

# 高职院校手球微运动促进学生身心健康 的价值意蕴、现实梗阻与推进路径

王志愚

广州华商职业学院体育与康复技术学院, 广东 广州

收稿日期: 2026年3月17日; 录用日期: 2026年4月15日; 发布日期: 2026年4月27日

## 摘要

在教育强国建设和职业教育教学关键要素改革持续推进的背景下, 高职院校学生身心健康问题日益成为人才培养体系中的基础性议题。手球微运动作为一种兼具运动性、合作性与情境性的校园体育实践形态, 能够较好适应高职学生的学习生活节律和校园活动场景, 对促进学生身心健康具有重要价值。文章立足高职院校人才培养实际, 运用文献资料法、逻辑分析法等研究方法, 系统探讨手球微运动促进学生身心健康的价值意蕴、现实梗阻与推进路径。研究认为, 手球微运动有助于拓展高职院校人才培养的健康维度, 强化学生身心协同发展的现实支撑, 推动健康育人方式由课程化安排向日常化生成转变。当前, 其推进仍面临身心健康目标边缘化、活动供给与学生需求适配不足、资源与组织支持薄弱、校园体育文化黏性不足等现实梗阻。基于此, 应从健康导向的人才培养逻辑重塑、场景嵌入的活动供给体系再造、多元联动的组织支持机制建构以及文化浸润的持续参与生态培育等方面加以推进, 以促进手球微运动由校园体育活动样态转化为高职院校学生身心健康促进的长效机制。

## 关键词

高职院校, 微运动, 手球, 身心健康

# The Value Implications, Practical Obstacles, and Pathways for Promoting Students' Physical and Mental Health through Handball Micro-Sports in Higher Vocational Colleges

Zhiyu Wang

School of Physical Education and Rehabilitation Technology, Guangzhou Huashang Vocational College,  
Guangzhou Guangdong

文章引用: 王志愚. 高职院校手球微运动促进学生身心健康的价值意蕴、现实梗阻与推进路径[J]. 教育进展, 2026, 16(4): 1243-1249. DOI: 10.12677/ae.2026.164774

## Abstract

Against the backdrop of ongoing efforts to build a leading nation in education and to reform key elements of vocational education and teaching, the physical and mental health of students in higher vocational colleges has increasingly emerged as a foundational issue within the talent cultivation system. As a form of campus sports practice characterized by its blend of athleticism, collaboration, and contextual relevance, micro-handball is well-suited to the rhythms of higher vocational students' academic and daily lives, as well as the specific settings of campus activities; consequently, it holds significant value in fostering students' physical and mental health. Grounded in the practical realities of talent cultivation within higher vocational institutions, this paper employs research methodologies—including literature review and logical analysis—to systematically explore the value implications, practical obstacles, and potential pathways for advancing micro-handball as a means of promoting students' physical and mental health. The study posits that micro-handball serves to broaden the health dimension of talent cultivation in higher vocational colleges, strengthens the practical support for the holistic development of students' physical and mental faculties, and facilitates a shift in health-oriented education—moving from a model of rigid, curriculum-based scheduling toward one of organic, daily integration. Currently, however, the advancement of micro-handball faces several practical impediments, including the marginalization of physical and mental health objectives, a mismatch between the supply of activities and actual student demand, weak resource and organizational support, and a lack of sustained engagement within the campus sports culture. In light of these challenges, efforts to promote micro-handball should focus on four key areas: reshaping the logic of talent cultivation to prioritize health outcomes; reconstructing activity provision systems to ensure seamless integration into campus settings; establishing multi-stakeholder, collaborative mechanisms for organizational support; and cultivating an ecosystem of sustained participation through cultural immersion. By pursuing these strategies, micro-handball can evolve from a mere form of campus sports activity into a sustainable, long-term mechanism for promoting the physical and mental well-being of students in higher vocational colleges.

## Keywords

Higher Vocational Colleges, Micro-Sports, Handball, Physical and Mental Health

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

在教育强国建设背景下，职业教育已成为支撑国家战略、服务产业升级和培养高技能人才的重要力量[1]。2026年《教育部关于深化职业教育教学关键要素改革的意见》指出，专业、课程、教材、教师和实习实训等教学关键要素改革，是建设现代职业教育体系的基础工程，其核心在于推动人才培养由单一知识传授向综合能力提升转变，更加突出人的全面发展[2]。这表明，高职院校人才培养不仅要重视专业技能形成，也应更加关注学生身心健康、职业适应与可持续发展能力。

从现实看，高职院校学生长期面临学习、实训与就业压力交织的成长情境，身体活动不足、心理调适能力较弱、校园体育参与不充分等问题较为突出。身心健康不仅关系学生个体成长质量，也影响高职教育人才培养目标的实现。在此背景下，如何依托校园体育活动增强学生体质、调节情绪状态、促进同

伴交往，已成为高职院校健康育人不可回避的重要议题。

手球微运动兼具趣味性、合作性、对抗性和灵活性，既契合高职院校课余时间碎片化、活动场景多样化的现实特点，也能够有限时空内实现身体锻炼与心理调适的双重功能[3]。基于此，探讨高职院校手球微运动促进学生身心健康的价值意蕴、现实梗阻与推进路径，不仅具有回应职业教育教学关键要素改革的政策意义，也具有推动高职院校体育育人实践深化的现实意义。

## 2. 手球微运动促进高职学生身心健康的价值意蕴

### 2.1. 服务高职院校人才培养目标的价值拓展

职业教育教学关键要素改革的深入推进，标志着高职院校人才培养逻辑正在由知识和技能的单向传递转向价值、知识、能力协同生成的整体建构。高职院校学生培养的目标，已不再局限于岗位技能达成和就业能力形成，而是更加注重职业素养、社会适应与可持续发展能力的综合提升。在这一背景下，学生身心健康不应被视为专业教育之外的附属性议题，而应被纳入高技能人才培养的基础性条件。手球微运动嵌入高职院校日常体育生活，能够在相对灵活的校园时空中为学生提供稳定的身体活动机会，使体育锻炼与人才培养过程形成更紧密的衔接。其意义正在于，将身心健康促进由教育过程中的外围安排转化为人才培养体系中的内在环节，从而推动高职院校育人目标由技能本位向全面发展本位进一步延伸。

### 2.2. 强化高职学生身心协同发展的现实支撑

高职院校学生正处于由校园走向职业世界的关键阶段，学习任务、实习实训、就业预期等多重压力交织，使其身心状态呈现出明显的复杂性。一方面，实践教学、数字学习与生活方式变化使学生日常身体活动不足的问题较为突出；另一方面，职业准备过程中的竞争压力、人际适应与身份转换，也容易引发情绪波动、心理紧张与社会交往失衡。手球微运动作为一种兼具运动负荷、情境互动和规则参与的体育活动形态，能够在较短时间内实现身体激活、情绪释放与同伴协作的多重功能[4]。学生在跑动、传接、配合与对抗中，不仅获得体能消耗与机能调节，也能够于互动体验中增强参与感、归属感与自我效能感。由此，手球微运动所承载的并非单纯的健身功能，而是面向高职学生成长现实的身心协同促进机制。

### 2.3. 推动高职院校健康育人方式的日常转型

高职院校体育育人的成效，往往不只取决于体育课程本身，更取决于体育活动能否真正进入学生日常生活并形成持续影响。相较于集中化、阶段性的体育教学安排，手球微运动具有组织灵活、参与便捷、互动性强等特点，更容易嵌入高职院校碎片化、生活化的校园场景之中。这种嵌入并不是对既有体育活动形式的简单补充，而是推动健康育人方式由课程中心向生活中心转变的重要路径。借助日常化、常态化的体育参与，学生身心健康的生成不再主要依赖有限的课堂教学时段，而是在校园生活的连续实践中逐步实现。就此而言，手球微运动的价值不仅体现在活动形式创新层面，更体现在其有助于重塑高职院校健康育人的实践形态，使体育真正成为连接学生身体发展、心理调适和校园融入的重要载体。

## 3. 高职院校手球微运动促进学生身心健康的现实梗阻

### 3.1. 技能本位导向下身心健康目标的边缘化

高职院校人才培养长期围绕专业技能训练、岗位适应和就业导向展开，教育资源配置与育人评价也多以专业建设成效、技能竞赛成绩和就业质量为主要参照。在此背景下，学生身心健康虽然在理念层面得到普遍认同，但在具体人才培养体系中的位置仍相对靠后。体育活动尤其是日常化、非课程化的微运动形态，往往难以进入学校发展的核心议程[5]。手球微运动作为一种兼具锻炼功能与交往属性的活动方

式，其价值并未被充分纳入高职院校育人目标的整体框架，更多被视为课余生活的补充性安排。这种目标定位上的边缘化，使手球微运动缺乏稳定的制度依托，也削弱了其在促进学生身心健康方面的持续作用。

### 3.2. 活动供给方式与学生现实需求之间存在适配偏差

高职院校学生群体具有较强的异质性，不同专业、不同年级、不同生源背景的学生，在作息节奏、兴趣取向和身体基础等方面存在明显差异。与此同时，高职学生的校园生活往往受到课程安排、实训任务、职业资格考试和就业准备等多重因素影响，课余时间呈现碎片化、弹性化特征。现实中，不少学校的体育活动供给仍停留在相对单一和粗放的层面，缺乏基于学生实际生活节律和参与特征的精细化设计。手球微运动若未能在活动强度、组织形式、参与门槛和项目体验上实现有效调适，便容易出现活动设置与学生需求脱节的问题[6]。其结果是，手球微运动虽然具备一定吸引力，但难以真正转化为高职学生愿意持续参与的校园体育实践。

### 3.3. 资源配置与组织支持不足制约常态化开展

手球微运动的稳定实施，不仅依赖学生的参与意愿，也取决于学校能否提供必要的空间条件、器材支持和组织力量。就现实情况看，高职院校校园空间往往承担教学、实训、生活和社团活动等多重功能，体育场地资源使用紧张较为普遍，能够适配手球微运动开展的开放性活动空间相对有限。与此同时，适宜日常化推广的器材配置尚不充足，教师和学生骨干在活动组织、规则引导与现场管理方面的支持力量也较为薄弱[7]。对于高职院校而言，手球微运动要真正进入常态运行，还面临活动时段难以统筹、组织责任边界不清、支持资源分散等现实难题。资源和组织条件的相对不足，使其难以摆脱偶发性和短期化的实践状态。

### 3.4. 校园体育文化黏性不足削弱学生持续参与动力

高职院校学生体育参与行为的形成，不仅受个体兴趣影响，也深受校园文化氛围和群体互动机制的塑造。现实中，一些高职院校的校园体育文化仍较为薄弱，学生对体育活动的认同更多停留在课程要求或临时参与层面，尚未形成稳定的运动习惯和集体参与氛围。手球作为相对小众的球类项目，在高职院校中的普及基础本就有限，学生对项目规则、参与方式和运动价值的认知不足，容易导致其停留于新鲜体验而难以转化为持续行动[8]。加之部分学生长期受网络娱乐、宿舍社交和低体力消耗生活方式影响，对具有一定身体投入和团队配合要求的活动存在心理距离，进一步削弱了手球微运动的参与黏性。缺乏稳定校园体育文化支撑的情况下，手球微运动较难形成由个体参与向群体扩散、由短期体验向长期坚持转化的良性循环。

## 4. 高职院校手球微运动促进学生身心健康的推进路径

### 4.1. 健康导向的人才培养逻辑重塑

高职院校手球微运动的推进，首要任务不在于增设一种体育活动，而在于重塑人才培养中身心健康的基础性地位。长期以来，高职教育更强调职业能力形成、技能训练达成与就业结果呈现，学生身心健康虽被纳入育人话语，但在制度运行中往往停留于辅助性层面。要破解这一结构性偏位，关键在于将健康素质从人才培养的外围支持要素，转化为高技能人才成长的内生性条件。高职学生未来面对的并非静态岗位，而是技术迭代、职业迁移和高强度协作并存的工作环境，身体耐受力、情绪稳定性、团队协同性和压力调适能力，实质上已经构成职业胜任力的重要组成。手球微运动之所以能够进入高职院校人才

培养视野，并不只是因为其具有一般意义上的健身价值，而在于它能够将身体活动、心理调节与协作训练有机统整，为学生形成稳定的职业适应基础提供日常化支撑。

这一逻辑重塑的关键，不是将手球微运动简单附加于既有培养体系之上，而是推动其进入学生发展质量评价和育人过程设计之中。从培养方案层面看，应突破“专业教育负责技能、体育课程负责锻炼”的分割思维，将身心健康促进纳入学生综合素质培养的总体设计，使手球微运动与劳动教育、职业素养教育、心理健康教育以及第二课堂体系形成内在贯通。从育人机制层面看，应将手球微运动所蕴含的规则意识、协作能力、情绪管理和自我约束等价值，纳入高职学生成长性评价之中，改变体育活动长期处于“可参与但不影响发展结果”的边缘状态。唯有如此，手球微运动才能从课余活动意义上的校园补充，转化为高职院校落实全面发展导向、重建高技能人才培养底层逻辑的重要实践载体。

## 4.2. 场景嵌入的活动供给体系再造

高职院校手球微运动能否真正发挥身心健康促进功能，取决于其活动供给是否能够有效嵌入学生真实的学习生活场景。高职学生的日常节律具有鲜明的职业教育特征，课堂学习、实训操作、技能竞赛、资格考试和就业准备相互叠加，导致其时间结构呈现碎片化、任务化与阶段波动并存的特点。在这种现实条件下，若仍沿用传统校园体育供给方式，以单一时段、固定形式和统一强度组织活动，手球微运动便很容易陷入“有项目设计、无持续参与”的困境。因此，推进路径的关键不在于扩充活动数量，而在于完成活动供给逻辑的转换，即由项目展示型供给转向场景适配型供给，由统一布置型供给转向分层分类型供给，由静态安排型供给转向弹性生成型供给。

具体而言，手球微运动需要在高职场域中形成具有模块化和阶梯性的内容结构。其一，应依据学生不同的学段特征和专业类别，构建差异化供给单元。低年级学生可侧重兴趣导入、基础动作体验和集体融入，高年级学生则可增强压力调节、团队协同和情境对抗内容。制造类、服务类、艺术类等不同专业学生在身体负荷、时间分配和参与偏好上存在差异，活动内容不宜采取单一模板，而应体现专业群背景下的定向适配。其二，应依据校园空间形态对活动进行微型化重构，使操场、广场、连廊、宿舍区开放空间等都能够成为手球微运动的有效载体，改变其对标准场地和完整器材的高度依赖。其三，应依据学生日常生活节奏进行活动节律重构，使手球微运动既可以嵌入课间、晚间和社团时段，也可以与实训后恢复、考试季减压和毕业前心理调适等特定时期形成联动。只有完成从“项目进入校园”到“活动进入场景”的深度转化，手球微运动才可能真正成为高职学生可接近、可参与、可坚持的身心健康促进方式。

## 4.3. 多元联动的组织支持机制建构

手球微运动的持续推进，不可能依赖单一部门或个别教师的短期推动，而需要在学校内部形成跨部门、跨场域、跨主体的协同支持机制。高职院校在组织运行上具有较强的专业分工特征，教学系统、学生工作系统、后勤保障系统和校园文化系统往往各自运转，体育活动常被限定在体育教学或社团活动的局部空间之内。这种条块分割的组织格局，使得手球微运动即使在理念上获得认可，也难以获得稳定的场地调配、时间统筹、经费保障和人员支持。推进路径的深层要求，正在于打破体育活动“单线运行”的传统模式，使其进入学校整体健康治理和学生发展支持体系之中。

从机制层面看，高职院校应当围绕学生身心健康促进构建复合型组织网络。一方面，手球微运动的实施应与教学管理、学生管理、心理服务、社团建设和后勤保障形成协同链条，使活动组织不再停留于体育部门孤立推动，而是在学校整体运行框架中形成职责分担与资源共享。另一方面，应着力培育中观层面的组织节点，尤其是学生骨干、社团组织、班级体育委员、宿舍朋辈群体等微观行动主体，使手球

微运动从“教师组织学生参与”的单向运行，转变为“教师引导、学生共建、群体互促”的共同生成。对于高职院校而言，这种机制建构的价值不仅在于提高活动覆盖率，更在于增强其制度韧性。唯有当手球微运动具备稳定的资源调度能力、组织联动能力和学生自组织能力时，才能摆脱一次性活动和短期倡议的局限，真正沉淀为校园健康治理中的常规实践。

#### 4.4. 文化浸润的持续参与生态培育

高职院校手球微运动最终能否形成长效机制，并不完全取决于制度供给的完备程度，更取决于其能否从活动安排转化为学生广泛认同的生活方式与校园文化。现实中，许多校园体育活动之所以难以持续，并非因为组织成本过高，而是因为学生缺乏稳定的意义认同与参与归属，活动只能依赖外部动员维持运行。手球项目在高职业院校中的推广同样面临这一问题。相较于篮球、羽毛球等普及度较高的项目，手球的规则认知、参与习惯和文化基础相对薄弱，若仅依靠行政安排或阶段性活动推动，极易停留在新奇体验层面，难以转化为长期参与行为。因此，推进手球微运动不能止步于“把活动办起来”，而应进一步转向“把参与文化养出来”，使其逐步生成稳定的校园体育认同。

这种文化生态的培育，实质上是一个由制度驱动走向主体认同的过程。高职院校应通过持续性的活动叙事、群体互动和身份建构，使手球微运动逐步被赋予更丰富的校园意义。其价值不应只被理解为身体锻炼，而应进一步延伸为合作精神的养成、集体归属的强化、健康生活方式的形成以及职业人格气质的塑造。与此同时，还应将数字化记录、过程激励和发展性反馈引入参与生态建设之中，使学生能够清晰感知自身在参与过程中的体能变化、情绪改善和交往成长，增强其对活动效果的可见性体验。只有当手球微运动从外部供给项目转化为学生主动选择的生活实践，从一次性参与转化为可重复、可积累、可共享的文化经验，其促进身心健康的功能才会真正实现持续释放。也正是在这一意义上，文化浸润并非推进路径的附加环节，而是决定手球微运动能否由校园活动上升为健康育人机制的关键所在。

### 5. 结语

职业教育高质量发展背景下，学生身心健康已成为高职院校人才培养不可回避的基础议题。手球微运动的意义，不仅在于拓展学生日常体育参与方式，更在于其能够嵌入高职学生真实的学习生活场景，将身体锻炼、情绪调适与同伴互动有机联结起来，推动健康促进由阶段性活动走向日常化生成。同时，高职院校手球微运动的深入推进，并非单一体育项目的简单推广，而是涉及人才培养逻辑、活动供给方式、组织运行机制和校园文化生态的整体调整。其所面对的，不只是学生身体活动不足和心理压力积累等现实问题，更是职业教育如何在技能培养之外实现学生全面发展的时代命题。由此，高职院校手球微运动不仅是一种校园体育实践创新，也是一种健康育人方式的现实探索。未来，持续强化手球运动与高等职业教育场景的适配性，提高其在学生日常学习生活中的稳定性与持续性，方可切实将其转化为促进学生身心健康的长效机制，进而为职业教育高质量发展提供更为坚实的学生成长支持。

### 参考文献

- [1] [https://www.gov.cn/zhengce/202501/content\\_6999914.htm](https://www.gov.cn/zhengce/202501/content_6999914.htm), 2026-03-15.
- [2] [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A07/zcs\\_zhgg/202602/t20260212\\_1428773.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A07/zcs_zhgg/202602/t20260212_1428773.html), 2026-03-15.
- [3] 陈昊, 张斌. 人工智能背景下高校手球训练与教学体系研究[J]. 兰州文理学院学报(自然科学版), 2026, 40(1): 123-128.
- [4] 石峰, 武传澍, 李德基. 中职运动训练专业手球力量训练实战化教学模式建构路径研究[J]. 延边教育学院学报, 2025, 39(6): 90-94.
- [5] 李采丰, 余小妹, 罗安元. 高职院校体育教学与学生职业能力提升“四位一体”耦合机制建构[J]. 职业技术教育, 2025, 46(11): 32-38.

- 
- [6] 黄开来. 以城轨专业学生职业能力培养为目标的高职体育课程体系构建[J]. 城市轨道交通研究, 2025, 28(1): 334-335.
- [7] 吴鋈. 课程思政视域下高职体育教学改革的路径研究[J]. 中国职业技术教育, 2023(29): 90-95.
- [8] 吴凤彬. 智慧体育视角下高职院校体育产业应用型人才培养研究[J]. 中国职业技术教育, 2022(5): 92-96.