

Research on Integrating Core Competency Cultivation into University Physical Education

Pin Yang

Dali Vocational College of Nursing, Dali, Yunnan, 671000, China

Abstract

As a key orientation for educational reform in the new era, core competencies emphasize the comprehensive development of students in knowledge, abilities, emotions, and values. University physical education, as an essential pathway to cultivate students' physical and mental health and social adaptability, plays an irreplaceable role in achieving core competency goals. Based on the connotation and characteristics of core competencies, this paper analyzes the intrinsic alignment between university physical education and core competency cultivation, and explores optimization paths for physical education curricula, teaching methods, and evaluation systems. The study reveals that by enhancing the educational function of physical education courses, promoting innovative multidimensional teaching models, and improving comprehensive evaluation mechanisms, students' physical fitness, psychological qualities, cooperative awareness, and innovative spirit can achieve coordinated development. This facilitates the transformation of university physical education from skill-oriented to competency-oriented. The research aims to provide theoretical support and practical guidance for reforming university physical education, promoting the functional reshaping and value enhancement of physical education within the education system.

Keywords

University physical education; Core competencies; Curriculum reform; Teaching innovation; Comprehensive evaluation

高校体育教育融入学生核心素养培养的路径研究

杨品

大理护理职业学院, 中国·云南大理 671000

摘要

核心素养作为新时代教育改革的重要导向,强调学生在知识、能力、情感与价值观等方面的综合发展。高校体育教育作为培养学生身心健康与社会适应能力的重要途径,在落实核心素养目标中具有不可替代的作用。本文基于核心素养的内涵特征,分析高校体育教育与核心素养培养的内在契合关系,探讨体育课程、教学方法与评价体系的优化路径。研究表明,通过强化体育课程育人功能、推动多维度教学模式创新、完善体育综合评价机制,可实现学生身体素质、心理品质、合作意识与创新精神的协同发展,从而促进高校体育教育由技能导向向素养导向的转型升级。本文旨在为高校体育教育改革提供理论支持与实践指导,推动体育教育在育人体系中的功能重塑与价值提升。

关键词

高校体育教育; 核心素养; 课程改革; 教学创新; 综合评价

1 引言

高校体育教育不仅是促进学生身体健康的基础课程,更是落实立德树人根本任务、培育学生全面发展的重要环节。当前,教育部提出以“核心素养”为导向的教育目标体系,要求高校在各学科教学中实现知识学习、能力培养与人格塑造的融合。然而,在实际教学中,体育教育仍存在目标功利化、内容单一化、评价片面化等问题,影响了其育人功能的有效发挥。核心素养视域下的体育教育,应当以学生的自主发展为中心,通过多元化课程体系和创新性教学模式,引导

学生在体育活动中形成健康意识、团队协作与社会责任感。本文立足于核心素养理论,从课程设计、教学实施与评价体系三个方面系统探讨高校体育教育融入学生核心素养培养的实现路径,旨在构建符合新时代要求的体育育人新格局。

2 高校体育教育与学生核心素养的契合基础

2.1 核心素养理念的教育内涵与特征

核心素养是学生在面对未来社会生活与职业发展的关键能力与品格的综合体现,涵盖文化理解、学习能力、创新精神与社会责任感等方面。其目标在于推动学生从“知识掌握型”向“素养综合型”转变,注重能力迁移与人格塑造。在高校教育体系中,核心素养的培养强调学科协同与实践导向,倡导在真实情境中激发学生的思维能力与社会适应力。

【作者简介】杨品(1985—),男,中国云南宾川人,本科,讲师,从事体育教育研究。

体育教育作为实践性最强的学科之一，与核心素养的精神内核高度契合，能通过身体活动促进学生自我认知、意志品质与情感交流的发展，为核心素养的落实提供重要支撑。

2.2 高校体育教育的育人功能与价值转向

体育教育不仅承担着增强体质的基本任务，更在心理调适、意志塑造与社会化学习中发挥独特作用。传统体育教学过于注重技术训练与竞赛成绩，忽视了学生综合素养的培养。新时期的高校体育教育应回归“以人为本”的教育本质，将健康教育、情感教育与价值教育融入体育教学全过程。体育活动中的合作、竞争与反思过程能够促进学生形成自律意识与团队精神，从而实现身体、心理与社会素养的协同发展。

2.3 体育教育与核心素养融合的现实需求

在国家教育现代化战略的推动下，体育教育的育人价值被重新认识。高校体育改革要求教师在教学中融入德育、智育与美育元素，实现体育与核心素养的多维融合。学生在体育活动中通过任务驱动与情境体验，能够发展自我管理能力与创新思维。体育教育由此成为落实素养导向教育的重要载体，其融合路径的探索对于深化高校课程体系改革、推动教育高质量发展具有重要意义。

3 核心素养导向下高校体育课程体系的构建

3.1 体育课程内容的综合化与生活化

在核心素养导向下，高校体育课程的内容建设应突破以单一运动项目为核心的传统体系，强调课程的综合化与生活化。课程内容不仅应包含基本的运动技能与体能训练，还应融入健康知识、运动心理、营养管理与社会交往等元素，构建“身体—认知—情感”协同发展的教学框架。课程设计需立足学生兴趣，倡导个性化与选择性学习，使学生在运动中实现自我探索与价值体验。与此同时，课程应关注社会热点与公共健康议题，将全民健身、运动安全、心理健康等内容纳入教学体系，增强课程的现实关联性与社会导向。通过将体育学习与日常生活相结合，使体育教育成为学生形成健康生活方式与社会责任意识的重要载体，从而推动课程由技能导向向素养导向的深度转型。

3.2 课程实施中的多元教学策略

体育课程实施过程应形成“课堂教学—课外活动—社会实践”三位一体的教学体系，推动学习场域与教育功能的延展。探究式学习与情境教学能够激发学生的问题意识，使其在真实的体育情境中独立思考、分析与解决问题。合作学习模式通过小组任务与团队竞赛，强化学生的沟通能力与集体意识，促进社会性发展。信息化手段的引入，如智慧体育系统与运动数据分析平台，为教学提供实时反馈与学习诊断，帮助教师实现个性化指导与动态调控。多元教学策略的应用，使学生在运动体验中形成思维迁移与综合应用能力，实现体育知识、身体素质与人格品质的有机融合，推动高校体育教学向创新化与智能化方向发展。

3.3 课程资源的数字化与开放化

信息技术的发展为体育课程资源建设提供了广阔空间。高校可依托数字平台构建体育资源共享体系，将视频教学、虚拟仿真训练、动作捕捉分析与在线测评系统整合为一体，实现教学资源的开放化与智能化。数字化资源打破了时间与空间的限制，使学生能够跨时段、自主地选择学习内容并开展个性化训练。教师可依据学生的运动数据开展精准分析，为教学调整提供科学依据。与此同时，开放课程平台的建设可促进校际资源交流与社会共享，推动体育教育的普惠化发展。数字化与开放化的融合，不仅拓展了体育课程的边界，也使体育教育具备持续更新与反馈优化的能力，为实现核心素养导向下的高质量体育教学提供技术支撑与资源保障。

4 体育教学创新促进核心素养培养的路径

4.1 以健康教育为核心的教学导向

健康是学生核心素养的重要基础维度，也是体育教育的价值核心。高校体育教学应以“健康第一”的理念为导向，在课程目标中强化身体健康、心理健康与社会适应能力的协同培养。教师需通过科学化教学内容与系统化锻炼计划，引导学生正确认识运动与生命质量、心理平衡及社会幸福感之间的内在联系。课堂中可融入健康知识讲解、运动风险防护、心理调适等教育内容，使学生掌握科学锻炼的方法与健康管理能力。通过建立体能评估与反馈机制，教师可对学生的运动表现与健康水平进行动态跟踪，帮助其形成自我监测与持续改进的意识。以健康教育为核心的教学导向，能够实现体育教育从单纯体能训练向健康素养培养的转变，使学生在运动实践中形成积极生活方式与终身运动意识，奠定身心全面发展的基础。

4.2 基于合作与体验的教学模式创新

合作学习与体验式教学是体育教育促进社会性与核心素养形成的重要手段。高校体育课堂中，应通过小组竞赛、团队项目和角色互换等教学形式，激发学生的合作意识与责任感。团队合作让学生在互动中学习沟通与协调，体验集体荣誉感与共同目标的实现过程。体验式教学强调学生在真实体育情境中的感知、情绪和反思，教师可设计情境化任务，引导学生在实践中理解规则、公平与尊重的价值。通过任务驱动和情境模拟，学生不仅提高运动技能，还能发展解决问题与情绪管理的能力。合作与体验模式使课堂不再局限于技能传授，而成为人格塑造与社会认知的过程，推动学生形成积极的体育参与态度与社会交往能力，为核心素养的生成提供情境支撑与心理基础。

4.3 科技赋能下的智能教学实践

科技的深度融入为高校体育教学的创新与精准化发展提供了新动能。通过智慧体育系统、可穿戴设备与数据分析平台，教师能够实时监测学生的运动强度、心率变化与运动负荷，为教学提供量化依据。人工智能教学助手可基于学生

运动数据自动生成个性化训练方案与学习路径,提升教学的科学性与针对性。虚拟现实(VR)与增强现实(AR)技术的引入,使学生能够在沉浸式环境中体验高仿真的运动场景,增强学习兴趣与参与度。科技赋能的教学实践不仅优化了课堂互动与学习反馈,还促进学生形成数据意识与反思能力,使其在科学分析与自我调整中实现运动行为的理性化。智能体育教学推动了传统体育教育的模式革新,使体育课程真正成为融合技术、数据与人文的多维学习平台,助力学生核心素养的全面提升。

5 体育评价体系的优化与素养导向的实现机制

5.1 多维评价指标体系的构建

在核心素养导向下,高校体育教育的评价体系需突破以体能、技能为中心的传统模式,转向综合素质与人格发展的多维评价。多维评价体系应涵盖身体素质、学习态度、合作能力、创新意识、心理品质以及价值观表现等方面,从而体现体育教育的育人功能。评价不仅要反映学生的运动能力水平,更应关注学习过程中的努力程度与情感体验。通过量化指标与质性评价相结合的方式,可对学生在课堂参与度、团队协作、规则意识及创新表现等方面进行全面考核。构建学生自评、同伴互评与教师评价的多元机制,有助于实现评价主体的多样化与评价内容的全程化,使评价从单一“终结性考核”转向动态成长性反馈。这种多维度评价体系能够引导学生在体育学习中形成自我监控意识,激发学习兴趣,促进核心素养在体育教育中的深层次落地。

5.2 形成性评价促进学习内化

形成性评价是促进学生行为内化与能力提升的重要途径,其核心在于对学习全过程的持续观察与动态指导。高校体育教师应建立学习档案、运动日志及行为记录系统,对学生的课堂表现、锻炼频率与技能进步进行全过程跟踪。教师可依据阶段性数据提供针对性反馈,引导学生反思学习方法与目标完成度。形成性评价通过阶段性目标的设定与反馈机制的建立,帮助学生形成自我评估与自我激励的学习模式,实现由外部评价向内部驱动的转变。同时,形成性评价在体育课堂中的运用能够平衡“结果评价”与“过程发展”的关系,使学生在体验、调整与再实践中不断提高运动理解力与自我调控能力。该机制强化了体育学习的自主性与可持续性,促进核心素养的内化,使体育教育成为学生终身学习

与健康生活的重要引导力量。

5.3 评价反馈与教育激励机制

科学有效的反馈机制是高校体育教育中促进学生持续进步与素养形成的关键环节。体育教学中的评价不应止步于结果呈现,而应通过正向反馈激发学习热情与自我超越意识。教师应根据学生阶段性表现进行个性化点评,强调进步与努力的过程,帮助学生在反思中明确改进方向。高校可建立体育素养等级认证制度,将学生的综合表现、参与度与创新成果纳入学业评价体系,使体育学习成果获得正式认定。通过激励机制的引入,如积分制评估、荣誉称号、课程加权等方式,可增强学生的成就感与参与感,激发其主动参与体育活动的积极性。反馈与激励机制的有机结合,使评价体系具备发展性与激励性双重功能,不仅促进学生体育能力的提升,更推动其形成持久的健康行为与积极的价值取向,从而实现体育教育与核心素养培养的深度融合。

6 结语

高校体育教育在核心素养视域下,承担着促进学生全面发展的时代使命。通过课程体系的综合化建设、教学模式的创新实践与评价机制的科学完善,体育教育能够在知识、能力与价值层面实现多维融合,促进学生形成健康人格与社会责任意识。未来,高校体育教育应深化跨学科协同,强化体育与心理、社会、文化教育的联动,推动体育育人体系向智能化、终身化方向拓展。以核心素养为引领的体育教育改革,不仅是教学范式的更新,更是培养具备创新精神与健全人格大学生的重要途径,为建设高质量教育体系与健康中国战略目标提供坚实支撑。

参考文献

- [1] 张得明.核心素养视域下高校体育教育专业武术普修课课程思政建设研究[D].曲阜师范大学,2025.
- [2] 刘溢.体育学科核心素养视阈下贵州省高校体育教育专业足球专修课程改革研究[D].贵州师范大学,2025.
- [3] 霍治强.体育学科核心素养视域下情境教学模式对高校体育课教学效果的影响[D].上海体育大学,2024.
- [4] 廖锦群,张滨.专业认证背景下云南省高校体育教育专业学生体育学科核心素养模型构建研究[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(学校体育分会)(四).成都文理学院,2023:116-118.