

健康中国战略背景下高校体育课程的改革策略

崔菱麟

(集美大学水产学院,福建 厦门 361021)

摘要:课程是学校传播文化、传授知识的核心所在,课程改革更是高校体育进行教育教学发展的关键。在国家高度重视、社会密切关注健康发展的大背景下,“健康中国”战略随之提出,推动体育从教育舞台边缘逐渐走向教育“C位”,为了更好的迎合体育在社会中地位的转变,加快高校体育课程改革成为了关键。在“健康中国”背景下高校体育课程改革不仅是高校教育教学模式改变的必然趋势,同时也是新时代体育发展的现实需求,更是学生个性化发展、文化传播的重要载体。通过对当前高校体育课程改革进行审视,明确改革“痛点”“难点”,从价值取向选择、课程主体间新理念、体育课程改革话语、体育课程核心素养提出了几点改革策略,旨在结合时代要求推动高校体育实现创新发展。

关键词:健康中国;高校体育;课程改革

中图分类号:G 812.5

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2024)02-0075-05

Reform Strategy of College Physical Education Curriculum under the Background of Healthy China Strategy

CUI Linglin

(Fishries College of Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: Curriculum is the core of spreading culture and imparting knowledge, and curriculum reform is the key to the development of efficient physical education and teaching. Under the background that the state attaches great importance to and the society pays close attention to healthy development, the “healthy China” strategy is put forward to promote physical education from the edge of the education stage to the “c position” of education. In order to better meet the transformation of the status of physical education in society, accelerating the reform of physical education curriculum in colleges and universities has become the key. Under the background of “healthy China”, the reform of college physical education curriculum is not only the inevitable trend of the change of college education and teaching mode, but also the realistic demand of sports development in the new era, but also an important carrier of students’ personalized development and cultural communication. By examining the current college physical education curriculum reform, this paper defines the “pain points” and “difficulties” of the reform, and puts forward several reform strategies from the choice of value orientation, the concept of curriculum intersubjectivity, the discourse of physical education curriculum reform and the core quality of physical education curriculum, to promote the innovative development of college physical education in combination with the requirements of the times.

Key words: healthy China; college physical education; curriculum reform

2017年10月18日,党的十九大报告上习近平总书记明确了健康中国战略计划。2019年7月15日,国务院随后印发《国务院关于实施健康中国行动的意见》,其中明确表示必须构建健康教育体系,为健康中国奠定坚实基础,落实“健康中国”行动,同时明确各单位各学校必须充分发掘自身资源,积

极投身到健康环境创造中^[1]。2016年国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》加快了“健康中国”建设的进程,把提高全国人民的健康水平提升到了战略地位。在习近平总书记关于健康、体育的一系列重要论述和相关政府文件的颁布下,为实现体育教育者的优质培养,将具体措施落实到教学工作

收稿日期:2022-04-11

作者简介:崔菱麟(1990—),女,山东淄博人,讲师,博士。研究方向:体育教育训练学、大学生思政政治研究。

上^[2]。在当今时代背景下,健康的作用日益突显,并呈现为明显的国家重视、全民关注的局面,体育工作者必须充分发挥“健康中国”的职责职能作用,展现自己在专业领域方面的优势。在《体育强国建设纲要》发布下,“体育强国”被推上了新的时代浪潮,国家政策高度支持、政府文件积极保障,均为体育工作者带来了全新的动力和发展机遇,在《“健康中国 2030”规划纲要》颁布之后,体育领域学者必须紧跟政策的要求,结合体育改革、发展的要求,从自身专业角度推动“健康中国”在多层次、多方面、多角度的有效落实^[3]。在国家高度重视社会密切关注体育改革的形势下,“健康中国”成为了现阶段体育领域探索的热点、重点。为了更好地适应中国体育大发展的全新要求,高校体育必须结合学科特点、阶段需求,全面推动教学工作改革。

1 当下高校体育课程的审视

在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《课程指导纲要》)为纲领的要求下,全国各地高校纷纷加入高校体育课程建设中,并引入各种全新的理念和手段,推动高校体育课程呈现出内容、模式多样化特征,试图构建起“优化体育课程→完善课程结构→形成优化模式”的实践操作路径以及理论思路,从课程目标、思想、内容以及评价等多个方面推动体育课程改革,打造全新教学模式^[4]。结合教学内容强调学生多方面培养,设计出了与学生、学校相契合课程模式^[5]。同时还有学校从人文性、科学性角度出发,提出了竞技运动、休闲运动、拓展运动以及健身运动的体育课程体系,通过对课程内容的细化分类,实现各项目优势的展现,从而形成各自间的互补效应,从不同阶段和目标下完善课程内容^[6]。但在实践期间,“照搬课程表”“打卡式学习模式”“师生互动不足”等问题随之出现,这主要由于随着体育课程空间场的开放,教师无法通过“眼神”和“威慑力”对学生的状态进行调控,导致学生能够躲避在“视线死角、管理死角”享受“自由”。脱离传统教学模式的各种弊端层出不穷,引发我们的思考,在开展高校体育课程中,激发学生的自主学习能力和参与能力是否更为重要,并且是否需要建立起隐性的规训与监控制约。

2 高校体育课程改革的主要困境

2.1 课程主体性缺失

因受到传统“文重于武”观念以及“中体西用”思潮的影响,社会以及高校在推动教学发展期间,基于社会精英理念,更多的是强调理论课程改革、实践,导致体育课程的独立性话语权无法确立,课程内容也逐渐被学校舞台边缘化^[7]。近年来,尽管在国家、社会对体育的共同关注下,高校体育开始进行教学内容、教学模式的全面改革,但因主体性缺失,导致课程改革表现出竞技化、项目化发展特征,且基本是以强调教育“真义体育”属性为主,导致体育课程的文化属性模糊,很难形成一套完整的教学体系和模式^[8]。同时在《课程指导纲要》中,针对体育课程要求,必须基于学生发展为根本理念,在“四个领域”强调“目标统领内容”,这就对课程育人目标的基本手段、途径做出了明确,但却关于体育教学内容“如何”以及“何为”育人,却并未列出相对应的范畴,导致体育课程在高校课程改革阵地中陷入“尴尬”境地,课程教学目标也很难得到切实有效的执行。

2.2 课程要求模糊

现阶段,高校体育课程更多的是基于体育竞技项目或者规定套路作为中心,来进行课程理论知识和基本技能的传授,导致课程目标与教学目标混淆,掌握正确的体育项目技能成为了课程教学的重要内容,甚至是唯一内容。在这样的背景下,高校体育课程教学中更多的是强调体育项目竞技技能的完整掌握情况,但由于竞技项目复杂多样、技能要求各不相同、教学时间限制等因素,教学很难兼顾体育精神、文化的传播,严重忽视了对学生主体意识、情感、习惯等方面的自我建构和主体性培育^[9]。高校体育课程在实施过程中,基本上处在一个“浅尝即止”的情况,学生实际上很难深入感悟“体育”的精髓和乐趣,体育课程对学生的吸引力也严重不足,与学生正确理解、文化认同等各项要求不匹配,影响参与积极性。这样一来,学生自然无法形成基于自我认知下文化知识建构体系,导致体育创新乏力,文化传承很难推行^[10]。

2.3 课程价值定位不明确

对课程而言,价值取向是其核心所在,没有准确的课程价值取向,课程改革也很难发生根本性的转变。目前,国家、社会和高校普遍认可“勇于挑战、持之以恒、享受过程”是体育课程的价值观念,但这无

疑是社会功用层面对学校体育课程价值观念的理解。“价值并非等同于价值实现,人们活动的最终目标也并非强调价值,而是更加注重价值的实现。”^[11]高校体育课作为一门课程,其对广大学生来说,更多的是个体成长内在价值、个体发展工具性价值以及体育学科专业价值的体现。在国家积极推动高校课程改革以及“健康中国”战略背景下,高校体育课程的改革必须对知识创新、社会发展以及学习者成长等各方面价值进行充分整合。但受限于学校现有条件以及传统思想认知偏差,导致高校体育课程很难将学科专业价值、个体价值、社会价值进行完美融合,出现教改中的失衡问题。如:专业学界认为高校体育课程更多的是专业方面的价值呈现,故应当推动课程实现竞技运动、休闲运动、拓展运动以及健身运动多元化改革,但这种改革模式势必会导致学生的个性化、独立性以及人格完整性受到影响,而关注个体自然成长又必然会导致价值生命受到一定的影响。除此之外,因课程价值定位不明确,使得课程改革没有明确的方向,这不仅使得课程自助独立意愿被严重挫伤,同时也使得专业体育课程发展受到阻碍。

3 健康中国战略背景下高校体育课程的改革策略

3.1 内容重构:从浅表到深层的递进

高校体育课程教学担负着两大主要使命:一是引导学生深入理解体育文化精神,自觉发扬体育文化传播使命;二是让学生能够掌握相应的体育运动方法和技巧,为其终身的锻炼习惯奠定基础。为此,针对体育课程重构必须基于文化传播、立德树人的基础上来进行文化、技术的传承性教育。这就要求我们在内容重构上,实现课程内容“开发”到“理解”、“浅表”到“深层”的递进转变,打造“以学生为本”的核心价值导向课程体系。针对体育课程内容的重构,必须打破传统偏向说教、休闲等浅表性课程内容局限,重构课程内容。首先,必须重视起对价值的挖掘,不仅需要强调事实层面的知识传播,还需要重视起价值层面的德行塑造,真正帮助学生各方面共同进步^[12]。其次,实现体育课程与生活、学习生活的深入融合至关重要。体育课程不应该仅仅局限于课堂和操场,而应该与学生的日常生活紧密相连。我们可以将生活中的实际问题引入课堂,让学生在解决问题的过程中学习

和掌握体育知识和技能。最后,从简单的休闲课程走向生活性、综合性、探究性、真实性与创造性的课程,是体育课程发展的重要方向。这要求在课程设计上更加注重内容的多样性和创新性,将体育课程与其他学科进行有机融合,形成跨学科的综合实践活动。

3.2 模式重构:从线下教学到混合式教学发展

学生学习需求的多样性与主体性决定了体育课程的多样性^[13]。为了更好地吸引学生的积极性、提升学习的便利性,激发学生借助碎片化的学习方式来参与体育课,我们可以结合现代化教学手段和在线教学模式,推动体育课程从线下教学逐步向混合式教学模式转型。依托超星建构起多维互动的混合式教学模式,具体分为三大环节,详见图1。

3.2.1 教学内容的设计与开发

(1) 教学内容的分隔与重组

对体育课程内容进行分隔和重组处理,即需要对相关章节与知识点进行重新梳理,使各个知识点整合成一个系统知识结构,再进行对应任务的发布。

(2) 学习划分

因推行即处于实验,故在本模式实施初期主要对4周学习内容划分为四个阶段,即课程导入、入门与基础、提高与进阶、综合与拓展,具体见表1。

(3) 学习资源的设计与开发

为了能够更好的开展多维混合教学模式,在课程开展之前,需要提前做好以下几点工作:

①录制微视频:在本模式使用过程中,主要运用了录屏软件 Camtasia Studio 8.0 来完成对知识点的录制,将其剪辑成多个片段视频,各视频均包括一个相应的技巧内容讲解、人体结构解剖分析等,视频控制在5~15分钟,满足碎片化学习要求。

②设计任务单:任务单是推进教学活动的基础,为学生搭建一个详细的学习框架,是开展在线教学的重要保障。本研究任务单主要内容涉及到学习概要、课前任务、课后练习等。

③在线测验和作业的设计:在线测试与作业等不仅能够帮助学生进行自我评测,同时也能够帮助教师对课程开展情况进行综合评价,及时调整教学方案。此外,教师还可通过云控制调取学生大概率问题,以便制定专项解答小视频。

④辅助资源同步搜集与制作:为了达到更好的教学效果,课堂上教师主要以PPT、教材包以及学习资源等组织开展课前准备活动。

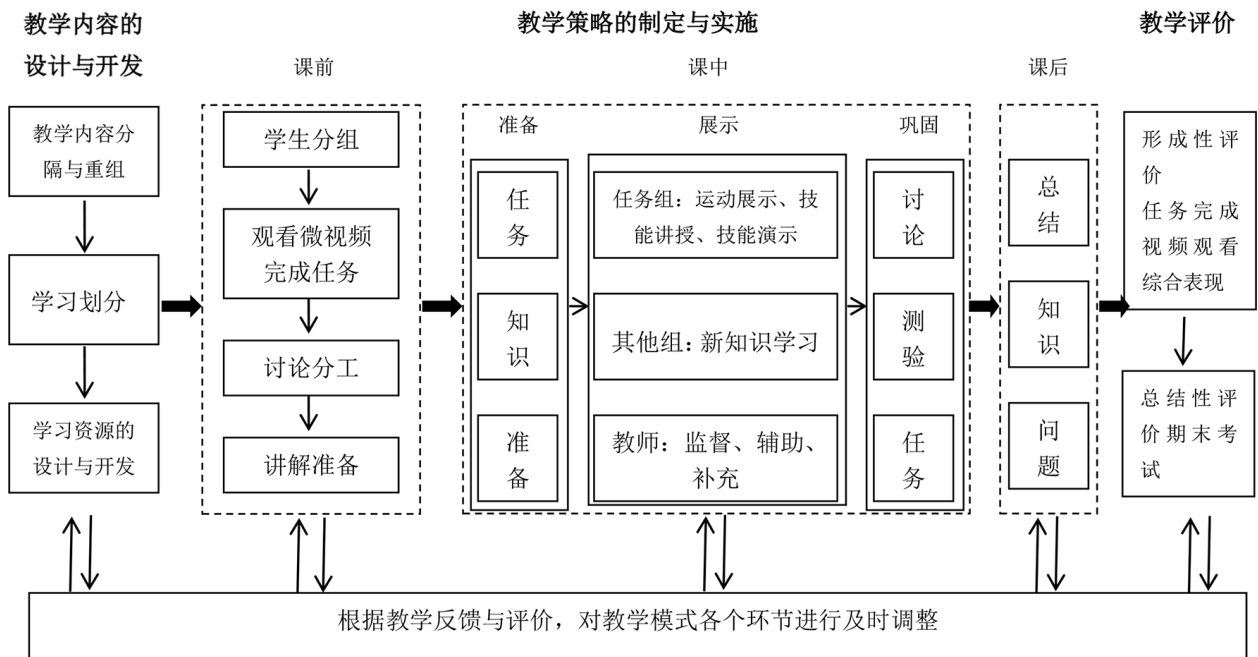


图 1 多维混合式教学模式

表 1 学习阶段划分与学习资源设计

学习阶段	知识点	学习资源	课堂形式
课程导入	课程内容, 确定学习主题	PPT 课件、视频素材包	传统讲授方式: 教师对具体内容进行讲解和技能方法演示; 学生根据内容完成技能学习和练习
入门和基础	掌握技能正确使用方法	微视频、视频素材包、在线课程完成计划表	翻转课堂: 学生自我组成小组, 将名单上报, 在线完成小组任务; 课堂上学生按照小组顺序, 依次完成运动展示、技能讲授、技能演示, 其他组的学生则根据新知识点完成学习
提高和进阶	可以实现技能的灵活运用、科学调整等		
综合与拓展	完成技能使用拓展	课后作业计划表	研究性学习: 团队合作, 通过合完成所致制定的计划、资料查找、完成任务、课堂展示等具体工作

3.2.2 教学策略的制定与实施

为更好的落实不同阶段设定的教学目标, 本研究主要通过多种不同的授课方式来开展在线教学指导工作, 具体为: 导入阶段以传统授课为主, 指导学生能够掌握正确的田径运动技能和知识, 在自我练习时快速明确重点。入门和基础、提高与进阶以及综合与拓展阶段, 分别采用了翻转课堂和研究性学习的教学方式。在入门和基础阶段, 翻转课堂的教学方式能够有效利用学生的课余时间, 让学生在课外自主预习新知识, 而在课堂上则更多地用于讨论、解决问题和深化理解。这种方式有助于激发学

生的学习兴趣和主动性, 提高他们的自学能力和问题解决能力。同时, 教师也可以通过课堂互动, 及时了解学生的学习情况, 以便进行有针对性的指导和帮助。在综合与拓展阶段, 研究性学习的优势更加明显。通过跨学科或跨领域的主题研究, 学生可以更好地整合所学的知识, 形成对某一问题或领域的全面认识。同时, 这种教学方式也能够培养学生的跨学科思维和解决问题的能力, 为他们适应未来复杂多变的社会环境做好准备。本次所设计的多维混合在线教学模式, 包括三个阶段, 即课前、课中与课后, 具体为:

(1) 课前部分

学生基于小组单位下获取任务,通常包含两个方面,即:①以组内学习、个体学习等方式,经由超星获取教师发布的视频,并完成知识的初步了解。②合理分工,完成技能分解、知识解析的录制,准备课堂上进行展示,并总结疑惑点,以便课堂提出。教师经由超星平台的数据分析整理功能,查看学生在线的学习情况,结合所反馈的信息对教学流程做出相应的调整。

(2) 课中部分

本环节主要分为三部分:

①准备环节(30分钟):首先,了解任务的学习情况,学生再次按照视频中相关内容推进下一步课下练习活动,教师则基于平台完成数据信息整理,结合学生学习情况做好相关评价记录;此后,通过超星组织完成小测试;最后,教师针对测验内容和检查情况做出相应的总结与评价。该环节最主要的目的是激发学生主动参与学习的积极性,并进一步了解体育技能,为后续时间做铺垫。

②展示/学习环节(3个学时):以小组的方式完成运动展示、技能讲解等,其他小组观摩学习。结合课前分工,每小组选取一名组长,负责整体协调,其他成员进行小组作业的展示。教师通过互联网对展示内容进行点评,及时解答学生提出的疑惑。在完成一个小组的展示之后,按照小组顺序逐一完成展示。

③巩固环节(20分钟):教师在对教学内容进行总结期间,主要针对学生作业完成情况以及作业展示情况进行综合评价,鼓励学生能够相互评价,互相鼓励。此后,通过小组沟通交流与练习等方式,促使本课程内容得到强化。最后,教师基于平台开启下一课活动。

(3) 课后部分

课后,学生将课上展示的视频等各种素材内容经过整理优化之后,发布到个人平台账号下,方便用户查看。学生在参与学习期间,在遭遇无法解答的情况时,可以基于平台创设的途径动态提问,教师每日定期整理平台数据信息并收集集体性特征给出相应答复。此后,发布全新的任务单开启下一轮学习活动。

3.2.3 教学评价

对学生参与线上+线下学习的各方面情况进行综合评价,包括学生在线上教学中积极参与讨论、提问和互动练习;学生在线下实践教学中能够积极参与

体育活动,展示良好的运动技能;学生能够主动参与课外体育锻炼,增强体育意识和健康素养。

3.3 评价重构:从一元到多元

全人教育理念要求将促进人的发展和整体成长作为首要目的,这就要求体育课程能够从单一的评价模式转变为多元化评价模式^[14]。根据上述教学模式的转变特点,体育课程可以实施教师与学员反馈结合评价方式:一是教师评价,主要根据学生的课前任务完成情况、课堂综合表现情况、课后作业情况,教师评价占总成绩的60%。二是学员反馈,以小组成员互评为主,包括完成任务的积极性、日常学习配合度,学员反馈占总成绩的40%。评价模式的转变可倒推体育课程打破传统的教授模式,促进经验内化与技能实践的有机统一,真正意义上实现文化内容与运动技术的自我建构,彰显体育课程教学的两大使命责任。

4 结语

总而言之,在“健康中国”核心强国战略目标下,高校体育课程培育不再仅仅是知识、技能的传授,更为关键的是致力于培养“会技能、通文化、精领域”的应用型核心人才。为此,基于终身教育、健康中国、体育强国背景下的课程创新,是一场教育质量和教学模式变革,我们必将“勇于挑战、持之以恒、享受过程”的体育精神贯彻到整个课程教学中,重视主体理念的转变、话语权的占领以及核心素养的明确,针对教学知识点进行重新梳理,对教学目标、设计、学习支持等多方面做出改革,为多学科交叉培养奠定基础,形成全新的“体育+社会”的应用型人才培养模式,打破传统课程教学的局限,助力学生成长为高素质复合型体育人才。

参考文献

- [1] 俞海洛,方慧,刘洋,等.习近平新时代关于体育的重要论述对普通高校体育教学改革的启示[J].体育学刊,2020,27(05):76-81.
- [2] 徐焕喆,赵勇军.新时代我国高校体育教学改革任务及措施[J].体育文化导刊,2022(02):98-103.
- [3] 蔺麒,吴迪,袁春杰.“体育生活化”与高校体育课程改革[J].广州体育学院学报,2021,41(04):104-106.
- [4] 李尚胥,陈祥慧.中国职业体育发展的广州模式分析[J].广州体育学院学报,2021,41(4):53-56.

(下转第85页)

- [2] 杨文轩,冯霞. 体育与人的现代化[J]. 体育学刊,2003,10(01):2-5.
- [3] 丁佳豪,刘元国,滑板运动价值及推广路径[J]. 体育文化导刊,2020(09):36-40.
- [4] 贾亮,任鹏飞. 入奥后我国滑板运动发展探析[J]. 体育科技文献通报,2021,29(03):117-119.
- [5] 吴鹏,于军. 高校攀岩运动现状与对策研究[J]. 沈阳体育学院学报,2006(03):117-120.
- [6] 中国攀岩迎来发展春天:2024年奥运会夺金,必须的[EB/OL]. (2019-07-04)[2023-03-06]. https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_3838612.
- [7] 孟岗. 冲浪从夏威夷冲到世界[J]. 海洋世界,2012(07):62-65.
- [8] 刘宏玉. 冲浪运动研究[J]. 体育文化导刊,2015(02):52-55.
- [9] 2028年洛杉矶奥运会新增壁球、腰旗橄榄球等五个大项[EB/OL]. (2023-10-07)[2024-03-06]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1779966386230632595&wfr=spider&for=pc>.
- [10] 何文捷,王泽峰. 日本备战第32届夏季奥运会的成败经验及启示[J]. 2022,58(11):32-37.
- [11] 王宇鹏,许健,张媛媛. 奥运会奖牌榜影响因素的实证分析[J]. 统计研究,2008,25(10):57-62.
- [12] 刘静轩,赵鲁南. 举国体制到新型举国体制下竞技体育后备人才培养体系嬗变的历史逻辑与当代转型[J]. 北京体育大学学报,2023,46(09):96-105.
- [13] 邵斌,吴南非. 大赛前高水平运动员心理压力的成因研究[J]. 上海体育学院学报,2003(03):49-53.
- [14] 高峰. 奥运新增项目对我国奖牌增长的影响及对策研究[D]. 曲阜:曲阜师范大学,2009.
- [15] 毕仲春,陈丽珠,李征. 对欧美篮球教练员成长过程模式的研究——兼论中国大学篮球教练员培养的现实困境与希望[J]. 北京体育大学学报,2014,37(07):113-118.
- [16] 韦国胜. 国际竞技体育的发展趋势及对奥运会的影响[J]. 体育与科学,2008,29(03):71-74.

[责任编辑 江国平]

(上接第79页)

- [5] 朱磊. 高职院校体育俱乐部制线上教学模式研究——以芜湖职业技术学院为例[J]. 河北北方学院学报(社会科学版),2022,38(01):104-107.
- [6] H·B·彼施科娃,Л·И·鲁贝舍娃,姚颂平. 从发展大学生竞技运动的视角探讨竞技俱乐部与体育教研室活动的整合[J]. 首都体育学院学报,2017,29(02):97-99.
- [7] 高珑. 茶文化影响下的高校体育教学改革路径探索[J]. 福建茶叶,2021,43(07):123-124.
- [8] 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.
- [9] 贺新家. 我国普通高校体育课程改革的历史演进与展望[J]. 体育文化导刊,2021(04):85-91.
- [10] 黄璐,孙平,蔡继云,等. 高校体育课程思政建设与改革实践研究——质性研究的视角[J]. 河北体育学院学报,2021,35(03):70-75.
- [11] 卢悦宜,张赐东. “俱乐部制”模式下高校体育舞蹈教学改革探索——以龙岩学院体育舞蹈俱乐部模式为例[J]. 上饶师范学院学报,2021,41(03):115-120.
- [12] 王洪席,靳玉乐. 作为过程的课程愿景:可能与路径[J]. 高等教育研究,2011,32(01):80-85.
- [13] 汪霞. 课程研究:现代与后现代[M]. 上海:上海科技教育出版社,2003:51.
- [14] 威廉·F·派纳. 理解课程(上)[M]. 张华,译. 北京:教育科学出版社,2003:7.

[责任编辑 江国平]