

五育融合导向下的高校体育课程重构和实践路线

邓小红

武汉纺织大学体育部 湖北 武汉 430223

【摘要】：坚持五育融合构建全面评价体系以促进学生的全面发展，是2035年建成教育强国的题中之意，是教育强国的现实要求。本文立足高校体育课程育人现状，梳理体育课程推进五育融合的现实矛盾与制约因素，以健身瑜伽课程为载体，从目标、内容、教法、评价四维搭建五育融合课程重构框架及实施路径，为高校体育课程改革、学生综合素养培育提供理论支撑与实践参照。

【关键词】：五育融合；高校体育课程；课程重构；实践路线

DOI:10.12417/2705-1358.26.13.018

五育融合^[1]是中国特色社会主义教育实践不断改革与发展的过程，体现了教育强国战略对高素质人才培养的需求。作为一种育人理念和实践方式，在破解全面培养体系建设中不均衡、不充分的现实问题，补齐育人体系中体美劳育短板，形成更高水平的育人体系上具有现实的指引性和针对性^[2]。

当前体育课程仍存在目标模糊、内容单一、方法固化、评价片面等困境^[3]，未能充分发挥其在五育融合中的独特价值。为此，为回应时代课题，解决现实问题，关键在如何深刻把握五育融合的价值，明确课程中五育融合的实践路径。

1 高校体育课程落实五育融合实施现状及问题

五育融合是“立德树人”的总框架，体育是德智体美劳五育并举的基础性支撑，是串联五育的关键载体。当前推进五育有机融合实践中，普遍存在五育失衡，五育割裂、浅层化拼接、融合深度不足等问题^[4]。核心制约因素按影响程度权重排序为：课内课时稀缺、学生功利化选课动机、教学配套资源匮乏、教学模式单一、综合评价机制不完善、课程内容缺少融合设计、育人目标模糊、教师五育融合专业素养不足等。

其一，课时约束成为主要制约因素。学生每周体育课程2节课难以兼顾技能教学与多元育人渗透，导致五育融合流于形式，难以实现各育协同发力。其二，学生认知偏差，部分学生选课以获取学分为主要目的，缺乏主动全面发展意识。其三，实施主体困境，教师缺少五育融合系统培训，单一学科思维，缺少跨学科协同教研机制；学校、家庭、社会协同育人链条断裂。其四，教学模式固化，以教师示范讲授为主，互动式、实践式教学缺失，难以适配五育融合的多元目标。其五，评价体系滞后，考核侧重技能考核，缺少适配五育融合的综合性价标准与配套制度、经费、场地资源支撑。

2 五育融合导向下高校体育课程重构体系

课程重构以“五育融合、立德树人为根本，以学生全面发展为核心”，立足体育课程的多元价值，从课程目标、教学内容、教学方法、评价体系四个核心维度进行系统重构，构建“目标协同、内容融合、方法多元、评价全面”的课程体系，实现体育课程与五育融合的深度衔接^[5]。

2.1 重构四维协同课程目标

摒弃单一体质训练导向，构建“运动能力+健康行为+体育品德+综合素养”目标框架，确立体育课程作为五育融合核心载体，实现身心、品德、认知、审美、劳动素养协同发展育人落点^[6]。

德育目标以涵养品格为核心，依托竞赛、集体项目培育规则意识、拼搏精神、家国情怀。智育以提升素养为核心，以运动生理、损伤防护与体育文化发展逻辑思维，培养学生自主学习能力。体育以增强体质为核心，针对不同基础的学生设计分层练习，提升学生的柔韧性、平衡能力、肌肉力量与心肺功能，培养学生终身健身的习惯。美育目标以提升审美为核心，引导学生感受运动中的姿态美、音乐的韵律美、环境的意境美，培养学生的审美感知与创造能力。劳育目标以强化实践为核心，依托器材整理、教学协助实践等，让学生体会身体付出的价值，树立劳动观念与责任意识。

2.2 搭建模块化融合教学内容（以健身瑜伽为例）

立足五育协同目标，打破传统体育课程格局，构建“五大模块、融合渗透”的教学内容体系，合理分配各模块占比，实现各育元素与体育教学的深度衔接，兼顾实用性、综合性与趣味性。

作者简介：邓小红，女（1975.09），汉，湖北省孝感市，本科，副教授，研究方向：体育教育理论、体育文化与运动服饰研究。

基金项目：武汉纺织大学教学研究项目：“五育融合”视域下高校瑜伽课程的教学策略研究编号：2025JYB081。

体美融合核心模块是课程核心内容。体育层面,分层瑜伽体式、呼吸训练、力量训练、平衡训练等内容,提升学生的身体素质;美育层面,融入姿态矫正、瑜伽音乐欣赏、练习环境布置、瑜伽服饰搭配等内容,增加瑜伽与艺术欣赏结合的活动,引导学生进行美学赏析,实现体育素养与审美素养的协同提升[7][8]。

德智融合模块是课程重点内容。德育层面,融入瑜伽哲学与伦理知识、瑜伽人物故事、团队协作练习等内容,通过小组互助、规则遵守、感恩冥想等活动,培养学生的自律、尊重、包容品质;智育层面,涵盖瑜伽文化背景、体式功效、运动健康理论,打破学科壁垒,增加瑜伽与其他学科知识的关联,提升学生的知识储备与思维能力^[9]。

劳育补充模块,结合学生认知与需求,进行器材维护、场地整理,校本实践服务,让学生在实践中体会劳动价值,培养责任意识与实践能力,实现劳动教育与体育教育的有机融合。

此外,针对课程内容单一的问题,增加情境瑜伽、瑜伽短视频创作,提升课程吸引力;结合学生选修动机(缓解压力、增强体质、提升柔韧性等),增加压力疏导专项课程,匹配学生减脂、塑形、减压等多元需求。

2.3 适配多元融合教学方法

立足五育融合目标,打破单一的教学方法,推行项目式学习、小组竞赛情景教学,减少单向示范讲授,让学生在协作、挑战、复盘过程中自然实现多育渗透。

基础讲授示范法夯实瑜伽核心动作技能,适配体育、美育目标的实现。同时,结合多媒体教学手段,依托视频、纪录片、音乐等资源,丰富载体课堂,提升课程趣味性。协同小组合作情境教学、互助纠错、团体展演等活动,培养学生的协作能力等。实践教学方法采用实践操作、课后拓展、专业讲座等方法,适配劳育、智育目标的实现。实践操作聚焦器材整理、场地维护等内容,强化学生的实践能力;课后拓展可布置课后练习打卡、健康知识调研、体育文化分享等任务,延伸教学效果;邀请专业人士开展五育融合讲座,拓宽学生视野,提升学生的综合素养。

2.4 建立多元化综合评价机制

打破“技能至上”评价模式,采用“过程性评价+终结性评价+综合性评价”相结合的评价体系,突出五育融合导向,实现评价主体、评价内容双重重多元^[10]。

评价内容全覆盖性。其中,体育素养包括教学完成质量、身体素质提升、健身习惯养成情况;美育素养包括动作姿态美感、审美感知能力、审美创造能力;德育素养包括自律坚持、尊重他人、互助协作、规则遵守情况;智育素养包括知识掌握

程度、思维能力、专注力提升情况;劳育素养包括实践活动参与度、责任意识、劳动表现情况。评价主体构建“教师评价+学生自评+同伴互评联动”的多元评价主体,确保评价客观公正。教师评价侧重专业指导与全面点评,学生自评侧重自我反思与进步总结,学生互评侧重协作表现、实践态度等方面,引导学生主动参与评价,提升自我认知能力。过程考核依托学生课堂表现、练习打卡、劳动实践、小组协作记录;期末考核综合技能掌握与综合素养提升成效。

3 五育融合高校体育课程落地实践路径

当前教育发展阶段是中华民族伟大复兴的关键时期,是我国教育高质量发展时期,需要培养德智体美劳全面发展的社会主义时代新人。“五育融合”是新发展阶段我国回答“如何培养人”根本问题的国家育人方案,破解困境需坚守“立德树人”根本任务,系统化构建五育融合一体化体系,最终落实教育强国建设目标。

3.1 优化课时空间供给

针对课时约束这一主要的制约因素,优化课程课时配置,为五育融合提供充足的时间保障。一方面,合理分配各模块课时,每节课遵循“一育为主,多育为辅”学科立场,守住体育核心教学目标^[6]。另一方面,打通课堂、大课间、体育社团、校园赛事、社区运动、构建全场景融合育人空间,延伸教学时长,弥补课内课时不足的问题,同时培养学生终身健身的习惯,推动五育融合向课外延伸。

3.2 完善配套教学资源

针对缺乏相关教学资源的问题,从教材、场地、师资三个方面加强资源建设,为五育融合教学提供坚实支撑。一是编写五育融合导向的体育教材,融入五育元素、多元知识与实践内容,结合不同学科门类学生的特点,设计差异化的教学内容,确保教材的针对性与实用性。二是完善教学场地设施,优化练习环境,配备多媒体设备等,增设实践活动场地,为五育融合教学提供硬件支撑。三是搭建一体化融合课程体系,统筹国家课程、地方课程、校本课程、推进学科内部渗透、跨学科主题课程、综合实践活动等融合模式。

3.3 系统化提升教师五育融合教学能力

教师是五育融合落地的核心力量,针对教师对五育融合认识不足的问题,加强教师培养,提升其五育融合教学能力。一是开展跨学科校本教研,打破单科教师身份局限,围绕五育融合理念、课程重构方案、多元教学方法等内容,培养教师课堂渗透德、体、美、劳常态化教学能力^[11]。二是建立教师考核与激励机制,将五育融合教学效果纳入教师考核指标,鼓励教师积极开展五育融合教学改革与研究,激发教师的教学积极性与

创造性。

3.4 强化学生主体五育融合意识

针对学生重视程度不够的问题,强化其主体意识,推动学生主动参与五育融合实践。一是加强五育融合理念宣传,通过校园宣讲、主题活动等形式,扭转“唯学分论”的学习观念,树立“全面发展”的学习目标。二是尊重学生的主体地位,结合学生需求设计教学内容与教学方法,增加学生的参与感与获得感,通过小组合作、实践活动、成果展示等形式,激发学生的学习兴趣与主动性。三是建立学生激励机制,对积极参与五育融合实践、综合素养提升明显的学生给予表彰与鼓励,发挥榜样示范作用,引导全体学生主动参与,形成“人人参与、全面发展”的良好氛围。

3.5 健全长效机制保障

建立健全多元协同与综合评价制度,为课程重构与五育融合落地提供制度支撑,推动五育融合长效发展。一是建立课程改革领导小组,统筹推进体育课程重构工作,协调解决课时、资源、师资等方面问题,确保课程改革有序推进。二是完善教

学管理制度,明确五育融合教学要求与标准,规范教学过程,加强教学监督与评估,及时发现并解决教学中存在的问题。三是建立反馈机制,定期开展学生调研与教师调研,了解学生的学习需求与教师的教学困惑,根据反馈意见不断优化课程重构方案与实践路线,提升教学效果。四是加强校园文化建设,营造“五育融合、全面发展”的校园文化氛围,配齐体育、美育、劳动教育场地器材,均衡配置五育专任教师,建立常态化督导监管机制。

4 结论

高校体育课程具备天然的五育融合载体属性。通过目标、内容、教法与评价四维系统重构,辅以课时配置、资源建设、师资培养、学生参与、保障制度等多维度保障路径,可有效破解当前融合表层化、碎片化困境,充分发挥体育课程的多元育人价值,推动五育融合在高校体育课程中落地生根。后续研究可扩大调研样本,结合不同院校办学特征,进一步优化课程重构体系与实践路线,为高校体育课程五育融合提供更具针对性的参考。

参考文献:

- [1] 中共中央国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见:(2020年3月20日)[N].人民日报,2020-03-27(001).
- [2] 习近平.把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面[J].求是,2017(1).
- [3] 陈理宣,姜若梅.“五育融合”的发展历程、现实困境与实践对策[J].课程.教材.教法,2024,44(3):121-125.
- [4] 杨丽.“五育融合”的历史演进、现实困境及实现之策——基于新发展阶段背景下的分析[J].当代教育论坛,2021,(4):1-10.
- [5] 邵天逸,李启迪.我国体育课程能力目标审视——基于学科与学理的多维考辨[J].体育学刊,2024,31(1):8-15.
- [6] 罗祖兵.论课堂教学中五育融合的学科立场[J].课程.教材.教法,2022,42(5):45-53.
- [7] 申亮,张波,陈祥伟.“五育融合”视域下中华特色体育课程的现实意蕴、学理阐释与实践路径——以“射艺”为例[J].上海体育学院学报,2023,47(12):21-31.
- [8] 张艳.五育融合背景下高校瑜伽课程教学改革研究[J].体育文化导刊,2021(05):108-112.
- [9] 刘敏.高校瑜伽课程与五育融合的可行性分析及实践路径[J].运动,2022(08):109-110+120.
- [10] 左家凤.“互联网+APP”模式下的高校瑜伽课程教学策略[J].商业经济,2022(11):194-196.
- [11] 邵媛.新文科背景下高校瑜伽课程教学创新理念、现实困境与优化路径[J].哈尔滨体育学院学报,2024(1):65-70.
- [12] 王登峰.体教融合的历史背景与现实意义[J].体育科学,2020,40(10):3-7.