

“健康中国2030”背景下高校公共体育课程 优化路径研究

张泽源

沈阳师范大学, 辽宁 沈阳 110000

DOI:10.61369/EST.2026030028

摘 要 : “健康中国2030”战略的深入推进, 将全民健康提升至国家发展战略的核心层面, 高校作为人才培养的主阵地, 公共体育课程既是增强大学生体质、培育健康素养的关键载体, 也是落实立德树人根本任务、挖掘体育育人价值的重要路径。本文以“健康中国2030”战略内涵为指引, 结合高校公共体育课程实践现状, 系统剖析课程优化过程中存在的管理、实施、协同等层面的突出问题, 依托“三全育人”理念, 从管理体制、育人路径、协同机制三个维度, 构建针对性的优化路径, 着力提升高校公共体育“以体育人”实效, 推动公共体育课程与“健康中国2030”战略同频共振, 为高校公共体育课程高质量发展提供理论支撑与实践参考。

关 键 词 : 健康中国; 高校; 公共体育课程

Research on the Optimization Path of Public Physical Education Courses in Colleges and Universities under the Background of "Healthy China 2030"

Zhang Zeyuan

Shenyang Normal University, Shenyang, Liaoning 110000

Abstract : The in-depth implementation of the "Healthy China 2030" strategy has elevated the concept of national health to the core level of the national development strategy. As the main platform for talent cultivation, universities play a crucial role in promoting the physical fitness of students and cultivating their health literacy. Public physical education courses are not only the key carriers for enhancing students' physical fitness and fostering health literacy, but also an important path for fulfilling the fundamental task of fostering virtue and promoting education through sports. Guided by the connotation of the "Healthy China 2030" strategy and based on the current practice of public physical education courses in universities, this paper systematically analyzes the prominent problems existing in the process of course optimization, including management, implementation, and collaboration. Relying on the "Three All-round Education" concept, it constructs targeted optimization paths from the dimensions of management system, educational path, and collaboration mechanism, aiming to enhance the effectiveness of public physical education in "educating through sports" and promote the synchronization of public physical education courses with the "Healthy China 2030" strategy. This will provide theoretical support and practical references for the high-quality development of public physical education courses in universities.

Keywords : healthy china; universities; public physical education courses

引言

2016年, 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》, 正式将“健康中国”上升为国家战略, 明确提出“把健康融入所有政策, 全方位、全周期保障人民健康”的核心目标, 其中重点强调要强化学校体育教育, 提升青少年体质健康水平, 培育全民健康素养, 为全民健康奠定坚实基础。“健康中国2030”战略的核心要义, 在于构建覆盖全人群、全生命周期的健康服务体系, 推动全民健康从“被动治疗”向“主动预防”转变, 而高校作为培育新时代青年的重要场所, 大学生的体质健康状况、健康素养水平, 直接关系到“健康中国2030”战略的落地成效, 也关系到国家未来发展的人才质量^[1]。

高校公共体育课程作为高校体育教育的核心组成部分, 承担着增强学生体质、传授运动技能、培育体育精神、塑造健全人格的重要使命, 是衔接青少年体育与终身体育的关键纽带, 更是落实“健康中国2030”战略在高校层面的具体实践。

一、“健康中国2030”背景下高校公共体育课程优化现状研究

（一）管理体制固化，多元协同育人合力不足

当前，部分高校公共体育课程管理沿用传统模式，体制固化且缺乏多元协同，难以适配“健康中国2030”战略的全方位育人要求。很多高校公共体育课程的管理由学校体育教学部主导，并未与其他部门如教务处、学生工作处、团委等形成良好的互动关系，在公共体育课程的开设、教学过程、课外活动中都独立运行，育人合力难以形成。管理主体较为单一，多是以体育教师为实施主体，学生、行政部门、社团组织等参与度低下，不能建立以学生为中心的多元参与的管理系统，致使课程设置脱离了学生的健康需求、成长发展需求。课程管理制度没有进行系统的规划设计，在指导思想、在教学改革上、在考核评价上有欠缺，难以支撑课程优化有序推进。一些院校没有专门的统筹部门，对于公共体育课程的规划、实施、监督缺少系统性的指导，课程管理具有很大的随意性，在育人方面的作用不够明显，不能满足“健康中国2030”所倡导的协同化育人的要求；单一化的管理体制不利于校园体育文化的传播，也无法充分调动各方资源参与体育育人，导致公共体育课程育人价值未能充分释放，难以满足新时代大学生全面发展需求^[2]。

（二）育人路径单一，教练赛融合衔接不够紧密

“健康中国2030”战略强调体育锻炼的常态化、科学化，但目前一些高校公共体育课程育人路径单一，没有形成贯穿学生在校全过程的育人体系，“教、练、赛”融合衔接不畅，无法达到“教会、勤练、常赛”的育人目的。大部分高校公共体育课程是以课堂教学为主阵地进行教学，注重运动技能的培养，不重视学生的运动兴趣培养、运动习惯养成及体育精神培养，导致学生被动参与，课后锻炼积极性不高。

部分高校课程教学存在“重教轻练、重赛轻普”问题，课堂教学与课外锻炼、体育竞赛脱节，课外体育活动缺乏系统指导，竞赛覆盖面有限，无法实现人人参与，难以达到“以赛促练、以练强体”效果。部分高校教学方法传统固化，缺乏创新且未兼顾学生个体差异，无法满足学生多样化运动与健康需求，教学效果不佳，学生体质健康水平提升不明显，难以适配战略要求。

（三）协同机制缺失，数字赋能育人成效不足

“健康中国2030”战略要求构建全方位、立体化健康服务体系，目前高校公共体育课缺少联动机制，数字化程度不高，无法做到课堂内外、线上线下一体化，影响了人才培养范围及效果。“以课代体”，大部分学校开展公共体育课教学只局限于课堂上，并没有把公共体育课延伸到课外，学生课外体育活动、体育俱乐部、体育赛事等都没有进行有效的指导安排。不能巩固课堂学习效果，不能解决学生日常锻炼的问题；学校、家庭、社会三位一体的育人体系不够健全，家庭对学生的体育锻炼没有引起足够的重视，社会上的体育资源不能够很好地进入大学的体育教育中来，形成育人的合力；一些高校没能利用好现代科技进行创新性教学。缺乏完善的网络教学平台和课程资源矩阵，数字赋能流

于形式，不能突破时空局限，难以实现学生的个性化学习。数字教学资源未能得到及时更新优化，适用性不强，数字赋能在提升育人质效、促进教育公平方面的作用未充分发挥，制约课程优化升级。

二、“健康中国2030”背景下高校公共体育课程优化路径研究

（一）健全多元协同管理体制，凝聚全员育人合力

针对当前高校公共体育课程管理体制固化、协同不足的问题，立足“健康中国2030”战略导向，以“全员育人”为核心，打破部门壁垒，构建多元主体协同参与的公共体育课程管理体制，凝聚全员育人合力，为课程优化提供坚实制度保障。

1. 构建多元协同管理格局。坚持以学生为中心，建立由校体委会统筹指导、体育教学部门牵头实施、教务处、学工处、团委协同参与、学生社团与学生群体广泛参与的多元协同管理体系。明确各部门核心职责，教务处聚焦课程设置与学分管理，学工处侧重学生体育素养培育与引导，团委负责课外体育活动组织开展，体育教学部门主导课程教学、教学改革与师资建设，通过明确分工、打破壁垒，实现各部门资源共享、优势互补，形成“上下联动、左右协同、全员参与”的良性管理格局^[3]。

2. 完善课程管理制度体系。围绕“健康中国2030”战略要求和立德树人根本任务，结合高校自身办学特色，系统完善公共体育课程管理制度。明确课程指导思想、课程目标、课程内容、教法创新、考核评价等内容，制订科学合理、切实可行的体育教学改革方案，完善课程规划—实施—监督—评价的闭环管理机制，对课程的教学质量进行常态化的监控，加强师资管理制度建设，以专题培训、教研交流、科研赋能等形式，打造一支政治过硬、业务精湛、充满活力的体育教师队伍，为课程优化提供坚实人才支撑。

3. 强化多元主体参与实效。充分发挥学生的主体作用，建立常态化学生反馈机制，通过问卷调研、座谈交流等方式，及时捕捉学生体育需求与意见建议，推动课程设置与教学实施更加贴合学生实际。鼓励体育教师、行政管理人员、学生社团主动参与公共体育课程管理与实践，聚焦课程优化中的重点难点问题开展体育科研工作，深耕校园体育文化建设，通过各类体育活动、主题宣传等方式，营造全员参与、崇尚健康的体育文化氛围，引导全体师生树立正确健康观念，主动参与体育锻炼，凝聚全员育人强大合力。

（二）优化全程贯通育人路径，深化“教、练、赛”融合

针对当前高校公共体育课程育人路径单一、教练赛衔接不畅的问题，立足“健康中国2030”战略要求，以“全过程育人”为核心，构建贯穿学生在校全过程的育人路径，深化“教、练、赛”融合，实现“教会、勤练、常赛”的育人目标，全面提升课程育人实效。

1. 构建全程贯通课程体系。打破年级限制，构建覆盖本科生、研究生全过程的公共体育课程体系，从根本上消除高年级

“运动断层”，实现体育教育的延续性和整体性。根据学生的年级差异及身体素质、心理特征和发展需求制定不同的教学内容，低年级聚焦基础体能训练与基础运动技能传授，中年级侧重专项技能提升与运动兴趣培育，高年级聚焦健康管理与体育精神塑造，形成“基础夯实—技能提升—素养培育”的全程育人链条，精准适配“健康中国2030”全周期健康保障理念。

2. 深化教练赛一体化融合。紧扣“教会、勤练、常赛”核心要求，推动课堂教学、课外锻炼、体育竞赛三者深度融合，构建闭环式育人路径。课堂教学中坚持以学生为中心，彻底转变“重教轻会”的教学理念，从“教了多少”向“会了多少”转变，聚焦运动技能的实用性与可操作性，确保学生真正掌握一项或多项终身受益的运动技能。延伸课堂教学边界，建立常态化课外体育训练与课余锻炼机制，通过专人指导、分组训练、打卡监督等方式，督促学生养成良好运动习惯，扩大体育竞赛覆盖面，构建常态化、多层次、全覆盖的体育竞赛体系，面向全体学生设计不同层次、不同类型的竞赛活动，实现人人参与、人人提升，达到“以赛促练、以练强体、以体育人”的效果，深化体教融合内涵。

3. 创新课程教学方法模式。摒弃传统单一的教学模式，结合“健康中国2030”战略要求与当代大学生特点，创新教学方法与手段。推行“三自主”教学模式、翻转课堂、轮流制等多元化教学方法，注重因材施教，充分兼顾学生个体差异，针对不同体能、不同兴趣的学生设计个性化教学方案。引入碎片化运动理念，结合大学生课业繁重、缺乏整块运动时间的特点，设计简单易行、灵活便捷的碎片化运动方案，引导学生利用课间、课余等碎片化时间开展体育锻炼，强化体育健康理论教学，将健康知识、运动损伤预防、科学锻炼方法等内容融入教学全过程，提升学生健康素养与科学锻炼能力，引导学生树立终身锻炼理念^[4]。

（三）构建全方位协同育人机制，强化数字赋能实效

针对当前高校公共体育课程协同机制缺失、数字赋能不足的问题，立足“健康中国2030”战略要求，以“全方位育人”为核心，构建课内外、线上线下协同育人机制，强化数字技术赋能，打造全方位、立体化的育人环境，全面提升课程育人覆盖面与实效性。

1. 完善课内外协同育人体系。打破课堂教学的局限，将公共体育课程深度延伸至课外，构建课内与课外无缝衔接、协同发力的育人体系。拓展体育教学广度，在高年级持续开设体育必修课与选修课，丰富课程类型与内容，涵盖健身、竞技、休闲等多种类型，满足学生不同阶段、不同层次的学习需求。构建“互联网

+

”体育教学模式，依托线上课程平台、课外作业打卡、校园阳光长跑、线上线下体育竞赛等多种形式，拓展体育教学深度，弥补课堂锻炼时间不足的短板，依托“一院一品”、专项基础班、专项提高班、体育俱乐部等载体，开展专项递进式深度学习，培育学生运动特长与体育兴趣，推动学生从“会运动”向“爱运动、善运动”转变^[5]。

2. 构建多元协同育人格局。充分发挥高校主导作用，不断完善学校的体育场地设施设备建设，培养体育教师力量，开展各类体育运动以及赛事，夯实学校体育育人基础。发挥家庭育人的功能，利用家校沟通会议、网络宣传等形式，促使家庭关注学生的体育运动，形成正确的健康观，加强行为规范引导，形成家庭学校教育共同体；利用社会优势资源，主动对接社会体育组织、体育品牌、体育人才等，充实体育师资队伍，拓展体育实践平台，推动校园体育与社会体育深度融合，构建全方位、无死角的育人环境。

3. 强化数字技术赋能育人。充分利用现代科学技术，创新体育教学模式，构建完善的网络教学平台与课程资源矩阵，打造线上线下一体化教学体系。借助数字技术打破时间与空间的限制，整合优质体育教学资源，为学生提供个性化、自主化的学习渠道，满足学生随时随地学习、锻炼的需求，促进教育公平。运用智能设备、大数据分析等技术，对学生体育锻炼情况、体质健康状况进行实时监测与精准分析，精准识别学生体质短板与锻炼需求，为学生制定个性化锻炼方案，持续更新优化数字教学资源，结合新时代大学生学习习惯与需求，打造生动有趣、通俗易懂的线上课程与教学素材，充分发挥数字技术在提升课程育人质效、培育学生健康素养方面的重要作用。

三、结语

“健康中国2030”战略的深入推进，为高校公共体育课程优化升级提供了重要机遇，也提出了更高要求。高校公共体育课程是培养大学生健康素养、体育精神及健全人格的重要载体，“健康中国2030”战略实施效果如何，在很大程度上取决于高校公共体育课程的优化和完善，也决定着新时代人才的培养质量。未来，高校应进一步强化责任担当，不断提升公共体育课程育人质效，培养具备健康素养、体育精神和健全人格的新时代大学生，为“健康中国2030”战略落地生根提供坚实的人才支撑，推动全民健康事业持续发展。

参考文献

- [1] 吴飞,王松,车磊,等.强国建设背景下高校公共体育课程教学创新研究——以北京大学为例[J].西安体育学院学报,2025,42(06):752-760.DOI:10.16063/j.cnki.issn1001-747x.2025.06.011.
- [2] 马雅文.“健康中国2030”战略下民办高校公共体育课程教学改革研究[J].冰雪体育创新研究,2026,7(02):64-66.DOI:10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2026.02.022.
- [3] 陈羽莹,陈志伟.高校公共体育共同体的构建研究——基于高校公共体育课程体系提升的现实困境[J].厦门城市职业学院学报,2026,28(01):61-68.DOI:10.16417/j.cnki.cn35-1312/g4.2026.01.006.
- [4] 管慧,吕万刚.“健康中国”背景下高校公共体育课程改革的路径探索[J].安徽体育科技,2025,46(03):52-55+60.
- [5] 钱巨森.健康中国视域下高校公共体育课程实施路径研究[J].体育风尚,2025,(05):140-142.