

# 青少年体育核心素养培养的体育研学课程开发

刘芳宁<sup>1</sup>,王念龙<sup>1</sup>,彭利方<sup>2</sup>,张鼎南<sup>3</sup>

(1.集美大学体育学院,福建 厦门 361021;2.广州珠江职业技术学院,广东 广州 511300;

3.利物浦大学管理学院,英国 利物浦 L69 7ZX)

**摘要:**采用文献资料法、访谈法、调查法、实地考察法等研究方法,研究发现,当前体育研学课程主要存在着目标不清晰、缺乏规划、内容单一、研学管理和教学组织缺乏安全保障、师资人才缺乏等问题。针对这些问题,结合体育核心素养的培养理念,提出以下策略:构建以体育核心素养为培养目标的体育研学课程;由学校负责体育研学课程的管理;以体育核心素养理念设计体育研学课程内容;加强体育研学的教学管理及活动安全保障;培养体育研学师资队伍。

**关键词:**青少年体育;体育核心素养;体育研学;课程开发

中图分类号:G 807.1

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2021)04-0082-05

## Research on the Development of Sports Research Course Based on the Cultivation of Teenagers Sports Core Literacy

LIU Fang-ning<sup>1</sup>, WANG Nian-long<sup>1</sup>, PENG Li-fang<sup>2</sup>, ZHANG Ding-nan<sup>3</sup>

(1. College of Physical Education, Jimei University, Fujian Xiamen 361021;

2. Guangzhou Pearl-river Vocational College of Technology, Guangdong Guangzhou 511300;

3. School of Management, University of Liverpool, Liverpool L69 7ZX, England)

**Abstract:** Using the methods of literature review, interview, questionnaire and on-the-spot investigation, this paper studies and analyzes the current situation and existing problems of sports research course. According to the problems, combined with the cultivation concept of sports core literacy, it puts forward the following strategies: constructing sports research course with sports core literacy as the cultivation goal; school is responsible for the management of sports research courses; the content of sports research course is designed with the concept of sports core literacy; strengthen the teaching management and activity security of sports research; cultivate the teaching staff of physical education research.

**Key words:** Teenagers sports; Sports core literacy; Sports-travel research; Curriculum development

## 1 概念释义

### 1.1 体育核心素养

随着我国体育学科的不断发展和改革<sup>[1]</sup>,我国体育教育工作者借鉴“核心素养”这一概念,不断探索体育课的改革思路,总结出了“体育核心素养”这一概念,并建立了“体育核心素养”理论体系。教育部高等学校体育教学指导委员会理论学科组将体育

核心素养划分为运动能力、健康行为、体育品德三个维度,并对各个维度的内容进行了分解和解读。

本研究认为体育核心素养是在学生学习了体育知识,加入体育活动之后,在运动能力、体育品德、健康行为三个方面获得的提升,这三种素质是学生未来发展“关键的”“必需的”的素养,是一个人良好发展的基本要求和必备素养。

### 1.2 体育研学课程

体育研学活动是由教育部门和学校一起合作制

收稿日期:2021-05-08

基金项目:福建省科技计划软科学项目(2019R0072)

作者简介:刘芳宁(1997—),女,黑龙江双鸭山人,硕士研究生。研究方向:体育教学。

王念龙(1973—),男,福建福鼎人,副教授,硕士。研究方向:体育教育教学。(通信作者)

定的,是针对地方特色和学生实际情况举行的,是通过一起旅游、集体食宿进行的体育教学活动,这种活动融体育、旅行、学习为一体,可以达到培养学生身体素质、开拓学生眼界、塑造意志品质的目的。有了体育研学活动,相对应地就必须设定体育研学课程,根据体育研学活动的实际情况,活动主办方就必须设计相应的体育研学课程。体育课程是指以体育活动为手段,以增强体质为目标,对学生进行有组织、有目的的体育教学的过程。体育课程的设计一般包括设定课程目标、编制课程教材或教学大纲、制定课程计划、管理和组织实施课程、进行课程评价等等。综上所述,本文认为体育研学课程是指由研学机构或学校组织制定,根据体育研学目标和内容制定的有关体育研学活动的课程目标、课程教材、课程内容、课程组织、课程实施的一系列要求和规定。通过实施体育研学课程方案,能够更好地发展学生的运动能力,引导学生养成健康的行为,使学生拥有良好的体育品德。

2 体育研学课程存在的问题

2.1 体育研学课程目标不清晰

在探访的几家研学机构中,只有万千极美营地的体育研学项目稍成规模、项目种类较多,其它几家的体育类研学活动相对强度不大、项目不多,只是作为研学旅行的一种附属产品。研学机构主要以营利为目的,体育研学课程不追求强度、难度,体育类研学课程的目标是让学生获得参与感和体验感即可,即点到为止,如果学生因为过度运动导致受伤,对研学机构

来说则得不偿失。万千极美的体育研学课程主要有高尔夫、马夫、皮划艇、户外拓展游戏等,这些活动具有一定的难度和危险性,必须要经过长时间的学习和训练才能达到较高的水平。所以对于青少年来说,体育研学课程的主要目标是了解这些运动,体验这些活动的乐趣,培养他们热爱运动、热爱大自然的兴趣,和一般的体育课的要求有区别。

2.2 体育研学课程缺乏规划

经实地考察得知,研学机构由于资金、人才各方面的因素制约,教育水平并不能和学校相比,毕竟研学机构目前属于私人、民办企业,需要靠收取项目费用生存,所以对于体育研学课程的规划、开发尚存在一定的困难。虽然每个机构都设置了研学导师,但是这些导师也仅仅具备组织活动的能力,如果要开发课程,或者对专业性极强的体育研学课程进行规划、设计、开发,则并不现实。

由于体育研学课程属于新型体育教学模式,很多制度还不完善,从专家访谈中得知,体育研学课程还缺乏顶层设计,并没有专门的部门或者教育组织负责对体育研学课程进行教学、管理、组织、实施、安全保证、人才培养等方面的整体规划,这就导致体育研学课程在进行中出现很多问题。通过调查可以发现一些问题(见表 1、表 2),其中最突出的是组织管理不合格的问题,包括教学管理和课堂纪律不够完善,以及体育项目太少而人数太多,导致学生觉得无法尽兴,学习效果差,或者体验感不够,造成了体育研学乐趣感、快乐感的缺失。

表 1 你(学生)觉得体育研学课程有哪些不足之处(n=250)

不足	知识与活动 不符合兴趣	研学导师缺乏 指导能力	缺乏体育研学 课程的详细方案	组织管理不合格 导致学习效果差	体育项目 太少	人数较多不 能充分体验	具有安 全隐患
人数	28	26	27	60	52	44	13
占比/%	11	10	11	24	21	18	5

表 2 你(带队教师)觉得体育研学课程有哪些不足之处(n=20)

不足	知识与活动 不符合兴趣	研学导师缺乏 指导能力	缺乏体育研学 课程的详细方案	组织管理不合格 导致学习效果差	体育项目 太少	人数较多不 能充分体验	具有安 全隐患
人数	1	1	1	5	5	4	3
占比/%	5	5	5	25	25	20	15

2.3 体育研学课程内容单一

目前厦门及附近地区体育研学课程教学内容主要有跑步、龙舟、马术、高尔夫、跆拳道、户外活动、拓展训练等等。通过调查发现,目前体育研学课程项目单一,主要以技能教学为主,针对学生体育核心素养培养的课程则几乎没有开展。学生们普遍比较喜欢在大自然中的活动,如拓展训练、户外活动,这是因为学生们难得有机会亲密地接触大自然,他们更喜欢在

自然环境中进行体育锻炼。可见,学生们对于体育研学课程内容的设置还是有自己的想法的。从项目内容上看,有些项目其实存在一定的危险性,比如龙舟、马术,这些运动极其容易受伤,存在一定的安全隐患,并不适合学生开展。以后研学机构应该根据学生自己的爱好,让学生投票来选择更加适合开展的项目和内容,研学课程也要具有足够的安全性,同时要能提起学生的兴趣(见表3、表4)。

表 3 体育研学课程内容调查 (n = 250)

课程内容	高尔夫	龙舟	马术	跆拳道	拓展训练	跑步	户外活动	其它
人数	29	25	32	33	54	20	40	17
占比/%	12	10	13	13	22	8	16	7

表 4 你(学生)认为体育研学课程的内容设置是否合理 (n = 250)

程度	合理	一般	不合理	非常不合理
人数	65	72	88	25
占比/%	26	29	35	10

2.4 研学管理和教学组织缺乏安全保障

体育研学课程最重要的是让学生参与体育活动,通过体育活动来锻炼和发展学生的体育核心素养,但研学机构不是学校,学校组织学生的各类活动会配套严格的管理制度、管理人员、管理方法以及后勤保障。研学机构属于营利机构,所有活动首先要考虑的是企业效益和成本,因此,在管理规范程度和安全保障方面跟学校比还有一定距离。因此,研学机构在管理、

教学组织方面还存在一定问题。

通过调查(见表5、表6)发现,学生中有 28 % 的比例认为体育研学活动的组织和管理很好,49 % 的学生认为一般,23 % 的学生认为教学管理和组织不好。从原因上来看,学生们普遍认为有些体育活动存在比较危险、缺乏安全保障、班级人数太多的问题,从而影响了管理的效果。

表 5 你(学生)认为体育类研学课程的管理和组织如何 (n = 250)

程度	非常好	一般	不好	非常不好
人数	70	122	34	24
占比/%	28	49	14	10

表 6 你(学生)认为体育研学课程的管理和组织有什么问题 (n = 250)

问题	师资缺乏	缺少秩序	缺乏流程	活动项目太危险	缺乏安全保障	班级人数太多
人数	20	35	22	56	66	51
占比/%	8	14	9	22	26	20

2.5 体育研学课程师资人才缺乏

经过对带队教师和研学导师的调查发现,体育研学课程的专业师资人才还是非常匮乏的,研学机构的研学导师相对比学校体育老师,在专业度还存在一定的差距。体育研学课程的一般模式是,学校带队教师负责组织学生到研学基地进行研学活动,带队教师主要负责纪律管理、生活起居安排、学生特殊问题处理,

在研学基地进行的体育课程一般由研学导师教授,带队教师只是起到辅助作用。研学基地的课程内容和学校大不相同,比如一些有危险性的骑马、龙舟等活动,既需要学生具有极高的身体素质与运动能力,更需要研学导师具有专业的教学能力和教学技巧,同时还要防止学生受伤。这就对研学导师提出了极高的要求,需要研学导师具有较高的体育教学能力、危机

处理能力、临场应变能力等等。

笔者专门采访了集美大学体育学院王教授,他说,作为体育研学课程的研学导师,和普通学校的体育教师的要求还是有所不同的。研学导师在教课的方式方法上要更加地灵活、生动、有趣,以提起学生的兴趣和吸引学生的注意力;在专业程度上,要了解户外运动的特点,以及学生在进行活动时需要防范哪些危险;同时,研学导师还要具备一些管理、组织学生的能力,以及一些急救知识,因为涉及到户外活动的项目,学生受伤是在所难免的;研学导师也应该具备一定的课程开发、设计、实施能力,相对来说,对研学导师的要求并不比对学校的体育老师要求低。

### 3 基于体育核心素养培养的体育研学课程开发策略

2018年9月,习近平总书记在全国教育大会上发表重要讲话,重申我国教育事业的根本问题是培养什么样的人、如何培养人、为谁培养人。为贯彻总书记提出的要求,必须将立德树人放在教育目标的首位,进一步深化和发展素质教育。具体到体育教育领域,应该以德育、体育以及智育三个维度有机结合的体育核心素养为指导,将体育研学课程与学校体育教育相结合,把培养青少年学生的体育核心素养作为体育教育改革的重心,从而达到“立德树人”的教育目标,为国家和社会培养有道德、有理想的优秀人才。<sup>[2]</sup>

#### 3.1 构建以体育核心素养为培养目标的体育研学课程

体育核心素养的第一个维度——运动能力,运动能力不仅仅是指学生们通过体育活动锻炼身体,而是要达到一定的体能、动作技能和运动心理素质的几个方面的结合。体育研学课程可以适当安排一些提高体能、技能的体育项目,比如野外定向比赛,传统体育项目舞龙、舞狮、武术、旱地龙舟、抖空竹等等,通过这些有趣的活动提高青少年学生的运动能力。<sup>[3]</sup>

体育核心素养的第二维度——体育品德,体育品德要求在体育活动中要学会团队合作、享受比赛,在竞技比赛中尊重裁判、遵守规则、尊敬对手,通过体育品德的历练可以提高青少年学生的道德水准,让他们学会适应社会。研学机构可以通过一些团队游戏、竞技项目来加强学生们之间的团队协作能力,让学生在运动、游戏中了解到团队合作的重要性,学会在比赛中遵守规则、尊重对手、享受比赛、坚强拼搏,而不是只会计较输赢。

体育核心素养的第三维度——健康行为,要求青少年学生通过体育研学课程理解什么是正确的生活方式、什么是青少年该有的行为习惯,要养成良好的有规律的作息,避免形成过度依赖电子产品、沉迷网络游戏等不良习惯。研学机构可以在课程中加入一些奖励项目,帮助学生培养健康的生活习惯,如按时作息、喜欢运动,掌握一定的身体保健知识,懂得一些基本的人体危险急救措施。最重要的是通过体育研学课程让学生们明白生命健康的重要意义,养成喜欢运动、热爱健康的健康生活方式。

#### 3.2 由学校负责体育研学课程的管理

体育研学课程应该是一个整体性的内容,其整个活动应该包括一套完整的、科学的学科体系。体育研学课程的管理应该包括课程目标、课程方案(活动方案)、课程内容、课程实施、课程评价、安全制度、师资队伍培训等等一系列工作的安排。笔者认为,应该由学校来全权负责体育研学课程的管理,因为相对研学机构来说,学校的师资力量更雄厚、教师管理经验更丰富、科研和教研能力更强大。当然,学校不能关起门来搞研究,学校在主导体育研学课程的制订的同时,还需要和研学机构进行具体的沟通,要结合研学基地的特色、活动项目优势、研学导师的能力来进行整体的课程编制,而活动实施则由研学机构具体负责。<sup>[4]</sup>

体育研学课程由学校来负责管理,一方面可以进一步推动体育教学改革,使体育研学课程更加规范、科学,可以成为体育教学改革的一扇窗口,不仅能推动体育学科的发展,同时也可以丰富青少年学生的体育课堂,提高学生的综合能力,拓宽学生的视野,培养终身体育的意识。另一方面,可以促进体育核心理念的普及。学校是体育教育的主要负责部门,学校有责任把体育核心素养作为教学理念在体育课中进行渗透,让教师和学生都能够明白体育核心理念的内容、意义、要求,有了丰富的体育核心理论讲授经验,就可以把这种经验移植到体育研学课程中,甚至可以由学校利用业余时间作为体育研学机构的研学导师进行专门培训,使研学导师也能够掌握体育核心理论,并贯彻到具体的体育活动内容中。因此,由学校来进行体育研学课程的管理、开发,能够更好地把体育核心理念贯穿到体育研学课程的具体活动中。

#### 3.3 以体育核心理念设计体育研学课程内容

体育研学课程内容是整个体育研学课程方案的主



要部分,它的选择必须符合体育核心素养的理念和要求。经调查得知,有些体育研学课程内容较为危险,如马术、龙舟、涉水项目等。笔者认为,针对青少年学生的课程应该尽量以安全为前提,减少危险性的体育项目。同时,针对青少年学生的特点可以对体育项目和内容进行具体细化,丰富体育活动内容,甚至可以让学生自己选择,如传统体育研学项目舞龙、舞狮、武术、太极拳、八段锦、旱地龙舟、抖空竹等,此外还有民间体育研学项目荡秋千、抽陀螺、踩高跷、跳房子、跳皮筋、老鹰捉小鸡等游戏,以及现代体育研学项目花毽、花样跳绳、爬树、定向越野、拓展训练等,这些丰富多彩的体育项目可以让学生玩出乐趣、感受快乐。

从培养青少年体育核心素养的角度出发,体育研学课程内容应该具有安全性、实用性、趣味性、文化性等特点,同时要达到一定的运动强度,这样可以培养学生的运动能力。在运动中还要加入一些文化知识,以培养学生的体育品德,同时要激发学生的运动兴趣,让他们喜欢运动,这样才能养成良好的健康行为习惯。<sup>[5]</sup>

#### 3.4 加强体育研学的教学管理及活动安全保障

(1)在活动进行前,要购买青少年意外事故保险;研学机构要对体育活动的内容、器材、设施进行认真检查,不选择危险系数高的体育活动;做好食宿的安全卫生检查,确保学生不发生食品安全事故;要提前做好户外极端天气和突发事件应急预案,如若气象部门预测有极端恶劣天气,则应立即停止所有户外活动;研学机构要常备一般性的应急药物,如治疗腹泻、感冒、发烧等突发疾病的药物,最好能够配备一名保健医生或者具有一定保健知识的研学导师。

(2)在研学活动过程中,学校带队教师和研学机构的研学导师要进行细致的沟通,做好学生活动中的管理工作,做到分工明确、责任到位,学生参加活动要遵守秩序、听从指挥,保证教学秩序;活动中学生如出现身体不适、受伤等情况,要立即进行处置,及时向上级部门通报,做好应急准备。如学生情况较为严重,则立即启动应急预案,拨打 120 急救电话,积极组织救治。

(3)在研学活动结束后,带队教师和研学机构要分别对活动进行总结评价,对活动中出现的意外情况进行总结,并制订体育研学课程活动应急处置方案,避免下次出现同样的情况或者出现问题后能及时妥善处置。

#### 3.5 培养体育研学师资队伍

教育主管部门、学校、研学机构应该三方合力,制

定行之有效的体育研学课程管理方案,方案中要包括对体育研学课程的相关教师进行培训,提供体育研学的学习机会,开展具有地域特色的体育研学培训,加强体育活动技能和体育核心素养知识的教育,从而提升体育研学教师的专业素养和专业能力。<sup>[6]</sup>

教育部门要制订统一的体育研学课程管理方案,并提供相应的政策、人员、资金支持,确保体育研学课程能够推广、普及、落地。最后由教育主管部门推动,组织学校带领教师和研学导师开展体育研学课程会议,进行相关业务内容、体育核心素养理念的培训,组织体育研学课程观摩等活动,从而加强教育主管部门、学校、体育研学机构之间的沟通和合作。

## 4 结语

为了适应新时代体育课程改革发展的需求,培育以体育核心素养为内涵的体育教学改革模式,体育研学课程应运而生,成为当下非常时尚和现代的一种体育教学模式。本研究立足于体育核心素养理论,结合厦门及周边地区体育研学课程开发的基本情况,分析当前体育研学课程中存在的问题,提出了解决这些问题的策略。综前文所述,研究认为,体育核心素养理论可以和体育研学课程结合,在开发体育研学课程过程中,应该积极融入体育核心素养理念,这样才能达到体育教学课程改革的要求,才能培养出具有运动能力、体育品德、健康行为的优秀青少年学生。

## 参考文献

- [1]教育部.教育部等十一部门关于推进中小学研学旅行的意见[EB/OL].(2016-12-19)[2020-10-15].[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/201612/t20161219\\_292354.html?authkey=6gzte3](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/201612/t20161219_292354.html?authkey=6gzte3).
- [2]马思思.杭州市青少年体育素养提升研究[D].杭州:杭州师范大学,2019.
- [3]焦宗元.身体视域下体育认知的转向研究[J].沈阳体育学院学报,2017,36(5):65-69.
- [4]李健.核心素养背景下体育课堂学习评价体系的构建[J].中国学校体育,2018(5):28-30.
- [5]裴绍志.中小学生体育核心素养培养策略与方法[M].北京:中国人民大学出版社,2016.
- [6]徐广海,倪恰亚.论体育旅游的风险及风险管理[J].首都体育学院学报,2008(3):17-21.

[责任编辑 魏 宁]