



新时代学生运动能力培养体系机制研究

赵建辉，陶庆宇，韩东

摘要：新时代学生运动能力培养体系机制构建具有重要价值，不仅能够增强青年学生的身体素质，提升其健康水平，也能够夯实高等教育基础，完善整体教育架构。然而部分地区在学生运动能力培养体系机制构建实践中存在不足，对学生运动能力培养产生了负面影响。新时代学生运动能力培养体系机制构建不仅需要转变陈旧观念、提高认识水平、坚持生本原则，也需要建立健全精细化、标准化、多元化体系机制，还需要优化考核评价机制，构建个性化、全过程考评体系。

关键词：运动能力培养；青年学生；素质教育



从整体层面看，当代青年学生健康状况良好，然而深究其运动能力可以发现，青年学生存在各种各样的健康问题。尤其在各大高校中，沉溺于游戏等娱乐活动的学生大有人在，久坐少动现象越来越常态化。各种“宅”模式不仅让相当数量的青年学生罹患各种慢性病，更使其运动能力日益低下，严重影响学生的身体健康。因此，学生运动能力培养体系机制构建不仅是学校学科建设的重要任务，也是国家素质教育的根本要求。

一、新时代学生运动能力培养体系机制构建的重要性

（一）增强学生身体素质，提升学生健康水平

只有健康的体魄才能胜任各种繁重和复杂的学习与工作任务。新时代学生运动能力培养体系机制构建的重要价值之一是增强当代大学生身体素质，提升大学生健康水平。

目前，各种不健康的生活方式影响了大学生的日常学习，高校系统性教育机制需要发挥正面、积极的引领与带动作用。高校建立健全学生运动能力培养机制的目标之一就是抵御不良环境等不利因素，以教育体系的科学性、全面性、可靠性消解亚健康及不健康生活方式对学生的不良干扰。特别是对即将就业的大学生而言，在校期间养成良好的体育运动习惯，进入社会后才能有更强的自觉意识和行动能力对抗消极、怠惰的不良习惯。这也是帮助大学生维护整体健康水平、养成健康生活方式的重要策略与手段。

（二）夯实高等教育基础，完善整体教育架构

高等教育的专业性和权威性在很大程度上依赖于完整全面的教育体系与机制建设。但是长期以来的应试教育模式限制了高校体育教学对学生素质能力的养成，部分学生上体育课只是为了获取学分。新时代高校体育教学更加注重对大学生运动能力的培

养,因而格外关注素质教育体系机制的完善。从这一角度来看,新时代学生运动能力培养体系机制构建的又一重要价值是夯实高等教育基础,完善整体教育架构,即通过健全体系机制扭转多年来以应试为主的短视格局,重新确立素质教育为核心的能力培养架构,从而实现高校培养全面发展高素质人才的最终目标。

二、新时代学生运动能力培养体系机制构建的困境

(一) 重视程度不足

虽然体育教育历来是高校学科设置的重点内容之一,但相较于其他公共课和专业课,体育运动在毕业率、就业率考核中占比较小。加上长期受应试教育的影响,即使在素质教育改革背景下,部分高校对学生运动能力培养的关注度依然不高,不太重视对学生运动能力培养体系机制的构建,这从客观上影响了学生对体育运动的投入时间。

(二) 体系机制建设存在粗放、随意、盲目现象

重视程度有限产生的不良后果是部分高校在体系机制建设过程中时常出现粗放、随意、盲目等情况,即针对学生运动能力培养的体系机制构建过于笼统、泛化,与实际情况存在出入,导致体系机制难以指导实践操作;另有部分高校对人才培养体系机制的建设简单化,照搬照抄其他学校的成功经验,导致“画虎不成反类犬”。

三、新时代学生运动能力培养体系机制的构建路径

(一) 转变陈旧观念,提高认识水平,坚持生本原则

新时代学生运动能力培养体系

机制构建既要总结经验、扬长避短,又要积极创新、主动发展。然而一切实践技术或操作手段实施之前需要科学化、系统性和规范化的指导思想,思想才是技术手段发挥积极作用的先决条件。因此,新时代学生运动能力培养体系机制构建首先需要转变陈旧观念,提高认识水平。尤其是学院领导与决策层需要充分认识到体育运动对当代大学生身体素质、意志品格的重要作用,切实理解科学训练、规范锻炼的价值,更加全面和辩证地分析多年来习以为常的体育教育的优势与不足、长处和短处。在此基础上,高校需要始终坚持以学生为本的教育原则,更加客观理性地看待新生代大学生在体质体能、心理健康、全面发展方面的特殊需求、现实特点及发展趋势。只有这样,高校才能逐步树立科学教育、立德树人的现代观念,才能基于能力培养体系机制的建设促进青年学子不断提高运动能力,进而提升身体素质。

高校要充分认识到应试教育模式下竞技体育锻炼及考评模式的负面影响。多年来,高校体育教育侧重培养和遴选具有竞技体育潜力的优质人才,体育教学大纲编写、课程设置、教学内容安排均强调高标准、严要求。这种教育教学模式固然有助于快速发现大学生群体中的佼佼者,也有利于高校大幅提升学生体能体质整体水平。然而过于严苛的竞赛式教育也存在一定程度的功利性,且设计的运动项目存在形式刻板、单一、枯燥乏味的弊端。这也是多年来不少大学生对于正式体育课程缺乏兴趣、避之不及的重要原因之一。因此,新时代高校在培养学生运动能力时,需要以更加客观的心态理性分析学生个体情况,既要充分认识到普通大学生与专业运动员的差距,也要理解和尊

重部分大学生由于缺乏运动天赋而有降低运动强度的客观需求。

新时代学生运动能力培养体系机制构建要避免“一刀切”和“大一统”问题,应当坚持生本原则,尽力照顾到每个学生的成长特点与实际需要。高校应结合学校实际情况、学生客观要求、体育教育未来发展趋势等制定科学、合理的资源投入体系机制。时代的发展影响着每个人的生存状态与生活环境,物质生活水平的提高会对当代青年学生运动能力培养产生决定性作用。作为培养高素质人才的基地与平台,高校需要在学生运动能力培养方面与时俱进,在构建体系机制过程中实事求是、因地制宜地提高标准、完善规范。例如,受区域经济发展差异化影响,部分高校在运动基础设施建设方面存在不少短板,其中,专业化运动场馆是制约学生运动能力培养的重要部分之一。在地区经济发展水平不断提升的背景下,这些高校应当结合自身实际逐步将专业体育场馆建设纳入计划中。即使一时无法实现大而全的高级目标,高校也可以采取由小到大、由低到高的逐级提升策略,使运动场馆建设成为培养学生运动能力的硬件支撑,进而吸引和激励越来越多青年学子积极加入体育锻炼的行列。

(二) 建立健全精细化、标准化、多元化体系机制

传统模式下,多数高校在体育教育方面长期奉行高度统一的原则机制,也就是一套教学策略应对所有学生。这种以不变应万变的教育教学模式显然要求学生适应教学大纲,部分学生也必然会在较为被动的适应过程中产生一些问题。这种将学生置于被动接受地位的教学定位并不符合科学发展要求,解决

这个问题的关键在于建立健全精细化、标准化、多元化体系机制。

精细化,就是全面细分受众对象,即结合青年学生运动能力的个体差异进行分层教育。精细化体系机制的构建首先避免了过于粗放的教学的弊端,确保每个学生的个性需求能在更大程度上得到满足。比如,按照年龄、性别、年级、体能、体质等核心要素分门别类地制定学生运动能力培养规划,确保每个学生都能获得一份有的放矢、切中要害的运动“处方”。这种精细化的培养体系机制不仅有助于教学实践大幅提高精准度,而且有利于激发、挖掘每个学生个体潜在的运动能力,使每个学生都能达到“跳一跳,够得到”的发展目标。同时,精细化的培养体系机制可最大限度地降低不当运动潜在的意外伤害风险,这也是防止青年学生遭遇运动疲劳或运动损伤的重要制度保障之一。

标准化,不仅指学生在运动能力培养层面可以获得高度清晰的制度指导、规则明示,也指利用标准化的能力培养与考核评价避免主观随意性带来的缺陷与风险。换言之,标准化培养体系机制可在更大程度上实现量化分析,这对教育者判断学生运动能力变化具有无可替代的促进作用。不仅如此,基于标准化培养体系机制,有助于高校体育教学融入数据分析等前沿技术。这将为师生双方提供更加直观的评价结果,也有助于学生运动能力培养体系机制构建不断提高针对性、可靠性、有效性。

多元化,就是为新生代青年学生运动能力培养提供多项选择的可能。多元化的体系机制如同一张罗列清楚、项目众多的运动“菜单”,学生可以结合自身情况、客观要求等自主选择、自由组合。只要能够达到高等教育体育运动训练的学

要求,学生便不必拘泥于应试目的,而是可以在更大程度上基于兴趣与能力进行长远规划。因此,多元化的体系机制有助于高校激励引导学生形成一种运动爱好,培养若干锻炼习惯,最终帮助学生养成自主、自觉、终身锻炼的意识和能力。

(三) 优化考核评价机制, 构建个性化、全过程考评体系

无论是专业运动员还是普通爱好者,运动能力的养成都不可能一蹴而就,也无法在短时间内一劳永逸。因此,新时代学生运动能力培养依然是一项长期的系统性工程。高校针对这一领域构建体系机制就需要避免期末考试一张试卷定终身的短视局限,而应当优化考核评价机制,构建个性化、全过程考评体系。

比如,建立“日结+周测+月考”的常态化考核评价机制。所谓日结,是指学生每天需要完成的锻炼任务。无论是一场球类训练或比赛、持续半小时至一小时的舞蹈或健身操,还是日行 10000 步的健步走等,只要按时完成自主选择的运动任务,学生就可以通过满足日结要求获得相应学分或权重。周测主要指利用周末时段进行自我测试或完成较固定的中等强度锻炼项目等。例如,限时完成女生 800m 跑、男生 1000m 跑,每周六或周日完成 5000m 慢跑任务,等等。进行周测的目的既在于加强学生业余时间的自主运动管理,也在于系统性掌握学生运动能力养成情况。这对延续课堂教学成果、逐步实现学生运动能力整体提高至关重要。至于月考,主要指按月进行相对正规的随堂测试,也就是以每 30 天为一个周期,利用一堂体育课测试学生自选运动项目达标情况等。坚持月考不仅有助于形成学生运动能力培

养的长效机制,也有利于实现真正意义上的全过程和全方位教育。到学期末进行综合测评时,教师只需要对学生“日结+周测+月考”的常态化考核进行整体评价,再为学生布置假期中必须完成的运动任务即可。有需要的情况下,教师也可以采取加权考评等办法,使期末考试的权重份额相应减少。这有助于学生减轻对期末考试的畏惧心理,也有利于学生更加重视平常时间、课余时间的自觉运动。

新时代学生运动能力培养体系机制的核心在于坚持以生为本原则,充分尊重新生代青年学生的现实需要和发展特点,进而探索个性化发展道路。在此基础上,高校应当积极引导并激发青年学子内生动力,并基于兴趣先导激励学生形成自主运动、自觉锻炼的习惯。同时,应当充分利用包括社团、俱乐部、线上学习等在内的多种形式和手段,利用朋辈教育及影响力促使青年学生尽快养成爱好运动、形成终身参与体育锻炼的意识和能力。这不仅是新时代青年学生运动能力培养体系机制构建的根本路径,也是新形势下高校践行素质教育战略、培养全面发展高素质人才的必由之路。[作者单位系华北理工大学冀唐学院。基金项目:河北省社会发展研究课题项目“新时代学生运动能力培养体系机制研究”(20200502102)]

参考文献

- [1] 谢燕歌,洪浩.普通高校公共体育课程教学指导思想探索与思考[J].北京体育大学学报,2014,37(1):94-99.
- [2] 于素梅.从“一体化”谈学生运动能力的培养[J].中国学校体育,2020,39(4):6-8.