

# 综合身心素养视域下大学体育教学发展的困境与对策

岳华

(宁夏师范学院 体育学院,宁夏 固原 756000)

[摘要]当前,青少年的身体素质普遍偏低,从综合身心素养视角指导大学体育教育的发展,是培养身心健康的建设者和接班人,推动国家社会主义建设的必由之路。然而,目前存在的一些问题阻碍了大学生身心健康发展。大学体育教学在培养学生身心健康发展的过程中还存在很多困境。在解决大学体育教学困境上,需要提高教师的素质,优化教学设计,利用新技术提升综合素质培养的效果,并建立有效的评价机制。综合身心素养视域下的大学体育教学将促进学生身心健康发展,提高学生综合素质,为学生的未来发展奠定基础。

[关键词]体育教学;大学;困境;对策

doi:10.3969/j.issn.1673-9477.2024.01.018

[中图分类号]G807.4

[文献标识码]A

[文章编号]1673-9477(2024)01-0121-08

随着社会的发展,人们对健康的关注日益增强,大家都希望拥有良好的身体和健康的心态。然而,青少年的身体机能和身体素质整体上呈下降趋势<sup>[1]</sup>,这是一个令人担忧的现象。

党的二十大报告指出:“广泛开展全民健身活动,加强青少年体育工作,促进群众体育和竞技体育全面发展,加快建设体育强国。”<sup>[2]</sup>加强青少年体育工作,重在学校体育。体育课是大学进行体育教育的重要途径,其质量直接影响着学生的身心健康。然而,当前大学体育教学中存在的一些问题阻碍了大学生身心健康发展。因此,高校教师需要思考如何让大学生在体育锻炼中既能享受乐趣、增强体质,也能完善人格和锤炼意志。这正是大学体育教学中综合身心素养视角的重要性所在,它强调了超越传统体育教育目标的重要性,将学生的身体健康和心理发展作为同等重要的目标之一。综合身心素养视域的选择不仅在于政策要求,更源于当前大学体育教学实际存在的问题。通过注重培养学生身心健康面临的主要问题,如学业负担过重、心理压力、意志力薄弱等,我们可以探索有效的改进途径促进大学生的身心健康发展。这种视域对大学体育教育的发展起到了指导和引领作用,使得我们能够更好地培养身心健康的建设者和接班人,为社会主义建设作出贡献。

## 一、综合身心素养观念下大学体育教学的重要使命

### (一)大学体育教育的综合发展

大学体育教育的目标是培养学生的综合身心素养,其核心观点是将身体健康和心理健康同等重视。在大学体育教学中,身体健康是一个重要的目标。通过体育锻炼,学生的心肺功能、代谢率、肌肉力量和耐力都能得到提升。定期运动还能促进骨骼的发育和稳定,降低患骨质疏松症等骨骼疾病的风险。此外,运动还可以加速新陈代谢,帮助学生保持适当的体重,降低心血管疾病和糖尿病等慢性病的风险,从而达到身体健康的目的。同时,提升心理素养也是大学体育教育的重点目标。心理素养是指个体在心理层面上的健康和发展能力,它包括情绪管理、压力管理、心理韧性、沟通与人际关系、适应能力等。

情绪可以被看作是生物体对特定刺激(如威胁或激励)反应的生理变化的集合。这些刺激引导生物体以特定的方式作出反应或行为。<sup>[3]</sup>运动对人的情绪(例如感受到的快乐和享受)的影响主要受到环境、社会经济、认知和运动处方等因素的影响,其中运动处方是最显著的影响因素。根据 Bruno 等(2015)<sup>[4]</sup>的研究,自我选择和强制锻炼都可以诱导积极的情绪反应,而情绪反应的最大决定因素是运动强度,在等强

[投稿日期]2023-12-22

[基金项目]宁夏社会科学基金项目(编号:21NXCTY01)

[作者简介]岳华(1979-),女,宁夏石嘴山人,硕士,副教授,研究方向:体育教学、体育运动与健康。

度条件下自我选择的运动条件会表现出更好的情绪反应。个体在运动过程中,当认知因素起主导作用时,会产生积极的愉悦反应;而当内心感受因素起主导作用时,会产生消极的恐惧反应。相反,情绪状态的不稳定可能会消耗身体活动规划的自我调节能力,因此在一定程度上,我们可以理解为身体活动可以稳定情绪状态。<sup>[5]</sup>学生在运动中所展现的心理韧性实际上是坚强意志品质的体现,而这种品质是通过后天的实践锻炼培养出来的,而非与生俱来。意志是指人为了实现确定的目的,而支配自己的行动并在行动时自觉克服困难的心理过程。<sup>[6]</sup>在运动场上,运动员可能会遭遇呼吸困难、肌肉酸痛、紧张、犹豫、疲劳、害怕等不良的生理和心理反应。然而,只有克服这些反应并坚持完成比赛,运动员才能展现出坚韧、执着、冲动、渴望、果敢和奋进的精神。这种精神是激励人们坚持锻炼、克服困难的驱动力。强大的意志力也是个人品格的重要组成部分,大学阶段是锻炼意志力的关键时期。在教学中,可以通过设定教学目标、帮助学生理解实现目标所需的努力和坚持,从而培养学生的斗志,激发他们努力实现目标的意愿。总之,综合身心素养在体育教育中具有重要地位,大学体育教学应该重视综合身心素养的培养。

## (二) 体育教学与学术教育相互促进

在现代社会中,学术知识的积累固然重要,但身心健康同样不可忽视。将体育教育与学术教育相结合,可以更全面地培养学生的综合素养,促进身心健康的发展。体育活动不仅仅是简单的运动,更是一种智力训练的方式。通过体育活动,学生能够培养自身的分析、判断、决策等思维能力,同时增强合作精神和团队协作能力,这些素质在学术教育中同样具有重要价值。

参与体育活动可以提高学生的注意力和专注力,促进大脑的发展和 Learning 能力的提升<sup>[7]</sup>,这对于学生学习同样至关重要。李秋石(2022)<sup>[8]</sup>的研究发现,小锻炼量和中等强度的体育锻炼对学生的学业成绩、注意力、记忆力有积极作用。此外,健身活动或运动训练能产生脑啡肽,刺激下丘脑,进而产生愉快的情绪体验,这是身体锻炼对情绪的积极调节作用。<sup>[9]</sup>愉悦的情绪能够引发神经系统功能的多种有效反应,有助于减轻学生的压力和焦虑,增强学习的积极情绪。在比赛中,学生通过相互合作,会激发出竞争的激情,同时培养纪律性、坚持性和承受挫折的

能力。这些情感上的成长与学术教育相辅相成,将使学生全面发展。总之,将体育教育与学术教育有机结合,能够实现学生全面发展的目标。体育教育不仅可以促进学生的身体健康,还能够培养学生的智力和情感发展。因此,教育机构和家庭应该共同努力,倡导综合身心素养的观念,将体育教育与学术教育融为一体,为学生的未来发展打下坚实的基础。

## (三) 个人发展与社会责任的结合

个人发展与社会责任的结合是一个重要的议题。综合身心素养涵盖了情感、道德、人际关系等多个方面的培养,超越了单纯的学术知识和技能。社会责任是指在一定历史条件下,基于一定的社会规范,对国家、社会(狭义)、家庭、他人与自身生存和发展所承担的职责,以及对此类责任积极履行或未能履行责任而需接受的后果。<sup>[10]</sup>社会责任将社会关系与人的本质需求有机地结合在一起,体现了人的内在精神意愿和外部行为规范的综合体。个人发展是指在不同方面的成长和进步,包括个性、技能、知识、情感、态度和价值观等方面的提升。一个具备综合身心素养的个体能够全面发展自己的智力、情感和道德。然而,个人的发展离不开社会的支持和要求,只有承担一定的社会责任,个人才能实现真正的发展。

人格是个人独特的内在的动力组织及其相应的行为模式<sup>[11]</sup>,是一种潜在的行为和情感描述。健全的人格是个体适应社会发展的基础,以明礼遵规、思想解放、个性和谐、心胸开阔、坚韧不拔等品质为特征。一个完善的人格需要各个方面的协调发展,能够有效应对社会环境的变化,同时展现出自主性和创造性。它体现了人性与社会性的协调,并代表着人类社会发展的积极方面。<sup>[12]</sup>体育运动不仅仅是身体活动,它还包含着丰富的精神层面,对人格的培养和发展起着积极的作用。个人发展与社会责任的结合需要建立在健全的人格基础上。具有良好人格的个体更容易理解和体验到自己对社会的责任。高尚的品德和价值观会引导他们关心他人、乐于助人,积极参与社会公益活动,推动社会的公平正义。通过履行社会责任,个体可以培养和提升自己的道德品质和道德感。同时,履行社会责任也能够促进个体与他人和社会建立更良好的关系,提升社交能力,进一步促进个体的成长。

将个人发展与社会责任的结合不仅有助于提升个人的综合素养,也有助于社会的进步与繁荣。综

合身心素养的发展是一个长期的过程,需要个人不断努力。将个人发展与社会责任相结合,不仅是对自身的要求,更是对社会的责任。只有在个人发展与社会责任相结合的基础上,我们才能够真正实现人与社会的和谐共处,共同创造美好的未来。

## 二、综合身心素养视域下大学体育教学面临的困境

### (一) 体育教学偏离了塑造“自然”身体的重心

提高身体素质和促进心理健康是大学体育教育的首要任务,而体育教学是实现此任务的重要途径。体育教学应以增强学生体质为出发点,并进行有效组织。增强体质是对学生“自然”身体的塑造,包括改善心血管系统、呼吸系统、能量代谢、内分泌机能等生理机能。这种塑造在速度、耐力、肌肉力量、代谢和灵敏度等方面都有外在表现。然而,目前大学体育教学注重传授运动技能和体育知识,但教师在传授技能和知识时往往停留在基础层面,导致学生参加体育课后运动技能没有明显提高,运动量和强度也无法达到健身效果,从而削弱了对“自然”身体塑造的作用。以乒乓球选修课为例,教师注重传授基本技能和规则知识,但往往只是在课堂上让学生练习,缺乏个性化指导和反馈。学生在课堂上的练习效率不高,无法充分利用教练的指导。而在课外训练中,学生又缺乏自我训练意识和坚持性,使得乒乓球运动水平没有有效提高,无法达到身体锻炼和健身的效果。

要达到高水平的运动技能,需要进行与之相匹配的反复练习,包括不同强度和次数的训练。通过长期的、适量的、多样化的训练,不仅可以提高学生的运动技能,还可以提升学生的体育认知。提高体育认知又可以激发学生挑战更高运动技能的决心,二者相互依存、相互促进。然而,目前许多大学体育教师采用的教学模式是教师传授技能,学生自行练习,再由教师进行指导。这种模式过于强调学生的自主学习,却没有考虑到学生在运动技能方面的基础较薄弱,对体育知识的理解也不深入。因此,学生往往无法自我纠正错误的技术动作,这严重打击了他们的学习积极性,也阻碍了运动技能的提高。同时,这种教学方法没有充分发挥教师的主导作用,忽略了与运动项目相对应的运动量和强度对提高运动技能的重要性,严重影响了该运动项目的健身效果,也就无法达到对“自然”身体塑造的目的。

为了使体育教学更加有效,需要调整教学方法。

教师应该在技能和知识传授的基础上,注重学生的实际操作和反馈,及时纠正他们的错误动作,帮助他们提高运动技能。此外,教师还应该根据不同运动项目的特点,合理安排学生的运动量和强度,确保其达到健身效果。只有这样,大学体育教育才能更好地实现其培养目标,提高学生的体质和促进身心健康。

### (二) 体育教学中瞬时性快乐大于历时性快乐

快乐是我们灵魂中目的性的欲望满足。<sup>[13]</sup>快乐的获得方式和程度因人而异,可以是瞬时性的,也可以是历时性的。瞬时性快乐通常只是表面上的心理感受,它在瞬间出现又消失,不需要太多的努力就能获得,因此相对容易实现;而历时性快乐则需要我们付出努力,可能伴随着痛苦,但最终结果会带来真正的快乐,这种快乐更深入灵魂,持续的时间更长久。体育教育的首要目标是增强学生的身体素质,因此在追求快乐的同时,体育教学应该注重增强学生的身体素质。享受持久快乐需要付出一定的努力,可能伴随着一时的痛苦和焦虑情绪,因为只有克服心理阻力,才能实现身体素质的提升。这种锻炼的成效可能是隐性的,也需要一段时间才能显现。有效的生理和心理反应会带来成功感和自豪感,满足我们灵魂中的欲求,这是我们追求的最大快乐。同时,这种变化能够让学生更深刻地理解教师所传授的知识,加强自我认知,并将其转化为自我激励的动力,提高体育意识。这种体育意识是积极参与运动和运动坚持性的重要因素。

根据学生的运动兴趣分组教学是大学体育教学的主要模式,这种模式有助于教师根据学生共同的体育需求进行教学设计,为深入的体育教学奠定基础。然而,在实际的体育教学过程中,教师的教学仍然停留在浅层的知识传授和经验分享上,只注重让学生获得瞬时快乐,而忽视了锻炼学生意志品质和提升运动技能的重要性,也没有进行能够引起学生情感共鸣和持久快乐的教学设计。通过相关的调查发现,学生对运动类型的喜好程度不一样,很多学生更喜欢参与一些短期、容易上手的运动项目,如羽毛球、乒乓球等,因为这些运动可以迅速带来瞬时的快乐感受。相比之下,需要长时间训练和付出努力的项目(如田径、体能训练等),学生的兴趣和参与度较低,因为这些项目需要更多的耐心和坚持才能获得历时性快乐。这也进一步说明了瞬时性快乐在体育教学中的重要性。但是历时性快乐同样不可忽视。



大量的研究已证实,持续参与体育锻炼的人群在身体健康、心理状态和社交能力等方面都表现出更好的成绩。这表明,通过坚持长期的体育锻炼,人们可以获得更持久的快乐和满足感。因此,在体育教学中,教师应该注重培养学生的历时性快乐,通过设计能够持续挑战和激励学生的活动,帮助他们克服困难,最终获得真正的快乐。

### (三) 体育教学缺乏深度

体育是一门注重实践操作的学科。体育课程教学注重通过实际动作训练来提升学生的身体素质和掌握运动技能。因此,体育课堂教学的首要目标是传授知识和培养技能。<sup>[14]</sup>而在实际的教学过程中,教师的技能教学始终停留在基础层面,缺乏教学深度。以篮球运动项目为例,篮球运球技术和三步上篮技术可以组合成一个整体性的快攻技术,如果只是将这两项技能分别传授给学生,没有深入地进行整合,使其运用到实战中成为一个整体性技术,那么这种只注重单个技术或单个战术的教学,会割裂同一运动项目的知识链,不利于学生的深度学习。

深度学习是指在教师的引领下,学生围绕具有挑战性的学习主题,全身心积极参与、体验成功、获得发展的有意义的学习过程。<sup>[15]</sup>深度学习由多个教学活动组成,但这些活动并不是孤立的、无关联的教学活动,而是存在于有结构的教学中,即深度学习的“深”表现在系统结构和教学规律中。<sup>[16]</sup>

深度体育教学是体育教育的价值所在,教师的深度教学和学生的深度学习相辅相成,同时发生。教师引导学生全力参与,积极思考,促进体育技能的形成与提高,激发学生自我超越的欲望,构建学科知识、形成学科思维,使学生获得知识与技能,能力得到培养,从而完善人格。从技术讲授到知识构建是传统体育教学向深度体育教学转变的基本向度<sup>[17]</sup>,而从学科“知识构建”到学生学科“知识创生”是深度体育教学实践的关键环节。学科知识的建构是在运动技能提升的过程中逐渐形成的,如在田径短跑项目的学习过程中,练习者身体重心的高度在起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑的每一个技术阶段都有变化。体育教师要引导学生注重调节各种跑时身体重心高度的变化,加强短跑各环节技术动作的衔接,使跑的动作更加连贯,提高学生对短跑技术的掌握程度及认知程度。在这一过程中,学科知识得到了重组和深加工,使学生的认知得到进一步升华。

深度教学要构建知识间的关联性,帮助学生从

整体上思考对学科的理解与把握,促进学科间或学科内部知识间的迁移与应用,实现发散性、创造性的思维培养。<sup>[18]</sup>郭华(2019)<sup>[19]</sup>对深度学习的迁移与应用特征进行明确界定,认为迁移是指经验的扩展与提升,应用是指将内化的知识外显化、操作化过程。“迁移与应用”既是一种学习方式,也是学习结果的检验方式,阐释的是学生知识转化为综合实践能力的问题。深度体育教学,需要将理论与实践相结合,将学到的知识和技术运用于解决复杂的实际运动和现实生活问题才具有意义。

## 三、综合身心素养视域下应对大学体育教学困境的对策

### (一) 提高教师专业素养

专业素养是体育教学领域中,提高学生身体素质的重要基础。教师的专业素养决定着教学效果的好坏,因此,提高教师专业素养是实施深度教学的必要条件。专项化教学模式能有效提高教师的专业素养。例如,上海在高中体育课程中推行的专项化改革取得了良好效果。<sup>[20]</sup>持续、系统的项目教学能够激发学生的学习热情,提高运动技能,培养体育信念,并对教师的专业素养提出了更高的要求。

在专项化教学中,体育教师需要具备深入理解运动专项的能力,包括教学设计、技战术讲解示范、专项体能训练和指导练习多样化的能力。教师的教态和语言表达是实施深度教学不可或缺的利器,能够有效引导学生并激发他们的学习兴趣。同时,教学方法与手段的多样性和深入运动知识的应用则成为提升学生运动技能的关键策略。除了掌握与运动技能相关的知识,体育教师还需要了解与运动心理和生理有关的知识,以应对体育课堂上的突发事件并解答学生在身心健康方面的问题。体育教师应善于挖掘学生在交流中表现出来的思政元素,并及时引导学生的品德和行为,从而培养学生的坚毅品质、拼搏精神、规则意识和团结协作能力。此外,有效的体育课堂需要教师具备教学管理能力,这样能够规避风险,使课堂更加流畅、安全和有效。

提高体育教师的专业素质需要根据教师自身的教学实践情况,全面提升教学能力,重点提升短板能力,使各项教学能力相互协同,达到最理想的效果。综上所述,提高教师专业素养是体育教学领域至关重要的一环。

### (二) 优化教学设计:构建体育教学方案

教学设计是教师在现代教育理论指导下的教学

依据,根据当代教学理论与标准,从教师自身情况和教学对象接受能力出发,对教学目标与内容、教学方法、教学过程与教学评价等要素进行完整且系统的统筹,最后应用到实际教学当中的应用科学。<sup>[21]</sup> Xu Haibo 等(2024)<sup>[22]</sup>的研究显示,教学方法对学生的运动习惯的形成有重要影响。因此,在构建体育教学方案时,需要结合运动项目和教学方法,以提高学生的学习效果和兴趣。针对学生的实际运动水平和兴趣,教学设计应当开展专业化的课程教学,以培养学生习惯性地、进行体育锻炼。对于喜欢短期、容易上手的运动项目的学生,可以增加更多这类运动项目,以满足他们对即时快乐的需求。对于需要长时间、持续投入的项目,可以适当调整课程难度、增加课程项目,带领学生一同享受历时性快乐。

在教学过程中,教师应注重挖掘并引导学生身体锻炼的内在动力,培养学生的自我激励和自我认知能力。通过锻炼和挑战学生的意志品质,让他们感受到自己的成长和提升,提高他们的自信和满足感,才能实现体育教学中的历时性快乐。此外,教师还应注重课程内容的多样性,设计多样的课程项目,提供适当的支持,使学生在运动和社交中获得更多的快乐。加强体育锻炼和健康生活能够使学生获得长久的快乐感,也能增加学生的社交能力,促进学生之间的交流和合作。培养学生健康的生活方式有助于他们提高社交能力并调节人际关系。在教学设计中,应适当引入个性化指导和反馈机制,教师应在体育课堂上为学生提供个性化的指导和反馈,根据学生的不同水平和需求制订个性化的训练计划和指导方案,帮助他们不断改善和提高自己的技能。同时,建立有效的跟踪机制,关注学生的学习进展和成长情况。

### (三) 利用数据挖掘和信息技术提升教学效果

数据挖掘和智能化应用已经成为现代大学教育中不可或缺的一部分。特别是在大学体育教学领域,利用数据挖掘和信息技术的前景十分广阔。数据挖掘技术可以为大学体育教学带来许多新机遇。一方面,通过应用视觉分析和数据挖掘技术,我们能够综合分析学生的运动姿态、运动轨迹和心理状态等多个维度的数据,以发现和优化学生的潜力和优势,并根据个人特点制订个性化的训练计划,从而达到更好的教学效果。运动数据的记录和分析不仅能帮助教师全面掌握学生的运动情况,也能快速识别出学生存在的问题,并为他们制订相应的优化训练

计划。换言之,数据挖掘技术能够为大学体育教学提供针对个体的个性化指导和精准的训练计划。另一方面,通过应用数据挖掘技术进行运动评估,可以获得量化的反馈,从而更好地指导学生改进动作,提高运动技能。教师可以通过分析学生成绩、姿势、生理特征等方面的数据结果,准确判断学生在运动方面的表现和进步,然后给出相应的反馈和指导。数据挖掘技术的应用使得这些反馈更具科学性和指导性。教师通过评估过程更准确地把握学生运动技能的不足之处,然后能够提供精准的指导,帮助他们提高运动技能。

信息技术的应用也在大学体育教学中发挥了重要作用,通过创造新的学习体验来帮助学生更好地学习和掌握技能。虚拟现实技术和增强现实技术能够创造身临其境的运动场景,提供更真实的体验,并辅助学生进行实践训练,激发他们的学习兴趣。该技术使学生能够在成为运动员之前体验到各种真实场景,从而增强学习体验和兴趣。此外,在线协作和社交学习也在大学体育教学中得到广泛应用。学生可以利用在线平台和社交媒体分享学习资源、运动经验、观点和技巧,促进互动和协作,为传统教学方法注入新元素。在线协作和社交学习的模式更加符合年轻学生的交际方式和学习习惯。然而,在推动数据挖掘和信息技术应用的过程中,我们也需要关注数据隐私保护和伦理问题,加强教师的信息技术培养与教学理念转型,确保技术的良好应用。只有充分应对挑战,用数据挖掘和信息技术促进大学体育教学的发展,才能适应当代大学的特点和需求。

### (四) 建立有效的教学评价机制

#### 1. 提升体质层面上的评价

体育的主要特征是体能性身体活动,这是体育教学的核心。体能性身体活动在体育课中具有重要的价值取向,是体育教师课堂教学的基础,也是学生提高体质的关键途径。因此,我认为体育教学的评价应该首先基于体育学科的本质特点,无论课堂教学有多么复杂,体育课的根本属性都不会改变。过去的教学中,对体育课的评价主要集中在教学目标、内容、方法、教师的教法、实践过程和课堂氛围等因素上,对体能性身体活动的重要性关注较少,导致我们错误地认为一堂“热热闹闹”的体育课就是一堂优秀的课。学生的身体是体育课程需要改善的对象,体育课通过身体活动来实现对学生的教育,而不是依靠教师的言传身教,也不是依靠学生的理解。没



有对运动的深刻体验,就无法实现通过体育课程来“提升体质”的体育本质不值得讨论,脱离了人之存在的体育目的不值得追求。<sup>[23]</sup>因此,对体育课程效果的评价不能仅停留在教学目标、内容、方法和手段等基本教学要素上,还应该关注本堂课程对学生身体机能产生的变化,以及是否实现了“强健体魄”的效果。

我们可以将一些评估方法量化,结合学生的实际情况和运动项目特点进行评估,如100米跑(标准的体能测试项目)、六角跳(灵敏度测试)、仰卧起坐(灵活性测试、腰腹力量测试)、引体向上(上肢力量测试);对学生心肺健康测试,测试学生在运动和休息状态下的心率,用来评估学生的心肺健康状况,并在课程中进行比较以看到体质提升的效果;对学生进行动态平衡与柔韧性测试,通过比较测试结果,评估学生在平衡能力和柔韧性方面改善的情况;计算学生身体质量指数(BMI),跟踪学生的身体健康状况和体质变化的结果。结合运动项目和学生体质的实际情况,对学生体质健康状况定期进行评估,可以为教学提供有针对性的改进和指导。虽然学生选择的运动项目不同,教师的教学方法和手段也不同,但总体目标都是为了促进学生体格的健康和强壮。

## 2. 起始性评估与终结性评价相结合

起始性评估是对学习初期的学生进行全面评估的过程,包括对现有知识、身体状况和能力水平等方面的评估,并建立一个详尽和个性化的学生基本情况档案。终结性评价又称“结果评价”,是在教学活动告一段落后,为了解教学活动的最终效果而进行的评价<sup>[24]</sup>。专项运动技能是指个人通过学习和练习专业运动技术而形成的个性化运动能力,其形成需要长时间的专业学习和丰富的实践经验。因此,在评价体育选修课的教学效果时,仅从一堂课的角度考虑是片面的。体育教学的主体是学生,因此评价体育教学效果时,需要以学生的身体受益程度和技能运用能力的提升作为重要指标。专项运动技能的教学需要较长的周期,因此,体育教学的评价应该结合起始性评估和终结性评价。这种评价方式可以同时评价完整运动技能的形成和单项技术的学习,因为完整的专项运动技能是通过多个单项技术的学习后形成的。在学习初期,学生通过教师的讲解示范和自身实践获得感性认知,但不足以深入理解运动技能形成的内在规律。只有经过反复练习和积累一段时间后,才能真正掌握并运用到实践中,提升专

项运动技能。

起始性评估可以让学生对自身专项运动技能水平有明确的认知,帮助他们树立正确的学习目标,激发内在的学习动力。同时,起始性评估也能让教师正确判断学生的初始专项运动水平,有利于及时调整教学计划、目标、方法和手段。终结性评价是对学生和教师教学成果的评价。通过对教师教学成果的评价,可以引发教师对教学的反思和总结,获得宝贵的教学经验,为后续的深度教学奠定基础。通过对学生学习成果的评价,可以让学生感受到付出之后的成就感和幸福感,激发他们进行深度学习的渴望,加快专项运动技能的形成。

## 3. 将课程思政纳入教学评价

“德体兼修”是体育教学的核心要求。它要求“强体”和“育德”两者同向而行,互为支点。在追求卓越运动技术和高超运动技能的过程中,学生形成的思想道德观念和体育精神有助于个体成长和综合素养的提升。因此,体育课程思政要发挥体育独特的教育魅力,通过锻炼来提升学生的综合素养;通过竞技来追求理想、突破自我;通过胜利来增加自信、坚定信念;通过失败来汲取经验、完善自我。为了将体育课程思政真正融入体育教学实践中,我们应将其纳入大学体育教学评价体系中。这样明确了体育教师在体育课程思政中的责任,优化了思想政治教育在体育课堂中的呈现方式。同时,也强调了体育教师在教学中的个人修养和榜样作用。这样做有助于深入挖掘运动项目的内涵,实现运动技能与思想观念的并进,充分发挥体育的德育作用。

体育课中的思政元素与运动项目有着密切关联。例如,在田径中,跑步不仅可以提高学生的耐力,还可以锻炼他们的意志力;体操练习中的相互保护可以增强同学间的信任度;在小球类运动项目中,学生需要相互配合才能完成训练,这样做培养了他们的协作品质;团体项目要求队员分工协作并保持团结,培养了学生的合作意识和担当精神;传统运动项目如武术和太极拳可以磨炼心境,塑造大学生坚韧不拔和坚持不懈的意志力。所有运动项目都必须依照严谨科学的规则进行,这不仅存在于体育竞赛中,也贯穿于竞争激烈的社会中。

帮助大学生树立公平、公正的竞争意识和规则理念也是思政教育的重要目标。体育教师应适时引导学生认识和理解运动项目背后隐含的思想品质和道德认知,实现体育在大学生思想政治教育中的作

用。如何用科学的态度对体育教学中的思政教育进行客观、细致的评价,需要重视多方面的反馈信息和考核手段,以确保评价结果的准确性。个人作业评估法可以是一种简便有效的量化方法,通过对学生提交作业的评分来量化评估学生在道德、法律等方面的发展情况。口头发言评估法可以评估学生在表达自己的思想、表达对社会问题的关注和针对不同群体的尊重的能力。实践活动评估法可以通过评估学生在实践活动中的行为表现、社会责任感、与他人的合作态度来评估思政教育的效果。问卷调查法可以收集学生对思政教育的反馈意见,评价课程介绍的思政教育主题和内容,并提出对课程改进的建议。除此之外,还可以通过课程质量评价和教师评价来评估思政教育的水平和效果。这些评价方法和手段可以帮助我们全面了解学生在思政教育方面的发展情况,为改进教学提供依据。

#### 四、结语

综合身心素养在大学体育教育中起着重要作用。综合身心素养视域的选择不仅在于政策要求,更源于当前大学体育教学实际存在的问题。在大学体育教学有限的时间和空间中,教师应帮助学生提高身心素养,促进学生全面发展。这不仅需要体育教师具备更高的教学素养,还需要学校和社会提供支持,共同为学生的身心健康与全面发展搭建良好的环境和平台。

#### 参考文献

- [1] 吴键,袁圣敏. 1985—2014年全国学生身体机能和身体素质动态分析[J]. 北京体育大学学报,2019,42(6):23-32.
- [2] 榆林体育. 党的二十大报告中关于体育的完整表述[EB/OL]. (2022-10-26) [2023-11-20]. [https://mp.weixin.qq.com/s?\\_\\_biz=MzI2MDY5NTAxNw==&mid=2247522335&idx=3&sn=045e52d910a01df7d2069f8f0d8dda2&chksm](https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI2MDY5NTAxNw==&mid=2247522335&idx=3&sn=045e52d910a01df7d2069f8f0d8dda2&chksm).
- [3] ILMARI M, PENTTI H, JULIUS V, et al. Positive affect state is a good predictor of movement and stress: combining data from ESM/EMA, mobile HRV measurements and trait questionnaires [J]. Heliyon, 2021, 7 (2): e06243-e06243.
- [4] OLIVEIRA B R R, DESLANDES A C, SANTOS T M. Differences in exercise intensity seems to influence the affective responses in self-selected and imposed exercise: a meta-analysis [J]. Frontiers in Psychology, 2015(6):1105.
- [5] MAHER J P, DZURUR E, NORDGREN R, et al. Do fluctuations in positive affective and physical feeling states predict physical activity and sedentary time? [J]. Psychology of Sport and Exercise, 2019(41):153-161.
- [6] 全国体育学院教材委员会. 运动心理学[M]. 北京:人民体育出版社,2002:74.
- [7] RASBERRY C N, LEE S M, ROBIN L, et al. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature [J]. Preventive Medicine, 2011(52):s10-s20.
- [8] 李秋石. 体育锻炼对中学生学业成绩的影响研究[D]. 华东师范大学,2022:32-36.
- [9] 张宗国. 实施《全民健身计划》必须深刻理解健身的原理 [J]. 体育学刊,1999(5):79-81.
- [10] 朱倩. “立德树人”视域下当代大学生社会责任意识培育研究[D]. 喀什:喀什大学,2021:8.
- [11] 张力为,毛志雄. 运动心理学[M]. 上海:华东师范大学出版社,2003:119.
- [12] 任晓静,陈英柏,李强. 高校体育教育与塑造当代大学生的健全人格[J]. 黑龙江科技信息,2009(13):127-128.
- [13] 卢哲. 亚里士多德快乐思想研究[D]. 西安:西北大学,2019:29-32.
- [14] 李未来,康淑敏. 教育哲学视域下课堂教学的本质与价值[J]. 教学与管理,2021(27):1-4.
- [15] 郭华. 深度学习及其意义[J]. 课程. 教材. 教法,2016,36(11):25-32.
- [16] 杨依顺,安俊智. 深度学习视域下体育大单元教学的设计理念与实施路径[J]. 体育学刊,2023,30(6):118-127.
- [17] 周生旺,程传银,李洪波. 身体在场与生命意蕴:深度体育教育的价值诉求与实践创生[J]. 天津体育学院学报,2021,36(6):645-651.
- [18] 宗德柱,孙存华. “深度教学”的变革、困境、路径[J]. 当代教育科学,2015(20):23-26.
- [19] 郭华. 深度学习与课堂教学改进[J]. 基础教育课程,2019(Z1):10-15.
- [20] 王建,唐炎. 高中专项化体育课程改革的“上海经验”:效果、问题与展望[J]. 上海体育学院学报,2022,46(7):29-41.
- [21] 闫云洪. 新课标背景下初中排球大单元教学设计与实践研究[D]. 西宁:青海师范大学,2023:5.
- [22] XU H B, AHMAD A, CHUN J P, et al. The effect of physical education teaching style on exercise habits of college students [J]. Journal of Applied Research in Higher Education, 2024, 16 (1): 150-168.
- [23] 于思远,顾帅,刘桂海. “体育”(sports)的本质与概念——“生命”的本体论回归与“存在”的认识论超越 [J]. 上海体育学院学报,2021,45(8):11-20.
- [24] 项贤明. 教育学原理[M]. 北京:高等教育出版社,2019,285.

[责任编辑 李瑞萍]

## The Dilemmas and Countermeasures of the Development of College PE Teaching: A Perspective of Comprehensive Physical and Mental Qualities

YUE Hua

(School of Physical Education, Ningxia Normal University, Guyuan, Ningxia 756000, China)

**Abstract:** Currently, the level of adolescents' physical fitness is generally low. Therefore, it is necessary to develop college PE education from the perspective of comprehensive physical and mental qualities, which is a must to cultivate healthy constructors and successors of our nation and promote the construction of socialism. However, there are currently some problems that hinder the physical and mental health development of college students. There are still many difficulties in the development of students' physical and mental health in college PE education. Accordingly, it is necessary to improve the quality of teachers, optimize teaching designs, utilize new technologies to enhance the effectiveness of comprehensive quality cultivation, and establish effective evaluation mechanisms. In this sense, college PE teaching will be beneficial to students' physical and mental health, improve students' comprehensive qualities, and lay a solid foundation for their future development.

**Key Words:** PE teaching; university; dilemmas; countermeasures