

# 中国式现代化进程中高校公共体育课程提升 大学生身体素质的创新路径探索

洪霞

黑龙江农业工程职业学院，黑龙江 哈尔滨 150025

DOI: 10.61369/SDME.2025210026

**摘要：**高校公共体育课程在当前中国式现代化进程中，正处于转型与重塑的关键节点。一方面，国家对青年体质的关注持续提升；另一方面，传统体育教学模式在目标导向、内容设计与学生参与之间仍存在一定张力。本文聚焦体育选项课在提升大学生身体素质中的实际作用，以篮球、足球、羽毛球、健美操等课程为研究对象，通过对不同项目训练效果的对比，探讨个体差异与课程设置之间的关联。<sup>[1]</sup>研究发现，选项课在增强学生体能的同时，也影响着其对体育的长期认知与态度，尤其在自主选择和持续参与方面体现出积极意义。基于此，文章提出三方面的改进路径：第一，将体质健康作为教学目标的核心，推动课程体系与学生实际需求的深度对接；第二，在技能传授与体能提升的过程中，引导学生建立起可持续的运动习惯；第三，完善课程内容的多样性与适应性，构建面向不同基础与兴趣的教学体系。本文希望以此为契机，回应高校体育教学在新时代背景下的转型挑战，并为公共体育课程的改革与发展提供思考的方向。<sup>[2]</sup>

**关键词：**高校公共体育；大学生身体素质；路径

## Exploration of Innovative Paths for College Public Physical Education Courses to Improve College Students' Physical Fitness in the Process of Chinese-Style Modernization

Hong Xia

Heilongjiang Agricultural Engineering Vocational College, Harbin, Heilongjiang 150025

**Abstract :** In the current process of Chinese-style modernization, college public physical education (PE) courses are at a critical juncture of transformation and reconstruction. On the one hand, the state's attention to youth physical fitness continues to increase; on the other hand, there is still a certain tension between the traditional PE teaching model, goal orientation, content design, and student participation. This paper focuses on the practical role of optional PE courses in improving college students' physical fitness, taking courses such as basketball, football, badminton, and aerobics as research objects. By comparing the training effects of different programs, it explores the relationship between individual differences and curriculum settings<sup>[1]</sup>. The study finds that while optional courses enhance students' physical fitness, they also influence their long-term cognition and attitude towards sports, especially showing positive significance in terms of independent choice and continuous participation. Based on this, the paper proposes three improvement paths: first, taking physical health as the core of teaching goals to promote in-depth alignment between the curriculum system and students' actual needs; second, guiding students to develop sustainable exercise habits in the process of skill teaching and physical fitness improvement; third, improving the diversity and adaptability of course content and building a teaching system oriented to different foundations and interests. This paper hopes to take this opportunity to respond to the transformation challenges of college PE teaching in the new era and provide a direction for the reform and development of public PE courses<sup>[2]</sup>.

**Keywords :** college public physical education; college students' physical fitness; paths

## 引言

高校体育教育在中国式现代化进程中正面临新的定位与要求。党的二十大提出建设体育强国、健康中国，体现了体育在国家战略中的重要地位。作为高等教育的重要组成部分，高校公共体育课程不仅关乎学生体质健康，更承担着塑造健康理念和生活方式的任务。如何通过课程建设有效回应新时代体育发展的目标，已成为高校体育教学改革不可回避的课题。<sup>[3]</sup>

## 一、研究目的

当前,提升青年身体素质已成为高校教育的重要方向之一。《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出,学校体育应服务于学生全面发展,尤其要强化体质健康的基础作用。公共体育课程通过设置多样化的选项课,为学生提供了自主选择和个性发展空间,不同项目所带来的锻炼效果也各具特点。为此,本文聚焦研究公共体育课程(体育选项课)对大学生身体素质的影响,并深入思考分析中国式现代化进程中高校公共体育课程提升大学生身体素质的创新路径,以期为高校公共体育课程教学改革提供理论借鉴和实践参考。<sup>[4]</sup>

## 二、研究对象和方法

### (一) 研究对象

本研究围绕黑龙江省某高校2025级学生展开,从开设的篮球、足球、羽毛球和健美操四门体育选项课中,随机抽取共计约200名学生作为研究对象。同时,每门课程各配一个常规教学班作为对照组,样本结构涵盖不同院系、专业背景,具备一定的代表性。研究周期覆盖2024年秋季学期,即从9月到次年1月。<sup>[5]</sup>

### (二) 研究方法

#### 1. 文献资料法

前期通过数据库检索与书目阅读,系统整理与本研究相关的文献资料,尤其聚焦近几年关于大学生身体素质、高校体育课程设置、体育选项课模式等方向的研究成果。通过归纳已有观点,为本课题提供基本思路与分析框架。<sup>[6]</sup>

#### 2. 专家访谈法

研究设计阶段,曾就课程安排、体能测评等关键环节,与多位体育教学与研究一线的高校教师进行了非结构化访谈,参与高校包括哈尔滨工业大学、哈尔滨体育学院和黑龙江冰雪体育职业学院等。访谈内容为后续实验课程设计提供了不少实践建议。

#### 3. 实验测试法

基于《国家学生体质健康标准》设定测试项目,分别在学期初与末,对实验组学生进行体能测试,包括:男生的引体向上与1000米跑,女生的仰卧起坐与800米跑,以及所有学生统一参与的立定跳远、50米跑和坐位体前屈。测试过程由校内具有资质的教师负责,确保操作标准统一。<sup>[7]</sup>

课程实施上,尝试调整传统教学结构,在专项技能学习的基础上,引入结构化的体能训练环节。每节课将时间一分为二,前半部分为专项内容,后半部分集中进行力量与耐力训练。体能训练以上肢、下肢交替为主,每节课结束前安排有氧跑步,男生1000米、女生800米。学生出勤与参与度纳入平时成绩,鼓励持续参与,未完成任务的同学可课后补测并提交记录。

#### 4. 问卷调查法

实验结束后,面向实验组学生发放调查问卷,内容涵盖体育态度、锻炼习惯、课程感受等方面。问卷共设20题,包含18道封闭式选择题与2道开放性问题,现场填写并集中回收,回收率接近

98%。此外,选取部分学生进行深度访谈,从中获取更个体化的反馈。

### 5. 数理统计法

所采集数据均录入电子表格,并通过统计软件进行处理。体能测试数据以“均值±标准差”方式呈现,采用独立样本t检验分析实验组与对照组在身体素质上的变化差异,显著性标准设为P<0.05。<sup>[8]</sup>

## 三、结果与分析

### (一) 实验前各项身体素质比较分析

在教学干预前,研究团队对实验组和对照组学生进行了基础体能测评,涵盖男生的1000米跑、女生的800米跑、引体向上(男)、仰卧起坐(女)等指标。通过比对发现,两组的平均成绩和波动范围接近,整体水平处在同一梯队,差异不明显(P>0.05),具备继续开展对照实验的前提(详见表1)。

表1 教学实验前各项身体素质比较

项目	1000m 耐力跑 (男)	800m 耐力跑 (女)	引体向上 (男)	仰卧起坐 (女)
对照班	756.67±62.47	749.38±57.89	5.57±3.89	33.32±3.89
实验班	759.82±67.98	747.58±61.49	4.08±3.38	32.99±4.48
t	-1.9897	1.9738	1.9715	1.9826
Sig	0.6365	0.6417	0.4093	0.6653

在为期一学期的教学干预结束后,研究团队对实验班和对照班的男生与女生再次进行了相同体能项目的测试。此次数据采集严格按照实验初期的测试标准执行,确保前后数据具备可比性。在完成数据整理后,研究人员运用统计分析方法对两组学生在各项体能指标上的变化进行了详细比对,旨在评估教学干预所产生的具体效果,并分析不同性别在干预过程中的反应差异与表现特征,结果如表2所示。

表2 教学实验后各项身体素质比较

项目	1000m 耐力跑 (男)	800m 耐力跑 (女)	引体向上 (男)	仰卧起坐 (女)
对照班	755.36±68.61	746.78±57.29	5.57±3.89	33.32±3.89
实验班	721.86±61.78	702.38±58.71	4.55±3.68	37.39±3.68
t	2.2378	2.3467	-1.9756	-2.2425
Sig	0.0285	0.0198	0.4891	0.0257

表2显示,实验班在经过一个学期的教学后,男生1000米耐力跑、女生800米耐力跑、男生引体向上、女生仰卧起坐等项目都有显著提高。对照班的成绩虽然有一定进步,但提升幅度明显小于实验班。在1000米和800米耐力跑、引体向上、仰卧起坐等项目上,实验班的成绩差异显著(P<0.05),而引体向上的差异未达到显著水平。

从问卷来看,耐力跑的成绩不仅与自身的耐力有关,毅力、态度及训练频率也起到关键作用。实验班在课上和课外都加强了

这两项耐力跑的训练，尤其是女生，课外活动较少，便更多地依赖于自主训练，效果十分显著。仰卧起坐作为常见的测试项目，学生平时就有不少练习，训练越多，成绩提升也就越明显。实验班在训练上有更多投入，成绩也相应更好。

引体向上成绩虽有所上升，但由于依赖于上肢力量和体重控制，短期内很难产生显著变化，此项目的提升需要更长时间的训练和耐心，单靠一学期的训练周期很难见到明显效果。

## 四、结论与建议

### (一) 结论

体育选项课可以提高大学生身体素质

本研究通过一学期的体育选项课实验，对大学生身体素质改善情况进行了评估。测试结果表明，除引体向上外，其他多个项目成绩显著提升，尤其在1000米耐力跑、800米耐力跑和仰卧起坐等方面。体育选项课在提高学生身体素质方面起到了重要作用，增强了学生的体育自信心和健康意识。篮球、足球、羽毛球、健美操等课程不仅提升了学生身体素质，帮学生形成积极的运动习惯，有较高的推广价值。

### (二) 不同体育选项课对大学生身体素质的影响不同

不同体育选项课程对学生身体素质的影响有所不同。健美操在提升学生身体素质方面效果显著，尤其在有氧运动、协调性和力量训练方面，对体重、柔韧性、体态等产生了积极影响。篮球、足球、羽毛球课程虽然在效果上略逊色于健美操，仍对学生的体能发展起到了积极作用，提升了学生的耐力、反应速度、协调性和团队协作能力。不同课程之间效果不同，但都促进了学生身体素质的提升。

### (三) 建议

#### 1. 以促进学生体质健康为目标，深化体育教学改革

高校应更加注重通过体质测试数据，为不同学生群体设计个性化的体育教学方案，以提升学生的兴趣和参与度。课程内容应考虑学生的体质和兴趣，设计不同强度和形式的课程，帮助学生逐步增强体能。对于体质较弱的学生，课程应设置基础性锻炼项目；而体质较强的学生则可选择更具挑战性的课程，个性化的教学方式能更有效地促进学生身体素质的提升。

#### 2. 以掌握技能和增强体质为载体，培养学生终身体育的思想意识

体育课程应培养学生终身参与体育锻炼的观念，学生得以养

成科学的锻炼习惯，并逐步形成终身锻炼的生活方式。通过课程设计，学生可以掌握适合自己的运动方式，并在毕业后继续锻炼。体育教育应关注体能提升，更应通过运动帮助学生维持心理健康、减轻压力，形成积极的生活态度。

### 3. 加强课程内容建设，努力建设丰富多元的课程体系

当前高校体育教学中，课程安排多集中于基本素质训练，围绕标准化测试进行内容设置，项目构成较为固定。课程结构的单一在一定程度上限制了学生身体经验的丰富性，也弱化了其参与的主动性与持久性。长期以应试为取向的教学模式，虽能在短期内提升部分身体指标，但难以建立起稳定的锻炼意识与内在驱动力。

体育教育的本质，远不止于身体能力的培养。课程的价值，更应体现为个体与身体关系的重新建立，以及借由运动形成的心理稳定、生活节律与社群连接。对课程目标的界定，若长期局限于测试导向，教学实践便难以回应复杂多样的个体需求。课程体系的重构，需要跳脱出固定动作的训练逻辑，回归身体实践本身的开放性与感知性。

课程内容的拓展，应立足于差异性的尊重与身体探索的可能性。传统球类项目、体能训练在保留的基础上，可逐步引入更具体验性、节奏感或自主空间的运动形态。不同形式之间并无高低之分，关键在于是否为学习者提供了真实的参与机会与情感投入的路径。在这种路径中，身体不再是被动接受训练的对象，而是形成意识、经验与认同的发生场。校内资源的整合、校外空间的利用、正式教学与非正式活动之间的转换，均有助于构成一个更为连续而多维的体育学习系统。课程若能向生活场景延伸，体育行为将不再局限于教室或场地，也不再仅为满足成绩评价而存在，而是逐渐转化为个人生活节奏的一部分。

## 五、结语

高校体育课程不仅关乎体能提升，更关乎认知、情绪与社会性的整体培养。在当前教育体系转型过程中，体育已不再是附属环节，而逐渐成为素质教育的重要组成部分。课程内容与教学方式的持续优化，有助于构建更具包容性与适应性的育人环境。公共体育应在实践中不断回应学生的多样化需求，通过合理设计实现身体与人格的协同成长，为大学生长期健康发展奠定基础，同时也为建设高质量教育体系提供切入口。

## 参考文献

- [1] 张大超, 王豪爽, 查金. 中国式现代化建设目标下我国学校体育深化改革的基本方向、重点问题及关键路径 [J]. 北京体育大学学报, 2024, 47(10): 100-110.
- [2] 郭琴. 中国式现代化背景下粤港澳大湾区高校体育教育创新路径探索 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(29): 93-96.
- [3] 黄明哲, 魏四成, 丁灵. 中国式现代化视域下我国高校体育课程思政建设研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(27): 139-143.
- [4] 王耀东, 张慧颖, 翟丰, 等. 体教融合视域下我国高校体育教学的价值导向、问题审视与路径选择 [J]. 天津体育学院学报, 2023, 38(06): 676-682.
- [5] 朱传耿, 郭修金, 王凯, 等. 中国式体育现代化研究 [J]. 体育学研究, 2023, 37(01): 1-14.
- [6] 王锐. 体育强国背景下高校公共体育课改革路径探索 [J]. 中国高等教育, 2022, (21): 56-58.
- [7] 张俊杰, 李会超, 郭成根, 等. 现代体能训练理念与方法融入高校公共体育的现状与对策 [J]. 中国学校卫生, 2021, 42(11): 1605-1608+1612.
- [8] 张路, 丁金, 康栩烨, 等. 山西省高校公共体育课程教学改革研究 [J]. 教育理论与实践, 2020, 40(09): 59-61.