

# 健康中国背景下高校体育选项课个性化教学模式创新研究

王柯

成都工业职业技术学院, 中国·四川 成都 610000

**摘要:** 在“健康中国 2030”规划纲要引领下, 高校体育选项课需从“统一化”转向“个性化”以满足学生个体差异需求。当前, 高校体育选项课存在教学对象“同质化”、内容与方法单一、评价体系重结果轻过程、教学管理缺乏弹性及健康教育与体育实践融合不足等问题。为此, 本文提出创新路径: 构建分层分类教学目标体系, 开发模块化教学内容与资源库, 创新差异化教学方法与个性化学习支持机制, 建立多元综合评价机制, 并强化健康素养融合与智慧体育平台支撑作用, 旨在提升高校体育选项课质量, 促进学生全面发展与终身健康。

**关键词:** 健康中国; 高校体育; 选项课; 个性化教学; 教学模式; 创新

## Research on the Innovation of Personalized Teaching Mode for Physical Education Elective Courses in Higher Education Institutions under the Background of Healthy China

Wang Ke

Chengdu Vocational & Technical College Industry, China Sichuan Chengdu 610000

**Abstract:** Under the guidance of the "Healthy China 2030" plan, college physical education elective courses need to shift from "standardization" to "personalization" to meet the individual needs of students. At present, there are problems with the homogenization of teaching objects, single content and methods, evaluation system emphasizing results over process, lack of flexibility in teaching management, and insufficient integration of health education and sports practice in college physical education elective courses. To this end, this article proposes an innovative path: constructing a hierarchical and classified teaching objective system, developing modular teaching content and resource libraries, innovating differentiated teaching methods and personalized learning support mechanisms, establishing a multi-dimensional comprehensive evaluation mechanism, and strengthening the integration of health literacy and the support role of smart sports platforms, aiming to improve the quality of physical education elective courses in universities, promote students' comprehensive development and lifelong health.

**Keywords:** Healthy China; College sports; Elective courses; Personalized teaching; Teaching mode; Innovation

## 0 引言

“健康中国 2030”规划纲要强调将健康教育纳入国民教育体系, 高校体育对提升学生体质、培养健全人格至关重要。体育选项课作为主要形式, 虽在尊重兴趣方面取得成效, 但仍存在“一刀切”问题, 对学生在运动基础、技能水平、学习动机及兴趣偏好上的显著个体差异关注不足, 导致部分学生“吃不饱”而另一部分学生“跟不上”, 教学效果大打折扣。因此, 在健康中国战略引领下, 如何创新高校体育选项课教学模式, 使其从“统一化”走向“个性化”, 真正满足每一位学生的发展需求, 已成为亟待深入研究的课题。本研究旨在探索个性化教学创新路径, 为

高校体育改革提供理论与实践参考。

## 1 健康中国战略与高校体育选项课个性化教学的内在关联

### 1.1 健康中国战略对高校体育育人目标提出新要求

健康中国战略超越了传统的疾病防治观念, 强调“共建共享、全民健康”, 关注生命全周期、健康全过程。其对高校体育的要求, 不再仅限于增强体质、学习技能, 更在于培养学生主动健康的意识、提升健康素养、形成终身锻炼的行为习惯与能力。这要求高校体育教学必须从“以教师为中心”的知识技能传授, 转向“以学生为中心”的健康行为与综合素养培育, 个性化教学正是实现这一转向

的核心路径。

## 1.2 个性化教学是提升高校体育选项课质量的关键抓手

选项课制度本身已体现了对学生选择权的尊重,但若教学内部过程仍沿用统一模式,则改革是不彻底的。个性化教学基于因材施教原则,正视并利用学生的不同层次需求,将差异视为教学资源而非障碍<sup>[1]</sup>。它通过精准分析学情、定制学习目标、设计弹性内容、采用多样方法、实施多元评价,确保每位学生都能在原有基础上获得最大程度上的发展,体验成功感,从而内在激发其运动参与热情,有效提升选项课的教学质量与吸引力,这与健康中国所倡导的主动健康、精准干预理念高度契合。

## 1.3 二者共同指向学生的全面发展与终身健康

健康中国战略的终极目标是人的全面发展。高校体育选项课实施个性化教学,通过对学生个体需求的深度满足,不仅能促进其身体素质和运动技能的提升,更能培养其自主学习、合作探究、解决问题及情绪调节等综合能力,塑造积极向上的体育品格和健康生活方式。这种深层次的育人成效,正是服务健康中国战略、为国家培养身心健康的高素质建设者的直接体现。

## 2 当前高校体育选项课教学模式存在的主要问题

### 2.1 教学对象“同质化”假设,忽视学生个体差异

当前高校体育选项课在教学设计与实施过程中,普遍存在将学生视为同质化群体的倾向,未能充分重视学生在运动基础、技能水平、学习动机及兴趣偏好等方面的显著差异。许多教师仍沿用统一的教学进度、难度和评价标准,忽视了新生与老生、有基础者与零基础者、运动天赋较高者与较低者以及兴趣浓厚者与被动选择者之间的多样性。这种“一刀切”的教学模式导致教学缺乏针对性,难以满足不同学生的实际需求。部分运动基础较好的学生因教学内容过于简单而失去挑战性和兴趣,而基础薄弱的学生则可能因跟不上进度而产生挫败感,甚至对体育课产生抵触情绪。长此以往,不仅影响了教学效果,也无法真正实现体育选项课尊重学生兴趣、促进个性发展的初衷。

### 2.2 教学内容与方法单一,难以激发全员兴趣

高校体育选项课在教学内容上多局限于大纲规定的技术动作和考试项目,缺乏与健康知识、体能训练、休闲体育、赛事文化等多元素的有机融合,导致课程内容单调、实用性不足。教学方法上仍以传统的教师示范、学生集体练习为主,探究式、合作式、游戏化等现代教学方法应用

较少,难以适应不同学习风格学生的需求。这种单一的教学内容与方法使得课堂缺乏趣味性和挑战性,无法充分调动全体学生的参与积极性<sup>[2]</sup>。尤其对于兴趣广泛、思维活跃的大学生群体而言,陈旧的教学模式难以激发其深度学习与持续参与的动力。此外,教学内容与方法的单一性也限制了体育选项课在培养学生综合体育素养、健康生活方式和终身锻炼习惯方面的作用,与健康中国战略对高校体育提出的新要求存在较大差距。

### 2.3 评价体系重结果轻过程,挫伤部分学生积极性

目前高校体育选项课的评价体系多以期末技能达标测试和身体素质测试为主要依据,呈现出明显的“终结性”特征,严重忽视了对学生学习过程的多维度关注。这种“一考定乾坤”的评价模式,未能充分体现学生在学习过程中的努力程度、进步幅度、态度表现以及理论认知、合作精神等方面的成长<sup>[3]</sup>。对于运动基础薄弱,但学习态度认真、努力进步的学生而言,单一的结果评价极易挫伤其自信心和学习动力,甚至使其产生“无论怎么努力都难以取得好成绩”的消极心理。同时,这种评价方式也无法全面反映学生的综合体育素养和健康行为养成情况,削弱了评价的教育激励功能。

### 2.4 教学管理缺乏弹性,支持系统不完善

高校体育选项课的教学管理存在明显的刚性特征,缺乏足够的弹性以适应个性化教学的需求。固定的班级容量、统一的课时安排、有限的分层教学设施与资源,以及教师个性化教学能力和精力的不足,均从管理层面制约了个性化教学的有效实施。此外,学校层面缺乏相应的信息技术平台支持学情分析、资源推送和学习跟踪,使得教师难以大规模开展个性化教学。教学管理支持的不足,不仅增加了教师的工作负担,也限制了教学改革的深度和广度。

### 2.5 健康教育与体育实践融合不足,制约健康素养提升

当前高校体育选项课普遍存在体育技能传授与健康知识教育“两张皮”的现象,未能将健康中国战略所倡导的健康素养培育深度融入教学实践。教学内容过度聚焦于运动技术的机械重复与考核达标,对科学健身原理、运动营养搭配、运动损伤预防处理、心理健康调节及健康生活方式养成等关键知识缺乏系统融入与讲解,导致学生虽掌握运动技能,却不知如何科学规划锻炼、维护自身健康,难以将所学转化为终身健康能力与习惯。同时,教学方法未能创设应用健康知识解决实际问题的情境,理论考核流于形式,健康教育实效性大打折扣。在健康中国战略背景下,

高校体育承担着提升学生健康素养、促进“主动健康”的重任,若不能实现体育实践与健康教育的深度融合,不仅难以达成育人目标,更会削弱体育选项课在培养学生综合素养与长远发展方面的价值与意义。

### 3 健康中国背景下高校体育选项课个性化教学模式创新路径

#### 3.1 构建以学生为中心的分层分类教学目标体系

健康中国战略强调从“以治病为中心”转向“以人民健康为中心”,反映在高校体育教学中,就要求教学目标从“统一技能传授”转向“个体健康素养发展”。高校应依据学生在运动基础、技能水平、兴趣倾向及健康需求等方面的差异,构建分层分类的教学目标体系。该体系应涵盖基础性目标、发展性目标与拓展性目标三个层次:基础性目标面向零基础或弱势学生,注重基本动作掌握、体能改善和参与兴趣培养;发展性目标针对有一定基础的学生,侧重技能提升与健康知识应用;拓展性目标则服务于运动能力突出的学生,强调技术精进、竞赛参与及运动指导能力培养<sup>[4]</sup>。各类目标均需融入健康行为养成、团队协作、心理调适等素养要求,体现健康中国对全面发展的人才需求。通过课前评估精准定位学生所属层次,使每个学生都有契合自身实际的发展导向,激发其追求健康的内在动力。

#### 3.2 开发模块化、弹性化的教学内容与资源库

为克服传统教学内容单一、与健康实践脱节的问题,应依据健康中国“共建共享、全民健康”理念,开发模块化、可选择的课程内容体系。该体系可由“核心模块+自选模块”构成:核心模块包括该项目必备技术、科学健身原理、运动损伤预防、健康生活方式等基础内容,保障全体学生的健康素养底线;自选模块则根据学生兴趣与发展方向设计,如技能提高模块、体能训练模块、赛事组织模块、运动康复模块等,允许学生按需组合。同时,建设配套的线上资源库,集成微课视频、健康知识图谱、模拟实训软件等数字化资源,支持学生随时随地开展个性化学习。资源设计应注重趣味性、实用性与科学性,引入健康中国行动中的典型案例、前沿成果及生活化场景,促进体育与健康教育的深度融合,帮助学生将所学转化为维护终身健康的真实能力。

#### 3.3 创新差异化教学方法与个性化学习支持机制

健康中国背景下的高校体育教学应摒弃“一刀切”的训练模式,积极探索适应个体差异的多样化教学方法。针对不同学生的认知风格、技能水平与学习偏好,综合运用分层教学、合作学习、项目式学习、游戏化学习等策略。

例如,在技能练习中,可通过设立不同难度的任务,让学生根据自身能力选择进阶路径;在健康知识学习中,可设计小组探究课题,引导学生围绕科学锻炼、营养搭配等实际问题展开协作探究。同时,强化个性化学习支持,建立“教师主导、学生助教、信息技术”三方协同的辅导网络。教师负责整体设计与关键指导,选拔培养优秀学生担任助教,协助进行个别化辅导;依托智慧体育平台,实时监测学生运动负荷、技术掌握与健康行为数据,提供即时反馈与定制化练习建议,形成“评估-指导-反馈-调整”的闭环支持系统,确保每一个学生都能在适宜挑战中获得成长,培育其自主健康管理能力。

#### 3.4 建立过程性与发展性并重的多元综合评价机制

为扭转传统评价重结果、轻过程的弊端,应构建契合健康中国育人导向的多元评价体系。这一体系应充分关注学生在学习过程中的努力程度、进步幅度、健康知识理解、运动参与热情以及合作精神等,体现评价的教育性与发展性功能<sup>[5]</sup>。具体而言,可采用“过程性评价+终结性评价+增值性评价”相结合的模式:过程性评价记录课堂表现、练习完成度、健康行为践行等情况;终结性评价考核技能达成与体质水平;增值性评价则重点考察个体相较于初始基础的进步度,激发不同起点学生的积极性。评价主体应涵盖教师、学生本人、同伴及智能系统,实现多角度、多维度评估。此外,探索将健康素养指标(如锻炼计划制定能力、健康知识应用水平)纳入评价范围,通过档案袋、展示汇报、实践任务等方式进行评估,引导学生从单纯追求技能达标转向关注自身全面健康的发展,真正发挥评价促学、促健、促发展的功能。

#### 3.5 强化健康素养融合与智慧体育平台支撑作用

在健康中国战略背景下,个性化教学模式创新要求高校体育选项课必须打破传统技能传授与健康知识教育的壁垒,将健康素养培育系统融入教学全过程。教学设计应整合科学锻炼、运动营养、损伤预防等健康知识,通过案例分析和情境创设,引导学生在实践中应用健康知识。同时,要构建务实高效的智慧体育平台,利用现有移动设备和校园网络,通过微信小程序、简易APP等方式实现运动数据采集与分析。平台应根据学生个体差异推送个性化锻炼方案和健康学习资源,支持自主学习和自我管理。通过建立数字化学习档案,记录学生技能进步和健康行为养成过程,为教师提供精准干预依据,为学生提供可视化成长反馈。这种“健康赋能”与“技术赋能”的双重驱动,正是个性化教学模式创新的重要体现,不仅能提升教学有效性,更

能培养学生的健康管理能力，为其终身健康发展奠定基础。

总之，在健康中国战略引领下，高校体育选项课个性化教学模式创新势在必行。针对当前教学中存在的同质化、单一化、重结果轻过程等问题，需从目标、内容、方法、评价及技术支撑等多方面综合施策，构建符合学生个体差异与健康需求的教学模式，推动高校体育向更深层次、更高质量发展。

#### 参考文献：

[1] 华建军. 体育选项课不同层次需求学生的教学探讨[J]. 当代体育科技, 2021,11(10):96-99.

[2] 唐礼科. 高校公共体育选项课教学现状分析与个性

化教学改革研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021,(03):97-98.

[3] 郑朝沙. “健康中国”视域下高校体育教学现状与创新策略研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2022,(13):145-148.

[4] 蒲曾林, 粟金涛. 学校体育健康促进视角下的大学生个性化体质健康促进路径的研究——以怀化学院为例[J]. 教育现代化, 2020,7(51):176-179.

[5] 崔菱麟. 健康中国战略背景下高校体育课程的改革策略[J]. 体育科学研究, 2024, 28(2):75-79,85.

作者简介：王柯（1988-），男，汉族，四川成都人，本科，讲师，研究方向：体育。