

《体育之研究》对高等职业院校开展体育课程思政建设的启示及实施路径

于 雷

河北政法职业学院体育教学部，河北 石家庄

收稿日期：2025年12月30日；录用日期：2026年1月30日；发布日期：2026年2月10日

摘要

《体育之研究》一文是中国近代史上首次以“体育”一词公开发表文章，也是中国近现代体育思想的重要文献，该文章的诸多核心观点对当今高等职业院校体育课程思政建设都有着重要的价值及意义。本研究对《体育之研究》一文中的理念进行了深度的分析，结合当今高等职业院校人才培养特点，探索高等职业院校体育课程思政建设的创新方法及实施路径。通过深入研究发现，《体育之研究》一文为高等职业体育课程思政建设指出的启示主要有2方面：1) 树立“身心可并完”“体实而致远”的育人理念。2) 明确“体育占第一位置”的教育定位。基于以上2方面的启示，本文提出了延伸体育价值内涵、融入民族传统文化精神、打造“体德融合”模式、创新教学评价机制、完善训练竞赛体系等实施路径，为高等职业体育课程思政建设的实施提供一些思路。

关键词

《体育之研究》，高等职业院校，体育课程，课程思政

The Enlightenment and Implementation Paths of “Study on Physical Education” for the Construction of Ideological and Political Education in Physical Education Curriculum in Higher Vocational Colleges

Lei Yu

Department of Physical Education, Hebei Professional College of Political Science and Law, Shijiazhuang Hebei

文章引用：于雷. 《体育之研究》对高等职业院校开展体育课程思政建设的启示及实施路径[J]. 体育科学进展, 2026, 14(1): 125-130. DOI: [10.12677/aps.2026.141018](https://doi.org/10.12677/aps.2026.141018)

Received: December 30, 2025; accepted: January 30, 2026; published: February 10, 2026

Abstract

“Study on Physical Education” is the first public article in modern Chinese history to use the term “physical education” and a significant document of modern Chinese sports thought. Many of its core ideas hold important value and significance for the current construction of curriculum-based ideological and political education in physical education at higher vocational colleges. This study conducts an in-depth analysis of the concepts in “Study on Physical Education” and, combining the characteristics of talent cultivation in today's higher vocational colleges, explores innovative methods and implementation paths for the construction of curriculum-based ideological and political education in physical education at these institutions. Through in-depth research, it is found that “Study on Physical Education” offers two main insights for the construction of curriculum-based ideological and political education in physical education at higher vocational colleges: 1) Establishing the educational concept of “harmonious development of both body and mind” and “solid physical foundation leads to long-term benefits”; 2) Clarifying the educational positioning that “sports occupy the primary position”. Based on these two insights, this paper proposes implementation paths such as extending the connotation of sports values, integrating the spirit of traditional national culture, creating a “sports-morality integration” model, innovating teaching evaluation mechanisms, and improving training and competition systems, providing some ideas for the implementation of curriculum-based ideological and political education in physical education at higher vocational colleges.

Keywords

“Study on Physical Education”, Higher Vocational Colleges, Physical Education Curriculum, Curriculum-Based Ideological and Political Education

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

《体育之研究》一文是中国近代史上首次以“体育”一词公开发表文章，也是中国近现代体育思想的重要文献，《体育之研究》开创了中国近代体育学研究的先河，文中提出的“文明其精神，野蛮其体魄”口号一直流传至今，且在当今新时代“体育强国”背景下仍振振有声。《体育之研究》的诞生，带有着它不可替代的时代价值与启蒙意义，以“体”强“民”，以“体”思“国”的思想目标与新时代“课程思政”的课程要求和目的价值一脉相承。可以说，《体育之研究》一文是中国近代“课程思政”的成功典例。如何借鉴成功历史经验，使体育学科中“课程”与“思政”高效融合，需从历史观与发展观两方面进行思考[1]-[3]。

课程思政建设是高校落实立德树人这一根本任务的重要举措。体育不仅肩负着增强学生体质的重要任务，同时也是锤炼意志、健全人格的重要途径。高等职业院校以培养适应新时代发展的复合型职业人才为目标，其体育课程思政建设则有着重要的时代价值和现实意义[4] [5]。《体育之研究》一文中系统阐述了什么是体育、体育对我们的重要性、此前体育的弊病和我们对待体育的态度、体育的效用、不好运动的原因、体育的实践方法等内容。并提出了诸多深刻的见解，这些思想对于解决当前高等职业体育课

程思政建设中存在诸多问题具有重要启示意义。

本研究主要采用文献研究等方法。针对于对《体育之研究》一文的历史背景、精神内涵进行深入的分析。同时结合高等职业院校教学工作特点以及学生培养目标，探索高等职业院校体育课程思政建设的创新路径。本文首先对《体育之研究》的主要核心思想进行梳理提炼，分析其所蕴含的内在价值，探究其对高等职业院校体育课程思政建设的启示，最后根据价值及启示提出具体的实施路径，以此来为高等职业院校体育课程思政建设提供理论依据和实施思路。

2. 《体育之研究》一文中的核心思想

2.1. “身心并完”的全面育人观

《体育之研究》中提到：“体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志。”这一论述阐明了“体质、知识、情感、意志”的内在联系，深刻揭示了体育对促进个体的全面发展具有着重要的价值和意义。其将身体视为基础，拥有强健的体魄是促进身心全面发展的前提，这一观点对于体育、德育、智育三者的内在联系及逻辑关系进行了明确地阐述[6]。

2.2. “体育占第一位置”的教育定位

《体育之研究》一文中明确提出：“体育于吾人实占第一之位置，体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”这一观点在当时的社会背景下具有革命性的意义，该观点对当今体育教学工作仍具有重要的指导性价值。开篇提到的“国力茶弱，武风不振，民族之体质日趋轻细，此甚可忧之现象也。”文中分别从个体层面和国家层面进行论述。个体层面，强调拥有强健的身体是获取知识和培养道德的基础。国家层面，强调国民体质强弱直接关系到国家兴衰。个体成长和国家强盛之间关系的论证也充分证实了体育的重要性，将体育提升到民族存亡的高度[7]。

2.3. “动静有度”的辩证体育观

《体育之研究》中蕴含丰富的辩证法思想。文中所提到的“生而强者不必自喜也，生而弱者不必自卑也”阐述了“强”与“弱”的关系，其认为身体的强弱状态并非一成不变的，而是可以通过科学锻炼实现转化。这一观点强调了人的主观能动性在身体健康中的重要作用。

3. 《体育之研究》对高等职业院校体育课程思政建设的启示

3.1. 树立“身心可并完”“体实而致远”的育人理念

《体育之研究》一文中的“身心可并完”理念，阐述了体育可以“强筋骨”“增体质”，可以使人的身体、心理变得强大，使身体和心理都得到完善提升。高等职业院校毕业的学生既需要强健的体魄支撑未来的职业工作，更需要健全的人格来应对职业挑战。这便要求在高等职业教育开展体育教学工作当中，厘清身体和心理的内在联系，通过身体锻炼来实现强身、健心的目标[6]。

《体育之研究》一文中的“体实而致远”理念，阐述了“体实”为因，“致远”为果的思想。身体坚实是发展的基础，拥有坚实的身体，才能够实现更远大的目标。而身体的坚实，有源自于主动的锻炼。因此，需要通过主动的锻炼来使身体坚实，身体坚实才能成为学生实现远大目标的基础和保障。所以，在高等职业院校开展体育教育的过程当中，要明确强健学生体魄是体育教育最核心的目标，但同时，我们还要通过课程设计，提升课堂的趣味性，提高学生参与体育锻炼的主动性。

3.2. 明确“体育占第一位置”的教育定位

文中“体育于吾人实占第一之位置，体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”的论述，阐明了体

育于“德”育和“智”育的内在联系。体育置于第一的位置，并非单纯的将课程分配的时间以及学生锻炼的时间占最多，而是使学生清楚拥有强壮的身体是学问道德发展的基础，体育教育、身体锻炼是拥有强壮身体的主要途径，因此，应在思想层面将体育放在重要的位置上，更应清楚体育对于未来发展的价值。在高等职业院校开展体育教育的过程当中，体育教师应结合学生的职业特征，明确体育在其个人发展中的重要地位，在强化专业技能训练的同时，必须保证学生能够经常进行科学的体育锻炼。

4. 体育课程思政建设的实施策略

通过深入研究发现，《体育之研究》一文为高等职业体育课程思政建设指出的启示主要有3方面：树立“身心合一”的育人理念、明确“体育优先”的教育定位、培养“顽强拼搏”的意志品质。基于以上3方面的启示，本文提出了以下5点课程思政建设的实施策略。

4.1. 延伸体育价值内涵

体育并非单纯的身体锻炼，而是以身体锻炼的形式对人的全方位塑造，因此，在高等职业院校开展体育教育的过程当中，要延伸体育的价值内涵，主要有以下几方面：

(1) 身体方面

体育最基本的功能就是强身健体，教师通过教学、训练、竞赛等方式，使学生强健体魄，培养学生主动锻炼的习惯。

(2) 心理方面

体育对于学生心理方面有着积极的影响。如，通过体育竞赛的形式可以提升学生顽强拼搏的精神。通过开展素质拓展课程，使学生通过一些高空项目提升心理的抗压能力等。

(3) 能力方面

在课程设计当中，可以结合学生未来职业发展所需要具备的能力进行课程设计和引导。如，可以通过团队挑战项目培养学生的团队协作、沟通交流的能力等。

延伸体育价值内涵，以《体育之研究》为基础，延伸体育的育人价值及内涵，通过体育完善学生人格。

4.2. 融入民族传统文化精神

《体育之研究》一文针对当时“国力茶弱，武风不振，民族之体质日趋轻细”的社会现状，全面阐述了体育对于国家和个人的重要作用。在高等职业院校开展体育教学工作中，可以进行一下几方面的探索：

(1) 弘扬民族文化精神

《体育之研究》等经典文献入手，讲述革命先辈的体育故事，弘扬不屈不挠艰苦奋斗的民族精神，同时将民族文化精神巧妙地融入到体育课堂当中，更好的实现以体育人的目标。

(2) 挖掘引入民族传统体育课程

民族传统体育项目是我国各民族历史文化、生活习俗以及精神特质的体现，弘扬民族传统体育，挖掘和引入民族传统体育课程，不仅能够丰富学生的精神文化生活，增强学生的身体素质，更能够增强学生的文化认同及文化自信，因此，高校可结合当地的文化特征，挖掘和引入民族传统体育课程。

4.3. 打造“体德融合”模式

传统的体育教学往往更加侧重于技能的传授和体能的训练，对体育与德育的结合不够全面和充分，基于《体育之研究》一文的启示，高等职业院校体育课程应创新教学模式，以此来实现“体德融合”。在开展教学活动中，可以引入素质拓展课程，或借鉴素质拓展的教学模式开展教学。教师可以设计蕴含思

政元素的体育项目，如，信任背摔、挑战“150”等。在教学实施过程中，教师不仅要组织学生进行体育活动，更要引导学生反思活动中的价值体验，促进价值内化。

同时，在《体育之研究》一文中提到“运动必生快乐”，指出“兴味者运动之始，快乐者运动之终”。因此，在体育课程设计时，应注重趣味性和挑战性的平衡，提升课堂的趣味性，激发学生参与的积极性。

反思与讨论是体德融合的重要环节。体育活动结束后，教师应组织学生围绕体验展开讨论，引导学生对体育运动过程中所发生的现象、事情进行讨论，使学生基于真实体验进行价值探索，进而实现体育与德育的融合。

4.4. 创新教学评价机制

科学有效的评价机制是推动体育课程思政建设的重要保障。高等职业院校应建立多元化的体育课程思政成效评估体系，全面评估学生的技能掌握、身体发展和价值内化情况。评估机制可以包含：

- (1) 体质健康评估。通过体质测试监测学生身体素质变化；
- (2) 运动技能评估。评价学生专项运动技能掌握水平；
- (3) 锻炼习惯评估。通过运动打卡、参与记录等了解学生体育锻炼习惯养成情况；
- (4) 认知内化评估。通过问卷调查、访谈、反思报告等方式了解学生对体育精神的理解和内化程度；

4.5. 完善训练竞赛体系

训练和竞赛是体育教学工作的补充，更是体育教育工作的深化。高等职业院校应加强学校训练队伍的建设，完善学校的赛事体系，创造参与高水平竞赛的机会。通过训练，进一步发展学生的体育兴趣，培养学生吃苦耐劳的品质。通过完善学校的赛事体系以及参与更高水平的竞赛，使学生有更多的机会参与到体育赛事当中来，体验体育赛事所带来的思想和精神方面的提升，培养顽强拼搏、永不言败的精神品质，同时，使学生在赛事中树立正确的得失观。

完善训练竞赛体系，将训练、竞赛融入到学生的学习当中，在训练和竞赛的过程当中开展育人工作，培养适应社会发展的职业人才。

5. 结论

《体育之研究》是中国近现代体育思想的重要理论文献，文中所阐述的诸多观点和理论在当代仍有较高的研究价值和实用价值。因此，进一步深入研究这一经典文献，对高等职业院校体育课程改革创新具有重要的理论意义和实践价值。

基于本研究的结论，特提出如下建议：延伸体育价值内涵，以《体育之研究》为基础，延伸体育的育人价值及内涵，通过体育教学完善学生人格。融入民族传统文化精神，将民族传统文化精神融入到体育课堂当中，增强学生的文化认同及文化自信。打造“体德融合”模式，传统的体育教学往往侧重于技能传授和体能训练，对德育功能的发挥不够充分，基于《体育之研究》的启示，高等职业院校体育课程应创新教学模式，以此来实现“体德融合”。创新教学评价机制，完善评价内容，优化考核标准。完善训练竞赛体系，将训练、竞赛融入到学生的学习当中，在训练和竞赛的过程当中开展育人工作，培养具有“顽强拼搏”意志品质的职业人才。希望能够通过本研究的相关理论内容，为高等职业体育课程思政建设的实施提供一些思路，进一步完善高等职业院校体育课程思政的教学体系。

基金项目

河北政法职业学院 2025 年研究课题；课题批准号：ZF2025KQ06；课题类别：青年项目。

参考文献

- [1] 谢裕民. 毛泽东体育思想及其当代价值研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 西华大学, 2017.
- [2] 冯雪. 论毛泽东体育个性思想的形成和发展脉络[D]: [硕士学位论文]. 咸宁: 湖北科技大学, 2014.
- [3] 王景连, 赵崇珍. 毛泽东体育思想的形成与中国文化气派[J]. 山东体育学院学报, 1996(4): 9-12.
- [4] 教育部. 高校思想政治工作质量提升工程实施纲要[Z]. 2017-12-04.
- [5] 中共中央办公厅, 国务院办公厅. 关于深化新时代学校思想政治理论课改革创新的若干意见[Z]. 2019-08-14.
- [6] 贺蕾. 中国共产党体育思想根脉: 人的身心健康和全面发展——重访《体育之研究》和《学校体育之研究》[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2025, 43(5): 1-9.
- [7] 官心. 体育强国建设视域下《体育之研究》的价值旨归与实践指导[J]. 湖南第一师范学院学报, 2023, 23(4): 81-87.