

公共体育课程体适能训练实施与评估的优化路径

李 森

盐城幼儿师范高等专科学校 江苏 盐城 224000

【摘要】：在健康中国战略与体教融合政策推动下，高校公共体育课是提升大学生体质的重要载体。体适能包含速度、力量、柔韧、灵敏等素质，既是体育课核心内容，也是学生身心健康与适应学习工作的重要基础。当前高校体适能训练普遍存在内容单一、模式固化、场地器材不足、评价方式僵化等问题，学生参与积极性不高，训练效果不佳。本文结合高校体育教学实际，围绕课程内容、教学方法、场地器材、教学管理、评价体系及保障机制六个方面，探索体适能训练的科学实施路径，为高校体育课程改革提供参考，助力提升大学生体质健康水平，促进学生全面发展。

【关键词】：公共体育课程；体适能训练；教学改革；评估体系；优化路径

DOI:10.12417/2982-3811.26.01.003

1 引言

1.1 研究背景

随着社会经济快速发展与生活方式的转变，我国青少年体质健康状况在较长一段时间内呈现持续下滑趋势，大学生群体中耐力不足、力量薄弱、肥胖率上升、颈椎腰椎体态问题突出等现象日益普遍，引起教育部门、体育领域及全社会的高度重视。为扭转这一局面，国家先后出台多项政策文件，对高校体育教育教学提出明确要求；《全民健身计划（2021—2025年）》也将青少年作为重点人群，提出全面实施青少年体育活动促进计划，显著提高青少年身体素质。

在实际教学开展过程中，诸多高校的体适能训练仍未形成系统化、规范化的实施模式。部分高校依旧沿用传统体育课的训练内容，以简单的跑步、力量练习为主，训练形式枯燥乏味；部分教师教学方法保守，缺乏分层教学、个性化指导的意识与能力，难以适配学生差异显著的体能基础；同时场地器材不足、资源利用低效、评价方式单一等问题，也制约着体适能训练的落地效果。学生在训练中往往处于被动参与状态，难以体会到体适能提升带来的益处，久而久之失去锻炼热情，甚至出现逃避体育课、厌恶体能训练的情况。在此现实背景下，深入研究高校公共体育课程体适能训练的实施现状，梳理存在的问题并提出科学可行的优化路径，具有极强的现实必要性与紧迫性。

1.2 研究意义

从理论意义来看，本研究立足高校公共体育教学实践，聚焦体适能训练的实施与评估两大核心环节，系统梳理体适能训练的内涵、课程定位与实施逻辑，进一步完善高校公共体育课程体适能教学的理论框架，丰富高校体育教学改革的研究成果，为后续相关领域的学术研究提供理论参考与思路借鉴。

从实践意义来看，本研究提出的优化路径贴合高校教学实际，具备较强的可操作性，能够直接为体育教师开展体适能训练教学提供具体方法与实施策略，帮助教师优化课堂设计、提升教学效率；通过科学系统的体适能训练实施与多元化评价引

导，能够有效激发学生参与体育锻炼的主动性与积极性，帮助学生认识自身体能短板、掌握科学锻炼方法、养成终身锻炼习惯；同时，研究成果能够为推动高校公共体育课程高质量发展，切实落实“教会、勤练、常赛”的体育教学要求，助力健康中国战略在高校教育场景中落地见效。

2 相关概念解析与理论基础

2.1 体适能的内涵

体适能这一概念源于国外健康与体育领域，经过长期发展与本土化适配，现已成为我国学校体育中广泛应用的核心术语。简单来说，体适能是指人体具备的、能够适应日常工作生活、应对突发身体负荷与外界环境变化的综合身体能力，它不仅包含外在的运动表现，更涵盖内在的生理机能与健康状态，是衡量人体健康水平与运动能力的重要标准。

2.2 高校公共体育课程的转型需求

新时代背景下，高校公共体育课程正经历从传统技能教学向多元化育人功能的深刻转型。传统公共体育课程多以单项运动技能教学为主，如篮球、足球、健美操等，重点在于让学生掌握某项运动的基本技术与规则，对学生整体身体素质的系统性培养有所欠缺。随着体育教育理念升级与社会对人才健康要求的提高，高校公共体育课程不再局限于技能传授，而是承担起健康促进、人格培育、意志锤炼、终身体育意识养成等多重使命。

3 当前公共体育课程体适能训练存在的问题

3.1 训练内容碎片化，缺乏系统性与针对性

当前多数高校公共体育课程的体适能训练内容尚未形成完整体系，呈现碎片化、随意化特征。训练内容多以跑步、立定跳远、俯卧撑、仰卧起坐等传统项目为主，围绕体质测试项目开展机械性练习，缺乏对核心力量、灵敏、协调、平衡、体态矫正等关键素质的系统规划。部分课程内容常年不变、重复率高，与学生日常生活场景、专业学习需求结合不足，例如久坐学习的学生缺乏腰背核心训练、艺术专业学生缺乏柔韧性与

平衡训练等,导致学生无法体会体适能训练的实际价值,学习内在动力不足。同时,训练内容未充分考虑男女生差异、体能强弱差异,统一要求、统一内容,难以满足学生个性化提升需求。

3.2 教学方法传统固化,互动性与趣味性不足

课堂教学仍以“教师主导、学生被动”的传统模式为主,流程多为教师讲解动作要领、示范标准动作、学生集体模仿练习,缺乏互动性与体验感。大学生入学时体能基础差距较大,部分教师缺乏分层教学意识与教学设计能力,采用“一刀切”的训练强度与任务,极易出现“体能好的学生觉得轻松、体能弱的学生难以完成”的两极分化现象,体能弱的学生容易产生挫败感与畏难情绪。此外,训练过程缺乏趣味性设计,多为重复机械练习,缺少游戏化、竞赛化、场景化的教学创新,无法吸引学生主动参与,课堂氛围沉闷,训练效果大打折扣。

3.3 场地器材供给不足,资源利用效率偏低

部分高校受办学规模、经费投入等因素限制,存在体育场地狭小、功能分区不明确、专业体能训练器材配备不足等问题。传统器材以篮球、足球、跳绳等为主,针对核心力量、灵敏、柔韧性训练的专用器材短缺,无法开展多样化体适能训练。同时,现有场地器材利用率不高,缺乏“一场多用、一物多用”的创新设计,对低成本、易制作的简易器材开发不足,教师与学生自制训练器材的积极性未被调动。部分高校虽有一定场地资源,但开放时间有限、管理不够灵活,学生课后自主开展体适能训练的条件不足,难以形成课内外一体化的训练模式。

3.4 评价方式僵化单一,激励导向作用缺失

评价体系是引导教学实施、激励学生参与的关键环节,但当前多数高校公共体育课体适能评价方式仍较为僵化。评价以期末一次性体质测试成绩为核心,重结果、轻过程,重统一标准、轻个体差异,只要成绩达标即可获得学分,忽视学生在课程中的参与态度、努力程度、进步幅度与方法掌握情况。评价指标仅关注BMI、肺活量、耐力跑、力量、柔韧性等量化数据,缺乏对学生运动习惯、合作意识、动作规范、自我锻炼能力等质性内容的评价。这种单一评价模式无法客观反映学生的体能提升情况,对基础薄弱的学生极不友好,难以发挥评价的诊断、激励与导向作用,严重影响学生参与体适能训练的积极性。

3.5 课堂管理粗放,精细化指导不足

体适能训练具有一定专业性与风险性,需要科学管理与精准指导,但部分高校公共体育课课堂管理较为粗放。课前未对学生健康筛查与基础体能评估,对有运动禁忌、旧伤、慢性病的学生缺乏特殊安排,存在一定安全隐患;课中教师多关注整体进度,巡回指导不到位,对学生错误动作纠正不及时,易导致运动损伤,也影响训练效果;课后缺少系统放松指导与个性化课后任务布置,学生课上训练与课后锻炼脱节,难以形

成持续提升的闭环。同时,教师对学生心理状态关注不足,缺乏鼓励与正向引导,部分学生因体能差、动作不标准产生自卑心理,进一步降低参与度。

4 体适能训练的优化路径

4.1 重构课程内容,构建模块化、分层化训练体系

以学生健康发展与个性化需求为核心,打破传统碎片化训练模式,构建“基础体能+专项体能+特色体能+生活体能”四位一体的模块化内容体系。基础体能模块紧扣国家学生体质健康测试标准,重点强化心肺耐力、核心力量、柔韧性等基础素质,确保学生达到基本体质健康要求;专项体能模块结合学生选修的球类、武术、健美操、拳击等项目,开展针对性体能训练,为技能学习提供支撑;特色体能模块引入功能性训练、HIIT高强度间歇训练、体态矫正、核心稳定训练等内容,提升训练科学性与实用性;生活体能模块结合学生专业特点设计,如久坐学生增加腰背训练、户外专业学生增加耐力与平衡训练等,让体适能训练贴近生活、服务生活。

4.2 优化场地器材,提高资源利用效率

优化器材配置,一方面学校加大投入,补充核心训练垫、敏捷梯、弹力带、平衡垫、小哑铃等低成本、实用性强的体能器材;另一方面鼓励师生利用废旧物品自制简易器材,如矿泉水瓶制作负重器材、废旧布料制作阻力带等,丰富训练手段。同时合理安排场地开放时间,完善课后使用管理办法,为学生课内外一体化训练提供硬件保障。

4.3 强化课堂管理,实施全流程精细化指导

建立课前、课中、课后全流程精细化管理模式。课前全面开展学生健康筛查与体能评估,建立个人体能档案,明确运动禁忌与训练重点,对特殊学生制定个性化训练方案,杜绝安全隐患;课中教师加强巡回指导,一对一纠正错误动作,实时关注学生状态,及时调整训练强度,强调安全训练规范,确保训练安全有效;课后组织系统放松拉伸,缓解肌肉疲劳,布置个性化课后锻炼任务,指导学生利用碎片化时间自主训练,并做好训练记录,培养自主锻炼习惯。同时关注学生心理状态,多给予鼓励、表扬与正向反馈,帮助学生建立运动自信,激发持续锻炼动力。

5 体适能训练评估体系的优化

5.1 构建“过程+结果”相结合的综合评价模式

期末测试建议采用合理的权重分配:体质健康测试成绩(30%)、专项体能考核成绩(30%)、课堂参与度与学习态度(20%)、个体进步幅度(20%)。个体进步幅度评价以学生入学初体能成绩为基准,重点关注提升幅度,充分体现公平性与激励性,有效调动基础薄弱学生的参与热情。

5.2 量化与质性结合：全面反映体能与过程

量化部分依托 BMI、肺活量、跑步、体前屈等客观数据反映学生体能水平；通过课堂观察、训练记录、自评互评等方式，关注专注度、合作精神、努力程度等过程表现。借助信息化平台，实时记录运动时长、心率变化等数据，建立个人电子档案，教师可动态掌握学生体能变化，学生也能清晰看到自身进步。

6 保障措施

6.1 强化师资与制度保障

学校会不定期组织体育教师参与智能体育教学、体适能训练等专题研讨与培训，不断提升教师的专业理论水平、课堂教学设计与现场实操指导能力。同时，学校搭建校际教研交流平台，邀请行业专家入校开展经验分享，支持教师围绕体适能教学开展课题研究，在实践中持续优化教学方式方法。

6.2 营造浓厚校园体育文化氛围

校园体育文化是激发学生锻炼热情的重要支撑。学校定期举办校园体能挑战赛、健康运动嘉年华、体适能成果展示、班级体能联赛等特色活动，为学生提供展示训练成果的平台，增强学生成就感与归属感。通过校园宣传栏、广播、新媒体平台、主题班会等渠道，普及体适能知识、科学健身方法、体质健康标准等内容，转变学生“重文化、轻体育”的观念。树立体育锻炼优秀学生典型，发挥榜样示范作用，营造“人人练体能、天天重健康”的良好校园氛围。

参考文献：

- [1] 张玉通.竞技健美操训练方法与体能训练效果的关系探究[J].冰雪体育创新研究,2026,7(06):175-177.
- [2] 吴鑫.初中体育课堂有效开展体能训练的实践探索[J].体育风尚,2025,(24):70-72.
- [3] 陈鹏.高职体育课堂中体能训练方法研究[J].拳击与格斗,2025,(20):125-127.
- [4] 叶青梅.初中体育课堂中体能训练的实践探索[J].体育视野,2025,(16):179-181.
- [5] 何慧鑫.新课标背景下体能训练在小学体育课堂教学融入研究[C]//中国高校校办产业协会终身学习专业委员会.第五届教育信息技术创新与发展学术研讨会论文集.东山县文昌小学,;2025:169-171.

6.3 建立教学效果反馈与持续改进机制

建立常态化教学效果反馈机制，通过问卷调查、学生座谈、课堂观察、数据分析等方式，定期收集学生对体适能训练内容、教学方法、场地器材、评价方式的意见建议。学校与教师及时梳理问题、总结经验，持续优化训练方案与教学实施细节，形成“实施—评价—反馈—改进”的闭环管理，不断提升体适能教学质量。

7 结论

高校公共体育课程体适能训练的优化升级，是响应健康中国战略、落实体教融合要求、提升大学生体质健康水平的系统性工程，需要从课程内容、教学方法、场地资源、课堂管理、评价体系、保障机制多维度协同发力、一体化推进。当前通过重构模块化分层化内容体系、创新趣味化科学化教学方法、高效盘活场地器材资源、实施全流程精细化指导、构建多元化综合评价模式、完善全方位保障机制，才能构建起科学系统、贴合实际、可落地、可推广的体适能训练与评估体系。

高校应持续深化公共体育课程改革，将体适能训练摆在核心位置，不断创新实施路径与方法，让体适能训练真正融入学生学习生活，帮助学生提升体质、掌握技能、养成习惯、健全人格，使公共体育课程成为助力大学生健康成长、全面发展的重要阵地，为国家培养身心健康、体魄强健的高素质人才提供坚实保障。