

美国中西部大学运动鼓励措施对中国的经验与启示

冯舒楠 朱明铨

上海体育大学体育教育学院, 中国·上海 200438

摘要: 论文以美国中西部知名大学为研究对象, 采用文献资料法和案例分析法, 系统梳理了其在激励学生参与体育运动方面的多元举措。研究发现, 其成功经验在于构建了一个融合制度嵌入、资源支持、文化浸润与激励反馈的协同生态系统, 实现了从“强制体育”向“吸引参与”的范式转变。相比之下, 中国高校体育工作存在理念滞后、激励单一、文化薄弱等现实困境。据此, 中国高校应借鉴其经验, 从理念升维、制度创新、资源重置与文化培育四个层面进行系统性改革, 推动高校体育从单一的体质健康干预向综合性的教育赋能转变。

关键词: 高校体育; 体育鼓励措施; 校园体育文化

The Experience and Enlightenment of the Sports Encouragement Measures in the Midwest University of the United States to China

Feng Shunan Zhu Mingcheng

College of Physical Education, Shanghai University of Sport, Shanghai, 200438, China

Abstract: This study examines renowned universities in the U.S. Midwest through literature review and case analysis, systematically mapping their multifaceted strategies to motivate student participation in sports. The research reveals that their success stems from establishing a synergistic ecosystem integrating institutional embedding, resource allocation, cultural immersion, and incentive feedback, achieving a paradigm shift from “compulsory physical education” to “incentivized participation”. In contrast, Chinese universities face practical challenges including outdated concepts, singular incentives, and cultural deficiencies in sports programs. Accordingly, Chinese higher education institutions should adopt these practices by implementing systematic reforms across four dimensions: conceptual elevation, institutional innovation, resource reallocation, and cultural cultivation. This approach will transform university sports from singular health interventions into comprehensive educational empowerment.

Keywords: University sports; Sports incentive measures; Campus sports culture

0 前言

高校体育是培养学生全面发展的重要途径, 关乎国家未来人才的身心素质。然而, 中国高校普遍存在“学生体质健康水平下滑”“体育参与主动性不足”“体测与毕业挂钩引发争议”等问题^[1], 反映出当前以行政要求和体测达标为主要手段的体育促进模式效能有限。相比之下, 美国大学, 尤其是中西部传统体育强校, 成功构建了极具活力的校园体育文化, 使学生参与运动成为一种自觉、时尚的生活方式^[2,3]。因此, 深入研究其内在机制, 对中国高校体育改革具有重要的镜鉴意义。论文选取明尼苏达大学、密歇根大学、威斯康星大学麦迪逊分校等中西部代表性高校为案例, 剖析其运动鼓励措施的系统性特征, 以期为中国提供切实可行的经验与启示。

1 美国中西部大学运动鼓励措施的系统性特征

美国中西部大学并非依靠单一政策, 而是通过一个多维度、深层次的生态系统来激励学生参与运动^[4]。

1.1 制度性嵌入: 体育与学术的深度融合

其将体育深度融入学术体系, 赋予了体育实质性的教育

权重。一方面, 将体育课程纳入学分体系, 如威斯康星大学麦迪逊分校要求运动机能学专业学生必修 4 学分体育实践课, 非专业学生也可选修 1 学分体育课以满足通识教育要求^[5]。另一方面, 体育成绩直接影响 (Grade Point Average, GPA), 将运动表现与学业评价、升学就业直接关联, 形成了强大的学术牵引力。

1.2 资源支持与可及性: 降低参与门槛

这些大学致力于通过资源优化配置, 最大化降低学生的运动成本与门槛。其普遍实行休闲体育中心会员免费制, 会员费捆绑在学费中, 学生可“无障碍”使用世界一流的健身设施。同时, 注重气候适应性设计 (如威斯康星大学的室内温控跑道^[5]、爱荷华大学的冬季免费冰场^[6]) 和装备低价租赁服务, 消除了因天气和经济因素导致的参与障碍。

1.3 文化浸润与榜样效应: 构建校园体育认同

深厚的体育传统与文化仪式是激励参与的内在软实力。其通过标志性赛事 (如美国和加拿大共同举办的“全国大学体育协会 NCAA”)、独特仪式 (如爱荷华大学“向儿童医院挥手”)、吉祥物文化 (如西北大学“野猫威利”)

等方式,营造强烈的归属感和自豪感。同时,顶尖运动员校友(如菲尔普斯、汤姆·布拉迪)的成功故事被持续讲述,发挥了巨大的榜样示范效应,将校队荣誉与个人认同紧密绑定。

1.4 多元激励与反馈:超越竞技的荣誉体系

其激励体系不仅面向精英运动员,更覆盖广大普通学生。主要包括:①多层次奖学金,不仅奖励 NCAA 运动员,也奖励非竞技体育俱乐部的核心组织者;②官方认证机制,如爱荷华大学的“运动成就数字徽章”,将参与时数转化为可写入简历的资质证明,提升了就业竞争力;③特权激励,如明尼苏达大学赋予高年级学生体育课优先选课权^[7],满足其心理优越感。

2 中国高校体育工作的现实困境

对比之下,中国高校体育工作存在明显短板。首先,理念滞后。体育功能被简化为“增强体质”和“通过体测”,其蕴含的品格教育、社交培养、心理健康促进等多元价值未被充分重视。其次,机制单一。过度依赖“体测挂钩毕业”的行政压力手段,激励方式以面向少数精英的“荣誉性”奖励为主,缺乏激发普通学生内在动机的多元、实质性激励。再次,资源错配。优质体育资源向高水平运动队过度集中,面向普通学生的普惠性、高质量、多样化设施和课程供给不足。最后,文化薄弱。校园体育文化多呈“活动式”“节日化”特点(如校运会),缺乏每日浸润的仪式传统和社群氛围,学生自主体育社团活力未被充分激发。

3 对中国的经验与启示

美国中西部大学通过制度、资源、文化、激励的协同构建,形成了可持续的校园体育发展生态,其经验为中国高校破解体育工作困境提供了明确的改革方向^[8]。结合中国“健康中国 2030”战略与高等教育“全人培养”目标,中国高校需在原有改革框架基础上,从以下维度深化实践,推动体育教育从“被动要求”向“主动参与”、从“单一干预”向“系统赋能”转型。

3.1 理念升维:锚定全人教育与终身运动的双目标导向

理念转变是改革的逻辑起点,需突破“体育=体质达标”的窄化认知,将体育纳入高校“全人教育”体系核心范畴。一方面,应立足“健康中国”战略要求,明确体育在“生理健康—心理健康—社会适应能力”三维培养中的枢纽作用,如在体育课程设计中融入“运动心理学”模块,通过团队项目(如篮球、排球)培养学生协作意识,借助耐力项目(如长跑、游泳)锤炼意志品质,实现“以体育心”的育人价值;另一方面,需强化“终身运动”理念的渗透,摒弃“毕业即终止体育教育”的短期思维,通过课程内容与社会体育需求的衔接(如开设社会体育指导员培训、大众健身技能课程),帮助学生掌握 1~2 项可终身参与的运动技能,使高校体育

成为终身运动习惯养成的“孵化器”。此外,理念升维还需推动高校管理者、教师、学生的认知协同,可通过“体育教育学术论坛”“学生体育需求调研会”等形式,统一对体育多元价值的认知,为后续改革奠定思想基础。

3.2 制度创新:构建“学分—认证—应用”三位一体的激励机制

制度设计需突破“体测挂钩毕业”的单一行政手段,建立兼具约束性与激励性的长效机制。其一,优化体育学分制度设计:参考美国高校学分嵌入模式,结合中国高校学情,建议将体育实践课纳入非体育专业学生通识教育必修学分(2~3 学分),分“基础体质模块”(如心肺功能训练、基础力量训练)与“专项技能模块”(如球类、武术、冰雪运动),允许学生根据兴趣自主选择,同时明确“体育学分不达标者暂缓毕业”的约束条款,确保基础参与度;其二,建立“运动素养认证体系”:借鉴爱荷华大学“数字徽章”经验,构建包含“参与时长(如年均 120 小时)、技能等级(如篮球二级、游泳三级)、志愿服务(如体育赛事组织)”的三维认证标准,认证结果由学校教务处、体育学院联合盖章,纳入学生“综合素质档案”;其三,拓展认证结果的应用场景:推动认证与升学、就业、评奖评优的衔接,如,将“运动素养认证优良”作为保研、选调生选拔的“加分项”,与企业(尤其是体育产业、健康产业企业)合作,将认证结果作为招聘参考指标,通过“实质性利益关联”激发学生参与动力。同时,需建立制度实施的保障机制,成立由教务处、体育学院、学生处组成的“体育教育协同工作组”,定期评估制度运行效果,动态调整学分标准与认证规则。

3.3 资源重置:遵循“普惠性—差异化—智能化”的供给原则

资源配置需打破“重精英、轻大众”的失衡格局,构建面向全体学生的优质体育资源供给体系。首先,强化“普惠性”基础资源建设:优先规划建设多功能休闲体育中心,设计需兼顾气候适应性与场景多样性(如北方高校增设室内温控跑道、南方高校建设遮阳运动场馆),并推行“校园一卡通免费准入”制度,将体育资源使用费按人均标准纳入学费构成(参考教育成本分摊理论),避免因经济因素排斥学生参与;其次,提供“差异化”特色资源:针对不同群体需求,增设小众化、社交化体育资源,如为女生群体开设瑜伽、普拉提课程,为兴趣社团提供飞盘、腰旗橄榄球装备租赁服务,为残疾学生配备无障碍健身设施与专项指导教师;最后,推动“智能化”资源管理:引入物联网技术构建“体育资源智能预约系统”,实时显示场馆使用情况、课程报名人数,减少资源闲置;通过运动手环、智能体测设备等工具,为学生个性化运动方案(如根据体测数据推荐训练项目),提升资源使用效率。此外,资源重置还需优化师资结构,通过“校企合作”引入专业教练(如攀岩教练、冰雪运动教练),同时开展现有体育教师的专项技能培训,解决“小众课程师

资短缺”问题。

3.4 文化培育：打造“传统—IP—社群”共生的校园体育生态

文化建设需摆脱“活动化、节日化”的表层模式，构建深度浸润的体育文化生态。第一，培育专属体育传统与仪式：结合高校历史底蕴与地域特色，打造标志性体育仪式，如参考爱荷华大学“向儿童医院挥手”，设计“体育公益跑”仪式（学生每完成 1 公里，学校向公益组织捐赠 10 元），将体育与社会责任结合；在毕业季举办“毕业体育嘉年华”，设置“校友—在校生涯友谊赛”“毕业体育记忆展”等环节，强化体育与校园情感的绑定。第二，打造校园体育 IP 矩阵：挖掘高校体育历史资源，建立“体育校友名人堂”（如奥运冠军、职业运动员校友），通过线上展厅、线下讲座传播其成长故事；围绕校队赛事打造 IP，如将校篮球联赛命名为“XX 杯”，设计专属赛事 LOGO、周边产品（如球衣、徽章），通过直播、短视频平台扩大影响力，让校队荣誉成为全体学生的“集体记忆”。第三，激活学生体育社群活力：将学生体育社团作为文化培育的核心载体，给予“场地、资金、师资”三维支持，如按社团规模拨付活动补贴（年均 5000~20000 元），提供专属训练场地，指派体育教师担任指导顾问；定期举办“社团文化节”“社团联赛”，为社团提供成果展示平台，推动社团从“兴趣聚集”向“文化传播”转型，形成“校—院—社团”三级体育文化传播网络，让体育成为校园生活的“日常基因”。

4 结语

美国中西部大学的实践揭示，卓越的校园体育绝非偶然，它源于一套将体育深度嵌入学术、生活与文化认同的系

统性设计。其对中国的启示远不止于几项具体措施，更在于一种“以学生为中心”、通过创造环境、提供激励、构建文化来激发内生动力的系统性思维。中国高校应超越技术层面的模仿，从理念、制度、资源与文化层面进行顶层设计与协同改革，方能真正破解学生体育参与不足的难题，开创高校体育发展的新局面。

参考文献：

- [1] 廖启明.健康中国背景下我国大学生主动健康促进的管理机制构建研究[J].当代体育科技,2023,13(26):181-4.
- [2] 董明源,张大超,李敏.发达国家高校促进大学生体育参与的行动方案建设及启示[J].沈阳体育学院学报,2022,41(4):36-42.
- [3] 彭国强,高庆勇.美国大学竞技体育的制度治理及其特征[J].成都体育学院学报,2020,46(4):74-81.
- [4] 单涛,杨秀娣,张佃波,等.基于冲突视角的美国大学竞技体育管理经验及启示[J].体育文化导刊,2020(2):76-81.
- [5] 王志强.传承与超越:威斯康星理念的百年流变[J].清华大学教育研究,2017,38(4):57-64.
- [6] 周丽君.基于组织文化视角的美国大学体育文化剖析与启示——以美国耶鲁大学和北爱荷华大学为个案[J].北京体育大学学报,2013,36(7):103-8+27.
- [7] 王秀强.美国公立研究型大学体育运动学院的历史与现状——以明尼苏达大学为例[J].体育成人教育学报,2014,30(2):9-13.
- [8] 赵立霞,吴貽刚.美国高校竞技体育“教体结合”发展的经验及其对我国的启示[J].南京体育学院学报(社会科学版),2017,31(5):81-5.

课题项目：论文由 2025 年度上海学校共青团工作研究课题支持项目（项目编号：2025LX31-5）资助。