16)、力量耐力(权重0.14)、耐力素质(权重0.13)、核心力量(权重0.12)、基础速度(权重0.11)、基础力量(权重0.1)及柔韧素质(权重0.07)等8个一级指标;(2)速度灵敏包括:十字变向、6m往返跑、单腿六边形跳跃(左)、单腿六边形跳跃(右);快速力量包括:高翻、跪姿单手胸前推实心球(右)、跪姿单手胸前推实心球(左)(相关)、蹲跳、反向跳(相关)、跳深;力量耐力包括:30s颈后引体(男)或20s低杠拉(女)、20s(击掌)俯卧撑;耐力素质包括:200m跑、Beep-test;核心力量包括:八级俯桥、30s仰卧转体两头起、站立侧抛实心球;基础速度包括:原地起动30m跑(0~6m段)、原地起动30m跑(6~20m段)、原地起动30m跑(20m~30m段);基础力量包括:卧推、半蹲;柔韧素质包括:转肩、并腿坐位体前屈;(3)在体能评价指标模型的基础上,构建了均值标准和单项评分标准,并对运动员体能单项和综合体能进行评分和排名。(4)利用雷达图找出每名运动员的优劣势方面,以便于及时调整训练计划,进行有个体针对性的体能训练。

**[关键词]**拳击运动员;体能评价;均值标准;单项评分;综合排名

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16934

中图分类号: G886

文献标识码: A

## Research on the Physical Fitness Evaluation System for National Youth Team Female Boxers

YANG Xiaoli

Anhui Wuwei Teacher Training School, Wuwei, Anhui, 238300, China

**Abstract:** Using research methods such as literature review, Delphi method, and mathematical statistics, this study takes the physical fitness evaluation system of female boxers in the national youth team as the research object, explores the construction of physical fitness evaluation indicators for female boxers in the national youth team, and establishes an evaluation index system and evaluation standards that reflect the physical fitness of female boxers in the national youth team. Conclusion: (1) The physical fitness evaluation index system includes eight primary indicators: speed sensitivity (proportion 0.17), rapid strength (proportion 0.16), strength endurance (proportion 0.14), endurance quality (proportion 0.13), core strength (proportion 0.12), basic speed (proportion 0.11), basic strength (proportion 0.1), and flexibility quality (proportion 0.07); (2) Speed sensitivity includes: cross direction change, 6m round trip, single leg hexagonal jump (left), single leg hexagonal jump (right); Rapid strength includes: somersault, kneeling with one hand pushing a solid ball in front of the chest (right), kneeling with one hand pushing a solid ball in front of the chest (left) (related), squatting jump, reverse jump (related), and deep jump; Strength endurance includes: 30s neck pull (male) or 20s low bar pull (female), 20s high five push up; Endurance qualities include: 200m running, Beep-test; Core strengths include: Level 8 bending bridge, 30 second supine rotation with both ends up, standing side throwing solid ball; The basic speed includes: starting in place for a 30m run (0~6m section), starting in place for a 30m run (6~20m section), starting in place for a 30m run (20m~30m section); Basic strength includes: bench press, half squat; Flexibility qualities include: shoulder rotation, sitting with both legs and forward bending; (3) On the basis of the physical fitness evaluation index model, the mean standard and individual scoring standard were constructed, and the individual and comprehensive physical fitness of athletes were scored and ranked. (4) Use radar charts to identify the strengths and weaknesses of each athlete, in order to adjust the training plan in a timely manner and conduct personalized physical training.

**Keywords:** boxer; physical fitness evaluation; mean standard; single item rating; ranking

### 引言

拳击是一项在规则的限定下利用拳头互相击打对方有效部位获胜的对抗性运动项目,比赛双方根据规则,通过技、战术、体能、智力、心理等综合运用,以拳头击打对方的有效部位获胜。拳击新规则的实施,对运动员的体能提出了更高的要求,因此,迫切需要制定一套新规下我国优秀女子拳击运动员的体能评价与诊断体系

以助力女子拳击运动员体能训练,以便更具针对性地提高专项体能水平,适应当前新规则下比赛高强度对抗的需要。

研究从女子拳击运动员体能训练中的体能指标模型、指标权重模型、指标均值模型和效果评价体系等4个维度构建我国优秀女子拳击运动员体能指标体系,并进一步完善其评价体系。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以国家青年队名女子拳击运动员体能指标的构建和评价为研究对象。

### 1.2 文献资料法

查阅文献，了解我国女子拳击运动员体能研究现状，明确研究目的。

### 1.3 德尔菲法

在查阅文献和专家咨询的基础上，拟定体能指标 30 项。邀请国家队教练、专家学者等 8 位专家对各指标赋值，按照非常重要、重要、比较重要、一般和不重要分别赋予 5 分、4 分、3 分、2 分和 1 分，最后运用描述性统计方法计算指标的加权平均值，把数值大于 4 的指标作为初选指标用于下一步的测试。经过专家筛选初步筛选出 28 项指标（表 1）。

表 1 我国优秀女子拳击运动员体能评价指标的筛选 (n=8)

拟定指标	初选指标	评价指标
单腿六边形跳跃 (左)	单腿六边形跳跃 (左)	单腿六边形跳跃 (左)
单腿六边形跳跃 (右)	单腿六边形跳跃 (右)	单腿六边形跳跃 (右)
“十”字变向	“十”字变向	“十”字变向
6m 往返跑	6m 往返跑	6m 往返跑
高翻	高翻	高翻
跪姿推实心球 (右)	跪姿推实心球 (右)	跪姿推实心球 (右)
跪姿推实心球 (左)	跪姿推实心球 (左)	跪姿推实心球 (左)
蹲跳	蹲跳	蹲跳
反向跳	反向跳	反向跳
跳深	跳深	跳深
20s 低杠拉	20s 低杠拉	20s 低杠拉
20s 俯卧撑	20s 俯卧撑	20s 俯卧撑
200m 跑	200m 跑	200m 跑
beep test	beep test	beep test
八级俯桥	八级俯桥	八级俯桥
30s 仰卧转体两头起	30s 仰卧转体两头起	30s 仰卧转体两头起
站姿抛实心球	站姿抛实心球	站姿抛实心球
原地起 30m 跑 (6m)	原地起 30m 跑 (6m)	原地起 30m 跑 (6m)
原地起 30m 跑 (20m)	原地起 30m 跑 (20m)	原地起 30m 跑 (20m)
原地起 30m 跑 (30m)	原地起 30m 跑 (30m)	原地起 30m 跑 (30m)
卧推	卧推	卧推
下蹲	下蹲	下蹲
转肩	转肩	转肩
坐位体前屈	坐位体前屈	坐位体前屈
深蹲	深蹲	
箭步蹲	箭步蹲	
仰卧起坐	仰卧起坐	
立定跳远	立定跳远	
单腿两级跳		
背起		

### 1.4 数理统计法

通过 Pearson 相关分析，最终确定我国优秀女子拳击运动员体能评价指标 24 项（表 1）。

(1) 贡献率确定各主成分权重：运用主成分分析，取累计贡献率约大于或等于 80% 来确定取前 K 个成分为该研究问题的主成分。各主成分的权重计算为：

$$T_i = \frac{\lambda_i\%}{\sum_{i=1}^k \lambda_i\%} \quad (1)$$

其中： $T_i$  表示 I 成分在反映整体信息中所占的权重 (i 在总体中的权重)， $\lambda_i\%$  表示 I 成分的贡献率， $\sum_{i=1}^k \lambda_i\%$  表示 K 个成分的累计贡献率。

(2) 因子载荷确定各指标权重：通过各指标的因子载荷 ( $\alpha_{ij}$ )，计算出各指标在各主成分中的权重，公式为：

$$T_i = \frac{|\alpha_{ij}|}{\sum_{i=1}^k |\alpha_{ij}|} \quad (2)$$

其中： $T_i$  表示 I 指标在某成分中所占的权重， $|\alpha_{ij}|$  表示 I 指标在 J 成分上因子载荷的绝对值， $\sum_{i=1}^k |\alpha_{ij}|$  表示该成分中所有指标因子载荷绝对值的代数和。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 体能指标权重模型的建立

运用德尔菲法给测试指标体系中各级指标赋予相应的权重（表 2）。

表 2 各项体能素质指标权重

编号	一级指标	权重	二级指标	权重
1	速度灵敏素质	0.17	十字变向	0.295
			6m 往返跑	0.235
			单腿六边形跳跃 (左)	0.235
2	快速力量	0.16	单腿六边形跳跃 (右)	0.235
			高翻	0.31
			跪姿单手胸前推实心球 (右)	0.25
3	力量耐力	0.14	跪姿单手胸前推实心球 (左) (相关)	
			蹲跳	0.22
			反向跳 (相关)	
4	耐力素质	0.13	跳深	0.22
			30s 颈后引体 (男)	0.46
			20s 低杠拉 (女)	0.54
5	核心力量	0.12	20s (击掌) 俯卧撑	0.54
			200m 跑	0.46
5	核心力量	0.12	Beep-test	0.25
			八级俯桥	0.25
5	核心力量	0.12	30s 仰卧转体两头起	0.33
			站立侧抛实心球	0.42

编号	一级指标	权重	二级指标	权重
6	基础速度	0.11	原地起动 30m 跑 (6m)	0.36
			原地起动 30m 跑 (6m~20m)	0.32
			原地起动 30m 跑 (20m~30m)	0.32
7	基础力量	0.1	卧推	0.45
			半蹲	0.55
8	柔韧素质	0.07	转肩	0.57
			并腿坐位体前屈	0.43

拳击教练员和专家们针对拳击运动的特点给出了一级指标和二级指标的权重,一级指标依次为速度灵敏、快速力量、力量耐力、耐力素质、核心力量、基础速度、基础力量和柔韧素质,并对二级指标测试项目中的相关指标作出了取舍,如在快速力量中的跪姿单手胸前推实心球,右手与左手相关;蹲跳与反向跳相关等,文中均选其一。

## 2.2 体能评价标准的建立

### 2.2.1 体能均值标准

运用描述性统计,初步建立了国家青年队拳击运动员体能均值评价标准(表3和表4)。

表3 国青队女子拳击运动员(小~中级别)体能均值评价标准 (n=23)

体能指标	最小值	最大值	均值	标准差 ( $\bar{x} \pm s$ )
单腿六边形跳跃(左)	11.3	15.5	13.24	1.27
单腿六边形跳跃(右)	11.03	18.76	13.85	1.57
“十”字变向	8.63	11.57	10.18	.77
6m往返跑	3.08	3.48	3.3	.12
高翻	21.51	52.63	42.51	8.89
跪姿推实心球(右)	4.4	8.17	6.15	.90
跪姿推实心球(左)	3.9	7.82	5.37	.996
蹲跳	24.08	32.37	27.08	2.15
反向跳	23.1	33.39	28.41	2.1
跳深	20.36	30	26.83	2.27
20s低杠拉	5	26	14.78	5.7
20s俯卧撑	18	31	25.65	3.43
200m跑	30.66	38	34.13	2.02
beep test	26.8	45.8	39.25	4.
八级俯桥	3	8	6.55	1.5
30s仰卧转体两头起	16	38	25.35	5.65
站姿抛实心球	4.6	11	8.08	1.68
原地起动30m跑(6m)	1.19	1.38	1.27	.05
原地起动30m跑(20m)	2.09	2.39	2.23	.07
原地起动30m跑(30m)	1.38	1.66	1.53	.07
卧推	22.22	55	41.15	9.52
下蹲	20	84.21	50.83	18.92
转肩	56	86	70.77	8.7
坐位体前屈	10	31	19.48	5.1

表4 国青队女子拳击运动员(大级别)体能均值评价标准(n=24)

体能指标	最小值	最大值	均值	标准差 ( $\bar{x} \pm s$ )
单腿六边形跳跃(左)	11.5	20.28	14.4	2.06
单腿六边形跳跃(右)	11.99	16.51	14.42	1.31
“十”字变向	9	12	10.24	.80
6m往返跑	3.11	3.78	3.4	.15
高翻	40.23	63.16	52.16	5.8
跪姿推实心球(右)	4.07	9.1	6.66	1.05
跪姿推实心球(左)	4	6.9	5.74	.85
蹲跳	23.67	30.95	27.51	2.04
反向跳	23.13	31.38	27.87	2.19
跳深	18.21	32	26.84	3
20s低杠拉	3	21	14.67	4.94
20s俯卧撑	8	38	24.45	6.79
200m跑	29.35	39.57	34.27	2.66
beep test	33.6	51.4	41.96	3.86
八级俯桥	1	8	5.29	2.56
30s仰卧转体两头起	21	33	25.67	3.36
站姿抛实心球	6.4	11.85	9.14	1.42
原地起动30m跑(6m)	1.02	1.46	1.28	.09
原地起动30m跑(20m)	2.01	2.51	2.26	.12
原地起动30m跑(30m)	1.38	1.86	1.54	.11
卧推	40	70	49.97	8.27
下蹲	60	100	76.22	11.31
转肩	50	100	80.43	12.2
坐位体前屈	4	38	21.79	7.2

### 2.3.2 体能指标的单项评分标准

运用百分位法的5分制评价体系,找出各体能指标的最大值和最小值,分别计算该指标的10%、30%、70%和90%四个百分位点,建立运动员体能指标的各单项评分标准(表5和6)。

## 3 体能得分排名与效果诊断

### 3.1 女子小中级别拳击运动员体能得分与排名

根据表2各级评价指标权重,和运用百分位法所制定的单项评分值,计算出每一名运动员的体能各指标得分与体能综合总分,然后再依据运动员所获体能总分进行排名(表7~9)。

### 3.2 女子小中级别拳击运动员体能效果诊断

由图1可知:张喜燕的速度灵敏和快速力量见长,心肺功能偏弱;常园较为全面,劣势为无氧耐力和腿部爆发力;郭杰下肢基础力量和有氧与无氧耐力尚可,但灵敏速度和下肢爆发力较弱。

表 5 国青队女子拳击运动员（小~中级别）各体能指标单项评分标准（n=23）

指标	5分	4分	3分	2分	1分
单腿六边形跳跃（左）	小于 11.72	11.73~12.56	12.57~14.24	14.25~15.07	高于 15.08
单腿六边形跳跃（右）	小于 11.8	11.9~13.35	13.36~16.44	16.45~17.99	高于 18
“十”字变向	小于 8.92	8.93~9.51	9.52~10.69	10.7~11.28	高于 11.29
6m 往返跑	小于 3.12	3.13~3.2	3.21~3.36	3.37~3.43	高于 3.44
高翻	49.6 以上	43.3~49.5	30.8~43.2	24.6~30.7	低于 24.5
跪姿推实心球（右）	7.79 以上	7.04~7.78	5.54~7.03	4.77~5.53	低于 4.76
跪姿推实心球（左）	7.43 以上	6.64~7.42	5.01~6.63	4.29~5.0	低于 4.28
蹲跳	31.55 以上	29.9~31.4	26.6~29.8	24.8~26.5	低于 24.9
反向跳	32.4 以上	30.3~32.3	26.2~30.2	24.1~26.1	低于 24
跳深	29.1 以上	27.1~29	23.2~27	21.2~23.1	低于 21.1
20s 低杠拉	24 以上	20~24	11~19	7~10	低于 7 个
20s 俯卧撑	30 以上	27~29	22~26	19~21	低于 19 个
200m 跑	小于 31.3	31.4~32.8	32.9~35.8	35.9~37.3	高于 37.4
beep test	44 以上	40.1~43.9	32.5~40	28.7~32.4	低于 28.7
八级俯桥	8	7	6	4	低于 4 个
30s 仰卧转体两头起	36 个以上	31~35	22~30	18~21	低于 18
站姿抛实心球	10.37 以上	9.08~10.36	6.52~9.07	5.24~6.51	低于 5.23
原地起动 30m 跑（6m）	小于 1.209	1.21~1.25	1.26~1.32	1.33~1.36	高于 1.37
原地起动 30m 跑（20m）	小于 2.12	2.13~2.18	2.19~2.3	2.31~2.36	高于 2.37
原地起动 30m 跑（30m）	小于 1.4	1.41~1.46	1.~1.58	1.59~1.63	高于 1.64
卧推	51.7 以上	45.2~51.6	32.1~45.1	25.5~32	低于 25.4
下蹲	77.8 以上	65~77.7	39.3~64.9	26.4~39.2	低于 26.3
转肩	59 以下	65~58	66~77	78~83	高于 83
坐位体前屈	29 以上	24.7~28.9	16.3~24.6	12.1~16.2	低于 12

表 6 国青队女子拳击运动员（大级别）各体能指标单项评分标准（n=24）

指标	5分	4分	3分	2分	1分
单腿六边形跳跃（左）	小于 12.37	12.38~14.13	14.14~17.64	17.65~19.4	高于 19.5
单腿六边形跳跃（右）	小于 12.44	12.45~13.35	13.36~15.15	15.16~16.06	高于 16.07
“十”字变向	小于 9.3	9.31~9.9	9.91~11.1	11.11~11.7	高于 11.71
6m 往返跑	小于 3.18	3.19~3.31	3.32~3.58	3.59~3.71	高于 3.72
高翻	60.9 以上	56.3~60.8	.1~56.2	42.5~	低于 42.4
跪姿推实心球（右）	8.6 以上	7.6~8.59	5.58~7.59	4.57~5.57	低于 4.56
跪姿推实心球（左）	6.61 以上	6.03~6.6	4.87~6.02	4.29~4.86	低于 4.28
蹲跳	30.22 以上	28.77~30.21	25.85~28.76	24.39~25.84	低于 24.38
反向跳	30.56 以上	28.91~30.55	25.61~28.9	23.96~25.6	低于 23.95
跳深	30.62 以上	27.86~30.61	22.35~27.85	19.59~22.34	低于 19.58
20s 低杠拉	20 以上	16~20	9~15	5~8	低于 5 个
20s 俯卧撑	35 以上	29~35	17~28	11~16	低于 11 个
200m 跑	小于 30.37	30.38~32.41	32.42~36.5	36.51~38.54	高于 38.55
beep test	49.6 以上	46.1~49.5	38.94~46	35.4~38.93	低于 35.3
八级俯桥	8	5~7	3~4	2	低于 1 个
30s 仰卧转体两头起	32 个以上	29~31	25~28	22~24	低于 22

指标	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分
站姿抛实心球	11.31 以上	10.22~11.3	8.04~10.21	6.95~8.03	低于 6.94
原地起动 30m 跑 (6m)	小于 1.05	1.06~1.15	1.16~1.33	1.34~1.41	高于 1.42
原地起动 30m 跑 (20m)	小于 2.06	2.07~2.16	2.17~2.36	2.37~2.46	高于 2.
原地起动 30m 跑 (30m)	小于 1.42	1.43~1.52	1.53~1.72	1.73~1.81	高于 1.82
卧推	67 以上	61~66	49~60	43~48	低于 43
下蹲	96 以上	88~95	72~87	64~71	低于 64
转肩	55 以下	56~65	66~85	86~95	高于 95
坐位体前屈	34 以上	27~33	14~26	7~13	低于 13

**表 7 国青队女子拳击运动员 (小~中级别) 体能单项得分与排名 (n=23)**

姓名	速度灵敏素质	速度灵敏素质排名	快速力量素质	快速力量素质排名	力量耐力素质	力量耐力素质排名	耐力素质	耐力素质排名
张硕	0.71995	3	0.6544	2	0.4956	6	0.2392	20
常园	0.005	16	0.7152	1	0.56	4	0.5096	5
李柯煜	0.37995	20	0.5504	6	0.4956	6	0.39	9
武昱汝	0.44965	18	0.3216	20	0.5712	3	0.39	9
陈晓轩	0.22015	23	0.2352	23	0.2688	22	0.39	9
罗佳菲	0.36975	22	0.2864	21	0.2156	23	0.39	9
赵一凡	0.6001	4	0.4656	15	0.4312	11	0.39	9
营礼爽	0.51	11	0.5504	6	0.4956	6	0.5304	2
陈盈盈	0.4998	14	0.4448	16	0.28	21	0.2704	19
闫文静	0.54995	7	0.4448	16	0.3556	19	0.39	9
肖兰	0.5899	5	0.544	9	0.56	4	0.4498	6
陈鑫丽	0.53975	10	0.4944	12	0.42	13	0.52	3
于立杰	0.73015	2	0.5296	10	0.7	1	0.1794	23
马亚军	0.4301	19	0.4944	12	0.2912	20	0.3094	18
张喜燕	0.7701	1	0.6496	3	0.6244	2	0.5304	2
丁秀欢	0.54995	7	0.4944	12	0.4956	6	0.2392	20
魏华	0.51	11	0.6096	4	0.4312	11	0.2392	20
崔伟韩	0.51	11	0.5792	5	0.42	13	0.4498	6
郭杰	0.5899	5	0.5504	6	0.42	13	0.65	1
崔佳颖	0.37995	20	0.4096	18	0.42	13	0.39	9
张嘉俊	0.4998	14	0.5296	10	0.4956	6	0.4498	6
廖珊英	0.005	16	0.256	22	0.42	13	0.3796	16
王云	0.54995	7	0.3312	19	0.42	13	0.3796	16

**表 8 国青队女子拳击运动员 (小~中级别) 体能单项得分与排名 (n=23)**

姓名	核心力量	核心力量排名	基础速度	基础速度排名	基础力量	基础力量排名	柔韧素质	柔韧素质排名
张硕	0.5496	3	0.4004	7	0.135	20	0.2499	4
常园	0.5604	1	0.2904	18	0.4	2	0.21	9
李柯煜	0.51	5	0.3696	8	0.3	10	0.21	9
武昱汝	0.2196	21	0.4048	6	0.1	23	0.21	9
陈晓轩	0.12	23	0.3696	8	0.145	18	0.1498	18
罗佳菲	0.1896	22	0.2552	22	0.145	18	0.1498	18
赵一凡	0.3204	18	0.33	11	0.2	16	0.2499	4
营礼爽	0.36	12	0.96	1	0.3	10	0.21	9

姓名	核心力量	核心力量排名	基础速度	基础速度排名	基础力量	基础力量排名	柔韧素质	柔韧素质排名
陈盈盈	0.3408	14	0.2948	16	0.3	10	0.1302	20
闫文静	0.3204	18	0.4444	3	0.3	10	0.2499	4
肖兰	0.42	8	0.2992	15	0.345	6	0.2898	1
陈鑫丽	0.36	12	0.2596	21	0.345	6	0.2499	4
于立杰	0.4596	7	0.3652	10	0.39	4	0.28	3
马亚军	0.3096	20	0.264	20	0.3	10	0.2303	8
张喜燕	0.5208	4	0.96	1	0.4	2	0.21	9
丁秀欢	0.3804	10	0.33	11	0.345	6	0.1799	15
魏华	0.51	5	0.33	11	0.39	4	0.1204	22
崔伟韩	0.3708	11	0.33	11	0.3	10	0.1701	17
郭杰	0.5604	1	0.4356	4	0.41	1	0.07	23
崔佳颖	0.33	15	0.2244	23	0.135	20	0.21	9
张嘉俊	0.42	8	0.2904	18	0.345	6	0.2898	1
廖珊英	0.33	15	0.2948	16	0.18	17	0.1799	15
王云	0.33	15	0.4092	5	0.135	20	0.1302	20

表 9 国青队女子拳击运动员（小~中级别）体能总分与综合排名 (n=23)

姓名	体能总分	体能总分排名（综合排名）
张喜燕	4.1849	1
常园	3.71565	2
郭杰	3.6863	3
于立杰	3.63395	4
肖兰	3.4977	5
张硕	3.44405	6
菅礼爽	3.436	7
张嘉俊	3.32	8
李柯煜	3.20555	9
陈鑫丽	3.18865	10
魏华	3.1404	11
崔伟韩	3.1299	12
闫文静	3.05505	13
丁秀欢	3.01445	14
赵一凡	2.9872	15
王云	2.68515	16
武昱汝	2.66685	17
马亚军	2.629	18
陈盈盈	2.5608	19
廖珊英	2.51035	20
崔佳颖	2.49895	21
罗佳菲	2.00135	22
陈晓轩	1.89855	23

由图 2 可知：于立杰基础力量尚可，但有氧与无氧耐力显弱；肖兰和张硕整体爆发力不错，但下肢快速力量不

足；菅礼爽起动速度和无氧耐力突出，下肢快速力量不足；张嘉俊较为均衡，需在整体训练中寻求突破。

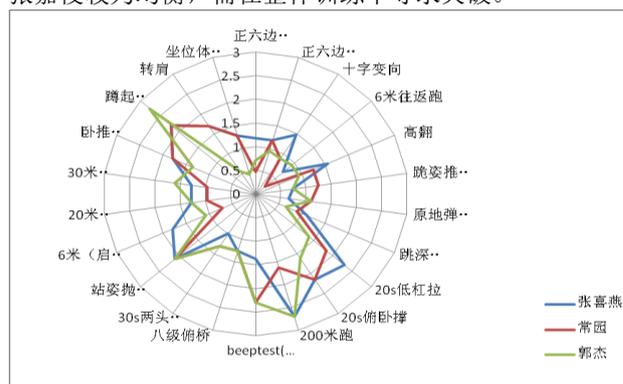


图 1 女子小~中级别第 1-3 名运动员体能素质雷达分析图

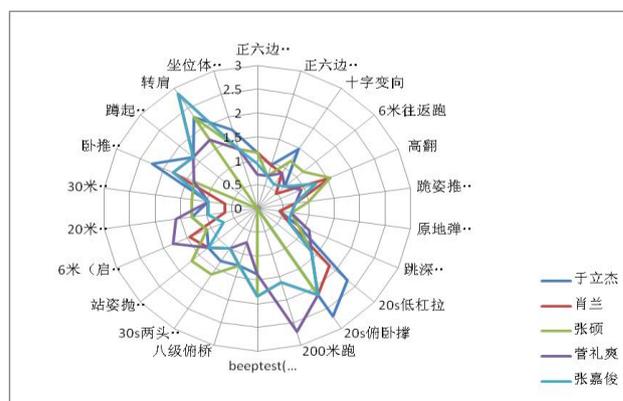


图 2 女子小~中级别第 4~8 名运动员体能素质雷达分析图

由图 3 可知：李柯煜整体较为均衡，上肢力量稍好；陈鑫丽基础力量和耐力稍突出，下肢爆发力不足；魏华上肢力量不错，下肢爆发力较差；崔伟韩整体爆发力和协调灵敏见长，启动速度稍差；闫文静速度灵敏不错，耐力较差。

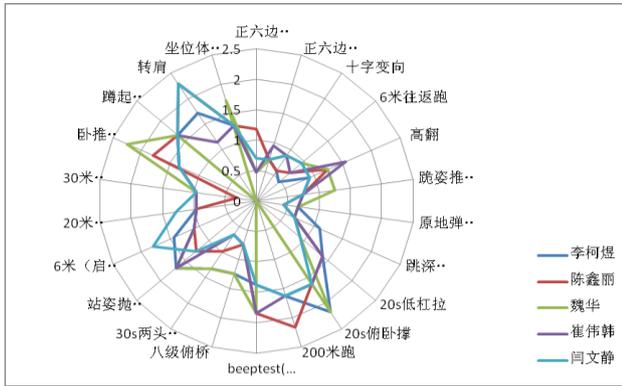


图 3 女子小~中级别第 9~13 名运动员体能素质雷达分析图

### 3.3 女子大级别拳击运动员体能得分与排名

国青队女子拳击运动员（大级别）体能得分与综合排名见表 10~12。

表 10 国青队女子拳击运动员(大级别)体能单项得分与排名(n=24)

姓名	速度灵敏素质	速度灵敏素质排名	快速力量素质	快速力量素质排名	力量耐力素质	力量耐力素质排名	耐力素质	耐力素质排名
禹立赛	0.7701	1	0.5904	3	0.4844	6	0.5902	1
高美琪	0.71995	2	0.5152	9	0.4844	6	0.5798	2
高美玲	0.68	3	0.3312	19	0.2268	22	0.39	6
陈思敏	0.65025	4	0.296	22	0	0	0.39	6
王双翠	0.65025	4	0.5504	7	0.56	3	0.1794	21
祁业宁	0.62985	6	0.4656	13	0.42	12	0.5304	3
梁青	0.62985	6	0.5648	6	0.6356	1	0.1794	21
苏华靓	0.6001	8	0.6848	1	0.42	12	0.39	6
梁娅楠	0.5899	9	0.48	12	0.4844	6	0.39	6
李永利	0.5899	9	0.5152	9	0.42	12	0.4602	4
包琳颖	0.5899	9	0.32	21	0.42	12	0.3198	16
高楠楠	0.5304	12	0.5296	8	0.56	3	0.39	6
包丽娜	0.5304	12	0.5152	9	0.4844	6	0.39	6
张婕	0.51	14	0.4448	16	0.3556	17	0.26	18
唐士月	0.51	14	0.4608	14	0.2912	20	0.1898	20
吕雪娇	0.4998	16	0.5904	3	0.4844	6	0.39	6
王帆	0.005	17	0.4448	16	0.3444	19	0.39	6
马欣阳	0.005	17	0.3312	19	0.3556	17	0.3198	16
陈瑞瑞	0.005	19	0.3808	18	0.42	12	0.3302	15
申楠楠	0.005	19	0.1808	24	0	0	0.1794	21
薛明	0.45985	21	0.4592	15	0.56	3	0.4602	4
周彤	0.4301	22	0.6096	2	0.2688	21	0.2002	19
史亚卓	0.37995	23	0.5856	5	0.6244	2	0.39	6
张慧慧	0.17	24	0.2688	23	0.4844	6	0.1794	21

表 11 国青队女子拳击运动员(大级别)体能单项得分与排名(n=24)

姓名	核心力量	核心力量排名	基础速度	基础速度排名	基础力量	基础力量排名	柔韧素质	柔韧素质排名
禹立赛	0.5496	1	0.55	1	0.3	5	0.1701	15
高美琪	0.42	5	0.33	12	0.19	15	0.21	6
高美玲	0.3696	12	0.3652	5	0.055	22	0.0301	24
陈思敏	0.4104	9	0.3256	20	0.22	14	0.0903	22
王双翠	0.42	5	0.3652	5	0.255	8	0.21	6
祁业宁	0.3504	15	0.4356	2	0.255	8	0.21	6
梁青	0.4008	10	0.4356	2	0.39	3	0.21	6
苏华靓	0.33	18	0.3652	5	0.355	4	0.3101	2
梁娅楠	0.42	5	0.3652	5	0.255	8	0.21	6
李永利	0.42	5	0.3652	5	0.255	8	0.21	6
包琳颖	0.3696	12	0.2552	21	0.1	21	0.21	6
高楠楠	0.4908	2	0.3652	5	0.455	1	0.28	3
包丽娜	0.36	14	0.2156	23	0.245	12	0.2303	5
张婕	0.3504	15	0.33	12	0.3	5	0.1701	15
唐士月	0.12	24	0.2244	22	0.3	5	0.1001	21
吕雪娇	0.3192	19	0.33	12	0.145	18	0.3199	1
王帆	0.3108	20	0.33	12	0.155	16	0.1701	15
马欣阳	0.4296	3	0.33	12	0.045	23	0.1701	15
陈瑞瑞	0.4296	3	0.33	12	0.155	16	0.21	6
申楠楠	0.2496	22	0.33	12	0	24	0.0903	22
薛明	0.3804	11	0.33	12	0.135	19	0.1701	15
周彤	0.2208	23	0.3652	5	0.4	2	0.21	6
史亚卓	0.3408	15	0.4004	4	0.245	12	0.2401	4
张慧慧	0.2604	21	0.11	24	0.135	19	0.1701	15

表 12 国青队女子拳击运动员(大级别)体能总分与综合排名(n=24)

姓名	体能总分	体能总分排名(综合排名)
禹立赛	4.0048	1
高楠楠	3.601	2
苏华靓	3.4552	3
高美琪	3.44935	4
梁青	3.44605	5
祁业宁	3.29685	6
李永利	3.2355	7
史亚卓	3.20625	8
梁娅楠	3.1945	9
王双翠	3.19025	10
吕雪娇	3.0787	11
包丽娜	2.9709	12
薛明	2.955	13

姓名	体能总分	体能总分排名(综合排名)
陈瑞瑞	2.72565	14
张婕	2.7209	15
周彤	2.70	16
王帆	2.61515	17
包琳颖	2.5845	18
马欣阳	2.45135	19
高美玲	2.49	20
陈思敏	2.38255	21
唐士月	2.1963	22
张慧慧	1.7781	23
申楠楠	1.50015	24

### 3.4 女子大级别拳击运动员体能效果诊断

由图4可知：前三名运动员的下肢爆发力均弱。禹立赛发展全面，速度与速度耐力好，柔韧和基础力量差；高楠楠基础力量较好，启动速度和耐力素质稍差；苏华靓基础力量尚可，启动速度、有氧与无氧耐力偏弱。

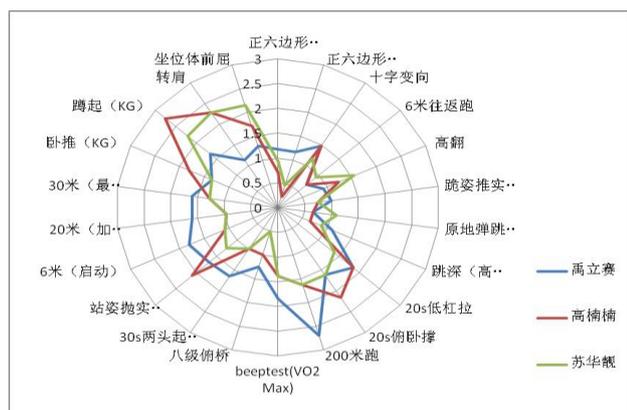


图4 女子大级别第1~3名运动员体能素质雷达分析图

由图5可知：第4-8名运动员，高美琪灵敏协调和有氧无氧能力较好，基础力量和快速力量较差；梁青上肢力量见长，耐力水平较差；祁业宁速度耐力有优势，其他需整体提高；李永利较为全面，爆发力是其突破口；史亚卓上肢力量耐力尚可，其他需要全面发展与提高。

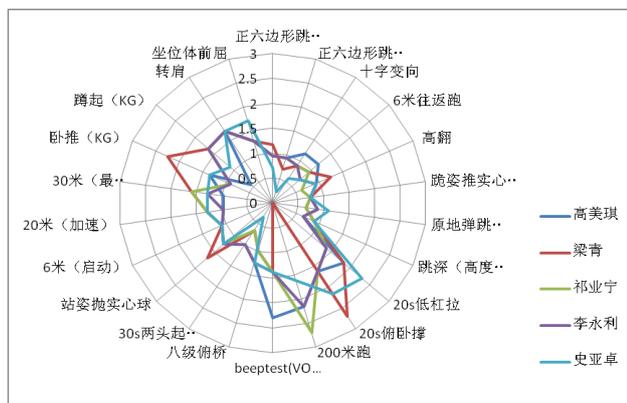


图5 女子大级别拳击运动员体能素质雷达分析图

由图6可知：第9~14名选手需在整体上进行全面提高，其中最为主要的是速度力量和有氧能力。

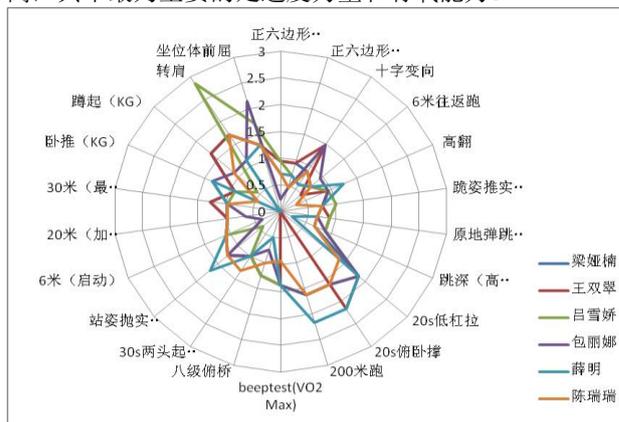


图6 女子大级别第9—14名运动员体能素质雷达分析图

### 4 结论与建议

(1) 体能评价指标体系包括速度灵敏(权重0.17)、快速力量(权重0.16)、力量耐力(权重0.14)、耐力素质(权重0.13)、核心力量(权重0.12)、基础速度(权重0.11)、基础力量(权重0.1)及柔韧素质(权重0.07)等8个一级指标。

(2) 速度灵敏包括：十字变向、6m往返跑、单腿六边形跳跃(左)、单腿六边形跳跃(右)；快速力量包括：高翻、跪姿单手胸前推实心球(右)、跪姿单手胸前推实心球(左)(相关)、蹲跳、反向跳(相关)、跳深；力量耐力包括：30s颈后引体(男)或20s低杠拉(女)、20s(击掌)俯卧撑；耐力素质包括：200m跑、Beep-test；核心力量包括：八级俯桥、30s仰卧转体两头起、站立侧抛实心球；基础速度包括：原地起30m跑(0~6m段)、原地起30m跑(6m~20m段)、原地起30m跑(20m~30m段)；基础力量包括：卧推、半蹲；柔韧素质包括：转肩、并腿坐位体前屈。

(3) 在体能评价指标模型的基础上，构建了均值标准和单项评分标准，并对运动员体能单项和综合体能进行评分和排名。

(4) 利用雷达图找出每名运动员的优劣势方面，以便于及时调整训练计划，进行有个体针对性的体能训练。

#### [参考文献]

[1]张辉.拳击运动员竞技能力网络结构特征的实证研究[D].北京:北京体育大学,2016.  
 [2]吴国栋.我国优秀男子拳击运动员体能评价体系的构建与诊断研究[D].上海:上海体育大学,2020.  
 [3]韩春远.我国优秀女子拳击运动员体能指标的构建与评价[J].北京体育大学学报,2012(6):117-121.  
 [4]罗智.比较优势理论下我国各等级项目群体的区域分工研究[D].北京:北京体育大学,2004.

- [5]池泰棱,顾承镔等.对上海男子水球专项体能研究与训练的科技服务[J].体育科研,2006,27(5):53-58.
- [6]罗智.我国优秀举重运动员体能模型研究[J].中国体育科技,2006(1):130-137.
- [7]王卫星,黄宝宏,吴星亮,等.中国优秀女子跆拳道运动员体能训练中运动素质指标的构建及效果评价[J].北京体育大学学报,2008,31(4):433-436.

- [8]陈及治主编.体育统计[M].北京:人民体育出版社,2002(1):216-217.
- [9]杨晓明主编.SPSS 在教育统计中的应用[M].北京:高等教育出版社,2002(12):292-293.
- 作者简介:杨小丽(1973—),女,汉族,安徽安庆人,本科,中学一级,安徽省无为市教师进修学校,研究方向:体育教学与训练。

# 军事体育极限训练模式研究

李益 周煜杰\* 向栩

国防科技大学, 湖南 长沙 410000

[摘要] 极限训练在体育界是关键的一部分, 其本质是利用高强度、高难度和高度仿真的训练方式, 让训练者在接近身体承受能力极限的情况下, 增强体能、技艺以及心理承压能力。本研究探讨了极限训练的基础概念、常用方法与技巧, 以及负荷调控的途径。

[关键词] 极限训练; 军事体育; 高强度; 高难度

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16945

中图分类号: G807

文献标识码: A

## Research on Extreme Training Mode of Military Sports

LI Yi, ZHOU Yujie\*, XIANG Xu

National University of Defense Technology, Changsha, Hunan, 410000, China

**Abstract:** Extreme training is a crucial part of the sports industry, which essentially utilizes high-intensity, high difficulty, and highly simulated training methods to enhance physical fitness, skills, and psychological stress while approaching the limit of physical endurance. This study explores the fundamental concepts, common methods and techniques of extreme training, as well as approaches to load regulation.

**Keywords:** extreme training; military sports; high intensity; high difficulty

### 1 极限训练的基本内涵

极限训练是一种经过科学规划和有序执行的训练程序, 旨在增强受训者的体能、技能以及心理耐力。这种训练模式起源于数学中的“极限”概念, 是微积分和数学分析的核心之一, 描述了一种最大限度或不断接近某个固定数值的状态<sup>[1]</sup>。在实际操作中, 极限训练注重在设备和环境条件所能容忍的极限下进行强化训练, 以挖掘受训者的身体和技能潜力, 同时提升其心理抗压能力。尽管在实践中难以长时间维持或达到理论上的“极限”状态, 但可以通过以下几个维度来理解其基本内涵:

#### 1.1 非常高的强度

强化训练的高度强度特性是其关键因素之一。根据教育培训理论, 要提升个人的某项技能或能力, 需要在适当的环境和条件中进行有针对性的训练。未来战争中的对抗因素逐渐增多, 涉及领域不断扩展, 强度和复杂性也在加剧, 因此, 日常训练需要具备高度的强度。具体来说, 受训者在身体和心理能够承受的范围之内, 通过创建更快速、更高阻力和更复杂变化的背景环境, 从而科学地增加训练的强度和频率。这种几近极限的训练方法, 不仅可以提升受训者的体能和技能水平, 还能有效增强其战术能力<sup>[2]</sup>。

#### 1.2 极高难度

极限训练的难度设置是其另一显著特点。正如苏沃洛夫所说: “训练要辛苦, 出征才会轻松; 训练太容易, 出征就会困难<sup>[3]</sup>。”平时的训练必须严格要求, 才能让士兵适应复杂的战斗环境。在学员的认知范围内, 运用多种要素、不同类型以及多样场景的训练环境, 对其生理、心理

和思维能力进行激励和刺激, 以此科学地增加训练的挑战性与深度。在多元的训练环境中持续施加压力, 可以显著提升受训者的感知能力、神经反应速度以及肌肉记忆, 从而为他们在复杂战场条件下的表现打下良好的基础。

#### 1.3 高度逼真

极限训练的逼真性是其与常规训练的显著差异。战争不同于操场上的比赛, 也不是在室内进行的简单运动, 而是在各种自然或人工环境下进行的无规则、无裁判、不和谐的对抗<sup>[4]</sup>。因此, 极限训练应该尽量贴近现实战斗, 通过模拟声音干扰、光照、气候、湿度、气压、地势和天气等真实环境条件, 营造出接近实战的训练场景。这种训练方法可以提升受训者在极端环境中的抗疲劳能力、抗干扰能力和冷静应对的心理素质, 使他们更能适应复杂多变的战场形势。

极限训练的核心在于利用高度密集、困难和逼真的练习方法, 不断自我突破和挑战, 以增强训练者的整体能力。其科学性和系统性为军事训练提供了核心理论基础和方法指引, 是增强战斗能力的重要途径。通过精心规划和执行极限训练, 学员能够在逼近自身极限的条件下, 开发潜力, 适应多变复杂的战场环境, 为顺利执行各种军事任务打下坚实基础。

### 2 极限训练的一般方法与手段

极限训练的常见策略和方法是指在训练中实现战斗体能目标时所采用的途径、技术和方式。这些方法和手段是根据不同的训练目标、任务要求、训练内容及受训者的特点, 结合具体的训练环境和条件科学地选择和运用的。

#### 2.1 极限训练的一般方法

极限训练方法的选择需要综合考虑训练目标、任务要

求、训练内容、受训对象的特点以及具体的训练条件，主要采用以下几种方法：

#### 2.1.1 持续练习法

持续练习法是一种运动方式，其特点是在较长的时间段内，以稳定且适中的强度进行连续锻炼。该方法通常适合周期性运动项目，比如长跑和游泳，也可以用于非周期性运动，如器械体操的单个动作练习。经常进行锻炼能够显著改善心肺系统的功能并增强持久力。

#### 2.1.2 重复练习法

重复练习法是一种在相对稳定的环境中，根据动作技巧基本要求进行多次训练的方式。例如，以设定的距离和速度进行多次跑步练习，或者在相同的障碍物上重复练习相同的动作。这种训练方式可以有效提升动作技巧，增强精确度与稳定性。

#### 2.1.3 间歇练习法

间歇训练方法是一种在完成单次或多组训练任务后，设定明确的休息时间，并进行主动休息的锻炼方式。在身体尚未完全恢复的状态下，迅速开始下一次（组）练习。训练量在重复练习法和间歇练习法中，依赖于多次执行的频率、休息时长以及整体练习的时间等方面。运动负荷的标准应根据个人情况进行适当调整，在受训者对某一负荷强度尚未适应时，不应轻易更改训练计划。

#### 2.1.4 变换练习法

转换练习法是一种方法，它要求在多种情境中进行重复练习。这种练习方式可以通过改变训练的形式与方法、多样化速度与力量、调整器械的高度与种类、变换练习的环境与地形，以及动作技术特点与组合方式等多方面来实现。通过变化练习方法能够显著提高训练效果，并防止由于重复单一练习而导致的疲惫感。

#### 2.1.5 综合练习法

通过巧妙地组合重复训练和多样化练习构建有效的综合训练方法。这种训练方式不仅能确保适度的运动强度，还能灵活运用多种练习方法，从而高效地实现教学训练目标。通过系统化的训练计划，参与者能够显著改善其体能和技能水平。

#### 2.1.6 循环练习法

循环练习法是一种根据教学和训练需求，将若干器材或练习方式按特定顺序组装成一个循环系列的教学训练模式，并持续进行练习。这项方法主要用于增强体力和提升身体机能。循环练习法不仅可以作为一种教学训练的方法，还能够作为组织教学训练的形式。可以通过分组轮换、流水线作业和连续练习等多种方式来进行实施。通常会选择受训者已经学会的且容易执行的动作来进行练习。

#### 2.1.7 游戏与比赛法

通过整合游戏的元素与结构来策划战斗技能的教学与锻炼，被称为游戏化方法。在符合规定的前提下，受训

者可以充分展现个人的主动性和创新思维，有效提高身体素质和智力，并掌握有关战斗体能的知识、技术与技能。游戏法的特点在于其包含游戏剧情和竞争元素，通常被用于训练课的准备阶段，并且在需要时，也可以应用于训练课的主要部分和结束阶段。

竞赛训练法指的是在一个竞争氛围下进行练习的方式。其核心特征是充满竞争与对抗的精神，常见的竞赛方式有电子游戏比赛、训练赛、测验赛、模拟赛以及正式竞赛等。通过引入竞争机制，比赛方法能够有效地激发受训者的训练热情，同时对他们的身体机能提出更高的要求。运用游戏与竞赛方法不仅能提升教学训练的趣味性，还能有效激发学员的积极性，协助他们形成正确的动作理念，稳固已有动作技巧，修正错误动作，熟悉基础战术，并逐步过渡到正规的、完整的训练。此外，这种方式也能够引导学员通过“游戏”来掌握和应用战斗体能相关的知识、技术和技能，充分激发他们的主动性和创造力，并培养其坚强的意志品质。

#### 2.1.8 预防与纠正错误法

在教学中，为了预防和纠正学生的错误，需采用有效的方法，当学生出现不准确的行为时进行干预。错误动作的出现受到多重因素的影响，包括主观因素（例如：思想理解不够、身体素质、技术基础、心理状况等）以及客观因素（例如：训练方式、环境状况、场馆设备等）。在学习的过程中，不当的行为可能阻碍学员技能的进步。因此，教练员要指导受训者找出错误动作的根本原因，并采取有效的预防和纠正措施，以提高教学训练的效果。在战斗体能训练中，动作技术错误的出现通常是由于以下几方面的原因：对于练习任务和执行方法缺乏深入理解。体能和基本技能方面的训练不足。训练积极性不高；课程设计存在问题，教学方式不合理；影响训练效果的因素有很多，包括环境和条件。教练员应根据实际状况，识别主要原因，并采取相应的措施，来有效地预防和纠正动作错误。

### 3 极限训练的主要手段

极限训练的方法多种多样，通常根据动作的结构特点进行分类。通过分析不同方法的定义、目的、类型以及典型实例，为极限训练手段的科学设计与选择提供指导。

#### 3.1.1 周期性单一练习手段

周期性同种训练方法是指在设定的时间间隔内重复进行特定运动的体能训练策略。这些练习动作相对简单，涉及环节较少，因此受训者能够轻松学习、掌握，并专注于关键环节的训练。由于这些动作较为简单，因此可以用作以体能为主的速度及耐力锻炼的核心方法，同样适合作其他项目的基础训练。

循环性单项运动方法可以分成全身循环和局部循环两种类型。全身循环训练是一种对身体各个部位进行有规律运动的锻炼方式。局部周期性锻炼是指身体某个部分反复进行有规律运动的训练。例如：多样的快速跑步训练、

推举杠铃的弹跳训练, 以及使用橡筋带的拉伸训练等。

### 3.1.2 混合性多元练习手段

综合多种动作形式的训练方法是指将多个单一类型的运动结合进行的身體锻炼。这种类型的练习由于动作繁复, 步骤多样, 能够增强对复杂动作的神经连接, 增加技能储备, 有助于学习和掌握更复杂的技术动作。另外, 这种练习不定期地融入整个锻炼过程中, 有利于增强运动协调和时空感知, 从而提升整体的运动表现。由于这些练习包含多个步骤, 因此更容易学习和掌握每个步骤的动作技巧。由于其行为特征与主要依赖体能的力量项目以及以技巧为主的对抗项目的技术动作相似, 因此它可以作为这些项目的核心训练方式。

训练方法可以分为整体综合和局部综合两种类型。例如: 可以进行快速的侧向步伐练习和在奔跑时加入投掷的训练。

### 3.1.3 固定组合练习手段

固定组合训练法是指依据某种模式, 将各种锻炼方法进行整合, 以提升体能水平。通过这种训练, 参与者能够轻松地学习、掌握、整合并运用一系列固定的组合练习动作, 从而提高动作的熟练程度。这能加快技巧动作的适应流程, 增强技能的节奏感, 以此提升运动表现; 此外, 能促进复杂动作的临时神经网络形成, 提升技能储备, 学习并掌握相对复杂的技术动作。这也有助于增强运动协调性, 并改善对时间与空间的感知能力。因为这些练习与技能主导类表现性项目的技术动作特点相仿, 所以它们可以作为这些项目的主要训练方法。例如, 有氧健身操锻炼、不同的自选拳术练习、多样的协调动作训练等。

### 3.1.4 综合变异训练策略

综合变异训练策略是在多动作结构的基础上, 通过多种变异形式将不同训练方式结合起来进行的体能锻炼。通过多种练习方式的组合, 可以显著增强在运动中适应变化的能力; 提升在复杂环境中进行预判的技能; 提升对运动策略的理解能力; 提升身体机能, 以支持与运动技巧和策略相配合的能力; 提升对复杂信号刺激的反应能力, 增加技能积累并学习和掌握较为复杂的技术动作。同时, 这能够显著增强身体的敏捷性以及对空间的感知能力。这些练习动作的特征与以技能为主导的对抗性项目群的技术及战术特征相近, 因此能够作为这些项目群的核心练习方式。例如: 多种格斗对抗训练、各类场地对抗练习、进攻配合刺杀训练、防御配合刺杀练习等。

## 4 极限训练负荷调控的“分层进阶”路径

合理管理极限训练程序是推动极限训练科学化的关键因素。尽管极限训练的管理是一个融合多种理论与实践挑战的复杂系统工程, 但作为军事体育教师和基层部队的训练组织者, 我们依然可以积极行动, 在这个领域中找到有效的训练方法。在极限运动中, 参与者的身体需要慢慢适应训练的强度, 合适的负荷是提升训练效果的关键因素。

为了提升训练者的体能, 应合理设计负荷结构, 包括训练量与强度。在计划新一轮训练时, 应安排在上一次负荷后的恢复期, 使其经历“负荷→适应→增加负荷→再次适应”的步骤, 以便有效加强身体功能。如果训练强度过高, 参与者可能会在身体和心理上感到极度疲惫, 并且出现伤病的概率也会随之增加。如果负荷过低, 可能会使得受训者无法获得足够的训练刺激, 从而导致效果不显著, 难以实现训练目标。

高强度训练的负荷量是通过体能训练对参与者造成的运动效果来衡量的。训练强度和训练量是决定训练负荷的两个基本因素。刺激的强度和数量会对人体反应产生不同的影响。较小的刺激通常较为温和, 导致的反应也比较缓和, 而身体对此的适应能力较弱。强度较大的刺激通常会导致显著的生理反应, 能够迅速增强身体各器官系统的功能, 使其产生更深远的适应性变化。

## 5 结语

“分层进阶”路径在极限训练负荷的管理中, 重视对训练强度和量进行科学的调节, 形成“施加负荷→产生适应→增加负荷→再次适应”的循环过程。适当的运动强度不仅可以显著提高运动者的体能, 还能够激发他们潜在的能力。然而, 训练量过大可能会导致身心的疲惫, 甚至可能引发伤病问题, 而训练量过小则很难达到明显的效果。合理设计负荷结构, 以确保训练达到超量恢复状态, 能够显著提高训练成效。总之, 极限训练是一种经过科学规划和系统执行的训练方法, 其要点在于持续挑战自我和突破极限, 以提高参与者的整体素质。科学性与系统性是达成训练目标的核心要素, 为军事训练实践提供了重要的理论基础和方法指导。

### [参考文献]

- [1]Lin Jiandi.Military Sports(Part 2)[M].Beijing:National Defense Industry Press,2024.
  - [2]侯振山.《特战兵体能极限训练法》[M].北京:军事谊文出版社,2012.
  - [3]张洋.陆军特种兵的常规体能训练研究[D].济南:山东师范大学,2018.
  - [4]司世明.关于军人体能训练考核的几点思考[J].军事体育进修学院学报,2008(2):10-13.
  - [5]王凯奕,张佩诚.快速伸缩复合训练对下肢爆发力影响的方法学因素[J].运动训练学,2021(11):56-64.
  - [6]翟海亭,李成,夏吉祥.快速伸缩复合训练在军事体能技能训练中的应用[J].综述报告,2021(29):170-171.
- 作者简介: 李益, 男, 汉族, 陕西西安人, 硕士, 副教授, 国防科技大学, 研究方向: 军人体能训练; 向栩, 男, 汉族, 湖南长沙人, 本科, 助教, 国防科技大学, 研究方向: 军人体能训练; \*通讯作者: 周煜杰, 男, 汉族, 湖南长沙人, 本科, 助教, 国防科技大学, 研究方向: 运动训练。

## 双驱动融合下的军队院校学员训练骨干培养模式研究

陈振 何绵川 肖斌\*

陆军军医大学, 重庆 400038

**[摘要]**以军队院校学员训练骨干培养为研究对象, 针对传统培养模式单一、理论与实践脱节等问题, 提出“岗位练兵”与“指导帮带”双驱动融合的培养路径。首先分析两种模式的结构与机制: “岗位练兵”依托真实任务强化实践能力, 但易忽视理论反思; “指导帮带”通过个性化指导提升综合素养, 但依赖教员水平且缺乏标准化评估。通过比较研究发现, 二者在目标、组织方式和适用场景上具有互补性, 需根据学员类型(如生长军官学员与军士学员)分层分类设计融合路径, 形成“理论指导—实践锤炼”的动态循环。最后, 文章提出优化机制、强化制度保障等策略, 并指出未来需结合能力模型和智能化手段深化研究。

**[关键词]**训练骨干; 军队院校; 双驱动培养模式

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16931

中图分类号: G841

文献标识码: A

### Research on the Training Model of Military Academy Trainees and Backbone under Dual Drive Integration

CHEN Zhen, HE Mianchuan, XIAO Bin\*

Army Medical University, Chongqing, 400038, China

**Abstract:** Taking the training of backbone students in team colleges as the research object, this paper proposes a training path that integrates the dual drive of "on-the-job training" and "guidance and assistance" to address the problems of single traditional training mode and disconnection between theory and practice. Firstly, analyze the structure and mechanism of two modes: "on-the-job training" relies on real tasks to strengthen practical abilities, but often neglects theoretical reflection; Guidance and mentoring "improves comprehensive literacy through personalized guidance, but relies on the level of instructors and lacks standardized evaluation. Through comparative research, it has been found that the two complement each other in terms of goals, organizational methods, and applicable scenarios. Therefore, it is necessary to design a fusion path based on the types of trainees (such as growing officer trainees and non commissioned officer trainees), and form a dynamic cycle of "theoretical guidance practical training". Finally, the article proposes strategies such as optimizing mechanisms and strengthening institutional safeguards, and points out the need to deepen research in the future by combining capability models and intelligent means.

**Keywords:** training backbone; military academies; dual drive cultivation mode

### 引言

随着现代战争形态日益呈现出体系化、智能化特征, 部队对人才特别是基层训练骨干的能力提出了更高要求。训练骨干作为部队战斗力生成的核心, 其职责不仅包括训练组织和实施, 还承担着作战理念的传达、战斗精神的塑造以及新质力量的快速融入<sup>[1]</sup>。因此, 如何科学、系统地提升学员训练骨干的组训能力和岗位胜任力, 已成为新时代军事院校教育改革面临的一项紧迫任务。

然而, 当前训练骨干的培养体系在实施过程中仍面临诸多挑战。最突出的一个问题是: 现有的人才培养模式较为单一, 主要依赖传统的集中授课、短期集训或岗位轮换方式, 缺乏对训练环境、指导资源和成长路径的系统整合<sup>[2]</sup>。这种模式在一定程度上忽视了个体差异和岗位需求的多样性, 导致训练骨干在实际任职中出现理论与实践脱节、组织能力不强等问题。针对这些问题, 军队院校开始尝试探索更灵活、更实效的能力培养路径。

在此背景下, 一些院校和单位开始尝试将“岗位练兵”

与“指导帮带”引入训练骨干的培养实践中<sup>[3,4]</sup>。“岗位练兵”强调依托真实训练任务和岗位职责进行能力锻炼, 以实岗体验提升组训能力与任务适应力; 而“指导帮带”则注重依靠经验丰富的教员个别指导, 通过“传、帮、带”的方式引导学员实现能力结构优化和综合素质提升<sup>[5]</sup>。这两种路径各具优势, 前者突出任务导向和实践性, 后者强化引导性和成长性, 均在一定范围内取得了积极效果。

不过目前大多数教学实践仍倾向于将两种模式割裂使用, 缺乏系统的融合机制和全局的路径整合设计。尤其是在针对不同学员类型(如生长军官学员与军士学员)时, 缺少分层分类的精准匹配, 难以形成因材施教、因岗施训的科学格局。

因此, 本文以军队院校学员训练骨干为研究对象, 深入分析“岗位练兵”与“指导帮带”两种模式的结构要素、运作机制与实践成效, 探讨其在分类培养中的协同融合路径。旨在为构建科学合理、体系完整、适应未来部队需求的军事人才培养机制提供理论支持与实践参考。

## 1 “岗位练兵”模式探析

### 1.1 模式结构与核心内容

岗位练兵模式源于“以战为纲、以训为本”的军事训练理念，强调学员在真实岗位中磨练技能、提升能力。该模式将“干中学、练中强”作为核心指导思想，以训练任务推动能力成长、以岗位职责引导能力生成。在实施过程中，岗位练兵围绕管理、指挥、组训、方法、技能和体能等“六练”内容展开，通过系统组织日常训练、课余复训和模拟连骨干任职等形式，让学员在真实环境中反复锤炼岗位能力，强化组织协调与训练执行水平。通过任务驱动与岗位磨炼的结合，学员逐步形成了个性化的组训风格，建立了较强的岗位胜任能力基础。

### 1.2 应用效果与存在问题

岗位练兵模式强调岗位贴合与任务导向，能够帮助学员将理论知识迅速转化为实操能力，特别是在比武竞赛、毕业演练等节点表现出显著成效。学员在反复实践中积累经验、形成训练逻辑，训练动力也因真实场景压力而被激发，营造出“比、学、赶、超”的积极氛围。然而，该模式仍存在一些问题，例如部分训练内容与真实任务之间存在差距，训练标准不统一、操作深度参差不齐，同时在学业压力较大阶段，训练时间与精力分配难以保障。此外，岗位练兵较少涉及系统反思与理论总结，容易形成“重做轻思”的倾向，对训练骨干的长期能力发展构成制约。

## 2 “指导帮带”模式解析

### 2.1 模式结构与核心内容

指导帮带模式植根于我军“传帮带”传统，是通过教员（教练员）与学员之间建立持续互动的师徒关系，帮助学员快速适应岗位、提升能力的个性化路径。该模式通常从能力现状评估和目标设定入手，通过一对一或多对一形式，制定个性化学习计划，组织开展理论讲授、实操演示、经验传授、问题纠偏等全过程教学，构建“引导-实践-反思-反馈”的完整培训闭环。教员通过现场讲解、案例解析、模拟训练等方式，将自身积累的组训经验、管理方法传授给学员，并持续观察其岗位表现，动态调整教学内容与方式。

### 2.2 应用效果与存在问题

在实际教学中，指导帮带能够帮助学员快速建立岗位感知、理解岗位规律、形成训练思维。该模式的优势在于具有高度针对性和灵活性，能够根据学员的性格特征、能力短板及时进行个别化指导。尤其对于起点低、经验少的学员而言，教员的直接传授与即时反馈大大缩短了其探索期。然而，其实施效果也受到教员水平、带教态度和教学经验的影响，若教员责任心不强、方法不当，易使教学流于形式。同时，目前该模式在管理上缺乏标准化流程与可量化评估机制，部分指导过程缺乏系统设计，易出现片面性与断层感，不利于能力长期积累。

## 3 两种模式的比较研究

### 3.1 培养流程与实际应用差异

从实施流程上看，两种模式虽具有相似的系统化框架，但在关键环节上仍有不同。岗位练兵通常包括五个主要步骤：（1）培训需求分析：结合学员现有能力与岗位职责，明确差距和发展方向；（2）计划制定：依据分析结果设定培养目标，设计内容结构、教学方法与考核形式；（3）教学实施：采用面授、自学、案例教学、模拟操作等多种方式推动训练过程，突出“应知应会”和实用导向；（4）评估与反馈：通过笔试、口试、实操考核等方式检验训练成果并给予调整建议；（5）持续优化：结合反馈结果，动态修正培训内容和策略，保障长效性和针对性。

相比之下，指导帮带则包含七个更为系统化、互动性更强的关键步骤：（1）明确目标与需求分析：根据岗位要求与个人能力现状设定针对性培养目标；（2）制定培训计划：包含时间表、内容体系、指导方式，兼顾理论与实践；（3）实施培训：借助培训班、讲座、观摩、实训等方式推进学习；（4）建立导师关系：通过导师言传身教、互动交流构建信任机制；（5）反思与反馈：组织复盘，强化自我评估意识；（6）评估与改进：关注技能提升与满意度，优化后续内容；（7）持续发展机制：倡导定期培训和跟进指导，形成可持续成长链条。此外，实践表明，军队院校在训练骨干培养过程中普遍采用两种模式结合的方式。以集中授课、专题教学开展知识传授，以岗位任务、教员指导推进能力生成。生长军官学员通常从入伍训练阶段即由教员开展指导帮带，贯穿理论、技能和训法训练全过程；而军士学员因学制短、实践强，多采用岗位练兵加短期帮带方式，重点强化实操能力与组织逻辑。特别是在比武竞赛、毕业联考或综合演练前，通过包队教员短期定向指导，能够有效提升其训练组织水平与任务应对能力，形成“岗位带动+教员助力”的混合式成才路径。

### 3.2 比较维度与核心差异

“岗位练兵”与“指导帮带”在培养目标、组织方式和教学逻辑等方面存在显著区别。前者以岗位适应与独立执行为导向，更注重通过真实任务训练形成实际操作能力，适用于时间紧迫、任务重的培养需求；而后者以发展潜能和提升综合素养为目标，强调过程指导和个性引导，更适用于基础差异大、成长路径不清晰的学员。岗位练兵组织形式偏向标准化、流程化，有利于集中管控与考核评估；指导帮带则倾向个性化、柔性安排，更注重学员主观能动性的激发与培养路径的灵活调整。

### 3.3 融合机制与互补价值

实践证明，两种模式具有高度互补性，可在不同阶段和学员类型中灵活组合使用，实现“理论指导—实践锤炼”的渐进式能力生成。在培养初期采用指导帮带进行岗位引导和基本素养塑造，在中后期通过岗位练兵进行实战强化

与能力固化,能有效缩短成才周期,提升岗位胜任率。融合机制的关键在于明确不同阶段侧重点,科学匹配教员资源,设定灵活转化机制,并结合阶段考评优化调整路径,从而实现“以帮促练、以练带学”的动态良性循环。

#### 4 不同学员类型的融合实践

##### 4.1 分类应用与路径安排

由于学员来源和入学背景存在明显差异,应对其进行分类设计培养路径。生长军官学员一般学制较长,理论基础扎实,适合先进行指导帮带打牢基础,再通过岗位练兵强化能力,在模拟连任职、课余训练组织等环节锻炼组训逻辑与领导能力。军士学员多具有部队经验,但理论基础薄弱、学制短,适合先以岗位练兵迅速熟悉岗位职责,再通过短期指导帮带进行专项补训和重点纠偏,确保其训练骨干职责顺利履行。分类路径设计强调任务导向与能力基础并重,避免统一标准导致资源浪费或训练低效。

##### 4.2 实践经验与成效反馈

在实际运用中,融合式路径展现出良好的应用前景与实效表现。生长军官学员在连续帮带与实践锻炼中逐步构建能力框架,提升任职信心;军士学员通过实操任务快速进入状态,再辅以教师个别指导纠偏强化,在短期内实现能力提升。各军校反馈显示,双路径组合能有效提升组训胜任率与组织协调力,学员满意度普遍较高,教员也更易开展阶段评估和进度控制,有助于形成师生互动、路径清晰、任务明确的育人环境。

#### 5 融合效能提升的策略建议

##### 5.1 优化机制与关键抓手

提升“双驱动”融合效能,首先应制定清晰的阶段目标与路径流程,将“指导帮带一岗位练兵”作为系统育人链条整体纳入教学计划中。要强化教员选配机制,确保师资具备专业胜任力与教学责任心,明确指导职责与评估指标。教学过程中应强化过程性记录与反馈机制,通过训前诊断、训中调整、训后总结等手段提升教学灵活度与适配性<sup>[6]</sup>。此外,建设信息化训练平台,开展能力可视化追踪,对学员的训练轨迹、问题频发点与能力成长数据进行动态监测,助力教学决策与资源精准配置。

##### 5.2 制度保障与持续发展

“双驱动”模式的长期运行需要配套制度的系统支撑。应在院校层面将其纳入人才培养总体方案中,明确岗位锻炼、师徒指导的配置要求与学分转化机制,鼓励跨单位共建共育。在政策层面设立专项支持计划,保障所需时间、资源与教员编配。同时,鼓励师生共同参与路径优化设计与内容开发,通过竞赛评优、示范课展示等方式强化模式

示范引领作用。通过制度支持、政策引导和文化建设,实现“双驱动”由试验走向机制,由个案转向常态,助力军队教育质量整体跃升。

#### 6 结语

为推动该模式更好落地,院校可从以下几个方面着手:一是将双驱动路径正式纳入人才培养方案,明确各学期、各阶段任务划分与培养目标;二是建立“教员分层一学员分类”的动态匹配机制,确保不同类型学员都能获得适配的训练资源和指导路径;三是构建“岗位能力画像+训练数据平台”双支撑体系,实现对学员成长轨迹的量化跟踪与阶段评估;四是完善指导帮带责任制与教学反馈闭环机制,使教员带教任务具有可评估性、可追溯性、可激励性;五是探索与部队联合锻炼机制,通过“驻训一交流一实岗带教”模式,进一步提升学员组训实感与任务适配度。

总之,岗位练兵与指导帮带不是彼此替代的两条路,而是相互支撑、协同增效的系统工程。只有在战略层面统筹设计、在战术层面持续优化,才能真正打通从“学会”到“会用”、从“胜任”到“优秀”的人才成长路径。未来,军队院校应持续深化双驱动培养机制改革,不断完善训练骨干能力标准体系、实践平台体系与质量评估体系,为基层部队输送真正“下得去、带得动、训得实”的骨干人才。

#### [参考文献]

- [1]王丹,陈德报,秦尚谦,等.新时期军队医院机动卫勤分队组训骨干队伍建设探讨[J].第二军医大学学报,2021,42(7):808-810.
  - [2]唐洪钦,魏巍,鱼敏,等.军队文职人员护理骨干执行卫勤保障任务现状的调查[J].解放军护理杂志,2011,28(16):8-11.
  - [3]武周炜,张瑞军.附属医院机动卫勤力量岗位练兵方法[J].解放军医院管理杂志,2010,17(6):561-563.
  - [4]鹿建勇,王文福.抓好卫生专业岗位练兵的做法和体会[J].解放军医院管理杂志,2007,14(8):624-625.
  - [5]蔡小华,朱璜,张洪凯,等.阶梯式传帮带项目训练指导模式的探索与实践[J].教育观察 SN,2022(25):55-58.
  - [6]武周炜,张瑞军.附属医院机动卫勤力量岗位练兵方法[J].解放军医院管理杂志,2010,17(6):561-563.
- 作者简介:陈振(1992—),男,汉族,河南驻马店人,硕士研究生,陆军军医大学,研究方向:军事基础教育;何绵川(1998—),男,汉族,安徽六安人,硕士研究生,北京体育大学,研究方向:运动人体科学;\*通讯作者:肖斌(1976—),男,汉族,四川泸州人,硕士研究生,陆军军医大学,研究方向:军事基础教育。

## 体育助推残健融合公共文化服务高质量发展

### ——基于上海体育大学高校体育助残志愿服务项目的实践探索

李小娜

广州市团校（广州志愿者学院），广东 广州 510000

[摘要]体育是实现残障人士社会融合的重要领域，又是促进残障人士社会融合的重要手段。本篇文章通过研究上海体育大学高校体育助残志愿服务项目，梳理其在整合人才资源、专业资源、空间资源、社区资源等残健融合体育体验，探索体育助推残健融合公共文化服务高质量发展的新路径，形成相关思考：一是探索“体育+科学体系建设”模式，构建残健融合人才培养体系；二是探索“体育+特殊教育”模式，探索适应性体育的多元实践；三是探索“体育+空间共建”模式，构建体育文化空间联建体系；四是探索“体育+特奥大学计划”模式，推动高校志愿者探索助残新模式；五是探索“体育+MATP训练”模式，构建全方位运动干预体系。

[关键词]体育；残健融合；残疾人；特殊教育；适应性体育

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16944

中图分类号: G769

文献标识码: A

## Sports Promote the High-quality Development of Public Cultural Services for the Integration of Disabled and Able-bodied Individuals —Based on the Practical Exploration on Shanghai Sport University's College Sports Assistance Volunteer Service Project for Disabled Individuals

LI Xiaona

Guangzhou Municipal School (Guangzhou Volunteer College), Guangzhou, Guangdong, 510000, China

**Abstract:** Sports is an important field for achieving social integration of people with disabilities, and also an important means to promote social integration of people with disabilities. This article explores the integration of talent resources, professional resources, spatial resources, community resources, and other disability integration sports experiences through the study of Shanghai Sport University's university sports assistance volunteer service projects. It explores new paths for promoting high-quality development of public cultural services for disability integration through sports, and forms relevant thoughts: firstly, exploring the "sports+scientific system construction" model and constructing a disability integration talent training system; The second is to explore the "sports+special education" model and explore the diverse practices of adaptive sports; The third is to explore the "sports+space co construction" model and build a sports and cultural space joint construction system; The fourth is to explore the "sports+Special Olympics University Plan" model and promote university volunteers to explore new models of assisting the disabled; The fifth is to explore the "sports+MATP training" model and build a comprehensive sports intervention system.

**Keywords:** sports; integration of disabled and able-bodied individuals; disabled; special education; adaptive sports

### 1 项目背景

党的二十大报告提出“完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系，促进残疾人事业全面发展”，其中体育事业在此的过程中凸显重要地位。2021年中国残联、国家体育总局印发《“十四五”残疾人体育发展实施方案》，进一步强调要推动残疾人体育发展纳入国家残疾人事业、体育事业大局，融入全民健身公共服务体系，积极践行人类命运共同体理念，努力服务残疾人发展和健康，帮助残疾人参与体育、融合社会、全面发展。

上海体育大学20多年贯彻落实“特殊教育普惠发展”战略，实行“康教希望”计划，通过体育促进更多残障人士融入社会，发挥“体育+高校”双轮驱动构筑助残服务

新模式。本文通过研究上海体育大学高校体育助残志愿服务项目，梳理其在整合人才资源、专业资源、空间资源、社区资源等残健融合体育体验，探索体育助推残健融合公共文化服务高质量发展的新路径。

### 2 主要成效

#### 2.1 整合人才资源，打造高校体育助残志愿服务项目

上海体育大学特殊奥林匹克志愿者团成立于2003年，由全国残疾人体育先进个人、残疾人体育发展专业委员会副主任委员、上海高校特聘教授（东方学者）、上海市曙光学者吴雪萍教授创立。社团成员由上海体育大学在校本科生、硕博研究生组成，是全国第一支致力于用体育、教育、康复、心理跨学科融合的方式服务残障人士、宣传特

奥运动的高校志愿者团队。

社团成员以 100% 的 30 周岁以下青年的正能量年轻队伍，践行专业与社会服务结合，20 年来始终如一不忘初心，为智力障碍人士提供特奥运动指导和个性化的康复体育服务。截至 2024 年 12 月，社团志愿者人数已累计超过 2000 人，下社区 9000 余次，为智力障碍人士提供运动服务时长超 10000h，获得社会各界的好评与认可。这份一年又一年的执着和付出让特奥团被评为上海市“公益之申”的十佳公益项目之一，以及“中国百个优秀志愿服务集体”“上海优秀青年志愿者服务集体”等荣誉称号。2024 年上海体育大学“爱与碍，益同行”——阳光助残志愿服务项目作为代表上海入围中国青年志愿服务项目大赛终评的 22 个项目之一，喜获大赛银奖。

## 2.2 整合专业资源，助力残疾人体育赛事

上海体育大学自 2004 年加入特奥大学计划，已持续 20 年深耕特奥运动志愿服务，更连续 7 年公益承办国际特殊奥林匹克施莱佛夏令营，吸引近千名来自多个国家和地区的智力障碍人士及家庭参与，为来自蒙古、韩国、香港、台湾、澳门和上海的境内外特奥运动员提供针对性运动技能训练。这社团连续 3 年获得国际特殊奥林匹克颁发的融合学校技术指导团队荣誉称号、上海高校明星社团、杨浦志愿优秀集体等荣誉。

上海体育大学招募大学生志愿者服务“2025 长三角第一届特殊奥林匹克运动会”，这是目前国内唯一专门针对特殊教育学校开展的跨地区运动会，届时，上海市全部 16 所特殊教育学校，以及江苏、浙江、安徽三省的部分特殊教育学校将齐聚于此。比赛设置田径场、乒乓球馆、足球技术赛场、旱地冰球场地等多样化赛场，涵盖多个竞技项目。志愿者岗位包含赛事组、宣传组、健康筛查组、物料组、机动组等多岗位。通过服务残疾人运动员，让更多的大学生学会包容、接纳这些特殊群体。

## 2.3 整合空间资源，提升体育助残阵地服务

自 2004 年起，上海体育大学始终坚持为特教学校、阳光之家、福利院等单位提供长期规律的特奥运动指导和个性化康复服务。截至 2024 年 12 月，总服务次数已超过 8960 次，总志愿者人次总计 22756 人次，各种类型活动总计开展超过 750 场，取得了良好的服务效果和社会反响，被服务的智力障碍人士均不同程度地改善了身体健康状况，积极融入社会生活。

2016 年，上海体育大学以特殊人群的实际需求为导向，以志愿者和研究团队联动的形式，组建以大学生志愿者为主体，适应体育硕、博研究生为两翼，专家教授领衔的公益志愿服务团，以各福利院特殊儿童的身心特点和动作发展水平为依据，以各福利院的教养环境为基础，以各福利院特殊儿童的教养目标为导向，首创全国福利院孤残儿童的适应体育课程，课程现已覆盖包括南京、宁夏、武

汉、郑州、乌鲁木齐、深圳、合肥、广州等在内的全国 30 多所福利院。

## 2.4 整合社区资源，深耕运动推动融合力量

自 2004 年起，上海体育大学坚守 20 年始终如一，每周三开展“阳光之家”下社区特奥活动，发挥运动训练、体能教育专业优势，为智力障碍人士提供特奥运动指导和个性化的康复体育服务。同时，上海体育大学不定期举办“社区融合运动+参观高校”活动，社区残疾人运动员在比赛中由上海体育大学志愿者共同陪伴，志愿者化身“贴身教练”，深入钻研特奥运动员独特的身心特点，精心定制个性化训练计划。他们耐心指导，从握拍的细微姿势，到击球的发力技巧，都手把手示范，给予社区运动员全方位支持。志愿者用鼓励的话语、真诚的笑容，为残障运动员们驱散训练的疲惫，点燃他们对比赛的热情。在参观高校过程中，志愿者们陪同社区成员参观学校，以西田径场-中兵院-武术博物馆-吴蕴瑞雕像处的路线绕走一圈，使社区成员们更加充分地融于上海体育大学的体育氛围。

## 3 经验启示

上海体育大学一直深耕探索体育助残，助力残疾人更好融入社会，在探索“体育+科学体系建设”模式的同时，构建残健融合人才培养体系，这实践探索为推动残健融合公共文化服务高质量发展提供了重要经验借鉴具体实践经验与参考：

### 3.1 探索“体育+科学体系建设”模式，构建残健融合人才培养体系

为满足残疾人不断增长的康复健身指导需求，持续加强残疾人康复健身专业指导人才培养力度，进一步完善残疾人体育服务体系，上海体育大学围绕“残疾人运动员-残疾人体育师资-残疾人社会体育指导员-残健融合志愿者”不同领域志愿者开展分层分类培训，构建残健融合人才培养体系。

#### 3.1.1 培养高水平残疾人运动员

经了解，残疾人运动员缺少连贯系统的人才培养体系，严重制约了他们综合素质的提升和学历水平的提高。在残疾人运动员群体中，高中（不含）以下学历人数较多，义务教育结束后即中断学习的现象普遍存在。高校的招生名额相对有限，且无法做到竞赛项目和残疾类别的全覆盖，残疾人运动员只有极少数佼佼者能够拿到残奥会等顶级赛事冠军的运动员，才有机会申请进入高校进行学习。总体而言，残疾人运动员的求学之路非常“狭窄”。

2025 年上海体育大学招收优秀残疾人运动员免试（初试）攻读体育专业硕士学位，报考条件中提到，需要在近 3 届残奥会（含冬残奥会）中获得单项冠军或集体项目冠军的运动员（集体项目为主力队员）。这个政策让优秀残疾人运动员有更多机会进入大学提升综合素质与专业能力搭建平台、提供助力，促进残疾人体育人才培养健

康发展。

同时上海体育大学非常注重本校学生的运动生涯培养,2021年东京残奥会上,上海体育大学成人高等教育学生谭淑梅等勇夺9枚残奥金牌,2023年杭州第四届亚洲残疾人运动会上海体育大学2023级运动训练本科学生肖蓉和2021级运动训练专科学生田雅娟共获得六枚金牌!

### 3.1.2 培养高水平残疾人体育师资

上海体育大学围绕体育教师职业发展前沿趋势,不断探索新时代体育教育卓越人才的培养规律,突出“体育+教育”的培养特色,构建“课程为基、赛事引领、三习(见习、实习、研习)融通”教学体系,着力培养“强教学、能教研、善组织、会沟通、懂管理、常反思”的“六卓越”体育教育人才。曾培养出陈忠和、范志毅、钟天使等一大批国内优秀运动员、教练员。

上海体育大学通过调研发现特殊教育的学校老师在体育学科上缺乏专业素养,为针对特殊教育老师群体专业能力的提升,上海体育大学采用线上线下相结合的模式,针对性设置《福利院特殊儿童适应体育课程的设计》《福利院特殊儿童适应体育课程的教学策略》《福利院特殊儿童适应体育课程的注意事项》等课程,解决当前福利院一线教师遇到的实践操作问题,让福利院的孩子们身心更健康、更好适应社会的进度,助力健康中国建设推动全生命周期和全人群健康保障。

### 3.1.3 培养高水平残疾人社会体育人才

针对残疾人社会体育指导员群体专业能力的提升,采取理论与实践相结合的方式,上海体育大学针对性设置《体育助力残健融合的机遇、挑战与未来》《赛事服务志愿者组织与实践培训》《残健融合理念与实践分享》《如何开展残障人体育活动》《上海市社会体育指导员概述——残障人群健身指导》《残疾人运动训练注意事项》《运动伤害现场急救处理虚拟仿真展示》《手语教学》《解读融合运动项目的竞赛规程》等课程,阐释社会体育指导员在残健融合规划中的责任与使命,不仅是全民健身的宣传者、科学健身的指导者、群众健身活动的组织者、体育场地设施的维护者、健康生活方式的引领者,在残健融合的大背景下,更是连接残障群体与健全群体的坚固桥梁与紧密纽带。

### 3.1.4 培养高水平残健融合志愿者

针对上海体育大学残健融合志愿者专业能力的提升,上海体育大学针对性设置《体育和特殊教育的内涵》《上海体育大学特殊教育专业的优势与特色》《适应体育》《工作坊》《经验交流》,提升特奥志愿者们的体育技能和志愿服务意识,认识到适应体育实践的重要性,为社区智力障碍人士提供更好的体育环境,让他们在体育运动中找到自己的价值和成就。

### 3.1.5 建立特殊教育实习与科研基地

2024年10月31日,上海体育大学体育教育学院与象山县培智学校签约“特殊教育实习与科研基地”,双方进入合作新阶段,将共同探索特殊教育的新模式,通过实践与科研相结合的方式,为特殊群体提供更加专业和全面的教育支持。这不仅有助于特殊教育的质量提升,为特殊儿童的成长和发展贡献力量,也为构建包容性社会书写新的篇章!

## 3.2 探索“体育+特殊教育”模式,探索适应性体育的多元实践

适应体育是指有特殊需要的人为达到个体与环境的最佳适应状态而进行的身体运动,通过被改造的体育手段,端正对体育的态度,最大限度的矫正和补偿特殊人群的身心缺陷的活动。

上海体育大学与上海市市光学校于2022年正式开营乐动训练营,其目标人群为注意力缺陷多动障碍(俗称多动症, attention deficit and hyperactivity disorder, ADHD)儿童,采用运动的方式进行干预。

本项目涵盖整个小学年龄段(一至五年级),由上海市市光学校负责招募、筛选符合标准的ADHD儿童参与本次运动干预项目。上海体育大学适应体育团队负责ADHD儿童的测试,包括:体适能、动作技能、执行功能和注意力四大维度。目的是给每位儿童建立多维度、全方位数据库,以便了解儿童们身心的动态变化,且用于评估运动干预的影响效果。本项目的ADHD儿童运动干预方案以吴雪萍教授提出的“功能联动·进阶发展”适应体育新范式为指导理念,由上体适应体育团队、资源教师、体育教师共同设计、开发。

一学期运动干预课程累计开展25次,由市光学校1名资源教师和上海体育大学适应体育团队的四名研究生共同组成。同时,根据ADHD儿童的核心缺陷(注意缺陷、多动/冲动)、前期学习内容、运动能力、身心发展特征及学校基础设施情况,本期运动干预采用篮球、跳绳和体适能小游戏作为课程的主要内容,以更好地促进ADHD儿童核心症状的改善及进阶发展。同时,在课程开始前为ADHD儿童佩戴Polar表,实时监测其心率和运动强度。其中,课程运动强度控制在中等强度及以上。

在此期间,孩子们在运动能力和核心缺陷上得到了一定的改善,同时也提升了孩子们的运动兴趣,这也坚定了家长对运动干预改善ADHD症状的信心及体现了运动干预对改善ADHD儿童症状的成效。

它不仅显著提升了ADHD学生的注意力水平,还明显改善了他们的学习态度与情绪。提出今后的特殊教育工作中,将进一步加强课程建设、教师培训,充分利用好和上海体育大学合作的资源,积极探索构建家校社一体育人模式,确保随班就读学生获得更好的受教育权

和发展权。

### 3.3 探索“体育+空间共建”模式，构建体育文化空间联建体系

随着残疾人多样化的体育健身消费需求的日益增长，残疾人体育文化空间的需求越来越大，残疾人体育设施、体育空间和服务供给方面不能及时满足残疾人的体育需求。在建设“体育强国”、促进全民健身的背景下，构建残疾人体育文化空间联建体系成为一项重要决策。

上海体育大学大力打造培智学校校园适应性体育区角，通过“适应体育”手段，利用农村已生成的“四季六源”乡土资源，围绕运动参与、感知功能、运动技能、体能、身心健康五大方面实施“适应体育”课程，打造覆盖县域各小学、幼儿园及各个村（社区）、家庭的体育活动场所，让特殊儿童在自然环境中达到个体与环境的最佳适应状态。利用新农村建设的运动场地，搭建特殊儿童与社区居民融合的平台，帮助他们重拾生活的乐趣和信心，真正融入社会。充分利用社区成人学校资源，通过社区“适应体育”融合活动，以点带面在全县范围内（如大徐镇）推广“适应体育”活动。让社区内的青年、幼儿、老年人等所有人一起参与到运动锻炼中，使特殊儿童与社会深度融合，成为融入社会、自立自信的好公民。

### 3.4 探索“体育+特奥大学计划”模式，推动高校志愿者探索助残新模式

特奥大学计划是由国际特殊奥林匹克东亚区、中国残疾人联合会等单位联合发起的公益项目，旨在通过体育融合活动促进智障人士的社会融入，同时提升大学生对特奥运动的理解与参与度。

特奥大学计划以体育融合活动为核心，整合高校、志愿者、特奥运动员及社会力量。该计划通过“大学生+运动员”的融合模式，既帮助智障人士提升社交能力、增强自信，也推动大学生群体通过特奥大学计划了解特奥运动、参与特奥运动、宣传特奥运动关注特殊群体，培养志愿服务精神。

### 3.5 探索“体育+MATP训练”模式，构建全方位运动干预体系

特殊奥林匹克机能活动训练计划（Motor Activity Training Program 以下简称：MATP）是为由于技术和/或功能能力原因，不能参加官方特奥体育竞赛的重度、多重障碍等有复杂支持需求的智力障碍人士设计的一项以运动为基础的独特计划。MATP致力于为包括重度肢体残疾在内的重度特奥运动员提供训练，为其参加适合他们能力的特奥体育项目做好准备。

上海体育大学适应体育研究团队联合浙江象山县培智学校针对培智学校特奥运动员的身心特点，精心策划8个兼具挑战又充满乐趣的活动站，其中包括4个MATP核心运动技能区，涵盖多样的运动项目，旨在为50名特奥运动员提供一个展示自我、锻炼技能的舞台，致力于为每一位特奥运动员打造一个平等、包容的运动环境。

实际上，MATP训练模式运用适应性体育活动提升特殊群体运动、生活自理技能，可构建一个由学校、社区及家庭三方携手合作的全方位、多层次运动干预体系。因为家庭是特殊群体成长的重要环境，家长对残障人士的情况是最了解的，鼓励家长与残障人士一起参与运动，在家庭中营造积极的运动氛围，家长也可成为残障人士的MATP训练师，让残障人士在家运动也能及时得到良性的指导。

## 4 结论

综上所述，未来各高校应持续发挥体育赋能作用，积极开展各类体育实践活动，推动残疾人体育运动在基层实现常态化、专业化发展，推动残健共融，让残疾人平等参与体育活动，营造更加包容、多元的体育环境，推进残健融合服务体系建设。

基金项目：本文系2025—2026年度广东省文化和旅游公共服务体系制度设计研究课题“公共文化服务体系的专业志愿服务协同制度研究——基于广州的视角”的成果之一，课题编号：GDWLGFW-202508。

### 【参考文献】

- [1]蔡可龙,刘宇飞,姜奕玥,等.运动联合cTBS干预对孤独症儿童核心症状的影响[J].中国体育科技,2025,61(2):24-37.
  - [2]陈爱国,蔡可龙,董晓晓,等.孤独症运动干预的研究进展:基础与应用[J].上海体育大学学报,2025,49(3):13-23.
  - [3]刘艳霞,孙小悦.自闭症儿童及家庭社区接纳的现实困境与突破策略——基于无锡市3个社区的调查研究[J].社会工作与管理,2020,20(3):24-29.
  - [4]吴卅,王阳慧,王逾贤,等.“残疾人融入主流体育”理念与实践对我国残疾人体育纳入全民健身公共服务体系的启示[J].体育科学,2024,44(7):51-61.
  - [5]Chenghao Zheng,Yitong Li,Fan Yang,et al.Development of An Individualized Important Skills Model Evaluation Tool for Children with Moderate Intellectual Disabilities in China[J].Health science and management,2024,3(3):1-19.
- 作者简介：李小娜（1985—），女，汉族，广东阳江人，硕士，广州市团校（广州志愿者学院），研究方向：体育教学与训练，大型赛会志愿服务、助残志愿服务。

## 新质生产力赋能冰雪体育旅游高质量发展研究

戴金平 李兵\*

吉林体育学院, 吉林 长春 130000

**[摘要]**冰雪体育旅游的高质量发展需要新质生产力。在经济新常态下,发挥新质生产力的赋能作用以助力冰雪体育旅游高质量发展,尤为为重要。采用文献资料、逻辑分析等研究方法,首先从理论基础出发,阐释新质生产力、冰雪体育旅游高质量发展的相关理论概念,其次对当前我国冰雪体育旅游的发展现状进行研究分析,了解冰雪体育旅游发展中所面临的实际问题。研究发现当前我国冰雪体育旅游发展中存在资源配置不均衡、产业运营模式单一、基础设施不完善及人才短缺等问题,制约着冰雪体育旅游的发展进程。为加快新质生产力对冰雪体育旅游的赋能作用,结合我国冰雪体育旅游发展的实际,提出实践路径如下:(1)优化资源配置;(2)探索多元发展路径;(3)完善基础设施;(4)加强冰雪体育专业人才培养。

**[关键词]**新质生产力;冰雪体育旅游;高质量发展

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16935

中图分类号: 404

文献标识码: A

### Research on Empowering High Quality Development of Ice and Snow Sports Tourism with New Quality Productivity

DAI Jinping, LI Bing\*

Jilin Sport University, Changchun, Jilin, 130000, China

**Abstract:** The high-quality development of ice and snow sports tourism requires new quality productivity. Under the new normal of the economy, it is particularly important to leverage the empowering role of new quality productivity to promote the high-quality development of ice and snow sports tourism. Using research methods such as literature review and logical analysis, firstly, starting from the theoretical foundation, this paper elaborates on the relevant theoretical concepts of new quality productivity and high-quality development of ice and snow sports tourism. Secondly, the current development status of ice and snow sports tourism in China is studied and analyzed to understand the practical problems faced in the development of ice and snow sports tourism. Research has found that there are problems in the current development of ice and snow sports tourism in China, such as uneven resource allocation, single industry operation mode, incomplete infrastructure, and talent shortage, which are restricting the development process of ice and snow sports tourism. In order to accelerate the empowering effect of new quality productivity on ice and snow sports tourism, it combined with the actual development of ice and snow sports tourism in China, the following practical paths are proposed: (1) Optimize resource allocation; (2) Explore diverse development paths; (3) Improve infrastructure; (4) Strengthen the cultivation of professional talents in ice and snow sports.

**Keywords:** new quality productivity; ice and snow sports tourism; high quality development

随着我国国民经济的快速发展和人民生活水平的不断提高,冰雪体育旅游作为一种新兴的旅游形式,受到越来越多人的青睐。冰雪体育旅游作为体育旅游的重要组成部分,凭借其独特的魅力和体验,吸引了众多游客。新质生产力的出现,对冰雪体育旅游的高质量发展起到重要的推动作用。因此,对新质生产力与冰雪体育旅游高质量发展的辩证关系进行探讨,于实现我国冰雪体育旅游高质量发展具有重要意义。

#### 1 新质生产力赋能冰雪体育旅游高质量发展的必要性

##### 1.1 新质生产力的内涵

新质生产力这一新概念由中共中央总书记习近平在2023年9月考察调研黑龙江省期间首次提出,随后于2024年1月31日中共中央政治局第十一次集体学习时对其进

一步概括:新质生产力是创新起主导作用,摆脱传统经济增长方式、生产力发展路径,具有高科技、高效能、高质量特征,符合新发展理念的先进生产力质态。它由技术革命性突破、生产要素创新性配置、产业深度转型升级而催生,以劳动者、劳动资料、劳动对象及其优化组合的跃升为基本内涵,以全要素生产率大幅提升为核心标志,特点是创新,关键在质优,本质是先进生产力<sup>[1]</sup>。

习近平总书记在主持学习时发表的重要讲话中还提到,高质量发展需要新的生产力理论来指导,而新质生产力已经在实践中形成并展示出对高质量发展的强劲推动力、支撑力,需要我们从理论上进行总结、概括,用以指导新的发展实践<sup>[2]</sup>。

##### 1.2 冰雪体育旅游高质量发展的内涵

冰雪体育旅游是体育旅游的一种活动形式,吸引游客

参加不同形式的冰雪运动项目或冰雪休闲项目等,满足游客的需求,丰富游客的精神世界<sup>[3]</sup>。冰雪体育旅游的高质量发展主要涉及科技创新、产业创新、绿色发展和人才培养这四个方面<sup>[4]</sup>。第一,科技创新是新质生产力的核心要素,持续驱动新产业、新模式与新动能的迭代发展,为冰雪体育旅游产业带来前所未有的发展机遇<sup>[5]</sup>。作为推动冰雪体育旅游高质量发展的核心动力,科技创新通过赋能智能化、个性化服务,如智能导览系统、虚拟现实等技术应用,显著提升了旅游服务的便捷性、舒适性与安全性。第二,深化产业融合是促进冰雪体育旅游高质量发展的重要途径。例如通过与文化、教育、医疗等传统产业的深度融合,能够开发多元化旅游产品以满足差异化市场需求。此外,与科技、环保等新兴产业的跨界融合,则有助于培育新的经济增长点。第三,冰雪体育旅游的发展依赖良好的生态环境基础,需秉持绿色发展理念,遵循环境保护与资源节约原则。践行绿色发展,可有效降低产业发展对自然生态系统的负面影响,推动产业实现可持续发展。第四,冰雪体育旅游的高质量发展需要各类专业人才,涵盖冰雪运动教练、旅游管理人才等,人才培养能够为该产业提供高素质且专业性强的服务。科技创新、产业创新、绿色发展和人才培养是助力冰雪体育旅游高质量发展的关键要素。实现冰雪体育旅游高质量可持续发展,需综合考量这些因素并将其落实到实际行动<sup>[6]</sup>。

### 1.3 发展新质生产力才能实现冰雪体育旅游高质量发展

新质生产力的出现为冰雪体育旅游高质量发展提供了方向和动力。在冰雪体育旅游领域,新质生产力的应用和发展具有以下四点内涵。一是技术新突破,借助关键性和颠覆性技术的突破,促使旅游服务体验得到提升。新质生产力强调将科技创新作为生产力本质跃迁的核心驱动力,推动人工智能、大数据等技术与体育产业深度融合<sup>[7]</sup>。比如利用人工智能为游客提供个性化旅游服务,游客可通过手机等设备实时获取景点介绍、路线推荐等等,满足不同游客的多样化需求。二是创新驱动,创新作为新质生产力的核心特质,要求冰雪体育旅游产业将创新理念贯穿于发展全过程,以创新作为驱动产业发展的核心动能。具体而言,需在技术革新、业态拓展、管理优化及制度完善等维度开展系统性创新实践,通过科技创新赋能产业变革,进而推动冰雪体育旅游产业实现深层次转型升级。三是人才培养,新质生产力的培育与发展离不开高素质新型人才的有力支撑。培养兼具冰雪运动技能、旅游管理知识、科技创新能力和绿色发展理念的复合型人才,为冰雪体育旅游的高质量发展提供智力支持,以适应新技术、新经济、新业态的发展需求。四是绿色发展,新质生产力的核心属性是绿色生产力,这一特质要求冰雪体育旅游产业必须坚持绿色发展导向。在冰雪体育旅游开发过程中,需始终

贯彻生态优先准则,推动产业实现可持续发展。新质生产力的涌现,既为冰雪体育旅游产业迈向高质量发展创造了新契机,也带来了一系列新挑战<sup>[8]</sup>。技术新突破提升旅游服务体验,创新驱动助推产业转型升级,人才培养提供智力支持,绿色发展引领可持续未来。在未来发展中,应充分发挥新质生产力的优势,不断加强技术创新、推动创新驱动、重视人才培养以及坚持绿色发展,实现冰雪体育旅游的持续、健康、高质量发展。

## 2 我国冰雪体育旅游高质量发展存在的问题

### 2.1 资源配置不均衡

不同区域的新质生产力的地域产业基础、要素禀赋等不尽相同<sup>[9]</sup>。其高质量发展也存在资源配置不均衡的问题,这在冰雪体育旅游中表现明显。一方面,不同地区的冰雪资源分布呈现出明显的不均衡性。例如,我国东北和华北地区天然冰雪资源丰富,南方地区因气候条件不足导致冬季下雪机会较少<sup>[10]</sup>。这使得北方地区的冰雪体育旅游项目较为集中,而南方地区依靠自然环境开展冰雪体育旅游较为困难。另一方面,资金投入也存在不均衡现象。经济发达地区对冰雪体育旅游的投入相对较大,而经济欠发达地区则面临资金短缺的问题。这导致了基础设施建设、旅游产品开发等方面的差距。例如一些高端的冰雪旅游度假区往往集中在经济发达地区,而贫困地区的冰雪旅游项目则难以获得足够的资金支持。

由于资源分配的不平衡,产生了各种各样的影响。首先,冰雪体育旅游的发展规模和水平受到制约。资源丰富的地区或许会出现过度开发的情况,而资源匮乏的地区则难以发展壮大。其次,不均衡的资源配置会致使市场竞争不公平。资源丰富的地区在竞争中占据优势,资源匮乏的地区则难以与之抗衡。最后,资源配置不均衡还会影响游客的体验。游客可能会因为资源分布不均而选择集中前往某些地区,使得这些地区游客过多,服务质量下降。

### 2.2 产业运营模式单一

目前,冰雪体育旅游产业运营模式较为单调,这一问题越来越明显。一方面,许多地区对传统的滑雪、滑冰项目过分依赖,导致缺少创新和独特性。例如一些滑雪场仅提供基本的滑雪设施和服务,没有结合当地的文化、自然景观等资源进行差异化开发,致使游客在选择旅游目的地时缺乏足够吸引力。另一方面,单一的运营模式可能会引发市场的剧烈竞争,从而减少利润空间。由于各景区提供的产品和服务大致相同,为吸引游客往往只能通过降低价格来竞争,这不仅影响企业的盈利能力,也不利于行业的可持续发展。此外,单纯依赖单一运营模式已难以满足游客的差异化需求。随着社会经济发展水平提升和旅游消费观念迭代,冰雪体育旅游市场的需求呈现多元化演变趋势。单一的运营模式无法满足游客在文旅体验、休闲娱乐等方面的需求。

### 2.3 基础设施不完善

完备服务设施是旅游高质量发展的物质保障,亦是彰显旅游高品质的“硬实力”<sup>[11]</sup>。冰雪体育旅游对服务质量有着较高的要求,而当前我国许多基础设施建设方面尚未完善。滑雪场地等设施配备数量及质量均不能满足日益增长的市场需求。一些滑雪场缺乏现代化设备,如先进的雪道维护设施等,导致雪质不稳定,影响游客的滑雪体验。场地维护也不尽如人意,雪道的平整度、硬度等无法满足专业滑雪者的需求。在服务设施体系建设方面,滑雪场周边的交通、餐饮、住宿等配套服务设施存在明显配置缺口。例如部分滑雪场周边道路存在通行空间狭窄、交通疏导能力不足等问题,导致交通拥堵频发,严重制约游客的便捷出行。此外,一些滑雪场的餐饮服务质量欠佳,价格昂贵,休息区的设施简陋,不能为游客提供良好的休息场所。停车场、卫生间等公共服务设施配置不足问题突出,影响游客体验。基础设施建设的不完善不仅导致游客满意度下降,更对冰雪体育旅游产业的高质量发展形成制约。

### 2.4 人才短缺

冰雪体育旅游作为冰雪产业、旅游业和体育产业深度融合形成的新型产业发展模式,其人才需求覆盖多领域、多学科,亟需具备复合技能的综合型人才。而冰雪体育旅游专业人才供给不足已成为制约其高质量发展的挑战之一<sup>[12]</sup>。冰雪体育旅游的经营者和服务者必须具备较高综合素质,不仅要系统掌握旅游专业知识,还要熟练掌握冰雪运动相关技能<sup>[13]</sup>。目前,我国的冰雪体育教练、指导员等专业人才数量与市场需求不匹配。同时,部分冰雪场所服务人员的专业培训不足,缺乏标准化的服务流程和质量控制<sup>[14]</sup>,初学者难以获得优质的训练和指导,会降低游客参与冰雪运动的积极性,这使得游客体验质量波动较大,影响消费者对冰雪体育旅游的整体印象。此外,具备冰雪体育旅游专业知识和管理经验的复合型人才也较为缺乏,在景区的运营管理、市场营销、活动策划等方面存在不足,导致景区的管理水平和服务质量难以提升。

## 3 新质生产力赋能冰雪体育旅游高质量发展的实践路径

### 3.1 优化资源配置

首先,新质生产力赋能资源要素开发<sup>[15]</sup>,不同地区应充分发挥各自的优势,加强区域间的合作与交流。例如,东北地区拥有丰富的冰雪资源和成熟的冰雪产业基础,可以与南方地区合作,共同开发冰雪体育旅游市场。南方地区则可以利用其经济发达、人口众多的优势,为东北地区的冰雪体育旅游提供资金、技术和人才支持。通过区域合作,可以实现冰雪体育旅游资源的优化配置,提高整体发展水平。

其次,冰雪体育旅游涉及到多个产业领域,如体育、旅游、文化、装备制造等等。应通过产业链资源整合,促

进冰雪体育旅游产业协同发展。例如将冰雪体育赛事与旅游景区相结合,打造体育旅游综合体;促进冰雪文化与旅游产品相融合,开发具有文化内涵的冰雪旅游纪念品。通过整合产业链资源,可以使资源利用率大大提升,丰富冰雪体育旅游的产品和服务内容。

同时,鼓励社会资本参与冰雪体育旅游项目的开发和建设。社会资本的引入可以为冰雪体育旅游提供资金支持,同时可以带来先进的管理经验和专业技术。例如,通过政府和社会资本合作模式,引入社会资本参与冰雪体育旅游基础设施建设和运营管理。此外,还可以通过设立冰雪体育旅游产业基金等方式,引导社会资本投向冰雪体育旅游领域。

### 3.2 探索多元发展路径

探索多元发展路径势在必行。

首先,不同地区需要根据各地实际情况,最大限度地利用其资源上的优势。在北方地区,冬季是最适合开展冰雪运动的季节,可以充分利用其得天独厚的冰雪自然资源,打造高端滑雪旅游度假胜地。如黑龙江省可借助亚布力滑雪场等著名滑雪场,创建国际顶尖的滑雪度假胜地;吉林省可基于长白山等自然景观,推出融合冰雪与生态的特色旅游产品。南方地区可以结合当地气候和文化特色,开展室内冰雪主题活动。如上海市利用其国际化大都市的特点,打造室内冰雪主题乐园,以及举办国际冰雪文化节等活动。西部地区可以融合其独特的民族文化和壮观的自然景色,致力于开发富有民族风情的冰雪旅游产品。如云南省利用借其民族资源和美丽的自然风光,打造冰雪旅游与自然景观相结合的文旅产品。中部地区可以利用其交通网络和地理位置的优越性,来推动冰雪体育旅游产业的发展。如河南省利用其交通便利、人口众多的优势,打造冰雪体育旅游集散中心;湖北省利用其地处中部的区位优势,发展冰雪体育旅游与周边地区的联动发展。

其次,新质生产力赋能传统资源要素的活化<sup>[16]</sup>,可以将地域文化要素植入冰雪体育旅游产品开发当中。例如东北地区可充分挖掘朝鲜族等少数民族的冰雪文化,开发冰雪民俗体验项目,如冰上歌舞表演等。新疆地区可以结合独特的西域文化,举办冰雪文化节,展示当地民族风情和特色美食。在新时代发展背景下,冰雪体育旅游产业通过文化要素与冰雪资源的深度融合,可以显著提升游客满意度。

再者,加强与其他产业的融合发展。冰雪体育旅游可以与科技产业进行深度融合,通过运用虚拟现实和增强现实等先进技术,为游客带来更为多元和丰富的体验。同时,与文化产业、农业、林业等产业相结合,开发冰雪文化创意产品、冰雪农家乐、冰雪森林徒步等项目,拓展产业发展空间。另外,创新营销模式。借助新媒体平台进行精确的市场推广,并通过短视频和直播等多种手段来展示冰雪体育旅游的魅力,从而吸引更多游客前来参观。还可以与

旅游电商平台合作,以推出具有个性化特色的旅游套餐和各种优惠活动。

最后,加强国际合作与交流。学习国外先进的冰雪体育旅游发展经验,引进国际知名的冰雪赛事和活动,提升我国冰雪体育旅游的国际影响力。例如通过举办国际滑雪锦标赛、冰雪音乐节等活动,吸引国内外游客的参与。通过探索多元化发展路径,可以有效规避冰雪体育旅游发展路径同质化竞争风险,从而为冰雪体育旅游的高质量发展提供持续动能。

总之,探索多元发展路径是冰雪体育旅游产业发展的必然选择。从我国冰雪体育旅游产业现状来看,其发展仍然存在着许多问题和制约因素,严重影响了冰雪体育旅游产业结构升级与优化。只有不断突破产业发展壁垒,创新特色发展模式,才能实现冰雪体育旅游产业的持续健康发展。

### 3.3 完善基础设施

基础设施建设是冰雪体育旅游的重要基石,其完备性不仅与新质生产力的有效发挥密切相关,而且影响冰雪体育旅游的稳健发展<sup>[17]</sup>。针对基础设施不完善的问题,应加大投入力度,着力完善滑雪场及周边的基础设施建设。在滑雪场方面,积极引进先进的造雪设备和雪道维护设施,确保雪质稳定,进而提升游客的滑雪体验。同时,加强滑雪场的安全管理,配备专业的救援人员和先进设备,以确保游客的人身安全得到有效保障。在交通方面,改善滑雪场周边的道路状况,增加公共交通线路,为游客出行提供便利。在提供餐饮和住宿服务时,致力于提升服务水平并合理地控制价格,目的是为了满足不同游客的不同需求。此外,可以鼓励社会资本参与基础设施建设,通过政府与企业合作的方式,充分发挥政府的政策引导和资源整合优势,以及企业的资金、技术和管理经验优势,共同推动冰雪体育旅游的发展。

### 3.4 加强冰雪体育专业人才培养

冰雪体育专业人才是冰雪体育旅游高质量发展的生力军<sup>[18]</sup>。我国目前已成为全球最大的冰雪运动消费国和生产大国,但与之相匹配的高素质复合型人才培养不足。面对人才供需结构性失衡问题,需要加强冰雪体育专业人才的培养和引进。当前冰雪旅游专业人才的培养主要依靠高校,而复合型人才是推动冰雪旅游高质量发展的智力支撑<sup>[19]</sup>。一方面,需加大对冰雪体育教育的投入,在高校开设相关专业,进行专业培训,培养更多的冰雪体育教练、指导员、场地管理和运营人才。通过对现有冰雪体育专业人才培养体系进行优化、修订完善培养方案并明确相应的培养方向,加大对冰雪产业管理、赛事运营管理等冰雪产业复合型人才的培养力度<sup>[20]</sup>。此外,深化与国际冰雪体育组织的协同合作机制,通过实施专项人才培育计划、共建跨国实训基地等措施,系统性优化人才专业素养与实践能力。还应该积极引进国外优秀的冰雪体育文化,借鉴其先进的经营理

念、管理模式,为我国的冰雪体育产业发展提供有力支持。另一方面,通过构建人才引进与培育协同机制、实施激励性政策组合等路径,吸引更多高素质复合型专业人才投身冰雪产业领域,为冰雪体育旅游高质量发展夯实人才支撑基础。

## 4 结语

新质生产力在推动冰雪体育旅游资源配置、发展路径、基础设施、人才培养等方面发挥了重要作用。近年来,随着国家政策扶持以及科技创新成果的不断涌现,使得冰雪体育旅游得到发展。然而,由于资源配置不均衡、产业运营模式单一、基础设施不完善和人才短缺等现实问题的存在,制约了冰雪体育旅游的高质量发展进程。因此,应增强对新质生产力的培育力度,以破解我国冰雪体育旅游发展面临的现实问题和挑战。通过优化资源配置、探索多元化发展路径、完善基础设施、加强冰雪体育专业人才培养等关键举措,促进我国冰雪体育旅游实现高质量和可持续发展。

### 【参考文献】

- [1]习近平.在中共中央政治局第十一次集体学习时强调加快发展新质生产力扎实推进高质量发展[J].支部建设,2024(8):4-5.
- [2]习近平.在中共中央政治局第十一次集体学习时强调加快发展新质生产力扎实推进高质量发展[J].中国人才,2024(2):4.
- [3]王诚民,刘毅,施抗美,等.冰雪体育旅游探析[J].冰雪运动,2006(3):104-106.
- [4]李威,孙波,王志博.新质生产力赋能冰雪体育旅游高质量发展:时代价值、现实困囿与实践路径[J].哈尔滨体育学院学报,2024,42(3):37-43.
- [5]新华社评论员.推动新质生产力加快发展[J].生产力研究,2024(3):2.
- [6]李威,孙波,王志博.新质生产力赋能冰雪体育旅游高质量发展:时代价值、现实困囿与实践路径[J].哈尔滨体育学院学报,2024,42(3):37-43.
- [7]董洁,梁琳尉,邵峰.新质生产力赋能冰雪体育旅游产业高质量发展的内在逻辑、现实梗阻及实践路向[J].冰雪运动,2024,46(6):57-62.
- [8]李威,孙波,王志博.新质生产力赋能冰雪体育旅游高质量发展:时代价值、现实困囿与实践路径[J].哈尔滨体育学院学报,2024,42(3):37-43.
- [9]马振川,杨祥全.新质生产力赋能民俗体育旅游高质量发展研究[J].体育文化导刊,2024(12):98-103.
- [10]徐颂峰,李兵,肖建国.中国南方冰雪运动普及的瓶颈及破解对策[J].河北体育学院学报,2019,33(2):14-19.
- [11]刘贝,刘欢欢,王国荣.东北三省冰雪体育旅游高质量发展研究[J].体育文化导刊,2024(8):84-90.

- [12]黎镇鹏,张泽承,李志敢.新发展格局下体育旅游产业高质量发展阻滞因素与应对策略[J].体育文化导刊,2022(12):7-12.
- [13]李京泽,郭晗,姚大为.后冬奥时代黑龙江省冰雪体育旅游产业高质量发展研究[J].旅游纵览,2023(5):152-154.
- [14]王昀博,钟巧玲.新质生产力赋能黑龙江冰雪体育产业高质量发展的现实困囿及推进策略[J].牡丹江师范学院学报(社会科学版),2024(3):90-96.
- [15]开福霞.新质生产力赋能特色文化旅游发展对策研究——以黑龙江省为例[J].北方经贸,2024(8):5-8.
- [16]开福霞.新质生产力赋能特色文化旅游发展对策研究——以黑龙江省为例[J].北方经贸,2024(8):5-8.
- [17]陈志远,朱佳滨.新质生产力赋能冰雪体育强国建设的内涵特征、价值意蕴与实现路径[J].哈尔滨体育学院学报,2024,42(3):14-21.
- [18]王欣睿,郑玉莹.鄂西神农架冰雪体育旅游产业高质量发展探析[J].体育科技文献通报,2024,32(6):131-133.
- [19]鹿耀辉.冰雪旅游产业与新质生产力“双向赋能”:内在机理、现实瓶颈及实现路径[J].体育科技文献通报,2025,33(1):282-286.
- [20]王帅,陈洪.新质生产力赋能冰雪产业高质量发展研究[J].沈阳体育学院学报,2024,43(4):110-116.

作者简介:戴金平(1999—),女,汉族,广西北流人,硕士在读,吉林体育学院,研究方向:体育人文社会学;  
\*通讯作者:李兵(1972—),男,吉林长春人,博士,教授,吉林体育学院,研究方向:体育教学与训练。

## 华佗五禽戏与虚拟现实技术融合发展的策略及前景展望

陈雪晴 李昊 刘海莲\*

亳州学院, 安徽 亳州 236800

**[摘要]** 华佗五禽戏作为中国传统养生功法之一, 融合了中医理论与仿生运动的理念, 具有显著的健身、康复和文化价值。然而, 在现代社会, 其传承与推广面临受众局限、教学方式单一等问题。虚拟现实 (VR) 技术凭借沉浸性、交互性和智能化优势特点, 为传统体育文化的创新传播提供了新的可能性。本研究探讨华佗五禽戏与 VR 技术融合发展的策略及前景, 通过文献研究、专家访谈以及实地考察等方法, 提出“文化数字化+科技赋能”的融合路径。在技术层面, 需构建基于动作捕捉和三维建模的 VR 五禽戏训练系统; 在内容层面, 设计游戏化、个性化的学习模式, 增强用户参与感; 在推广层面, 探索“VR+健康”应用场景。研究认为, 这一融合不仅能够提升华佗五禽戏的习练效果和传播广度, 还能推动中医养生文化的现代化转型, 并为数字健康产业开辟新的市场空间。未来需进一步优化技术适配性, 平衡传统性与创新性, 以实现文化价值与商业价值的双赢局面。

**[关键词]** 华佗五禽戏; 虚拟现实技术; 融合发展

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16957

中图分类号: G64

文献标识码: A

### The Strategy and Prospect of the Integration and Development of Hua Tuo Wuqinxi and Virtual Reality Technology

CHEN Xueqing, LI Hao, LIU Hailian\*

Bozhou University, Bozhou, Anhui, 236800, China

**Abstract:** Hua Tuo Wuqinxi, as one of the traditional Chinese health practices, integrates traditional Chinese medicine theory with the concept of biomimetic exercise, and has significant fitness, rehabilitation, and cultural value. However, in modern society, its inheritance and promotion face problems such as audience limitations and a single teaching method. Virtual reality (VR) technology, with its advantages of immersion, interactivity, and intelligence, provides new possibilities for the innovative dissemination of traditional sports culture. This study explores the strategies and prospects for the integrated development of Hua Tuo Wuqinxi and VR technology. Through literature research, expert interviews, and field investigations, a fusion path of "cultural digitization+technological empowerment" is proposed. At the technical level, it is necessary to construct a VR Five Animal Play training system based on motion capture and 3D modeling; At the content level, design gamified and personalized learning modes to enhance user engagement; At the promotion level, explore the application scenarios of "VR+Health". Research suggests that this integration can not only enhance the practice effectiveness and dissemination breadth of Hua Tuo Wuqinxi, but also promote the modernization transformation of traditional Chinese medicine health culture and open up new market space for the digital health industry. In the future, further optimization of technological adaptability is needed to balance tradition and innovation, in order to achieve a win-win situation between cultural value and commercial value.

**Keywords:** Hua Tuo Wuqinxi; virtual reality technology; integration and development

#### 引言

华佗五禽戏是东汉末医学家华佗创编的一种养生健身方法, 模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的生活习性和动作特征, 再结合导引、吐纳之术、中医理论, 不断总结、整理而形成的一种具有保健功效的导引功法<sup>[1]</sup>。华佗五禽戏能够全面锻炼身体各个部位, 增强肌肉力量和柔韧性; 通过调节呼吸和意念, 可以改善心肺功能, 缓解压力; 长期练习有助于调节内分泌系统, 提高免疫力。<sup>[2-4]</sup>近年来, 随着全民健康意识的提升, 五禽戏因其动作舒缓、适应人群广泛的特点, 在慢性病预防、康复训练及老年健身等领域受到关注。然而, 传统口传身授的教学方式存在传播效

率低、标准化程度不足等问题, 限制了其更广泛的推广。

虚拟现实 (Virtual Reality Technology, VR)<sup>[5]</sup> 技术是一种利用计算机生成三维虚拟环境, 能够突破时空限制, 为用户提供高度仿真的体验。将 VR 技术引入五禽戏的传承与推广, 有望解决传统教学中的痛点。近年来, 随着硬件性能的提升和软件算法的进步, VR 技术在游戏娱乐、教育培训、医疗康复等领域得到了广泛应用。在健康领域, VR 技术展现出巨大的潜力。在康复治疗中, VR 技术可以创建沉浸式的训练环境, 提高患者的参与度和康复效果; 在心理治疗方面, VR 技术已被证明对恐惧症、创伤后应激障碍等疾病有显著疗效; 此外, VR 还被用于医学教育、

手术模拟等领域，为医疗行业带来了革命性的变化。<sup>[6,7]</sup>

五禽戏与 VR 技术的融合，是传统文化数字化保护的创新实践。通过技术手段还原五禽戏动作精髓和文化语境，既能避免传承中的信息损耗，又能以现代语言重新诠释传统智慧，助力非物质文化遗产的活态传承。在“健康中国”战略背景下，促进全民健康与中医养生现代化，VR 五禽戏可拓展应用场景多元化。

### 1 研究对象

本文以华佗五禽戏与虚拟现实技术的融合发展为研究对象，探讨如何通过现代科技手段推动传统体育文化的传承与创新。

### 2 研究方法

为了促进亳州市非物质体育文化的健康快速发展，以华佗五禽戏与虚拟现实技术的融合发展为研究切入点，运用文献资料法、专家访谈法和实地考察法等研究方法，深入分析亳州市华佗五禽戏的发展历史，梳理其本土化发展情况，探讨“文化数字化+科技赋能”的融合路径的可能性。

### 3 华佗五禽戏的本土化发展情况

#### 3.1 地域分布情况

亳州是华佗五禽戏的发源地与核心传承地。华佗五禽戏，2005 年被列为安徽省第一批非物质文化遗产项目，2011 年又被列入第三批国家“非遗”名录。2012 年，国家体育总局授予亳州“中国五禽戏之乡”牌匾，2017 年，被授予“国际健身气功五禽戏之都”称号。华佗五禽戏历史渊源深厚，文化底蕴丰富。自东汉末年华佗创编以来，历经千年的传承与发展，逐渐形成了独特的文化景观。在地域分布上，展现出了鲜明的特色，呈现出较为广泛的影响力，谯城区、涡阳县推广和传承程度较高<sup>[8]</sup>，逐渐扩展到了亳州市的其他周边地区，在淮北、阜阳等地，五禽戏也逐渐成为了一种流行的健身方式。

#### 3.2 传承人群及培训机制

华佗五禽戏的发展是一个兼具动态与稳定的过程，从编创至今，术式内容在各历史时期几经流变。西晋陈寿的《三国志·华佗传》和南北朝陶弘景的《养性延命录》最早记载了华佗创编五禽戏的情况；隋唐时期，华佗五禽戏更为流行，孙思邈等医学家对其进行了进一步的阐述和推广。明清时期，华佗五禽戏有了较大发展，出现了许多研究专著。民国时期，华佗五禽戏主要流传在亳州华佗故里小华庄和周边地区，路武举、董文焕、刘时荣等华佗五禽戏的各代传人在其传承与发展过程中起到了至关重要的作用。华佗五禽戏的传承是呈现出鲜明的地域特色和家庭传承特点，将五禽戏视为家族的传统技艺，这种传承方式有助于保持五禽戏的纯正性。为培养更多五禽戏传承人，亳州市建立了一系列完善的培训机制，包括定期举办五禽戏培训班、工作坊等活动，邀请资深五禽戏传承人亲自授课，为五禽戏的传承注入新的活力。

## 4 融合发展的可行性分析

通过专家访谈和实地调查，从技术、内容以及推广等多层面，深入探讨华佗五禽戏与虚拟现实技术融合发展的可能性，如表 1 所示。

表 1 华佗五禽戏与 VR 融合发展

研究维度	专家访谈结果	实地考察结果	融合发展可能性分析
技术可行性	VR 技术可以模拟五禽戏的动作，但需高精度动作捕捉和实时反馈系统。	现有 VR 设备对复杂动作的捕捉存在延迟，但技术改进空间较大。	技术可行，但需进一步提升动作捕捉精度和系统响应速度，优化用户体验。
用户接受度	年轻群体对 VR 技术接受度高，但中老年群体可能对传统五禽戏更有认同感。	部分中老年人对 VR 设备感到陌生，但经过引导后表现出一定兴趣。	需针对不同年龄段设计差异化推广策略，结合传统与科技，提升用户接受度。
健康效益	VR 技术可以增强五禽戏的趣味性和互动性，但需确保运动强度和科学性。	VR 辅助的五禽戏能提高参与者的积极性，但需注意避免过度依赖设备。	融合发展有助于提升健康效益，但需科学设计运动方案，避免技术依赖导致运动效果下降。
文化传承	五禽戏作为传统文化，需在 VR 融合中保留其核心文化内涵和动作精髓。	VR 技术可以生动展示五禽戏的文化背景，但需避免过度娱乐化。	融合发展需注重文化传承，通过 VR 技术增强文化传播力，同时保持五禽戏的传统特色。
市场前景	VR+五禽戏模式在健康管理、教育培训等领域有较大市场潜力。	部分健身机构和学校已开始尝试 VR+传统运动的结合，市场反响较好。	市场前景广阔，尤其在健康、教育领域，但需加强技术研发和市场推广，形成成熟的商业模式。

华佗五禽戏与 VR 技术的融合发展具有广阔的前景和潜力。这一融合不仅可以更好地传承和推广这一传统养生功法，让更多的人了解和受益；同时，也可以为 VR 技术的应用拓展新的领域和方向。

## 5 融合发展策略设计

### 5.1 技术层面

构建虚拟华佗五禽戏教学平台，利用动作捕捉和三维建模技术，创建 VR 环境下的五禽戏教学平台，提供实时反馈纠正动作；创新虚拟五禽戏体验场景，设计趣味性任务融入五禽戏动作，提供沉浸式健身体验；加强技术研发与人才培养，争取政策支持与资金投入，设立专项资金支持研发和人才培养计划。

### 5.2 内容层面

设计从入门到精通不同程度的教程体系，包括五禽戏的基本分解动作、呼吸吐纳方法、连贯套路等，确保用户能够逐步掌握技能。邀请五禽戏专家进行视频讲解和示范，提供权威的教学资源，提升平台的专业性和可信度。加入五禽戏的历史渊源、文化背景和传承故事，增强对传统文

化的了解和认同感。结合五禽戏的动作,普及相关的中医养生知识,如经络、穴位、气血运行等。根据用户的学习进度、兴趣偏好和体质,智能推荐个性化的学习或练习计划,提高效率,同时,提供学习进度跟踪功能,记录用户的学习时间和成果,并给予相应的反馈和建议。

### 5.3 推广层面

利用社交媒体、短视频平台、健身论坛等线上渠道,发布华佗五禽戏教学平台的宣传视频、图文教程和优惠活动,吸引潜在用户。组织五禽戏体验课、健康讲座、养生交流会等线下活动,邀请潜在用户现场体验虚拟五禽戏教学平台,增强平台知名度和影响力。与健身房、瑜伽馆等健身机构建立合作关系,共同推广虚拟五禽戏教学平台,拓展用户群体。与中医院、中医诊所等机构合作,将虚拟五禽戏教学平台作为中医养生的一部分进行推广,提升平台的专业性。关注政府相关政策动态,积极申请相关政策支持,为平台的推广提供资金和政策保障。与投资机构建立合作关系,吸引社会资本投入,为平台的长期发展提供稳定的资金来源。

## 6 前景展望

### 6.1 健康管理领域

(1) 个性化健康管理:通过VR技术,用户可以在虚拟环境中进行五禽戏的练习,系统能够根据用户的健康状况、年龄、体能等因素,提供个性化的练习方案。这种定制化的健康管理方式,能够更有效地帮助用户预防慢性疾病,提升身体素质。

(2) 实时反馈与纠正:VR技术可以通过动作捕捉和传感器技术,实时监测用户的动作,并提供反馈和纠正的建议。这种即时反馈机制可以帮助用户更准确地掌握五禽戏的动作要领,避免因动作不规范而导致的运动损伤。

(3) 远程健康指导:结合5G网络和云计算技术,用户可以通过VR设备与远程的健康教练进行互动,获得专业的指导。这种模式尤其适合那些无法亲自前往健身场所或健康中心的人群。

### 6.2 文化传承与推广

(1) 沉浸式文化体验:通过VR技术,用户可以身临其境地体验五禽戏的历史背景、文化内涵和动作要领。这种沉浸式体验不仅能够增强用户对五禽戏的兴趣,还能帮助更多人理解和传承这一传统文化。

(2) 全球化传播:VR技术可以打破地域限制,将华佗五禽戏推广到全球范围。通过VR平台,世界各地的用户都可以学习和体验华佗五禽戏,促进中华传统文化的国际传播范围。

(3) 互动式学习:VR技术可以提供互动式的学习环境,用户可以通过虚拟角色或历史人物的引导,逐步学习华佗五禽戏的动作和理念。这种互动式学习方式能够提高学习的趣味性和参与感。

### 6.3 文化保护与商业化平衡

在推广华佗五禽戏的过程中,必须注重其文化内涵的

保护,避免过度商业化导致的文化失真现象。可以通过与相关研究的专家学者合作,确保VR内容在传播过程中保持五禽戏本身独特的文化价值。

### 6.4 人才培养与跨领域合作

(1) 跨领域人才培养:五禽戏与VR技术的融合需要既懂传统文化又懂现代技术的复合型人才。因此,高校和科研机构可以开设相关课程,培养跨领域人才,推动这一融合的深入发展。(2) 产学研合作:企业、高校和研究机构可以加强合作,共同研发和推广VR五禽戏项目。通过产学研结合,能够加速技术的创新和应用的落地。

## 7 结论与建议

华佗五禽戏与虚拟现实技术的融合发展具有重要的理论价值和现实意义。通过将传统养生智慧与现代科技相结合,不仅可以为五禽戏的传承和创新提供新的途径,还能推动虚拟现实技术在健康领域的应用。随着技术的进步和社会的重视,这种融合有望成为传统养生文化创新发展的重要方向,为人类健康事业做出更大贡献。未来研究可以进一步探索具体的应用场景和效果评估,为这一跨领域融合提供更多实践指导。

基金项目:2024 安徽省高校人文社科重点项目:新质生产力赋能安徽体育非遗智慧化发展的实践路径研究(2024AH052838)。

### [参考文献]

- [1]曹海豪,毕鸿雁,席晓明,等.基于象思维探讨五禽戏五脏配属的理论机制[J].山东中医药大学学报,2023,(1).
  - [2]王宾,秦海龙,王思龙,等.中医养生功法五禽戏的文化生成与当代价值[J].中医药管理杂志,2023,31(5):236-238.
  - [3]霍凯,李廷荃,王雁彬,等.从“治未病”角度谈五禽戏的临床应用[J].按摩与康复医学,2022,13(14):40-43.
  - [4]芮琼,张文浩,邢珍珍.国家级非物质文化遗产传承与发展的问题探讨——以亳州“华佗五禽戏”为例[J].滁州学院学报,2016,18(1):27-30.
  - [5]何顺祥.计算机虚拟现实技术在青年体育训练中的应用[J].黑河学院学报,2025,16(2).
  - [6]蒋思琪,黄欢欢,余馨雨,等.虚拟现实技术在肌肉骨骼疾病康复中的应用进展[J].军事护理,2024,41(2):79-82.
  - [7]张娜,孙洋.虚拟现实技术在心理治疗中的应用综述[J].沈阳师范大学学报(教育科学版),2023,2(1):101-109.
  - [8]刘明龙,付荣.“华佗五禽戏”在安徽省亳州市的开展现状分析[J].赤峰学院学报(自然科学版),2013,29(10):129-131.
- 作者简介:陈雪晴(1993—),女,汉族,安徽宿州人,硕士,助教,亳州学院,研究方向:运动康复;李昊(1998—),男,汉族,安徽亳州人,硕士,助教,亳州学院,研究方向:体育教育训练学;\*通讯作者:刘海莲(1978—),女,汉族,安徽亳州人,硕士,副教授,亳州学院,研究方向:传统体育与瑜伽养生。

## 卧推最大力量与轻负荷末端释放输出表现的相关性研究

李俊<sup>1</sup> 胡雯雯<sup>1</sup> 刘圣泽<sup>1,2\*</sup>

1. 陕西师范大学, 陕西 西安 710119

2. 新疆师范大学, 新疆 乌鲁木齐 830054

**[摘要]**本研究探讨了卧推最大力量与30% 1RM末端释放爆发力表现之间的相关性,主要指标为峰值功率(PP)和峰值速度(PV)。通过对14名大学体育专业男性学生进行测试,结果表明,卧推最大力量与峰值功率之间存在显著的正相关关系( $r=0.814$ ,  $p<0.01$ ),而与峰值速度的相关性则较弱且无统计学意义( $r=0.119$ ,  $p=0.685$ )。研究表明,在轻负荷条件下,最大力量主要影响峰值功率,而对峰值速度影响较小。

**[关键词]**卧推最大力量;末端释放;峰值功率;峰值速度;爆发力

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16932

中图分类号: G808

文献标识码: A

### Research on the Correlation between the Maximum Force of Bench Press and the Output Performance of Light Load End Release

LI Jun<sup>1</sup>, HU Wenwen<sup>1</sup>, LIU Shengze<sup>1,2\*</sup>

1. Shaanxi Normal University, Xi'an, Shaanxi, 710119, China

2. Xinjiang Normal University, Urumqi, Xinjiang, 830054, China

**Abstract:** This study investigated the correlation between the maximum power of bench press and the performance of 30% 1RM end release explosive force, with the main indicators being peak power (PP) and peak velocity (PV). Through testing 14 male students majoring in physical education at universities, the results showed that there was a significant positive correlation between the maximum strength of bench press and peak power ( $r=0.814$ ,  $p<0.01$ ), while the correlation with peak speed was weak and not statistically significant ( $r=0.119$ ,  $p=0.685$ ). Research has shown that under light load conditions, maximum force mainly affects peak power and has a relatively small impact on peak speed.

**Keywords:** maximum power of bench press; end release; peak power; peak speed; explosiveness

#### 引言

在现代竞技体育中,运动员在瞬息之间产生巨大机械功率(即爆发力)的能力,往往是决定胜负的关键。在众多涉及推、掷、击打以及格挡的运动项目中,上肢爆发力是运动员的核心身体素质之一<sup>[1-2]</sup>。无论是篮球运动员的传球与投篮、排球运动员的扣杀,还是拳击运动员的出拳等动作,都要求上肢肌肉群在极短时间内产生高功率输出。从生物力学角度看,爆发力通常被定义为肌肉在短时间内产生的最大机械功率(Power),其计算公式为 $P=F \times V$ ,即力与速度的乘积,代表单位时间内所做的功<sup>[3]</sup>。因此,提升爆发力要求运动员优化其力量与速度的协同输出能力。

大量研究证实,最大力量(1RM)是发展爆发力的重要基础。更高的最大力量水平通常与更高的力量发展速率(Rate of Force Development, RFD)及峰值功率输出相关<sup>[4]</sup>。Cormie等(2011)的研究指出,对于力量水平较低的个体,通过大负荷训练提升最大力量是提高爆发力的有效途径<sup>[5]</sup>。这表明,坚实的最大力量基础为高功率输出提供了必要的前提。然而,最大力量向爆发力表现的转化效果并非在所有条件下都同样显著,两者之间的关系存在明显的

负荷依赖性。一些研究揭示了这种关系的复杂性。Argus等(2014)针对精英运动员的研究发现,卧推1RM与卧推最佳功率输出的相关性在不同水平的运动员中存在差异,仅在部分组别中达到显著水平<sup>[6]</sup>。这表明,当运动员的最大力量水平达到一定高度后,继续提升最大力量对爆发力的增益效果可能出现递减。在训练和评估中,负荷的选择是决定力量与速度输出特性的关键变量。López等(2020)对职业拳击手的研究发现,较大负荷卧推时的杠铃速度能有效预测其出拳速度,这表明在较高力量输出区域,最大力量与特定运动速度的关联性较强<sup>[7]</sup>。与此相反,Fernandes等(2018)的研究报告称,在年轻受训男性中,特定负荷下的杠铃速度与卧推功率输出之间无显著相关性<sup>[8]</sup>。这些看似矛盾的研究结果,恰恰凸显了在探讨最大力量与爆发力关系时,考虑不同负荷区间的重要性。为更准确地评估上肢爆发力,卧推末端释放(Bench Press Throw, BPT)作为一种有效的测试方法被广泛采用<sup>[9]</sup>。与传统卧推在向心收缩末期存在减速阶段不同,末端释放测试要求受试者在整个向心收缩过程中持续加速杠铃,最终将其抛出,这被认为能更真实地反映受试者在无制动需求

条件下的最大爆发力输出能力<sup>[10]</sup>。

因此,本研究旨在探讨大学体育专业学生群体中,卧推最大力量(1RM)与30% 1RM卧推末端释放(BPT)的输出表现(以峰值功率和峰值速度为指标)之间的相关性。尽管力-速(F-V)关系曲线已得到广泛认可,但在特定人群(如大学体育生)的轻负荷、高速度区间,最大力量与该区间爆发力表现(峰值功率、峰值速度)的具体关系尚需进一步探究与澄清。基于以上背景,本研究假设:卧推1RM与30% 1RM负荷下卧推末端释放的峰值功率(PP)之间存在显著的正相关关系;而卧推1RM与峰值速度(PV)之间不存在统计学上显著的相关性。本研究通过分析上述关系,旨在为深入理解特定负荷区间(轻负荷高速度)最大力量与爆发力表现的关联提供实证依据与理论参考。

## 1 研究方法

### 1.1 研究对象

本研究招募了14名男性大学体育专业学生作为受试对象。所有受试者均自愿参与本研究,并在测试前签署了书面知情同意书。纳入标准为:(1)目前正积极参与专项体育训练;(2)具有系统抗阻训练经历 $\geq 1$ 年,且熟练掌握标准卧推技术;(3)测试前6个月内无任何累及上肢的肌肉骨骼系统损伤史。受试者基本信息(年龄、身高、体重)以均值 $\pm$ 标准差(M $\pm$ SD)表示:年龄 $20.50 \pm 1.23$ 岁,身高 $178.69 \pm 5.23$ cm,体重 $76.28 \pm 4.96$ kg。

### 1.2 研究设计

为避免疲劳效应对测试结果的影响,所有测试分两天进行,两次测试间隔 $\geq 48$ 小时。第一天先测量身高、体重,随后按照标准化程序进行史密斯机架卧推1RM测试,评估上肢最大力量。第二天进行轻负荷(30%1RM)爆发力测试,即卧推末端释放(BPT)测试。测试负荷根据个体在第一天测得的1RM值精确设定为其30%。该测试用于评估受试者在轻负荷、高速条件下的上肢爆发力水平。每次正式测试前,受试者均完成标准化的热身活动,包括:5分钟低强度有氧运动、针对上肢的动态拉伸,以及与特定测试项目相关的递增负荷热身组。例如,1RM测试前的热身组安排为:使用史密斯机架空载杆(约20kg) $\times 10$ 次,50%(基于受试者自我报告或近期训练记录的)预估1RM $\times 5$ 次,70%预估1RM $\times 3$ 次,90%预估1RM $\times 1$ 次;BPT测试前进行数次空载杆及30%1RM负荷的卧推练习,专注于动作速度与发力感。

### 1.3 最大力量测试:1RM卧推

卧推1RM测试在史密斯机架上进行,以保持杠铃运动轨迹一致性和测试安全性。测试开始时,受试者仰卧于卧推凳上,双脚平放地面,背部紧贴凳面。握距由受试者根据个人舒适度和利于最大力量输出的原则自行选择,并使用杠铃杆上的标记或测量工具记录,确保在整个测试过

程中保持恒定。受试者以可控速度将杠铃下放至胸部(允许轻触胸部但无反弹),然后尽最大努力向心收缩将杠铃推起至肘关节完全伸直。在完成标准化热身(见2.2)后,受试者开始进行1RM测试。每次试举后,无论成功与否,休息5分钟,以确保神经肌肉充分恢复再进行下一次尝试。负重增量由实验人员根据受试者主观感觉及上一轮尝试完成情况进行调整。当受试者按照标准动作完整推举起某一负重量且无法再完成更高重量时,该重量即记录为其卧推1RM值。

### 1.4 爆发力测试:30% 1RM卧推投掷

爆发力测试采用30% 1RM负荷的卧推末端释放(BPT),用于评估上肢在轻负荷、高速度条件下的峰值功率与峰值速度。受试者的准备姿势与1RM测试相同。受试者以约1.5秒的可控节奏将杠铃垂直下放至胸骨中下部,允许轻触胸部但无反弹,短暂停顿后,以最快速度向心发力推举杠铃,并在肘关节即将完全伸展时将杠铃主动向上抛出,确保杠铃完全脱离双手。在30% 1RM BPT测试中,每名受试者共完成3次有效尝试,每次尝试间隔休息3分钟。为保证记录到受试者的最大爆发力输出,选取3次有效尝试中峰值功率最高的一次试验数据用于后续统计分析。

### 1.5 数据采集与统计分析

在史密斯机架杠铃杆上连接一台线性位置传感器,用于实时采集杠铃的运动学数据(如速度),并通过配套软件计算动力学数据(如功率)。本研究的主要观测变量包括:史密斯机架卧推1RM(kg)、30% 1RM负荷下卧推末端释放(BPT)的峰值功率(PP, W)和30% 1RM负荷下卧推末端释放(BPT)的峰值速度(PV, m/s)。所有统计分析均使用SPSS软件进行。首先,对各变量(1RM, PP, PV)进行描述性统计分析,计算均值(M)和标准差(SD)。其次,采用皮尔逊积矩相关(Pearson's product-moment correlation)分析检验以下变量对之间的相关性:显著性水平设定为 $\alpha=0.05$ 。此外,报告相关系数(r)及其95%置信区间(95% CI)。

## 2 结果

本研究主要对卧推最大力量(1RM)与30% 1RM卧推末端释放(BPT)爆发力指标(峰值功率、峰值速度)之间的相关性分析。

如图1所示,史密斯机架卧推1RM与30% 1RM BPT的峰值功率之间存在高度显著的正相关关系( $r=0.814$ ,  $p < 0.01$ , 95% CI[0.518, 0.938])。该结果表明,在本研究样本中,卧推最大力量水平较高的个体,在30%1RM轻负荷条件下进行末端释放动作时,产生的峰值功率也更高。图1展示了1RM与PP之间的散点图及其线性回归拟合线。图中数据点呈现明显的线性递增分布模式,与高度显著的正相关统计结果一致,提供了直观支持。

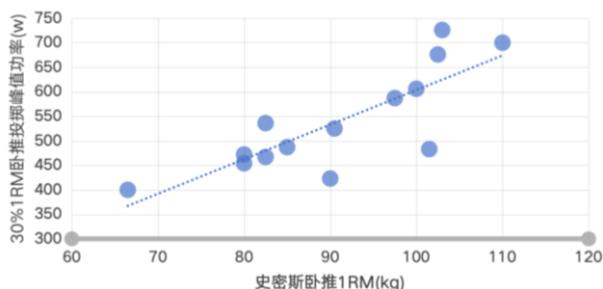


图 1 卧推 1RM (kg) 与 30% 1RM 卧推投掷峰值功率 (W) 的散点图及线性趋势线

注:  $r=0.814, p<0.01$

然而, 分析卧推 1RM 与 30% 1RM BPT 峰值速度之间的相关性时, 结果呈现出截然不同的模式。具体而言, 卧推 1RM 与 30% 1RM BPT 峰值速度之间仅存在极弱且无统计学意义的相关性 ( $r=0.119, p=0.685, 95\% \text{ CI}[-0.463, 0.630]$ )。该结果表明, 在本研究样本中, 个体的卧推最大力量水平并不能有效预测其在 30% 1RM 末端释放条件下所能达到的峰值速度。图 2 展示了 1RM 与 PV 之间的散点图及其线性回归拟合线。图中数据点分布离散, 未显示出明显的线性趋势, 无统计学显著相关性。

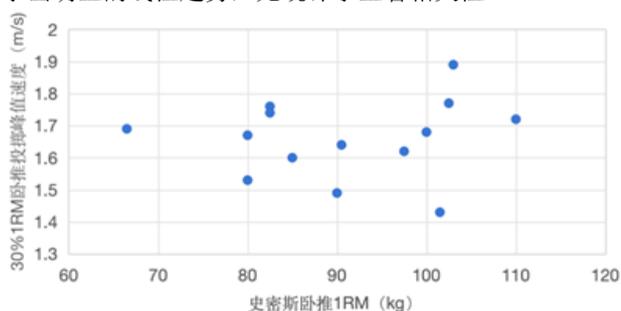


图 2 卧推 1RM (kg) 与 30% 1RM 卧推投掷峰值速度 (m/s) 的散点图

注:  $r=0.119, p=0.685$

### 3 讨论

本研究的主要发现是: 在 30% 1RM 负荷的卧推末端释放 (BPT) 测试中, 大学体育专业男性学生的卧推最大力量 (1RM) 与峰值功率 (PP) 呈高度显著的正相关 ( $r=0.814, p<0.01$ ), 而与峰值速度 (PV) 的相关性则较弱且无统计学意义 ( $r=0.119, p=0.685$ )。换言之, 在本研究样本中, 最大力量更强的个体在轻负荷 (30% 1RM) 末端释放动作中能够产生显著更高的峰值功率, 但未必能达到更高的峰值速度。这一结果模式不仅支持了本研究的初始假设, 也为深入理解在特定轻负荷条件下最大力量与爆发力表现的不同指标 (峰值功率 vs. 峰值速度) 之间关系的复杂性提供了依据。

#### 3.1 1RM 与峰值功率 (PP) 高度正相关的解释

本研究结果显示, 在 30% 1RM 负荷的卧推末端释放

(BPT) 测试中, 受试者的卧推 1RM 与峰值功率 (PP) 之间确实存在高度显著的正相关关系 ( $r=0.814, p<0.01$ )。这一发现与部分既往研究结果一致。Munayer 等 (2013) 的研究指出, 在自由重量卧推测试中, 1RM 力量与特定负荷下的峰值功率也存在高度相关, 1RM 可解释峰值功率约 70% 的变异<sup>[11]</sup>。根据功率公式  $P=F \times V$ , 在给定的次最大负荷下, 最大力量更强的个体通常能够在该负荷下产生更大的瞬时力 (F)。即使其运动速度 (V) 与其他个体相近, 更大的 F 值也直接导致更高的峰值功率输出。即使他们的运动速度 (V) 与其他个体相近, 根据功率公式, 更大的作用力也直接导致其能够输出更高的峰值功率。这意味着, 较高的最大力量水平为个体在次最大负荷 (特别是轻至中等负荷) 下产生高功率输出奠定了重要的基础。这印证了运动训练学中“力量是爆发力之母”的观点, 表明扎实的最大力量有助于运动员在特定次最大负荷任务中实现更高的功率输出。需要指出的是, 本研究采用的 30% 1RM 负荷通常处于上肢卧推动作产生峰值功率的最优范围 (约在 30%~50% 1RM 之间)<sup>[12]</sup>。在这一接近峰值功率的负荷区间内, 力量与速度达到相对平衡。最大力量更强的个体能够利用其力量优势, 在该负荷下产生相对更高的瞬时力 (F), 从而最终产生更高的峰值功率 (PP)。因此, 对于本研究涉及的人群和负荷条件 (30% 1RM), 增强最大力量是提升其在轻负荷末端释放动作中峰值功率输出能力的有效途径。

#### 3.2 1RM 与峰值速度 (PV) 相关性弱且不显著的原因分析

与 1RM 和 PP 之间存在的高度显著正相关形成鲜明对比, 本研究发现 1RM 与 PV 之间仅存在极弱且无统计学意义的相关性 ( $r=0.119, p>0.05$ )。这表明, 在本研究条件下 (30% 1RM BPT), 最大力量更强的个体未必能达到更高的峰值速度。这一现象的可能解释在于: 在 30% 1RM 这样的相对轻负荷下, 所有受试者都能相对“轻松”地克服阻力。此时, 决定动作峰值速度 (PV) 的关键因素更多地转向肌肉本身的生理特性, 如肌纤维类型组成所决定的最大缩短速度。以及神经肌肉系统的快速动员能力, 如高阈值运动单位募集速率和放电频率、肌肉间的协调, 而非单纯依靠最大力量。经典的力-速关系曲线理论为此提供了理论框架。该理论表明, 随着外部负荷趋近于零, 肌肉收缩速度趋近于其最大理论速度 ( $V_{max}$ )<sup>[13]</sup>。 $V_{max}$  主要由肌纤维类型 (如快肌纤维比例) 及其固有的收缩特性 (如肌球蛋白 ATP 酶活性) 决定<sup>[14-15]</sup>, 与肌肉能够产生的最大等长张力 ( $F_{max}$ , 通常与 1RM 相关) 之间并无直接的线性关联。因此, 在本研究采用的轻负荷 (30% 1RM) 末端释放卧推条件下, 受试者可能已接近或达到其肌肉在当前神经激活状态下的最大收缩速度潜力。由于  $V_{max}$  主要由肌纤维类型等固有特性决定, 且个体间这些特性存在差异, 这导致了不同最大力量水平的个体间峰值

速度 (PV) 差异较小, 且与 1RM 缺乏显著关联。综上, 本研究结果表明, 在类似 30% 1RM 的轻负荷、高速动作条件下, 单纯提高最大力量可能不足以显著提升运动员的峰值速度表现。

### 3.3 生物力学机制: 力-速度关系与功率-速度“分离”

从生物力学视角看, 本研究所的结果, 1RM 与 PP 高度相关而与 PV 无显著相关, 可以用经典的力-速(F-V) 关系原理进行阐释。根据 F-V 关系曲线理论, 肌肉在向心收缩时, 其产生的力 (F) 与收缩速度 (V) 呈双曲线反比关系: 外部负荷 (阻力) 越小, 肌肉收缩速度越快; 外部负荷越大, 收缩速度越慢<sup>[13]</sup>。在本研究条件下 (30% 1RM BPT), 运动员的肌肉工作点位于 F-V 曲线的高速、低力区域<sup>[16]</sup>。在此区域, 肌肉收缩速度已接近其最大理论速度 (Vmax)。Vmax 主要由肌纤维类型等固有特性决定。因此, 即使个体拥有更大的最大力量潜力, 只要其 Vmax 没有相应提升, 在轻负荷下也难以显著提高其峰值速度<sup>[17]</sup>。相反, 在此轻负荷高速区, 瞬时功率输出 (P) 的大小主要取决于在该特定速度下肌肉所能产生的力 (F) 的大小。力量更大的个体能够在该高速下产生更大的 F, 从而导致更高的 P (PP)。简言之, 在给定的次最大负荷下 (特别是轻至中等负荷), 个体的最大力量水平 (Fmax) 在很大程度上决定了其在该负荷下所能达到的功率输出上限, 因为限制了可产生的 F<sup>[18]</sup>。而个体能达到的最大速度 (Vmax) 则主要受限于肌肉的固有收缩特性 (决定了 F-V 曲线的形状和渐近线), 与 Fmax 相对独立。这一生物力学机制很好地解释了本研究的主要发现: 在 30% 1RM 轻负荷 BPT 下, 1RM (反映 Fmax) 对 PP 有显著影响, 而对 PV 影响甚微。它也强调了在训练设计中, 需要根据目标 (提升功率或速度) 分别侧重发展最大力量或速度能力, 并进行有效整合, 才能全面优化爆发力表现。

### 3.4 神经生理学机制: 神经肌肉适应的特异性

从神经生理学角度分析, 最大力量与轻负荷下快速爆发能力 (特别是峰值速度) 之间的差异, 反映了其背后不同的神经肌肉适应机制<sup>[19]</sup>。最大力量的提高通常伴随着肌肉横截面积增大和神经适应, 后者包括更充分、更同步地募集高阈值 (快肌) 运动单位, 以及可能增强的运动单位放电率<sup>[20]</sup>。这些适应共同提高了肌肉产生最大自主张力的能力 (Fmax)。然而, 这些适应主要提升了在相对较长时间窗内 (如 >300ms) 产生最大力量的能力, 而对于在极短时间内 (如 <100~200ms) 产生高力量 (即高 RFD) 和达到高速度的能力的提升效果则相对有

限<sup>[21]</sup>。Aagaard 等 (2002) 研究短期 (数周) 的大负荷力量训练 (>80% 1RM) 通常能显著提高最大力量 (1RM), 但对肌肉发力率 (RFD) 的改善, 尤其是在发力初期 (<100ms), 效果往往较小或不显著<sup>[22]</sup>。Del

Vecchio 等 (2022) 的研究利用高密度表面肌电技术进一步揭示, 传统力量训练后, 运动单位 (MU) 在快速收缩时的最大募集速度几乎没有变化<sup>[19]</sup>。这表明, 尽管力量训练提高了最大力量和 MU 的募集程度, 但它并未显著改善神经系统在收缩起始阶段极短时间内 (毫秒级) 快速动员高阈值 MUs 的能力。这为力量训练对早期 RFD 改善有限提供了直接的神经生理学解释。这意味着, 促进最大力量提升的神经肌肉适应与优化快速发力 (特别是初期 RFD 和速度) 所需的神经适应存在本质差异<sup>[14]</sup>。因此, 个体在进行传统大负荷力量训练后, 虽然最大力量显著提高, 但其神经系统在收缩起始阶段极短时间内瞬时激活肌肉的能力并未得到有效改善, 除非训练中包含针对爆发性用力的专门刺激。这解释了为什么在本研究的轻负荷 BPT 条件下, 最大力量更强的个体并未表现出更高的峰值速度 (PV)。这一神经生理学机制为本研究中 1RM 与 PV 无显著相关性的发现提供了有力支持, 并凸显了在训练计划中加入专门旨在发展快速神经动员能力 (如高速度、低负荷的爆发力训练) 的训练手段的必要性<sup>[23]</sup>, 以有效弥补传统力量训练在提升动作初始速度和峰值速度方面的不足。

### 3.5 研究局限性

尽管本研究为理解卧推最大力量与轻负荷末端释放功率及速度的关系提供了有价值的见解, 但仍存在若干局限性, 需要在未来研究中予以关注和改进。首先, 本研究样本量较小 (n=14), 且受试者均来自大学体育专业男性学生这一特定群体。这一局限一方面限制了统计检验力, 另一方面降低了结论的外部效度。未来研究应纳入更大样本量, 并扩展受试者范围, 涵盖不同性别、年龄组、训练水平以及专项背景的群体, 以系统检验本研究发现的普适性。其次, 本研究仅在单一负荷 (30% 1RM) 下考察了卧推末端释放的峰值功率和峰值速度与 1RM 的关系, 未能探究在轻负荷区间之外 (如更低负荷: 0-20% 1RM; 或更高负荷: 80% 1RM 以上), 1RM 与 PP、PV 关系的动态变化规律, 以及 30% 1RM 是否确实处于个体最佳功率区间。最后, 本研究所得结论及其分析讨论主要基于推论和已有文献, 缺乏直接的生理学机制验证数据。本研究推测肌纤维类型组成、运动单位募集与放电特性、肌腱刚度等生理因素可能是导致最大力量与最大速度潜力相对独立的关键机制, 但这些因素在本研究中均未进行直接测量。未来研究需结合肌肉活检、高密度肌电、超声成像等技术对此进行直接验证。

## 4 结论

本研究以 14 名大学体育专业男性学生为受试者, 系统探讨了卧推最大力量 (1RM) 与 30% 1RM 末端释放 (BPT) 动作中爆发力表现 (峰值功率、峰值速度) 之间的相关性。主要研究结论如下: (1) 在 30% 1RM 负荷的

卧推末端释放 (BPT) 测试中, 卧推最大力量 (1RM) 与峰值功率 (PP) 存在高度显著的正相关关系 ( $r=0.814$ ,  $p < 0.01$ ), 表明 1RM 是预测 PP 的强有力指标。这表明, 在本研究样本中, 最大力量水平较高的个体, 在轻负荷末端释放动作中能够产生更高的峰值功率。(2) 在相同的 30% 1RM BPT 测试条件下, 卧推 1RM 与峰值速度 (PV) 之间仅存在极弱且无统计学意义的相关性 ( $r=0.119$ ,  $p=0.685$ )。这表明, 个体的最大力量水平并不能有效预测其在轻负荷末端释放动作中所能达到的峰值速度。综上所述, 在轻负荷末端释放动作情境下, 最大力量与高速运动能力是相对独立的神经肌肉素质。两者不能简单等同, 也不能相互替代。因此, 为全面、高效地提升运动员在类似动作模式下的上肢爆发力 (尤其需兼顾功率和速度表现时), 训练计划应系统整合 F-V 曲线两端的刺激: (1) 发展最大力量: 通过大负荷 ( $>85\%$  1RM)、低速度的力量训练。(2) 发展最大速度与发力率: 通过轻负荷 ( $\leq 30\% \sim 40\%$  1RM)、高速度的训练, 如末端释放 BPT、弹射式训练或增强式训练。这两种训练刺激相辅相成, 共同构成优化整体爆发力表现的完整策略。

[参考文献]

[1]Haff G G,Nimphius S.Training Principles for Power[J].Strength and Conditioning Journal,2012,34(6):2-12.  
 [2]闫琪.爆发力训练全书[M].北京:人民邮电出版社,2023.  
 [3]Stone M H,Sato K.Power and Explosiveness:First Step(s)[A].Proceedings of the 31st Conference of the International Society of Biomechanics in Sports[C].Taipei:Proceedings of the International Symposium on Biomechanics in Sports,2013.  
 [4]Wisloff U,Castagna C,Helgerud J,et al.Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players [J].British Journal of Sports Medicine,2004,38(3):285-288.  
 [5]Cormie P,McGuigan M R,Newton R U.Developing maximal neuromuscular power:part 2-training considerations for improving maximal power production[J].Sports Medicine,2011,41(2):125-146.  
 [6]Argus C K,Gill N D,Keogh J W,Hopkins W G.Assessing the variation in the load that produces maximal upper-body power[J].Journal of Strength and Conditioning Research,2014,28(1):240-244.  
 [7]López-Laval I,Sitko S,Muñiz-Pardos B,et al.Relationship between bench press strength and punch performance in male professional boxers [J].J Strength Cond Res,2020,34(2):308-312.  
 [8]Fernandes J F T,Lamb K L,Twist C.A Comparison of

Load-Velocity and Load-Power Relationships Between Well-Trained Young and Middle-Aged Males During Three Popular Resistance Exercises[J].Journal of Strength and Conditioning Research,2018,32(5):1440-14.  
 [9]Soriano M A,Suchomel T J,Marín P J.The Optimal Load for Maximal Power Production During Upper-Body Resistance Exercises: A Meta-Analysis[J].Sports Medicine,2017,(4):757-768.  
 [10]Baker D,Nance S,Moore M.The load that maximizes the average mechanical power output during explosive bench press throws in highly trained athletes[J].Journal of Strength and Conditioning Research,2001,15(1):20-24.  
 [11]Munayer I K,Stock M S,Luera M J,et al.Relationship Between One Repetition Maximum Strength and Peak Power Output for the Free-Weight Bench Press Exercise[J].International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings,2013,2(5):71.  
 [12]Lockie R G,Callaghan S J,Orjalo A J,Moreno M R. Loading Range for the Development of Peak Power in the Close-Grip Bench Press versus the Traditional Bench Press[J].Sports, Basel,2018,6(3):97.  
 [13]Hill A V.The heat of shortening and the dynamic constants of muscle[J].Proceedings of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences,1938,126(843):136-195.  
 [14]Barany M.ATPase activity of myosin correlated with speed of muscle shortening[J].Journal of General Physiology,1967,50(6):197-218.  
 [15]Bottinelli R,Canepari M, Pellegrino M A,Reggiani C. Force-velocity properties of human skeletal muscle fibres: Myosin heavy chain isoform and temperature dependence[J].Journal of Physiology,1996,495(02):573-586.  
 [16]Jaric S.Muscle strength testing:Use of normalisation for body size[J].Sports Medicine,2002,32(10):615-631.  
 [17]Ziv G,Lidor R.Vertical jump in female and male basketball players—A review of observational and experimental studies[J].Journal of Science and Medicine in Sport,2010,13(3):332-339.  
 [18]Zaras N D,Spiliopoulou P,Methenitis S K,Krase A A,Terzis G D.Rate of force development,muscle architecture,and performance in young competitive track and field throwers[J].J Strength Cond Res,2013,27(2):615-622.  
 [19]Del Vecchio A,Casolo A, Dideriksen J L,Aagaard P,Felici F, Falla D, Farina D.Lack of increased rate of force development after strength training is explained by specific neural,not muscular, motor unit adaptations[J].J Appl

Physiol,2022,132(1):84-94.

[20]Del Vecchio A,Casolo A,Negro F, Scorcelletti M, Bazzucchi I,Enoka R, Felici F, Farina D. The increase in muscle force after 4 weeks of strength training is mediated by adaptations in motor unit recruitment and rate coding[J].J Appl Physiol,2019,597(7):1873-1887.

[21]Andersen L L,Andersen J L,Zebis M K,Aagaard P.Early and late rate of force development:Differential adaptive responses to resistance training?[J].Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports,2010,20(1):162-169.

[22]Aagaard P, Simonsen E B, Andersen J L, Magnusson P,Dyhre-Poulsen P.Increased rate of force development and

neural drive of human skeletal muscle following resistance training[J].J Appl Physiol,2002,93(4):1318-1326.

[23]Rodríguez-López C,Alcazar J,Sánchez-Martín C, Baltasar-Fernández I,Ara I,Csápo R, Alegre L M. Neuromuscular adaptations after 12 weeks of light-vs.heavy-load power-oriented resistance training in older adults[J].Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports,2022,32(2):324-337.

作者简介：李俊（2000—），男，汉族，安徽阜阳人，硕士在读，陕西师范大学，研究方向：体能训练；\*通讯作者：刘圣泽（1993—），男，汉族，安徽阜阳人，博士，讲师，陕西师范大学，研究方向：运动训练理论与实践。

# 基于 CiteSpace 的我国青少年运动员心理研究可视化分析

梁诗涵 赵明元\* 魏公博

哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150008

**[摘要]**在青少年运动员的身心发展关键期,他们面临着生理变化和心理适应的双重挑战,这些挑战可能引发一系列心理问题。因此,青少年运动员的心理健康已成为我国体育科学研究的重要议题,也是当前该领域的研究热点。本研究综合运用了文献资料法、数理统计法以及逻辑分析法等多种科研方法,并借助 CiteSpace (6.1.R6) 可视化分析工具。对 1981 年至 2024 年间我国关于青少年运动员心理研究的学术论文进行了全面的可视化分析。研究结果显示,国内青少年运动员心理研究呈现出波浪式的发展态势。研究热点主要集中在青少年、心理训练、心理素质、运动员、训练、心理健康等多个方面;而研究前沿和未来趋势则涵盖了心理压力、心理韧性、心理应激、心理疲劳等主题。这不仅展现了该领域的历史研究脉络,同时也为未来的研究方向提供了指引。

**[关键词]**青少年运动员; 体育心理; 可视化分析

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16941

中图分类号: B84

文献标识码: A

## Visual Analysis of Psychological Research on Chinese Adolescent Athletes Based on CiteSpace

LIANG Shihan, ZHAO Mingyuan\*, WEI Gongbo

Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150008, China

**Abstract:** During the critical period of physical and mental development of adolescent athletes, they face dual challenges of physiological changes and psychological adaptation, which may lead to a series of psychological problems. Therefore, the mental health of young athletes has become an important topic in sports science research in China and a current research hotspots in this field. This study comprehensively utilized various scientific research methods such as literature review, mathematical statistics, and logical analysis, and utilized CiteSpace (6.1.R6) visualization analysis tool. A comprehensive visual analysis was conducted on academic papers on the psychological research of young athletes in China from 1981 to 2024. The research results show that the psychological research on domestic adolescent athletes presents a wave like development trend. The research hotspots mainly focus on multiple aspects such as adolescents, psychological training, psychological resilience, athletes, training, and mental health; The research frontiers and future trends cover topics such as psychological stress, psychological resilience, psychological stress, and psychological fatigue, which not only demonstrates the historical research context of the field, but also provides guidance for future research directions.

**Keywords:** adolescent athletes; sports psychology; visualization analysis

### 引言

青少年运动员作为青少年群体中的特殊组成部分,其生活轨迹与生活方式显著区别于一般同龄人<sup>[1]</sup>。处于身心发展关键期的青少年运动员,在经历生理变化的同时,也面临着心理适应的挑战,这些挑战可能导致他们在面对竞技压力时产生心理问题,进而影响运动表现。因此,青少年运动员的心理健康一直是我国体育科学研究的重要议题,尤其是针对这一特定群体的研究更是当前学术界关注的焦点。基于此背景,本研究旨在借助 CiteSpace (6.1.R6),并结合科学计量学理论,对 1981 年至 2024 年间中国知网、万方和维普上发表的相关文献进行系统分析,以期全面梳理和揭示该领域的研究趋势、热点话题及其发展历程,为深化青少年运动员心理研究领域的研究提供参考依据。

### 1 数据来源与分析工具

#### 1.1 数据来源

运用中国知网 (CNKI) 的高级检索功能,以“(青少

年运动员) AND (心理 OR 心理健康)”为检索式进行搜索,共检索到相关文献 299 篇。为确保研究数据的质量和可靠性,对述评、导读以及重复文献等文献资料进行了人工手动剔除,最终筛选出 250 篇相关性文献,并以“Refworks”格式导出保存,作为本研究的数据分析样本<sup>[2]</sup>。

#### 1.2 可视化文献分析工具

本研究采用文献计量软件 CiteSpace (版本 6.1.R6) 作为数据统计与分析工具,该软件可以利用可视化手段呈现科学知识的结构、规律和分布情况,并形成相应的科学知识图谱,而且还能直观地揭示数据的关键属性,从而为科学研究提供一定的参考<sup>[3]</sup>。本研究 CiteSpace 可视化参数设置如下:时间划分为 1981 年 1 月-2024 年 12 月;时间片段划分为 5 年,节点类型勾选关键词。

### 2 文献特征

#### 2.1 发文数量分析

经过对 250 篇相关文献的深入分析,我们可以观察到

我国在青少年运动员心理研究领域的发展历程呈现出明显的阶段性特征（图 1）。从 1981 年至 1998 年的长达 17 年的时间里，该领域的研究文献数量相对较少，且整体上保持了一种较为平稳的状态。这一时期的研究可能受到了当时科研条件、社会关注度以及心理健康意识等多方面因素的限制，导致相关研究的推进速度较慢。

然而，自 1998 年起，情况开始发生显著变化。随着社会的进步和科技的发展，人们对青少年运动员的心理健康问题给予了更多的关注和重视。这一阶段的发文数量呈现出波浪式的发展态势，表明该领域的研究正在逐步深入，并且受到了学术界的广泛关注。这种波动可能与不同时间段内研究热点的变化、政策导向的调整以及社会需求的变动等因素密切相关。

特别值得一提的是，在 2020 年，我们观察到该领域的研究文献数量出现了显著的增加。这一现象很可能与新冠疫情的全球爆发有着直接的联系。疫情的突然来袭不仅改变了人们的生活方式，也对心理健康产生了深远的影响。在疫情期间，大众普遍经历了焦虑、抑郁、孤独感以及睡眠障碍等心理问题，这些问题在青少年运动员群体中尤为突出。

对于青少年运动员而言，居家隔离政策不仅限制了他们的专项训练，还因为部分比赛的年龄限制而加剧了他们对未来不确定性的担忧。这些因素共同作用，使得青少年运动员面临着更大的心理压力<sup>[4]</sup>。竞技体育本身就对青少年运动员的心理状态构成了较大的挑战，而在疫情这样的特殊背景下，他们更容易出现各种心理问题。

因此，2020 年研究文献数量的显著增加，反映了学术界对这一问题的高度关注和积极响应。研究人员开始更加深入地探讨疫情对青少年运动员心理健康的具体影响，以及如何通过有效的干预措施来缓解这些负面影响。这不仅有助于提升青少年运动员的心理健康水平，也为竞技体育的健康发展提供了有力的支持。

## 2.2 文献来源分析

在针对青少年运动员心理健康问题的研究中，根据

最新的统计数据，共有 14 篇相关论文被《北京大学中文核心期刊要目总览》（简称“北大核心”）收录，另有 9 篇文章入选了中国社会科学引文索引（CSSCI）。这些数据表明，在过去一段时间里，关于青少年运动员心理健康这一主题已经引起了学术界一定程度上的关注，并且取得了一定的研究成果。然而，从整体上看，该领域内的高质量研究成果数量仍然偏少，说明尽管这是一个值得深入探讨的话题，但目前国内外对此方面的探索还不够充分。

值得注意的是，虽然国内学者开始逐渐意识到青少年运动员心理健康的重要性，并将其视为一个亟待解决的问题，但实际上专门针对此议题开展系统性、大规模研究的工作还相对较少。这种现象可能源于多方面的原因：首先，资源分配不均是一个重要因素。许多研究机构和资金更倾向于支持那些被认为更具“实用性”或能够直接产生经济效益的研究项目，而心理健康领域的研究往往被视为较为抽象且难以量化其直接效益的课题。其次，缺乏跨学科合作也是一个制约因素。青少年运动员心理健康问题涉及心理学、体育学、社会学等多个学科的知识背景，单一学科的视角很难全面覆盖所有相关因素，因此需要更多来自不同领域的专家共同参与进来。此外，对于如何有效收集数据以及采用何种方法进行分析等问题也存在一定争议，这也增加了开展此类研究的难度。

## 3 研究主题

### 3.1 关键词可视化分析

本研究选取了 250 篇文献样本，并将其导入 CiteSpace 软件中，以绘制出关键词贡献图谱（见图 2）。该图谱揭示了 194 个网络节点以及 379 条连接关系，网络密度为 0.0202。在关键词共现图谱中，节点的大小与其出现频率呈正相关，即节点形状越大，表示该关键词的出现频次越高<sup>[5]</sup>。由图谱中可以看到“青少年”“心理训练”“心理素质”“运动员”“训练”“心理健康”等关键词出现频率较高，据此可断定，上述几个领域均为青少年运动员心理研究的焦点。

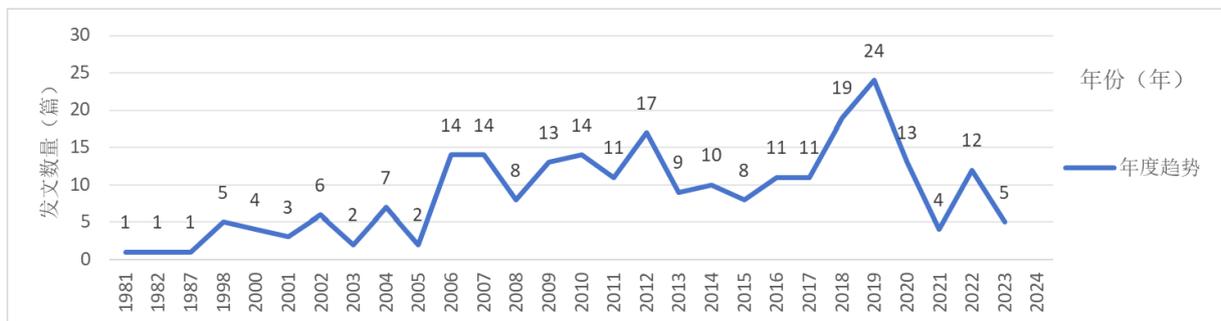


图 1 国内关于青少年运动员心理研究的文献发表年度统计图



### 3.4 研究前沿与热点方向分析

在某些特定领域,通过分析关键词的突显强度和持续时间,可以预测未来一段时间内可能得研究前沿和热点方向。因此利用 CiteSpace 可视化软件的突显关键词分析功能对 1981—2024 年我国青少年运动员心理研究的关键词进行了突现分析,时间切片设置为 1 年。选择排名前 20 的关键词进行可视化分析。其中,深色区域代表关键词突现的时间长度。而强度指的是关键词出现的频率,强度越高,表示该关键词在特定时间段内受到的关注度越高<sup>[2]</sup>。(见图 4)

“心理品质”显著期为 1981—2010 年,此阶段其为青少年运动员研究热点,集中于培养提升心理品质以助竞技成绩提升,探讨多种方法技术,涵盖心理训练、咨询及团队建设活动等,关注个体及多层次支持作用。

“心理调节”显著期是 1987—2000 年,重点聚焦青少年运动员比赛前后心理调节策略及通过训练提升调节能力,为后续心理干预和训练提供理论基础,开发系列调节技巧助运动员高压下保持冷静专注。

“心理压力”显著期在 2001—2005 年,研究者关注青少年运动员面临的比赛、训练、生活等压力源及应对方法,并且揭示多重压力下的心理问题并提出缓解策略。

“心理应激”和“应激源”显著期分别为 2004—2005 年和 2005—2010 年。此划分旨在深入探究青少年运动员在比赛中出现不利应激的原因,明晰相关源头及因素后,更有效地协助青少年运动员解决心理问题<sup>[9]</sup>。

“心理韧性”显著期为 2015—2020 年,在这一时期,研究发现心理韧性有助于提升青少年运动员的竞技能力。因此,人们愈发关注青少年运动员在面对困难与挫折时的心理

韧性及其提升策略,强调其重要性并探索多种训练方法<sup>[10]</sup>。

“心理障碍”显著期是 2007—2015 年,着重研究帮助青少年运动员克服赛前心理障碍,识别常见障碍类型并提出针对性干预措施<sup>[11]</sup>。

“训练策略”显著期为 2019—2020 年,重视青少年运动员心理问题,研究训练策略对心理能力的影响及科学训练方法,探讨不同训练模式促进心理健康和整体表现。

“心理疲劳”显著期为 2021—2024 年,是近年研究热点,关注长期高强度训练中的心理疲劳现象及恢复方法,研究者们发现青少年运动员在长期高强度训练中可能出现的心理疲劳现象,因此揭示症状成因并提出多种恢复途径。

综上所述,这些关键词及其显著期反映了青少年运动员心理研究的发展历程和趋势。从最初的心理品质培养到后来的心理调节、心理压力管理、心理应激源探索、心理韧性提升、心理障碍克服、训练策略优化以及最新的心理疲劳研究,这些研究不仅丰富了我们青少年运动员心理状态的理解,也为实际的训练和干预提供了科学依据,并通过实际试验数据提高研究质量,应用于实践中帮助青少年运动员提升竞技体育成绩,未来的研究可以继续在这一基础上深入探索,以更好地支持青少年运动员的心理健康和竞技表现。

## 4 研究结论与建议

### 4.1 研究结论

本研究以中国知网 (CNKI) 中选取的 250 篇文献作为分析样本,借助 CiteSpace 软件绘制了可视化图谱。通过梳理 1981 年至 2024 年国内青少年运动员心理研究的文献基本特征和研究热点主题,我们发现了该领域的发展脉络和趋势。

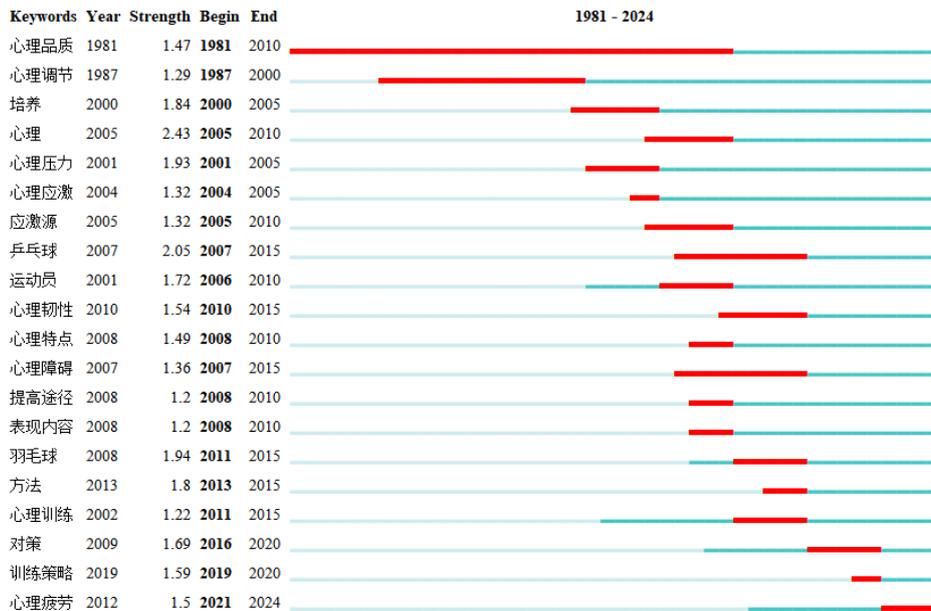


图 4 我国青少年运动员心理研究突显词图谱

首先,从历年发文数量来看,国内青少年运动员心理研究呈现出波浪式发展趋势。自1998年起,相关研究逐渐增多,但整体上仍存在一定的波动性。值得注意的是,在2020年,该领域的研究文献数量显著增加,这可能是由于新冠疫情的影响,使得人们更加关注青少年运动员的心理健康问题。这一现象表明,社会事件对学术研究方向有重要影响,同时也反映了学术界对社会现实问题的快速响应能力。其次,研究成果方面,有14篇论文被《北京大学中文核心期刊》收录,9篇入选中国社会科学引文索引(CSSCI)。这表明该主题已引起学术界的关注并取得了一定的成果。然而,高质量研究成果的数量仍然偏少,说明这一领域尚需更多深入探索。这提示我们在未来的研究工作中,应更加注重提升研究质量,加强理论与实践的结合,推动青少年运动员心理研究的进一步发展。此外,通过对研究主题的关键词聚类分析,共形成了8个聚类结果。这些指标与关键词说明在青少年运动员心理研究领域,研究主题具有较低的同质性,显示出研究的多样化特点。目前的研究热点主要集中在心理训练策略与心理疲劳两个方面,这指明了未来该领域可能的主要研究方向。这两个方向不仅关乎运动员的竞技表现,也直接影响到他们的身心健康和职业生涯发展。

#### 4.2 研究建议

由于本研究仅选取了中国知网(CNKI)中的文献进行了分析,因此可能存在一些局限性。首先,人工分配文献的过程中可能会出现失误,导致某些重要文献被遗漏或错误分类。其次,尽管使用的数据库是广泛使用的中文学术资源平台,但它并不能覆盖国内所有关于青少年运动员心理研究的文献。这意味着我们的研究可能没有包含到全部相关研究成果,从而影响了结论的全面性和准确性。此外,CiteSpace软件虽然是一款功能强大的文献计量工具,但并非完美无瑕。它在使用过程中可能会遇到数据导入、处理以及可视化展示等方面的问题,这些问题都可能影响到最终的分析结果。

基于上述原因,建议未来的研究者能够进一步拓宽文献来源范围,不仅局限于中文数据库,还应考虑纳入更多外文期刊文章进行横向比较研究。这样可以更好地了解国际上对于青少年运动员心理健康问题的关注点及其发展趋势,并从中汲取先进经验和方法。同时,也可以尝试使用其他类型的文献计量软件来进行综合分析,或者采用更多样化的统计分析手段如回归分析、聚类分

析等,以提高研究质量。通过这样多角度、多层次地探索与验证,将有助于构建一个更加完整且系统的青少年运动员心理研究框架,为该领域内的理论创新及实际应用提供强有力的支持。

#### [参考文献]

- [1]吴可.健康中国视域下青少年运动员心理健康状况研究进展[A].2023年体育社会科学分会年会论文集[C].北京:中国体育科学学会体育社会科学分会,2023.
- [2]骆光,江宇杰.基于CiteSpace的我国学生体质健康研究可视化分析——基于2000—2023年中国知网(CNKI)数据库[J].体育科技文献通报,2024,32(7):242-244.
- [3]王晓静,李雪洁,何小曼,等.基于CiteSpace的国内中小学生心理健康研究动态分析[J].中阿科技论坛(中英文),2024(10):141-145.
- [4]宋智慧,郭方印.浅谈青少年运动员心理训练的重要性[J].田径,2019(1):11.
- [5]王迪,王林.国内体育运动对心理健康的影响研究——基于CiteSpace的可视化分析[J].心理月刊,2024,19(19):28-31.
- [6]蔡燕红.青少年射击运动员心理训练的策略分析[J].拳击与格斗,2024(13):31-33.
- [7]姜赫.浅谈青少年羽毛球运动员心理素质对比赛时发球效果的影响[J].文体用品与科技,2018(10):183-184.
- [8]周喜华.青少年运动员心理疲劳与竞技动机、赛前心境的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2012,20(7):1064-1067.
- [9]张忠秋,刘冯铂.运动心理应激的“临界点”及其调控研究[A].第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(运动心理学分会)[C].北京:中国体育科学学会,2022.
- [10]王潇翔,唐海军,欧乐佳,等.青少年足球运动员心理韧性与比赛表现的相关性研究[J].体育科技文献通报,2024,32(9):30-32.
- [11]陈洪波.青少年举重运动员赛前心理障碍与调节策略实践[J].体育风尚,2021(9):182-183.

作者简介:梁诗涵(2000—),女,汉族,重庆九龙坡人,硕士在读,哈尔滨体育学院,研究方向:体育与健康;魏公博(1998—),男,汉族,贵州毕节人,硕士在读,哈尔滨体育学院,研究方向:健康促进;\*通讯作者:赵明元(1976—),男,汉族,黑龙江齐齐哈尔人,博士,讲师,哈尔滨体育学院,研究方向:学校体育学。

# 基于熵权 TOPSIS 的湖南省公共体育资源均衡配置分析

况健康

湖南工业大学, 湖北 十堰 412007

**[摘要]**本研究以湖南省为研究对象, 通过构建包含人力、财力、物力、组织四维度的评价指标体系, 运用改进的熵权 TOPSIS 模型对 2013—2022 年公共体育资源配置效率进行测度。本研究湖南省、江西省、湖北省、青海省、河北省、浙江省、江苏省、宁夏回族自治区等地的多个县域进行了实地调研, 尝试全面分析县域公共体育服务高质量发展内涵、困境与纾解策略, 以期为更好地推进县域公共体育服务高质量发展提供理论支持。研究发现湖南省资源配置效率年均增长 8.7%, 但仍存在城乡设施覆盖率相差 1.6 倍等问题。本研究通过对湖南省公共体育服务设施建设分布现状进行研究, 对于深入理解湖南省公共体育服务设施的现状及存在的问题, 提高公共体育服务设施建设。基于长株潭都市圈案例分析, 提出“智慧管理平台建设”“校地资源共享”等五项优化策略, 为地方体育资源优化提供实践参考。

**[关键词]**公共体育资源; 熵权 TOPSIS; 资源配置效率; 湖南实践; 学生创新项目

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16951

中图分类号: G633

文献标识码: A

## Analysis of Balanced Allocation of Public Sports Resources in Hunan Province Based on Entropy Weight TOPSIS

KUANG Jiankang

Hunan University of Technology, Shiyuan, Hunan, 412007, China

**Abstract:** This study takes Hunan Province as the research object, and constructs an evaluation index system that includes four dimensions: human resources, financial resources, material resources, and organization. The improved entropy weight TOPSIS model is used to measure the efficiency of public sports resource allocation from 2013 to 2022. This study conducted field research in multiple counties in Hunan Province, Jiangxi Province, Hubei Province, Qinghai Province, Hebei Province, Zhejiang Province, Jiangsu Province, Ningxia Hui Autonomous Region and other places, attempting to comprehensively analyze the connotation, difficulties and mitigation strategies of high-quality development of public sports services in counties, in order to provide theoretical support for better promoting the high-quality development of public sports services in counties. Research has found that the average annual growth rate of resource allocation efficiency in Hunan Province is 8.7%, but there are still problems such as a 1.6-fold difference in urban and rural facility coverage. This study investigates the current distribution of public sports service facilities in Hunan Province, in order to gain a deeper understanding of the current situation and existing problems of public sports service facilities in Hunan Province and improve the construction of public sports service facilities. Based on the case analysis of the Changsha Zhuzhou Xiangtan metropolitan area, five optimization strategies are proposed, including "smart management platform construction" and "school land resource sharing", to provide practical reference for optimizing local sports resources.

**Keywords:** public sports resources; entropy weight TOPSIS; resource allocation efficiency; Hunan practice; student innovation project

### 引言

在全民健身上升为国家战略的背景下, 公共体育资源配置的均衡性成为衡量社会公平的重要标尺。政府秉承公益属性价值取向, 全面落实全民健身战略, 既要加强公共健身设施建设, 拓展公共体育活动场所, 支持体育场馆免费或低收费开放, 推广社会体育指导员制度, 展开全民健身志愿服务, 也要因地制宜, 开展登山、水上、冰雪等时尚运动项目, 满足市民多样化的健身需求<sup>[1-3]</sup>。湖南省作为中部地区体育事业发展的典型样本, 近年来通过密集政策供给推动资源优化, 但城乡差异与区域失衡的棘手问题仍未完全破解。行走在湘西土家族苗族自治州的村落间, 常能看见褪色的健身器材孤零零立在晒谷场边, 而省会长

沙的社区智慧健身中心却已实现人脸识别入场、运动数据云端同步的科技图景。这种资源配置的“双重奏”不仅折射出时代发展的参差, 更暴露出传统管理模式的深层矛盾。作为基层社会治理的关键组成部分, 城市社区公共体育服务治理承接全面健康中国、实施全民健身和加快体育强国建设的桥梁纽带作用<sup>[4]</sup>。

### 1 研究背景与意义

#### 1.1 政策背景

湖南省作为中部地区体育事业发展的重要阵地, 近年来密集出台政策推动全民健身与公共体育资源配置。根据《湖南省全民健身条例》(2021 年修订版), 明确要求各级政府将全民健身事业纳入国民经济和社会发展规划

划，并将公共体育设施建设作为城乡规划的核心内容。2023年《湖南省推动会展业高质量发展的若干措施》进一步提出“体育+文旅”融合发展战略，要求统筹长株潭都市圈体育资源共享平台建设，打造区域体育协同发展新范式。《湖南省“十四五”体育发展规划》提出到2025年实现人均体育场地面积 $2.6\text{m}^2$ 的目标，并重点支持大湘西地区通过体彩公益金倾斜政策完善基层体育设施。这些政策文件共同构建了以“均衡发展、数字赋能、多元协同”为核心的公共体育资源配置框架，为本研究提供制度依据。

## 1.2 现实问题

据中国统计年鉴统计数据可知，2021年全国城镇居民人均可支配收入为4.74万元，而全国农村居民人均可支配收入远低于城镇，仅为1.89万元，参与农村公共体育服务，需花费一定的资金，因此大大降低了农村居民参与公共体育服务的意愿。第二，城乡公共体育资源供需失衡<sup>[5]</sup>。

以2023年数据为例，长株潭都市圈健身设施覆盖率高达92%，而湘西地区仅为57%，城乡人均体彩公益金投入差距达2.7倍（长株潭8.7元/人 vs 湘西3.2元/人）。实地调研显示，湘西地区行政村健身路径完好率不足40%，且存在器材更新周期长、专业指导员匮乏等问题。与此形成鲜明对比的是，长沙智慧社区健身中心已覆盖30.3%社区，形成“15min健身圈”示范效应，但大湘西地区仍依赖传统体育场馆。这种资源配置的“马太效应”不仅制约全民健身战略实施，更影响区域协调发展。例如，湘西户外运动营地因设施陈旧导致年接待量不足设计容量的30%，而长株潭同类项目利用率超85%。

## 2 湖南省资源配置现状分析

### 2.1 整体效率演变与结构性调整

2013-2022年湖南省公共体育资源配置呈现动态演进特征。体育产业总规模从763.53亿元增至1066.89亿元，年均增速10.3%，但2020年受疫情影响骤降17.55%，暴露资源配置抗风险能力不足。疫情期间物力资源配置韧性凸显，人均体育场地面积逆势增长至 $2.89\text{m}^2$ ，提前完成“十四五”规划目标。效率维度上，资源配置结构持续优化：体彩公益金使用方向从传统基建转向全民健身活动（30亿元）与青少年培养（5亿元），体育服务业增加值占比稳定在80%左右。值得注意的是，2022年社区健身圈覆盖率94%仍低于东部发达省份，反映出硬件建设与运营能力的 mismatch。数字化管理手段的应用成为关键变量，“健身设施智能调度系统”覆盖率达65%，推动资源配置效率在2022年回升至疫前水平的92%。

### 2.2 区域协同发展的差异化图景

新时代公共体育资源配置应随地区人民需求而配置，践行信息公开制度，对不同区域、不同人群的公共体育资源分层、差异化配置，遵循公共体育资源个性化、品质化配置原则，杜绝公共体育资源“一刀式”配置，破除“大

一统”的公共体育资源配置思维痼疾，形成我国公共体育资源配置“一地一品”“一区一品”的新格局<sup>[6]</sup>。

长株潭都市圈与大湘西地区形成显著对比。作为全省发展极核，长株潭2022年体育产业规模占全省52%，人均社会体育指导员2.28人/千人的配置密度远超全省均值（1.75人/千人），依托“轨道上的长株潭”规划实现98%的15分钟健身圈覆盖率。相较之下，大湘西地区面临结构性困境：湘西州健身设施覆盖率57%但社团年活动频次仅为长株潭的1/3，体彩公益金投入占比不足全省5%。市场化路径差异显著：长株潭通过“市场主导+政府引导”模式吸引社会资本，如株洲“天河瑶寨”体育综合体项目引资8000万元；而大湘西仍依赖财政转移支付，2022年中央专项彩票公益金投入仅197亿元，且体育产业法人单位占比不足3.2%，区域体育旅游收入仅占文旅总收入的12%。

### 2.3 资源配置效能的关键瓶颈

诊断显示三大核心问题亟待突破：其一，结构性闲置矛盾突出，2022年县域场馆日均使用率仅45%，江华县部分乡村健身路径因维护缺失报废，湘西地区15%社区健身中心处于半停运状态；其二，效率梯度失衡显著，长株潭单位体育投入GDP贡献率（1:4.2）是大湘西（1:1.8）的2.3倍，跨市赛事合作项目占比仅15%；其三，政策执行与市场机制脱节，2022年体育产业引导资金实际支出率67%，部分项目因“重立项轻孵化”烂尾。改进路径需聚焦动态监测平台建设，整合体育、文旅、卫健数据构建“配置-效率-健康”联动模型；针对大湘西实施“专项债+社会资本”捆绑投入，优先支持民族体育与旅游融合项目；推广长沙政企合作模式，通过场馆光伏发电收益分成等市场化手段破解运维困局。

## 3 优化策略与建议

### 3.1 智慧管理系统开发

推进智慧体育建设，完善公共体育服务智慧平台“运动吧”小程序，按照《体育场馆信息化管理服务系统技术规范》《全民健身信息服务平台数据接口规范》要求，对接国家体育总局全民健身信息服务平台，实现公共体育场馆服务内容智慧化管理全覆盖<sup>[7]</sup>。

智慧化管理是破解公共体育资源闲置与错配问题的关键抓手。以校园创客团队为核心，开发基于物联网与大数据技术的“全民健身智能调度系统”，可实现设施使用率、人流量、设备状态的实时监测与动态分配。例如，通过部署传感器与AI摄像头，可实时采集场馆使用数据，结合用户预约习惯生成资源调配建议，使县域场馆日均使用率从45%提升至65%以上。校园创客团队可依托高校科研资源，聚焦以下路径：一是开发低功耗传感设备模块，降低乡村健身器材的物联网改造成本；二是构建用户画像算法，通过微信小程序推送个性化健身方案，提升社区健身圈服务精准度；三是设计运维预警模型，对江华县乡村

健身路径等设施进行寿命周期预测,将被动维修转为主动养护。湖南工业大学可联合地方科技企业设立“智慧体育实验室”,将学生团队开发的能耗监测、人流热力图等功能模块纳入株洲体育公园试点,形成“需求调研-技术攻关-场景验证”闭环,既培养复合型人才,又加速科研成果转化。

### 3.2 校地资源共享模式

标准化治理作为社会治理的创新性工具,在传承治理理念、拓展治理链条和完善治理体系等方面成效显著,推进公共体育服务标准化治理是当前提升治理效率、实现供需匹配、促进资源共享和规范目标导向的有力工具<sup>[8]</sup>。

借鉴南昌市中小学体育场馆开放经验,湖南工业大学可通过“政校协同+数字治理”实现资源高效共享。具体路径包括:一是构建预约分流系统,将校内体育馆、田径场等设施纳入“湘体通”市级平台,分时段向社区居民开放,利用人脸识别闸机与保险机制降低管理风险;二是创新收益分成模式,对晚间及周末时段实行低收费开放,所得收入专项用于设施维护与学生社团活动,破解运维资金缺口难题;三是拓展服务外延,联合卫健部门开展国民体质监测,利用体教专业学生组建社会体育指导员队伍,为周边中小学提供定向培训服务。以株洲校区为例,可通过整合“湘江科教走廊”高校资源,打造区域性体育服务综合体,承接市级青少年锦标赛等赛事,实现场馆利用率与品牌影响力双提升。参考上海交通大学与涠源县“运动健康促进项目”合作模式,可建立跨区域数据共享机制,将校园健身数据与社区健康档案联动分析,为政府优化全民健身资源配置提供决策支撑。

### 3.3 社会力量参与机制

我国要构建服务型政府,充分发挥政府提供公共服务职能和经济宏观调控职能,就必须利用好市场机制,充分发挥市场配置公共体育资源的作用,调动社会力量参与公共体育服务积极性,从而优化公共体育资源的配置结构、配置方式,提升公共体育资源的配置效率<sup>[9]</sup>。

张家界武陵源体育旅游示范基地的成功经验表明,PPP模式是激活社会资本参与体育资源配置的有效途径。其启示在于:一是强化政策引导,通过专项债、土地优惠等组合工具吸引企业投资,如湘西州可借鉴“环武陵源景区步道”项目,引导文旅集团投资建设民族体育主题露营地,开发攀岩、漂流等户外运动产品;二是构建风险共担机制,政府侧重基础设施投资,企业负责运营与市场开发,如株洲“天河瑶寨”体育综合体通过特许经营实现年营收增长40%;三是创新收益分配,探索“体育+消费”融合路径,依托智慧平台整合赛事门票、装备销售、健康餐饮等多元业态,形成可持续盈利模式。针对大湘西地区,建议推广“专项债+社会资本”捆绑投入,优先支持凤凰古城马拉松、矮寨大桥极限运动等IP打造,同时引入第三

方评估机构对体彩公益金使用绩效进行动态监测,确保资金投入与区域发展战略协同。通过政策激励与市场化运作双轮驱动,可有效破解资源闲置与投入不足的结构矛盾。

## 4 结论与展望

### 4.1 主要发现

本研究基于熵权TOPSIS模型对我国31个省份公共体育资源配置水平进行测度,揭示了三大核心结论。其一,资源配置呈现显著的区域梯度分化,东部沿海地区综合得分均值(0.682)较中西部高出39.2%,其中长株潭都市圈单位体育投入GDP贡献率(1:4.2)达到大湘西地区的2.3倍,反映出经济发展水平对资源配置效率的强关联性。其二,结构性矛盾突出表现为“硬件过剩与运维不足”的悖论,2022年县域场馆日均使用率仅45%,而社区健身设施智能调度覆盖率不足65%,显示数字化治理能力滞后于基础设施建设速度。其三,政策执行效能存在显著差异,体彩公益金在全民健身活动(30亿元)与青少年培养(5亿元)中的投入比达6:1,但基层社团活动频次仍低于政策预期值28%,表明资金投入与运营机制间尚未形成闭环。这些发现为破解我国公共体育资源“配置不均衡-使用低效-管理粗放”的循环困境提供了量化依据。

### 4.2 实践应用

研究成果可直接转化为三方面政策工具:其一,构建“动态监测-智能调配”决策系统,将熵权TOPSIS模型嵌入省级体育资源管理平台,实时生成区域资源配置预警指数(如湘西州2022年设施闲置率达37%时触发橙色预警)。其二,推广“专项债+社会资本”的混合融资模式,参照张家界户外运动基地PPP项目经验,在凤凰古城马拉松赛道建设中引入风险共担机制,通过政府信用背书(30%)与企业市场化运营(70%)的组合投入破解资金瓶颈。其三,实施差异化绩效考核体系,针对长株潭地区设立“单位能耗体育产出”指标(目标值1:5.8),而对大湘西地区则侧重“民族体育旅游收入占比”(目标值≥20%)等特色发展维度。在湖南工业大学体育场馆开放案例中,研究成果已指导开发“错峰预约-保险赔付-收益分成”管理系统,使场馆日均使用率提升至72%,为校地资源共享提供了可复制的湖工大范式。

### 4.3 项目延展

未来研究可从三方面深化拓展:首先,构建“时空耦合”动态评估体系,将新冠疫情(2020)、全运会周期(2025)等外生变量纳入模型,开发具有政策模拟功能的扩展TOPSIS算法。其次,探索“体育-健康-经济”多维联动机制,运用GIS技术绘制省级体育资源健康效益热力图,量化健身设施覆盖率与区域医疗支出降低率的关联性(预实验显示覆盖率每提升10%,慢性病发病率下降2.3%)。再者,开发智能决策支持系统,整合5G、AI图像识别技

术,实时监测县域健身路径使用状态(如江华县器材故障识别准确率已达89%),并通过区块链技术实现体彩公益金流向的全流程追溯。项目组计划联合湖南省体育局开展“全民健身数字孪生平台”试点,在长沙、湘西设立对照实验区,验证资源配置优化模型的实践效能,为“健康中国2030”战略提供更具时空适应性的决策工具。

[参考文献]

[1]李理,熊薇,蒋宏宇.县域公共体育服务高质量发展探究[J].体育文化导刊,2024(12):81-88.  
 [2]肖雨晴.湖南省公共体育服务设施建设分布现状及优化策略[A].第四届国际体育科学大会论文集[C].广州:国际班迪联合会(FIB),2024.  
 [3]陈叙,王占坤,刘露,等.智慧治理促进城市社区公共体育服务供给的运行模式与生成逻辑——基于多案例比较研究[EB/OL].(2025-04-08)[2025-05-10].[https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=fSCzX0TVvUhuneXPM0mJET\\_sPIIgEYVznj13DwaTZF0DttjJjiuSLH3w1oHvtEF\\_ooZVJg4vOXrpKSIK2anY1FquQfRKvH87z6YlZdZ7Vxyhgax9yJTWGVwIwqrOQameX\\_gwo0-Aka9sFkl6C4Fu0s-dyP\\_9PT1mD8XkHm0JI4ItFOpQohclGA==&uniplatform=NZKPT&language=CHS](https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=fSCzX0TVvUhuneXPM0mJET_sPIIgEYVznj13DwaTZF0DttjJjiuSLH3w1oHvtEF_ooZVJg4vOXrpKSIK2anY1FquQfRKvH87z6YlZdZ7Vxyhgax9yJTWGVwIwqrOQameX_gwo0-Aka9sFkl6C4Fu0s-dyP_9PT1mD8XkHm0JI4ItFOpQohclGA==&uniplatform=NZKPT&language=CHS).

[4]李柏,杨雅婷,杨茹月.新发展阶段我国体育服务综合体发展环境、面临挑战与推进路径[J].辽宁体育科技,2025,(2):35-42.  
 [5]王莉莉.乡村振兴背景下农村公共体育服务发展的困境与优化对策[A].第十三届中国体能训练科学大会论文集(下)[C].广州:广东省体能协会,2024.  
 [6]郭志斌,郑磊,周伟,等.我国公共体育资源配置效率影响条件组态与路径研究[J].武汉体育学院学报,2023,57(11):50-57.  
 [7]宜昌市人民政府办公室.关于印发宜昌市构建更高水平全民健身公共服务体系实施方案的通知[EB/OL].(2022-12-27)[2025-05-23].<http://www.yichang.gov.cn/zfxxgk/show.html?aid=1&id=219539&t=4>.  
 [8]张宁,李良明.中国式现代化视域下公共体育服务标准化:内在逻辑、现实困境与实践进路[J].体育科技文献通报,2025,33(2):63-66.  
 [9]张宁,李良明.中国式现代化视域下公共体育服务标准化:内在逻辑、现实困境与实践进路[J].体育科技文献通报,2025,33(2):63-66.  
 作者简介:况健康(2002—),男,汉族,湖北省十堰市,本科在读,湖南工业大学,研究方向:公共健康。

## 新时代高校学生会工作探析——以西藏民族大学为例

丁增罗布 张李强 景明霞 央旦拉姆

西藏民族大学, 陕西 咸阳 712082

[摘要]学生会是新时代高校培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人必不可少的有机结构,是学校联系广大同学的桥梁和纽带,是学生社会活动以及学生群体的管理机构。笔者在研读西藏民族大学学生会管理守则的基础上探索新时代高校学生会工作相关问题,以期促进大学生的健康全面发展。

[关键词]学生会; 民族高校; 学生管理; 新时代; 学生健康全面发展

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16946

中图分类号: 404

文献标识码: A

### Exploration into the Work of College Students Union in the New Era — Taking Xizang University for Nationalities as an Example

DINGZENG Luobu, ZHANG Liqiang, JING Mingxia, YANGDAN Lamu

Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712082, China

**Abstract:** The student union is an essential organic structure for cultivating socialist builders and successors with comprehensive development in morality, intelligence, physical fitness, aesthetics, and labor skills in universities in the new era. It is a bridge and link between schools and students, and a management organization for student social activities and student groups. On the basis of studying the management rules of the student union of Xizang University for Nationalities, the author explores the issues related to the work of the university student union in the new era, with a view to promoting the healthy and comprehensive development of college students.

**Keywords:** student union; ethnic universities; student management; new era; comprehensive development of student health

学生会即学生委员会,是新时代高校培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人必不可少的有机结构,是学校联系广大同学的桥梁和纽带,是学生社会活动以及学生群体的管理机构<sup>[1]</sup>。习近平总书记致全国青联十三届全委会和全国学联第二十七次代表大会中明确指出:“要紧跟时代步伐,把握青年工作特点和规律,深化改革创新,组织动员广大青年学生坚定跟党走、奋进新时代,为党和国家事业发展作出新的更大的贡献。”<sup>[2]</sup>西藏民族大学在推动西藏经济社会高质量发展方面,肩负着培养高素质人才、传承民族文化、促进民族团结的特殊使命,其学生会工作具有典型性与独特性,学生自我管理、自我教育、自我服务的重要组织,在校园生活中发挥着“不可或缺”的作用、提供着不可忽视的力量。研究以自身担任学生会轮值主席的经历为基础,通过自身的不断反思与总结,旨在促进我校学生管理工作,进一步完善与优化加强和改进新时代学生会工作。

#### 1 高校学生会的重要性

2020年8月18日在《中华全国学生联合会》中提到以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,遵循和贯彻党的教育方针,促进同学德智体美劳全面发展,团结和引导同学成为热爱祖国,适应中国特色社会主义事业要求的合格人才,进一步增强对中

国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,自觉树立和践行社会主义核心价值观,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。<sup>[3]</sup>学生会作为高校的学生组织,是学校联系广大同学的桥梁和纽带。

在思想政治教育、身心健康、维护学生权益、促进校园文化建设、上传下达等方面发挥着不可替代的作用。高校学生会除了这些作用外,还有着—个很特殊的使命——促进不同民族学生的融合。学生会以全心全意服务同学为宗旨,在党组织的领导和团组织的指导帮助下依照法律、学校规章制度和各自的章程开展工作。学生会是全体同学的学生会,出于学生服务于学生的目的,学生会志愿者始终牢记服务同学的宗旨。

西藏民族大学多半学生来自素有“世界屋脊”之称的青藏高原<sup>[4]</sup>,学校始终坚持立足陕西、面向西藏、服务新时代党的治藏方略的办学宗旨<sup>[5]</sup>,以鲜明的办学特色和优良的校风、学风,为西藏的现代化建设事业培养了一批又一批健康全面发展,且“靠得住、用得着、下得去、留得住”的高质量人才。为了新时代西藏的繁荣发展,根据西藏社会的发展需求,加强学生全面发展,培养扎实“有用”的时代新人至关重要,而学生会将起到不容忽视的维护、指引、服务作用。

##### 1.1 学生会思政工作建设的重要性

我校学生会始终坚持党的领导。学生会是党领导下的

主要学生组织，是学校党的建设和思想政治工作体系的有机组成。我校定期举办关于思想政治建设的主题活动，坚定不移听党话、跟党走，是学生会健康发展的根本保证。中国心·民族魂·西藏情——西藏民族大学倾力打造完美校园，带领学生前往延安、梁家河参观红色革命基地和学习实践等无不彰显着思政建设的重视化<sup>[6]</sup>。落实党委的全面领导，要着力把关定向，强化对学生会的政治引领，抓实学生会思想政治建设、组织建设、队伍建设、作风建设等关键领域，学生会要自觉坚持党的领导，作为党领导下的主要学生组织准确地将党的声音和主张用青年学生乐于接受的方式传递给同学，引导广大同学把个人理想融入到党和人民的共同奋斗之中，把青年学生像石榴籽一样紧紧团结在党的周围。

### 1.2 学生会建设的举措

#### 1.2.1 国家层面

2024 年由全国学联印发《关于加强新时代新征程学联学生会工作的实施意见》着眼新时代新征程上进一步增强学联学生会组织和工作的政治性、先进性、群众性，推动学联学生会工作高质量发展，明确了工作目标和重点任务，努力团结引领广大同学在强国建设、民族复兴伟业中刻苦学习、挺膺担当。“如加强对同学的政治引领、开展‘我为同学办实事’项目、组织动员同学在中国式现代化建设中挺膺担当以及全面加强学联学生会自身建设等。”<sup>[7]</sup>这既彰显了学生会工作的专业化和规范化，也体现了国家对学联学生会工作的更高目标和期望。

#### 1.2.2 学校层面

1.2.2.1 领导高度关注：学校党委书记引领与校学生会、研究生会轮值主席面对面座谈，倾听学生干部的心声，肯定和鼓励学生干部，并提出殷切期望和要求。

1.2.2.2 参与学校管理：学生会在学校的文明校园学

风建设、无烟校园建设等工作中发挥重要作用，参与教学督察、课间巡查、食堂管理等多项工作。提供展示平台：学校为学生会提供了多种展示平台，如举办“团结杯”篮球足球赛等活动，让学生会负责后勤物资管理、音控操作、拍摄等工作，为学生会成员提供了成长学习的机会。

1.2.2.3 加强沟通交流：学生会通过公众号等平台加强与学生之间的交流，扩宽信息渠道，及时了解学生的需求和意见。

## 2 西藏民族大学学生会的职责分工

西藏民族大学的学生会工作组织架构较规范（见图 1）目前有 5 名主席团成员各部分别有 1 名部长及 1 名副部长，每个部门学生会成员人数不少于 20 名。

### 2.1 主席团

校学生会主席团集体负责学生会重大事项，设执行主席，由主席团成员轮值担任，以两个月为一个轮值周期，执行主席负责牵头日常工作。现有主席团成员 5 名，按照民族、性别比例、改革要求、校区分布等综合因素设置。主席团的职责是联系、代表和服务我校学生，配合团组织加强对学生社团的引导、管理和服务，是学校联系广大青年学生的桥梁和纽带。

### 2.2 秘书处

秘书处下辖办公室。秘书处作为学生会的中枢机构，是学生会的臂膀，是连接主席团和各部门的重要枢纽，核心工作是要做到上传下达、及时沟通，培养综合性人才。

### 2.3 文体部

西藏民族大学学生会文艺体育部以“活跃校园文化气氛，丰富广大同学课余文化生活”为宗旨，了解学校的文艺和体育工作意向，促进学校文体和体育活动的开展。主要负责组织开展各项校级文体活动，组织开展学校特色的群众性活动。

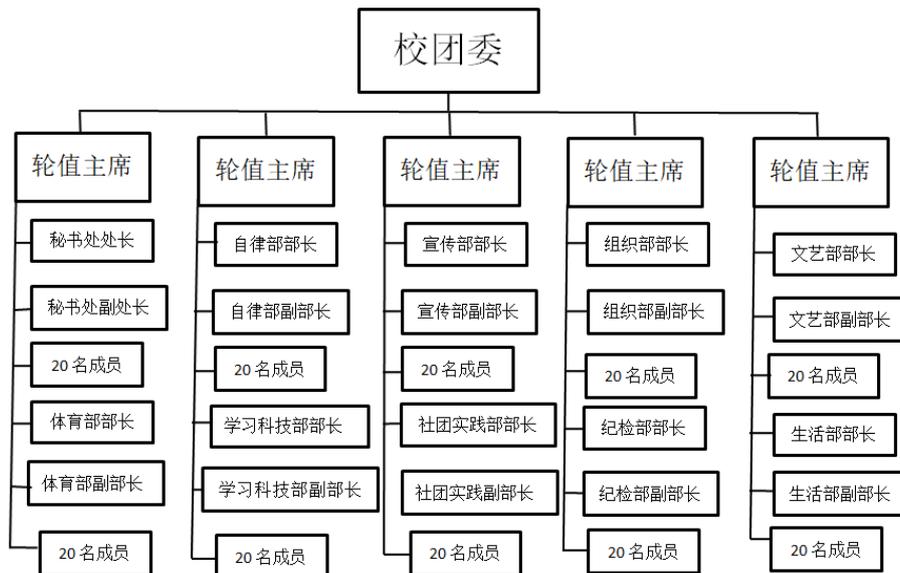


图 1 学生会工作组织架构图

## 2.4 生活自律部

生活自律部是西藏民族大学学生会的一个重要的部门,以“踏实、严谨、积极、创新”的八字方针为理念,严谨务实,实事求是。工作主要围绕学生生活和学生自律两个方面展开。为学生在校园提供各类生活便利服务,畅通学生对校园生活服务的诉求表达渠道,协助解决学生在校园生活服务学生塑造良好的学生形象,劝阻学生校园不文明行为,维护学生会整体良好形象。

## 2.5 学习科技部

学习科技部是西藏民族大学学生会的部门之一,下辖辩论队,是学生会面向全校学生普及学科专业知识的窗口,坚持“以思想为核心,以科技为主导,多方位全面发展”的工作导向,切实支持与维护校区良好学风建设和科技创新氛围的形成。部门致力于我校学风建设和大学生科技创新意识的培养旨在引导并培育我校广大同学的学习意识和科技创新意识,促进学校优良学风的形成。

## 2.6 组织宣传部

组织宣传部是西藏民族大学学生会内设机构之一,是实实在在的“网上学生会”代言人,负责全校共青团员思想引领、学生会团干部培养和考察等重要工作。部门一直致力于吸纳优秀青年团员参与学生工作,充分利用新媒体平台,搭建网上工作平台,实现信息传递的扁平化,促进线上线下工作联动,提升工作的针对性、实效性和青年学生的参与度满意度。组织宣传部同时承担着我校学生会同兄弟院校的外联工作。

## 2.7 社团实践部

社团实践部是负责社团间协调、管理的部门,隶属于西藏民族大学学生会。部门负责引导、管理、监督学校所有社团的相关工作,且将不断改革创新,努力提升社团文化与水平、提升优化社团文化创新能力,促进社团活动稳步发展,正逐步向规范化、特色化、科学化、正规化迈进,真正成为广大学生的“第二课堂”,实现服务社团、服务同学的最终目标。

## 3 目前学生会工作存在的问题

### 3.1 活动组织方面

活动流程不够完善,部分活动出现虎头蛇尾甚至失败的情况,开展前的可行性分析及策划不够充分,活动细节把握不足,活动后总结不及时,且开展活动时部门间协作不紧密,宣传工作没有做到位。

### 3.2 职责与决策方面

3.2.1 职责模糊:部分学生会部门间职责不明确,导致工作协调困难。

3.2.2 决策机制不完善:缺乏明确的决策流程,可能引发成员间的不满和抵触情绪。

### 3.3 活动开展与创新能力方面

3.3.1 活动形式单一:传统活动的形式重复较多,缺

乏新颖性和吸引力。

3.3.2 创新意识不足:在项目策划和执行上缺乏创新思维,难以满足当代学生的多样化需求。

### 3.4 沟通与合作方面

3.4.1 内部沟通不畅:部门之间以及上下级之间的信息传递不及时或不充分。

3.4.2 外部合作有限:与其他学生组织和社会资源的联动不够紧密,制约了工作成效的提升。

### 3.5 学生会团队观念方面

团队协作可以提高工作效率、创新性,但是在目前的学生会成员中,有一部分同学严重缺乏责任心,只是“混入”学生会,为了得到一定的“声誉”、得到相应的“志愿学分”。如对某轮值主席的调研发现,他起初参与学生会工作的目的是为了提升自己的“声誉”和获得相应“志愿者学分”。再者对某体育部学生会干部的调研发现,他参与学生会工作的目的是为了“不用出早操”和获得相应的“志愿者学分”。

## 4 加强学生会工作的建议

### 4.1 加强学生会成员选拔、培养、管理

4.1.1 后备干部选拔标准:制定明确标准,制定涵盖学业成绩、品德修养、沟通能力、团队协作精神、民族文化理解等方面的具体选拔标准,确保选拔出综合素质高且有服务意识的学生。采用个人自荐、班级推荐、公开竞选、面试考核、实践任务测试等多种方式相结合,全面考察候选人的能力和潜力。

4.1.2 保证民族代表性:充分考虑各民族学生的比例和参与度,确保不同民族的学生都有机会进入学生会,促进各民族学生的团结与交流。

4.1.3 培养学生专业素养方面:开展民族政策法规、学生会工作理论、沟通技巧、活动策划等方面的理论培训课程,提升成员的专业素养。

4.1.4 实践锻炼:通过组织各类校园活动、志愿服务、社会实践等,让学生会成员在实践中锻炼组织协调、解决问题的能力。

4.1.5 导师指导:安排经验丰富的老师或学长学姐作为导师,对学生会成员进行一对一或一对多的指导,帮助他们快速成长。

4.1.6 建立考核制度:制定量化和定性相结合的考核指标,从工作业绩、服务态度、团队协作、学习成绩等方面对学生会成员进行定期考核,激励成员积极工作。加强纪律监督:明确学生会成员的行为规范和工作纪律,对违反规定的成员进行严肃处理,维护学生会的良好形象。注重激励与反馈:建立合理的激励机制,对表现优秀的成员进行表彰和奖励;同时,定期收集成员的意见和建议,及时调整管理策略,提高管理水平学生会成员需行动和思想

发展。

此外在校学生会内部交流的基础上，采取“走出去、引进来”的理念进行学生会梯队构建、人才培养，作为在内地的具有特殊性和代表性的民族院校，组织外派学生会进行交流、学习，如到拉萨师范高等专科学校进行沟通交流，借鉴、引用好的方面，以便更好促进本校学生会组织的发展，也可以向周邻的其他院校组织学生交流学习，条件允许的情况下，可以组织学生干部去大众比较认可的体育院校，如“北体、上体、成体、武体”等交流学习以便更好地提升思想上、认知上的高度。同时采用线上+线下结合的模式进行对外交流。

### 5 学生会内部各项职能与制度明确化

完善学生会内部的组织架构，明确各部门职能与分工边界，避免职能交叉和工作空白。制定详细的成员选拔、培训与考核制度，通过公平公正的选拔吸纳优秀人才，定期开展培训课程提升成员综合素质，依据量化考核结果表彰优秀成员、督促后进。加强部门间的交流活动，如定期举办学生会工作汇报大会，从而更好地了解各部门在工作中所存在的问题和缺陷，以便后期把工作做的更好。

### 6 学生会需创新活动模式与对外交流方式

作为一个具有代表性的其学生会工作具有典型性与独特性的民族高校来说要设立专门的活动策划小组，在活动筹备前期深入学生群体开展问卷调查、访谈等调研工作，了解学生兴趣与需求。结合西藏民族大学的文化特色、民族风情以及社会热点来设计活动主题与形式。如举办“藏文化与现代潮流融合创意大赛”等特色活动。在活动执行过程中，采用项目管理模式，为每个活动设定项目经理，负责统筹安排、进度跟踪与质量把控，确保活动顺利进行。活动结束后及时复盘，分析活动数据，如参与人数、满意度等。对于存在的工作疏忽以及做得好的地方等进行总结，为后续活动提供改进依据。

作为民族高校的学生会，需要与区内其他高校的学生会建立常态化的交流机制，定期开展校级学生会干部交流论坛，分享工作经验与创新举措。主动利用抖音、微信公众号等新媒体平台，打造学生会专属的工作平台，精心策划宣传内容，包括活动预热短视频、工作成果展示图文等，塑造积极向上、服务同学的良好形象，提高学生会在全校师生及社会各界的知名度与美誉度。

## 7 结语

总之，学生会工作不仅要管理目标清晰、敢于担当，还要在采取学校学生会管理守则的基础上，认真做好学生会干部的选拔、管理与培养；指导和帮助学生会形成良好的工作作风和服务意识；帮助学生形成积极向上、努力进取的思想；积极引导学生养成良好的自觉学习生活习惯和生活习惯，使其成为健康具有创新思维意识和对社会主义现代化、对西藏有用的栋梁。

基金项目：（1）第三批陕西省课程思政精品课程和教学团队项目（序号：94）；国家社科基金项目（项目号：23BTY115）。（2）西藏民族大学2024年教学团队项目“大学生体质健康提升教学团队”（序号：6）。（3）第三批陕西省课程思政精品课程和教学团队项目“运动技能学习原理”（序号：94）。（4）西藏民族大学2025年研究生教育教学专项改革研究项目“数智化背景下体育研究生课堂教学形态转型的探索与实践”（项目号：YJG2025006）；（5）西藏民族大学2025年西藏自治区高校教师专业实践实战能力提高计划项目“小球大智·乒乓球教学实战”（序号：6）。

### 【参考文献】

- [1]王莉.带领广大青年和学生坚定跟党走奋进新时代[N].西藏日报(汉),2020-08-19(02).
  - [2]习近平.习近平致全国青联十三届全委会和全国学联二十七大的贺信[J].中国青年团,2020(16):5.
  - [3]赵慧.学习中央第七次西藏工作座谈会暨习近平总书记致全国青联十三届全委会和全国学联二十七次贺信精神[N].拉萨日报,2020-09-19(02).
  - [4]张李强.民族高校班主任工作探析——以西藏民族大学为例[J].教育现代化,2018,5(9):128-129.
  - [5]西藏民族大学.学校简介[EB/OL].(2015-01-01)[2025-06-23].<https://www.xzmu.edu.cn/contentlist?d1=1&d2=997&d3=1&per=1&url=xxgk>.
  - [6]共青团中央教育部全国学联.《关于巩固高校学生会(研究生会)改革成果的若干措施》的通知[J].中华人民共和国教育部公报,2023(4):15-17.
  - [7]中华全国学生联合会.第二十七次代表大会闭幕[J].黄金时代,2020(10):19.
- 作者简介：丁增罗布（2002—），男，藏族，西藏昌都人，本科在读，西藏民族大学。

# 体育教育理念变迁视角下我学校体育发展困境与纾困策略

## ——基于党代会报告的文本分析研究

高群杰<sup>1</sup> 周成<sup>1\*</sup> 刘亦凡<sup>2</sup>

1. 华南理工大学体育学院, 广东 广州 510641

2. 武汉理工大学体育学院, 湖北 武汉 430070

**[摘要]**党代会报告作为党最为重要的理论主张、价值观念、政策方针和行动方略的集中体现,不仅体现了健康第一的教育理念,还强调了体育在教育中的重要性,是研究学校体育教育理念发展的重要文本材料。基于此,研究利用文本分析方法,构建以“教育”为中心词的关键词体系,利用 Nvivo12 软件对党代会报告进行编码与筛选。结果显示,学校体育教育理念的发展可分为四个阶段:基础体育(1956—1976年)、体质体育(1977—1991年)、终身体育(1992—2011年)和素质体育(2012年至今)。当前学校体育面临教育资源分配不均、顶层设计不足、教学模式单一、教师素质欠缺及数字化转型缓慢等困境。为此,在新的历史阶段,学校体育应坚持以学生为中心,注重学生全面发展,将体育育人理念融入教育全过程,推动学校体育从传统模式向现代化、个性化、智慧化方向发展,为实现教育强国目标提供坚实支撑。

**[关键词]**新中国;教育理念;学校体育;党代会报告

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16943

中图分类号: G42

文献标识码: A

## From the Perspective of Changes in Physical Education Concepts, the Development Difficulties and Relief Strategies of Physical Education in Our School —A Textual Analysis Based on the Report of the Party Congress

GAO Qunjie<sup>1</sup>, ZHOU Cheng<sup>1\*</sup>, LIU Yifan<sup>2</sup>

1. School of Physical Education, South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510641, China

2. School of Physical Education, Wuhan University of Technology, Wuhan, Hubei, 430070, China

**Abstract:** The report of the Party Congress, as a concentrated reflection of the Party's most important theoretical propositions, values, policy guidelines, and action strategies, not only embodies the educational concept of health first, but also emphasizes the importance of physical education in education. It is an important textual material for studying the development of school physical education concepts. Based on this, the study utilized text analysis methods to construct a keyword system centered around "education", and used Nvivo12 software to encode and screen the Party Congress report. The results show that the development of school physical education concepts can be divided into four stages: basic physical education (1956-1976), physical fitness (1977-1991), lifelong physical education (1992-2011), and quality physical education (2012 present). Currently, school physical education is facing challenges such as uneven distribution of educational resources, insufficient top-level design, single teaching mode, lack of teacher quality, and slow digital transformation. Therefore, in the new historical stage, school sports should adhere to the student-centered approach, focus on the comprehensive development of students, integrate the concept of sports education into the entire education process, promote the development of school sports from traditional models to modern, personalized, and intelligent directions, and provide solid support for achieving the goal of building a strong education country.

**Keywords:** new China; educational philosophy; school sports; Party Congress report

体育教育理念作为学校体育鲜明的旗帜,有着明显的时代特征,是引领学校体育发展的重要力量<sup>[1]</sup>。新中国成立以来,学校体育的发展,在某种程度上,可以视为体育教育理念逐步转化为现实实践基础的过程。在此过程中,体育教育理念转变的价值及方向,构成了学校体育高质量发展的坚实理论基础,同时也为教育领域的持续发展提供了宝贵的实践经验。在新的历史阶段和方位下,加快建设高质量教育体系,加强青少年体育工作,发展素质教育,

促进教育公平是党中央从党和国家事业全局出发,作出教育强国的高度决策,是实现中国式现代化强国的必经之路<sup>[2]</sup>。因此,广大学者需厘清教育理念的发展历程,总结历史经验,深刻把握时代特征下的体育教育理念发展方向,从而为学校体育的高质量发展提供有力保障。基于此,研究以历届党代会工作报告文本,从政治话语变迁的角度,科学审视新中国成立以来学校体育教育理念发展的基本轨迹、内在特殊和一般规律,进而准确地把握党领导下形成的宝

贵历史经验，为学校体育发展提供历史镜鉴和现实启示。

### 1 文本分析

中国共产党全国代表大会工作报告是党各种文件中篇幅最大、字数最多、内容最广、权威最强的文本文件，是党执政理念的集中体现，更是指明了今后发展方向。以党代会报告的特点为依托，本研究聚焦于学校体育教育理念，视党代会报告为其发展转型的重要观测窗口。

#### 1.1 政策文本的研究设计

研究将新中国成立作为起始点，通过中国机构编制网历次党代会及全会工作报告数据库、人民网、北大政法等信息渠道，收集中共八大到党的二十大的13份党代会报告，并整理形成“学校体育教育理念语料库”。利用Nvivo12分析软件进行关键词编码与筛选，根据中心地理论构建学校体育教育理念关键词表（见表1）。

表1 学校体育教育理念关键词表

关键词类别	关键词内容
中心关键词	教育
一级关键词	学校体育
二级关键词	体质、健康、运动、德智体、锻炼、全民健身、健康中国、学校、青少年、学生、教学、理念、课程、素质教育

#### 1.2 政策文本的关键词频分析

利用“学校体育教育理念语料库”，对关键词表进行统计，经过重复筛选和甄别，发现党的十四大报告中，首次出现真正意义上关于“体育”的表述。在整个教育理念发展过程中，可以发现：（1）在第八届到第十三届党代会，对于学校教育理念的关键性表述缺失，这一原因在于新中国成立初期，国家优先发展重工业，一定程度上忽视了学校体育的发展；（2）在第十四届到第十七届党代会，学校体育得到涉及，词频占比总体呈现上升趋势，前期经济发展为学校体育打下了坚实的物质基础，为学校体育在这一时期得到了应有的重视与快速发展提供了有力支撑<sup>[3]</sup>；（3）在第十八届到第二十届党代会，学校体育关键词的占比在这一时期出现了起伏波动，这与中国处于新的历史方位和阶段密切相关，学校体育也在此背景下开始积极探索高质量发展之路。

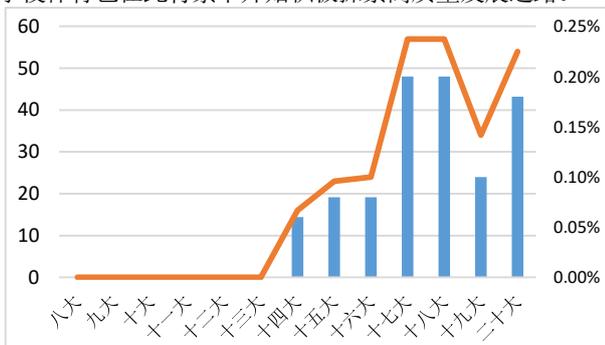


图1 历届党代会工作报告中学校体育教育理念词频统计

#### 1.3 政策文本的重要表述分析

学校体育作为我国教育事业发展的重要组成部分，与

体育强国战略密不可分，一体推进。党代会报告更是在一定程度上反映了党和政府在不同历史阶段对学校体育事业的关注重点与推进态势。通过对历届党代会报告重点表述进行分析，可以将学校体育教育理念分为四个阶段：（1）第八届至第十届党代会期间，体育教育理念侧重于基础体育，明确了学校体育的基础地位，并充分发挥了体育的基本功能；（2）第十一届到十三届，历经波折后，学校体育开始重新建设，恢复学生体质成为首要任务，体质体育成为新的体育教育理念；（3）第十四届至第十七届党代会期间，学校体育实现了从关注学生体质向提高体育教学质量的转变，并构建了完整的体育教学体系，终身体育教育理念在此期间逐渐形成；（4）第十八届到第二十届，高质量发展成为时代主题，在终身体育的基础上，体育教育理念更加关注学生的多样化需求与多元化发展，把学生培养成为全面发展的社会主义接班人的素质体育教育理念深入人心<sup>[4]</sup>。

### 2 变迁历程

新中国成立以来，学校体育教育理念就受到党和国家的高度关注，其中各个阶段党代会报告文本中教育理念不尽相同。根据历史分析法阶段划分公式，将历史背景下的主观原因与客观原因相结合，把重大标准性事件及关键性政策作为重要历史内容，继而判断事态发展过程。因此，将体育教育理念的变迁历程清晰地划分为基础体育、体质体育、终身体育和素质体育四个相互衔接的发展阶段<sup>[5]</sup>（如图2所示）。

#### 2.1 初步探索阶段（1956—1976年）：国家首位下的基础体育教育理念

新中国成立后，百废待兴，学校体育在苏联“劳动卫国”的教育模式的影响下，逐渐发展，教学内容与体育教材开始统一<sup>[3]</sup>。中共八大着重指出，为推动学校体育发展，需全面完成文化教育工作各项任务，并着重扩大和加强知识分子队伍。次年，毛泽东在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》一文中强调：要让受教育者在德育、智育、体育几个方面都得到发展。这一阶段，国家首位下的基础教育理念深入人心。（1）加强基础体育锻炼。此阶段，全国首套广播体操在学校普及，课间操也成为了学校体育的一大亮点。此外，在《关于改善各级学校学生健康状况的决定》等文件中，鼓励学生除体育课外，进行60分钟到90分钟的锻炼。（2）培养基础体育人才。1952年后，华东、东北、西北、西南和中央五所专业体育院校成立，开始培养专业体育教育人才，缓解了师生供给不平衡的矛盾。随后，全国体育学院实施归口管理，教育部与国体委携手负责，逐步构建起体育教师培养的统一机制，为学校体育的长远发展奠定了坚实基础<sup>[6]</sup>。（3）制定基础体育教材。1957年后，体育工作归口化管理，为了统一和方便学校体育工作的展开，先后颁布相关政策文件10余件。其中，《小学体育教材》《中学体育教材》以及《小学、中学教学参考书》的相继问世，不仅实现了体育教学教材的统一，还有力保障了中小学体育教学的系统性，促使体育教学得以顺利开展，进而初步构建了学校体育的理论体系。

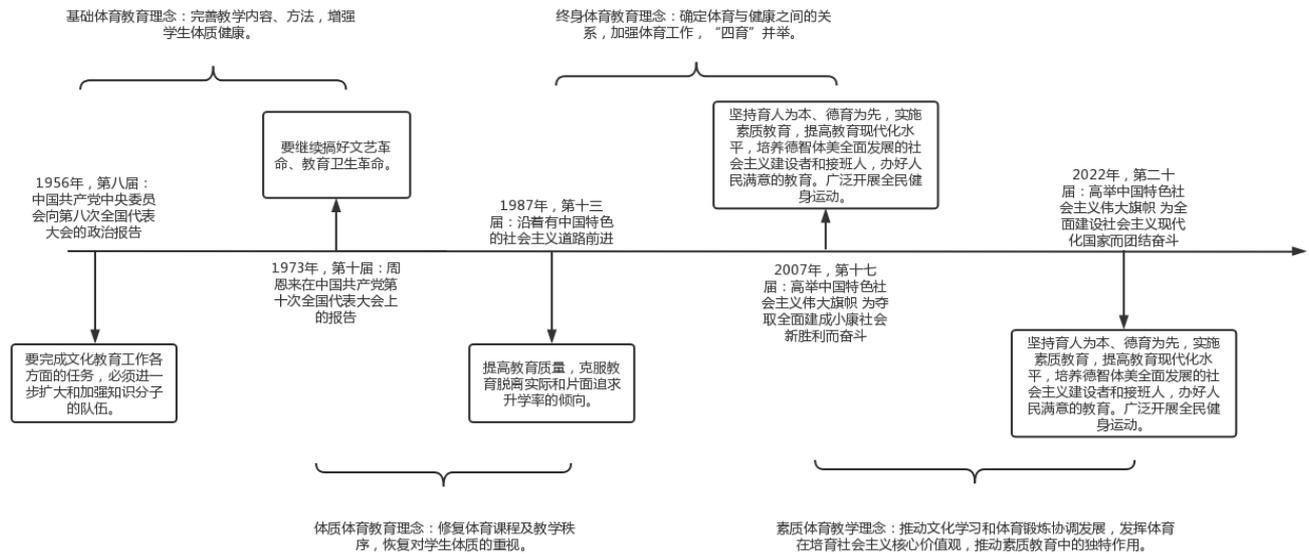


图2 历届党代会工作报告中关于学校体育教育理念的变迁历程及关注重点

这一阶段, 学校体育发展主要仿照苏联的做法, 整体发展处于探索阶段, 虽然建立起了较为完整的学科体系, 但未结合我国国情, 体育教学理念难以深入发展。在1966年—1976年间, 教育事业处于停滞, 学生体质明显下降, 增强体质成为体育教育发展的迫切需要。

### 2.2 发展起步阶段 (1977—1991年): 生命完整下的体质体育教育理念

“文化大革命”结束后, 教育事业一度停滞, 体育课及体育活动相继被取消, 导致学生体质明显下降。因此, 改善学生体质成为学校体育发展的首要任务<sup>[2]</sup>。在中共十一大中提出: 要坚持“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展, 成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的教育方针; 学校体育思想也转变到了关注学生生命完整下的体质体育教育理念。(1) 恢复体育教学秩序。1978年, 在《全日制十年制学校中、小学体育教学大纲》一文中, 重新恢复体育课程和教学秩序, 强调学生生命完整。体育教学聚焦于学生身体形态、技能及素质的提升, 同时, 体育课程体系的日益完善成为实践活动的核心。(2) 树立体质体育理念。1979年, 教育部、国体委和卫体委等在“扬州会议”上对《中、小学体育工作暂行规定(试行)》和《高等学校体育工作暂行规定(试行)》的草案进行经验交流, 将体育教育理念进行确定, 体质教育成为学校体育的目的所在。(3) 强调体育育人价值。1985年5月, 全国教育工作会议召开, 对《教育体制的改革》进行审议, 认为生理、社会、心理三个维度组合而成的德、智、体、美全面发展和终身体育作为体育教育的指导思想, 重新确立了体育教育育人的价值<sup>[2]</sup>。这一时期, 体育教学认知实现了质的飞跃, 体质教育理念得到深化, 终身体育观念逐渐深入人心。

该阶段下, 学校体育发展主要以恢复为主, 身体回归

成为学校体育教育理念的重要内容。伴随改革开放, 广大学者开始对体育教育理念进行思考, 但整体发展呈现单一化特征, 教学质量和教育理念的落实仍存在诸多不足, 片面追求升学率等问题困扰着学校体育发展。

### 2.3 全面迸发阶段 (1992—2011年): 学生本位下的终身体育教育理念

1990年, 国务院批准并发布了《学校体育工作条例》, 旨在保证学校体育工作的正常开展, 促进学生身心健康成长。该条例明确学校体育工作的基本任务, 包括增进学生身心健康、增强体质, 培养学生体育运动能力和习惯, 提高运动技术水平, 并进行品德教育。条例强调体育课教学应遵循学生身心发展规律, 符合教学大纲要求, 并将体育课作为学生毕业和升学考试科目。此外, 条例要求每个学校必须开设体育课程, 以面向全体学生, 积极推行国家体育锻炼标准。在第十四次党代会报告, 提出: “全面提高教育质量, 进一步改革教育体制、教学内容和教学方法, 扩大学校办学自主权,” 终身体育教育理念得到加强<sup>[4]</sup>。(1) 尊重学生主体地位。2006年, 新中国成立后的首次学校体育工作会议在北京召开, 强调以学生为中心, 树立正确的育人观、人才观、健康观, 成为今后工作的重点。次年, 《国家学校体育卫生条件试行基本标准》得以实施, 其中对体育教育经费的增加体现了以学生为中心的教育理念。(2) 规范体育教学工作。1996年, 我国把体育学提升为我国高等教育一级学科, 初步解决了体育学科归属问题, 规范了体育学科发展, 促进了体育学科的衍生和分化。之后, 《课程标准》取代《教学大纲》, 对体育教学工作及程序进行明确规定, 体育教学规范化发展成为题中之义<sup>[7]</sup>。(3) 增加体育课程考核。1995年, 《中华人民共和国体育法》规定学校必须开始体育课程, 并将其作为学业考核

科目之一。随后,随着学校体育事业的不断发展,体育教学逐渐得到了进一步的细化和完善。原有的系别班级界限被打破,学生们被重新组合进行上课,同时加强了对学生数量的合理控制,并建立了统一的考核机制来确保教学质量。

在这一时期,以学生为本的教育理念得到了充分体现,但在具体的教学组织、设施配备、人员配置等方面仍存在不足,可操作性有待进一步提升。此外,整体发展还缺乏必要的衔接过渡,缺乏系统的发展规划和明确的量化标准来指导实践。

#### 2.4 提档升级阶段(2012—至今):五育并举下的素质体育教育理念

2016年,《中国学生发展核心素养》中对体育教学的总体框架和基本内涵进行重新阐述,标志着学校体育进入了新的改革阶段。在第十八届党代会报告,全面实施素质教育,着力提高教育质量,培养学生社会责任感、创新精神、实践能力被着重强调。围绕素质体育教育理念,学校体育发展进入新阶段。(1)加强体育教材体系建设。2020年,《全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》颁布,要求根据学生身心发展规律,加强体育教材工作。之后,根据幼、小、中、大不同学段,编撰符合学生发展规律的教学教材,提升体育教学质量,发挥学校体育主动性成为教学重点<sup>[6]</sup>。(2)建立家校社协同机制。2021年,《儿童青少年近视防控光明行动工作方案》颁布,鼓励多管齐下、多点发力,保证学生课内课外各锻炼1h。学校体育以“体育作业”为创新点,成功构建了涵盖“学校、家庭、社区”三位一体的体育教学全新模式。(3)规定学生体育锻炼时间。从2012年到2022年5月,关于规定体育锻炼时间相关政策累计颁布6件,基本要求学生每天进行1~2h的体育锻炼活动,上学期间每周体育课不少于3次,寒暑假期间以家庭作业方式保证学生体育活动<sup>[7]</sup>。党代会最新报告中,明确将体育育人、培育新时代接班人的宝贵经验深度融入学校体育教育理念,并贯穿于体育教育的各个细节之中。

这段时期,学校体育教育理念注重对学生的身体认知,更加关注学生的全面发展。然而,审视当前学校体育的发展现状,不难发现其发展存在失衡现象,过于依赖政策导向而忽略了寻找适合本校特色的运动项目,致使整体发展未能切实落地<sup>[8]</sup>。

### 3 发展困境

#### 3.1 教育资源分配不均

在当前中国,部分省市过度追求升学率,导致教育资源分配的过度集中于少数名校,形成了所谓的“名校效应”。这种现象加剧了地区间、城乡间的教育资源差距,使得一些区域的学校不得不将重心完全放在高升学率上,以期吸引更多的学生和家长的关注。最新数据揭示,我国教育资源分配的不均衡现象在城乡之间尤为显著,城市学校的体育设施和教师资源显著优于农村,名校与普通学校间的体

育设施投入差距,在部分省份甚至高达数倍。在这种背景下,一些学校的体育设施和师资力量得不到充分地保障<sup>[9]</sup>。中央教育科学研究所体育卫生艺术研究中心和中国教育学会体育卫生分会的调查显示,根据教育部发布的数据,截至2019年底,全国中学和小学体育运动场馆面积达标率分别为92.8%、90.22%,体育器械达标学校率分别为96.56%、95.38%<sup>[10]</sup>。然而,达标率不能代表体育场地和器材人均可使用面积及人均可使用率,与我国庞大的中小學生基数相比较,体育场地紧缺仍是学校体育有效开展的“硬伤”。资源分配不均,既削弱了体育教学的实际效果,又阻碍了先进学校体育理念的落地与推广。

#### 3.2 顶层设计重视不足

据相关统计显示,尽管在近五年内,国家体育总局与教育部联合发布了超过30份关于学校体育教育的政策文件,涉及体育设施建设、校园体育活动推广、体育课程设置和教学加强等多个方面,但根据社会学归因分析,这些政策文件在实际执行过程中存在执行不力的问题,导致真正能够落实并产生显著成效的政策文件数量有限。一方面,部分地方政府及教育主管部门对学校体育教育的重视程度不足,常将其视为次要或辅助性教育内容,导致在政策制定、资源配置以及资金支持等方面存在显著的不足。根据教育部的规定,高校的体育经费应至少占年度总教育经费的1%。然而,历史数据显示,长期以来,我国高校体育经费占教育经费的比例普遍较低,多数高校未能达到这一最低标准<sup>[11]</sup>。另一方面,由于缺乏有效的监督和评估机制,一些政策在执行过程中往往仅停留在表面,难以实现预期目标。很多中小学体育课程设置上存在问题,尽管政策规定每周至少应有三节体育课,但实际上,许多学校因各种原因仅能保证一节或两节体育课,且课程内容单一,缺乏创新性<sup>[12]</sup>。

#### 3.3 教学内容模式单一

受限於传统教学理念的桎梏,当前高等教育机构的体育教学遭遇了诸多挑战,其中教学方法的单一性尤为显著。众多高校体育教师依然拘泥于传统的讲授式教学,这种模式因缺乏创新与互动,使得体育课程变得如同机械重复,难以激发学生的热情与活力,进而阻碍了他们全面发展的可能<sup>[13]</sup>。以高校为例,学校体育课程以跑步、篮球、太极和游泳等项目为主,教学方式多为教师示范、学生模仿,导致学生参与度低,体育课程成绩普遍不高。除了教学方法的单调外,教学内容的滞后亦是制约高校体育教学前行的重要绊脚石之一。尽管近年来学校体育课程内容有所扩充,但与西方发达国家相比,仍存在显著差距。如在美国的一些高校,体育课程不仅涵盖了攀岩、皮划艇、舞蹈等多样化的项目,丰富了学生的体育体验,还通过体育拓展项目显著提升了学生的团队合作沟通能力,以及通过创新性体育活动培养了学生的创新能力。而当前由于一些学校

办学资源的局限,无法及时引入一些现代体育项目,这导致教学内容与学生的实际需求不相匹配。这种状况不仅影响了体育教学的品质和成效,还限制了学生体育技能和兴趣的培养<sup>[14]</sup>。

### 3.4 教师综合素质欠缺

在高等教育架构内,体育教学的发展面临着一系列严峻挑战,其中,教师的综合素养成为了阻碍其前行的重要瓶颈之一。尽管有部分体育教师在专业技能层面有所建树,但在教育理念、教学手段以及团队合作等综合素质方面,他们往往未能契合高水平体育教师应有的标准。这一现象不仅极大地削弱了体育教学的品质与成效,还制约了学生体育技能与兴趣的全方位成长,从而延缓了学校体育理念革新与深化的进程。更为棘手的是,在一些学校中,体育教师常被置于边缘地位,被轻视为“次要学科”,其薪酬与地位普遍处于较低水平。这种不公待遇不仅深刻伤害了体育教师的职业荣誉感,削减了他们的职业热情,引发了优秀人才的持续流失,还产生了连锁反应,影响了其他教师的积极性与创新能力,为学校体育教学的革新与发展增添了重重阻力<sup>[15]</sup>。此外,由于部分高校对体育教师持续教育与职业成长的投入匮乏,致使他们的知识框架与教学技能难以跟上时代的步伐。面对教育环境的快速变迁,体育教师若无法及时更新自身的教育理念与教学手段,将难以应对学生日益多元化的学习需求。这不仅会降低体育教学的魅力,还会进一步恶化学生参与体育活动的消极倾向。

### 3.5 数字转型进展缓慢

当前,学校体育发展面临的主要瓶颈在于体育教学资源的数字化水平普遍偏低,智能穿戴设备的普及程度有限,以及大数据分析能力的缺失。据相关数据统计,尽管数字化课程平台与智慧体育云平台正逐步引领体育教学的新趋势,但当前学校体育资源的数字化比例尚不足 30%,智能穿戴设备的普及率也低于 10%,这无疑制约了体育教学现代化的步伐。尽管市场上体育教学软件和平台众多,但真正能够融入日常教学、提供个性化学习方案的资源却寥寥无几,这不仅导致教学效率低下,也难以有效激发学生的学习兴趣<sup>[16]</sup>。同时,尽管智能穿戴设备具备实时监测学生运动数据的功能,但受成本、使用习惯等因素制约,其在学校体育中的普及程度有限,从而限制了数据驱动教学的潜力发挥。例如,某校虽引进了智能穿戴设备,但因其高昂成本,仅能在体育特长生中推广,普通学生无法享受其带来的便利,导致数据驱动教学的效果大打折扣。此外,即便学校拥有大量的数字化资源,但由于大数据分析人才的短缺和技术手段的局限,这些资源往往难以得到充分利用,无法发挥其应有的价值,进而阻碍了体育教学的精准化与个性化发展进程。

## 4 纾困策略

在党的领导下,学校体育事业发展取得了瞩目的成就,

走出了一条符合中国国情、具有中国特色的学校体育发展道路。在学校体育发展的历程中,学校体育教学观念发生深刻变化,并逐渐融入教育过程的各个方面,其中教育理念在党代会报告实践过程中积累的宝贵经验,对学校体育高质量发展极具参考价值与实践意义<sup>[17]</sup>。

### 4.1 坚持党建引领学校体育高质量发展

审视学校体育的发展历程,党建工作始终是其核心脉络。在新的历史节点与背景下,党建工作更是成为学校体育发展壮大的基石与主线之一。因此,需在党建的引领下,依托深厚的历史积淀,不断推进学校体育理论与实践的深化,丰富并优化学校体育教育理念,开创学校体育共建共治共享的新格局

(1) 确立以学生为中心的党建导向。党建工作者应激发学生在党建活动中的主体作用,激励他们积极贡献自己的力量与价值,培养其责任感与主体意识。进而促进党建工作与学校体育教学的深度融合,在深刻理解体育精神的基础上,构建党建与体育的长期协同发展机制,以驱动党建工作的不断进步。(2) 健全党建工作的运行体系。作为一项严肃的建设任务,党建工作需具备系统且严谨的运行机制。学校体育党建工作需建立权责明晰、责权统一的运作框架;确立主管体育的党组织为核心领导,各成员分工明确的领导结构;同时,结合体育学科的特性,合理调整德智体美劳五育并举的评价比重,构建科学的考核体系<sup>[18]</sup>。(3) 强化学生政治意识的培育。学校体育教学在关注学生人文素养提升的同时,应并重其政治思想教育,实现二者的有机融合。通过人文素养的培育,激发学生参与政治思想学习的积极性;通过坚实的政治素养,提升人文素养与批判性思维能力,进而营造积极向上的政治氛围与学习风气。

### 4.2 坚持推进课内外体育教学一体化

体育课程作为学校体育教学体系中不可或缺的一环,其教学效能的发挥与价值展现,与学生的终身体育意识紧密相连。为了更有效地推动学校体育事业的进步,需持续推动课内与课外体育教学的一体化构建,协同校内与校外两个领域的体育活动。(1) 遵循《国家学生体质健康标准》的测试方法与评价体系,校内体育教学应科学地对学生的体质健康状况与运动能力进行综合评估,并依据评估结果实施体育课程分层教学。具体而言,可将传统体育课程细分为体质强化课、技能习得课及竞技实践课等多种类型,通过不同类型的课程安排,使学生掌握相应的体育锻炼技能,为课外体育活动的参与奠定坚实基础<sup>[19]</sup>。(2) 构建学习成效综合评测体系。校外体育教学的难点在于激发学生体育活动的自主性与积极性。针对这一挑战,我们将传统评测体系细化为课内评测与课外评测两个维度,在日常教学中实施即时评测,以监测学生的学习进展;在阶段性学习完成后,进行期末评测,以检验学生的最终学习成效。

(3) 打造课内课外深度融合的教学体系。校内教学侧重

于传授学生体育活动相关的理论知识与练习方法,以巩固校外训练成果;校外训练则针对学生的薄弱环节,精选适宜的运动项目进行即时反馈。同时,借助信息化工具,对学生的运动情况进行持续监测、科学评定与有效考核,实现校内与校外体育教学的有机衔接与深度融合<sup>[20]</sup>。

### 4.3 坚持建设德馨业精的体育教师队伍

体育教师在体育活动中扮演着引领者与策划者的关键角色,其示范作用不容小觑;他们的教学能力直接映射出教学质量的优劣,故而,构建一支品德卓越、业务精湛的体育教师队伍显得尤为关键。(1)完善教师评价体系。体育教师身处教学前沿,其核心职责聚焦于教学与训练,而非片面追求体育科研成就。相较于单纯满足职称晋升要求,学校对教师的评价应更加侧重于学生本位,将学生体质增强、竞赛佳绩等实质性成果视为教学评价的首要标准,进一步细化评价指标体系,确保评价体系的真正价值得以实现<sup>[21]</sup>。(2)优化教师资源配置。统一区域内教师待遇标准,提升体育教师社会地位,完善中小学教师薪酬长效联动机制,集中解决教师结构性、阶段性和区域性短缺问题。此外,强化跨区域教师交流互动,借鉴优秀案例,汲取先进经验,持续提升教师队伍的专业素养。(3)强化师德师风培育。习近平总书记在北京大学师生座谈会上的重要讲话强调,师德师风是衡量教师队伍素质的首要标尺。体育教师需树立坚定的理想信念,争做中国特色社会主义的忠实信仰者;在日常教学中,应言传身教,杜绝言语失当、消极怠工等不良行为,率先垂范中华民族传统美德与中华体育精神,引领并帮助学生在体育课程中磨砺意志品质<sup>[22]</sup>。

### 4.4 坚持推动数字技术与体育教学融合

随着大数据、云计算、定位技术等信息技术的高速演进,智慧校园的建设愿景正逐步变为现实,体育教学向全面交互、深度感知、高效协同转型,已成为学校体育发展不可阻挡的趋势与必由之路。(1)深化运动技能教学的多媒体融合应用。多媒体技术的融入,宛若解锁运动技能教学复杂性的金钥匙,它依据学生认知差异,灵活运用慢动作回放、动作分解、变速播放及瞬间定格等多种技巧,将运动技能细致剖析,极大畅通了教与学的通道,显著提升了学生的识记与习得能力,教学效果实现质的飞跃<sup>[23]</sup>。(2)实施学生体质大数据的动态监控。学生体质作为体育教学的核心考量因素,体质测试构成学校体育工作的关键一环,体质大数据管理模式的引入,让体育活动更趋科学与安全。通过深度挖掘与分析学生体质健康大数据,我们能够更加精准全面地掌握学生体质状况,弥补学校体育教学与管理中的短板。(3)优化课外体育锻炼的定位追踪与数据分析。课外体育锻炼的智能定位,仿佛一双敏锐的眼睛,精确捕捉学生体育锻炼的细微之处,为高质量锻炼目标的实现提供强大助力。依托智能装备,它不仅能精确定位并监控学生的运动轨迹与状态,还能精确统计锻炼频次、时长、里程等核

心数据,进而驱动体育锻炼考核向智能化迈进,以科学、公正的方式评价并考核学生运动表现,促进了标准化教育与个性化培育的深度融合,引领体育教学范式发生深刻转型。

### 4.5 坚持深化教学内容改革提升教学质量

推进教学改革进程,增强教学质量水平,对于促进高校体育教学的繁荣发展具有深远意义。(1)完善课程结构布局。精心设计的课程体系能够有力激发学生的体育热情,并培育其良好的运动习性。小学阶段,学生正处于身心成长的黄金时期,每日安排一节体育课能确保他们广泛接触并尝试各类运动项目,从而发掘个人兴趣所在。步入初中阶段,学生应在专业指导下接受系统性体育训练。每周设置三节体育课及两节体育活动课,保障他们有足够的空闲时间来精进技艺、强健体魄。(2)革新教学方法模式。推行体育课走班兴趣导向、项目多元化、评测智能化教学试验,是调动学生参与体育锻炼积极性的有效策略。走班兴趣导向教学依据学生的兴趣与专长实施分组授课,确保每位学生都能在适合自己的项目中获得锻炼与提升。这一教学模式不仅提升了学生的参与热情,还促进了其个性化与全面化成长<sup>[24]</sup>。(3)健全体育竞赛机制。构建涵盖校内竞赛、校际联赛、选拔性赛事在内的多层次大中小学体育竞赛体系,并设立国家、省、市、县四级学校体育竞赛框架。校内竞赛有助于磨练学生的竞技技巧,并强化其心理素质;校际联赛能够增进学校间的互动与合作,提升学生的竞技水准与团队协作能力;选拔性赛事则旨在为国家发掘和培养杰出体育人才,助推体育事业的蓬勃发展<sup>[25]</sup>。

## 5 结语

新中国成立以来,党执政的内外环境发生了深刻的历史变革,历届党代会报告不仅是党顺应时代脉搏、引领发展方向的宣言,也是回应民众多元化社会与政治诉求的见证,它们为探索学校体育发展之路提供了不可或缺的文本瑰宝。纵观学校体育的科学实践,从体操课到体育课再到体育与健康课,背后是体育教育理念的深刻变革,是教育理念影响下的特定方式和样态。步入新的历史阶段,我们更应坚定贯彻体育教育理念,精心规划学校体育发展的蓝图,将顶层设计与实际情况紧密融合,扎根基层,奋力推动学校体育迈向高质量发展新台阶。

### [参考文献]

- [1]邵天逸,栗家玉,李启迪.“全面发展”视域下学校体育理念的要旨论绎、问题审思与时代推进[J].武汉体育学院学报,2023(1):82-91.
- [2]张彩云.中国共产党领导下的学校体育事业百年发展实践样态和历史总结[J].哈尔滨体育学院学报,2022(2):17-24.
- [3]韩冰.建国70年我国学校体育的发展历程与展望[J].哈尔滨体育学院学报,2019(5):75-80.
- [4]刘欣然,张宇强.新中国学校体育思想史的认知向度、流

- 变历程与价值意涵[J].首都体育学院学报,2022(5):491-500.
- [5]李永亮.中国学校体育 50 年的发展历程和基本经验[J].体育学刊,2004(4):1-3.
- [6]曹卫东,李崧,徐雁冰,等.“建党百年与中国特色社会主义体育发展道路”笔谈[J].上海体育学院学报,2021(6):1-34.
- [7]周坤,王华伟,高鹏.中国共产党建党百年来学校体育的发展历程及经验研究[J].首都体育学院学报,2021(3):233-240.
- [8]孙利红,顾静,谭清芳,等.我国学校体育教学模式发展历程研究[J].教育理论与实践,2015(6):56-58.
- [9]戚国军.中国共产党青少年体育观发展历程与基本经验[J].浙江体育科学,2022(1):1-7.
- [10]新华社.体育美育教师不断“配齐”“配强”,义务教育体育美育教师队伍壮大[EB/OL].[2024-07-03][http://daily.cnnb.com.cn/fhrb/html/2020-12/15/content\\_1250601.htm](http://daily.cnnb.com.cn/fhrb/html/2020-12/15/content_1250601.htm).
- [11]王健,崔耀民,刘玉财.加快建设体育强国的战略选择:优先发展学校体育[J].天津体育学院学报,2023(1):1-8.
- [12]丁省伟,储志东.中国共产党领导学校体育百年发展的历史成就与未来展望[J].体育教育学报,2022(5):30-36.
- [13]陈作松.中国共产党领导下青少年体育工作的百年实践与基本规律[J].体育学刊,2025(1):16-24.
- [14]周妍,齐静,李启迪,等.习近平关于“四位一体”学校体育目标的历史超越和时代引领[J].体育学刊,2025(1):1-7.
- [15]于素梅,王晓燕.学校体育高质量发展“四大体系”研究[J].体育学刊,2025(1):8-15.
- [16]刘特,董国永.体育教师政策何以遭遇执行偏差——基于史密斯政策执行过程模型的分析[J].武汉体育学院学报,2024,58(12):84-89.
- [17]王晖,翟晓磊,吴艳玲,等.学校体育“健康第一”的理念辨析、人文思考和实践追求[J].中国教育学刊,2024(12):77-81.
- [18]邱志群,姜剑.大健康时代背景下学校体育与健康促进融合的研究[J].中国学校卫生,2024,45(11):1675-1676.
- [19]高飞.我国学校体育史知识体系回溯、问题反思与路径选择[J].沈阳体育学院学报,2024,43(6):30-36.
- [20]展恩燕,刘海元.新时代学校体育高质量发展的应然路径[J].广州体育学院学报,2024,44(4):11-22.
- [21]汪晓赞,杨燕国,孔琳,等.新征程上我国儿童青少年体育健康促进的挑战与路径审视——基于对党的二十大精神的学习与思考[J].天津体育学院学报,2023(1):9-16.
- [22]赵颀婷,郭立亚,陈凯,等.乡村学校体育的现实困囿与发展路径[J].体育文化导刊,2024(6):1-5.
- [23]赵洪波,张贝尔,姜勇.创新生态系统视角下学校体育高质量发展:多维机制及实践路径[J].体育文化导刊,2024(5):7-13.
- [24]毛振明,彭小伟,胡庆山.中国式学校体育现代化:国情、路径、课题与发展[J].武汉体育学院学报,2024,58(3):1-9.
- [25]刘昕,郭庆.中国式学校体育现代化:面向课程主战场的学校体育发展之策[J].武汉体育学院学报,2024,58(3):10-19.
- 作者简介:高群杰(1997—),男,内蒙古包头人,在读硕士。研究方向:学校体育。

## 项目化学习视角下体教融合的价值依归及实践向度

倪正一

华东理工大学, 上海 200237

**[摘要]**运用文献、逻辑分析等方法,从项目化学习的视角出发,深入探究体教融合的价值,并构建出一套切实可行的实施路径。通过对项目化学习的基本概念、特点及其在体育教育领域的独特优势进行了全面阐述,并结合体教融合的深远意义和目标定位,分析其对学生个人发展和综合素质提升的积极影响。在实证层面,通过具体的课程设计原则与策略创新、教学方法的灵活应用、评价机制的科学完善以及丰富的案例实践与反思,生动展示项目化学习在推动体教融合进程中的实际运作和显著成效。期望能够为广大教育工作者提供有益的参考和借鉴,共同推动体教融合事业的繁荣发展,为培养更多具备创新精神和实践能力的优秀人才贡献智慧和力量。

**[关键词]**项目化学习;体教融合;核心素养;体育

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16942

中图分类号: G42

文献标识码: A

### The Value Orientation and Practical Dimension of Integrating Physical Education from the Perspective of Project-based Learning

NI Zhengyi

East China University of Science and Technology, Shanghai, 200237, China

**Abstract:** Using methods such as literature review and logical analysis, this study explores the value of integrating sports and education from the perspective of project-based learning, and constructs a practical and feasible implementation path. Through a comprehensive exposition of the basic concepts, characteristics, and unique advantages of project-based learning in the field of physical education, combined with the profound significance and goal positioning of the integration of sports and education, this article analyzes its positive impact on students' personal development and comprehensive quality improvement. At the empirical level, through specific curriculum design principles and strategy innovation, flexible application of teaching methods, scientific improvement of evaluation mechanisms, and rich case practice and reflection, the practical operation and significant achievements of project-based learning in promoting the integration of sports and education are vividly demonstrated. We hope to provide useful references and inspirations for educators, jointly promote the prosperous development of the integration of sports and education, and contribute wisdom and strength to the cultivation of more outstanding talents with innovative spirit and practical ability.

**Keywords:** project-based learning; integration of sports and education; core competencies; sport

### 引言

在当今快速发展的教育背景下,项目化学习作为一种富有创新性和实效性的教学模式,正日益受到教育工作者和学术界的广泛关注与重视。项目化学习的核心在于强调学生的主体地位和实践能力,倡导学生通过亲身参与和积极实践,去探索、体验和解决实际问题,从而在完成具体项目的过程中实现知识的深化与技能的提升。在体育教育领域,项目化学习的引入更是如同一股清新的风,为传统的教学方式注入了新的活力<sup>[1]</sup>。通过精心设计的体育项目,将学生的兴趣与运动技能的提升有机结合,使学生在参与体育活动的过程中,锻炼身体、提高运动能力,在面对挑战和困难时,学会团队协作、创新思考和解决问题,是其未来走向社会、实现自我价值不可或缺的重要素质。

“项目化学习不是作为孤立的‘花边’,也不是传统的‘替代’,而是国家课程落地、日常课堂高质量提升的一种延续”<sup>[2]</sup>。因此,系统探讨项目化学习在体育教育中

的应用策略、实践效果以及面临的挑战与机遇,对于推动体育教学模式的创新和发展具有重要的理论和实践意义,并对于培养更多具备全面素质和卓越能力的优秀人才,构建更加健康、和谐的校园文化氛围,都有着深远的影响和积极的推动作用。(见图1)

### 1 项目化学习的概念及其在体育教育中的价值

#### 1.1 项目化学习的涵义与特点

项目化学习是一种学生中心的教学模式,通过引导学生参与真实或模拟的项目活动,使其在完成项目的过程中获得知识和技能的学习,其核心特点在于强调学生的主动参与和实践操作。在项目化学习中,学生不再是被动接受知识的容器,而是主动探索、合作解决问题的主体。项目化学习的另一个显著特点是跨学科性。一般涉及多个学科领域的知识和技能,要求学生在完成项目的过程中进行综合运用,跨学科的学习方式有助于培养学生的综合素质和能力,使他们能够更好地应对未来社会的复杂问题<sup>[3]</sup>。

项目化学习注重过程性评价和终结性评价的结合。过程性评价关注学生在项目实施过程中的表现和进步，而终结性评价则关注学生最终的成果和成就，有助于全面、客观地评价学生的学习成果，促进学生的持续改进和发展。

### 1.2 项目化学习在体育教育中的优势

项目化学习在体育教育中的优势表现在多个方面。激发学生对体育运动的兴趣，通过设计有趣、富有挑战性的体育项目，让学生在参与中感受到运动的乐趣，从而提高他们的运动参与度和积极性；项目化学习能有效地提高学生的运动技能和身体素质，在完成项目的过程中，学生需要不断地练习和实践，有助于学生掌握更多的运动技能，提高身体协调性和灵活性；通过项目化学习，学生可以了解到体育运动的科学原理和健康知识，增强自我保健意识；项目化学习有利于培养学生的团队合作精神和社交交往能力，在团队项目中，学生需要学会与他人协作、沟通，共同完成任务，培养学生的团队合作意识和领导能力，为未来的社会生活打下基础<sup>[4]</sup>。同时，通过与不同背景的

同学交流合作，学生还可以拓宽视野、增强社会适应能力。

## 2 体教融合的价值依归

### 2.1 体教融合的意义与目标

“青少年体育锻炼和文化学习之间的适应性、融合性和科学性不足，难以达到真正的体教融合，尤其对政策执行造成观念和认知上的阻滞”<sup>[5]</sup>。而体教融合是通过整合体育与教育资源，将体育教育融入到学校的整体教育体系中。融合的意义在于它能够促进学生的全面发展，关注学生的身体健康，注重其心理、情感和社会适应能力的培养。体教融合的目标是通过体育活动和教育的结合，培养学生的综合素质，使其在身心健康、社会适应能力和终身学习等方面得到全面提升。体教融合有助于学生建立健康的生活方式，提高他们的身体素质和运动技能。通过参与团队运动和竞赛，学生可以培养团队合作精神、竞争意识和社交能力；体育活动和艺术教育的结合，培养学生的审美情趣和文化素养，让学生在愉悦的氛围中学习和成长。（见图 2）。

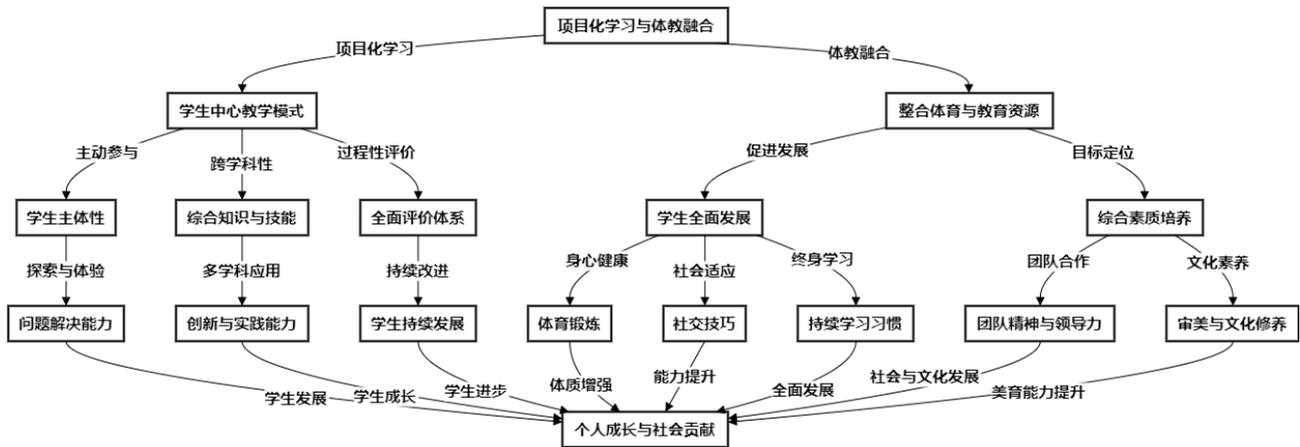


图 1 项目化学习与体教融合的逻辑框架图

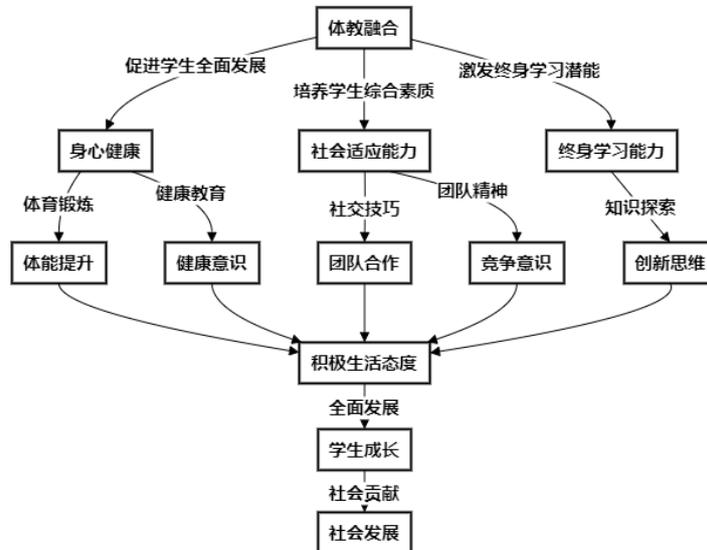


图 2 体教融合价值依归梳理

### 2.2 体教融合对学生发展的影响

体教融合对青少年的成长具有不可忽视的作用，促进学生形成积极的生活态度和规律的运动习惯，提升学生的体能水平和运动技巧。通过投身于各种体育项目和集体竞技，学生得以锻炼团队协作能力，培养健康的竞争心态，以及发展重要的社交技巧，从而增强他们的自信和自尊<sup>[6]</sup>。通过将体育活动与艺术教育相结合，学生们能在充满乐趣的环境中获得知识和经验的积累，丰富文化修养。尤为重要的是体教融合鼓励学生培养持续学习的习惯和创新思维，为青少年适应未来社会的快速变化打下坚实基础。鉴于此，我们应当大力支持和推广体育与教育的融合策略，为青少年实现全方位的发展提供更广阔的平台和更充足的资源。

### 3 项目化学习在体教融合中的实践探索

#### 3.1 课程设计原则与策略

在体教融合的背景下，项目化学习作为一种创新的教学模式，正逐渐被广泛应用于体育教育中。强调学生的主动参与和实践操作，设计符合学生兴趣和需求的课程内容，实现跨学科的整合，培养学生的团队合作精神和竞争意识和社交能力。项目化学习注重学生的个性化发展，提供多样化的学习路径和选择，以满足不同学生的学习需求。在实践中，教师可以根据学生的实际情况和反馈，不断调整和优化课程设计，使之更加贴近学生的实际需求和兴趣点<sup>[7]</sup>。基于实践探索，体教融合在促进学生全面发展方面展现出了巨大的潜力，为学生的未来发展奠定了坚实的基础。（见图3实践路径图）

### 3.2 教学方法的创新与应用

在体教融合的实践过程中，教学方法的创新与应用是关键环节。教师需摒弃传统的灌输式教学模式，转而采用更加互动和参与性强的教学方法。例如，采用游戏化学习，将体育知识融入游戏中，让学生在轻松愉快的氛围中学习；或运用情境教学，模拟真实的体育场景，让学生在模拟的情境中学习和应用所学知识。信息技术的运用也为教学方法的创新提供了有力支持。利用多媒体教学工具，可以直观地展示运动技巧和动作要领，帮助学生更好地理解和模仿；而在线学习平台则可以提供丰富的教学资源，方便学生随时随地学习。教学方法的创新与应用应以学生为中心，注重学生的参与和体验，通过多种教学手段激发学生的学习兴趣 and 动力，促进学生的全面发展。（见表1实践策略）

表1 项目化学习与体教融合的实践策略

实践领域	具体策略	目标与效果
课程设计	个性化学习路径开发	满足不同学生需求，促进个性化发展
教学方法	互动参与性教学	增强学生参与度，提升学习动机
	游戏化学习	通过游戏化元素提高学习兴趣
	情境教学	模拟实际情境，增强知识实践应用
技术应用	多媒体与信息技术	增强教学互动性和知识获取
评价机制	多元化评价体系	全面评估学生学习过程和成果
	过程性与终结性评价	关注学生进步和最终成就
师资建设	教师专业发展与培训	提高教师教学能力和专业素养
政策支持	政策引导与资金保障	为体教融合提供必要的支持和资源

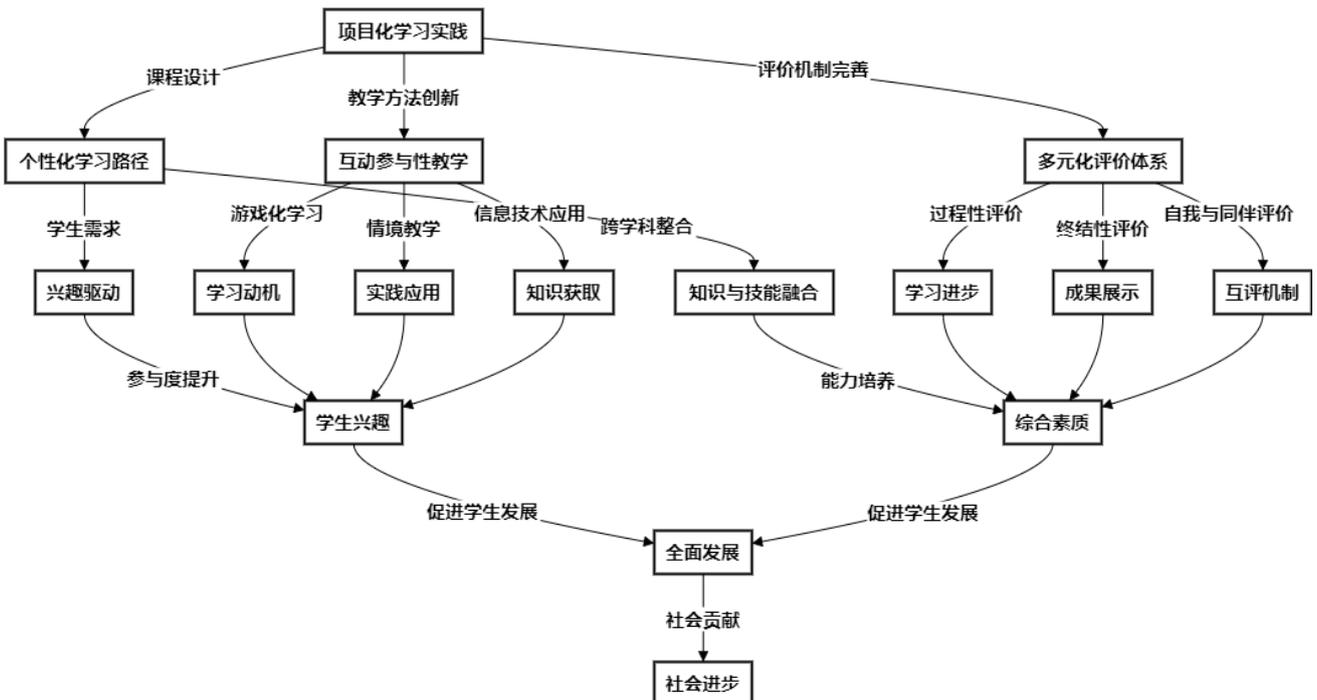


图3 项目化学习在体教融合中的实践路径图

### 3.3 评价机制的完善与优化

在体教融合的推进过程中，建立科学、合理的评价机制是至关重要的。全面、准确地评估学生的学习成果，为教学改进提供有效的反馈。传统的单一评价方式往往无法全面反映学生的学习状况，需要构建多元化的评价体系。如过程性评价和终结性评价，前者关注学生在学习过程中的表现和进步，后者则评估学生最终的学习成果。过程性评价可以通过观察学生在体育活动中的表现、记录学生的参与度和进步情况来实施。而终结性评价则可以通过定期的测试、比赛成绩等方式进行。为了更全面地评价学生的学习效果，可以引入自我评价和同伴评价。学生可以通过自我反思了解自己的长处和不足，而同伴评价则可以帮助学生从他人的角度看待自己的学习和表现，从而促进相互学习和共同进步。

## 4 案例分析与实践反思

### 4.1 典型案例的选择与描述

在体教融合的实践过程中，有许多典型案例值得分析和反思。以某小学为例，该校在推进体教融合过程中，采取了一系列创新措施，取得了显著成效。学校首先对体育课程进行了改革，引入了项目化学习的理念，设计了一系列有趣且具有挑战性的体育项目（见表 2 简案）。例如，结合当地文化特色，开展了独具特色的民族传统体育项目，让学生在参与过程中感受到家乡传统体育文化的魅力。学校

注重培养学生的团队合作精神和领导能力，组织各种体育比赛和团队活动，学生学会了在团队中发挥自己的作用，与他人协作完成任务，从而提高学生的体育兴趣和参与度，促进学生的全面发展。学生在体育活动中锻炼了身体，培养了团队合作精神和领导能力，同时也提高了自己的审美情趣和文化素养<sup>[8]</sup>。体教融合的实践需要学校、教师和学生的共同努力。只有通过不断地探索和创新，才能真正实现体教融合的目标，培养出德智体美劳全面发展的优秀人才。（见表 3 关键要素）

### 4.2 成功经验与存在问题的总结

基于典型案例的分析，总结出体教融合成功的经验和存在的问题。成功经验在于，学校能够紧密结合实际，创新性地推进体教融合工作。例如，通过项目化学习，将体育知识与实际操作相结合，让学生在实践中学习和成长。同时，学校还注重培养学生的团队合作精神和领导能力，为学生的全面发展提供了有力支持。然而，也存在一些问题。例如，部分学校在推进体教融合过程中，过于注重形式而忽视了实质，导致学生的体育兴趣和参与度不高。一些学校在师资力量和教学资源方面存在不足，制约了体教融合工作的深入开展。针对这些问题，需要进一步加强研究和探讨，探索更加有效的体教融合模式和方法，加大政策引导和支持力度，推动体教融合工作的健康发展<sup>[9]</sup>。（见图 4 案例分析、实践反思以及未来实践思路建构逻辑）

表 2 “绿色运动乐园”——环保主题的项目化学习体教融合简案流程

步骤	描述	具体内容	操作性细节
案例背景	阳光小学希望利用一块空地，创建一个多功能绿色空间，同时响应国家对青少年体育和环保教育的号召。	学校空地的再利用	确定空地范围，评估可用资源
项目目标	1. 兴趣培养 2. 知识学习 3. 技能提升 4. 情感态度	提高体育兴趣，教授环保知识，培养团队合作和领导潜质，增强对自然环境的关爱	设定具体目标，规划教学活动
项目设计	1. 项目主题 2. 团队组建 3. 知识融合	设计绿色运动乐园，分组角色扮演，结合体育和科学知识	确定主题，分配角色，整合课程内容
项目实施	1. 环保知识学习 2. 运动技能训练 3. 乐园规划 4. 创意工作坊	讲座、纪录片观看，体育活动策划，设计图绘制，废旧材料模型制作	安排专家讲座，制定体育活动策划，指导绘图，举办工作坊
项目评价	1. 过程性评价 2. 终结性评价 3. 自我与同伴评价	记录进度，小组讨论展示，设计大赛评审，自我反思和同伴评价	定期检查，组织评审团，引导自我和同伴评价
项目成果	1. 学生作品 2. 体育技能 3. 环保意识 4. 社区影响	乐园模型展览，体育活动中的团队精神，垃圾分类实践，社区互动增强	组织展览，记录体育进步，鼓励环保实践，促进社区参与

表 3 案例分析与实践反思的关键要素

关键要素	描述	对学生发展的影响
创新措施	学校采取的创新教学和管理策略	激发学生兴趣，提高参与度和学习效果
文化特色融入	结合当地文化特色开展体育项目	增强文化认同感，丰富学生文化体验
团队活动	组织团队比赛和活动，培养学生团队精神和领导能力	提升团队合作能力和社会交往能力
成效评估	对创新措施和团队活动效果的评估	指导教学改进，为学生提供更好的学习体验
问题识别	识别在推进体教融合过程中遇到的问题	明确改进方向，优化教学策略
成功经验	总结在体教融合实践中的成功做法	为其他学校和教师提供可借鉴的经验
未来建议	对未来体教融合实践的指导和建议	指导未来的教育实践，促进教育创新和发展
国际交流合作	加强与国际先进教育模式的交流与合作	引入新理念，提升教育质量和国际视野

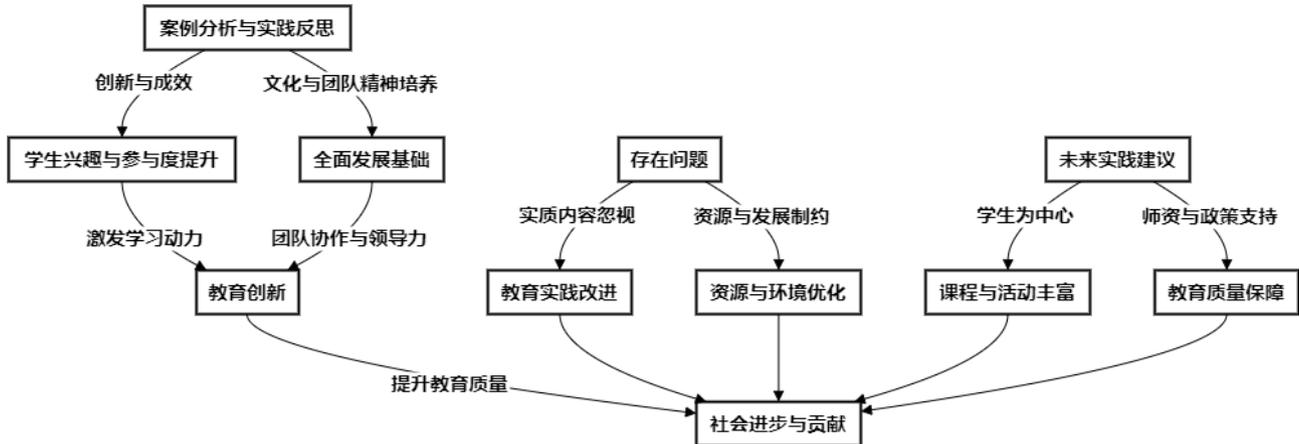


图 4 基于项目学习的体教融合案例分析、实践反思以及实践建构逻辑图

### 4.3 对未来实践的启示与建议

体教融合的实践带来了深刻的启示,并为未来的发展提供了宝贵的建议。未来实践中,应该继续坚持以学生为中心,关注学生的兴趣和需求,设计更加丰富多彩的体育课程和活动;加强师资队伍建设,提高教师的专业素养和教学能力,为学生提供更加优质的体育教育服务;政府和社会各界也应该加大对体教融合的支持力度,为学校提供必要的政策和资金保障。通过共同努力,推动体教融合工作不断向前发展,为培养德智体美劳全面发展的优秀人才贡献力量。加强国际交流与合作,借鉴国外先进的体教融合经验和做法,不断提升我国体教融合工作的水平和质量。

## 5 结论与展望

### 5.1 研究成果的总结

体教融合对于提高学生的综合素质具有积极的影响。助力学生的身体健康,培养学生的团队合作精神、竞争意识和创新能力。同时,体教融合也面临一些挑战,例如,如何平衡体育与学业的关系、如何确保教学质量等。

### 5.2 对未来研究的展望

未来的研究应进一步关注体教融合的长效机制和可持续发展。例如,如何建立科学的评价体系、如何优化课程设置等。加强对不同年龄段、不同类型学校的体教融合研究,以提供更有针对性的指导和建议。期待通过更多的研究和实践探索,不断完善体教融合的理论和实践体系,为培养德智体美劳全面发展的优秀人才做出更大的贡献。

### 5.3 对实践应用的指导意义

本研究的结论对实践具有重要的指导意义。提醒教育工作者在推进体教融合的过程中,应注重学生的兴趣和需求,同时加强师资培训和课程建设,确保体教融合的质量和效果。政府和社会各界也应加大对体教融合的支持力度,为学生的全面发展创造良好的环境。

### 5.4 研究的局限性与不足

本研究可能存在样本数量不足、研究范围有限等局限性。未来的研究可以扩大样本量,增加研究地区和学校的多样性,以提高研究的代表性和可靠性。采用多种研究方法,如定量与定性相结合,以更全面地揭示体教融合的现状和问题。

## 6 结束语

项目化学习视角下的体教融合,揭示了体育教育内在的价值追求,为其实践探索提供了新的思路 and 路径。在理论深度上,体教融合通过项目化学习的模式,实现了体育教育从单一技能训练向全面素质培养的转变,凸显了体育教育在促进学生身心协调发展、塑造健全人格方面的独特作用。在实践广度上,成功的体教融合案例充分证明了项目化学习的有效性,激发学生兴趣、培养运动技能,提升团队协作能力、创新思维。

展望未来,随着体教融合理念的深入人心和项目化学习模式的不断创新,体教融合将在培养新时代全面发展人才的道路上发挥更加关键的作用,为构建终身体育理念、推动健康中国战略贡献更多的智慧和力量。

### [参考文献]

[1]吴小圆,邵桂华.我国体教融合进程中的政策工具选择与优化研究[J].天津体育学院学报,2024(2).  
 [2]夏雪梅.项目化学习中“教师如何支持学生”的指标建构研究[J].华东师范大学学报(教育科学版),2023,41(8):90-102.  
 [3]董婷,彭敏.项目式学习支架设计的价值、框架与路径思考——以义务教育初中数学“体育运动与心率”为例[J].教育科学论坛,2024(4):30-34.  
 [4]毛振明,彭小伟,胡庆山.中国式学校体育现代化:国情、路径、课题与发展[J].武汉体育学院学报,2024,58(3).  
 [5]龚海培,柳鸣毅,孔倩倩,等.体教融合的科学循证:体育锻炼和文化学习的相互关联[J].中国体育科

技,2020,56(10).

[6]柳鸣毅,王瑞,孔年欣,等.何以补齐中小学体育教师资源短板?—基于深化体教融合典型实践的多案例分析[J].上海体育大学学报,2024,48(2).

[7]夏雪梅.国家课程的项目化学习:高质量的分类型探索[J].上海教育科研,2023(3).

[8]胡磊.基于项目式学习模式的大学体育教学实证研究[J].山东体育学院学报,2018,34(3):131-136.

[9]陆英.指向创造性思维培育的项目化学习校本实践[J].上海教育科研,2024(4):72-78.

作者简介:倪正一(2000—),男,汉族,上海人,硕士在读,华东理工大学,研究方向:体育人文社会学。

# 新时代体育师范生教育高质量发展研究

邱洪浩

西藏民族大学体育学院, 陕西 咸阳 712082

[摘要] 体育师范生精力充沛、思维活跃、学习能力强, 是教师队伍高质量发展的生力军。体育师范生的课程设置合理度欠佳及实习实践的现实藩篱, 阻碍了体育教育专业的内涵式发展、体育师范生综合素养的高质量发展。建议从人才队伍建设、学科专业发展、教学能力培养、地方特色资源开发及人工智能赋能方面来推进体育师范生高质量发展。

[关键词] 高质量发展; 体育师范生; 体育教师; 体育教育

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16949

中图分类号: G807

文献标识码: A

## Research on the High Quality Development of Physical Education Teacher Education in the New Era

QIU Honghao

School of Physical Education, Xizang Minzu University, Xianyang, Shaanxi, 712082, China

**Abstract:** Physical education teacher students are full of energy, active in thinking, and have strong learning abilities, making them the driving force for the high-quality development of the teaching staff. The inadequate rationality of curriculum design and practical barriers in internships for physical education teacher trainees hinder the connotative development of the physical education profession and the high-quality development of their comprehensive literacy. It is suggested to promote the high-quality development of physical education teacher trainees from the aspects of talent team building, disciplinary and professional development, teaching ability cultivation, local characteristic resource development, and artificial intelligence empowerment.

**Keywords:** high quality development; physical education teacher students; physical education teacher; physical education

党和国家历来高度重视高素质教师队伍, 尤其是进入新时代, 师范教育高质量发展达到里程碑式重视。古人云: “国有贤良之士众, 则国家之治厚; 贤良之士寡, 则国家之治薄。”《关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》提出, 到 2035 年要大幅提升教师的综合素质、专业水平和创新能力。“教育、科技、人才是中国式现代化的基础性、战略性保障。必须深入实施人才强国战略, 深化人才发展体制机制改革。<sup>[1]</sup>可见, 加强教育质量对夯实教育强国建设具有非常重要的意义。教师队伍则是实现此举的重要人力资源。然而, 师范生作为教师队伍后备人才, 近年来有些定向师范生毕业后拒绝履约从教<sup>[2]</sup>、抑或服务期未满足便离职<sup>[3]</sup>, 尚需引起关注<sup>[4]</sup>。尤其要关注师范生培养目标、课程体系和学科壁垒维度重构面向基础教育未来发展的逻辑要义<sup>[5]</sup>。本人试图剖析体育师范生教育高质量发展目标、现存困囿, 寻求其扎根学校、安心任教的提质路径。

### 1 明确体育师范生教育高质量发展目标

2022 年 9 月, 教育部办公厅印发《教育部办公厅关于进一步做好“优师计划”师范生培养工作的通知》, 要求进一步做好师范生培养工作, 为国家和人民最需要的地方造就一批“四有”好老师。因此, 要在加快实现体育教育专业内涵式发展基础上, 致力于全方位提升其综合素养, 促使其将校园所学的文化知识、技能在实践情境中转化育

人, 助力体育教育现代化。

#### 1.1 实现体育教育专业内涵式发展目标

助力体育师范生教育高质量发展是加快实现教育、科技、人才“三位一体”内涵式发展目标, 贯彻落实教育强国建设的具体体现与行动。

一是通过开设高阶性、有挑战性的荣誉课程, 带动体育师范生能自行参与设置教学研究议题<sup>[6]</sup>。使其在掌握专业的体育教育方法及学科教学内容的同时, 有所改观教学的创新意识与奉献精神, 加强对专业内涵的领悟。

二是设立专项奖助措施, 践行“优师计划”师范生培养行动计划。校园内设立专项奖学金项目, 予以奖励综合成绩优秀生, 从根源上调动体育师范生对“优师计划”人才培养项目参与的积极性和热情, 全方位培养其教育教学能力。

三是高校在体育师范生培养过程中, 建立合作培养联盟机制。通过引流优质资源与高校体育师范生培养计划结合, 建立共享共建的“优师计划”体育师范生实习实训基地, 并开展与相关产业园及企业的校企合作发展模式。

四是加强“四有”好老师培养的重视度, 提升培养工作的规范性。体育师范生教育倾向于体育教育专业的内涵延伸, 并致力于强化学生综合素养。

#### 1.2 加强体育师范生综合素养的提升

新时代, 通过强化学科领域中的基础知识教学、加快

转变教育教学理念双维度来充分提升体育师范生综合素养,培养高质量的体育师范生。

一是强化学科领域中的基础知识教学,带动并强化体育师范生的跨学科领域教学能力。新时代体育师范生教育已不再局限于个人职业生涯与规划发展,而是上升为对社会、经济、教育与共同助力的层次。尤其是通过引导并深入践行“优师计划”的体育师范生教育教学理念,使体育师范生在扎根于学校教育的基础上,拥有高尚的教学育人情怀,变得更加热爱工作,为社会发展培养更具深度的人才。

二是加快转变教育教学理念,全面推动教育数字化转型,“大跨步”式提升体育师范生的综合素质。高校在培养体育师范生时,应根据地方的人才之需,建立人才对接机制,持续规划“优师计划”体育师范生职业生涯,进一步建立有针对性的、开放性的课程资源,诱导体育师范生在职业生涯发展中积极参与各种培训和交流研讨会议。尤其是注重开发多样化的优质教育实践资源,推动人才培养长效机制,优化体育师范生的综合育人素质。

## 2 体育师范生教育高质量发展的现实困局

2018 年国家颁布《教育部关于实施卓越教师培养计划 2.0 的意见》<sup>[7]</sup>,“要求各大院校综合多方因素,造就一批教育情怀深厚、专业基础扎实、勇于创新教学、善于综合育人和具有终身学习发展能力的高素质、专业化创新型中小学教师。”但目前体育师范生的教育发展在课程构筑、实习等方面仍有诸多不足。

### 2.1 理论与实践课程设置比重失衡

课程是师范生任职教师之养料,实践是其成功将知识潜移默化传授给学生的“红细胞”。体育课程具有特殊性,无论是课堂环境、教学用具的选择还是教学方法的运用都与其他学科大相径庭<sup>[8]</sup>。全面发展背景下,不仅要培育中小学生学习核心素养,各高校还应分化完备的教师核心素养培育目标,构建完善的师范生核心素养培育框架并形成与体育学科核心素养所对应的专业核心素养<sup>[9]</sup>。然而,我国高校课程设置过于单一化,普适性虽强但课程内容未能很好地与中小学对接,不同学段间的差异性未能凸显且缺少针对性,理论与实践呈“头重脚轻”之势,故在实践反升华于理论过程中略显不足<sup>[10]</sup>。

高校对体育师范生教育实践课程的重视度不一,所设立的课程学分比重高低不同。不同院校都是根据对实践教学能力的理解不同而设定标准,主观性较强且没有一个较权威的统一参考,师范生的实践能力良莠不齐。如付雯(2020)等对福建省五所高校教学实践课程的调查发现,福建师范大学实践课程为 16 学分,闽南师范大学为 24 学分,宁德学院为 32 学分。<sup>[11]</sup>当前我国教育实践课程在教师教育计划和师范生专业课程体系中尚处从属地位,如学科专业课程学分占教育课程总学分的 70%,而教育专业课程所占学分不到 10%,可见,我国高校的价值取向

更多趋于重理论轻实践<sup>[12]</sup>。

### 2.2 体育师范生实习实践效果不良之现实藩篱

实习实践是检验学生综合能力的有效路径,芬兰极其重视师范生实践能力培养,大一便给安排不同的实习任务,且每学期不同,鼓励他们大胆实践敢于创新,以螺旋式的能力增长来实现胜任教师职业的目标。当前我国师范生实习时间普遍较晚,多集中在大三和大四,实习时间相比芬兰较短且大中小学间缺乏关联性<sup>[13]</sup>。“与教育发达国家师范教育实习时间(约占总学时数的 7%~8%)相比,包括前两周的教育见习,我国师范生的教育实习平均约 6~8 周,可改善空间极大,严重限制了我国师范生教学技能和教师素养的形成和完善。<sup>[14]</sup>”此外,39.24%的体育师范生对校外实习基地管理、40.42%的体育师范生对“教师指导制度”的满意度均为一般<sup>[15]</sup>。可见,当前体育师范生与实习基地间的“供给需求”、校内外教师的实习指导欠缺产生了较深的“鸿沟”。此外,当前我国对体育师范生的见习指导普遍形式化且缺乏管理,走马观花现象较严重,即只是将实习生安排至实习点后便置若罔闻了,其教学水平提升缓慢,实习成效甚微<sup>[16]</sup>。然而,教育发达的美国更在意大中小学间的有机衔接,往往以共同合作的形式加强对实习教师教学、实践能力的培养;通过多方协作共同培养,加深对教育理论知识、实践能力的学习和综合运用,增强师范生实践体验<sup>[17]</sup>。美国体育教师负责对师范生专业理论知识的“灌输”,高校教师、中小学教师负责实践经验的传授以及各种课堂技巧的讲解,通过理论与实践一对一专人指导的方式助力体育师范生教育发展<sup>[18]</sup>。

## 3 体育师范生教育提质增效焦点

### 3.1 瞄准人才队伍建设

近年来诸多学校在各种理由下不断缩减课时,学生的学习趋于“蜻蜓点水”。对于枯燥的学习,相当一部分体育专业学生忽略理论课的重要性,常常不认真对待,导致动作讲解、说课及上理论课时的讲解能力和理论水平不足,无法顺畅地讲解、表达和展示;再者不了解实习单位的具体要求,自己具备的能力无法满足教学需求,自己擅长的运动技能不符合实习学校的需要等,逐渐成为体育师范生未来实习与就业所不可逾越的藩篱。经过四年的综合学习,体育师范生毕业后将奔赴祖国各地实现其价值。在教育强国背景下,所涉及的相关部门应瞄准人才队伍建设。尤其是随着高校招生扩张,体育师范生人数随之增长,然而,高校体育教师的人数并未明显增加,这在一定程度上削弱了教师的兼顾力,从而出现无法保证每一堂课达到高质量的问题逐渐暴露。体育实践课中,因学生人数较多,教师讲解后,学生基本都是模仿练习,让学生进行课堂讲解或展示的实践机会较少,在一定程度上降低了其实操机会,可能出现部分学生“吃撑了”“吃不饱”等参差不齐现象,于是学生上课积极性与日下降。

### 3.2 重视学科专业发展

我国高校主要开设体育教育、运动训练、社会体育指导与管理、武术与民族传统体育、运动人体科学、运动康复、休闲体育等七个体育专业<sup>[19]</sup>，大部分学校仅开设其中的2~3个专业，且未根据专业使用最优教材，导致体育师范生和其他专业体育生的区别不明显。体育师范生未来的工作方向基本上是中小学，需要在室外对学生进行教学，以体育实践课为主，但是体育师范生在上课时，实践类的课程少，给学生进行自我展示或动作练习和实操的机会更少。疫情过后，越来越多的人开始注重运动健身，在学校的体育专业学生利用自己的技能在校外寻找兼职机会，将课余时间主要用来兼职赚外快，忽视学校的课程，有的学生甚至放弃从事教师的机会，选择成为健身教练。此外，之前受疫情的影响，体育师范生大部分课程都是网络线上学习，理论课属于“纸上谈兵”，学生可以认真听讲获取相关的知识，而实践课刺激学生的生理神经，同时，还要学习教师讲解动作要领的步骤和顺序以及教师的示范，但是在网络上进行教学，既不能直观的观察，又不能练习时得到相应的回应，学生在家进行练习时，没有专业的器材，只能进行无器械的练习，不利于学生高效、精准掌握相关动作。

### 3.3 强化教学能力培养

《关于深化本科教育教学改革全面提高人才培养质量的意见》要求加强师范专业学生基础教育能力培养，在小学和初中开设体育与健康课程，并将体育教育纳入学校整体教育教学改革和教师教育体系中<sup>[20]</sup>。为进一步提升我国教育改革和发展质量，《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》要求“制定教育质量国家标准。<sup>[21]</sup>”可见，要朝着中小学教师的方向去培养师范生的教与学的的能力，但又不能将在职教师的标准套用在在校学生身上<sup>[22]</sup>。进入新时代，体育的作用日益突显，并深受社会重视，体育教师的作用与地位也随之得到改善。

为进一步提高体育师范生自身能力，坚持以学生为主体，让学生自主学习、主动参与，教师则充分发挥主导作用，为学生创造更多实践机会，引导学生积极投入到学习体验中，充分锻炼自己专业技能基础上总结实践经验。因此，高校体育教师应给学生提供一些专业书籍、优秀教案、课例等，鼓励学生自主学习和反思总结。其次，课堂上让学生轮流担任主持人或者组织委员、小组长等不同角色，给他们一定的任务安排和锻炼机会。此外，视体育教学中的具体问题而深入研究、反思、研讨，并在此过程中逐步提升学生的参与感、思考力、表达力等。

### 3.4 挖掘地方特色资源开发潜能

地方特色资源是指在特定地域环境中具有独特个性的物质条件，包括自然资源、人文资源以及文化遗产等。地方院校的发展离不开当地资源，但由于体育专业学生在学校所学的课程基本是单一和固定的，不能满足实际需求。

所以师范院校应充分利用自身资源，通过多种方式引导师范生参与地方教育资源开发，帮助他们成为新时期教师教育改革和发展中的后备力量。

首先，师范院校应积极主动与地方政府和教育主管部门协商，充分利用学校的大力扶持师资培训、科学研究和人才培养等方面资源；利用各种社会资源，借助当地政府的人力资源、教育部门的师资培训基地等，如山西忻州的摔跤作为地方特色资源融入到体育师范生的课程中，通过招聘当地摔跤教练对体育师范生进行授课从而丰富课程内容。其次，体育师范生作为未来教师要转变传统观念，认识到与地方合作才能更好地实现自身发展；根据不同地方特色资源，结合体育专业实际和地方特色学校情况，完善校园特色资源开发，丰富课程体系。

### 3.5 依托人工智能赋能学生全面发展

人工智能技术正在重构体育教育领域的专业培养模式，为体育师范生的专业发展开辟了全新路径。这种技术赋能不仅体现在教学手段的创新上，更在于深层次地推动体育教育人才培养的范式变革。

教学设计维度，人工智能通过深度学习算法构建个性化培养模型。如构建或借助已有自适应学习系统解析学生的运动表现数据，生成针对性训练方案。经过在虚拟教学场景中反复演练个性化指导策略，体育师范生可突破传统“一刀切”教学模式的局限，在积累差异化教学经验的基础上，渐渐提升其教学综合能力。

运动技能培养领域，多模态感知技术正重塑技能学习方式。方千华等建议<sup>[23]</sup>，从完善顶层设计、重塑数字理念、夯实数智基建、强化培训供给等方面开发数字时代高校体育专业教师数字素养的提升路径。

职业素养发展方面，人工智能催生了新型能力矩阵。师范生需要掌握智能设备运维、训练数据分析等数字技能，这种智能系统产生的海量教学数据推动体育教育者建立技术使用边界意识，在追求教学效果的同时守护教育本质。

## 4 结束语

高质量体育师范生教育是一项系统工程，要秩序井然地协调不同因素共存且具有雅致性<sup>[24]</sup>，各要素相互协调、互为支持，绝非孤立存在而产生部分大于整体之效。因此，基于当下体育师范生培养课程设置合理度欠佳、体育师范生实习的现实藩篱等问题，研究认为从人才队伍建设问题、学科专业发展问题、教学能力培养问题、地方特色资源开发能力及人工智赋能五方面融合，协同推进体育师范生高质量发展。

基金项目：（1）国家社科基金项目“西藏青少年体育健康促进高质量发展研究”（课题编号：23BTY115）；（2）西藏自治区教育科学研究2024年度课题重点项目“西藏高质量学校体育健康运动干预与评价研究”（课题编号：XZEDIP240011）；（3）西藏民族大学2024年教学团队项目“大学生体质健康提升教学团队”（课题编号：6）；（4）

第三批陕西省课程思政精品课程和教学团队项目“运动技能学习原理”（课题编号：94）；（5）西藏民族大学 2025 年研究生教育教学专项改革研究项目“数智化背景下体育研究生课堂教学形态转型的探索与实践”（课题编号：YJG2025006）；（6）西藏民族大学 2025 年研究生金课建设项目“论文写作指导与学术道德规范”（课题编号：YJK2025008）。

#### [参考文献]

- [1]新华社.中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议公报[EB/OL].(2024-07-18)[2025-06-23].[https://www.gov.cn/yao wen/liebiao/202407/content\\_6963409.htm](https://www.gov.cn/yao wen/liebiao/202407/content_6963409.htm).
- [2]张源源,薛芳芳.“前补偿”抑或“后激励”?——乡村振兴背景下定向师范生违约问题研究[J].华东师范大学学报(教育科学版),2022,40(6):44-56.
- [3]朱燕菲,吴东照,王运来.综合评价视域下地方乡村定向师范生培养的质量省思[J].中国教育学刊,2021(12):85-90.
- [4]赵瑞,李茂森.乡村定向师范生留乡任教的现实困境及优化路径——基于ERG理论的视角[J].黑龙江教师发展学院学报,2024,43(7):10-14.
- [5]杜若松,韩铁刚.面向基础教育未来发展:师范生培养体系重构的逻辑要义与实践探索[J].高教学刊,2024,10(20):-50.
- [6]蒋威.体育师范生教师专业实践能力培养现状研究[D].武汉:华中师范大学,2014.
- [7]中华人民共和国教育部.教育部关于实施卓越教师培养计划 2.0 的意见[EB/OL].(2018-09-30)[2025-06-23].[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A10/s7011/201810/t20181010\\_350998.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A10/s7011/201810/t20181010_350998.html).
- [8]巩雪.高校公共体育课程教学管理的问题与对策研究[J].当代体育科技,2021,11(15):151-153.
- [9]赵富学,李艳,刘明梅,等.命题性引领与绩效性支持:瑞典“未来体育教师”二元知识能力培育结构研究[J].天津体育学院学报,2021,36(2):125-133.
- [10]周原原.体育师范生核心素养培养路径研究[D].宁波:宁波大学,2019.
- [11]付雯,罗腾香,付聪.转型与突破:核心素养导向下体育师范生培养研究[J].教育评论,2020(5):50-55.
- [12]杨燕燕.论教育实践课程[D].武汉:华东师范大学,2011.
- [13]孙中祥,陶玉流,汪紫珩.芬兰“研究取向”的教师教育培养模式对我国体育师范生培养的启示[A].第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编[C].北京:中国体育科学学会,2022.
- [14]袁强.教师教育类课程强化实践教学的现实思考[J].教育与职业,2007(21):161-162.
- [15]李维伟,徐伟.基于学生满意度调查的体育师范类院校校外实习基地管理制度改善研究[A].第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编[C].北京:中国体育科学学会,2019.
- [16]于贵身.师范专业认证视角下体育师范生教学能力培养路径研究[J].体育科技,2021,42(6):142-145.
- [17]李其龙,陈永明.教师教育课程的国际比较[M].北京:教育科学出版社,2000.
- [18]董宏伟.部分国家体育教师的教育状况介绍[J].体育学刊,2005(3):141-143.
- [19]黄汉升,季克异.我国普通高校本科体育教育专业课程设置的分析[J].中国体育科技,2003(11):3-7.
- [20]王波.专业认证背景下师范生教学研究能力培养的价值意蕴、问题与路径选择[J].黑龙江高教研究,2021,39(7):81-85.
- [21]杨向东.基础教育学业质量标准的研制[J].全球教育展望,2012,41(5):32-41.
- [22]任友群,闫寒冰,李笑樱.《师范生信息化教学能力标准》解读[J].电化教育研究,2018,39(10):5-14.
- [23]方千华,张阳.数字时代高校体育专业教师数字素养的价值意蕴、现实挑战及提升路径[J].西安体育学院学报,2024,41(5):583-591.
- [24]范蔚,赵伶俐.审美化教学论[M].北京:北京师范大学出版社,2016.

作者简介:邱洪浩(1972—),男,汉族,陕西紫阳人,本科,副教授,西藏民族大学,研究方向:学校体育教育。

# 文化生态学视角下民族传统体育文化的传承机制与发展对策研究

毛芳华

哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150008

**[摘要]**随着信息化的不断发展,对民族传统体育文化的传承与创新提供了重要举措,该研究基于文化生态学视角下,运用文献资料和理解分析等方法,全面审视民族传统体育文化传承机制与发展对策。研究认为,首先是价值层面:理论耦合:文化生态学对民族传统体育价值的支撑;文化生态价值:基于主体-空间-功能三维构建;社会价值:文化生态驱动民族传统体育价值重塑。其次是传承机制层面:主体协同:多元参与的文化共同体构建;空间重构:活态传承与符号再生产的场域催新;功能再生:内生动力与外源驱动的融合机制。最后是发展对策层面:制度保障:政策协同与文化生态机制构建;主体激活:教育嵌入与传承共同体培育;技术赋能:文化再生产与传播方式催新。

**[关键词]**文化生态;民族传统;体育文化;传播

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.169

中图分类号: G85

文献标识码: A

## Research on the Inheritance Mechanism and Development Strategies of Ethnic Traditional Sports Culture from the Perspective of Cultural Ecology

MAO Fanghua

Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150008, China

**Abstract:** With the continuous development of informatization, important measures have been taken for the inheritance and innovation of traditional ethnic sports culture. Based on the perspective of cultural ecology, this study comprehensively examines the inheritance mechanism and development strategies of traditional ethnic sports culture using methods such as literature review and understanding analysis. Research suggests that the first aspect is the value level: theoretical coupling: the support of cultural ecology for the value of traditional ethnic sports; Cultural ecological value: based on the three-dimensional construction of subject space function; Social value: Cultural ecology drives the reshaping of traditional ethnic sports values. Secondly, at the level of inheritance mechanism: subject collaboration: building a cultural community with diverse participation; Space reconstruction: The field of dynamic inheritance and symbolic reproduction promotes renewal; Functional regeneration: a fusion mechanism of endogenous power and exogenous drive. Finally, at the level of development strategies: institutional guarantees, policy coordination, and construction of cultural ecological mechanisms; Subject activation: education embedding and inheritance community cultivation; Technological empowerment: promoting new ways of cultural reproduction and dissemination.

**Keywords:** cultural ecology; ethnic tradition; sports culture; spread

### 引言

我国发布的《“十四五”非物质文化遗产保护规划》提出“构建非遗文化生态保护区”与《关于加快建设体育强国的意见》强调“推动传统体育项目创造性转化”的政策导向下,民族传统体育文化传承面临现代性冲击与文化生态失衡的双重困境<sup>[1]</sup>。基于文化生态学理论视角下其传承机制提供系统性分析框架,该理论关注文化系统与自然环境、社会结构、经济基础的融合关系,而当前民族传统体育文化正面临传承人断层导致的“民族传统体育文化基因链断裂”、城乡空间重构引发的“民族传统体育非遗文化变迁”、民族传统体育文化市场化造成的“文化生态位异化”等结构性矛盾<sup>[2]</sup>。本研究立足“文化-生态”双重维度,通过剖析《乡村振兴战略规划》中“传统非遗体育文化保护”与《“十四五”旅游业发展规划》中“非遗+体育旅游”政策的实践扩展,重点审视民族传统体育在“主

体传承-空间存续-功能转化”文化生态系统中的发展特征,旨在构建具有动态适应性的传承发展机制<sup>[3]</sup>。本研究不仅拓展文化生态学在体育非物质文化遗产领域的理论应用,更为数字化时代民族传统体育的活态传承提供政策理论参考,对于推动民族传统体育文化的传播、铸牢中华民族共同体意识具有重要的现实意义。

### 1 文化生态学内涵

文化生态学作为跨学科理论范式,起源于朱利安·斯图尔德(Julian Steward)1955年提出的“文化-环境互动论”,其核心内涵在于揭示文化系统与自然环境、社会结构、经济基础的动态互构关系<sup>[4]</sup>。在整体性维度,文化被视为由物质、制度、精神要素构成的有机系统,与地理环境、生产方式、社会组织形成共生网络<sup>[5]</sup>。在动态性维度,通过“文化生态位”理论解释文化的适应性演化,表现为核心文化的稳定性传承与外部文化形式的相调适。在

批判性维度,该理论聚焦现代化进程中的“文化生态失衡”,表现为传承人断层、空间异化、本真性消解等危机。国内学者进一步拓展其理论边界,纳入政策生态、数字生态等新维度,提出“文化生态保护区”“生产性保护”等中国化概念,形成“系统诊断—动态调适—创新发展”的完整分析框架,为民族传统体育等非物质文化遗产的存续机制研究提供兼具学理性与实践性的方法论工具<sup>[6]</sup>。

## 2 文化生态学与民族传统体育文化价值特征

### 2.1 理论耦合:文化生态学对民族传统体育价值的支撑

民族传统体育文化的价值特征融合于其与自然、社会及文化生态系统的多元层面。文化生态学强调文化形态与其所处环境的共生性与适应性,而民族传统体育作为中华民族文化的重要载体,其价值内核表现为民族性、地域性与教育性的统一。一方面,地理环境与历史背景塑造其独特形态,如山区民族依托地形发展登山攀岩,沿海地区衍生龙舟竞渡等水上项目,体现自然生态对体育文化基因的形塑作用。另一方面,其蕴含的天人合一、尚武精神等体育哲学理念,以及节庆仪式中的社会互动功能,彰显传统体育在维系文化认同与道德教化中的社会体育生态价值<sup>[7]</sup>。从理论层面性来看,文化生态学为解析民族传统体育的多维价值提供框架支撑,其自然生态维度解释体育文化的地域差异规律,社会生态维度揭示其在社区凝聚力构建中的功能,而文化生态维度则凸显其作为活态遗产在精神传承中的核心地位。其不仅强化民族传统体育作为文化生态系统源泉的理论意义,也为信息化背景下通过教育传承、媒介传播等路径实现其创新性转化提供学理依据<sup>[8]</sup>。

### 2.2 文化生态价值:基于主体-空间-功能三维构建

从文化生态学视域出发,民族传统体育文化的生态价值可通过“主体-空间-功能”三维框架进行分析。首先是主体维度层面,体现为民族群体与体育文化的共生关系,其价值根植于,定族群在历史实践中形成的文化认同与集体记忆,如传统体育项目武术、龙舟竞渡通过代际传承强化民族精神内核,并在社会互动中构建以天人合一、尚武精神为核心的武术精神规范<sup>[9]</sup>。其次是空间维度层面,强调自然与人文生态对文化形态的形塑作用,地理环境通过资源禀赋与生产生活方式直接影响体育项目的差异化发展。最后是功能维度层面,则表现为体育文化在生态系统中多元价值的整合,其自然生态功能通过身体实践促进人与环境的动态适应,如养生类运动蕴含的生态智慧。社会生态功能通过集体协作与道德教化增强社区凝聚力。文化生态功能则通过活态传承维系民族精神谱系,并在全球化背景下实现创新性转化,如数字化传播与教育融合路径的探索。

### 2.3 社会价值:文化生态驱动民族传统体育价值重塑

民族传统体育作为文化生态的活态载体,其通过节庆仪式、社区活动等社会空间实践,强化群体认同与集体记

忆,例如昆南茶盘舞在婚嫁习俗中的传承不仅维系地域文化符号,更通过代际互动巩固社区凝聚力。其次,全球化与现代化冲击下,文化生态驱动传统体育从封闭传承转向开放创新,如借助数字化传播与教育融合路径,将传统武术、养生运动等纳入现代健康生活方式,既保留天人合一的生态智慧,又赋予其促进身心健康的新功能<sup>[10]</sup>。此外,文化生态的失衡倒逼价值重塑机制的形成。传统体育通过参与社会治理(如增强文化自信、构建道德规范)回应社会转型中的精神需求。

## 3 文化生态学视角下民族传统体育文化的传承机制

### 3.1 主体协同:多元参与的文化共同体构建

民族传统体育文化的传承机制以“主体协同”为核心逻辑,强调通过多元主体参与的动态协作构建文化共同体,从而实现文化基因的活态存续与适应性创新。政府、社区、传承人、教育机构及社会组织等主体在文化生态系统中形成功能互补的协同网络。政府通过政策供给制度保障,主导文化生态保护区的规划与非遗名录体系建设。社区作为文化实践的原生场域,依托节庆仪式、民俗活动激活集体记忆,维系文化认同的内生动力<sup>[11]</sup>。同时传承人通过技艺传习与创新实践,确保文化表达的活态性与时代适配性。社会组织通过数字化传播、跨域合作等路径拓展文化辐射半径。在此过程中,主体间的资源整合与角色互动形成政策引导-实践活化-教育赋能-传播再生的传播机制,既强化文化生态系统的自组织能力,也通过协同治理破解传统体育文化在现代化进程中的边缘化,最终实现文化传承从“单向保护”到“多元共治”的传播升级。

### 3.2 空间重构:活态传承与符号再生产的场域催新

民族传统体育文化的空间重构机制聚焦于活态传承与文化符号再生产的场域互动逻辑,通过物理空间、社会空间与虚拟空间的协同创新,实现文化生态系统的适应性演进。对互动逻辑展开分析,研究认为,一是物理空间层面,传统体育依托原生文化场域与现代公共空间的有机融合,既保留文化基因的在地性特征,又借助设施升级与场景再造激活实践活力,例如傣族泼水节中的象脚鼓舞从村寨走向文旅综合体,完成空间功能的扩展与文化意义的再生产。二是社会空间层面,传统体育通过节庆仪式、社区赛事等集体行动重构社会关系网络,强化文化认同的同时生成新的符号价值。三是虚拟空间层面,数字化技术推动文化符号的跨域传播与意义重构,短视频平台对传统武术的场景化展演、元宇宙空间对民族体育的沉浸式体验设计,不仅突破地理边界实现文化共享,更通过青年群体的参与式创作催生新民俗形态<sup>[12]</sup>。

### 3.3 功能再生:内生动力与外源驱动的融合机制

民族传统体育文化的功能再生机制体现为内生动力与外源驱动的辩证统一,通过文化基因的自我调适与外部

资源的赋能介入,实现传统体育价值在当代社会中的创造性转化与创新性发展。首先对内生动力层面分析,传统体育依托文化主体的自觉意识与社区实践的代际传承,激活其蕴含的生态智慧与伦理规范,例如武术、摔跤等项目通过师徒制传承强化“身心合一”的养生理念,而节庆仪式中的集体展演则持续输出团结协作、敬畏民族传统自然等精神价值,形成文化存续的根脉性支撑。其次对外源驱动层面剖析,政策引导(如《关于进一步加强非物质文化遗产保护工作的意见》)与技术创新为功能再生注入新动能,政府通过非遗保护制度与专项资金保障文化生态的稳定性,教育系统借由课程开发与研学实践推动传统体育的知识化转型,数字媒介则通过虚拟展演与IP孵化拓展其受众覆盖面与传播效能<sup>[13]</sup>。

#### 4 文化生态学视角下民族传统体育文化的发展对策

##### 4.1 制度保障:政策协同与文化生态机制构建

通过构建政策助推文化机制传播,民族传统体育文化的制度保障机制以政策协同与文化生态机制构建为核心逻辑,强调通过政策体系的顶层设计与多元协作,弥合文化保护与现代化发展间的结构现实性矛盾,进而实现传统体育文化传播的可持续性与系统性。其一,政策协同体现为立法保障与资源整合的联动机制。通过《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》等政策文本,明确非遗名录体系与文化生态保护区建设目标,推动民族传统体育文化法律规范、财政支持的有机衔接,将传统体育纳入地方性法规保护范畴,并通过专项资金扶持濒危项目的活态传承<sup>[14]</sup>。其二,文化生态机制构建需依托多元协同治理模式,整合体育、教育、文旅等部门资源,构建保护-传承-创新的全方位的政策模式,如通过教育理念将传统体育嵌入课程体系,文体旅部门以体育+文旅融合的传播方式,形成生态保护与经济发展的动态平衡。其三,制度的顶层设计需回应文化生态系统的动态适应性,针对民族传统体育文化分层等社会媒介引发的场域断裂困境,通过民族传统体育原址保护与虚拟文化复现相结合的策略,重构传统体育的精神场域,并建立传承人共享机制,保障文化基因的层层延续。

##### 4.2 主体激活:教育嵌入与传承共同体培育

以教育为主体,构建互联网+文化传播新路径,夯实民族传统体育文化的主体激活机制以教育融合与传承共同体培育为双核驱动,旨在通过系统性教育介入与多元主体协同,重构文化传承的内生动力与外部支持体系,实现传统体育文化平衡与延续。基于教育嵌入维度,依托《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等政策导向,将民族传统体育纳入国民教育体系,通过课程开发(如武术、射艺等校本课程)、数字化教学资源库建设及“非遗进校园”传统体育项目,推动其从“民间技艺”向“学

科知识”转化,并以实践教学强化青少年群体的文化认同与身体记忆,例如太极拳融入大课间活动、龙舟竞渡作为研学实践载体,形成“认知-体验-内化”的教育形式<sup>[15]</sup>。

##### 4.3 技术赋能:文化再生产与传播方式催新

随着信息化时代的不断发展,对民传体育文化赋能新引擎。民族传统体育文化的技术赋能机制聚焦于“文化再生产与传播方式催新”的协同逻辑,通过数字技术对文化符号的转化、传播渠道的革新及参与模式的升级,实现传统体育文化生态系统的适应性重构与价值再生。先分析文化再生产层面,数字技术推动传统体育文化从“实体传承”向“虚实共生”转型机制。一方面,三维建模、动态渲染等技术对传统技艺进行精准还原与符号转化,形成可存储、可交互的数字文化资产库,如蜀绣纹样在游戏《以闪亮之名》中的数字化重构,既保留工艺细节又赋予其现代审美价值。另一方面,虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术通过沉浸式体验场景的构建,激活文化记忆并催生新型文化实践,例如元宇宙空间中太极拳的跨时空展演,突破传统场域限制,实现文化意义的创新性表达。再分析传播方式革新层面,依托短视频平台、社交媒体等媒介,民族传统体育文化从“单向输出”转向“多向互动”的发展。短时频内容通过碎片化传播扩大受众覆盖面,如武术养生视频的趣味化呈现吸引青年群体参与。直播技术则通过实时互动增强文化传播的临场感与参与性,例如龙舟竞渡赛事的线上直播融合弹幕互动,形成观赛-讨论-再创作的传播形式。数字技术通过文化+科技+产业模式推动传统体育的产业化发展,如文旅融合项目中的虚拟导览系统、体育用品市场的数字化定制服务,既拓展经济价值又强化文化认同。

#### 5 结语

在文化生态学理论框架与政策结合的双重机制下,本研究系统解析民族传统体育文化的价值特征、传承机制与发展路径,揭示其作为文化生态系统“活态基因”的存续逻辑与创新动能。通过主体-空间-功能三维模式,论证民族传统体育在维系文化多样性、强化社区凝聚力及促进生态智慧传承中的多维价值。聚焦多元共治-场域重构-动力融合的传承机制,提出以政策协同破解结构性矛盾、以教育嵌入激活代际传承、以技术赋能重构文化生态链的实践路径。研究认为,民族传统体育文化的可持续发展需在守正与创新的动态平衡中既要依托制度保障与文化共同体培育维系文化本真性,亦需通过数字技术驱动符号再生产与传播范式革新,从而在现代化的语境下完成功能再生与价值延展。本研究不仅为文化生态学理论在非物质文化遗产领域的本土化应用提供学理支撑,更为铸牢中华民族共同体意识、推动传统体育文化创造性转化贡献具系统性与可操作性的民传体育文化智慧策略,对民传体育文化多样性保护具有重要的理论参考。

## [参考文献]

- [1]邢娜,田豪祥,芮玉轩.新时代徽州民俗体育融入高校体育课程的理论探析[J].武术研究,2024,9(6):78-81.
- [2]谭青松,朱福军.乡村振兴战略背景下湘西自治州苗拳文化的发展机遇与策略研究[J].武术研究,2025,10(2):50-52.
- [3]李柯,雷焱.黄河流域民族传统体育产业资源与旅游产业融合发展研究[A].第十三届全国体育科学大会论文摘要集[C].北京:中国体育科学学会,2023.
- [4]商世民,徐祺娴.助农直播中地理标志文化传播的空间转向[J].中南民族大学学报(人文社会科学版),2022,42(12):82-89.
- [5]焦华富,耿慧,叶雷,等.都市圈一体化共生网络特征与效应——以合肥都市圈为例[J].地理研究,2025,44(1):91-109.
- [6]吴衍发,吴科萱.中华传统艺术当代传承的组织体系研究导论[J].民族艺术研究,2024,37(5):15-23.
- [7]赵嘉磊,张龙.严复体育思想研究[J].体育文化导刊,2016(10):173-176.
- [8]陈琦,李恩琦.我国民族传统体育城市化发展的时代动因、现实困境与实践路径[J].山东体育科技,2024,46(6):25-32.
- [9]朱玉,余俊燕.“立德树人”视域下中学武术教学创新模式研究[J].中华武术,2025(1):102-104.
- [10]刘楠滨,刘国民.数字化背景下巫家拳的传承困境与优化路径研究[J].武术研究,2025,10(2):42-45.
- [11]文冬妮.南岭走廊少数民族非物质文化遗产空间分布与廊道构建[J].社会科学家,2021(3):70-75.
- [12]薛欣,沈潇湘,孟飞.藏族赛马文化符号铸牢中华民族共同体意识的内在逻辑与实践路径[J].武汉体育学院学报,2025,59(2):52-60.
- [13]刘倩杰.智媒深融视域下文化传播的新质生产力转向与语态升维——以“央博”数字平台为例[J].当代电视,2025(3):67-72.
- [14]贺谭涛,刘越男.我国文化遗产政策中的建档要求调查及内容分析[J].图书情报工作,2025,69(3):25-36.
- [15]李修远,马知遥.中国式乡村文化振兴的发展逻辑、问题挑战与路径创新[J].青海民族大学学报(社会科学版),2025,51(2):80-88.

作者简介:毛芳华(1999—),女,汉族,山东淄博人,硕士在读,哈尔滨体育学院,研究方向:体育教学。

## 《体能科学》编辑委员会

顾 问：倪峻嵘

主 任：王卫星

副 主 任：方 慧 牛雪松 沈志峰 徐晓阳

委 员：(以拼音首字母为序)

陈静文 陈 召 董德龙 杜熙茹 韩春远 胡恩亮 胡 飞 胡海旭 何建伟

金旭东 刘次秦 刘书芳 罗少松 李 婷 李 威 李 雪 梁小静 梁 诺

李 邑 牛雪松 秦庆峰 宋绍兴 沈志峰 武大伟 王祁雅莉 王顺熙 王统领

王卫星 武传钟 魏 巍 王智明 魏际英 汪作朋 肖 梅 许余有 徐晓阳

张凤彪 张金梅 卓金源 赵 佳 钟少婷 曾小玲 张 莹 程孟良 魏公博

主 编：韩春远

副 主 编：董德龙 杜熙茹 魏际英 汪作朋 杨 成 赵 佳 曾小玲

责任编辑：唐艺源

美术编辑：罗钰琳

# 体能科学

(双月刊)

ISSN:2810-9066(online) 2810-9058 (print) 中国知网CNKI收录

2025年3期 总第013期刊

投稿邮箱: jscs201516@126.com

联系人: 春春15999981416

主 管：广东省体能协会 (GSCA) 中国班迪协会 (CBF)

主 办：广东恒春体能科学研究院

协 办：国际体能协会 (ISCA) 澳门体能协会(MSCA)

出版单位：Viser Technology Pte.Ltd.

定 价：SGD 10.00(人民币46元)

ISSN 2810-9058

