

体育教育在青少年核心素养培育中的价值与路径研究

范佳伟¹ 高洋² 赵嘉欣¹

1. 哈尔滨师范大学 黑龙江 哈尔滨 150025

2. 哈尔滨远东理工学院 黑龙江 哈尔滨 150028

摘要: 核心素养培育已成为新时代基础教育改革的核心目标,而体育教育作为素质教育的重要组成部分,在青少年身心健康、社会适应、品格塑造等核心素养发展中具有不可替代的作用。本文基于核心素养理论与体育教育的内在关联性,采用文献研究法、逻辑分析法,系统剖析体育教育在青少年核心素养培育中的多元价值,深入探讨当前体育教育在核心素养培育过程中面临的现实困境,旨在为推动体育教育与核心素养培育深度融合、促进青少年全面发展提供理论参考与实践指导。

关键词: 体育教育; 青少年; 核心素养; 培育价值; 实践路径

Research on the Value and Path of Physical Education in Cultivating Core Competencies of Adolescents

JiaWei Fan¹, Yang Gao², JiaXin Zhao¹

1. Harbin Normal University, Harbin, Heilongjiang, 150025

2. Harbin Far East University of Science and Technology, Harbin, Heilongjiang, 150010

Abstract: The cultivation of core competencies has become the core goal of basic education reform in the new era. As an important component of quality education, physical education plays an irreplaceable role in the development of core competencies such as physical and mental health, social adaptation, and character shaping among adolescents. Based on the inherent correlation between core competency theory and physical education, this paper adopts literature research and logical analysis methods to systematically analyze the diverse values of physical education in the cultivation of core competencies among adolescents, and deeply explores the practical dilemmas faced by physical education in the process of cultivating core competencies. The aim is to provide theoretical reference and practical guidance for promoting the deep integration of physical education and core competency cultivation, and facilitating the comprehensive development of adolescents.

Keywords: Physical education; teenagers; Core literacy Cultivate value; Practical path

1 引言

1.1 研究背景

随着我国基础教育从“知识本位”向“素养本位”转型,核心素养培育已成为落实立德树人根本任务、提升教育质量的关键抓手。体育教育领域的发展受教育政策调整、学科理论迭代及社会需求变化的多重影响^[1]。2022年版《义务教育体育与健康课程标准》明确提出,体育教育应聚焦学生核心素养发展,培养学生的运动能力、健康行为和体育品德。青少年作为国家未来发展的中坚力量,其核心素养水平直接关系到个人成长与民族复兴。然而,当前我国青少年群体面临着体质健康下滑、心理问题凸显、社会适应能力不足等现实挑战,而体育教育凭借其独特的育人功能,在培育青少年核心素养方面具有天然优势。以核心素养为评价指引,促使体育课程目标与素质教育整体目标深度契合。在评价过程中,关注学生的运动表现以及在体育学习过程中的心理状态、情感体验以及社会适应能力的发展^[2]。

1.2 研究意义

1.2.1 理论意义

本研究有助于丰富核心素养培育的理论体系,厘清体育教育与核心素养培育的内在逻辑关联,为体育教育理论的深化发展提供新的视角;同时,可为后续相关领域的研究提供理论支撑与研究范式参考。

1.2.2 实践意义

本研究针对当前体育教育在核心素养培育中的现实问题,提出切实可行的实践路径,能够为中小学体育教育教学改革提供实践指导,助力学校优化体育教育实施策略,充分发挥体育教育的育人价值,促进青少年全面发展。

1.3 国内外研究现状

1.3.1 国外研究现状

国外关于核心素养与体育教育的研究起步较早,欧盟、美国、日本等国家和地区均将体育教育视为核心素养培育的重要载体。

欧盟“核心素养框架”将“身心健康”列为关键素养之一，强调体育教育在提升学生身体素质、培养团队合作精神中的作用；美国《国家体育教育标准》聚焦学生运动技能、健康知识与社会责任感的培养，形成了较为完善的体育教育与核心素养融合的教学体系；日本则通过“快乐体育”理念，将体育教育与学生的品格养成、社会适应能力培育相结合^[1]。

1.3.2 国内研究现状

国内关于体育教育与核心素养的研究近年来逐渐增多，学者们主要围绕体育教育对核心素养的培育价值、课程融合路径、教学模式创新等方面展开研究。体育教育能够有效提升青少年的身体素质、培养规则意识与合作精神；也有研究聚焦于体育教育与核心素养融合的课程设计与教学实践。

1.4 研究方法

文献研究法：通过中国知网、万方数据库等平台，检索核心素养、体育教育、青少年发展等相关领域的文献资料，包括专著、期刊论文、学位论文、政策文件等，全面梳理国内外研究现状，为研究奠定理论基础。

逻辑分析法：基于核心素养理论与体育教育的本质特征，运用归纳、演绎、推理等逻辑方法，分析体育教育在青少年核心素养培育中的价值维度，推导实践路径。

2 体育教育在青少年核心素养培育中的多元价值

2.1 促进自主发展

提升身体素质，夯实健康基础：体育教育通过系统的身体练习，能够有效增强青少年的心肺功能、肌肉力量、柔韧性等身体素质，降低肥胖、近视等健康问题的发生率。同时，体育教育传授科学的健身知识与技能，帮助青少年掌握科学锻炼的方法，培养终身体育意识，为其终身健康奠定基础，契合“健康生活”核心素养的培育要求。

2.2 强化社会参与

培养团队合作精神和沟通能力：体育教育中的集体项目（如篮球、足球、拔河等）要求学生相互配合、协同作战，能够有效培养学生的团队合作精神和沟通能力。在教学内容整合上，打破传统教学中单一技能传授的局限，将多个相关联的技能整合为一个整体进行教学^[4]。

2.3 夯实文化基础

传承体育文化，涵养人文底蕴：教育改革的核心是培养适应未来社会发展的创新型人才^[5]。体育教育不仅是运动技能的传授，更是体育文化的传承。通过学习传统体育项目（如武术、太极拳）、了解体育赛事历史、感悟体育名人精神，青少年能够感受体育文化的魅力，增强文化自信与民族自豪感，涵养人文底蕴。同时，体育教育强调“尊重对手、尊重规则、尊重观众”的体育品德，培养学生的文明礼仪与人文关怀精神。

3 体育教育在青少年核心素养培育中面临的现实困境

3.1 课程体系不完善，与核心素养培育契合度不足

课程内容无法有效达成核心素养的育人功能，亟需课程内容重构，建立“能力培养—行为养成—品德塑造”三维合一的内容体系，以实现课程与核心素养的适配^[6]。例如，课程过于注重运动技能的传授，忽视了体育品德、健康行为、社会适应等核心素养的培养；课程内容与青少年的兴趣爱好、身心发展特点契合度不高，难以激发学生的学习积极性。

3.2 教学模式固化，核心素养培育实效性不强

当前中小学体育教学仍以“教师示范、学生模仿”的传统教学模式为主，教学方法单一，缺乏互动性与创新性。体育学科核心素养应定位在运动能力而非运动技能，即体育教学的目标并非止于运动技能掌握的水平，而是要达到学生学以致用水平^[7]。在教学过程中，对体育品德、团队合作、创新思维等核心素养的培育缺乏有效的教学策略，多停留在口头说教层面，未能将核心素养培育融入教学全过程。

3.3 师资队伍滞后，核心素养培育能力不足

体育教师是体育教育核心素养培育的实施主体，其专业素养与教学能力直接影响核心素养培育的质量。当前我国中小学体育师资队伍存在诸多问题：一是体育教师数量不足，尤其是乡村学校和偏远地区，存在“兼职体育教师”现象，这些教师缺乏系统的体育专业训练，难以承担核心素养培育的教学任务；二是体育教师专业结构不合理，部分教师擅长传统运动项目，但在体育品德教育、健康知识传授、创新教学方法运用等方面的能力不足，难以满足核心素养培育的多元化需求；三是教师培训体系不完善，现有培训多聚焦于运动技能和教学方法的更新，缺乏对核心素养理论、培育路径等方面的系统培训，导致体育教师对核心素养的内涵理解不深入，培育能力不足。

3.4 评价机制不科学，核心素养培育导向性缺失

当前中小学体育教育评价机制存在明显缺陷，难以对核心素养培育效果进行科学评价。一是评价内容单一，过于注重学生的运动技能成绩和体质测试结果，而忽视了对体育品德、合作精神、健康行为、创新能力等核心素养的评价；二是评价方式固化，多采用终结性评价，以一次性的技能测试和体质检测作为评价依据，缺乏过程性评价和综合性评价，难以全面反映学生在体育学习过程中的核心素养发展情况；三是评价主体单一，评价工作主要由体育教师完成，缺乏学生自评、互评和家长评价的参与，评价结果主观性较强，缺乏客观性与公正性，这种不科学的评价机制导致学校和教师过于关注学生的技能成绩和体质指标，忽视了核心素养的全面培育，影响了体育教育核心素养培育功能的发挥。

4 体育教育培育青少年核心素养的实践路径

4.1 优化课程体系，构建核心素养导向的体育课程架构

体育课程不仅是增强学生体质和掌握基本运动技能的渠道，更是落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的重要载体^[8]。以核心素养培育为导向，结合不同学段青少年的身心发展特点，制定分层递进的体育课程目标。小学阶段侧重培养学生的运动兴趣、基本运动技能和规则意识，夯实核心素养基础；初中阶段注重提升学生的运动能力、健康行为和合作精神，促进核心素养全面发展；高中阶段强调培养学生的终身体育意识、体育品德和创新能力，深化核心素养培育效果。

4.2 创新教学模式，提升核心素养培育实效性

突破传统教学模式的束缚，树立以学生为中心的教学理念，注重学生的主体地位和个性化需求。采用多样化的教学方法，如情境教学法、项目式教学法、合作学习法、探究式教学法等，激发学生的学习兴趣 and 主动性。例如，在团队项目教学中，采用项目式教学法，让学生以团队为单位完成体育项目设计、训练、比赛等任务，在实践过程中培养团队合作、沟通协调、问题解决等核心素养。

4.3 加强师资队伍建设和提升核心素养培育能力

通过政策引导、待遇保障等方式，吸引更多优秀的体育专业人才投身中小学体育教育事业，缓解体育教师数量不足的问题。针对乡村学校和薄弱学校，实施体育教师专项招聘计划、城乡体育教师交流轮岗制度，均衡配置体育师资资源。优化体育教师专业结构，鼓励体育教师跨学科学习，提升在健康知识、心理辅导、体育文化等方面的专业素养，培养复合型体育教师。

4.4 完善评价机制，强化核心素养培育导向

突破单一的技能与体质评价模式，构建涵盖运动能力、健康行为、体育品德、社会适应、实践创新等核心素养维度的评价内容体系。运动能力评价包括运动技能、运动表现等方面；健康行为评价涵盖体育锻炼习惯、健康生活方式、安全防护能力等内容；体育品德评价包括规则意识、合作精神、意志品质、文明礼仪等方面；社会适应评价关注学生的人际交往、团队协作、社会责任等能力；实践创新评价侧重学生的创新思维、实践能力、问题解决能力等。

4.5 构建协同育人机制，凝聚核心素养培育合力

体育中考的改革，加大学校的投入，规范了学校体育场地的建设^[9]。学校作为核心素养培育的主阵地，应将体育教育纳入学校整体发展规划，明确体育教育在核心素养培育中的重要地位。建立健全体育教育工作机制，加强体育教育教学管理，保障体育课程课时足量开设，杜绝挤占、挪用体育课时的现象。通过举办

体育节、运动会、体育社团活动等，丰富学生的体育体验，培育体育兴趣和体育品德。

5 结论与展望

本研究对体育教育在青少年核心素养培育中的价值与路径进行了系统探讨，但仍存在一些不足之处，如对不同地区、不同学段体育教育核心素养培育的差异化路径研究不够深入。未来的研究可以进一步扩大研究范围，开展跨地区、跨学段的比较研究。同时，随着时代的发展和教育改革的深入，核心素养的内涵和体育教育的形式也在不断变化，未来还需要持续关注核心素养与体育教育的发展动态，不断深化相关研究，为青少年核心素养培育和体育教育事业的发展提供更具针对性和前瞻性的理论与实践支持。

参考文献：

- [1] 刘芳琪. 基于 OBE 理念体育教育专业学生核心素养指标体系构建研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2026,7(01):88-90.
- [2] 曹海应, 赵佳韵, 瞿春兰. 基于核心素养的义务教育体育学习评价改革策略研究 [J]. 体育世界, 2025,(12):151-153.
- [3] Li X, Sheng X. Research on the Practical Dilemmas and Optimization Pathways of Physical Education in Primary and Secondary Schools under the Core Competencies Framework [J]. Contemporary Education Frontiers, 2025,3(8):60-66.
- [4] 李武森. 探究小学体育与健康教育中培养核心素养的策略 [J]. 学苑教育, 2025,(33):25-27.
- [5] 阚文玉. 基于核心素养的小学体育大单元教学策略探索 [J]. 阅读, 2025,(87):63-65.
- [6] 李红娟. 核心素养视域下民办高校公共体育课程教学改革与实践 [J]. 长春师范大学学报, 2025,44(10):153-156.
- [7] 徐继超. 核心素养视域下大学体育课程内容重构的理论逻辑与体系构建 [J]. 南京体育学院学报, 2025,24(09):58-63.
- [8] 周涛. 核心素养视域下的小学体育结构化大单元教学实践路径探索 [J]. 体育风尚, 2025,(16):45-47.
- [9] 刘兴石. 基于体育学科核心素养理念的课堂教学评价研究 [J]. 运动精品, 2025,44(04):1-2+6.

作者简介：

范佳伟（1995-），男，汉族，黑龙江哈尔滨人，硕士在读，哈尔滨师范大学体育科学学院，研究方向：运动训练。高洋（1986-），男，汉族，陕西省米脂，硕士，哈尔滨远东理工学院，研究方向：体育教育。

通讯作者：赵嘉欣（2001-），女，满族，黑龙江双鸭山人，硕士在读，哈尔滨师范大学体育科学学院，研究方向：运动训练。