

# 以体育人 强健体魄

## 烟台幼儿师范高等专科学校体测成绩剖析

□张桂华 董菲菲

当2025年普通高教《国家学生体质健康标准(2014年修订)》测试数据抽查复核成绩公布时,一组数据引人注目:烟台幼儿师范高等专科学校合格单位列全省高职院校第三,优良率与平均分均居第一。这份成绩单背后,是学校以体育人、构建学生健康成长新格局的生动实践。

### 从“齐步走”到“个性化” 让每名学生动起来

“过去上体育课是‘一刀切’,现在我们可以选自己喜欢的项目。”学前教育专业学生吕亚男刚上完她选择的健美操课,脸上还带着运动后的红晕,语气中透出满满的愉悦。为适应学生多样化的发展需求,学校积极构建并完善了“基础必修+专项选修+特色拓展”三级课程体系。在这一体系下,篮球、健美操、八段锦等丰富多样的体育项目,都成为了学生可以自主选择的学习内容,真正实现了“一生一技”的个性化培养目标。

这种积极的变化不仅局限于体育课堂。每天下午四点后,学校的操场就变成了校园里最热闹、最有活力的地方。各类体育社

团活动蓬勃开展,形式多样、内容充实,成为了同学们在课堂之外尽情挥洒汗水、享受运动的乐园。近一年来,师生在国家、省、市级啦啦操、健身操舞等多项赛事中获奖,学校荣获“最佳创意奖”“最佳组织奖”,取得了令人欣喜的成绩。

### 从“要我练”到“我要练” 让运动成为习惯

“开始是为了完成任务,现在一天不跑就觉得少了什么。”参加“百日阳光跑”的大二学生王俊怡说。事实上,像她这样从被动参与逐渐转变为主动坚持锻炼的学生,在校园里并不在少数,他们已经慢慢将运动融入日常生活,并从中感受到了持续运动的乐趣与益处。

为了进一步营造全员参与的运动氛围,学校通过精心组织秋季体育文化节、春季综合性运动会等一系列丰富多彩的体育活动,让体育锻炼真正成为校园生活中不可或缺的重要组成部分。此外,各系部结合自身特点开展的“一月一赛”常态化体育竞赛活动,更是将体育竞技的趣味性和参与感有效延伸至基层班级,激发了广大学生的参与热情。一位辅导员在观察学生变化后深有感触地表示:“每当看到学生们在赛场上全力拼搏的身影,能真切地感受到体育带给他们的积极

改变,那不仅是身体上的强健,更是精神面貌的焕新。”

### 从“单打独斗”到“系统推进” 用机制保障成效

体测成绩的提升,离不开系统的工作机制。学校着力构建并有效运行的“教学—训练—测试—反馈”四位一体的全流程管理闭环,让体育教师、辅导员以及学生能够目标一致、协同发力,形成了共同促进学生体质健康的强大合力。

“我们不再是过去那种单打独斗的工作模式了。”体育教研室的王老师指着手中详细周密的训练计划介绍道,“现在,我们拥有系统化的专项技能培训、定期组织的模拟测试活动,以及来自各系部的密切配合与支持,让我们的体育教学与训练工作能够更加聚焦问题、更加具有针对性。”

激励机制也在发挥作用。学校明确将学生的体测成绩与评优评先资格、体育课程学分挂钩;同时,也将学生体测的整体达标情况,纳入相关教师及系部的工作考核评价体系之中。“这套相互关联、权责清晰的制度设计,有效地激发了各方主体的内在动力,让学生更愿意主动锻炼,让老师和院系更投入地组织指导,大家都更有积极性了。”学生处负责人总结。

### 从“体质提升”到“全面成长” 让育人更具深度

学生体质健康水平的显著提升,其背后所反映的是学校体育工作的系统性推进与深层次变革。从体育课程的创新设置到课外活动的广泛组织,从日常训练的科学指导到评价激励机制的不断完善,这一系列环环相扣、层层递进的育人环节,共同构成了一套科学有效的育人体系,并正在持续发挥着积极而重要的作用。

“我们认为,体育工作的目标不仅仅在于强健学生的体魄,更在于通过体育锻炼这一载体,塑造他们健全的人格与优秀的品质。”学校相关负责人对此强调并阐释,“当学生在这个过程中学会坚持、懂得合作、勇于挑战时,我们就实现了育人的目标。”

如今,在这所充满活力的校园里,随处可见的跃动身影已成为最动人、最富生机的风景线,学生在运动中展现的蓬勃朝气与健康体魄,正是学校体育工作交出的最好答卷。以体育人、以体塑魂,这一教育理念正在这里从纸面的构想、理论的探讨,一步步转化为日常可见、真实可感的生动实践,渗透在校园生活的每一个角落。

□李进文

2020年10月15日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,为新时代学校体育工作提供纲领性指引。但“唯分数”评价体系的积弊仍未根除,致使部分中小学体育活动的开展,不利于青少年全面发展与健康成长。

### 中小学学生体质现状

近年来,国家推行“每天锻炼2小时”等政策,部分中小学学生体质指标企稳,但整体体质状况仍不乐观。

肥胖与超重现象凸显。国家卫健委2021年数据显示,6—17岁学生超重肥胖率达16%,高血压等关联慢性病检出率上升;“十四五”规划2025年成果显示,6岁以下儿童超重肥胖率降至9.7%,但6—17岁青少年数据未更新,且农村儿童肥胖增速已反超城市。

近视率居高不下。2024年教育部监测数据显示,全国小初高学生近视率分别达36.8%、71.6%、81.0%,高度近视群体占比逐年攀升。

体能水平下滑。中小學生体能呈“全指标、全学段、全地区”下降特征,表现为耐力、力量、爆发力不足,免疫力及学习效能受影响。某初中运动会开幕式上,1200余名学生站立80分钟,3人卧倒,近10%需补水缓解,直观印证体能短板。

### 中小学学生 体质较差的主要根源

导致中小學生体质与体能偏弱的因素多元,如饮食结构不合理、家校重视程度不高等,但其核心症结集中于以下两方面:

评价机制失衡。应试教育的深层影响尚未根除,学校对教师教学绩效的评价体系过度侧重考试科目,体育等艺体类科日常被边缘化。一是“口头重视”,即体育的重要性仅停留在理念层面;二是“形式化教学”,如教学内容与方式单一固化,难以契合学生的兴趣与个性化需求;三是“精英化倾向”,仅针对参赛学生开展系统训练,多数学生仅通过“两操”维持基础活动,缺乏全面锻炼。此为學生体质偏弱的根本性原因。

体育锻炼落实不足。运动量作为衡量体育锻炼效果的核心指标,包含强度、时长、频率及密度等维度,其达标是强身健体的前提。近年来,多数学生在校运动量显著不足,且家长存在“重分数轻体质”的认知偏差,形成“学校锻炼不足—家庭跟进缺失”的恶性循环。

### 提升中小学学生 体质的路径

改善评价机制为根本。评价是教与学强有力的“指挥棒”,决定着班主任、任课教师、家长及学生的关注重点。因此,必须优化评价策略,以实现“以评促管、以评促教、以评促练”的目标。评价学生应聚焦“三个维度”。一是注重健康知识掌握,这是引导学生树立体育锻炼意识的前提;二是夯实基本运动技能,这是学生开展体育锻炼的核心支撑;三是培育1—2项学生感兴趣的专项运动技能,此为激发运动热情与坚持运动的关键。评价体育教师应立足“两个核心”。一是学生上述三维度成绩,可通过抽样方式衡量,以精简评价;二是体育竞赛成绩,涵盖各级运动会、校际联赛等表现。评价教干、班主任、任课教师应采用“捆绑评价”。为助力体育教师开展工作,评价其教学绩效时,需同步纳入对应班主任、任课教师及相关管理干部的评价体系。

创新教学思路是关键。若科学评价体系是驱动学生主动参与体育锻炼的关键要素,那么匹配的教学与管理体制,便是保障该目标落地生效的重要支撑与核心催化剂。体育教学要注重“多样化与兴趣化”。一是立足全体学生发展需求,以“普及大众体育”为依托,构建覆盖多元运动类型、多层难度梯度与多场景适配的教学内容体系,兼顾学生的运动基础与个性差异。二是适度融入“竞技体育”元素,通过技能比拼、小型赛事组织等形式,以竞技的挑战性与规则性激发学生运动内驱力,同步培育竞争意识与协作素养。三是体育锻炼能让学生享受运动乐趣,增强身体素质、涵养健全人格、锤炼坚韧意志、滋养健康心理,其积极成效的实现需以常态化坚持为基础。选拔运动员应秉持“点面结合”原则。这是规范体育教学功利化倾向、保障学生全员常态化参与体育锻炼的有效路径。“点”层面聚焦专项训练学生群体,由班级按既定比例遴选最优者参赛,占参赛运动员总数的50%;“面”层面覆盖非专项训练学生群体,由学校随机抽取参赛,占比50%,以此驱动全体学生重视日常体育锻炼,实现选拔公平与锻炼实效的统一。

融通家校合作是保障。为避免“5+2<5”现象,即学生在校5天的体育锻炼成效,因周末及假期缺乏持续练习而被弱化,尤其要破解学生假期中断体育锻炼的问题,需充分调动家长的积极性与主动性。深化家长认知。“知之深,爱之切,行之坚”,体育锻炼成效依赖持续性,单靠学校教育难以达成目标,需通过典型案例深化家长认知,使其重视子女居家体育锻炼的延续性价值,破除“体育锻炼仅属学校责任”的片面认知。推动家长引领锻炼。营造家庭体育锻炼良好氛围,构建亲子协同锻炼模式,上学期间每日不少于1小时锻炼,非上学期间不少于2小时,可采用分段训练,小学低年级学生需酌量减时长;居家锻炼形式不限,核心是保障有效运动量,实现身体锻炼常态化。

总之,提升中小學生体质需家校生协同发力,从评价、教学、管理等维度深化改革。沂南县第三实验小学秉持“健康第一”育人理念,多管齐下加强学生体育锻炼,成效显著:学生体质大幅提升,2023年11月获山东省中小学体育阳光大课间活动小学组一等奖,2025年8月获评沂沂市教育工作表现突出集体。

(作者单位:沂南县第三实验小学)

# 思政课上的“项目参与式”革新

## ——高职教学改革如何让学生“动起来”

□吴学军 张文雯

在济南工程职业技术学院的思政课上,看不到教师单向讲授的沉闷场景。学生们以小组为单位,围绕一个真实的项目任务展开研讨,有的查阅智能平台上的案例库,有的结合专业实践设计解决方案。课堂互动率长期保持在95%,项目完成率达100%。

这正是学院联合山东大学马克思主义学院等单位,历经十余年探索形成的思政课“项目参与式”教学体系。它直面高职思政长期存在的“三重三轻”困境——重理论轻实践、重灌输轻参与、重知识轻价值,试图让思政教育真正融入学生的成长与思考。

### 从“听讲”到“参与”: 一场课堂的结构性变革

传统思政课程往往面临与学生专业背景、认知特点脱节等挑战。项目参与式教学的核心,是将课程内容转化为一系列可操作、可探究的项目任务。例如,在讲授“工匠精神”时,学生不再是被动听讲,而是需要在课前深入本地企业或实训基地,访谈技术能手,最终完成一份关于职业精神的调研报告,课中研讨、分享、完善调研报告,最终达到知行合一。

这一模式被概括为“一主二融、三阶四环、五动五学”。它以学生发展为核心,贯穿课堂与实践、线上与线下。教学过程分为课前研学、课中研讨、课后拓展三阶段,通



济南工程职业技术学院教师采用思政课“项目参与式”教学为学生授课。



济南工程职业技术学院采用思政课“项目参与式”教学时,学生参与课堂讨论。

过确定项目、创设情境、学习研究、实践应用四个环节层层推进。课堂通过问题、任务、师生互动、思维碰撞和多维联动,引导学生以疑导学、以研促学。

### 智能平台与数智评价 为教学创新提供支撑

改革的落地,离不开技术平台的支撑。团队自主研发了“思政项目参与式教学智能平台”,整合了40个专题项目、28个典型案例,并链接了30个校外实践基地。教师可以一键获取资源,学生也能跨校学习,教师借助平台资源,备课时间缩短60%,优质教学资源复用率提高55%。

更关键的是评价体系的革新。过去单一

的试卷考核,被“五维主体”智能评价取代。除了教师点评,还包括学生自评、小组互评、行业专家参评以及社会实践效果测评。系统通过全过程数据采集,能生成每名学生的“思政素养画像”,使评价效率提升三倍,准确率超过90%。该体系落地以来,学生自评完成率达98.5%,小组互评意见一致性较传统模式提升62%,行业专家参评覆盖各个专业方向,真正实现思政评价的精准化、高效化。

### 成效显著

#### 从课堂改变到人生引领

教学改革直接带来了学生面貌的焕然一新。课堂上“低头族”少了,主动探究、合

# 乡土文化融入综合实践活动课

□王春娟

乡土文化作为地域生活与历史积淀的鲜活载体,承载着地方社会的生产经验、民俗习俗与审美特质,是农村学生建立情感认同、构建自我价值与形成文化自觉的重要根基。综合实践活动课程因其主题开放、任务驱动、贴近生活的特性,成为乡土文化融入课程体系的天然载体。尤其在农村小学,其资源天然在地、学生生活经验丰富、文化连接路径真实,更具开展在地性项目学习的优势。桓台县境内的马踏湖风光优美、人文荟萃,“泛舟马踏湖”成为桓台县第五小学的重点综合实践活动课。

### 融合路径的三重功能

文化濡养心灵:激发学生的在地认同。对于农村小学生而言,家乡的方言、节令、传说、风俗等不仅是生活经验的一部分,更构成了其文化认同的源头。将乡土文化融入综合实践活动,通过实地访谈、习俗调研等实践环节,能够有效增强学生与家乡之间的情感联系,在“熟悉—再发现—再认同”的过程中唤醒其情感共鸣。通过文化的浸润与濡养,使学生逐步建立起对乡土文化的尊重与理解,进而形成深层的在地身份意识。在具体教学活动中,乡土文化的语境特征为学生提供了可以“情感对话”的文化支点,使他们不仅能听懂,更能“听进去”。

知识贴近生活:拓展课程的实践深度。乡土文化具有天然的生活属性,其素材来源广泛且具备高频的日常接触性,极

易被学生感知、体验和内化。将其引入综合实践课程,有助于打破传统课堂中“内容抽象化、知识工具化”的问题,使学生的学习建构基于真实情境与生活经验之上。学生在观察家乡风貌、倾听长辈叙述、对话传统习俗的过程中,自然建立起“经验—问题—知识”的转化路径。相较于标准化知识的传递,乡土文化引导学生从生活场景中提取素材,使学习获得连续性、温度感和实践张力。

素养融通育人:构建多维能力发展场域。乡土文化与综合实践活动的结合,为学生提供了多维能力协同发展的真实学习场域。在围绕乡土主题开展的调查、访谈、记录、展示等系列任务中,学生锻炼的远不止单一学科能力,而是观察力、表达力、合作力、问题解决力等多种核心素养的融合发展。乡土文化所涉及的内容本身就跨越学科性质,既包含文学叙述、艺术审美,也包含科学观察与社会认知,使得学生在项目推进中实现多元思维的自然联动。

### “泛舟马踏湖” 项目的四项融合路径

聚焦热点选题,唤醒学生文化兴趣。在教学《综合实践活动》中“合理安排课余生活”内容时,教师可引导学生围绕“假期里我印象最深的活动”展开分享和观察。在开学初的课堂交流中,多名学生主动提到假期游览马踏湖的经历,有的展示放荷灯的照片,有的回忆湖区小吃的味道,引发全班对这片家门口的“网红地标”产生浓厚兴趣。

教师顺势组织“我眼中的马踏湖”小组讨论,引导学生通过提问梳理已有认知,并在“你还想知道些什么”这一环节中,引入“湖的传说是怎么来的”“荷灯节背后有什么故事”“金丝鸭蛋为什么那么有名?”等真实问题。教师带领学生将问题归类为“历史传说类”“风俗节庆类”“风物特产类”等子主题,并通过投票确定探究方向,最终凝练出“泛舟马踏湖”综合实践项目。

构建任务链条,拓展活动实践维度。围绕“泛舟马踏湖”主题,课程设计形成由浅入深、层层递进的任务链条,确保学生在持续探究中完成知识建构与能力发展。首先,教师组织参与小组制定活动方案,确定时间安排、分工机制与调研问题等。随后进入实地考察阶段,学生分组采访渔民、船夫,了解荷灯节、放生仪式等传统风俗,并整理湖区手绘图,绘制“渔民生活一角”。第三阶段学生分别到学校图书馆、社区图书馆与博物馆查阅与马踏湖相关的古今诗词、风物特产资料,积累“湖区知识库”。第四阶段启动问卷调查。在成果创作阶段,学生按小组任务完成征文、绘画、图表、PPT汇报稿等多元成果。整个任务链条以“调查—分析—创作”为主线,每个环节前后衔接紧密,学生既体验到“任务完成”的成就感,也在合作互动中实现从经验走向理解、从观察走向表达的实践飞跃。

联动多元资源,形成家校社协同机制。综合实践活动的高效推进,离不开校内外多元力量的共同支持。在“泛舟马踏湖”项目实施过程中,课程设计充分整合家庭、学校

与社区三方面资源,建立起协同机制。首先,学校层面以年级备课组为单位设立活动指导小组,邀请家长作为重要的课程合作者参与“家长助教团”;在社区层面,学校邀请湖区渔民、非遗讲解员、文化馆工作人员等担任“文化讲述人”,在实地考察环节为学生进行现场导览与互动交流,如请渔民演示撒网捕鱼、讲解“溜子船”的构造与用途。整个活动过程中,校内设立“协同运行台账”,对每一资源单位的介入时间、内容与反馈进行记录与公示,确保协同机制落地见效。

打造表达平台,促成文化认知内化。“泛舟马踏湖”实践项目进入成果表达与展示阶段后,教师设计多元表达平台,由小组汇报、成果展示、集体演示三条线并行推进。学生依照前期任务分组,整理所采集的图文材料、访谈内容与诗词作品,自主设计展示形式:“风物组”通过查阅文献与实地访谈,呈现金丝鸭蛋、白莲藕、芹菜等特色农产品与水产生殖图谱;“文化组”组织以“皎皎文化乡”为主题进行情境朗诵,融入鱼龙戏班与田氏整骨术的历史梳理,展示湖区世代传承的地方技艺……整个展示环节在校园文化长廊布展,结合主题演讲、实物展示、互动问答等环节,形成全员参与、跨年级观摩的“湖光课堂”,让学生在讲述、演绎与表达中深化对马踏湖文化多样性的理解。

可以说,“泛舟马踏湖”给予学生一种根植于生活的文化认同与成长体验,也让乡土成为学生成长的根与魂。

(作者单位:淄博市桓台县第五小学)