

高校“教会、勤练、常赛”场域下以体育人启示与路径探索

魏中¹ 康瑶² 王雅洁¹

1. 西安工业大学, 中国·陕西 西安 710021

2. 西安体育学院, 中国·陕西 西安 710068

摘要: 文章采用文献资料法、实地调查法对高校体育课程改革的情况汇总梳理, 依据场域理论对体育实践展开分析。得出: (1) 当前部分高校通过优化现有课程体系(内容创新、课程思政融合、教学数智化转型), 构建“普及-提高-竞赛”体教融合体系, 促进学生“精准干预”体质健康体系建设, 同时优化师资队伍、体育设施资源, 政策落实与保障, 形成从“达标”到“育人”的场域升级。当前高校体育改革呈现从范式升级到系统协同的发展趋势。(2) 在具体操作面, 可通过强化线上体育资源建设, 精炼体育中层内容理论框架、优化信息化体育管理与运行机制等构建特色体育文化场域。

关键词: 高校体育; 课程改革; 路径; 分析

Enlightenment and Path Exploration of Cultivating People through Physical Education in Universities from the Perspective of "Teaching, Practice, Competitions"

Wei Zhong¹, Kang Yao², Wang Yajie¹

1. Xi'an Technological University, China Shaanxi Xi'an 710021

2. Xi'an Physical Education University, China Shaanxi Xi'an 710068

Abstract: This article uses the literature method and field investigation method to summarize the reform of physical education courses in colleges and universities, and analyzes the practice of educating people through sports based on the field theory. The study finds that: (1) Some universities have promoted the construction of students' physical health system by optimizing the existing curriculum system and constructing an integration system of physical education. Meanwhile, through optimizing teaching staff, sports facilities resources, policy implementation, they have formed a field upgrade from "standard compliance" to "education". The current reform of college physical education shows a development trend from paradigm upgrading to systematic collaboration. (2) In the practical field, it is feasible to construct a university-level characteristic sports culture field by strengthening the construction of online sports resources, refining the middle-level content theoretical framework under the physical education curriculum concept, and optimizing the information-based sports management and operation mechanism.

Keywords: College physical education; Curriculum reform; Path; Analysis

0 引言

我国教育的目的培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。体育作为“五育”的“物质之本”, 是其他四育的根基。中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出, 要帮助学生在体育锻炼中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。“教会、勤练、常赛”的理念推动体育教学回归“以学生为中心”, 本研究基于此背景展开。

1 高校以体育人改革启示

高校体育改革呈现从“达标”到“育人”的范式升级及

系统协同特征。

1.1 课程方面

1.1.1 课程体系: 从“达标”到“育人”的范式升级

课程内容创新。教学内容与评价从单纯技术达标转向综合素质评价, 以学生为中心, 突出过程性考核。上海对外经贸大学构建“三元一体”教学模式, 将体育课堂、社团、俱乐部纳入学分制管理, 允许学生按兴趣和水平跨层次选择; 中北大学以“体育认知、技能、行为、精神教育”为内核, 依托专项俱乐部落实“教、练、赛”; 上海交通大学打造“五有体育课”(有趣、有汗、有道、有得、有

爱),形成“课内课外、校内校外”联动体系。此外,多校引入民族传统体育(武术、射箭)和新兴运动(飞盘、匹克球),形成“一校一品”特色。

课程思政深度融合。课程改革注重体育精神与思政教育的有机结合。上海大学探索“体育课程思政故事化”,把社会主义核心价值观融入技能传授;对外经济贸易大学建立“三级三长”锻炼机制(校领导带头、院领导带队、辅导员带班),营造健康校园文化并设体育专项奖学金。如跆拳道课程通过“技能训练-文化反思-价值内化-实际行动”路径,引导学生将体育精神与核心价值观融合,实现“以体育德”。

教学数智化转型。借助技术推动学生从“被动参与”到“主动锻炼”。上海交通大学研发 AI 智能锻炼平台,通过“交我办”App 开展跑步考核,通过“快一点”“慢一点”的提醒指导同学调整运动状态,整合体质测试与运动数据生成个性化方案,刷校园卡即可完成数据上传,实现了肺活量、BMI 等数据的高效采集。

1.1.2 体教融合:构建“普及-提高-竞赛”体系

高水平运动队改革。部分高校探索“专业竞技与大众体育协同”模式。对外经济贸易大学引进世界冠军任教,推动高水平运动员与普通学生混班训练;清华大学“体教融合清华模式”强调竞技体育与学术培养的深度衔接。浙江大学为高水平运动员开设专属的课程班级,由经验丰富的教师授课,根据训练比赛情况动态调整教学进度。

校园竞赛体系完善。南开大学设置竞赛学分,将马拉松完赛纳入选修课学分认定,跆拳道课“一课三队”教学模式借助教、学、练、比将体育课堂与课外活动有机结合培养终身体育习惯。上海交通大学有 27 支阳光体育代表队和 49 个学生体育协会,以校运会、学生田径运动会、新生运动会、五大杯赛,两次长跑(五一长跑节、12.9 长跑节),水上运动会、智力运动会、舞林/武术大会等校园体育品牌赛事为纽带,构建“天天有活动、周周有比赛、月月有精彩”的校园体育活动格局,满足不同层次学生需求。体教融合推动教学与训练平衡,促进学生综合能力提升。

1.1.3 体质健康:从“数据采集”到“精准干预”

监测体系数智化。部分高校升级体质测试设备,实现数据自动采集与分析。上海交通大学学生刷校园卡可完成身高、肺活量测试数据的上传,系统根据学生运动习惯推荐“有氧+力量+柔韧”的组合锻炼计划。

推行个性化方案。南开大学开设体质健康特训营,通

过“训练导师+AI 评估”定制计划,生成“一人一案”档案,开展“帮扶计划”提升学生体质。

高校体育干预措施呈现精准化趋势。南开大学开设体质健康特训营,通过“训练导师+AI 评估”定制训练方案,通过 AI 分析生成“一人一案”体质档案,开展“体质健康帮扶计划”,训练导师指导制定训练计划,切实帮助学生增强体质。

1.2 外部保障方面

1.2.1 师资队伍

师资结构优化。高校加大高水平人才引进力度。教育部要求高校按标准配备专职教练员,鼓励聘用退役运动员。对外经济贸易大学近三年引进世界冠军任教,推动“专业运动员进校园”。

教师能力提升。培训体系呈现分层化、专业化特点。哈尔滨体育学院对新进教师开展“数字化教学能力提升”专项研修。上海财经大学推行“一流体育”教师评价标准,突出育人实效。

1.2.2 设施资源

智慧场馆建设,加速数字化改造。西安电子科技大学远望谷体育馆通过“智慧管理系统”整合预定、监控等功能,实时监测设备状态、客流;武汉东湖学院智慧健身中心设智能体测仪、AR 骑行区等,提供趣味运动与指导。

资源共享机制创新。教育部鼓励高校体育场馆向社会开放,纳入地方公共服务体系。探索“高校-社区-企业”共建模式,通过第三方合作管理、智慧化运营提升场馆利用率,如上海高校与地方共建共享体育设施。

经费保障体系完善。筹措资金渠道多元成为趋势。部分高校通过赛事赞助、场馆租赁补充学校体育运营资金。

1.2.3 政策保障:从“顶层设计”到“落地实施”

制度建设深化。教育部将体育纳入高校“双一流”评估指标。对外经济贸易大学建立“学院体育工作评价体系”;督导评估常态化。建立“政府-学校-社会”协同监督机制,教育部每年开展学生体质健康抽测复核;南开大学对学院体育工作实施年度评估,结果作为绩效考核重要依据。

2 场域视角下高校以体育人的路径与实践——以西部某高校为例

2.1 进行线上、线下体育资源建设,为体育课程思政教育优化提供多元路径

在体育技术课中,优化课程评价评分设计:理论(10%)、运动技能(50%),耐力素质(任选)、运动竞

赛 1 项（任选）、每天健康跑（任选），其中后三项学生根据自身实际选择 N 项（ $N \leq 3$ ），满分 40 分。学生依据自身实际选择适合自己的运动项目，促进学生终身体育习惯的养成。科学设计竞赛环节，通过初、中、高级分层、分组比赛，强化实战，采用运动 + 体能、运动 + 思政、运动 + 竞赛等形式达到“树形象、强筋骨、立正气”的效果，提升学生综合素养。

在体育理论课中，对体育课程线上资源进行优化设计与建设，包括：体育功能、运动损伤与预防、体育精神、体能与运动常识。积累知识资本，激发学生的爱国热情，厚植爱国主义情怀，把爱国情、强国志、报国行自觉融入日常学习与锻炼之中。如制作中国力量为代表的思政类网课，观看奥运冠军第一课，激发学生爱国爱校情感。

在竞赛与活动中，细化分层（初、中、高级）与阶段（初赛、决赛），同时给予学生执裁与组织实践平台，从学生中来回到学生中去，帮助同学们积累社会资本。激发学生勇于拼搏的精神，培养公平竞争、崇尚荣誉、勇于面对挫折与失败的能力。

2.2 围绕常赛，优化信息化体育竞赛管理与运行机制，提升学生社会适应能力

首先，健全体育竞赛体系，每年举办的“运动会”“新生杯”“西工杯”等赛事，形成浓郁“我运动我健康”氛围，使竞赛自然过渡为“我的”健康生活方式，目前已形成“N+6+2+1”系列赛；其次，重视大数据信息化手段的应用，为体育领域信息赋能积累资料。第三，改进体育立体信息服务体系。目前已应用“运动世界、体适能APP、运动脚环”等赋能工具。体育信息服务体系可进一步激发学生运动的内生动力，提升学生感受，助力形成全员、全程、全方位育人场域。

2.3 优化体育课程观下中层内容理论框架，提升师生的体育认知能力

通过搭建校域特色的体育课程中层理论框架，提升师生体育、健康领域的认知能力。该框架对应 3 种教学目标（知识、技能、素养目标）、3 类课（理论课、技术课、竞赛课）、4 学习阶段（选、修、提高、综合）、紧扣 5 方面评价（体育理论考试、项目技术考试、1500/800m 测试、健康跑、运动竞赛）、落实在 3 环节（教会、勤练、参赛）。为“达标→育人”范式升级提供社会与信息资本。“教会—勤练—参赛”的内在逻辑见表“教会、勤练、参赛”逻辑框架。

表1 “教会、勤练、参赛”逻辑框架

环节	作用	逻辑关系
教会	奠定技能基础→会做	教会是学习认知的基础
勤练	强化肌肉记忆→熟练	承上启下，勤练巩固“教会”、应用于“常赛”
常赛	检验应用能力→应用	参赛检验“教会”与“勤练”，在实践中发现不足，进行新一轮学习。

3 结语

课程改革从顶层设计（目标）到核心体系（内容），再到实施支撑（方法）、保障机制（条件），最终通过特色发展（优化）反哺顶层设计，形成“目标—执行—反馈—升级”逻辑的闭环。总之，体育课程改革将进一步向个性化、智能化、社会化的方向迈进，未来改革将聚焦体质健康精准干预、体育学科交叉融合、智慧体育深度应用等领域。

参考文献：

[1] 王坤,陈国壮. 高校公共体育课程思政元素内容体系构建与项群化应用——以上海交通大学为例[J]. 体育学刊, 2024,31(01):103-109.DOI:10.16237/j.cnki.cn44-1404/g8.20231218.001.

[2] 体育系简介 - 交大体育. <https://tiyuxi.sjtu.edu.cn/yxgk/tyxjj.htm>.

[3] 体育特色. <https://www.suibe.edu.cn/tiyu/tyts/list.htm>.

[4] 张秀丽, 张惠欣. 高校“一课三队”跆拳道体育课程教学模式探索与创新实践——以南开大学为例[J]. 安徽体育科技, 2021,42(06):74-77+87.

[5] 体育部. <https://tyb.nankai.edu.cn/>.

[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(02):112-118.DOI:10.14104/j.cnki.1006-2076.2020.02.015.

[7] 刘慧. “健康中国”视域下高校公共体育课程教学质量提升[J]. 淮北师范大学学报(自然科学版), 2024,45(04):92-96.

基金项目：本文是西安工业大学本科教学改革研究项目（项目编号：25JGY44）、大学生创新创业项目（项目编号：202410702034）研究成果。

作者简介：魏中（1981-），男，江苏连云港人，西安工业大学讲师，主要从事体育理论与教学，研究方向：体育人文社会学。