

首都高校《身体素质》课程教学创新实践研究

董煜

北京石油化工学院体育部, 北京 102617

DOI: 10.61369/ETR.2026170039

摘 要 : 针对当前大学生身体素质持续下滑、健康知识储备不足、运动技能薄弱及意志品质有待提升等现实问题, 我校面向入学新生开设《身体素质》课程, 旨在系统提升学生基础体能与健康素养。课程立足新时代高校体育育人要求, 构建以健康理念为基础、以身体练习为抓手、以课程思政为牵引的一体化育人体系, 教学目标遵循由低阶认知向高阶能力递进的设计思路, 同步融入价值引领目标, 发挥体育课程综合育人功能。教学实践中, 通过健康知识体系化融入、练习内容多样化设计、构建“教师主导、学生主体”的教学模式, 实现知识传授、技能提升与价值塑造有机统一。实践表明, 学生健康认知水平显著提高, 身体素质切实增强, 在各级体育竞赛中屡获佳绩, 课程育人成效获得广泛认可, 为高校公共体育课程改革提供实践参考。

关 键 词 : 身体素质课程; 教学创新; 课程思政; 健康理念

Research on the Innovative Teaching Practice of the "Physical Fitness" Course in Capital Universities

Dong Yu

Department of Physical Education, Beijing Institute of Petrochemical Technology, Beijing 102617

Abstract : Aiming at the practical problems such as the continuous decline of college students' physical fitness, insufficient health knowledge reserve, weak motor skills, and the need to improve will quality, our university offers the "Physical Fitness" course for freshmen, aiming to systematically enhance students' basic physical fitness and health literacy. Based on the requirements of college physical education in the new era, the course constructs an integrated education system based on health concepts, taking physical exercise as the starting point, and guided by curriculum-based ideological and political education (Ideological and Political Education in Curriculum). The teaching objectives follow the design idea of progressing from low-order cognition to high-order abilities, and simultaneously integrate value guidance goals to give play to the comprehensive education function of physical education courses. In teaching practice, through the systematic integration of health knowledge, the diversified design of exercise content, and the construction of a "teacher-led, student-centered" teaching model, the organic unity of knowledge impartment, skill improvement, and value shaping is realized. Practice shows that students' health cognitive level has been significantly improved, their physical fitness has been effectively enhanced, and they have achieved excellent results in various levels of sports competitions. The educational effect of the course has been widely recognized, providing practical reference for the reform of public physical education courses in colleges and universities.

Keywords : Physical Fitness course; teaching innovation; curriculum-based ideological and political education (Ideological and Political Education in Curriculum); health concepts

引言

近年来, 我国大学生身体素质持续下滑, 核心体能指标不佳, 成为高校素质教育发展的突出瓶颈。随着健康中国战略推进, 高校体育教育的育人价值愈发凸显, 《身体素质》课程作为面向大学一年级新生的基础体育课程, 承担着提升新生体能、普及健康知识、培养运动习惯的重要使命。该课程面向的新生群体虽具备模仿力强、好奇心重的特点, 对直观、新颖的课程设计兴趣较高, 但普遍存在体育运动与健康等基本知识掌握不佳、身体素质基础水平较低的问题。课前对新生开展的基础知识和能力测试结果显示, 其体育常识和健康知识测试正确率仅在50%左右, 身体能力测试中800米跑成绩平均得分仅为10.2分。尤其是女生, 表现出体质较弱、运动技能较差的现象, 在课上面对身体练习时易产生为难情绪, 存在怕苦怕累的心理, 缺乏运动主动性和良好的体育精神。当前, 部分高校该课程本身还存在教学理念滞后、内容单一、思政元素融入不足等问题, 难以适配新生群体特点、破解其自身存在的短板。基于此, 本文立足“健康理念为基础, 身体练习为抓手, 课程思政为牵引”的育人思路, 开展《身体素质》课程教学创新研究, 破解教学困境, 提升课程育人实效, 发挥体育综合育人功能, 为同类课程改革提供参考。

项目信息: 董煜 (1987.04—), 女, 北京人, 硕士, 讲师, 研究方向为体育教学与训练。

一、课程教学创新思路与实践

(一) 教学创新理念

课程坚持“健康第一”的体育教育理念,深化教育教学改革,强化“教会、勤练、常赛”教学模式。贯彻“以学生为中心”教学理念,针对当前学生体育运动与健康等基本知识掌握不足,运动能力较差,意志品质薄弱的情况,建立以健康理念为基础,身体练习为抓手,课程思政为牵引的育人体系。

以健康理念为基础,培养学生价值观念的形成,引导学生树立正确的健康观,激发学生促进健康的内在动力。将健康教育与运动能力相融合,使健康教育从单一的理论知识观点,延伸到对健康行为知识的实践教育。以身体练习为抓手,有效提高学生身体素质水平。身体练习是体育课上重要内容,也是促进学生健康的手段之一,针对学生当前特点,创新练习方式和手段,通过教学设计,用多种方式重复相同内容,以此保持大脑的兴奋。通过动机激励,让学生认识到所学内容的重要性,通过学习目标来激励学生,为学生提供动力。以课程思政为牵引,发挥体育育人功能。挖掘课程内容蕴含的思政元素,发挥实践类课程知识传播具体化、学生参与性较强的优势,将课堂上学生所展现的竞争精神、规则意识、责任感等及时总结引导,将个体内在的思想转化为自身行为规范。

(二) 教学创新方法及途径

课程创新围绕教学目标、内容、方法和评价四个部分。

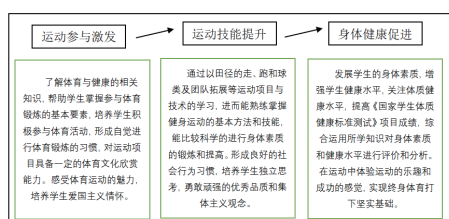
1. 教学目标设计

围绕课程总体目标,享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,结合我校构建“五育并举”的新时代首善之区工程师摇篮育人体系,更好发挥新时代体育综合育人功能,制定教学目标。

(1) “以布鲁姆认知分类模型”为科学基础

教学目标设计以布鲁姆认知分类模型为科学基础,根据六类不同水平认知能力,将目标设计以低阶学习为基础,逐步过渡到高阶学习。从基本知识的记住和理解,逐步过渡到技术的应用与分析,最终达到实践能力的提升和健康体育观念的形成,促进学生心智发展。

图1 教学目标



(2) 将思政目标融入教学目标

课程目标设计将思政目标融入其中,在课程目标1运动参与激发中,培养学生对运动项目具备一定的欣赏能力,在欣赏过程中,感受体育运动的魅力,感受我们运动员在赛场上的拼搏精神,培养爱国主义情怀。在课程目标2运动技能提升中,通过课上的比赛和良性竞争、团队协作等组织形式,形成良好的社会行为习惯,培养学生独立思考,勇敢顽强的优秀品质和集体主义观念。在课程目标3身体健康促进中,通过课上的体育活动来改善学

生的心理状态、克服心理障碍,养成对运动参与积极乐观的学习态度,能在运动中体验运动的乐趣和成功的喜悦,实现终身体育打下坚实基础。

2. 教学内容与方法

身体素质课程教学内容包含五个模块,分别是理论知识、身体素质项目动作技术、身体素质练习手段及方法、拓展活动练习和其它运动项目泛学。

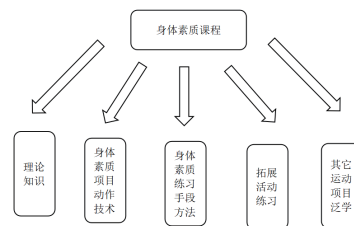


图2 教学内容模块

将健康理念作为教学内容之一,在理论知识模块中,介绍健康有关概念,帮助学生了解体育锻炼与身心健康的关系。在身体素质模块中,以五大身体素质为主线,将每一个身体素质的练习内容与健康行为项目结合,同时融入身体功能训练练习内容,帮助学生掌握促进身体健康的方式。

在教学方法设计上立足课程目标设计,立足于学生自身特点,立足于教学真实问题,有以下几方面特点。

(1) 以“健康第一”的教育理念,提高学生健康观念。

着力于改善学生体育与健康知识储备不足、身体素质水平较低的现状,利用现代化信息技术,帮助学生掌握健康知识。将体育与健康知识发布在云班课 APP 上,通过文字、图片、短视频的形式,使学生更加直观、便捷的接收到所学知识。将身体素质练习与日常生活相结合,帮助学生掌握健康行为方式。例如在力量素质教学内容中的核心力量练习,将核心稳定在生活中重要性向学生介绍,讲解提重物的正确方法,设计贴近日常生活的练习方式,强化健康行为的养成。

(2) 以多样化教学设计,激发学生内驱力。

身体素质课程内容较为艰苦,学生在课上学习主动性不足,经常出现不愿动、不想动的现象,此时多样化的教学设计就显得尤为重要。根据学习内容,设计新颖有趣的练习方法,让学生在课上保持大脑的兴奋度。在愉快的课堂氛围中完成身体素质练习。

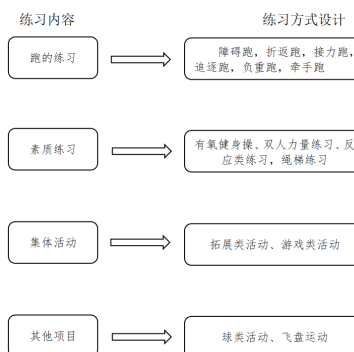


图3 多样化教学设计

同时,在提高学生自主学习能力方面,充分运用现代信息技

术，使用运动软件督促学生日常锻炼。使用运动世界 APP 记录运动数据，每学期完成78公里跑步里程。通过首体健身 APP，满足学生不同时间和地点的运动要求。组织学生参加软件内的首都高校 AI 体能大赛，通过赛事激发学生运动热情，培养学生终身锻炼的习惯。

（3）以“教师为主导，学生为主体，”的教学模式

设计合作学习模式，将教师讲授与学生讲解相结合，自主学习与合作学习相结合。将学生作为学习的主体，进行学习活动的学习设计、学习过程的辅导。在跑步技术学习阶段，两人一组练习，学生间相互学习纠正改进技术动作，通过相互合作，使每个同学能够在技术学习上达到会说、会做、会教的效果。灵敏素质中的绳梯练习阶段，先由教师进行几个动作的讲授，之后分小组进行绳梯练习动作创编，培养学生主动求知能力，发展学生合作过程中与人交往能力，创编结束后，分组对动作进行示范、讲解，并带领全班同学进行练习。锻炼学生表达能力和组织能力。

（4）以“课程思政”为牵引，发挥体育育人功能

身体素质课程目前正在积极进行课程思政教学改革项目实践中，在课程建设方面形成了自己的特色。通过挖掘和利用课程中所蕴含的思政元素，在教学目标、教学方法以及教学评价等环节中，像盐融入水中一样，从三个不同方面进行思想政治教育的融入，将知识传授与价值引导有机结合。

①理论知识部分。素质课程的理论知识部分包含了，体育历史与文化、体育与健康的基础知识、田径和球类项目的体育欣赏和规则简介等内容。在理论知识学习时，通过梳理新中国体育史，观看夺冠视频等方式，引导学生感受中国从体育大国向体育强国的迈进，增加民族自豪感。

②素质练习部分。不同的身体素质练习，是素质课程的基础内容，在进行心肺耐力等相对比较艰苦的练习时，引导学生战胜畏难情绪，通过自身努力勇于克服困难，增强自信，让学生感受到战胜自我的喜悦感。

③团队拓展活动部分。在组织学生进行集体类活动时，进一步引导学生严格遵守规则，学会与人合作，理解合作的重要性，认识到合作与成功的关系。每次活动结束后进行总结概括，帮助学生意识到在活动中所展现出的品德。

