

高校特殊群体学生保健课适配性教学策略研究

——以体质薄弱学生为例

程功 秦洪南

哈尔滨远东理工学院 黑龙江 哈尔滨 150010

摘要: 针对高校体质薄弱学生身心特征,探索体育保健课适配性教学策略以保障体育教育公平、提升学生健康素养。采用文献研究法、案例分析法(聚焦八段锦应用)及逻辑归纳法,梳理相关成果、剖析教学实践并提炼核心实施路径后发现,高校体育保健课存在内容同质化、方法单一、评估缺失等适配性不足问题,且八段锦等传统健身项目对学生身心健康改善效果显著,构建“需求评估、内容适配、方法创新、效果反馈”全流程教学体系具备可行性。研究表明,需立足学生体质差异,以传统健身项目为核心,通过优化课程、创新方法、完善保障机制实现保健课精准适配,助力体育教育公平落地。

关键词: 高校特殊群体; 体质薄弱学生; 体育保健课; 适配性教学

Research on Adaptive Teaching Strategies of Health Preservation Courses for Special Groups of College Students

——Taking Students with Poor Physical Fitness as an Example

Gong Cheng, Hongnan Qin

Harbin Far East Institute of Technology, Harbin, Heilongjiang, 150010

Abstract: To address the physical and mental characteristics of college students with poor physical fitness, this study explores adaptive teaching strategies for physical health preservation courses, aiming to ensure the equity of physical education and improve students' health literacy. By adopting the methods of literature research, case analysis (focusing on the application of Baduanjin) and logical induction, this paper sorts out relevant research results, analyzes teaching practices and extracts core implementation paths. The results show that college physical health preservation courses have such problems of insufficient adaptability as content homogenization, single teaching methods and lack of evaluation. Meanwhile, traditional fitness programs such as Baduanjin have significant effects on improving students' physical and mental health, and it is feasible to construct a full-process teaching system consisting of “demand assessment, content adaptation, method innovation and effect feedback”. The study indicates that it is necessary to base on the differences in students' physical fitness, take traditional fitness programs as the core, and realize the precise adaptation of health preservation courses through optimizing curriculum content, innovating teaching methods and improving guarantee mechanisms, so as to promote the implementation of physical education equity.

Keywords: Special groups in colleges and universities; Students with poor physical fitness; Physical health preservation courses; Adaptive teaching

1 引言

1.1 研究背景

高等教育普及化背景下,高校学生构成日趋多元,体质薄弱学生的体育教育权益保障与健康发展需求,已成为高等教育高质量发展的关键议题。体育保健课是保障该群体体育学习权益的核心载体,肩负提升健康素养、培育健身习惯、促进身心协同发展的使命。但当前多数高校保健课仍延续“一刀切”模式,存在内容同质化、方法缺乏针对性、评估体系不完善等问题,难以匹配体质薄弱学生的个性化需求。王守力等^[1]指出,病残弱大学生体

育权利诉求与现有课程体系存在适配缺口,课程重构势在必行;秦泽浩^[2]证实,多数高校缺乏特殊体质学生个性化教学方案,制约体育教育公平实现。因此,探索适配性保健课教学策略,既是保障教育公平的现实需要,也是深化体育教学改革、提升教学质量的关键路径。

1.2 研究意义

1.2.1 理论意义

本研究可丰富高校特殊群体体育教育研究体系,厘清体质薄弱学生保健课适配性教学的核心内涵与框架,为后续研究提供学

理支撑；同时呼应刘永峰^[3]的保健课改革方向，为教学改革深化提供理论依据，推动相关理论研究的具象化与本土化。

1.2.2 实践意义

本研究构建的适配性教学策略可直接应用于教学实践，提升教学针对性与实效性，助力学生掌握科学健身方法、改善身心健康；形成的实践范式可为全国高校提供参考，推动体育教育公平在特殊群体体育教育领域落地，赋能高校体育教育高质量发展。

1.3 研究目的

本研究旨在通过系统梳理特殊群体体育教育及体育保健课相关研究成果，深度剖析传统健身项目在体质薄弱学生保健课中的应用案例，明确高校体质薄弱学生对体育保健课的适配性需求，提炼并构建科学可行的适配性教学策略体系，为提升体质薄弱学生体育保健课教学效果、保障其体育学习权益提供精准的实践指导。

2 研究方法

2.1 文献研究法

系统检索梳理国内高校体育保健课改革、特殊群体体育教育、传统健身项目教学应用等相关文献，重点提炼刘永峰^[3]的保健课改革经验、王守力等^[1]与秦泽浩^[2]关于特殊体质学生体育需求的调研结论，及高亮等^[4]、石燕^[5]关于八段锦在特殊大学生中应用效果的实证成果，为适配性教学策略构建提供理论与实践双重支撑。

2.2 案例分析法

选取国内高校八段锦应用于体质薄弱学生保健课的实践案例为核心分析对象，具体包括高亮等^[4]的八段锦对特殊大学生自评健康影响研究、石燕^[5]的健身气功八段锦对高校体弱学生身心健康影响实验。通过剖析案例中教学内容设计、实施流程、方法选择及效果评估等核心要素，提炼适配性教学的关键实践经验。

2.3 逻辑归纳法

基于文献梳理与案例剖析成果，从需求评估、课程内容、教学方法、效果反馈、保障机制等维度，归纳提炼适配性教学核心策略，构建系统闭环的策略体系。

3 结果

3.1 高校体质薄弱学生保健课教学现状及适配性不足

3.1.1 教学现状

据贾一波^[6]调研，当前高校体育保健课多采用统一大纲与内容，以健康理论讲授和基础健身练习为核心；受资源限制班级规模偏大，教师难以兼顾学生个体差异与个性化需求。牛文亚^[7]对河南高校“病残弱”学生的调研亦显示，体质薄弱学生对现有保健课满意度偏低，核心症结是课程内容与自身体质、健身需求不匹配，缺乏精准个性化指导。

3.1.2 适配性不足

一是课程内容同质化，未结合学生生理特征、健康短板等开展差异化设计，难以满足个性化需求；二是教学方法单一固化，以教师主导的讲授示范为主，缺乏互动体验式创新，学生参与度低；三是效果评估体系缺失，无专项身心改善评估指标，难以衡量实效及优化教学。

3.2 适配性教学内容的核心方向：传统健身项目的应用

文献实证表明，传统健身项目是体质薄弱学生保健课的优质教学内容，其中八段锦的应用价值已获多项研究证实：高亮等^[4]证实，持续八段锦锻炼可提升特殊大学生自评健康水平、改善身心状态；石燕^[5]实验验证，健身气功八段锦可优化体弱学生体质指标，缓解负面情绪，实现身心协同改善。邓英丽^[8]指出，八段锦动作舒缓、强度可调，契合体质薄弱学生长期练习需求；赵晨艺^[9]提出的八段锦规范化教学策略，为其在保健课中的标准化开展提供实践参考。

3.3 高校体质薄弱学生保健课适配性教学策略体系核心维度

基于文献梳理与案例分析，归纳形成适配性教学策略体系四大核心维度，各维度关联递进、逻辑闭环：一是需求评估，建立个性化体质筛查与需求调研机制，精准把握学生特征与需求；二是内容适配，以八段锦等传统健身项目为核心，构建差异化课程内容体系；三是方法创新，采用个性化指导、分层教学等多元方法提升针对性；四是效果反馈，建立身心指标专项评估机制，精准衡量效果并动态优化教学方案。

4 讨论

4.1 适配性教学策略的核心逻辑：以学生需求为导向

高校体质薄弱学生体育保健课适配性教学的核心逻辑，在于打破传统“一刀切”的教学模式桎梏，实现教学供给与学生个体需求的精准匹配，本质上是“以生为本”教育理念在特殊群体体育教育领域的具体践行。王守力等^[1]的研究明确强调，病残弱大学生体育权利诉求的核心是获得“个性化的体育教育服务”，这与本研究提出的“需求评估、内容适配、方法创新、效果反馈”全流程适配性教学策略逻辑高度契合。秦泽浩^[2]指出，特殊体质学生体育教育的关键在于落实“因材施教”原则，而适配性教学策略正是通过精准把控体质薄弱学生的体质特征、健康短板与健身需求，构建个性化的教学方案，从而有效保障其平等享有体育学习权益，推动体育教育公平落地。

4.2 传统健身项目在适配性教学中的优势与应用要点

文献表明，八段锦等传统健身项目在保健课中具有不可替代优势：一是动作舒缓、强度可调，对体质薄弱学生身体负担小、安全性高，适配其运动能力；二是兼具健身养生功能，可改善体质指标、调节情绪，契合“身心协同发展”目标；三是蕴含传统文化，实现体育技能、健康素养与文化育人融合。需结合学生体

质动态调整,如贫血学生减少屏气发力、关节受限学生优化动作幅度、心肺薄弱学生降低练习频率。

实践应用需把握三点:一是精准优化动作,如石燕^[5]简化八段锦动作、降低强度提升适配性;二是规范教学流程,借鉴赵晨艺^[9]构建“理论、示范、练习、纠正、提升”体系,结合多媒体等手段增效;三是精细化过程指导,动态纠偏,保障练习安全有效。

4.3 适配性教学策略实施的保障条件

适配性教学策略的有效落地需完善保障机制支撑。结合黑龙江高校地域特点与教学实际,可从四方面构建保障体系:其一,建立个性化体质筛查与动态跟踪机制。借鉴牛文亚^[7]经验,新生入学后联合校医院、体育学院开展体质检测与健康调研,建立含生理指标、健康问题等的个性化档案;每学期动态评估并更新教学方案,搭建线上反馈平台精准对接需求。其二,加强师资专业化建设。当前保健课教师多为体育教育背景,缺乏保健医学、康复训练等相关知识,难以适配教学需求;参考刘永峰^[3]经验,开展“保健医学、体育教学、心理学”跨学科培训,通过专家讲座、院校观摩等提升教师个性化指导、课程设计等能力。其三,完善教学资源保障。优化场地布局并设立专用场馆,配备弹力带等轻型适配器材;结合黑龙江冬季寒冷特点,开发本土化资源,编制《高校体质薄弱学生冬季室内保健锻炼指南》,整合适宜项目破解季节制约。其四,建立多部门协同机制。构建校院两级联动体系,协调教务处、校医院等部门资源,提供政策与经费支持;明确各部门职责,形成“体质筛查、教学实施、效果评估”闭环管理,保障策略持续推进。

4.4 研究局限与未来展望

本研究基于文献研究法与案例分析法完成了适配性教学策略体系的构建,尚未通过实证研究对策略的实践效果进行验证,这是本研究的主要局限。同时,研究未对不同体质薄弱学生(如贫血型、关节损伤型、心肺功能薄弱型等)的个性化适配需求进行细分研究,策略的精准适配性有待进一步提升。未来研究可依托高校体育保健课教学实践,选取体质薄弱学生开展长期对照实验,通过前后测体质指标、心理健康量表、学生满意度调研等多元数据,验证适配性教学策略的实践效果,并根据实验结果进一步优化策略体系;同时扩大研究范围,细分不同类型体质薄弱学生的需求差异,探索针对性的适配教学方案,提升策略的普适性与精准性;此外,还可探索线上线下融合的适配性教学模式,结合智慧体育技术,开发个性化健身指导平台,为体质薄弱学生提供全周期、精准化的体育保健服务。

5 结论

当前高校体育保健课对体质薄弱学生的适配性严重不足,核心表现为课程内容同质化、教学方法单一固化、效果评估体系缺失,难以精准匹配学生的个性化身心需求;八段锦等传统健身项目因动作舒缓安全、强度可控可调、身心协同改善效果显著,且兼具文化育人价值,是高校体质薄弱学生体育保健课适配性教学的核心内容选择;高校体质薄弱学生体育保健课适配性教学策略体系包含需求评估、内容适配、方法创新、效果反馈四大核心维度,可通过建立个性化体质筛查机制、构建差异化课程内容体系、采用多元化教学方法、完善专项评估机制实现精准落地;适配性教学策略的有效实施需强化全方位保障机制建设,通过完善体质筛查与动态跟踪机制、加强师资队伍专业化建设、优化教学资源配置、建立多部门协同联动机制,切实提升体质薄弱学生体育保健课教学质量,推动体育教育公平落地。

参考文献:

- [1] 王守力,范美丽.病残弱大学生的体育权利诉求与实现——高校体育保健课程的再设计[J].体育研究与教育,2020,35(3):53-56.
- [2] 秦泽浩.我国普通高校病残弱等特殊体质学生体育教育研究[J].当代体育科技,2024,14(16):69-72.
- [3] 刘永峰.高校保健课教学改革的实践与探索[J].体育学刊,2001,8(2):115-117.
- [4] 高亮,王莉华,肖留根,等.八段锦锻炼对中国部分特殊大学生自评健康状况的影响[J].首都体育学院学报,2020,32(4):374-378.
- [5] 石燕.健身气功八段锦对高校体弱学生身心健康影响的实验研究[J].当代体育科技,2023,13(10):18-28.
- [6] 贾一波.高校公体教学中体育保健课的教学现状研究[J].科教导刊,2020(34):156-157.
- [7] 牛文亚.河南省大学生“病残弱”群体体育锻炼情况分析研究[J].武术研究,2017,2(5):124-125,128.
- [8] 邓英丽.八段锦对高校大学生体质与心理健康的改善效果分析[J].中华武术,2025(1):118-119.
- [9] 赵晨艺.基于体教融合视角的高校八段锦教学开展策略[J].中华武术,2025(8):129-130.

作者简介:

程功(1985—),男,黑龙江哈尔滨人,副教授,研究方向:体育教学;

通讯作者:秦洪南(1985—),男,黑龙江哈尔滨人,研究方向:体育教学。