

# 高校运动训练专业学生学习力培养策略研究

李 博

湖南农业大学体育学院, 湖南 长沙

收稿日期: 2026年3月11日; 录用日期: 2026年4月2日; 发布日期: 2026年4月13日

## 摘 要

在建设教育强国的进程中, 大学生作为高等教育学习的主体, 其学习力是教育质量的显著表现, 是高校教育人才培养的重要突破口。为了解高校运动训练专业学生学习力的情况, 发现学生学习中的问题并提出针对性培养策略, 以提高该专业学生学习力, 本文以学习力的培养为问题主导, 对学习动力、毅力、能力在内的学生学习力影响因素展开, 得出以下结果与结论。高校运动训练专业学生存在运动竞技能力与学习能力不均衡问题: 学习动力不足, 表现为学习目标功利、课程枯燥、教学传统及家校高期待与竞争压力大; 毅力不够, 体现在学习拖延低效、遇困难退缩和消极自我认知; 能力不强, 表现为难以适应理论学习、考评单一、理实脱节及实践能力欠缺。对此, 从三方面提出培养策略: 动力上, 明确目标、优化课程、建互助小组、改考评及降低家校期待; 毅力上, 定合理计划、授学习方法与树信心; 能力上, 创新教学评估、强实践及通过开拓性教学激发问题解决能力。

## 关键词

高等院校, 运动训练专业, 学生, 学习力

# Research on the Cultivation Strategies Students' Learning Capacity in College Sports Training Programs

Bo Li

College of Physical Education, Hunan Agricultural University, Changsha Hunan

Received: March 11, 2026; accepted: April 2, 2026; published: April 13, 2026

## Abstract

In the process of building an education powerhouse, college students, as the primary participants in higher education, embody the quality of education through their learning capacity. This capacity represents a crucial breakthrough point for talent cultivation in higher education. To understand

the learning capacity of students in university sports training programs, identify challenges in their academic development, and propose targeted cultivation strategies to enhance their learning capacity, this study adopts a learning capacity cultivation approach. It investigates and analyzes factors influencing student learning capacity—including motivation, perseverance, and competency—yielding the following findings and conclusions. Students in university sports training programs exhibit an imbalance between athletic competitiveness and academic capability: Insufficient motivation manifests as utilitarian learning goals, perceived course monotony, traditional teaching methods, and high expectations coupled with intense competitive pressure from both home and school; Lack of perseverance is evident in learning procrastination and inefficiency, withdrawal when facing difficulties, and negative self-perception; Weak competency is demonstrated by struggles adapting to theoretical learning, reliance on single-dimensional assessments, disconnect between theory and practice, and insufficient practical skills. To address this, three cultivation strategies are proposed: Motivation: Clarify goals, optimize curricula, establish peer support groups, reform assessments, and reduce parental/school expectations. Perseverance: Set reasonable plans, teach learning methods, and build confidence. Competence: Innovate teaching evaluations, strengthen practical training, and foster problem-solving skills through exploratory teaching.

## Keywords

Higher Education Institutions, Sports Training Programs, Students, Learning Capacity

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

在教育强国建设的战略背景下，高等教育的核心使命不仅在于知识传授，更在于培养具备终身学习能力的高素质人才。坚持教育优先发展，培养高素质专业人才，是国家和民族长远发展大计。学习力作为衡量个体适应社会发展、实现自我迭代的核心素养，已成为高校人才培养质量的关键指标。以高校运动训练专业学生学习力为切入点，深入研究高校运动训练专业的教育质量，是推动体育高素质专业人才培养的关键。基于此，提升学生的学习力是未来高校教育改革与发展的重要方向，也是高校教育人才培养的一大重要转折。高校应顺应时代需求，改革传统教育教学范式，将学习力的培育、提升和转化作为人才培养的核心目标[1]。高校运动训练专业作为体育人才培养的重要阵地，学生群体兼具运动员与大学生的双重身份，经过长期系统化训练，形成了卓越的运动竞技能力，部分学生在省级及以上赛事中斩获佳绩，为体育事业发展注入了鲜活力量。但是高强度的训练任务与赛事压力，使得该专业学生普遍面临时间分配失衡、文化基础薄弱、学习方法匮乏等问题，形成重训练、轻学习的思维惯性，导致运动竞技能力与学习力发展严重不均衡，与新时代体教融合、知行合一的培养要求存在差距。基于此，本文以学习动力、学习毅力、学习能力为核心维度，系统调查高校运动训练专业学生的学习力现状，挖掘其深层成因并提出科学可行的培养策略，为高校优化运动训练专业人才培养模式提供理论参考与实践借鉴。

## 2. 学生学习力内涵及构成要素

### 2.1. 学习力内涵

关于学习力国内外专家学者们众说纷纭，“学习力”的构想最初来自系统动力学专家 Forrester 对于“学习型组织”的研究[2]。Forrester 的学生 Peter Senge 在他的管理学论著《第五项修炼》中延续了导师

Forrester 在学习型组织中对于学习力的观点,化解当代学生学习力碎片化思考的困境,并以系统思考为基础,建立学习型组织的架构,将自我突破、调整心态模式、确立共同目标、团队协作这四项修炼融入其中,是一种追求创新、获得新思维和新行为以及自我重塑的优化过程[3]。

“学习力”在 21 世纪之后逐渐迁移至教育学领域,各学者在教育学领域的观点如下:2002 年,英国布里斯托尔大学 Deakin R. Crick 博士提出了:学习力是一个抽象的概念,不能被准确地测量或判定,它能够使学生的学习意向与学习最终结果相互作用,相互连接、相互影响的一种力量[4]。2007 年,英国 ELLI 项目中,Claxton 等学者认为学习力本身就是一种有关学习的素质,它涉及了人的品行道德、行为习惯、生活经历、社会交往关系、人生世界观、人生观、价值观等,这些素质会相互影响并集中凝结,不断推动学生学习达到最终的学习目的和目标[5]。郑伟波认为学习力是从外界接收、整合知识最终不断更新的一种力量,这种力量能够帮助自身提高综合素质,从而逐渐影响周边的环境[6]。王会会认为学习力是学生在在学习过程中,以挖掘各项潜力、发挥自身能力、实现最终目标,达到终身学习的一种综合活力,其主要由 4 种能力组成,分别为:学习动力、学习能力、学习毅力以及学习创造力等[7]。裴娣娜认为学习力是一种能量也是一种活力,是学生在不断学习、生活中获得的一种成长能量,是人在发展过程中基本构成要素之一[8]。瞿静在梳理学习力的理念迁移至教育学领域时,认为学习力在学习过程中以视觉、听觉、触觉等感知中获取并掌握知识和技能,是一个带有最终目的动态能力系统[9]。

## 2.2. 学习力构成要素

综上所述,本研究认为学生学习力是指个人或集体在学习过程中通过多种渠道接收和掌握新知识和技能,促进能力发展和终身学习的综合能量,受内在意识、思想以及外在行为影响。学习力内涵是一个综合性概念,不能被准确地量化,涉及个人的动机、生长的环境、自身的性格、能力、手段、处理事情的方式方法,积累经验,阅历等。

三要素学说: Peter Senge 在《第五项修炼》这本书中将学习力分解成三要素:学习动力、学习能力和学习毅力[3]。

四要素学说:英国 Claxton 教授认为学习力由四种行为力量组成,即顺应/顺应力(Resilient/Resilience)、策应/策应力(Resourceful/Resourcefulness)、反省/反省力(Reflective/Reflection)、互惠/互惠力(Reciprocal/Relationships),简称为“4R”[10]。

七要素学说:在 Claxton 教授的研究基础上,英国 ELLI 项目丰富了学习能力的组成部分,即:变化和学习(Changing and Learning)、关键性好奇心(Critical Curiosity)、意义的形成(Meaning Making)、创造力(Creativity)和学习互惠(Leaming Relationships)、策略意识(Strategic Awareness)、顺应力(Resilience);这七个要素是彼此依存、相互牵制并互为影响的存在,当其中一个或两个要素发生变动或取得不同的发展时,其他要素也会因此受到波及,进而产生相应的变化[11]。

综合体说:哈佛大学柯比教授对集体学习力进行了深入的研究,他认为集体学习力是多种元素组成的复合体。这些元素包括:强烈的学习动机、高效的学习思维行为、灵活多样的学习思维方式、卓越的学习活动效能、富有创新性的学习思维、强大的自我创造力,这些元素共同构成了集体学习力的完整框架[12]。

21 世纪学习要素说:是学者提出的一种新的学习理念:3R7C 学习技能模式,其公式为  $3Rs * 7Cs = 21st\ Century\ Learning$ ,渗透着强烈的学习教育价值观意识,3R 即基本的读、写、算三种个体在学习过程中不可或缺的基础能力,“7C”技能即 7 种以字母 C 开头的技能:批判性思考和问题解决能力,创造与革新能力,协作、团队工作与领导能力,跨文化理解能力,交流、信息与媒体素养,计算与 ICT 素养,职业与学习的自立能力[13]。

综上所述,伴随着社会快速演进与科技不断革新,学习力的构成要素日益丰富多元化。在知识迭代加速的时代背景下,唯有保持持续学习的状态,个体才能适应社会发展需求,避免被时代浪潮淘汰。学生学习力表现于独立学习的整个过程和最终成果,学习动力、学习毅力、学习能力对学习的投入和效果有较大影响,由于动力充足度,毅力持续度,能力拓展度的不同会导致每个人学习的深入程度、涉及范围、持续时间最终效果都会有明显差别。

### 3. 高校运动训练专业学生学习力特征及成因

#### 3.1. 高校运动训练专业学生特征

高校运动训练专业学生的能力结构呈现显著的分化特征,运动竞技能力与学习力差异明显。学生经过多年系统化、高强度的专业训练形成较强的运动能力和卓越的竞技水平,部分学生达到不同等级运动员水准并在省级及以上赛事中取得成绩。但高强度训练导致其学习短板突出,时间与精力分配矛盾突出训练占用较多使学生难以兼顾理论学习。加之部分学生文化基础弱、缺乏有效学习方法和自主学习习惯。重训练、轻学习的思维惯性削弱了学生学术研究与知识积累的积极性,学生普遍将赛场和成绩视为核心竞争力,更愿意将精力倾注于提升运动表现和竞技水平,对学术研究与理论知识积累缺乏重视。即便面对与专业紧密相关的理论知识,也仅满足于应付考试,不深入钻研专业理论。长此以往学生的运动能力与学习力差距持续扩大,导致学生能力发展失衡。

#### 3.2. 学生学习动力不足

学习动力包括内生原动力即内在驱动力,是指个体内在的,根据自我的感知和需求而产生由内而外的动机;外在驱动力受环境因素影响即外部对个体引导或影响而产生的动机,涵盖他人期望、奖励机制和社会竞争压力等。从学生学习动力角度来看,高校运动训练专业学生学习动力不足主要体现在以下方面:一是,学校课程枯燥。学生认为所学课本知识对未来就业没有实质性的帮助,课程设置固定化,学生仅以完成学分或通过考试为目的,学习缺乏方向感,对未来时间段所需要达到的目的和要求设置不合理;二是,对所学知识和技能没有强烈的兴趣,专业课程中的运动生理学、心理学等理论知识与实践训练差异较大,不能够为考学和就业提供实质性的帮助;三是,外在压力过大,教师与家长的学业期望、学业考评硬性指标以及体育行业激烈竞争等外在压力,虽能短期推动学习,但长期依赖易引发逆反心理和焦虑情绪,无法形成稳定学习动力,压力没有得到很好的缓解。

#### 3.3. 学生学习毅力不够

学习毅力是学生在过程中意志品质的体现,强调了学生的自信心,持续性,抗压力等方面。从学生学习毅力角度来看,高校运动训练专业学生学习毅力不够主要体现在以下方面:一是,学生普遍存在拖延问题,常因训练疲劳、时间冲突推迟学习计划,依赖外部监督被动学习,缺乏独立完成学习计划和要求的自觉性。二是,学生在学的过程中自我认知不准确,对自身学习能力产生错误判断,学生遇到复杂理论知识或学术难题时容易产生畏难情绪。在学业挑战面前,学生调适能力不足;三是,文化基础薄弱与理论学习效果欠佳,学生对自身学业能力缺乏信心。即便制定学习目标,也会因阶段性挫折动摇信念,难以持续坚持。自我效能感缺失进一步削弱学习投入意愿,形成能力怀疑-动力下降-成绩下滑的恶性循环。

#### 3.4. 学生学习能力不强

学习能力指学生适应学习活动、达成学习目标的综合素养,重点在于获取新知识技能并将理论用于实践。从学生学习能力角度来看,高校运动训练专业学生学习能力不强主要体现在以下方面:一是,高

强度训练体系与传统课堂教学冲突，学生习惯了被动接受指令、重复训练动作的学习方式，自主学习能力薄弱，难以融入高校课堂的理论学习模式，不能较好地适应大学理论学习的节奏；二是，多数学生依赖教材和教师讲解获取知识，较少通过学术文献阅读、行业案例分析、跨学科知识补充等方法，不会从多渠道多角度主动进行开拓性学习，学习缺乏多元化；三是，学生在学习的过程中理论与实践严重脱节，无法敏锐察觉到问题本质，难以运用所学理论系统剖析状况，更不能结合实践经验提出可行的对策，极大限制了学生的综合应用能力发展。例如：面对运动损伤处理、技术动作优化等实际问题。缺乏从不同的现象中发现新的问题、灵活运用理论分析问题、结合经验解决突发问题等能力。

## 4. 高校运动训练专业学生学习力培养策略探析

### 4.1. 目标聚焦，激活学习动能

学习动力是学习力的基础部分，针对高校运动训练专业学生的学习动力问题，本研究从内外动力角度出发，提出以下培养学习动力的策略：一是，个体方面：学生强化自我认知，明确贴合自身实际情况的体育学习目标与要求，提高自我内在驱动力。在学习体育相关理论知识和技能之前明确学习的目的与意义，深化对专业学习的认知，还能以此为导向更合理地制定科学的学习计划，合理分配训练与学习时间，将抽象的学习动力转化为可执行的行动方案；二是，学校方面：设置具有运动科技前沿、体育赛事策划等实践导向的课程，打破传统理论教学的单一模式，激发学生的学习兴趣。学习是一个循环往复而又枯燥的过程，将学习内容丰富多样化，以多种方式呈现，运用游戏教学法、讨论合作法、影像教学、学生主讲等方法因材施教，结合学生的实际情况，采用多样化的教学手段，能有效提升课堂趣味性，促使学生从被动接受转为主动探索；三是，朋辈方面：建立学习互助小组，成员按专业特长与学习能力互补搭配，共同制定学习计划、攻克学习难点。教师制定合理的综合考评标准，将学生的学习过程和结果进行评价。使学生明确自身的优势和短板，拓展评价的维度，而不是单一地将考试成绩作为最终评定结果，为今后的就业打下坚实的基础；四是，外部家庭方面：呼吁家长降低期望，摒弃唯成绩论，将关注重点转向学生身心健康与个性化发展。以学生的健康成长作为始终如一的愿望，克服盲目攀比的虚荣心、减轻学生压力、尊重学生意愿，使其以更积极的心态投入学习。从而实现学习动力的长效提升，促进学习动力的快速发展。

### 4.2. 计划深耕，续航学习毅力

学习毅力是学习力的关键支撑，针对湖南省高校运动训练专业学生普遍存在的学习毅力薄弱问题，本研究基于意志品质培养视角，提出系统性提升策略：一是，学生结合自身运动专项和职业目标明确学习方向，在了解自身的期望与要求的基础上，制定阶梯式学习体育有关理论知识与专业技能。将长期目标拆解为不同的短期学习任务并预留弹性调整空间，强调计划的可实施性。建立自我监督机制学会自我反思与调整，逐步培养学习行为的连贯性与自律性；二是，设置学习小组，搭配分组既相互合作又相互监督，有助于共同营造良好的学习氛围。利用数字化工具搭建线上学习社区，建立老师与学生良好的沟通桥梁，学生可以在线上实时分享学习心得、交流学习经验，利用群体效能强化学习信念的持续性。教师也可以根据学生实时反馈的情况及时调整教学方式，便于为学生提供正确的指导与帮助，保证教师教学计划和学生学习计划的稳步推进；三是，学校、家长进行正向引导，不过度施加压力。充分肯定学生的努力，帮助学生建立过程优于结果的价值认知。无论学生考取什么的学习成绩、达到什么样的运动员等级标准，注重对学生的自制力和意志力的培养，帮助学生克服懒惰和依赖的心理。运用鼓励式教学使学生树立自信心，同时以榜样力量激发学生的内在韧性，形成稳定而持久的学习毅力。

### 4.3. 实践淬炼，夯实学习能力

学习能力是学习力的关键，针对高校运动训练专业学生存在的学习能力短板，本研究立足综合能力培养视角，提出系统性提升策略：一是，学校转变传统体育教学模式，打破传统填鸭式的教学桎梏，教师将教学重心从知识单向传授转变为培养学生自主学习能力，改变照本宣科的授课方式，重点优化教学方法使学生能够快速适应学习环境和学习节奏，以教授学生学习方法与思维路径以提高学生学习能力为主。在课堂教学中采用翻转课堂与角色互换教学法。布置运动技术视频分析和个性化训练计划制定等课前预习任务，在课堂中随机抽取学生担任讲师身份，模拟教师角色讲解理论知识、示范技能动作。使学生能够更深入理解知识原理，让学生体验站在教师教学的角度去传授理论知识和专业技能，帮助学生掌握和巩固所学知识和技能；二是，精简理论、强化实践，将所学的专业知识点精简化，让学生有更多的时间用于实践当中。有利于学生快速掌握所学知识的核心要点并在实践中提升发现问题、分析问题与解决问题的能力；三是，加大各项体育资源的投入，构建线上与线下结合双轨体系。在线上平台整合优质慕课资源进行分享，在线下开展各类实践课程、组织跨学校跨专业学习交流会、体育相关的讲座等活动。多种资源的整合有利于拓宽学生知识视野，促进多元知识的整合与转化，最大限度利用资源提升自身能力；四是，及时跟进学生的学习情况，重视学生在学习过程中的即时反馈，定期进行阶段性测试与分析有助于精准把控学生学习的难点，帮助学生更好地整理失败与成功归因，及时地更正学习计划，使学生学会调整心态。例如：将理论考试失利归因于知识体系碎片化而非能力不足。针对实践中遇到困难的学生开设心理疗愈室，通过真实案例剖析、压力管理训练等方式鼓励学生迎难而上，帮助学生培养成长型思维模式。使学生认识到能力可以通过自身努力提升，挫折是学习过程中所必须面对的一个环节。学会以积极心态应对挑战、克服困难，通过持续反馈 - 调整 - 优化机制从而逐步增强学习能力。

## 5. 结论

高校运动训练专业学生学习力培养是新时代高等体育教育高质量发展的重要议题与关键任务，以破解重训练轻学习的能力失衡困境、满足学生终身发展与职业需求为出发点，推动运动训练专业人才培养质量提升。高校运动训练专业学生学习力培养是一个复杂的多维度问题，主要包括学习动力、学习毅力、学习能力三个方面。当前高校运动训练专业学生面临着重训练轻学习思维固化、学习时间分配失衡、理论实践脱节等现实问题，需要学生、学校、家庭、社会等多方协同发力，通过加强自身驱动力、优化课程体系、创新教学模式、完善考评机制、树立正向引导等多元干预路径，推动学生学习力的科学提升。走向运动竞技能力与学习力协同发展的新阶段，成为支撑体育强国建设的高素质复合型体育人才培养的重要基石。

## 参考文献

- [1] 李思玲, 向琼. 高职学生学习力的价值意蕴、现实挑战与突破路径[J]. 中国职业技术教育, 2023(22): 81-88.
- [2] Forrester, J.W. (1965) A New Corporate Design. *Industrial Management Review*, 7, 5-17.
- [3] [美]彼得圣吉. 第五项修炼: 学习型组织的艺术与实务[M]. 上海: 上海三联书店, 1998: 28.
- [4] Claxton, G. (2006) Expanding the Capacity to Learn: A New End for Education. *British Educational Research Association Annual Conference*, University of Warwick, 26.
- [5] ELLI Online (2011) Effective Lifelong Learning Inventory. <http://www.ellionline.co.uk/research.php>
- [6] 郑伟波, 孙明帅. “学习力”概念辨析及要素综述[C]//2013 年经济、商业管理及教育创新国际会议论文集(EBMEI 2013 V21). 石家庄: 河北经贸大学工商管理学院, 2013: 606-611.
- [7] 王会会. 小学生数学学习力提升研究[D]: [硕士学位论文]. 开封: 河南大学, 2015.
- [8] 裴娣娜. 学习力: 诠释学生学习与发展的新视野[J]. 课程·教材·教法, 2016, 36(7): 3-9.

- 
- [9] 瞿静. 论学习力理念从管理学向教育学领域的迁移[J]. 教育与职业, 2008(3): 65-66.
- [10] Claxton, G. (2002) Building Learning Power: Helping Young People Become Better Learners. TLO Ltd.
- [11] Crick, R.D., Broadfoot, P. and Claxton, G. (2004) Developing an Effective Lifelong Learning Inventory: The ELLI Project. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, **11**, 247-272.
- [12] [美]柯比, 著. 学习力[M]. 金粒, 译. 海口: 南方出版社: 2005. 1-4.
- [13] 周晓辉. 《21 世纪技能: 为我们所生存的时代而学习》简介[J]. 地理教学, 2015(12): 1.