

核心素养视域下高职公共体育课程体系构建研究

吴霞

四川司法警官职业学院, 四川 德阳 618000

DOI: 10.61369/ETR.2026250017

摘 要 : 高职教育是培养高素质技术技能人才的主阵地, 公共体育课对学生身心健康的促进、健全人格的塑造起着不可替代的作用。但是目前高职公共体育课存在着诸多问题, 不能满足新时代对人才核心素养培养的要求。本文从核心素养的角度出发, 对高职公共体育课程体系存在的现实困境进行剖析, 并从课程目标、课程内容、教学模式、评价体系四个方面, 提出课程体系构建的途径, 以期给高职体育育人质量的提高、学生全面发展和终身发展提供一定的理论参考和实践借鉴。

关 键 词 : 核心素养; 高职院校; 公共体育课程; 课程体系

Research on the Construction of Public Physical Education Curriculum System in Higher Vocational Colleges from the Perspective of Core Competencies

Wu Xia

Sichuan Vocational College of Judicial Police, Deyang, Sichuan 618000

Abstract : Higher vocational education is the main position for cultivating high-quality technical and skilled talents. Public physical education courses play an irreplaceable role in promoting students' physical and mental health and shaping sound personalities. However, there are many problems in current public physical education courses in higher vocational colleges, which fail to meet the requirements of cultivating talents' core competencies in the new era. From the perspective of core competencies, this paper analyzes the practical dilemmas existing in the public physical education curriculum system of higher vocational colleges, and puts forward approaches for curriculum system construction from four aspects: curriculum objectives, curriculum content, teaching modes and evaluation systems. It aims to provide theoretical reference and practical guidance for improving the quality of physical education in higher vocational colleges and promoting students' all-round development and lifelong development.

Keywords : core competencies; higher vocational colleges; public physical education courses; curriculum system

一、高职公共体育课程体系存在的问题

(一) 课程目标定位模糊, 核心素养导向缺失

长期以来, 高职公共体育课程目标设置存在普高化倾向, 重在运动技能传授、体质健康达标, 轻视了高职教育职业性和实践性的特点。大多数教学大纲把掌握若干项运动技术、通过体质测试作为主要目标, 没有明确指出通过体育课程应该培养学生哪些适应未来职业需求的核心素养, 即职业所需特殊体能、团队协作中沟通和抗压能力、面对困难时的坚韧意志、终身体育意识和习惯。目标的模糊性造成体育课程在高职人才培养体系中成为纯粹的“身体素质课”, 而不是核心素养培养的主要途径^[1]。

(二) 课程内容结构单一, 职业体能与专业需求脱节

现行高职公共体育课程内容体系有明显的“竞技化”、“碎片化”特点。一方面教学内容以球类、田径等传统竞技项目为主, 技术动作的分解教学、达标考核占大部分课时, 具有时代特征、受学生喜爱的健身、瑜伽、拓展训练、体育舞蹈等休闲健身类内容所占比例低^[2]。更重要的是, 课程内容基本上没有涉及职业体能

这一主要部分。不同的职业对于从业者身体机能的侧重点是不一样的, 但是目前课程很少按照专业大类来设计学生的体能训练方案, 造成体育教学与专业学习、未来职业场景严重脱节。学生在课堂上学到的跑、跳、投等技能不能很好地迁移到以后的工作中去。另外, 健康教育、安全应急救护、职场运动损伤预防等与职业安全有关的知识内容大多被忽视, 体育课程在为学生提供全方位健康服务方面所起的作用没有得到充分地发挥^[3]。

(三) 教学模式方法陈旧, 学生主体性与体验感不足

调研结果表明, 高职公共体育课堂仍然以“讲解、示范、练习、纠错”为主的接受式教学方式, 教师是教学的中心, 学生是被动模仿、机械重复的主体。该种模式虽然有利于运动技术的规范化传承, 但是严重抑制了学生主动、创造性以及合作精神的发展, 与核心素养所提倡的“自主发展”和“实践创新”相违背。信息化手段、情境教学、项目式学习、探究式学习等现代教学理念在体育课堂中运用得很少。由于没有将教学融入职业场景模拟当中, 也没有使用智能穿戴设备、运动 APP 等进行混合式教学, 课堂气氛沉闷, 学生缺少了运动参与的内在动力。

（四）课程评价体系失衡，发展性评价功能缺失

目前高职公共体育课程的评价机制存在明显的以结果为导向、重量化轻质化的倾向。从评价内容来看，技能考核和体质测试成绩一般占总评成绩的70%到80%，态度、情意、合作、进步幅度等质性指标所占比例很小，并且多为形式化。由此产生的两种问题分别是，第一种是“唯分数论”，学生为了应付考试而突击练习，考试结束之后运动习惯也随之消失，终身体育意识无法形成；第二种是忽略了学生的个体差异和努力过程，对于先天运动能力较差但态度认真、进步明显的同学缺少正向激励，打击了他们的运动自信心。从评价主体上看，基本是教师对学生的一种单向度评价，学生自评、互评以及来自行业、家庭的多元评价很少被纳入其中，忽略了学生在学习过程中主体反思和同伴互学。最要紧的就是目前还没有建立起对核心素养达成度进行监测、反馈的评价体系^[4]。评价结果反馈一般只是给出一个分数，并没有提供具有诊断性、个体化的改进意见和发展的引导，使评价的育人导向和激励改进功能基本失效。

二、核心素养视域下高职公共体育课程体系构建路径

（一）明确以核心素养为导向的“三维融合”课程目标

破解目标模糊的难题在于创建起一个包含“基础素养、职业素养、社会素养”的三维目标体系。基础素养目标是底线，通过体育课使每个学生达到国家规定的体质健康标准，掌握2到3项终身受益的体育运动技能，养成健康的生活方式和积极的体育态度。第二，“职业素养”目标是特色和核心，根据学校所设不同专业群的特点，调研分析其典型职业岗位对身体机能、心理素质的特殊要求，从而确定具体、可测的职业体能目标。第三，“社会素养”目标是升华，即通过体育活动的组织与参加，培养学生的守规则、重对手、团结合作、勇于负责的品质，在竞赛与团队活动中学会控制自己的情绪，具有一定的抗挫折能力。三类目标不是简单地叠加在一起的，而是在每一节课、每一个单元中是有机融合的。制定专业人才培养方案的时候，应当把公共体育课程核心素养目标加入进去，确定它对学生毕业要求达成的支撑矩阵，使体育课程由“软任务”变成“硬指标”，由边缘走向中心，由“育体”转向“育人”^[5]。

（二）重构“基础+职业+兴趣”模块化课程内容体系

为了克服内容单一、脱离实际的弊端，应该打破传统按照运动项目来划分内容的逻辑，重新构建出三大模块即基础模块、职业体能模块、兴趣拓展模块。第一，基础模块为必修课，面向一年级全体学生开设，以健康知识、基础体能、至少一项运动技能为主线，完成从基础教育到高职体育的过渡，重点加强学生的体质健康知识、一般体能和基本运动技能，为后面模块的学习打下基础。第二，职业体能模块是体现高职特色的重点所在，应该根据专业大类分别实施教学。具体操作上可以将全校专业群分成若干职业体能需求群，体育教师和专业教师一起开发出相应的体能训练内容。教学时采用专项课或者训练营的形式，使体育课真正为将来的职业服务。兴趣拓展模块是针对二年级及以下的同学设

立的，提供篮球、足球、瑜伽、跆拳道、轮滑、飞盘、户外拓展、体育舞蹈等各种各样的项目选择，学生可以根据自己的爱好和发展需要自由选择，从而形成运动特长和终身体育习惯^[6]。三个模块一个接一个，互相支撑着彼此的发展，职业体能模块既是基础又是兴趣的连接，也是高职体育区别于普通高校体育的特征。运动损伤预防、职业疲劳消除、职场急救技能等理论知识要有机地融合到各个模块的教学当中，形成理论与实践相结合的“知行合一”的内容体系。

（三）创新“学、练、赛、评”一体化的教学模式

核心素养的形成要依靠真实、复杂、有意义的学习情境，这就意味着教学模式要从“教技术”向“育素养”转变。创新教学模式的关键就是创建起一个“课堂学技术、课后勤练习、班级周周赛、过程发展评”闭环系统^[7]。第一，“学”的阶段应该从“灌输”转变为“引导”，广泛使用情境教学法、问题式学习法、翻转课堂等。在教授团队项目的时候，设置一个“完成紧急救援任务”的职业情境，让学生在解决问题的过程中主动去寻找技能。第二，“练”阶段要加入智能技术手段，促使学生借助运动APP、可穿戴设备记载课外锻炼数据并融入平时成绩，达成课内外一体化的“练”。体育教师可以设计运动处方，依照不同的专业体能要求来安排课后的练习任务。第三，赛是激发动力、培养素养的主要途径。打破传统只组织少数人参加的校运会模式，创建起“班级—年级—院系—校级”四级联赛体系，实行“人人有项目、班班有队伍、周周有比赛”的常态化竞赛制度。比赛形式可以是竞技性强的正式比赛，也可以是趣味性、参与度高的技能挑战赛、体能达人赛等。学生在竞赛中所表现出的规则意识、团队合作、压力应对、胜不骄败不馁等核心素养，是通过真实的、自然的竞赛过程得以最真实的、最自然地产生和检验的。第四，“评”贯穿始终，重视过程性评价和全面发展评价，而不是终结性的考试。教师要从裁判员变为促进者和观察员，在学、练、赛的全过程中动态记载学生参与情况、进步速度、合作表现等并及时给予回馈，达成以评促学、以评促练的目的^[8]。

（四）构建“过程+增值+多元”的发展性评价体系

新评价体系要冲破单一技能考核的局限，重视学生核心素养的达成情况，践行“看见成长”的发展性理念。从三个方面入手进行革新，一是加强过程评价，把平时成绩的比重提高到50%到60%。过程评价包含出勤、课堂表现、课外锻炼打卡、学习日志、小组合作表现^[9]。学习日志要求学生每次课后记录自己的身体感受、情绪变化、团队互动中获得的收获和困惑，既有利于培养学生反思的习惯，又有利于教师了解学生素养的发展状况。二是增加增值评价，这是体现教育公平、激励后进生的重要手段。增值评价重视的是学生与自己最初水平相比的提升程度，而不是和别人进行横向比较。学期初和学期末对每个学生做同质化测试，核心力量、柔韧性、特定运动技能等，计算出每位学生的进步指数并给出相应的评价等级。该方法可以有效地调动体能较弱的学生学习的积极性，使努力有回报成为现实。第三是完善多元评价，打破教师评价的垄断，加入学生的自评、小组互评，甚至请企业导师来评价“职业体能模块”的学习效果^[10]。评价指

标要紧紧围绕三维目标来设计可观察的行为量表。评价团队协作素养的时候可以使用同伴互评量表，指标有我在小组中提出建设性意见、我愿意为团队牺牲个人表现机会、我主动帮助遇到困难队友等。评价结果不能只是分数或者等级，应该生成个性化的“体育核心素养发展报告单”，用雷达图的形式直观地展示出学生体质健康、运动技能、职业体能、体育品德、健康行为等方面的发展水平和进步情况，以及下阶段的个性化运动建议。只有将可视化、建设性的评价反馈作为育人的手段，才能真正发挥评价的育人作用，使学生成为自己健康和素养发展第一责任人。

三、结语

核心素养的提出给高职公共体育课程深化改革赋予了价值坐

标和行动方向。本文发现传统课程体系存在目标、内容、教学、评价四个方面的结构性问题，这些问题产生的原因就是高职体育“职业性”和“素养性”双重属性认识不够。因此，以核心素养为本的新课程体系应该实现由“知识技能本位”到“素养发展本位”的根本转变。新体系重视课程目标的职业适应性、课程内容模块化、有针对性、教学过程实践性和情境性、评价体系的过程性和发展性。以三维融合为课程目标、以基础、职业、兴趣为模块内容、以学练赛评一体化教学模式、以过程、增值、多元为发展性评价，可以真正激发体育课程的育人价值，使学生不仅强健身体，而且能塑造职业品格、涵养社会责任感，培养德智体美劳全面发展的高素质技术技能人才。

参考文献

[1] 肖欣霞. 体育精神融入高职体育课程思政建设的价值与路径研究[J]. 当代体育科技, 2026, 16(01): 138-140.

[2] 李昶. 基于体育品德的五年制高职体育核心素养教学探究[J]. 成才, 2025, (S2): 181-183.

[3] 孙鸿, 钱钧, 王敏. 职业核心素养导向下高职体育活页式教材开发路径研究[J]. 体育视野, 2025, (19): 79-81.

[4] 和耀强. 基于职业核心素养的高职体育课程体系优化研究[J]. 娱乐体育, 2025, (26): 40-42.

[5] 张雨馨, 李佳奇. 体育核心素养培养背景下高职健美操教学策略研究[J]. 娱乐体育, 2025, (21): 58-60.

[6] 欧乐佳, 罗星. 体育学科核心素养视角下高职公共体育课程的改革研究[J]. 体育科技, 2024, 45(06): 170-171+175.

[7] 何承伟. 昆明市高职院校公共体育课教学现状及发展对策研究[D]. 云南师范大学, 2024.

[8] 余时平. 基于核心素养培育的高职院校公共体育课程改革路径分析[J]. 体育视野, 2022, (20): 143-145.

[9] 陈廷薇. 核心素养视域下公共体育健美操课程"全过程、立体化"体系构建与实施途径研究[J]. 运动精品, 2022, 41(02): 23-24+27.

[10] 陈峰, 贺新家. 学科核心素养导向下高职公共体育课程体系重构[J]. 职业教育研究, 2021, (08): 32-37.