

核心素养视域下江西省大学生体育素养的培育模式 构建与实证研究

王逊¹, 郭丽军²

1. 江西理工大学 体育与艺术学院, 江西 赣州 341000

2. 赣州市武陵小学, 江西 赣州 341000

DOI: 10.61369/RTED.2025210015

摘要 : 运用文献、访谈等方法, 研究核心素养视域下江西省高校体育与健康课程的特点, 总结出大学生体育素养培育面临的挑战: 教师教学观念没有及时更新, 新的教学理念落实难度较大; 高校体育课程种类数量不足以及质量不高, 难以满足学生多样需求; 体育精神品德培养难度较大; 体育课培养方案, 评价标准与核心素养培养理念对照有偏差。提出优化路径: 教师及时摆正教学理念; 吸引各类项目人才担任体育课外聘教师; 创设相关情境提高学生体育课堂体验; 对标核心素养, 优化教学培养方案和评价体系。

关键词 : 核心素养; 体育素养; 培育模式; 江西省大学生

Construction and Empirical Research on the Cultivation Model of Physical Literacy Among College Students in Jiangxi Province from the Perspective of Core Competencies

Wang Xun¹, Guo Lijun²

1.School of Sports and Arts, Jiangxi University of Science and Technology, Ganzhou, Jiangxi 341000

2.Wuling Primary School, Ganzhou, Jiangxi 341000

Abstract : Using methods such as literature review and interviews, this study examines the characteristics of physical education and health courses in Jiangxi Province universities from the perspective of core competencies. It identifies challenges in cultivating students' physical literacy: outdated teaching concepts among educators, difficulty in implementing new pedagogical approaches; insufficient variety and quality of university PE courses, failing to meet diverse student needs; challenges in fostering sportsmanship and moral character; and discrepancies between PE training programs, evaluation standards, and the core competency development framework. Optimization strategies are proposed: updating educators' teaching philosophies, recruiting talent from various sports disciplines as part-time PE instructors, creating contextualized learning environments to enhance student PE classroom experiences, and aligning teaching programs and assessment systems with the core competency framework.

Keywords : core competencies; physical literacy; cultivation model; college students in Jiangxi Province

2014年教育部颁布《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》提出“核心素养”一词, 明确学生应具有适应社会发展的必备品格和关键能力, 这一要求是对“立德树人”根本任务的具体化, 将核心素养培养观念体现在各个学科的教学之中。高校的体育与健康课程是与核心素养培养联系最紧密的学科, 应该成为培养大学生核心素养的重要阵地。体育素养一词进入国人视野, 可追溯到1986年张承云等发表的《加强体育教育 增强学生体质》^[1], 指出中医系学生应有一些体育素养。张玉超等认为体育素养是学生维持终身参与体育锻炼和健康生活发展的必备能力和品质^[2]。于素梅认为其包含3个维度和6个要素^[3]。由此, 体育素养和核心素养是整体与部分的关系, 是核心素养培养的重要组成部分。大学体育是学校体育的最后环节, 是学校体育和社会、家庭体育的衔接点, 构建和改善江西省大学生体育素养的培育模式, 是江西省培养新时代大学生的重要任务。

一、核心素养视域下高校体育与健康课程的特点

于素梅认为, 学生体育学科核心素养具有长期性、发展性、

差异性、完整性和协同性^[4]。姜勇等认为其具有差异性、阶段性、可评价性^[5]。薛昭铭等认为其具有生成性、具身性、整体性^[6]。通

过分析概括, 认为核心素养视域下高校体育与健康课程具有长期

基金项目: 江西省教育科学规划项目(项目批准号: 20YB082)。

作者简介: 王逊(1982-), 男, 博士, 副教授, 硕士生导师, 研究方向为学校体育。

发展性、差异性、具身性、整体性的特点。

(一) 长期发展性

终身体育是学校体育的目标之一，体育素养的培养不是一朝一夕的事情，体育作为教育的部分，而教育本身具有延时性和长期发展性。一方面，由于每个学生是独立的具有差异的个体，有的学生在大学毕业走向社会才逐渐形成体育与健康意识和素养，有的学生在大学阶段形成了体育与健康意和素养之后，进入社会仍会学习学校中没有学习过的体育项目。另一方面，学生的情感意识有不稳定性，有的学生在初高中阶段形成了吃苦耐劳的敢于拼搏的优良品质，在大学阶段或者进入社会后仍可能表现出拈轻怕重、贪图安逸的缺点，所以培养和形成体育素养是长期的任务。

(二) 差异性

不仅仅是义务教育阶段和高中阶段学生的体育教育有差异性，在高等教育阶段亦有显著差异性。一方面，大学生招生面向全国，不同省市的体育教育水平不一，接受的体育与健康知识、不同区域人群的身心素质、技能以及养成的体育习惯、情感意志等各不相同；另一方面，不同学生的兴趣爱好有较大差异，目前大学生的热门兴趣项目主要为球类、跑步、健身等大众项目，辅以其他小众项目。学生之间的差异影响高校体育与健康课程的培养方案与培育模式，在培养过程中应注意到学生的显著差异性。

(三) 具身性

体育课是通过身体练习而得到教育的课程，体育与健康课程的身体练习的特点是与其他课程的本质差异。具身理论认为，身体是学习的主体，身体活动的参与在塑造学习者的思维、判断及记忆等心智活动中具有重要作用^[7]。学生必要的身体练习对培养和提高体育核心素养有质的作用。体育教师在选择教学方法时候应将学生作为体育课堂的主体，将课堂交给学生，并依据高校学生的思维特点以及身心特点改进教学方法。曲鲁平等认为，以组块练习为代表的低情境干扰和随机练习为代表的高情境练习干扰，都对运动技能学习有较大促进作用，其中高情境干扰有利于小学生、大学生学习^[8]。

(四) 完整性

高校体育与健康课程核心素养有两层含义。一方面是体育精神、健康促进以及运动实践3个维度以及其中包含的6各要素。只学习运动技能没有养成体育习惯以及体育精神，运动习惯也难以长期坚持。在体育课中，除了教授运动技能，也要培养学生相应的体育品德，引导学生学习比赛规则、礼仪及文化等知识。另一方面，核心素养强调人的全面发展，将人当做“完整的人”来教育，体育作为交叉性较强的学科，健康行为的养成必须与其他学科融合，与生活实际相结合。

二、核心素养视域下江西省大学生体育素养培育模式存在的实践挑战

(一) 高校教师教学观念没有及时更新，新的教学理念落实难度较大

张孔军等人认为，核心素养导向下高校体育教师是课堂的组

织者和参与者，并且要求尊重学生个性化需求以及要有积极向上的心理特征^[9]。然后江西省部分高校体育课教学方式与时俱进不够彻底，教学方法与内容仍偏重技能教学，导致学生体育课的动机不强，难以适应大学生独特的体育需求。究其原因，一方面自身学习不足导致教学理念没有与时俱进；另一方面，转变了教学理念之后，高校对学生的核心素养、体育素养培养的相关可借鉴经验较少，在实践过程中容易遇到困难阻碍，如在编写培养方案时不知如何有效融合体育品德精神的内容，如何精准因材施教等，此类问题困扰着每一个体育教师。

(二) 高校体育课程种类数量不足以及质量不高，难以满足学生多样需求

随着新兴运动项目逐渐进入大众视野，学生的体育兴趣爱好不再局限于传统的球类、田径或体操。目前，江西省高校开设的体育课程种类基本以传统的球类、田径等为主，部分老教师对新兴体育项目不知晓不理解，招聘新兴项目体育教师有一定难度，使得高校体育课程难以满足部分学生的体育需求，从而出现喜欢体育而不喜欢上体育课的现象，学生的体育选课项目并不是自己喜欢的，学习动机不强导致上课乏味，出现“摆烂”“躺平”“浑水摸鱼凑学分”等不良现象。

(三) 体育精神品德的培养难度较大

核心素养的培养已提出多年，但是高校的体育教学方法仍未发生质的改善。一方面，高校教师仍旧侧重运动技能、简单战术配合以及相关基础知识，对体育精神品德培养仅停留在教案上而未出现在教学实践中，很难在传授运动技能和知识过程中提高培养学生的内在品质和道德情操。另一方面，体育项目中蕴含的精神品质有哪些方面以及如何传授成为教师的现实难题，该类项目的精神内涵是否适合所有学生也是应该仔细考虑的问题。

(四) 体育课培养方案、评价标准与核心素养培养理念对照有偏差

体育课培养方案以及评价标准是学校体育课程目标的具体化，对体育教学具有导向性作用。高校制定体育课培养方案、课程评价体系应向核心素养理念看齐。在制定培养方案过程中，核心素养的子目标难以在一节课中全部实现。在采用单元和整体教学法时，教学内容的整合以及结构化有一定的难度，使得培养方案中不同核心素养目标的结构比例不太合理，教师在执行过程中显得生硬不流畅；另外，仍有部分教师在一节课的结束部分没有进行课时评价甚至几节课都没有评价，反映出没有注重过程性评价。在期末的终结性评价中，一些教师只记录运动技能或者是体能成绩，没有对学生一个学期或者几个学习阶段以来的各方面素养进行评价，评价结果过于片面，没有按照核心素养的要求来完成考核工作。

三、核心素养视域下江西省大学生体育素养培育模式的优化路径

(一) 教师及时摆正教育教学理念

在体育核心素养培育理念下，江西省高校体育教师需主动打

破传统教学思维模式的桎梏，将大学体育的教学目标从“教会”向“会学、会用、会坚持”转变。首先，体育核心素养要素有机融入教学设计。有效融入运动能力、健康行为和体育品德三维核心要素，明确体育素养培育方向。如在排球比赛教学中，除讲解排球比赛的进攻与防守战术配合外，还通过模拟正规排球比赛中的判罚场景，引导授课学生理解排球比赛规则的判罚标准与意义，逐步培养学生尊重裁判、尊重对手的良好体育品德。其次，体育教师及时转变角色定位，从“指令者”变为“引导者”。通过提问式教学激发学生主动思考，增强学生学习自主性和践行健康行为主动性。例如，在篮球训练后，通过理论讲授和案例剖析引导学生讨论“结合自身业余时间制定周课训练计划和月度训练计划”，以此逐渐帮助学生树立自主锻炼意识和自我训练能力。最后，定期组织开展体育核心素养专题培训活动。江西各高校应搭建平台，定期组织开展体育核心素养培训专题活动，邀请省内外体育教育专家、学者到学校“传经送宝”，进行主题宣讲，分享教学案例，逐步为体育教育教学理念的深刻转变提供支撑，有效推动体育教师将体育核心素养的培育理念内化为体育教学实践，让每一堂体育课都能成为大学生体育核心素养提升的有效载体。

（二）吸引新兴运动项目人才担任外聘教师

一方面，引进兼顾“地域特色”与“新兴趋势”双维度的优秀人才。首先，高校应出台外聘教师选用政策文件，遴选与对接具有行业资质的社会专业体育机构，引入新兴时尚领域的优秀人才。其次，深入挖掘地域体育文化资源，邀约南拳、太极拳、划龙舟等传统体育项目传承人和教练员，到校内开设武术选修课、指导龙狮社团，使大学生在学习民族传统体育的过程中，体验地域体育文化的独特魅力，增强本土文化认同与体育自信。最后，加强与地方体育协会合作，引入舞龙舞狮、采茶戏健身操等具有江西特色的民俗体育项目教师，既能丰富大学体育课程内容，又能推动民俗体育文化在校园中赓续传承。另一方面，创新校内外合作模式，构建灵活且可持续的合作机制。首先，采取“课程授课+社团指导+赛事培训”多元合作方式，外聘教师既要承担固定学分体育课程教学，也要负责校内相关体育社团、课外体育活动以及校运动队伍的日常指导与训练任务，还可在省级、校级的大学生龙舟赛、传统武术锦标赛、定向越野赛等体育赛事前进行专项培训。其次，高校仍需明确外聘教师的教学标准与考核机制，将大学生的体育课程满意度、社团活跃度、体育赛事成绩提升等纳入评价指标体系，以确保高校体育课程与课外体育活动的教育教学质量。最后，高校应争取政策支持，将外聘传统体育教师纳入“非遗进校园”扶持计划，获得专项资金补贴，降低双方合作成本。通过引入多元化合作，丰富高校体育课程供给，拓宽大学生接触不同类型的体育项目，寻找贴合自身能力的终身运动项目与方式，为体育核心素养的长期提升奠定基础。

（三）设置相关情境提高学生课堂情感体验

情感体验是影响大学生体育参与积极性的关键因素，也是核心素养中“健康行为”养成的重要支撑。在大学体育课堂设置富有情感共鸣的教学情境，能让学生在积极的情绪体验中激发自身

主动性，实现“要我动”到“我要动”的体育思想和行为的转变^[10]。一是以团队协作情境增强归属感。例如，在排球正面双手垫球技术教学中，将传统的“对垫球”转化为“全班总动员”练习模式，将全班学生分为4个队，同排学生左右间隔2米，单数队与偶数队的学生相隔3米面对面站立，单数队的学生将球抛给同学，该生再将球垫给抛球的同学，然后移动到下一个抛球同学那里完成垫球，以此类推，循环往复。在练习中，教师引导学生明确任务、相互鼓励，让学生在团队协作中感受到被需要、被认可，减少个体训练的孤独感。二是以分层任务情境提升成就感。针对学生运动基础差异，设计不同难度的任务阶梯。每个任务完成后，教师及时给予肯定与表扬，让不同层次的学生都能体验到成功的喜悦，增强运动自信。三是以生活关联情境体现价值感。将体育教学与学生日常生活需求结合，如在体能训练中设置“户外运动应急救援”情境，模拟“搬运受伤同学至附近医务室”的场景，让学生在完成简单包扎、负重跑、协作抬担架等环节，充分理解良好地体能在应对实际生活困难中的意义。通过多样化的情境设计，使大学生在体育课中获得多元化的情感体验，逐步树立体育促进健康行为的理念，从而为养成体育锻炼习惯、提升体育素养提供强劲的情感源动力。

（四）对标核心素养，优化教学培养方案与评价体系

教学培养方案与评价体系是引导高校体育教学方向的“指挥棒”，当前江西省部分高校的体育教学培养方案多以“技能达标”为核心，技术课在课程设置中占比过高，运动项目基本理论、运动健康知识、运动损伤防护、体育文化等与核心素养相关的内容较为匮乏；体育课程的评价体系过分强调“期末技能考核+体能测试”，而忽视大学生运动习惯、体育品德、自主锻炼能力等素养的评价，导致教学实践与核心素养目标相脱离，难以达成全面提升大学生体育核心素养的育人目标。因此，对标体育核心素养，重构教学培养方案与评价体系，是江西省高校提升大学生体育素养的制度保障。

一方面，在体育教学培养方案优化上，需构建“三位一体”的大学体育课程体系。一是“运动能力”维度。保留田径、篮球等传统优势运动项目课程，增加飞盘、瑜伽、定向越野等新兴运动项目，提高大学生运动项目选择的多样性，同时允许大学生根据运动兴趣爱好自主选择2-3项专项课程，通过专项学习提升运动技能的专业性。二是“健康行为”维度。在授课内容中适当增设涵盖轻微运动损伤预防、运动营养等必修的健康知识模块，灵活运用“线上微课+线下实践”的教学方式，确保大学生掌握实用的健康知识。三是“体育品德”维度。有效融入红色体育文化、赣南客家民俗体育文化与德育教育课程，开设《红色体育史》《赣南民俗体育文化》等校本选修课，讲解赣南苏区红色体育发展历程、奥林匹克精神、中国体育健儿的励志故事和感人事迹，增强大学生的地域体育文化认同。

另一方面，在体育课程评价体系优化上，构建“过程性评价+终结性评价”相结合的多元评价模式。一是强化过程性评价。将大学生的课堂出勤率、参与度、体育品德表现、步道乐跑等纳入评价范围。二是改革终结性评价。打破“唯成绩论”，将终结性

评价分为“技能考核+健康知识测试+实践应用”三部分：技能考核注重“进步幅度”，对比学生期初与期末的技能水平，而非单一的达标标准；健康知识测试采用“情境化试题”，如给出“学生周末打篮球扭伤脚踝”的案例，让学生分析处理流程；实践应用考核则要求学生提交“个人学期运动计划执行总结报告”，展示自主锻炼能力与健康行为养成情况。通过优化教学培养方案与评价体系，引导学生在提升运动能力的同时，养成健康行为、塑造良好体育品德，实现体育素养的全面发展。

四、结论

在核心素养视域下，江西省高等学校的体育课程应深度剖析当前体育教学存在的实践挑战，明确今后改革创新的方向和目标，转变传统体育教学思想，贯彻实施核心素养育人理念。同时，优化调整体育教学内容，革新体育教育模式，综合运用多种教学手段，切实提高大学生体育课堂参与主动性和积极性，从而加快促进江西省大学生体育核心素养的培育。

参考文献

- [1] 张承云, 杨新泰. 加强体育教育 增强学生体质——浅谈中医系学生所必备的体育素养 [J]. 河南财经学院报, 1986(04):100-101.
- [2] 张玉超, 董养社. 论大学生体育素养内涵及提升途径 [J]. 南京体育学院学报, 2021, 20(04):54-59+2.
- [3] 于素梅. 中国学生体育学科核心素养框架体系建构 [J]. 体育学刊, 2017, 24(04):5-9.
- [4] 于素梅. 学生体育学科核心素养培育的基本思路与多元途径 [J]. 体育学刊, 2017, 24(05):16-19.
- [5] 姜勇, 王梓乔. 对体育与健康学科核心素养内涵特征与构成的研究 [J]. 中国学校体育(高等教育), 2016, 3(10):39-43.
- [6] 薛昭铭, 高升, 马德浩. 落实体育与健康核心素养教学的理论审思、逻辑起点与路径建议 [J]. 体育学刊, 2023, 30(04):81-89.
- [7] 王嘉旖, 叶浩生. 身体活动与学业成绩：来自具身认知的启示 [J]. 心理学探新, 2018, 38(06):492-496.
- [8] 曲鲁平, 李慧, 孙伟等. 情境干扰对运动技能学习不同阶段效果的量效关系 [J]. 武汉体育学院学报, 2023, 57(04):93-100.
- [9] 张孔军, 田小静. 核心素养下大学体育教师教学行为的优化 [J]. 当代体育科技, 2021, 11(11):6-8.
- [10] 褚婷, 王健. 青少年体育素养发展的行为驱动机制 [J]. 山西财经大学学报, 2025, 47(S2):250-252.