

以终身体育为导向的公共体育考核方案的初步实证研究

李雪雯

四川建筑职业技术大学基础教学部, 四川 德阳

收稿日期: 2026年4月30日; 录用日期: 2026年7月13日; 发布日期: 2026年8月6日

摘 要

为应对高校公共体育考核“三脱节”的挑战, 展开以建构主义、自我决定理论与发展性评价理论为支撑, 以终身体育为导向的初步实证研究。本研究采用问卷调查法、半结构化访谈法, 剖析传统考核内容、标准、周期、主体、功能上的短板, 揭示其工具性主导、学科壁垒等深层归因。研究构建以终身体育为导向的四维考核目标, 确立情境可行性、发展性、开放性、长周期原则, 设计“1 + X + Y”考核模块、多元评价工具箱与协商评价机制, 提出“考核 - 动机 - 行为 - 习惯”的传导链条路径。结果显示, 改革可实现考核从终结性向发展性转变, 有效培养学生自主运动、健康管理与终身锻炼能力。结论表明, 该改革方案契合体教融合与体育核心素养要求, 能为高校公共体育课程改革提供理论与实践参考, 助力学生养成终身体育习惯。

关键词

终身体育, 公共体育, 体育考核

A Preliminary Empirical Study on a Public Sports Assessment Scheme Oriented towards Lifelong Physical Education

Xuewen Li

Department of Basic Teaching, Sichuan University of Architectural Technology, Deyang Sichuan

Received: April 30, 2026; accepted: July 13, 2026; published: August 6, 2026

Abstract

To address the challenge of the “three disconnects” in college public physical education assessment,

文章引用: 李雪雯. 以终身体育为导向的公共体育考核方案的初步实证研究[J]. 体育科学进展, 2026, 14(4): 727-736.
DOI: 10.12677/aps.2026.144099

this study conducts preliminary empirical research guided by the concept of lifelong sports and supported by constructivism, self-determination theory, and developmental evaluation theory. Using questionnaire surveys and interviews, the research analyzes the shortcomings of traditional assessment in terms of content, standards, cycles, subjects, and functions, revealing deep-seated causes such as instrumental dominance and disciplinary barriers. The study constructs a four-dimensional assessment goal oriented toward lifelong sports, establishes principles of contextual authenticity, developmental focus, openness, and long-term cycles, designs a “1 + X + Y” assessment module, a multi-evaluation toolkit, and a consultative evaluation mechanism, and proposes a transmission chain pathway of “assessment-motivation-behavior-habit.” Results indicate that the reform can shift assessment from summative to developmental, effectively cultivating students’ autonomous exercise, health management, and lifelong fitness capabilities. The findings demonstrate that this reform scheme aligns with the requirements of the integration of sports and education and core physical education literacy, providing theoretical and practical references for the reform of college public physical education curricula and aiding students in developing lifelong sports habits.

Keywords

Lifelong Sports, Public Physical Education, Physical Education Assessment

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

1.1. 研究背景

当前，高校公共体育考核面临诸多现实痛点，其中最为突出的便是“三脱节”现象。一是，许多学生在完成体育课程并通过考核后，便停止了对体育技能的进一步学习和练习，导致考完了结课即停。这种现象使得体育教育的效果在短期内看似显著，实则难以持续。二是，当前的体育技能考核内容往往与实际生活中的运动需求脱节，学生虽然在课堂上掌握了某些技能，却无法将这些技能应用于日常生活中的体育锻炼。三是，现行的终结性评价方式过于单一，通常仅关注学生在某一特定时间点的表现，无法追踪和评价学生在长期内的体育技能提升和健康习惯养成情况。而当前的课标对“体育核心素养”的要求，更是强调了体育教育在学生综合素质发展中的重要性。传统体育考核忽视了学生的自主运动能力、健康自我管理能力及体育文化认同感培养，已难以适应时代人才培养需求，制约了终身体育的长远发展。因此，深化公共体育考核方式改革，构建与时代发展相适应的评价体系，已成为当前亟待解决的重要课题[1]。

1.2. 核心概念

终身体育不仅仅是指一个人在一生中持续进行体育锻炼，更是包含自主运动能力、健康自我管理和体育文化认同的一个复合体。自主运动能力是指个体在脱离学校教育后，依然能够根据自己的身体状况和生活需求，自主选择并坚持进行适合的运动项目。健康自我管理则要求个体具备自我监测身体状况、制定健康计划并调整运动方案的能力。体育文化认同则是指个体对体育精神、体育价值观和体育活动的深刻理解和认同，将其内化为自身的生活方式。考核方式改革需要从传统的“对学习的评价”转向“为终身发展的评价”。这要求新的考核方式应该更加注重培养学生的自主运动能力和健康自我管理能力，而不仅仅考核学生对某些体育技能的掌握程度。

1.3. 研究意义

本研究旨在论证“发展性体育评价”的理论模型。该模型将整合终身体育的理念和现代教育评价理论,为高校体育课程考核方式的改革提供支持。通过对现有考核方式的深入分析和反思,提出更加科学、全面的评价方法和指标体系。研究还将为高校体育课程改革提供具体的考核方案,帮助教师在教学过程中更好地引导和培养的发展性体育素养。这些方案将包括过程性评价、表现性评价和自我评价等多种形式,以较为全面且动态的方式评价学生在体育学习中的进步和成长。

1.4. 国内研究现状

近年来,国内高校公共体育考核改革一直是体育教学领域的研究热点,国内学者围绕考核模式优化、评价机制重构开展了大量理论探讨与教学实践研究,现有研究主要集中于过程性评价优化与信息化技术赋能考核两大方向,形成了较为统一的改革共识。

在过程性评价研究中,国内学者普遍分析传统终结性考核“重结果、轻过程”的现象,认为过程性评价在改善学生学习态度、弱化考核功利性方面有积极作用。多数研究通过课堂出勤、运动表现、进步幅度、课堂参与等指标扩充考核维度,打破了以往单一体能测试的评价局限,进一步凸显体育考核的发展性与激励性价值[2]。相关实证研究证实,过程性评价能够有效降低学生的抵触情绪,缓解学生两极分化的学习现象,提升课堂整体参与度[3]。在信息化考核手段方面,随着智慧校园建设推进,智能手环、运动 App、电子计分系统等数字化工具被广泛应用于体育考核流程,依靠大数据记录学生运动频率、运动时长、体能变化等客观数据,避免了人工评分主观性强、记录不规范的问题,提升了体育考核的科学性、精准性与公平性。技术赋能下的体育考核,实现了学生运动数据可追溯、可对比、可分析,为多元化评价体系搭建提供了技术支撑[4]。

但是,现有改革研究大多停留在“优化考核形式、增加考核指标”的层面,侧重于改善学生在校期间的课堂表现与期末成绩,忽略考核对学生长期运动行为、运动习惯的长效引导,缺乏以终身体育意识培育为导向的考核思想;同时,多数信息化改革仅完成数据采集与成绩记录,并未利用数据构建个性化反馈、动态分层、学区互动的环节,技术应用存在工具化、表面化问题;再者,现有考核改革缺少成熟理论框架支撑,多数方案为经验性改良,未结合相关理论拆解考核逻辑,理论融合深度不足。

2. 理论基础

2.1. 建构主义评价观

建构主义评价观认为,评价不是对学习结果学习结果的简单判断,而是促进学习者自我建构的重要工具。在体育考核中,建构主义评价观强调学生的主动参与和自我反思。考核不应该只是教师对学生的单向评价,而应该是一个师生共同参与的过程。通过考核,学生能够认识到自己的优点和不足,从而调整学习策略,促进自我发展。

2.2. 自我决定理论

自我决定理论认为,人类有三种基本的心理需求,即自主性、胜任感和归属感。当这些需求得到满足时,人们的内在动机就会被激发,从而更加积极地参与活动。结合体育考核,意味着要结合学生的自主性、胜任感和归属感需求,设置合理的、科学的考核指标。

2.3. 发展性评价理论

发展性评价理论认为,评价应该关注学生的纵向进步,而不是横向比较。每个学生都有自己的起点

和进步速度,评价应该更多地关注学生在自身基础上的进步,而不是与其他同学的比较。

体育考核不仅仅是评价学生的运动技能和表现,更重要的是通过考核激发学生的运动动机,促使他们养成良好的运动习惯。因此,需要建立一个“考核-动机-行为-习惯”的传导机制模型。首先,通过科学合理的考核方式,激发学生的运动动机。考核内容需要具有挑战性,同时又符合学生的实际水平;考核过程应该公正透明,让学生感受到自己的努力能够得到认可。其次,将运动动机转化为实际行动。教师可以通过设置目标、提供反馈和奖励机制等方式,引导学生将内在的动机转化为具体的运动行为。同时,教师还应该关注学生的个体差异,为每个学生提供适合他们的运动机会和支持。最后,通过持续的反馈和激励,帮助学生养成良好的运动习惯。习惯的养成需要时间和耐心,教师要适当多地给予学生正面的反馈和鼓励,让他们在运动中体验到乐趣和成就感,从而将运动变成一种自觉的行为。

3. 研究设计及实施

3.1. 研究对象与方法

3.1.1. 研究对象

本研究选取本校2个公共体育教学班,合计82名学生作为试点研究对象,开展为期一学年的教学改革追踪,采集改革前基线数据、改革全过程数据、改革后终结对比数据,全部样本全程参与两轮问卷与课后访谈,中途无流失样本。

3.1.2. 研究方法

本研究采用问卷调查法与半结构化访谈法相结合的调研方式,以建构主义、自我决定理论为分析标尺,同时结合发展性评价理论来量化剖析传统公共体育考核理念与以终身体育为导向的考核理念存在的相悖之处,进而定性补充学生、教师真实体验,以期实现定量数据与质性资料的三角互证。

(1) 问卷调查法

1) 问卷设计与实施

研究编制两套标准化测量工具:改革前传统考核现状问卷、改革后以终身体育为导向的考核效果追踪问卷。问卷共设置5大维度、26道李克特5级量表题目(1=完全不同意,5=完全同意),初稿经3名校内体育教学专家、2名教育评价专家两轮删减、修正,剔除歧义题项,形成正式问卷。

2) 问卷信度

采用克朗巴哈系数检验量表内部一致性。改革前基线问卷总克朗巴哈系数 $\alpha = 0.863$,五大分维度 α 系数区间0.721~0.815;改革后追踪问卷总克朗巴哈系数 $\alpha = 0.847$,四大分维度 α 系数区间0.708~0.796。学界通用判定标准: $\alpha > 0.8$ 信度优秀, $0.7 \leq \alpha < 0.8$ 信度良好,两套问卷整体及各维度 α 均高于0.7,问卷测量结果稳定、内部一致性高,调研数据可信度达标。

3) 问卷效度

内容效度:问卷题目严格对应五大考核维度与终身体育核心变量,经专家评审剔除无关、模糊题项,测量内容贴合本研究核心目标,内容效度良好。

结构效度:探索性因子分析结果显示,前测问卷提取5个公因子,累计方差解释量68.72%;后测问卷提取4个公因子,累计方差解释量65.39%,因子结构与理论框架高度匹配,结构效度达标。综合判定,两套问卷测量工具有效,可精准反映学生对体育考核的真实态度、内在运动动机与长期锻炼意愿。

(2) 半结构化访谈法

从82名问卷样本中分层抽取20名学生访谈:体能优秀7人、中等7人、薄弱6人;另选取4名全程授课一线公共体育教师,访谈总样本24人,覆盖全部试点班级。

分别设计学生、教师两套分层访谈提纲，围绕传统考核痛点、改革方案接受度、长期运动阻碍、分层实施难点开展一对一访谈；问卷量化数据从宏观层面反映全体试点学生对传统体育考核的整体态度、行为倾向，客观呈现各类问题的覆盖比例；半结构化访谈收集师生真实体验与主观动因，深度解释量化数据背后的心理逻辑与现实成因。两类资料来源相互独立、结论双向支撑：一方面量化数据验证访谈观点并非个别特例，具备群体普遍性；另一方面质性访谈弥补纯数字无法解释内在机理的缺陷，消除单一研究方法带来的片面性偏差，双重证据共同提升研究结论的有效性与可信度。

3.2. 研究结果

以 82 名试点学生为调研样本，分两个时间节点现场集中发放、当场回收，无代填、漏填、无效作答问卷：(1) 改革前问卷：发放 82 份，回收 82 份，有效问卷 82 份，有效回收率 100%；(2) 一学年改革试点结束后测问卷：发放 82 份，回收 82 份，有效问卷 82 份，有效回收率 100%。改革前后效果见下表 1：

Table 1. Comparison of effects before and after the physical education assessment reform
表 1. 体育考核改革前后效果对比表

评估维度	具体指标	改革前	改革后
整体满意度	对现有考核满意	18% (15 人)	76% (62 人)
内容适配性	考核贴合日常运动需求	12%	81% (66 人)
长期锻炼意愿	会将考核项目作为毕业后长期锻炼方式	16% (约 13 人)	92% (75 人)
心理需求满足	自主选择权认同率	—	88% (72 人)
	阶段性进步反馈认同率	21% (约 17 人)	79% (65 人)
	同伴互动评价认同率	5% (约 4 人)	73% (60 人)
负面情绪	体能薄弱群体中挫败感明显下降	—	下降 62% (17 人/27 人)
课堂参与	学生主动参与频次较改革前提升	—	47%

- 一、改革前核心痛点
- (1) 整体满意度极低：仅 18% 的学生对现有考核满意，82% 的学生持一般或不满意态度。
- (2) 考核内容适配性差：72% 的学生认为考核项目固化枯燥；84% 的学生表示毕业后不会持续练习 800 米等专项应试项目；80% 的学生希望增设瑜伽、羽毛球等生活化休闲运动。
- (3) 统一标准认可度低：67% 的学生认为一刀切的达标标准不合理；体能薄弱学生对统一标准的否定率高达 89%；29% 的学生曾因体能不达标获得课程低分。
- (4) 考核周期设计不合理：91% 的学生期末成绩完全依靠一次性终结测试，仅 8% 的课程包含常态化过程记录；79% 的学生仅期末收到总分，无阶段性进步反馈。
- (5) 评价主体单一：95% 的考核仅由教师独立打分，无自评互评环节；仅 11% 的学生能清晰定位自身运动短板与改进方向。
- (6) 考核功能定位片面：87% 的学生认为考核仅承担结业甄别功能，仅 12% 的学生认可考核具备健身指导价值；83% 的考核无小组协作、社群运动相关评价内容。

- 二、改革后核心成效
- (1) 满意度大幅跃升：考核体系整体满意度从改革前的 18% 提升至 76%。
- (2) 内容适配性显著改善：认为考核贴合日常运动需求的学生比例从 12% 升至 81%；92% 的学生表示会将自选项目作为毕业后长期锻炼方式。
- (3) 学生心理需求高满足：自主选择权、阶段性进步反馈、同伴互动评价的认同率分别达 88%、

79%、73%。

(4) **负面情绪显著缓解**：27 名体能薄弱学生中，17 人挫败感明显下降，降幅达 62%；学生运动自我效能感整体显著提升。

(5) **课堂参与度大幅提高**：教师课堂观测显示，学生主动参与频次较改革前整体提升 47%。

3.3. 基于双理论框架的传统考核现状问题分析

以建构主义(主动建构、情境学习、社会互动、经验重构)与自我决定理论(自主需求、胜任需求、归属需求)为评判标准，结合问卷统计关键数据、学生典型访谈案例，从内容、标准、周期、主体、功能五大维度(表 2)，对比传统考核特征与终身体育发展要求，明确每一个考核设计环节的理论合理性。

Table 2. Analysis of traditional sports assessment problems from the perspective of constructivism and self-determination theory

表 2. 建构主义与自我决定理论视角下传统体育考核问题剖析表

分析维度	传统考核特征	终身体育视角问题	与双理论相悖之处
内容	单一技能测试	无法迁移到毕业后的自主运动场景	忽视建构主义情境真实性原则，脱离生活运动情境；无法满足自我决定理论自主选择权
标准	统一达标线	忽视个体差异，挫败运动自信	忽视建构主义经验差异性；破坏自我决定理论胜任需求，降低运动自我效能感
周期	学期终结性评价	无长期追踪，无法反馈习惯养成	忽视建构主义循序渐进建构规律；缺乏持续性反馈，无法固化内在运动动机
主体	教师单一评价	学生缺乏自我监控能力培养	忽视学生建构主体地位；压制自我决定理论自主掌控需求
功能	甄别筛选	无运动生涯指导价值	忽视认知反思建构；无正向反馈激励，无法形成长效内生动力

综上表明：传统考核在目标定位、考核内容、评价标准、反馈方式、社群互动、考核周期等关键环节，均存在明显的理论适配缺失。一是，脱离生活化情境，考核项目迁移性差，违背建构主义经验建构、社会互动原则；二是，统一标准忽视个体差异、评价方式单一剥夺自主权利、缺失同伴社群互动，无法满足自我决定理论自主、胜任、归属三大心理需求；三是，终结性评价、单向教师评价导致反馈滞后、反思缺失，难以培育学生终身运动能力与内生运动动机。

3.4. 改革实施后测结果分析

为验证改革方案的实践有效性，本研究在完成一学年“1+X+Y”考核试点后，面向 82 名同一批学生发放后测问卷，回收有效问卷 82 份，并结合 20 名学生、4 名教师半结构化访谈完成效果校验。

数据对比显示，学生对考核体系的满意度从改革前 18%提升至 76%，认为考核内容“贴合日常运动需求”的比例从 12%升至 81%。在技能迁移层面，92%的学生表示会将在课程中选择的长跑、羽毛球等项目作为毕业后长期锻炼方式，扭转了此前“考完即弃”的应试倾向。在心理需求满足维度，自主选择权、进步反馈频次、同伴互动参与度的学生认同率分别达 88%、79%、73%，体能薄弱群体的考核挫败感下降 62%，运动自我效能感显著提升。

访谈中，有学生提到：“现在考核会看我一学期的运动习惯养成，不用硬着头皮考不擅长的 800 米，跟着 App 记录自己的跑步数据，反而更愿意主动动起来。”教师反馈也显示，过程性档案袋与协商评价让教学指导更具针对性，学生的课堂参与度较试点前提升 47%。后测结果初步证实，以终身体育为导向的考核改革能有效打通“考核-动机-行为-习惯”的传导链条，为后续推广提供了实证支撑。

4. 考核方式改革的实践路径

4.1. 内容改革：构建“1 + X + Y”考核模块

为了更好地培养学生的终身体育意识和能力，提出了“1 + X + Y”考核模块。这种模块不仅关注学生的体质健康，还注重运动技能的掌握和运动习惯的养成。

4.1.1. 终身体育关联 1 (基础)：占比 30%

体质健康标准测试是考核的基础部分，旨在建立学生的健康基线。通过对学生的身高、体重、肺活量、柔韧性、力量和耐力等方面的测试，可以全面了解学生的体质健康状况。这不仅为学生提供了自我认知的基础，也为后续的运动项目选择和训练提供了科学依据。健康基线认知是基础部分的另一个重要内容。通过健康知识的普及，学生可以了解自己的身体状况和健康标准，明确运动对健康的重要性。这部分内容还包括营养学、睡眠质量和心理健康等方面的知识，帮助学生树立全面的健康观念。此外，教师会引导学生进行自我健康监测，让学生了解自己的健康变化趋势，增强自我管理能力。

4.1.2. 自选运动项目深度学习培养终身运动技能(核心)：占比 50%

自选运动项目是考核的核心部分，学生可以根据自己的兴趣和特长选择不同的运动项目进行深入学习。项目的选择范围广泛，包括篮球、足球、排球、田径、游泳、瑜伽、舞蹈等。学生不仅需要掌握所选运动项目的技术动作和战术配合，还需要了解运动项目的规则和比赛策略。通过系统地学习和训练，学生能够在自己擅长的运动领域达到较高的水平，为终身体育打下坚实的基础。深度学习是核心部分的关键环节。学生需要参加定期的技能培训和比赛，通过实践不断提高自己的运动水平。教师会针对每个运动项目制定详细的教学计划，包括理论知识和实践操作。同时，学校还会邀请专业的教练员和运动员进行指导，为学生提供更专业的培训资源[5]。终身运动技能的培养是核心部分的最终目标。教师会引导学生制定长期的运动计划，帮助学生养成良好的运动习惯，实现终身体育的目标。

4.1.3. 运动习惯记录、运动反思及元认知能力(拓展)：占比 20%

运动习惯记录是拓展部分的重要内容。学生需要使用运动 App 或纸质日志记录自己的运动情况，包括运动时间、运动项目、运动强度和运动效果等。通过长期的记录，学生可以清晰地看到自己的运动轨迹和进步情况，增强自我监督和自我激励的能力。同时，教师会定期查看学生的运动记录，提供反馈和建议，帮助学生改进运动计划。

运动反思是拓展部分的另一个重要环节。学生需要在记录运动情况的基础上，进行深刻的反思。反思内容包括运动过程中的体验、遇到的问题、解决方案和收获等。通过反思，学生能够更好地理解自己的身体和心理状态，提高自我认知能力。同时，教师会引导学生进行小组讨论和分享，促进学生之间的相互学习和交流。

4.2. 方法改革：多元评价工具箱

传统的体育考核方式单一，难以全面评价学生的体育素养。为了更好地反映学生的全面发展，本研究提出了多元评价工具箱，包括档案袋评价、表现性评价、信息化手段和社会评价等多种方式。

4.2.1. 档案袋评价：收集学生运动计划、心率数据、反思日志

档案袋评价是一种过程性评价方式，它通过收集学生在体育学习过程中的各种资料，全面反映学生的学习情况和进步历程。这些资料包括运动计划、心率数据和反思日志等。运动计划能够展示学生的学习目标和计划安排，心率数据可以反映学生的运动强度和身体状况，反思日志则记录了学生的学习体验和成长过程。通过档案袋评价，教师可以更加全面地了解学生的学习情况，为学生提供个性化的反馈和指导。

4.2.2. 表现性评价：“运动处方设计”实操考核

表现性评价是一种基于实际表现的考核方式，它能够直观地反映学生的运动技能和实践能力。“运动处方设计”实操考核是表现性评价的一种形式，学生需要根据自身的身体状况和健康目标，设计一套科学合理的运动方案。方案包括运动项目、运动强度、运动频率和运动时间等方面的内容。通过实际操作，学生不仅能够巩固所学的运动知识，还能提高解决实际问题的能力。同时，教师可以根据学生的设计方案和实际操作情况进行评价，为学生提供有针对性的建议。

4.2.3. 信息化手段：运动 App 数据接入(Keep、悦跑圈等)，解决长期追踪难题

信息化手段是现代教育中不可或缺的一部分。通过接入运动 App (如 Keep、乐跑等)，可以方便地收集和分析学生的运动数据，解决长期追踪的难题。运动 App 能够实时记录学生的运动时间、运动项目、运动强度和运动效果等数据，为教师提供了丰富的评价依据。同时，学生可以通过 App 查看自己的运动情况，进行自我监督和自我激励。此外，教师还可以利用 App 的数据分析功能，了解学生的整体运动情况，为教学调整和个性化指导提供依据。

4.2.4. 社会评价：引入运动社群认证、赛事参与证明

社会评价是多元评价工具箱中的一个重要方面。通过引入运动社群认证和赛事参与证明，可以全面反映学生社会中的体育参与情况。运动社群认证能够证明学生在课外参与体育活动的积极性和表现，赛事参与证明则能够反映学生在比赛中的水平和成绩。这些社会评价不仅能够激励学生积极参与体育活动，还能为学生的综合素质评价提供重要的依据。同时，教师可以利用这些评价结果，调整教学策略，提高教学效果。

4.3. 主体改革：从教师评价到协商评价

传统的体育考核方式主要由教师单方面进行评价，难以充分反映学生的主体地位和自主性。为了更好地体现学生的主体性，我们提出了从教师评价到协商评价的改革思路，鼓励学生积极参与到评价过程中。

4.3.1. 学生自评

学生自评是协商评价的重要组成部分。通过运动日志反思，学生可以对自己的运动情况进行全面的评价。反思内容包括运动目标的达成情况、运动过程中的表现、遇到的问题和改进措施等。学生自评不仅能够提高学生的自我认知能力，还能培养学生的责任感和自主性。同时，教师会对学生的自评进行指导和反馈，帮助学生更好地进行自我评价。

4.3.2. 同伴互评

同伴互评是协商评价的另一个重要方面。通过同伴之间的相互评价，学生可以更加客观地了解自己的优缺点，促进相互学习和共同进步。同伴互评的内容包括技能展示和合作表现等方面。技能展示能够反映学生的运动技能水平，合作表现则能够体现学生的团队协作能力。通过同伴互评，学生不仅能够提高自己的运动技能，还能培养团队合作精神和沟通能力。同时，教师会对同伴互评的过程进行监督和指导，确保评价的公平和有效。

4.3.3. 教师综评

教师综评是协商评价中的最后环节。教师会根据学生的自评、同伴互评和实际表现，进行综合性的评价。综评内容包括学生的运动技能、学习态度、合作精神和未来发展潜力等方面。教师综评不仅能够全面反映学生的学习情况，还能为学生提供有针对性的建议和未来发展方向的指导。同时，教师还会将综评结果与学生进行沟通，帮助学生明确自己的优点和不足，制定下一步的学习计划。

4.3.4. 社会资源利用

社会资源利用是协商评价的另一个补充环节。通过利用社区体育资源组织学生参加志愿者活动，可以进一步拓展学生的体育参与渠道，促进学生的社会责任感。社区体育资源包括社区体育馆、公园、运动场地等，学校可以与社区合作，为学生提供更多的运动机会。同时，组织学生参加志愿者活动，如体育赛事志愿者、社区健身指导等，能够培养学生的社会责任感和奉献精神。这些社会资源的利用不仅能够丰富学生的体育体验，还能为学生提供更多的成长机会和发展空间。

总之，本研究提出的考核方式改革实践路径，从内容、方法、主体等多个方面进行了较为全面的改革和创新。通过构建“1 + X + Y”考核模块、多元评价工具箱和协商评价机制等措施，旨在全面提高学生的体育素养，培养学生的终身体育意识和能力。这些改革措施不仅具有可操作性和实用性，还能够为其他学校的体育考核方式改革提供参考和借鉴。

4.4. 差异化实施挑战与分层落地路径

本研究构建的“1 + X + Y”考核体系虽具理论先进性，但受制于我国高校办学层次的显著差异，需规避“一刀切”风险。基于资源、技术、制度与文化四维视角剖析实施挑战，并据此设计基础版、标准版、理想版三级梯度落地路径，以增强方案的普适性与可操作性。

4.4.1. 差异化实施挑战分析

- (1) 资源与技术瓶颈。公办本科场地师资充足但班级基数过大，个性化指导受限；民办本科经费有限，小众项目设施匮乏；高职高专普遍存在场地不足、器材老化等硬性短板。技术方面，多数高校缺乏运动App与教务系统的数据互通，且中老年教师信息化素养不足，导致过程性数据难以采集与应用。
- (2) 制度与文化桎梏。现行教务制度固化于终结性评价，弹性学分与课外运动认证机制缺失，且考核变更审批流程繁琐。文化方面，学生长期受应试思维影响，主动健身意识薄弱；民办与高职学生运动氛围不足，对反思性考核存在迷茫现象；部分教师改革推进意愿不足。

4.4.2. 三级分层实施路径设计

遵循“因地制宜、循序渐进”原则，构建如下分层实施路径(见表3)。

Table 3. Implementation path of tiered assessment for lifelong sports-oriented public sports
表 3. 终身体育导向公共体育考核分层实施路径

维度	基础版	标准版	理想版
适用对象	高职高专、薄弱民办高校	普通公办本科、综合类民办本科	重点公办本科、体育特色高校
核心策略	降成本、保底线：保留“1 + X”模式，以纸质日志替代数字化记录，简化评价主体，弱化课外追踪。	稳过渡、全覆盖：完整实施“1 + X + Y”模块，接入商用运动App，建立“教师 - 自评 - 互评”体系，推行班级社群考核。	促赋能、全融合：搭建校本智慧平台，对接可穿戴设备，引入社会评价与赛事认证，落地学分银行与终身运动认证。
实施周期	1~2 学期	2~3 学期	3 年以上
预期成效	破除期末终结弊端，满足自我决定理论最低心理需求。	强化反馈与同伴互动，形成稳定校内运动习惯。	实现考核向终身赋能转型，达成经验重构与内生动力培育。

4.4.3. 实施保障原则

为确保改革落地，各层级均需遵循：① 循序渐进，采用局部试点、逐步推广，优先优化评价周期；② 因材施教，结合生源体质动态调整考核难度，保障胜任需求；③ 理论锚定，无论版本高低，始终坚守建构主义与自我决定理论的底层逻辑，避免改革流于形式。

5. 结论与展望

体育考核方式的改革是推动公共体育课程转型的重要支点。通过以上改革措施,期望能够建立一个更加科学、公正、多元的体育教育体系。然而,本研究仅基于一所土建类院校 82 名学生开展初步实证研究,样本覆盖面有限,改革长期实施效果仍需跨院校、多类型生源扩大样本持续检验。后续研究可进一步拓展调研样本,深化体育考核与学生综合素质评价体系融合路径,持续完善评价指标体系,构建一套长效赋能学生身心健康、支撑终身运动习惯养成的公共体育评价模式。

参考文献

- [1] 梁红应,杜建军.高校公共体育教学评价改革的价值意蕴、现实困境与实践路径[J].体育科技文献通报,2025,33(7): 106-109.
- [2] 房晓伟,施海波.“以学生为中心”的大学体育课程教学设计研究[J].体育文化导刊,2020(6): 102-106.
- [3] 蒯放,陈新平.体育教学中学生主体性培养路径重构的价值、依据与选择[J].广东交通职业技术学院学报,2025,24(5): 77-81.
- [4] 罗源,李适东.数字化转型背景下高校公共体育课程教学改革研究[J].文体用品与科技,2026(6): 117-120.
- [5] 于素梅.教会,勤练,常赛:一体化推进体育教育高质量发展[J].新课程评论,2022(z1): 7-13.