

2023 年本科教育教学改革 典型项目成果简介

项目名称：后疫情时代湖南高校公共体育课程
改革理论与实践

单位名称：湖南大学

项目主持人：田祖国

团队成员：黄文武、李晓东、吴江萍、王根

一、项目研究背景

新冠疫情的常态化在改变人们的生活方式与学习模式的同时，对我国大学公共体育课程教学提出了新的挑战。传统的高校公共体育课程通常依赖于集体活动、室内设施和线下教学，然而疫情的影响限制了传统体育课程模式的开展，同时也催生了高校公共体育课程的变革。如何改革、优化高校体育课程教学体系，更新教学理念，创新实践方法，成为了现阶段高校迫切需要重新思考的问题。基于此，本研究以湖南省高校公共体育课程为对象，建立具有中国特色的大学体育“课内课外群体竞赛一体化”课程体系，从而形成更加科学化的大学体育课程教学体系，结合后疫情时代的教学模式，将学生身体健康作为一切教学的出发点和落脚点，为改善大学生体质健康状况提供理论支撑和示范案例，为我国高校公共体育课程教学改革提供实践之道。

二、研究目标、任务和主要思路

（一）研究目标

本研究旨在深入探讨疫情常态化对高校公共体育课程教学的影响，以大学体育课程改革为核心，以大学生身体素质现状为客观逻辑，以后疫情时代大学体育教学发展诉求为应然逻辑，聚焦“五育并举”培养目标，以线上线下、课内课外、校内校外的三重向度再塑“以体炼身，以体铸魂”的目标；以构建课程目标明细化、课程类型普适化、课程内容多样化、课程结构层次化、课程评价全面化的五大板块建

立符合教育规律的高校体育课程改革体系。同时，借鉴国内外先进经验，通过系统研究国内外高校体育教育改革案例，结合湖南省高校自身特点，设计出适应后疫情时代的高校体育课程改革方案，将个人与集体相结合，实现教育目标的多维度拓展。

（二）研究任务

1. “课内课外群体竞赛一体化”课程体系新实践

首先，探索后疫情时代高校体育课程开展体育赛事的实践路径，鼓励群体竞赛的参与，通过竞赛的形式激发学生的学习兴趣，增强体育吸引力。其次，以常态化课外体育作业、乐跑和校园竞赛为媒介，将课堂教学延伸到课外与竞赛中，突破传统狭隘的体育课程教学模式，培养学生竞争意识与团队协作能力。最后，结合线上平台与线下实践，创新性地搭建教学资源和交流渠道，使学生在灵活多样的环境中获得全面的体育教育。

2. “线上线下混合式教学”模式新建构

首先，新编传统纸质教材，打造新型电子教材，以实现线下教材与线上教学示范相辅的教学内容范本，为学生课外体育活动提供规范的学习资源。其次，利用虚拟现实技术、在线平台和移动应用等，创造具有互动性和参与感的线上体育教学环境。同时，为确保线上教学质量，将探索建立实时互动、反馈及时的机制，保证学生在线上获得同样优质的体育指导。最后，从课堂考勤签到、课堂表现评价、测试考核

延伸到课外的主题讨论、答疑互动、锻炼作业的完成来有效衡量学生的学习成果。通过创新评估方式确保学生在“线上线下混合式教学”模式下同样能够达到既定的学习目标。

3. 课程教学内容体系新配置

首先，通过对高校体育课程教学体系改革的整体优化，结合现代高科技，引入智能穿戴设备、健康监测技术等，实时监测学生锻炼情况，提供个性化健身建议，增强学生的参与度和体验。其次，实现高校体育“课内课外群体竞赛一体化”的课程体系优化，通过项目设计、比赛组织和团队合作，培养学生的领导力、协作能力和竞技精神，促进综合素质的提升。最后，运用人工智能技术，依据校园环境与学生的兴趣、身体状况和学习进度，为每位学生设计独特的锻炼计划，激发他们的积极性和投入感。通过虚拟现实技术，为学生创造身临其境的运动体验，提升课程吸引力。

(三) 主要思路

1. 教学改革方案

(1) 课程结构体系和教学过程广域化

以线上线下、课内课外、校内校外的三重向度将体育教育理念嵌入到学生的整体生活中去。把握以学生为主体的“学会-勤练-常用”和以教师为主导的“教会-指导-组织”双向教学过程，此基础上，结合线上指导，引导学生在课外自主锻炼，强化体育素养。线下重视学生互助合作的学习形式开展教学演练、比赛活动；打造校园系列体育活动和竞赛

并延伸到校外寒暑假等。通过广域化的课程结构体系与教学过程，落实素质教育理念，培养德智体美劳全面发展并贯彻新时代立德树人的总目标。

(2) 教学内容特色化线下线上融合化

将传统体育项目如八段锦、五禽戏、易筋经、太极拳与现代竞技体育项目如田径、游泳、篮球、足球相融合，创造具有特色的教学内容。这种融合将传统体育文化与现代竞技体育文化有机结合，丰富了体育课程的内涵。同时，还将结合麓山、书院的红色文化，制定登岳麓山的教学内容。通过将体育文化与红色文化相融合，实现了课程思政的目标，培养学生的爱国情怀和社会责任感。通过二维码和线上教程的形式，实现线下线上教学的融合，为学生提供更加便捷和多样的学习资源，解决学生课下学习、锻炼无人指导的尴尬处境。

(3) 教学方法手段多样化

在传统体育教学的基础上，不断创新，将原理讲解、动作示范和学生演练等经典教学方法与现代教学手段有机融合，使学生在“学、练、用”的时间序列上形成常态化、连续性，又破解传统教学面临的场地、气候环境限制。同时，引入翻转课堂、多元混合式等新方法，结合线上线下混合教学，打造更富有活力的教学过程，解决传统教学中的制约问题。教学评价方面，建立规范的评价体系。采用复合化评价体系，综合考虑课内和课外的表现。强调过程性和动态性评价，注重学生运动能力质的提升。在日常体育作业中推行互

评和考核互评,强化教育导向,促进学生自主学习和合作交流。

2. 教学实践内容

在统一教学管理下形成以体育课程与课外体育活动相结合的课程体系。体育课,是以学生获得体育知识、积累运动技能为主要目的的课程结构,组织形式为“选项班”;课外常态健身活动、校园体育竞演竞赛和校园运动队训练、比赛,是以学生对体育原理的理解和对运动的体验,培养学生的体育实践能力为主要目的结构。

(1) 把握“教会-勤练-常赛”模式精髓,转变教学模式

体育课程中强调学生学习主体地位,通过教学内容设计,鼓励学生积极参与讨论、互动,在课后加强练习,巩固课堂所学,牢固知识体系。同时,在校园内打造系列赛事,包括常态健身活动、校园体育竞演竞赛和校园运动队的训练与比赛。通过这些活动将理论与实践相结合,培养体育实践能力,提升技术技能水平。通过把握“教会-勤练-常赛”模式的精髓,将转变传统的教学模式,将课堂知识与实践活动有机结合,提升教学质量,贯彻执行新时代立德树人总体目标。

(2) 注重教学方法的改革;

将常规课堂教学的“示范讲解”与现代教育技术手段展示的媒体化相结合,革新传统教学方法,融合线上线下教学方法,帮助任课教师能够对学生进行一对一的指导和技术原理解析。

(3) 融合互联网技术,打造新型电子教材;

通过录制教师教学及演示视频，以二维码形势附于书本及手机端，实现教材与线上教学示范相辅的教学内容范本，为学生课外体育活动提供规范的学习资源，保证体育课和课外体育锻炼在主体内容上的延续性。

(4) 挖掘特色大学体育课程资源；

结合湖南大学得天独厚的山水、书院地理优势，挖掘其背后的红色文化。开设特色课程如越野跑、定线越野等，满足不同学生需求。同时，利用校内体育设施和场地，创办校内赛事、锻炼活动，丰富学生的体育体验，丰富课程内涵，激发学生的兴趣和积极性，提升体育教学的质量与影响力。

(5) 量化学生课外锻炼的评价指标；

综合考虑多个方面的因素。评价指标包括个人锻炼时长、锻炼频率、参与校内外体育活动次数、体育成绩等。通过对学生每周、每月的锻炼时间、活动次数的记录，结合学校的体育测试成绩，形成科学的评估体系。帮助学生合理规划锻炼时间，激发积极性，促进身体素质的提升，为培养“体育人”迈出了坚实的一步。

(6) 完善课程教学评价体系；

建立多维度的评价框架，包括学生的考勤、作业完成、课堂表现、学术成绩、实践能力、体育素养以及团队协作等方面。通过定期的课程表现评估、学生自我评价、教师评价和同伴评价等多元化评价方法，深入了解学生的学习情况和发展状况。为进一步确保学生全面素质的提升，掌握教学效

果，优化课程内容和教学方法提供有力依据。

三、主要工作举措

（一）课程结构体系化

以“立德树人”作为课程体系建设的出发者和落脚点，站在“整体育人”的高度创新架构公共体育课程体系。湖南大学打造出线上线下、课内课外，校内校外多维一体的新型体育课程结构，着力培育新时代“经世致用”领军人才。坚持“学生中心、产出导向、持续改进”的基本理念，以构建体育科学课程体系为载体，以加大信息化技术及支撑条件建设为依托，围绕“课程优起来、教师强起来、学生忙起来、管理严起来、效果实起来”的目标，改革体育选排课模式，大力开展线下、线上线下混合式课程建设，完善新生体育第一课、理论课程线上修读、课外乐跑和专项技能学习等课程闭环打造。促进学生全面发展，全方位整合教育资源，构建以素质教育和立德树人要求相符的课程教材体系。

（二）教学内容特色化

湖南大学公共体育课程教学内容丰富，注重课程资源的开发，丰富体育课程思政、引进新潮的运动项目、使用自主开发的教材，形成了独具特色的教学内容。

1. 注重学生家国情怀与民族精神与培育，开发与引入中华民族传统体育项目。除推陈出新开发民族传统体育选项课外，将八段锦、五禽戏、易筋经、太极拳等传统体育教学内容融入田径、游泳、篮球、足球等现代竞技体育项目中，形

成传统体育文化与现代竞技体育文化相融合的特色教学内容。

2. 顺应新时代发展需求,对体育教材进行数字化升级改造。结合新编传统纸质教材,打造新型电子教材,教材附与线上体育课程相链接的二维码,将特色教学内容实现线下线上的融合化。学生简单操作便可以实现随时随地随处锻炼,解决学生课下学习、锻炼无人指导的尴尬处境。在提供多种多样的教学项目的同时,为学生学习创新方式方法。

3. 整合地域文化与传统文化,以传统文化思想和体育精神持续推进体育课程思政的发展。学校充分凸显湖湘岳麓文化特色,以湖南大学“千年学府”的历史文化积淀为依托,挖掘岳麓书院实事求是之思想,湖湘文化经世致用之精神,发挥学校体育的价值迁移作用,加强体育课程思政建设。挖掘传统体育文化资源,推动体育课程思政案例库建设,将大学体育课程建设成为具有湖大特色、省内领先、国内一流、具备专业水准的高水平体育课程。

(三) 教学手段多样化

改革传统课堂授课方式,引入翻转课堂、“雨课堂”等授课形式,建设理论试题库,大力开展线上线下混合式教学。针对目前的大学体育教育发展状况,在科学教育理念的指导下,转变传统体育教学中存在的重技能传授,轻体育人培养的倾向;鉴于体育运动技能的掌握是个需要高频率反复模仿、理解和熟练的过程,发扬传统体育教学中原理讲解、动作示范和学生演练的教学方法,将其与现代教育技术手段展

示的媒体化相结合；部分教学内容使用“翻转课堂”，让任课老师有更多的时间对学生进行个别指导和技术原理解析。结合线上、线下混合式的教学手段，促使学生在“学、练、用”的时间序列上形成常态化、连续性，又破解传统教学面临的场地气候限制。

（四）教材创新融合化

紧随教育现代化的发展方向，打造適切后疫情时代高校公共体育课程教学需求的新型教材。线上线下混合式课程教材，能够强化传统体育教学“精讲多练”的课堂结构，通过传统书籍与线上手机软件联合教学，教师视频课程面对面讲解的教学方式，转变传统教材教学单一的模式，为学生课外体育活动提供规范的学习资源，保持了体育课和课外体育锻炼在主体内容上的延续性，有利于理论、运动技能的交流，满足了课外锻炼的个性化需求。新教材包括“竞技体能”“保健康复”“健身休闲”“线上体育”“大学体育教程”等教材建设。通过整合学校以及体育学院双一流建设和教改经费，组织完成编写公共体育系列教材8本，参与教材编写的教师达50余人，拍摄视频超5000分钟，撰写300余万字；建成1部国家级规划教材、2部校级规划教材。

（五）教育评价复合化

从“教师主导”向“学生主体”的转变，从“技能培养”向“意识培养”的过渡，从“短期‘急’训”向“长线培养”的转向，从“硬性考核”向“弹性管理”的进步。基于课内

课外、线上线下、校内校外一体化的教学模式，针对体育课程考核“多元”的问题，采用复合化评价体系，坚持课内与课外相结合；注重过程性、动态性评价；注重运动能力质的提升，而非单纯量化的结果。充分运用教育评价具有的“指挥棒”作用，注重学生运动能力的提升，注重“课内学、课外练和用”过程性、动态性评价。在优化教师评价的基础上，增添学生线上互评机制，让学生在相互评价的过程中，加深对所学运动知识、技能的理解和运用；提高学生自我评价的能力和参与日常体育锻炼的积极性。除了对学生课堂内外、线上线下学习的评价，加入了健康体适能、校园乐跑、瑜伽等新颖的课外体育作业，将理论考试与运动实践技能考试进行科学量化，客观真实反映学生学习过程与锻炼成效。

（六）教研教改持续化

学校以集中资源办大事为宗旨，坚持“育人为本、体育为基、全体学生、全面发展”的基本理念，通过“改”“创”结合的实践探索，持续推进大学公共体育课教研教改工作。湖南大学公共体育课教师团队严格执行教改措施，组织上改革体育选课模式，强化课程管理，科学合理安排教学进度，严格执行教学计划，注重教学过程与教学考核，确保教学质量。革新教育教学评价体系，加强对学生课堂内外、线上线下学习的评价，实行研究型、项目式学习、丰富探究式、问题式等作业评价方式，客观准确地反映学生的学习过程和学习效果。把体育理论学习、心肺功能等核心素质、课外锻炼

和课堂技能学习纳入学生综合体育成绩评价,把学生、同行、督导评价纳入对体育教师的课堂质量综合评价,把课堂、公益和科研纳入对体育教师的综合评价。将理论课学习与考评从线下移至线上,丰富在线教学资源,完善理论考试题库。不断深化体育课程课内课外一体化改革,狠抓教学规范和课堂质量,落实听课评课制度,保证教学质量。

四、工作成效

(一) 学生体质逐年提高, 体质测试成绩逐年优化

通过全面扎实持续推进公共体育课程的改革,以切实提高学生身体素质水平为目标,建立了课内外一体化的学习锻炼机制,从而保证学生的身体素质能稳定提高;通过湖南大学 2018-2022 年学生体质健康测试一览表可以看出即便是受到了疫情影响,我校学生的身体素质水平在 2020 至 2022 年期间依然有所提高。

湖南大学 2018-2022 年学生体质健康测试一览表

年份	实测人数	达标率	及格率	优秀率	良好率
2018	20042	93.38%	73.27%	0.88%	13.00%
2019	20799	94.68%	79.13%	0.91%	10.37%
2020	20399	98.90%	72.80%	1.46%	15.51%
2021	20396	99.26%	69.05%	2.43%	18.89%
2022	19064	99.45%	88.82%	1.84%	16.34%

(二) 体育课程教学稳定, 教学改革实施稳步推进

课程建设成效受到国家体育教学指导委员会顾问孙麒

麟、高等教育出版社体育分社社长范峰等专家学者的高度评价，2019年“大学体育（1）课程”获立湖南省第首批一流课程；2021年“大学体育——民族传统体育课程”获立湖南省第三批一流课程；2021年“以体育人”：一流大学体育课程建设研究与实践 获立湖南大学教学成果一等奖。教学改革成效显著，学生线上学习和锻炼的合格率97%；线下体育实践考试合格率98%以上，学生对教师的评教合格率100%，良好率92%。在湖南大学近年来“我心中最敬爱的老师”“熊晓鸽奖教金”评选中，本课程教师每年均有入选。

（三）疫情和后疫情期间，线上体育教学成效显著

2020年上半年“疫情”期间，SPOC课程体系中“八段锦”和“五禽戏”，成为体育学院全员开展线上教学的主体内容，教学经验被省内外多所兄弟高校所借鉴；开展的“八段锦”和“乐练体育达人”云竞赛活动有20000余名学生线上参赛，在十月的运动会开幕式上，300名学生参加的“八段锦”教学汇报表演，展示了混合式体育教学成果。

（四）线上线下课内课外，新型课程构架破解难题

线上课程部分的教学视频1470余分钟，雨天线上教学视频240分钟，常态化课外体育作业和试题库5980题，考试题库556题，收集学生课外作业视频达3万余份，线上“乐跑”有效完成比达99%，线上体育理论考试合格率达97%。

两门省级一流课程浏览量450余万人次，选课学生累计万余人，30余所大学院校选用我院线上教学资源。

（五）教学内容特色鲜明，创新教材线下线上融合

《大学体育教程》，湖南大学出版社，2021年9月；

《小球运动教程》，湖南大学出版社，2021年11月；

《体育艺术类运动教程》，湖南大学出版社，2021年12月；

《大球运动教程》，湖南大学出版社，2021年12月；

《武术与民族传统体育教程》，湖南大学出版社，2021年12月；

《大学体育》数字化教材，高等教育出版社，2022年12月。

（六）校园体育活动丰富，线上线下课内课外相融合

体育强则中国强，体育兴则国运兴，湖南大学体育学院秉承“精良育才 教育报国”的初心；近年来，组织开展校园体育竞赛活动实际参与人数万余名，篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、飞盘等竞赛队伍达500余支；2020年疫情停课期间，开展的线上“八段锦”云竞赛和线上“乐练体育达人”云竞赛活动有20000余名学生线上参赛。在田径、篮球高水平运动队的基础上，组建足球、排球、乒乓球、羽毛球、跆拳道、健美操、体育舞蹈、游泳、网球等13支校园体育社团，构成了课程体育教学和校园群体训练相融合的新模式。学生竞技体育成绩逐年向好：跆拳道、散打、健美操、体育舞蹈、游泳、排球、羽毛球、乒乓球等10余支校园组运动队常年训练运动员近300人，田径、男子篮球、男子足球3支高水平运动队在校队员90余人，积极参加省级

以上赛事，近五年获得全国性、省级竞赛奖牌 263 枚。

湖南大学学生 2019-2022 年所获体育竞赛奖牌一览表

年份	金牌	银牌	铜牌	奖牌总数
2019 年	26	16	24	66
2020 年	24	23	21	68
2021 年	24	26	27	77
2022 年	15	13	10	38

2022 年疫情原因大面积停赛。在 2023 年第十七届中国大学生跆拳道锦标赛中，湖南大学荣获 3 金 1 铜的荣誉信息受到了湖南省教育厅官方微信、湘微教育以及凤凰新闻和潇湘晨报等多家媒体的宣传报道。

(七) 项目成果应用和推广情况

两门省级线上课程分别在智慧树、学堂在线和学银在线上线，浏览量 450 余万人次，选课学生累计万余人。选用我院线上教学资源的学校包括：福建医科大学、四川大学、新疆师范大学、天津大学、兰州大学、北京语言大学、北京邮电大学、中国矿业大学、兰州外语职业学院等 30 余所，展现了线上课程的实用价值。近几年的湖南大学体育教学改革课程教材建设等在《光明日报》、中国网、中国教育网、《湖南日报》等主流媒体报刊和微信公众平台均有过专题报道，线上累计阅读量超 2 万。如：《湖南大学：“改”“创”结合 持续推进体育教育教学改革》一文刊登在《光明日报》，社会影响广泛。

五、特色和 innovation 点

(一) 研究特色

1. 将传统体育和现代体育融会贯通，充分挖掘岳麓传统文化资源

系列课程，通过体育文化思想和精神的传授，推进课程思政，落实德智体美劳五育并举，推进全面发展。在掌握一项传统体育技能的同时，为进入现代体育学习打下基础。让学生在交流中传播中国符号，讲好中国故事。

2. 充分发挥教学优势，打破传统教学困境

充分发挥线上线下教学优势，破解传统教学面临的场地气候限制。实现“教”“导”“思”“德”一体化，传授体育知识，培养体育运动技能，促进锻炼习惯养成，帮助学生建立终身体育意识。

3. 促进教学研究与实践紧密结合，坚持全面发展和客观评价原则

在教学研究与教学实践紧密结合中，依托《后疫情时代湖南省公共体育课程改革理论与实践》等省部级教改课题，丰富系列课程建设理论深度与实践可行性。实施结果评价与过程评价相结合的课程综合评价方式，实现以评促练、以评促赛，有利于培养终身运动者；

4. 深挖课程思政元素，提升育人时效

通过挖掘民族传统体育项目本身的文化内涵，将体育文化思想传播与体育精神融入办学治学、育德育才的全过程实

现全程育人；让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，践行社会主义核心价值观，厚植爱党、爱国、爱集体的情感，培育社会主义事业接班人。

（二）研究创新点

1. 浓缩“教”

结合体育特有的示范、讲解和老师指导的微课教学结构，为师生提供多维“教”“学”视角，提升单位时间内的教学信息量。

2. 延伸“导”

为学生提供课外学习范本，激发学生的自主学习潜能，通过线上体育锻炼辅导，满足课外锻炼个性化需求。

3. 提倡“思”

传授运动项目力学原理和生化机理，让学生从学术视角理解运动特点，发挥日常体育作业互评、考核互评的教育导向功能，变被动学为主动练。

4 弘扬“德”

将体育礼仪文化、体育精神、思想意识中的思政元素融入体育教学，提高学生的集体合作意识、规则意识、竞争思维、拼搏精神等。