

Research on optimization strategies of college physical education curriculum system under the strategy of healthy China

Dan Lu

Jiangsu Agriculture and Forestry Vocational And Technical College, Zhenjiang, Jiangsu, 212400, China

Abstract

Against the backdrop of China's comprehensive implementation of the Healthy China strategy, public health has been elevated to a crucial indicator of national prosperity and strength. As a pivotal component in cultivating well-rounded talents, the optimization of university sports curricula plays a vital role in implementing strategic objectives and enhancing students' health literacy. However, current physical education programs in some universities suffer from outdated content, disconnection from student needs, and lack of systematic scientific design, hindering effective cultivation of lifelong sports awareness and healthy lifestyles. This paper, grounded in the Healthy China strategy goals, conducts an in-depth analysis of existing university sports curriculum systems. It proposes optimization strategies covering curriculum objectives, content design, teaching methodologies, and evaluation frameworks, aiming to drive high-quality development in higher education sports programs and establish a solid foundation for nurturing socialist builders and successors with all-round development in moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education.

Keywords

Healthy China Strategy; University Sports; Curriculum System; Optimization Strategies

健康中国战略下高校体育课程体系优化策略研究

卢丹

江苏农林职业技术学院, 中国·江苏 镇江 212400

摘要

在健康中国战略全面推进的时代背景下,人民健康被提升至民族昌盛和国家富强的重要标志高度。高校体育作为培养全面发展人才的关键一环,其课程体系的优化对于贯彻战略方针、提升学生健康素养意义重大。当前,部分高校体育课程存在内容陈旧、与学生实际需求脱节、缺乏系统性和科学性等问题,难以有效助力学生形成终身体育意识和健康生活方式。本文基于健康中国战略目标,深入剖析高校体育课程体系现状,从课程目标、内容设置、教学方法以及评价体系等方面提出优化策略,旨在推动高校体育教育高质量发展,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人奠定坚实基础。

关键词

健康中国战略; 高校体育; 课程体系; 优化策略

1 引言

健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件。随着《“健康中国 2030”规划纲要》的颁布实施,健康中国战略上升为国家战略,旨在全方位、全周期保障人民健康,提升全民健康素养。《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》也明确提出,高等教育阶段学校要将体育纳入人才培养方案,课程与创新人才培养相结合,培养具有崇高精神追求、高尚人格修养的高素质人才。高校作为人才培养的重要阵地,体育教育是其中不可或缺的

一环。然而,当前高校体育课程体系存在诸多问题,难以满足健康中国战略对人才培养的需求,因此,优化高校体育课程体系迫在眉睫。

2 健康中国战略对高校体育课程体系的新要求

2.1 明确课程目标与健康中国战略的深度融合

健康中国战略旨在保障人民全方位全周期的健康。这要求高校体育课程的目标定位,不再局限于单纯的体育技能掌握与身体素质提升。应将培养学生的健康意识、终身体育意识等纳入高校体育课程目标体系,使学生深刻认识到健康对于个体及社会的重要性。例如,引导学生掌握科学健身与自我保健方法,以应对未来工作中的健康问题;培养学生的体育精神与团队合作意识,助力其塑造健全人格,这契

【作者简介】卢丹(1984-),男,中国江苏镇江人,本科,讲师,从事体育教育训练研究。

合健康中国战略所倡导的全方面全周期的人的健康理念。将这些目标融入高校体育课程,能够促使高校体育教育服务于健康中国建设,培养出体魄强健、具备健康思维与体育素养的时代新人^[1]。

2.2 课程内容多元化以满足学生不同健康需求

因专业、爱好及身体条件的差异,学生对体育课程内容的需求各不相同。为契合健康中国战略的要求,高校体育课程内容应实现多元化。一方面,要加大传统体育项目在课程中的比重,如强化篮球、足球、田径等教学,提升学生的基础运动能力与身体素质;另一方面,需增加新兴体育项目的设置,开设具有健康促进功能的特色课程。此外,还应依据专业特点,开发与专业相关的体育课程内容。如针对计算机专业学生,开设预防颈椎病的体育锻炼课程,将其与体育课程内容有机结合,从多个维度促进学生的身心发展。

2.3 教学方法创新以促进主动参与健康实践

传统的体育教学模式多以教师讲授为主,学生处于被动接受状态,这不利于培养学生主动参与体育活动的习惯及健康的生活方式。在健康中国战略背景下,高校体育教学方法亟待创新,应大力推行以学生为主体的教学方法,采用多元化的教学手段。例如,运用项目教学法,让学生以小组形式完成体育项目任务,培养其合作能力与问题解决能力;运用信息化教学手段,如开设网络体育课程、运动跟踪APP等平台,为学生提供个性化学习资源与健康跟踪服务,激发学生自主参与体育锻炼的积极性,使其成为健康生活的践行者^[2]。

3 高校体育课程体系现状分析

3.1 课程目标存在偏差

部分高校体育课程目标落后、单一,过度侧重竞技体育技能的传授与考核,以体育成绩作为核心评价标尺,对学生的体育兴趣培养、健康需求满足缺乏足够重视,忽视了学生未来步入社会后的健康发展需求。例如,部分高校体育课程以体育特长生参与校级赛事为主要导向,普通学生仅能按部就班完成基础体育课程学习任务,健康观念塑造、自主锻炼能力培养等教育环节存在明显缺失,这与我国全面提升全民健康素养的长远目标相背离。

3.2 课程内容缺乏针对性

当前高校开设的体育课程虽涵盖项目较多,但针对性不足的问题突出。一方面,未能充分考虑专业差异与学生职业发展需求。例如:理工科学生毕业后多处于久坐状态,体育课程应针对性设置颈腰椎保健类运动项目;文科类学生则更需要能锻炼心理素质与沟通能力的体育项目,而现有课程未能充分结合学生的实际需求。另一方面,课程内容陈旧僵化,无法及时反映体育领域的发展动态与健康观念的更新变化。例如,电子竞技体能训练、智能健身器材应用等新兴内容尚未纳入课程体系,导致学生对体育课程的兴趣低迷,难以实现通过体育课程促进健康的教学目标^[3]。

3.3 教学方法传统单一

体育课堂教学中,传统教学模式仍占主导地位,教师普遍采用“讲解示范—学生练习—纠错指导”的固定流程,教学重心局限于技能传授。由于学生作为学习主体存在显著个体差异,这种模式导致课堂缺乏活力,难以激发学生主动参与体育学习的积极性与兴趣。例如,在篮球教学中,教师仅聚焦于运球、投篮等基础动作的反复练习,未通过多元化教学手段引导学生理解篮球运动的战术配合、团队协作等深层内涵,使学生始终处于被动接受状态,不利于其主动参与意识与自主创新能力的培养,也阻碍了体育锻炼习惯的养成。

4 健康中国战略下高校体育课程体系优化策略

4.1 精准定位课程目标

围绕健康中国战略目标,重新定位高校体育课程目标体系。课程目标设置短期目标、中期目标、长期目标。短期目标要求学生掌握体育常识、体育基本技能,通过对体育项目的学习,了解体育项目的基本特点和体育锻炼的方法,具备体育的基本能力。中期目标要求学生掌握健康的锻炼方法、了解健康常识、养成健康的锻炼习惯,根据自身身体素质选择适合的锻炼项目,制定锻炼计划。长期目标是培养终身体育意识、养成健康的生活习惯,学生在毕业后能够保持参与体育锻炼的习惯,将健康生活融入自己的学习生活之中。

4.2 优化课程内容设置

4.2.1 构建模块化课程体系

根据健康中国战略需求构建的“底端+专业+拓展”模块化体育课程教学体系,可满足不同群体的需求。底端面向全体学生,分为三部分:身体素质模块,身体素质水平较低的学生以循环运动为主,身体素质水平较高的学生增加爆发力项目;体育原理模块,引入《“健康中国2030”规划纲要》相关内容,提升学生认知;基本动作模块,以“跑、跳、投”为主,强化运动基础,涵盖田径、体操等项目。专业模块对应《职业技能等级标准》,基于专业需求开发内容^[4]。例如,针对会计、编程等久坐型专业,开发颈椎操、核心力量训练课程,通过牵引操、坐姿矫正训练预防职业病;学前教育专业开发幼儿体育教学法课程,融入儿童运动与运动伤害风险防控、幼儿游戏设计等内容;临床医学专业开发急救体育课程,植入心肺复苏(CPR)、运动伤害处理等知识。拓展模块项目丰富,可供选择空间大,既有篮球、羽毛球等传统项目,也有战术提升类项目;既有桨板、腰旗橄榄球等新兴项目,也有体态矫正、运动康复、智能体测装备定制等健身项目。不同模块的项目之间可互认学分,模块选择可任意组合,灵活多样。

4.2.2 融入健康教育内容

构建“理论+行为+情景”三维健康教育体系。理论层面:设置《健康教育学》课程,讲授“三减三健”相关知识并结

合“国民营养计划”；融入积极心理学内容，讲解运动对情绪的调节机制，布置“情绪日记”作业。邀请社区医生、营养师讲授职场健康大数据分析知识。实践层面构建健康知识与运动技能融合平台：在球类课程中教授装备选择、损伤预防等知识，例如网球课传授护腕使用方法及“网球肘”损伤防治知识，武术课教授跌倒防护技巧等。依据专业特点，设置不同的实践项目：师范类专业设置“大讲堂”活动，工程类专业设置“工区热身运动”等活动。情境层面注重应用场景提升：开办“健康实验室”，让学生体验运动前后的身体机能变化；组织“社区健康服务日”活动，为居民提供“运动处方”；模拟“职场健康”场景，开展职场运动干预策略训练。通过多样化的形式融合健康教育，将健康知识内化为学生的实践健康管理能力，培养其健康行为习惯。

4.3 创新教学方法与手段

4.3.1 采用多样化教学方法

实施项目教学法，依据“岗课赛证”融通理念设计项目。例如：篮球项目依托“校园3V3联赛运营”项目设计任务，学生需设计符合FIBA规则的赛事证件，运用运动训练康复知识设计球员热身内容（融入球员健康常识），通过项目实施检验技能，既增强球员间的配合能力，又培育项目组织运营意识。在情境教学法中引入职场情境，例如，护理专业在瑜伽课中设计“术后康复指导”情境：学生以小组为单位模拟护士与病人，运用康复训练的呼吸法、关节灵活性训练等方式指导病人，并参照国家职业技能等级标准中的“康复辅助”标准修正训练方案。建筑专业设计“高空作业身体素质训练”情境，训练过程中，在攀爬练习的同时讲解建筑专业安全生产规范中的“体能要求”，让学生在掌握体育技能的同时习得职业素养。问题导向教学模式以“久坐导致腰肌劳损”为设计方向，通过文献查阅、数据采集（每节课坐姿时长统计）、方案制作（课间拉伸操）、效果检验（对比课内外腰肌耐力数值），将身体素质练习转化为解决问题的能力培养。合作学习教学模式中，“跨专业健身小组”将医学与艺术专业学生搭配，医学生提供健康评价，艺术生制定运动方案，实现优势互补。

4.3.2 借助信息化教学手段

构建“云+地”教学混合平台，导入三种数字化素材：一是慕课素材，包括《运动解剖学》《职业健康防护》等课程，配备章节自测、智能答疑等功能，供学生随时随地学习；二是VR模拟素材，通过VR技术还原职场场所、建筑工地、手术室等场景，让学生在VR场景中模拟相应身体运动，如

脚手架平衡练习等；三是政策法规素材，链接《职业教育提质培优行动计划》《运动营养师国家职业标准》等文件全文及解读视频^[5]。运动监测系统需实现“数据采集-分析-反馈”的自动化完整流程。硬件端配置智能手环、心率胸带等设备，监测运动时的心率、步频、肌肉疲劳等数据；软件端设计校本算法模型，根据专业实际情况出具相应报告：为物流专业出具负重行走时的关节压力分析报告，为教师教育专业结合发声器官保护出具呼吸功能状况分析报告等。每周推送《个性化运动处方》，如建议相关专业学生每天早晚各进行15分钟颈肩放松训练，并结合“运动营养师”职业资格认证项目中的“姿势评估”内容。创建网络竞赛平台和学分认证系统，开发校园运动APP，推出“挑战职业体能比赛”：为会计专业开设“坐姿抬腿耐力挑战”，为学前教育专业开设“幼儿游戏带教体能比赛”，达标者可兑换体育学分，优胜者进入职业技能大赛人才库，开通证书对接通道，APP上提供“运动营养师等证书在线学习”资源，学习时间可折算为一定的培训学时，实现课程学习与职业技能认证的衔接。

5 结语

健康中国背景下高校体育课程体系改革，是顺应时代形势、服务健康中国的重大战略。应以战略需求为先导，研发适应职业健康要求与1+X证书体系的课程内容，缩小现有课程与学生需求、社会需求之间的差距。并随着《职业教育提质培优行动计划》等文件精神深入落实，持续改革课程内容、创新教学模式。只有高校、教师、学生三方协同发力，才能真正使体育课程成为培养学生树立健康观念、形成终身体育意识的重要载体，为健康中国培育更多体魄强健、适应社会需求的高质量人才。

参考文献

- [1] 刘婷婷.健康中国背景下高校体育课程思政建设研究[J].体育科技文献通报,2025,33(04):135-137+248.
- [2] 崔菱麟.健康中国战略背景下高校体育课程的改革策略[J].体育科学研究,2024,28(02):75-79+85.
- [3] 徐拥军,解欣.“健康中国”背景下高校体育课程教学改革的机遇、困境与创新策略研究[J].辽宁体育科技,2024,46(01):129-134.
- [4] 唐旭,黎明星,欧春英,等.健康中国背景下高校体育课程体医融合路径研究[J].当代体育科技,2023,13(02):11-14.
- [5] 王海兰.健康中国背景下的高校体育课程建设思考[J].冰雪体育创新研究,2022,(03):122-124.