“健康中国”背景下高校体育课程教学改革路径研究

杨森垚
长春建筑学院体育教研部，吉林 长春 130000

DOI:10.61369/EIR.2026100033

摘　　要： 健康中国战略将人民健康摆在优先发展的战略位置，对高校体育课程改革提出了新命题。当前部分高校公共体育课程仍存在目标定位宽泛、内容结构固化、评价手段单一等短板，健康素养培育功能未能充分释放。本文立足健康中国建设对高校体育的现实期许，从课程目标、课程内容、教学模式、评价体系四个维度提出改革路径，旨在推动高校体育课程实现从“体质达标”向“健康素养”的价值跃迁，为培养德智体美劳全面发展的时代新人夯实健康根基。

关 键 词： 健康中国；高校体育；课程改革；健康素养

Research on the Teaching Reform Path of College Physical Education Curriculum Under the Background of "Healthy China"

Yang Senyao
Physical Education Teaching and Research Department, Changchun University of Architecture, Changchun, Jilin 130000

Abstract: The Healthy China strategy prioritizes people's health and puts forward new requirements for the reform of college physical education curricula. At present, the public physical education curricula in some colleges and universities still have shortcomings such as vague goal positioning, rigid content structure and single evaluation methods, failing to give full play to the function of health literacy cultivation. Based on the practical requirements of Healthy China construction for college physical education, this paper proposes reform paths from four dimensions including curriculum objectives, curriculum content, teaching modes and evaluation systems. It aims to promote the value transformation of college physical education curricula from "physical fitness compliance" to "health literacy improvement", and consolidate the health foundation for cultivating all-round developed talents with morality, intelligence, physical fitness, aesthetics and labor competence.

Keywords: healthy china; college physical education; curriculum reform; health literacy

引言

健康是促进人的全面发展的必然要求，也是国家富强、民族振兴的重要基石。《“健康中国2030”规划纲要》与《体育强国建设纲要》相继出台，健康中国行动（2019—2030年）系统部署全民健身、科学运动等专项行动，学校体育被推到国家战略前台。体育课是大学阶段唯一贯穿全程的身体教育课程，其育人价值的重新发现，直接关系到健康中国战略在校园的落地质量。高校承担着培养社会主义建设者和接班人的时代使命，体育课程作为落实“健康第一”理念的主阵地，理应在健康中国建设中走在前列。大学阶段处于体能发展的活跃期与健康习惯固化的关键期，体育课既是大学生获取健康知识、习得运动技能、养成锻炼习惯的制度化通道，也是帮助他们完成从“被动体测”到“主动健身”转变的重要载体。从教学现场看，部分高校体育课程仍沿袭“重技能传授、轻健康养成”的传统范式，课程供给与大学生日益多元的健康需求之间存在落差：选课冷热不均，课堂负荷与个体差异适配不足，评价重结果标注、轻过程激励，健康素养的培育功能未能充分释放。值得留意的是，学生在体育课上的体验往往决定其毕业后的运动选择：被分数驱使的锻炼一旦失去考核约束便迅速中断，而在课堂上感受到乐趣与成就的学生，更容易把运动延续为终身习惯。缩小这一落差，需要重新校准课程的价值坐标，在理念、内容、方法、评价诸环节协同发力，使体育课堂真正成为健康生活方式的第一站。

一、健康中国战略下高校体育课程改革的价值意蕴

健康中国建设把健康教育贯穿人才培养全过程，赋予高校体育课程新的时代内涵，其改革价值集中体现在三个层面。

（一）健康关口前移，体育成为“治未病”的基础工程

全民健康的根基在于预防。《“健康中国2030”规划纲要》提出到2030年经常参加体育锻炼人数达到5.3亿，这一目标有赖于科学运动习惯从青少年阶段开始扎根[1]。高校体育课程正是播种

作者简介：杨森垚（1999.05—），男，汉，吉林省桦甸市，硕士，长春建筑学院体育教研部，职称助教，研究方向：体育教学。

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

健康习惯的沃土，其价值不再局限于课堂内的技能传授，更要推动运动、营养、心理、作息等健康要素融入育人全程。把心肺耐力的提升、体重管理的策略讲深讲透，帮助学生掌握科学的运动负荷判断方法，在走出校门前建立起可持续的健康生活方式，使“预防为主”从政策话语转化为日常行动。就大学生的处境而言，久坐学习、熬夜作息、外卖饮食等风险在校园里普遍存在，体育课堂恰恰是干预这些风险最便利的时段，把锻炼方法教到手，健康主动权才可能交到学生自己手里[2]。

（二）课程场域独特，健康育人链条最为完整

大学生正处于体能发展的活跃期与行为塑造的关键期，体育课程具备其他课程难以替代的优势。制度化课时保证了运动参与的稳定性，每周固定的教学安排使锻炼成为刚性约束；课内教学、课外锻炼与校园赛事三位一体的联动，为健康行为养成提供了完整链条；集体运动场景还能同步培育协作精神、规则意识与抗压能力，与零散的讲座宣教相比，覆盖面、持续性、体验深度都不可同日而语。体育课堂还提供了情绪疏导的天然出口，运动中的愉悦体验与同伴间的相互鼓励，对缓解学业焦虑具有独特作用，这种技能习得与身心调适同频共振的特征，使高校体育成为健康中国建设最直接的育人阵地。同时，体育课还是校园文化的重要载体，班级联赛、院系对抗等赛事把分散的学生重新聚合成有归属感的集体，这种由运动凝聚的共同体意识同样是难得的育人资源[3]。

（三）素养视角复位，课程必须完成价值跃迁

健康素养不是孤立的体能指标，而是健康知识、健康技能与健康信念融为一体的综合结构。传统体育课程以“体质达标”为终点，测完分数便宣告课程结束，难以回应“五育并举”对综合素养的要求，也难以应对久坐少动、手机依赖等生活方式挑战。立足德智体美劳全面发展的培养全局，高校体育课程理应实现从单一达标向素养生成的跃迁，把健康认知转化为健康行动，让运动成为学生受益终身的自觉选择，为时代新人注入体魄强健、意志坚韧的底色。就个体成长而言，学生四年间形成的锻炼能力与健康观念，会随其步入社会持续释放效益，课程的价值远在学制之外，也因此更需要以素养为尺度来衡量办学成效[4]。

二、当前高校体育课程教学的问题审视

教学实践表明，高校体育课程改革已普遍启动，但深度与实效参差不齐，症结集中在目标、内容、评价三个环节。三者彼此牵连：目标失之宽泛，内容便缺乏遴选依据；内容陈旧固化，评价只能退守到技能与体测分数；评价导向偏失，又反过来使目标更加虚无。循着这条链条找准源头，改革才不至于停留在环节性的技术修补上[5]。

（一）目标定位宽泛，健康素养培育落空

部分高校课程目标停留在“掌握项目基本技术”“达到体质测试标准”的粗放表述，对健康知识普及、健康行为养成、健康信念树立缺乏可测指标，课程目标与“健康第一”理念之间存在脱节。目标表述的宽泛直接带来教学行为的随意，教案上写了培养学生锻炼自觉，落实到课堂却仍是“排队—示范—练习—集合”的固定流程。课程结课后学生“会跳一套操、会打一场球”，却未必懂得科学运动负荷、运动损伤防护、膳食营养搭配，健康素养的实质性培育被悬置。目标多由教师单向拟定，学生希望改善体态、缓解疲劳的诉求在教学计划中鲜有对应条款，目标与需求之间由此形成错位。

（二）内容结构固化，主动参与动能不足

课程内容长期集中于田径、球类等传统项目，季节性强、选择性弱，与大学生兴趣图谱错位。部分院校课程设置多年不变，同一项目从大一重复到大二，教学内容跟不上学生“求新、求变、求趣”的需求变化，缺少体能、健康理论与飞盘、攀岩等新兴运动项目的有效融入。运动负荷千篇一律，与个体差异适配不足，体质基础弱的学生跟不上，运动能力强的学生吃不饱，两端学生都容易流失锻炼兴趣；加之多数课程几乎不涉及运动处方、营养搭配等实用内容，学生学会的是动作，带不走的是方法。课程内容的更新还需跟上节奏，可建立定期评估与动态调整机制，每学年依据学生反馈与项目开展情况微调清单，使供给结构保持活力[6]。

（三）评价导向偏差，过程育人功能弱化

现行评价多以期末技能考核和体质测试成绩为主，一张成绩单决定课程优劣，重结果、轻过程，健康行为、运动参与、进步幅度等过程性表现缺乏观测抓手。突击备考式的应试倾向随之出现，学生为分数而测、为达标而练，健康教育的持续激励作用大打折扣。单一的结果评价既难以反映学生健康的真实变化，也难以校准教学改进的方向：教师缺少过程数据支撑，只能凭印象调整教法；学生缺少日常反馈牵引，期末才恍觉差距已拉大。这一机制性的缺位，与“以评促学、以评促练”的改革初衷相悖。此外，现行体测数据的用途多止于达标统计，班级与年级层面的健康画像未被有效利用，教学决策因而失去了最有价值的参照系。

三、健康中国视域下高校体育课程教学改革的实践路径

直面上述问题，改革应坚持“健康第一”导向，沿着目标、内容、模式、评价四条路径系统推进，使健康素养培育落到教学全过程。

（一）锚定健康素养，重构课程目标体系

把健康素养确立为高校体育课程的核心目标，构架“知识—技能—行为—信念”四位一体的目标框架。知识层覆盖运动安全、营养膳食与体重管理；技能层突出至少一项可终身坚持的运动项目；行为层聚焦每周三次以上中等强度锻炼的自律达成；信念层强化“健康第一责任人”的身份认同。目标设计面向全体、兼顾差异，按“教会、勤练、常赛”的要求逐项落实到教学进度。在课程序列上，可形成公共基础课—选项提高课—专项竞赛课的进阶架构，大一夯实体能基础，大二掌握专项技能，高年级以俱乐部和竞赛社团延续锻炼热情，使每一支教学进度表都指向可观测、能达成的健康素养指标。为保证目标的贯通性，还应建

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

立年度评估制度，用观测数据检验达成度并分析偏差原因，使目标体系保持动态有效[7]。

（二）贯通课内课外，优化课程内容供给

立足课程一体化建设，丰富课内模块，引入体适能、户外拓展、民族传统体育等多元选择，满足差异化选课需求。体适能模块解决“身体基础”问题，把心肺耐力、力量、柔韧作为规定内容；技能模块解决“运动专长”问题，提供球类、游泳、武术、操舞等项目菜单；健康理论模块解决“知”的问题，把急救技能、睡眠管理、科学减重引入课堂。课外则依托阳光长跑、校园马拉松、社团联赛等载体把锻炼场景延伸到操场与社区，与全民健身计划的要求相衔接。同时依据《高等学校体育工作基本标准》保障课时与场地供给，推行场馆错峰开放、预约管理，缓解“想练没场”的现实矛盾；以体质健康测试数据反哺教学设计，形成“课内学、课外练、测试检验、数据反馈”的闭环，实现“以测促教、以练促能”，并同步沉淀校本教案库与健康知识微课库，让每一轮教学都在上一轮基础上改进。

（三）激活主体体验，创新课堂教学模式

推进以学生为中心的教法变革，压缩单一的示范讲授，扩大情境化、游戏化、比赛化练习占比。课堂上可按照“激趣导入—示范练习—分组挑战—比赛应用—放松分享”的流程组织教学，把练习目标转化为可挑战的分级任务，让学生在与同伴的互助、竞争中体验运动乐趣。对体质基础薄弱的学生设置渐进式进阶目标，对运动能力突出的学生开放校内外赛事通道，实现差异化的因材施教。课堂中还可顺势融入课程思政与心理健康元素，以运动中的拼搏、协作、抗挫经历涵养学生品格，借助运动手环、智能健身APP、体质监测平台等信息手段即时呈现练习反馈，推动“要我练”走向“我要练”。教法变革对教师能力提出了更高要求，既懂技术又懂健康的复合型师资，需要在教研活动中持续锤炼。

（四）突出过程激励，完善综合评价机制

构建过程性评价与终结性评价相结合的评价体系，适当调高日常参与、进步幅度、健康行为的分值权重，降低单一技能测试的决定性影响，过程性评价与终结性评价在总分中宜保持六四左右的权重。推行成长记录式评价，把出勤锻炼、阶段体测、课外赛事、健康打卡全部纳入评价视野。评价主体也应由教师一元扩展为教师评、学生自评、同伴互评相结合的多元格局，引入增值评价，以学期初与学期末体测数据的纵向比对呈现学生的真实进步。评价结果还应与学业评定、评优评先、课外体育锻炼学分疏导联动，让“练得好”的学生获得实实在在的认可；数据的采集范围与查阅权限亦须划定清晰边界，守住隐私保护底线，使评价既激励人又不侵扰人。

四、结束语

健康中国建设为高校体育课程改革标定了新的价值坐标，也赋予了体育教育新的时代责任。唯有把“健康素养”贯穿目标、内容、方法与评价的全链条，推动体育课程从“体质达标”走向“素养生成”，才能让健康理念内化于心、外化于行。也应清醒看到，课程改革不是单点的修补，需要制度供给、师资建设、场地设施与信息平台的协同跟进：加强教师健康教育培训，破除“重技术、轻理论”的固有惯性；补齐多元内容所需的场地器材，让选出来的新项目有地方练、练得开。唯有如此，体育锻炼的科学方法、健康生活的行为习惯才能扎实扎根课堂，为健康中国建设输送体魄强健、意志坚韧的时代新人，使体育课堂真正成为健康中国的育人高地。

参考文献

[1] 中共中央，国务院．" 健康中国2030" 规划纲要 [Z].2016.

[2] 国务院．体育强国建设纲要 [Z].2019.

[3] 国务院．关于实施健康中国行动的意见 [Z].2019.

[4] 中共中央办公厅，国务院办公厅．关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见 [Z].2020.

[5] 国务院．全民健身计划 (2021—2025年)[Z].2021.

[6] 教育部．高等学校体育工作基本标准 [Z].2014.

[7] 季浏．中国健康体育课程模式的思考与构建 [J]. 体育学刊，2015,22(2):5-12.

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License