

•探索与争鸣•

加快建设教育强国背景下贯彻落实“四位一体”

学校体育目标的检视与思考

刘波, 刘皓晖

(清华大学 体育部, 北京 100084)

摘要:《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》中关于体育教育的内容进一步深化与细化了贯彻落实“四位一体”学校体育目标的要求。当前,我国面临着学生难以掌握运动技能、养成锻炼习惯、学生“四小问题”较为突出、体育的迁移价值实现不全面等问题,进一步导致大学体育开展受到重重阻碍。以上问题主要根源在于:第三次工业革命引发学生身体活动水平弱化、传统应试教育体系对体育教育重要价值矮化、终结性评价主导的体育中考对评价功能异化、基础教育阶段体育与健康课程标准落实虚化。未来需从以下方面推进学校体育工作,实现“四位一体”学校体育目标:把握第四次工业革命的机遇,形成发展新观念、形成以过程性评价为核心的范式,改革体育中高考、贯彻落实基础教育体育与健康课程标准精神、构建大学体育高质量发展模式。

关键词:教育强国建设;四位一体;学校体育目标;体质健康;高质量发展

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2025)06-0001-09

Reflections on the implementing the “Four-in-One” of school physical education goals in the context of accelerating building a leading country in education

LIU Bo, LIU Haohui

(Division of Sports Science and Physical Education, Tsinghua University, Beijing 100084, China)

Abstract: The content of school physical education in the Outline of the the 2024-2035 Master Plan on Building China into A Leading Country in Education has further deepened and refined the requirements for implementing the “Four-in-One” goal. At present, China is faced with the following problems including that students have difficulty mastering motor skills, cultivating exercise habits, “four small” problem being more prominent among students, and the transferring value of sports is not fully realized, which further leads to university sports are seriously hindered. Those problems mentioned above are mainly rooted in the weakening of students' physical activity level triggered by the Third Industrial Revolution, the dwarfing of the important value of physical education by the traditional examination-based education system, the alienation of physical education assessment by the summative assessment-dominated in Physical Education Secondary School Entrance Examination, and the deflation of the implementation of the standards of the Physical Education and Health Curriculum at the basic education stage. To achieve the “Four-in-One” goal of school physical education in the future, it is necessary to promote school physical education work via the following aspects: seizing the opportunity of the Fourth Industrial Revolution, develop new concepts and form a paradigm centered on process based on process evaluation, reforming the physical education middle school and high school entrance examinations, implementing the important spirit of the basic education in physical education and health curriculum standards, and building a high-quality development model for university sports.

Keywords: building a leading country in education; four-in-one; school physical education goals; physical health; high-quality development

收稿日期: 2025-08-15

基金项目: 教育部专项课题(高校学生体质强健计划行动方案研制)。

作者简介: 刘波(1971-), 男, 教授, 博士, 博士生导师, 研究方向: 大学体育、体育管理。E-mail: longrun@tsinghua.edu.cn

2018 年 9 月,习近平总书记在全国教育大会上指出我国新时代学校体育总目标,即“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。2025 年 1 月印发的《教育强国建设规划纲要(2024—2035 年)》指出:“落实健康第一教育理念,实施学生体质强健计划,中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时,加强校园足球建设,有效控制近视率、肥胖率。”该文件中提及的学校体育工作是对落实“四位一体”目标的进一步深化与细化:首先,“中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时,加强校园足球建设”为学生培养运动项目学习兴趣提供平台与基础,是对“享受乐趣”的具象化要求;其次,“实施学生体质强健计划”“有效控制近视率、肥胖率”直接指向“增强体质”目标的达成,也反映出党和国家对儿童青少年“四小问题”的高度重视;最后,“落实健康第一教育理念”不仅指向对学生身体健康的追求,还涵盖对“健康人格”“健康意志”的协同关注。可见,自 2018 年习近平总书记提出学校体育“四位一体”总目标以来,我国始终将其作为开展学校体育工作的归旨和导向,并在《教育强国建设规划纲要(2024—2035 年)》予以加强,将其上升至国家战略地位。尽管如此,当前我国仍面临“四小问题”(“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”“小焦虑”)逐年加剧、儿童青少年体质健康水平持续下滑、学生上了 12 年体育课仍未掌握 1~2 项运动技能等严重危机。在此背景下,当前学界展开了较为深入的研究,主要聚焦于“四位一体”学校体育目标的提出背景、现实意义、具体内涵、实践路径等方面,尚未深入探讨目标达成现状和学校体育工作开展受阻的深层原因,也未有基于教育强国建设背景探索贯彻落实“四位一体”学校体育目标的未来路径议题展开研究。基于此,研究旨在分析当前贯彻落实“四位一体”学校体育目标过程中面临的现实问题,深入探讨问题产生的内在根源并进一步提出未来发展策略,对全面深化体育与健康课程改革,加快建设教育强国具有重要的推动力。

1 贯彻落实“四位一体”学校体育目标的现实问题

1.1 享受乐趣不佳:学生难以掌握运动技能和养成锻炼习惯

“享受乐趣”旨在表明提高参与体育的内驱力是开展新时代学校体育工作的首要任务,也充分体现了新时代学校体育工作“以学生为本”的重要理念。“享受乐趣”的目标要求学生能够充分享受体育锻炼带来的乐趣,养成运动锻炼习惯,进而实现“增强体质”“健全人格”“锤炼意志”。然而,当前我国学生体育

学习在“享受乐趣”目标维度的达成效果不佳,具体体现在以下 3 个方面。

(1)体育学习乏味导致乐趣丧失。一直以来,有着“学生喜欢体育但不喜欢体育课”的观点,即学生在枯燥的体育课中会丧失对体育锻炼的热情,进一步导致在课外也习惯性地不参加体育锻炼。该观点折射出我国体育与健康课程出现价值理性与工具理性失衡的现象,存在“说教课”“军事课”等把规训学生身体作为最终目的而非过程性手段,学生在被压迫式的体育学习中自然无法享受运动乐趣。

(2)难以掌握技能阻碍乐趣生成。学生学习多年的体育课,但是未掌握 1~2 项运动技能,故无法获得流畅、完整的运动体验,难以充分享受运动带来的乐趣。除以上提及的“说教课”“军事课”以外,我国体育与健康课程还长期存在“安全课”“单一技术课”“测试课”等与课程标准要求存在差距的体育教学^[1]。这些课程会导致学生仅能够在一定程度上提高力量、速度等体能水平,或掌握碎片化的动作技术,无法在真实的体育锻炼和比赛情境中运用。因而,学生也难以获得紧张刺激、充满激情的运动体验,享受运动带来的宝贵乐趣。

(3)学生兴趣偏离导致乐趣转移。随着全球生活方式的改革,青少年出现“喜静不喜动”的现象,其所享受的并非运动带来的乐趣,而是在“葛优躺”下于网络世界冲浪带来的乐趣。2023 年中国青年网校园通讯社在全国范围内对大学生进行抽样调查,数据表明超 50% 的大学生每天网络社交时间 3 小时以上,在娱乐方式选择方面以线上社交代替线下身体活动^[2]。另一项调查发现,有 54.2% 的大学生每周运动时长在 5 小时以下^[3],即平均每日运动时长不足 45 分钟,无法充分享受运动带来的乐趣。

1.2 增强体质受阻:学生“四小”问题较为突出

“增强体质”在新时代学校体育目标中处于核心位置,也是《教育强国建设规划纲要(2024—2035 年)》提出要实行体质强健计划的直接指向,要求学生能够通过学校体育活动全面提高身心健康水平。然而,当前由于学业压力较大、身体活动水平不足等多方面原因,我国儿童青少年在增强体质维度面临着严峻的“四小”问题。

(1)小胖墩问题:我国儿童青少年肥胖率持续攀升。较之美国、日本、欧洲各国,我国儿童青少年拥有较大学业压力,导致其存在较为严重的久坐行为。在基础教育阶段,尽管国家政策文件要求开齐开足体育课、每天锻炼 2 小时,但在实际教学中常常出现“体育课程被挤占”等现象,严重挤压学生原本较为紧张的身

体活动时间。据新华社报道, 我国6~17岁儿童青少年超重肥胖率接近20%, 并且呈现快速上升趋势^[4], 严重影响儿童青少年身心健康水平。与此同时, 肥胖带来的一系列潜在身体健康问题在未来可能给国家医疗系统带来巨大负担, 成为不可忽视的社会问题。

(2)小眼镜问题: 我国儿童青少年近视率较高。随着手机、平板等设备的普及, 儿童青少年以往的运动锻炼兴趣逐渐向电子娱乐方式转移, 每日屏幕使用时间逐渐增加, 使近视成为一项全球日益扩散的“流行病”。事实上, 儿童青少年的近视问题一直是党和国家关注的焦点, 习近平总书记特别提出“我国学生近视呈现高发、低龄化趋势, 严重影响孩子们的身心健康, 这是一个关系国家和民族未来的大问题, 必须高度重视, 不能任其发展。”据统计, 我国儿童青少年近视患病率约60%^[5], 居世界前列, 未来将产生严重的社会负面影响。

(3)小豆芽问题: 我国儿童青少年体质瘦弱现象显著。小豆芽问题指儿童青少年身体瘦弱、营养不良、免疫力较差、发育迟缓等问题, 具体体现在学生体质健康水平中身高体重下滑; 速度、力量、耐力等水平下降等情况, 该现象已成为社会高度关注的问题。根据全国学生体质健康标准抽测结果, 我国学生体质达标率为87.1%、优良率为35.3%、不及格率为12.9%, 且呈现出明显的下降趋势^[6], 其中大学生“最不健康”, 体质不及格率高达30%^[7]。

(4)小焦虑问题: 我国儿童青少年心理问题成为新焦点。小焦虑问题涉及学生的焦虑、抑郁、精神障碍等多种心理疾病。由于存在较大的学业压力, 且未能通过体育锻炼充分调节心理状态, 当前我国儿童青少年心理问题呈现出日益加重的趋势。据中国疾病预防控制中心报道, 我国18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%, 其中有近一半患者为在校学生, 同时, 我国青少年抑郁症患病率已达15%~20%, 学生群体的心理问题检出率呈现逐渐上升趋势^[8]。以上数据充分表明, 通过加强体育锻炼、减少学业负担等多种途径解决儿童青少年的心理问题迫在眉睫。

1.3 育人价值缺位: 体育的迁移价值实现不全面

“健全人格”与“锤炼意志”在新时代学校体育目标中属于“育心”目标^[9], 是《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》中提及的“深入实施素质教育, 健全德智体美劳全面培养体系”的重要指标。其中,

“健全人格”具有社会属性, 从社会交往层面对学生提出要求, 指学生应具有良好的自我调节能力, 能够适应社会环境, 并在与他人相处中表现出积极、健康的行为模式, 例如, 能够与他人积极开展互动交流;

“锤炼意志”则具有个体属性, 从个人意志层面对学生提出要求, 指学生在处理个人事物时能够具有自觉性、果断性、坚韧性和自制性等品质。体育的迁移价值认为运动使感觉更敏锐, 使意识得到发展, 意识是智力范畴中最基本和最终的东西, 运动激励未来工作的行动意识, 因而运动把性格的意识迁移到社会生活中去(《马约翰纪念文集》)。体育迁移价值的形成一定程度上依赖于学生参与具有较高强度的体育竞赛, 在比赛中锻炼与他人竞争、合作的能力, 锤炼学生坚忍不拔的品质, 进而实现“健全人格”“锤炼意志”^[10]。然而, 由于当前我国体育与健康课程在实际开展中存在课程标准落实不彻底、体育竞赛体系构建不完备等问题, 我国学生面临着“学了12年体育课, 一项运动技能也没有学会”的现实境遇^[11]。在体育与健康课程的开展过程中, 体育教师囿于对以往“知识中心论”

“技能中心论”的路径依赖, 往往倾向于要求学生机械地反复练习某个技术动作, 如在跳远单元中分别设置助跑、起跳、腾空、落地四节课, 每节课重复练习单个动作技术, 也未设置相应比赛。在此过程中, 学生丧失了参与体育竞赛的机遇, 难以对团队合作、交流沟通、建立正确的胜负观等形成“具身体验”, 也无法深入体会通过刻苦努力收获进步的喜悦。在此境遇下, 学生鲜能通过体育的迁移价值实现“健全人格”“锤炼意志”的目标, 进一步致使体育的育人价值缺位。

2 贯彻落实“四位一体”学校体育目标的掣肘根源

2.1 第三次工业革命引发学生身体活动水平弱化

在第三次工业革命浪潮下, 信息技术、数字技术飞速发展, 电子产品在我国广泛普及。该时代背景下的学生作为“数字原住民”, 一出生便沉浸在各种数字设备、数字技术中, 拥有海量数字娱乐活动选择。《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》对此持较为包容与接纳的态度, 提出“促进人工智能助力教育变革”

“主动适应学习方式变革”。但电子产品的普及也导致学生生活方式发生显著变化, 冲击学生日常身体活动水平, 进而严重影响学生体质健康水平、参与运动的兴趣等。尽管信息技术能够为学生学习生活带来便利, 但从学生身心健康角度来看弊大于利。

首先, 在兴趣层面, 电子产品的普及致使学生娱乐兴趣转移。一方面, 电子产品具有多元化形式与内容, 能够通过不断刺激学生的感官, 激发其好奇心, 进而吸引学生沉溺于此。例如, 网络游戏中的虚拟世界、短视频平台的创意内容等。相比之下, 传统的运动项目在某些学生看来可能相对单一和枯燥, 缺乏足

够的吸引力，无法与电子产品的娱乐体验相比较。有研究表明，96.12%的大学生选择手机作为休闲娱乐工具，73.79%的大学生选择看电视电影作为休闲娱乐活动类型，36.89%的大学生宅在寝室打游戏^[12]。另一方面，尽管体育运动本身能够带来诸多益处与乐趣，但部分学生看来，跑步、打球等运动缺乏电子产品所提供的丰富绚丽的视觉体验，难以满足学生日益增长的娱乐需求，导致他们对运动的兴趣逐渐降低。

其次，在需求层面，电子产品代替体育运动满足了学生的社交需求。社交需求的满足有利于提高生活幸福感^[13]，而电子产品使得学生能够通过网络进行方便快捷、随时随地的社交，如通过抖音、微信、QQ、小红书等软件与朋友保持联系，满足其需求。尽管运动具有一定的社交属性，但难以像社交媒体一样形成即时互通。因此，在社交需求日益提高的背景下，学生往往更乐于选择使用电子产品，通过社交媒体满足社交需求，而减少了参与运动的动机与积极性。

最后，在时间层面，电子产品的使用挤占原本学生用于运动的时间。许多学生在课余时间会不自觉地花费大量时间浏览社交媒体、观看视频、玩游戏或进行在线学习等，这些活动占据原本可用于户外运动和体育锻炼的时间。2023年共青团中央维护青少年权益部、中国互联网络信息中心发布的《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》中相关数据显示，未成年人网络普及率为97.2%，其中利用互联网进行手机电子游戏的比例为62.8%^[14]。这充分表明当前互联网已全面渗透进入儿童青少年的生活，电子游戏已经成为主要娱乐方式，学生原本分配在身体活动、体育锻炼的时间被挤占，导致久坐行为频发，产生运动兴趣低下、体质水平下滑、难以掌握运动技能等问题。

2.2 传统应试教育体系对体育教育重要价值矮化

中考与高考是中国特色教育体系的重要组成部分，从全局来看，中考与高考是打破等级身份、依据能力获取发展机遇、防止社会阶级固化的重要工具^[15]，具有平等化公平、差异化公平和补偿性公平的特点^[16]，是适合我国国情的人才制度。但就现实境遇而言，应试教育体系的构建一定程度上会带来教育部门、学校、教师各主体对学生成绩的功利性追逐，忽视基础教育对学生身心健康、全面发展的重要意义。

在此背景下，我国学校体育工作难以得到各方面的重视。地方教育部门层面，尽管国家颁布了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》《关于加强新时代中小学体育教师队伍建设若干举措的通知》等重要文件，但在地方教育部门具体实施时，仍

存在“上热下冷”的局面。在基层学校层面，学校在中高考中的表现上是衡量学校育人质量的最核心标准，故体育学科往往处于边缘地位，校领导更注重对学生文化成绩的提高以及应付学生体质健康测试的硬性要求，常常忽视体育对学生健康发展的作用。例如，把体质健康水平测试作为考核体育教师的主要指标；在学校运动会中轻视比赛过程、重视开幕式表演；挪用体育课内外时间专门练习体育中考内容等。在家长和学生层面，目前部分家长已充分认识到体育对学生身心健康的重要价值，但仍有部分家长未扭转观念，认为体育活动是无益处的玩乐，需把所有精力集中到文化课学习中去。以上种种现象，充分反映出当前在应试教育制度下社会整体认知处于追求文化成绩，忽视体育育人价值的窠臼之中。这难以通过强有力的政策久久为功的推动，而是需要社会各界、各主体改变传统认知观念。

从国际视野看，世界各国对学校体育工作的态度和措施因文化、教育理念及社会需求的不同而呈现多样化，可从外部视角解释应试教育体系带来的“重文轻体”观念是影响学校体育工作开展的根源所在。在美国，由于其人口密度小、高等教育历史悠久资源充沛，故学生的应试压力较小，学校及家长均能够重视体育，把体育作为学生健康发展的重要手段，故其学校体育工作的开展成为国际典范，形成竞技体育后备人才“院校化”培养模式^[17]，学生成为体育明星与成为学习优等生具有同样宽广的未来出路。在德国，由于社会认知观念对高等教育与职业教育的平等认识，即认为进入高校与职业技术院校无高低贵贱之分，学生分流较早，故应试压力较小。除学校体育课外，学生能通过参与“体育俱乐部”开展丰富多彩的体育活动^[18]。在新加坡，教育部门非常重视开展以体育活动为主要内容的课外辅助活动(Co-Curricular Activities,CCA)，并以“一票否决权”的硬性指标对学校进行考查。学生每周都有半天时间用于参与体育活动等CCA，学校会通过过程性评价的形式进行记录并作为学生升学的参考和依据^[19]。可见，以上各国学校体育工作的蓬勃开展离不开在特定国情下对学校体育建立积极正确的认知观念。

基于此，在应试教育体系下，我国学校体育工作的开展受到来自观念层面的掣肘，导致在课程标准落实、体育评价实施等具体操作层面问题，甚至导致大学体育被异化为对基础教育学校体育的“补课”“重修”，严重制约大学体育高质量发展模式的建立。

2.3 终结性评价主导的体育中考对评价功能窄化

《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》提出

要“防止和纠正‘分数至上’等偏差”“有序推进中考改革”。我国体育中考的出现最早可以追溯至20世纪80年代。1981年教育部总结“体育加试”试点工作的经验,为全国范围内开展体育中考奠定了基础^[20]。1990年后我国逐步出台《学校体育工作条例》等文件,推动以终结性评价为核心的中考改革,并开展了一定的试点工作^[21]。尽管在随后的发展过程中,出现了终结性评价与过程性评价相结合的尝试,但目前终结性评价依旧是体育中考的主要形式。体育中考的设置一定程度上能够提高体育学科在应试教育体系下的地位、引起家长对体育的重视、倒逼学生参与体育锻炼并提高一定的体能。但仍存在非常明显的缺陷。

首先,体育中考目标与课程标准内容出现错位。将体育考试分数纳入中考的尝试,势必在应试教育体系下会出现对“分数至上”的功利性追逐。这与体育与健康课程培养学生运动能力、健康行为、体育品德的归旨存在严重偏差。在此功利导向下,体育教师为凸显自身业绩,可能会摒弃正常体育教学,转向对体育中考内容的专门性练习,使体育与健康课程培养学生体育学科核心素养的价值窄化。

其次,体育中考内容与掌握运动技能存在矛盾。当前对于运动技能的考核主要体现在对技术的达标与技评,如“30 s原地定点双手胸前传球”“1 min 篮下任意区域自投自抢投篮”“14 m 距离直线绕杆 2 次往返运球”等^[22]。该评价内容仅反映学生对运动技术的熟练程度,无法反映学生能否在比赛中运用水平,即无法真实、充分体现学生对于运动技能的掌握情况。

最后,体育中考形式与学生学习兴趣产生冲突。当前体育中考形式主要为对学生体质健康水平与运动技术的终结性考试,在对其反复枯燥练习过程中消磨学生对体育学习的兴趣。由于对分数的功利性追求,学校体育教学中出现的“考什么练什么”现象不利于学生全面掌握体育知识和技能。在体育中考压力之下,学生对体育的认识仅限于考试科目,即体质健康测试与单个运动技术考试^[23],认为体育只是为了应付考试,而不是为了强健体魄和享受运动的乐趣。此外,体育中考得分标准一定程度上忽视了学生体育学习的个体差异,亦会降低学生参与体育学习的兴趣和热情,使学生对体育产生抵触情绪。在基础教育阶段遭遇的经历会使学生对体育形成刻板印象,进而在学校体育完结以后难以对体育锻炼产生兴趣,无法形成终身体育习惯。

2.4 基础教育阶段体育与健康课程标准落实虚化

基础教育阶段是学生“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的最关键时期。《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》《普通高中体育与健康课

程标准(2017年版)》高度重视学生基本运动技能、体能、专项运动技能的学习。在基本运动技能维度,2~7岁是学生基本运动技能发展的敏感期^[24],对于日后学生专项运动技能的发展具有不可替代、不可逆转的促进作用^[25]。在体能维度,7~18岁分别存在儿童青少年速度、力量、柔韧等体能发展的敏感期^[26]。该时期缺失体能练习,成年以后难以弥补。在专项运动技能维度,儿童青少年时期参与多样化的专项运动技能学习不仅有利于学生通过“泛化、分化、巩固与自动化”对动作技能形成长久记忆,也有利于养成运动兴趣。基于此,当前大学体育面临的学生运动兴趣不浓厚、体质健康水平下降、运动技能掌握不佳等问题一定程度上与中小学体育与健康课程标准未有效落实存在联系,即大学体育问题与基础教育学校体育工作开展不佳存在较大关联。在体育与健康课程标准的落实过程中,囿于以往部分体育教师对大单元教学认识有限,使得大单元教学理念落地效果不佳^[27],军事课、体能课、说教课、单个动作技术教学等现象依旧存在。该问题导致体育与健康课程教学内容单一、枯燥乏味,学生较易对体育课产生不良刻板印象,丧失运动兴趣。同时,不符合课程标准要求的教学难以帮助学生掌握1~2项运动技能,出现“小学教运球,初中教运球,高中还教运球”的现象,并延续至大学。

3 贯彻落实“四位一体”学校体育目标的实践路径

贯彻落实“四位一体”学校体育目标不仅着眼于我国学生体质健康水平提高与运动技能的掌握,更旨在促使学生能在完成教育并踏入社会后形成终身锻炼的素养,需要基础教育与高等教育学校体育工作的共同努力。当前,由于种种原因基础教育学校体育工作的成效有待提高,尽管学生体质健康数据已止跌回升,但大部分学生未养成较好锻炼习惯、运动技能掌握不佳,也未培养出对体育的兴趣,致使高等教育学校体育开展过程处于较被动的地位,其“普及”与“提高”的使命被异化为对基础教育学校体育的“补课”与“重修”。基于此,未来需形成由基础教育与高等教育学校体育共同发力的实践路径。

3.1 把握第四次工业革命机遇,构建发展新观念

“四位一体”学校体育目标达成不理想的根源在于第三次工业革命背景下学生运动量下降,应试教育体系下“重文轻武”观念具有较强路径依赖。基于此,未来贯彻“四位一体”学校体育目标需顺应时代发展潮流,形成学校体育发展友好社会,构建全新发展模式,具体包含把握时代红利与更新传统观念两个方面。

面对以人工智能技术为代表的第四次工业革命，应充分发挥新质生产力对学校体育的促进作用。具体而言，一是要为学生提供趣味化教学体验。例如，通过虚拟现实、增强现实技术为学生提供沉浸式运动互动场景，渲染紧张刺激的比赛氛围，激发学生运动锻炼兴趣；利用生成式人工智能技术，开发具有互动性、社交性的智能体育设备，如 AI 体锻屏幕、校园运动排行榜、虚拟体育教师等。二是要为学生开发具身化体育运动游戏。在第三次科技革命带来的娱乐活动中，学生刷短视频、玩电子游戏时其身体活动水平较低，因此需充分利用新兴技术，使身体活动成为电子游戏的主要载体，顺应学生娱乐社交需求，防止学生对体育活动产生抵触情绪，如与“节奏大师”规则相似的拳击击打游戏等。三是要为学生制订精准化锻炼计划。可通过数字孪生、人工智能等技术收集学生的历史运动表现、体能指标、运动选择偏好等，利用大数据、云计算为其定制锻炼计划，防止学生因不科学锻炼带来的不良运动体验而丧失运动兴趣。

在更新传统观念方面，在第四次工业革命之前，教育学界已提出发展学生核心素养，而当下人工智能技术的蓬勃发展使得人们对知识的获取成本直线下降，以往知识中心主义下培养的人才难以适应当前时代需求，各行各业更需要具有健康体魄和团队意识、批判精神、领导力、创新力等品质的人才。而体育以其卓越的迁移价值正能够培养学生以上优秀品质。因此，未来需进一步扭转传统观念，一是要改变“重文轻体”的认知观念，树立“健康第一、全面发展”的教育观。把学生身心健康成长及综合能力、核心素养的培养放在教育首位。二是改变“唯分数论”，树立“行业平等、各美其美”的职业观。与德国重视职业教育、提前分流学生做法相似，我国颁布《教育强国建设规划纲要(2024—2035 年)》《关于实施中国特色高水平高职学校和专业建设计划(2025—2029 年)的通知》等重要文件，大力扶持职业教育。在此背景下，应更正学生的职业观，杜绝过分内卷追求考试分数，为学生参与体育活动提供更多时间与精力。

3.2 形成以过程性评价为核心的范式，改革体育中高考

目前，我国应试导向的体育中考能够保证人才选拔公平性，是较适合中国国情的考试制度，但也存在未考虑学生个体性差异、打击学生参与积极性等问题。基于此，对 25 位体育教研员、一线体育教师、学校体育研究者进行问卷调查与非正式访谈，探索构建以过程性评价为核心的体育中考制度，并得出以下观点。

首先，应明确体育中考的根本目的。体育与健康课程标准明确提出坚持健康第一理念，贯彻立德树人

的根本任务，关注通过体育与健康课程学习实现促进学生身心健康、体魄强健、全面发展。可见，体育与健康学习评价的重点不应在于区分学生之间的体育成绩先后排名，这一定程度上会打击学生参与体育运动的积极性^[28]，而应以每一位学生实现身心健康、体魄强健、全面发展作为开展评价的根本归旨。换而言之，就根本目的而言，对学生展开体育评价是为了以评促进，督促学生参与体育锻炼，其最理想状态是“不评”，即人人都能热爱运动、人人都能参与锻炼、人人都能拿到体育中考得分。

其次，应优化体育中考的评价内容。《新时代教育评价改革总体方案》提出要“建立日常参与、体质监测和专项运动技能测试相结合的考查机制，将达到国家学生体质健康标准要求作为教育教学考核的重要内容”。在访谈中，大部分教师提及要建立日常参与的过程性考核机制，同时也要在体育中考中应坚持重视学生体质健康水平的测试。基于此，未来学生体育评价应将体质健康测试与综合比赛能力相结合。一方面需坚持关注学生体质健康水平，把体质健康水平测试调整为分档性考核、前提性指标。例如为学生体质健康测试成绩划分档次，90~100 分为 A 档、80~89 分为 B 档、70~79 分为 C 档、60~69 分为 D 档。且仅当学生体质健康测试成绩合格才可参与体育中考。另一方面，应在体育大单元评价中以比赛为载体开展专项运动技能测试，作为体育中考的重要依据。

再次，应调整体育中考实施形式。未来可弱化终结性评价在体育中考占比。具体而言，一是开展大单元层面的终结性评价，探索以过程性评价为核心的体育中考。即把原本在体育中考中呈现的终结性评价分布到每个体育大单元中，作为对学生每个阶段学习成果的总结。二是建立“5+10”的过程性考核得分结构。

“5”是指 5 次课内展示或比赛，即把学生初中三年 5 个体育大单元(7~8 年级 4 个、9 年级 1 个)中，以完整比赛或展示为载体的评价记录作为得分依据。大单元数量可根据具体情况调整。“10”指 10 次课外比赛或展示，除课内比赛或展示外，学生还需积极参与至少 10 次课外体育比赛，如代表班级参加校运会、代表学校参加各类运动会、参与学校学生会、社团或社区组织的各类体育比赛等。三是形成以比赛参与为得分门槛，体质健康水平分档为得分依据的体育中考形式。仅当学生完成 10 次完整的课外比赛或展示以后才有资格参与体育中考，学生体育中考得分由其体质健康水平分档和 5 次大单元学习评价作为依据，具体分档得分可由地方教育与体育部门协商制定。

最后，应保障体育中考的公平公正。在调研中，

大部分教师都指出要保证以过程性评价为核心的体育中考的公平性、公正性,严防弄虚作假的现象出现。因此,一是要形成严格规范的监督制度,做好法治建设,如邀请第三方机构参与学生体育学习评价、将体育中考中的弄虚作假行为写入教育法,加大惩治力度。二是严格遵循“建立日常参与、体质监测和专项运动技能测试相结合的考查机制”。能够频繁参与课内外体育比赛或能够在体质健康测试中取得较好成绩,换而言之,体育中考中的体质健康测试也一定程度上能反映学生“5+10”过程性评价的真实性。因此,体育中考需高度重视体质健康测试与过程性评价协同开展,针对满足过程性评价要求但体质健康测试水平较差的学生予以高度关注,并倒查其参与比赛的依据。三是可在数智技术赋能下,建立学生体育成绩电子档案袋,通过上传比赛视频、记录比赛成绩实现学生体育学习数据的跟踪性评估,作为体育中考评分时有力的客观依据。

与此同时,未来在成功构建以上新型中考模式并全国推广取得显著成效的基础上,进一步研制体育高考模式,在试点城市进行实验,最终构建体育中高考的全国标准体系。

3.3 贯彻落实基础教育体育与健康课程标准精神

中小学阶段是学生提高体质健康水平、培养体育锻炼兴趣、掌握运动技能的最佳时期,推进学校体育高质量发展,实现新时代学校体育“四位一体”目标需严格贯彻落实体育课程标准精神。

首先,在中小学体育教学中,应把握以下要点。(1)以开展结构化的专项运动技能大单元教学帮助学生“享受乐趣”。在体育教学过程中,应避免说教课、放羊课、安全课、单一技术课、测试课,开展以比赛或展示为载体的结构化大单元教学,使学生在至少18课时的学习中掌握运动技能,形成比赛兴趣,将分散于电子游戏的兴趣重新聚焦于体育运动,进而提高健康水平。(2)以把控运动负荷、加强体能练习促进学生“增强体质”。体育教师应严格遵循体育与健康课程标准对运动负荷的要求,设计与开展“运动强度为140~160次/分、个体密度为50%、群体密度为75%”的体育课,针对性设置10分钟左右的多样性、补偿性、趣味性、整合性体能练习,使学生在具有足够运动强度、运动密度的体育学习中提高体质健康水平。(3)创设真实复杂教学情境,帮助学生直面多种挑战,实现“健全人格”“锤炼意志”。在运动技能教学中,体育教师在教学中依据最近发展区理论设置“跳一跳,够得着”的挑战性问题解决情境;需要团队协作的沟通交流情境,培养学生的体育精神、体育道德、体育品格。在跨学科主题学习中,体育教师可充分运用人

工智能等先进技术为学生营造真实学习情境^[29],依托对真实世界复杂问题的解决实现德智体美劳共同发展。

其次,广泛开展基于课程标准的各级教师培训。在新课程标准颁布以后,一线体育教师对于课程标准的学习往往来源于教研员组织的研讨会、公开课观摩等活动,难以通过自主阅读方式深入理解课程标准的重要精神。在此过程中,地方体育教研员扮演着非常重要的角色,当教研员对课程标准产生误读时,将使该地区体育教师难以开展符合课程标准的教学。基于此,未来需广泛开展高质量的体育教研员、体育教师培训,确保我国体育与健康课程依据“理想的课程—正式的课程—领悟的课程—运作的课程—经验的课程”^[30]逐级由体育健康课程标准落实到学生体育课堂学习中。

最后,建立体育教学第三方监督评价体系。区别于语文、数学等以考试成绩反映教学质量的学科,体育学科在助力学生成长的价值体现具有长期性与滞后性,体育教师是否依据课程标准开展高质量体育教学较难评估。为此,当前我国体育教学亟需有效监督评价体系^[31],考量体育教师是否依据课程标准开展教学。基于此,未来需形成以与体育教师无共同利益的主体为监督者,以日常体育教学为主要内容的监督评价机制,切实保证我国学校体育相关政策、体育与健康课程标准在体育教学实践中的贯彻与落实。

3.4 构建大学体育高质量发展模式

针对基础教育学校体育工作出现的若干问题,大学体育需协同发力,构建高质量发展模式,切实提高大学生体质健康水平。具体而言,需以清华大学等国内学校体育工作开展较为优秀的大学为例,总结凝练其发展的历史过程、典型措施、优势经验等,形成可复制、可推广的大学体育高质量发展模式。进而,通过把握以下要点,积极推进大学体育高质量发展。

首先,要在理论层面进一步丰富大学体育教育的内涵,充分挖掘体育教育的立德树人价值。清华大学马约翰先生认为体育具有迁移价值,体育是培养优秀公民最有趣、最适当和最有效的方法,“运动使感觉更敏锐,使意识得到发展,意识是智力范畴中最基本和最终的东西,运动激励未来工作的行动意识,因而运动把性格的意识迁移到社会生活中去”(《马约翰纪念文集》)。未来,可以马约翰先生的体育迁移价值为理论基础,深刻认识体育教育是大学人才培养的重要组成部分,提高全校师生对体育的正确认识,充分发挥体育对促进身心健康、缓解焦虑的重大作用,才能真正实现全校认可体育、重视体育、参与体育。与此同时,各大学还应进一步从本校发展历史中努力发掘体

育相关的文化传统和或创新宣传口号。如清华大学蒋南翔校长提出的“为祖国健康工作五十年”，学生自发喊出的“无体育，不清华”；北京大学提出的“完全人格，首在体育”等。

其次，要在实践层面以丰富多彩、有吸引力的活动作为载体，发挥锦上添花的作用。一是要开足开齐不同种类的运动项目，为大学生提供更多选修的机会，尤其是满足其对霹雳舞、轮滑、柔道等小众体育项目，射艺、太极、武术等民族传统体育项目的学习需求。二是以体育部主任、体育学院院长等为主讲人，为全校师生开展第一堂体育课的形式，加强大一学生在入校之初对大学体育教育的全面认识。第一堂体育课的内容可涵盖本校体育发展历史、学校体育课程开展情况、校园体育竞赛体系、过往竞赛冠军剪影、优秀学生运动员分享等。三是扩大学校体育协会、体育社团的数量，并为其提供场地、资金、宣传等方面的支持，促进体育协会、体育社团的壮大发展，弘扬校园体育文化，做好普及与提高的衔接。四是创新不同水平等级的课外体育竞赛形式和内容，让学生有更多机会参与体育竞赛。一方面，设立满足已经养成一定锻炼习惯、对体育有积极性同学的需求；另一方面，还应兼顾运动水平有待提高的同学，为其提供多样参与比赛的机会，避免其因自身体能水平较低或运动技能掌握不佳而对体育比赛产生自卑或抗拒心理。

最后，还需通过课内外结合的形式开展“半强制运动”。针对当前很多学生还没有养成锻炼习惯的情况，可通过课内外结合的形式开展学生较易接受的、要求较为柔和的“半强制运动”。一方面，要把课外锻炼纳入体育课的统一要求，并占据体育成绩一定比例；另一方面，学校层面上要有1~2项与体育相关的硬性规定，如体质测试不合格不能毕业等，督促惰性较大、没有锻炼积极性的学生养成锻炼习惯。

4 结语

当前“四位一体”学校体育目标的达成情况不理想，原因主要在于第三次工业革命背景下当代儿童青少年的身体弱化，转移了学生的运动兴趣，导致学生的久坐行为；更在于应试教育体系下全社会在认知层面对学校体育工作的价值矮化，以终结性评价为主的体育中考对评价功能窄化，作为国家意志载体的课程标准落实不到位，使学校体育始终徘徊于教育事业的边缘地位、学生难以对体育学习形成浓厚兴趣，进而导致一系列影响，如“四小”问题日益尖锐等，阻碍我国教育强国、体育强国、健康中国建设进程。在此背景下，基础教育阶段学生未具备扎实的体育学习基

础，高等教育阶段的学校体育工作沦为对基础教育的“补课”“重修”，遑论高质量发展。未来，应把握第四次工业革命对学校体育提供的巨大机遇，优化不适用于未来社会发展的传统观念，改革体育评价范式，推动基础教育与高等教育学校体育协同发展，全面布局、扎实推进，深刻贯彻落实“四位一体”学校体育目标，为加快建设教育强国贡献学校体育的重要力量。

参考文献：

- [1] 季浏. 新时代我国中小学体育与健康课程的整体构建与发展趋势[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(10): 5-12+20.
- [2] 中国青年网. 大学生网络社交调查：超五成大学生每天网络社交3小时以上[EB/OL]. [2023-09-01] (2025-01-11). http://txs.youth.cn yc/202309/t20230901_14758499.htm
- [3] 申静静, 张京京. 基于大数据的大学生运动健康调查报告[J]. 无线互联科技, 2020, 17(13): 146-147.
- [4] 新华社. 约每5个中小学生就有1个“小胖墩”学生营养这些要注意[EB/OL]. (2021-5-20)[2025-08-12]. <https://m.bjnews.com.cn/detail/1748602676129817.html>
- [5] 刘庆伟, 郭丽, 樊爱平, 等. 我国儿童青少年近视患病率及影响因素的Meta分析[J]. 职业与健康, 2025, 41(3): 399-404.
- [6] 刘海元, 单舜. 关于落实“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”工作的思考[J]. 体育学刊, 2025, 32(2): 1-11.
- [7] 封杰, 郭文斌. 核心素养视角下本科人才培养路径研究[J]. 江苏高教, 2024(7): 82-87.
- [8] 中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心. 中国慢性病及危险因素监测工作进展[EB/OL]. (2023-02-23)[2025-04-28]. https://ncnacd.chinacdc.cn/zxdt/202302/t20230223_263875.htm
- [9] 周妍, 齐静, 李启迪, 等. 习近平关于“四位一体”学校体育目标的历史超越和时代引领[J]. 体育学刊, 2025, 32(1): 1-7.
- [10] 万雪. 大学体育迁移价值的效果及形成机制研究[D]. 上海: 华东师范大学, 2022: 68-69.
- [11] 季浏. 我国《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》解读[J]. 体育科学, 2018, 38(2): 3-20.
- [12] 薄遵霞, 王庆华, 刘璐璐, 等. 大学生休闲娱乐方式现况调查[J]. 卫生职业教育, 2017, 35(13): 117-118.
- [13] STEVERINK N, LINDBERG S, SPIEGEL T, et al. The associations of different social needs with

- psychological strengths and subjective well-being: An empirical investigation based on social production function theory[J]. *Journal of Happiness Study*, 2020, 21: 799-824.
- [14] 共青团中央维护青少年权益部, 中国互联网络信息中心. 第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告[R]. 2023: 3.
- [15] 程红艳. 中考与高考制度需要协同变革[J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2022, 21(4): 1-8+67.
- [16] 褚宏启, 杨海燕. 教育公平的原则及其政策含义[J]. 教育研究, 2008(1): 10-16.
- [17] 仰金星, 黄开放, 陈星熠, 等. 竞技体育后备人才培养的域外经验与中国镜鉴——以美、日、德为例[J]. 体育教育学刊, 2024, 40(5): 88-94.
- [18] 刘波. 德国体育俱乐部体制与学校体育关系的研究[J]. 体育与科学, 2008, 21(1): 88-93.
- [19] 张网成, 刘宇航, 肖芝. 新加坡中小学生课后服务的二元组合结构[J]. 社会治理, 2022(5): 65-76.
- [20] 杨雅晰, 刘昕, 丁明露. 反思与审视: 建国以来体育学业评价之历史沿革[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(12): 72-77.
- [21] 于文谦, 季城. 体教融合背景下体育中考的热效应与冷思考[J]. 西安体育学院学报, 2021, 38(3): 360-365.
- [22] 胡小清, 唐炎. 新时期体育中考的功能审视、现存问题及消解路径[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(9): 67-75.
- [23] 董国永, 杜鹏宇, 崔耀民, 等. 新课标实施背景下我国体育中考改革的现实困境与纾解路径[J]. 体育学刊, 2024, 31(4): 113-119.
- [24] SEEFELDT V. Developmental motor patterns: Implications for elementary school physical education[J]. *Psychology of Motor Behavior and Sport*, 1980, 36(6): 314.
- [25] 汪晓贊. 《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的课程内容结构与特色[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(3): 241-252+274.
- [26] 甄志平, 李晗冉, 陈麒先, 等. 改革开放以来中国学生身体素质发展敏感期变迁趋势研究[J]. 北京师范大学学报(自然科学版), 2021, 57(2): 283-293.
- [27] 周珂, 张伯伦, 乔石磊, 等. 体育与健康核心素养引领下的大单元教学现实之需、价值定位与实践进路[J]. 首都体育学院学报, 2023, 35(1): 32-39+56.
- [28] 肖紫仪, 熊文, 郑湘平, 等. 体育中考体质健康测试: 基本理论问题检视与调适[J]. 上海体育大学学报, 2024, 48(3): 1-13.
- [29] 尹志华, 练宇潇, 贾晨昱, 等. 人工智能融入体育与健康跨学科主题教学的框架构建与推进策略[J]. 成都体育学院学报, 2024, 50(5): 16-26.
- [30] GOODLAD J I. *Curriculum inquiry: The study of curriculum practice*[M]. New York: McGraw-Hill, 1979: 64.
- [31] 李乐虎, 高奎亭, 舒宗礼. 第三方组织参与我国学校体育监督评估: 现状、困境与对策[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(9): 45-55.

