

本版与北京师范大学新闻传播学院计算传播学研究中心、重庆大学新闻学院小强传播团队、河北大学新闻传播学院、中国科技新闻学会数据新闻专委会、安徽师范大学新闻与传播学院合作共办

健康与学分的交汇：高校体育课程大揭秘

■柳雨晨 傅欣雨 石苗 张芝兰 段丽艳 刘林林 吴慧贤 余丽莎



哪些体育项目是热门课程

从数据看，乒乓球成为高校首选和开设最多的体育课程，足球、篮球、排球、羽毛球紧随其后。球类项目成为大多数高校体育课程的首选。

近年来，国家出台了一系列加强体育教学的文件，如《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》等，鼓励高校加强体育教学，推广球类等体育运动。根据教育部等官方机构近年来发布的报告，排球、篮球等团队项目能有效提升学生的团队协作与竞技能力，对增强学生体质、培养健康生活方式具有重要作用。同时，随着国家对足球运动的重视，多所高校增设了足球运动专业，对足球等重点项目的支持进一步推动了足球在校园内的普及。

这些运动项目的场地设施相对完善，易于在高校内建设和维护，为体育教学的顺利开展提供了有力保障。多数学校选择开设以上高校体育课程，既符合学生的运动需求，又能充分利用现有资源，推动校园体育文化的繁荣发展。

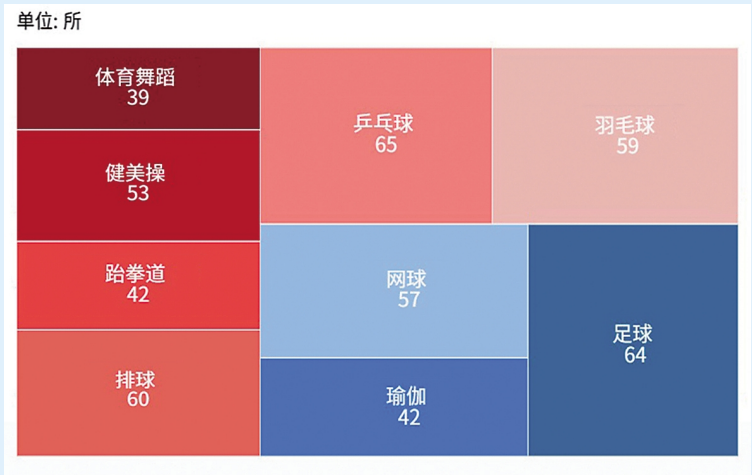


图 1. 高校开设最多的 9 类体育课程



不同类别高校体育课程设置有何差异

在 68 所公布体育课程项目的高校中，可以看到“双一流”高校开展的体育课程类型明显比非“双一流”高校更丰富，但两者开展的项目主要集中在球类运动、格斗与搏击类、休闲与娱乐类等，自行车运动、田径运动等都相对较少。究其原因，主要与体育教学指导纲要、高校场地师资限制、学生兴趣等因素密切相关。

首先，高校在体育课程设置上主要依据教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)展开。《纲要》明确提出要把课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程，根据学生的特点以及地域、气候、场馆设施等不同情况确定课程内容，同时弘扬我国民族传统体育。

正因如此，不少高校将太极拳、八段锦等传统项目作为体育必修课程，大连理工大学、桂林理

工大学等高校则根据地域特点，开展滑雪、舞龙等各具特色的体育课程。

其次，部分高校受场地设施、师资设备等因素制约，导致现有资源难以满足多种体育选修课的开展需求，只能开展篮球、足球等基础课程教学。

最后，学生个人的兴趣爱好、身体素质、生理心理负荷能力以及参与课程的目的动机等，使学生对不同类型的体育课程有不同需求，从而影响高校体育课程类型的数量。

总之，丰富的高校体育课程类型设置，需要从教学管理和资金投入等多方面努力。高校可以加大师资引进力度，丰富教学方法的多样性，增加体育经费投入，增添新兴项目，满足学生的多样化需求。学生也可以突破舒适圈，敢于尝试不同的体育项目，促进自身的全面发展。

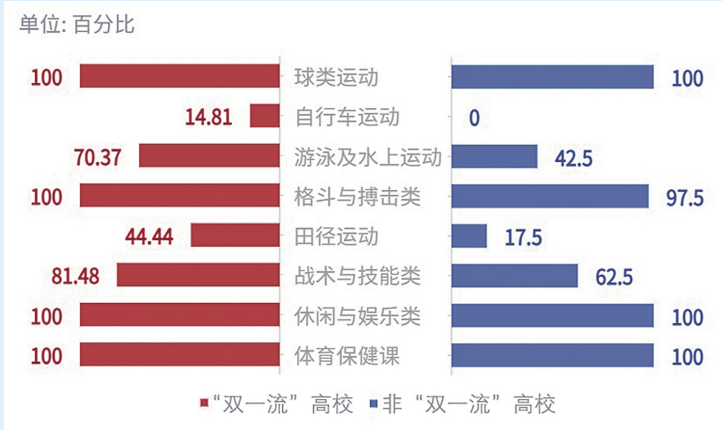


图 2. 不同类别高校体育课程设置情况



学校排课还是自主选课

数据显示，在受调查的高校中，有超 60% 的高校无必修课程

项目要求，学生从选修课程项目中选择感兴趣的项目，修得 4 个

近年来，高校体育课程日益多样化，这既是对国家政策的积极响应，也反映了学生多元需求的变化。从热门的球类运动到富有地方特色的传统体育项目，课程设置充分体现了高校对体育教育的重视与创新。

不同高校在体育课程的设置上有何区别，对学生的体质健康又有何影响？本文以 68 所国内高校为样本，聚焦体育课程的种类、学分要求和成绩评定等关键领域，通过数据分析，揭示不同高校在课程选择上的差异，解析成绩评定体系的多维构成，并展示高校体育课程的现状，以及在激发学生兴趣与提升体育素养方面的努力。

高校体育课程的设置不仅关乎学生的体质健康，更是促进学生全面发展的重要一环。希望本文能为读者带来新的思考，发现体育教育在塑造健康校园文化中的价值，为未来的课程改革与实践提供新的思路和启发。

学分即可达到毕业标准，其余高校选修课程项目的学分要求基本在 2~3 分之间，也有一些高校的规定要更高一些，比如东华大学和淮北师范大学的选修课程项目学分便达到了 8 分。这些高校都更加注重学生的全面发展和个性化教育。

教育的核心始终是学生，兴趣则是驱动学生求知和探索的原动力。根据教育部相关文件要求，以及学校教

育的总体要求和体育课程的自身规律，高校应面向全体学生开设多种类型的体育课程，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。

在这些高校中，公共体育课程的设置充分体现了对学生个体差异和兴趣的考虑。通过提供多样化的课程选择和鼓励学生根据自身兴趣进行学习，高校能更好地激发学生的学习动力，促进他们的全面发展。

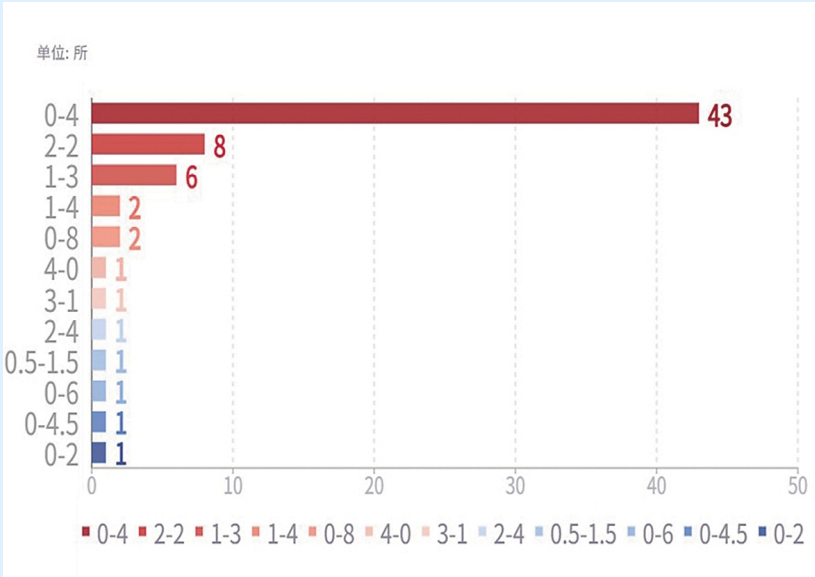


图 3. 必修课程项目与选修课程项目学分对比



体育课程教学成果如何评判

在 46 所公布体育课成绩构成的高校中，可以看到高校体育课程成绩评定一般由多维度构成，其中“专项技术”占有较大比例。

据统计，在 4 种被采用最频繁的标准中，“专项技术”占据至少 30% 的比重，最高达到了 60%，这与国家近年来推行的“体育强国”战略相契合，鼓励学生在体育课程中提升专项技能和竞技水平。这种较偏重专项技术的评价体系，能在一定程度上激发学生在特定体育项目上的热情与才能。“体质测试”的普遍性和重要性在数据中也得到了体现，这与《国家学生体质健康标准》的推广密切相关。这种评定方式有助于提高学生的体质健康水平，同时也是对学生日常锻炼效果的一种检验。

此外，“体育理论”虽然在总成绩评定构成中的比重较小，但仍然有一半高校采用，它的存在确保了学生能在理论层面对体育有更深入的理解。

这有助于学生形成全面的体育观，而不仅仅是技能的掌握。对“平时成绩”的关注也表明了高校对学生日常表现的重视，这与教育部门提倡的全面评价学生的理念相一致。

将“课外锻炼”纳入成绩构成可能与高校资源、学生兴趣和课程设置有关。目前，样本高校采用比较少，但也反映出课外锻炼在高校体育课程设置中逐渐得到重视。对学生日常表现和自主锻炼习惯的重视，有助于培养学生的自律性和对体育的持续兴趣。

总之，高校体育课程成绩评定的构成反映了国家政策导向，也体现了高校对体育教育的重视和创新。在执行国家政策的同时，高校也根据自身资源和特色进行了适当调整，以更好地服务于学生的体育教育。这种灵活的执行策略有助于提高体育课程的质量和效果，同时也能够更好地满足学生的需求。

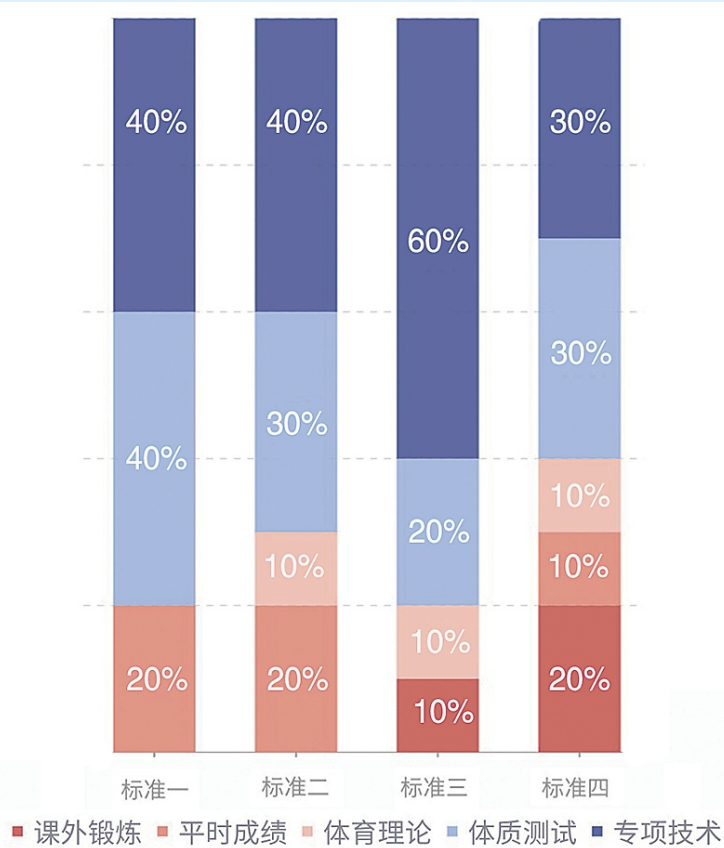


图 4. 4 种主流体育课程成绩评定标准

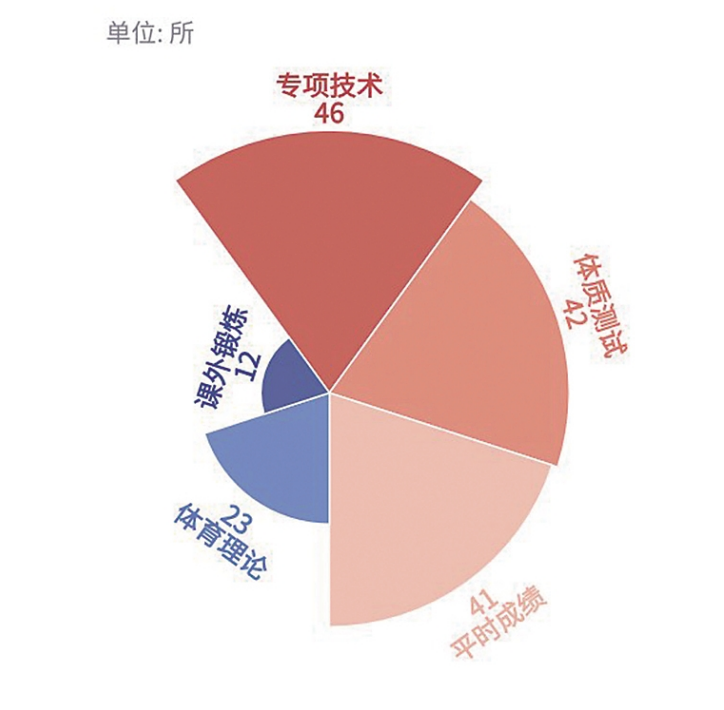


图 5. 高校体育课程成绩评定构成情况



体育课程设置应更合理化、规范化

现有数据显示，高校体育课程项目种类丰富，既包含传统的球类运动，也涵盖太极拳、八段锦等传统体育项目，还包括有氧踏板、匹克球等新兴项目；从学分分布看，多数高校体育课程的必修和选修学分相对均衡，个性化的选择更有助于学生根据自身兴趣和需求学习合适的体育课程；从体育课程成绩评定构成看，多数高校不仅注重学生的专项运动技能，还关注学生的身体素质、理论考核以及课外锻炼情况。这反映了高校体育课程在注重技能培养的同时，也越来越重视学生的全面体育素养和习惯养成。

同时，随着学生个性化需求的增加，高校体育课程呈现出向个性化、定制化发展的趋势。除了球类运动等传统体育课程外，部分高校还开设了野外生存等特色课程。

大学体育课程对学生体质健康有显著影响。通过系统的体育锻炼，学生的身体素质得到提升，肺活量和心肺功能也得到改善，

有助于预防肥胖、心血管疾病等。此外，积极参与体育课程还能增强学生的心理素质，减轻压力，提升自信心和团队合作能力。同时，体育课程学习还能培养学生的运动习惯，使其在毕业后继续保持健康的生活方式。因此，大学体育课程在提高学生体质健康水平方面发挥了不可替代的作用。

在目前的政策引导下，高校体育课程设置可以朝着更合理化、规范化的方向发展，进一步丰富课程种类，增加课程的趣味性，将基础理论、专业知识融入日常教学，培养学生运动习惯，提升学生健康素养。有条件的高校还可针对不同身体素质和运动能力的学生，实行分层教学，并根据学生的学习成果给予相应的学分认定。

此外，体育课程评价标准可进一步多元化。针对在体育竞赛中取得优异成绩或对校园体育文化作出突出贡献的学生，可以设立专门的荣誉课程，并给予相应的奖励学分。

(本期内容由重庆大学新闻学院小强传播团队提供,数据来源为各高校公开体育课程数据)