

数字时代高校体育“四个课堂”育人改革研究与实践——以西安科技大学为例

刘巍 孟凡静 王华 吴晓明 宋亮

西安科技大学, 中国·陕西 西安 710054

摘要: 高校体育教育教学是落实立德树人根本任务、践行“五育并举”理念、构建并实践“三全育人”格局必不可少的重要内容。在数字化时代背景下, 高校体育育人目标、内容、结构和管理方面亟待全面整合。论文将数字化教学模式与“四个课堂”育人模式相结合, 从现实意义、面临的问题、实践措施三个方面, 运用西安科技大学的多年实践经验, 得出实践措施如下: 做好顶层设计, 提升教师数字化教学模式意识; 进行《大学体育与健康数字化教程》教材建设, 打造符合学生特点的体育课教学模式; 统筹整合体育资源, 延伸第一课堂; 联动“智慧体育平台”, 强化第二课堂管理; 推行以测促练, 着力提升学生体质健康水平; 传承“体育文化节”传统, 形成“人人有项目、班班有队伍、月月有比赛”的第三课堂格局; 以赛促强, 突出第四课堂引领作用; 充分利用现代信息技术手段, 强化学生日常体育锻炼意识; 坚持体育美育融合培养, 推进优秀传统体育文化进校园; 构建多维度多视角的体育育人评价机制。

关键词: 数字化; 体育育人; 四个课堂

Research and Practice on the Education Reform of “Four Classrooms” in College Physical Education in the Digital Age — Taking Xi’an University of Science and Technology as an example

Wei Liu Fanjing Meng Hua Wang Xiaoming Wu Liang Song

Xi’an University of Science and Technology, Xi’an, Shannxi, 710054, China

Abstract: Physical education teaching in universities is an essential part of implementing the fundamental task of cultivating moral character, practicing the concept of “five educations simultaneously”, and constructing and practicing the “three comprehensive education” pattern. In the context of the digital age, there is an urgent need for comprehensive integration of the goals, content, structure, and management of physical education in universities. The paper combines the digital teaching mode with the “four classroom” education mode, and applies the years of practical experience of Xi’an university of science and technology from three aspects: practical significance, problems faced, and practical measures. The practical measures are as follows: do a good job in top-level design, enhance teachers’ awareness of digital teaching mode; constructing the textbook of Digital Course of College Physical Education and Health and creating a physical education teaching mode that meets the characteristics of students; coordinate and integrate sports resources, extend the first classroom; linkage with the “smart sports platform” to strengthen the management of the second classroom; promote practice through testing, and focus on improving students’ physical health level; inheriting the tradition of the “sports culture festival” and forming a third classroom pattern of “everyone has projects, classes have teams, and months have competitions”; promote strength through competition and highlight the leading role of the fourth classroom; fully utilize modern information technology to strengthen students’ awareness of daily physical exercise; adhere to the integration of sports and aesthetic education, promote the introduction of excellent traditional sports culture into campuses; construct a multi-dimensional and multi perspective evaluation mechanism for sports education.

Keywords: digitalization; college physical education; four classrooms

0 前言

二十大报告指出, 要“全面贯彻党的教育方针, 落实立德树人根本任务, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人, 加快建设高质量教育体系, 发展素质教育”“广泛开展全民健身活动, 加强青少年体育工作, 促进

群众体育和竞技体育全面发展, 加快建设体育强国”^[1]。无论是从高素质人才培养方面还是从体育强国建设方面, 高校体育教育教学工作都承担着重大的时代责任, 需要在认真领会习近平新时代中国特色社会主义思想精神实质和丰富内涵的基础上, 进一步明晰新时代赋予的新要求。同时, 伴

随着网络信息化发展与数字化的大环境革新,高校体育育人功能的改革和发展必须以信息化、数字化建设作为重要抓手,推动高校体育育人功能完善健全。

1 数字时代高校体育“四个课堂”育人改革的现实意义

①有助于丰富和拓展学校体育教育教学的内涵,确保“以体育智”“以体育心”作用的持续发挥^[2]。将高校传统的体育课程教学延伸到专项体育课程、课外体育锻炼与体质健康测试、校园体育文化节、专项体育竞赛四个方面,不仅延展了体育教育的时段、丰富了体育教育的方式,同时也为疫情防控常态化下的体育教育开辟了新的空间,推动实现线上理论课程与线下自主训练有机结合,确保体育育人效果不减。

②有助于引导督促大学生形成终身运动习惯,在体育运动中不断树德增智^[3]。坚持数字化手段理念,从学生成长发展需求角度出发,构建覆盖学生学涯全周期的“四个课堂”协同育人机制,丰富了大学生参与体育活动的渠道,同时辅以有效链接的评价机制,将“四个课堂”学习成效与学业成果紧密挂钩,将有效引导大学生积极参与不同层面的体育运动,督促学生形成主动运动、乐于运动的健康生活习惯,通过运动增强体质、磨炼意志。

③有助于高校体育教师专业发展和体育核心素养提升,全面融入“三全育人”大格局。基于数字化模式的“四个课堂”协同的育人模式,要求体育教师既要不断探索改进专项体育课程教学方法,增加学生体育理论和技巧的专业度,又要做好专项运动队的竞赛训练,通过竞技比赛锻造学生的意志品质,切实发挥体育的思政作用,无疑能够有效推动体育教师不断增强自身专业素养和精神素养,有效融入学校“三全育人”大格局,助推高校体育教师角色重塑。将享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志“四位一体”的核心目标作为学校体育教育教学的基本遵循,积极研究构建“四个课堂”(第一课堂“专项教学课”、第二课堂“课外体育锻炼与体质测试”、第三课堂“校园体育文化节”、第四课堂“专项体育竞赛”)协同育人的体育教育教学模式,探索完善符合学生成长发展需求的体育评价机制与方法,具有重要的研究价值。

2 数字时代高校体育“四个课堂”育人改革面临的问题

①教师对数字化模式提升体育育人核心理念认识不足。教师只是简单认为数字化模式就是简单播放课件或者视频,对体育教学实质没有影响。认为体育教学是实践课程,数字化模式对教学效果无法产生实质性影响,这都阻碍了体育教学数字化模式开展^[4]。教师应作为体育教学数字化模式的建

设者和管理者,从“体育教学中心”到“学生中心”思想上转变,注重学生通过教学整个过程后所获得的能力。教师和学生角色的转变,教师由知识传授者转变为教学活动组织者,学生由被动学习转变为主动学习,成为课堂主角。

②构建“四个课堂”体育育人数字化育人模型尚属空白。将数字化模式融入体育育人全过程,构筑涵盖第一课堂(专项教学课)、第二课堂(课外体育锻炼与体测)、第三课堂(校园体育文化节)、第四课堂(省内、国内竞赛与交流)为一体的“全方位”协同育人机制,推动数字化模式理念在体育育人层面的贯彻实施。在数字化模式基础上以“四位一体”为目标导向确立体育育人教学的规律和创建育人教学模型,

③体育育人综合评价机制有待完善。体育育人评价机制应兼具整体性和综合性,其内容应包括学生的体育课成绩,也应该包括《国家体质健康标准》测试成绩、课外体育锻炼成绩、参与体育活动的频度等因素,形成全面评价机制。体育育人评价应突出团队评价与个人评价相结合,注重形成性评价,也是数字化转型教育理念给高校体育提出的重要课题^[5]。

3 数字时代高校体育“四个课堂”育人改革的实践措施——以西安科技大学为例

西安科技大学秉承“团结、勤奋、求实、创新”的校风文化和“励志图存、自强不息”的科大精神,近年来构建并实践数字化教学模式下“五育并举”“三全育人”的育人体系,将立德树人全面融入大学德育课程体系,体育育人目标、内容、结构和管理方面得以全面整合、系统建构,形成了独具特色的体育育人质量提升体系,促进立德树人根本任务的有效落实。

3.1 做好顶层设计,提升教师数字化教学模式意识,突出“全方位”育人机制

为了充分发挥体育育人的重要作用,学校制定实施了《西安科技大学关于全面加强和改进新时代体育工作的实施方案》,确定建立供需平衡“全方位”协同育人机制。不断深化体育教学改革,构筑涵盖第一课堂(专项教学课)、第二课堂(课外体育锻炼与体测)、第三课堂(校园体育文化节)、第四课堂(省内、国内竞赛与交流)为一体的“全方位”协同育人机制。将课内课程与课外课程作为一个整体,有目的、有计划、有组织地将教学与训练、课内与课外、普及与提高、校内与校外有机结合,形成以教学为核心、群体为基础、竞赛为引领,供给需求相对平衡的“全方位”体育教育教学课程体系新格局,以增强体质,掌握技能,养成习惯,塑造人格为目标,以体育文化节引领校园群众体育和文化发展,多年来已举办了 20 届校园体育文化节,并以此为抓手塑造“五育并举”“三全育人”的全方位协同育人培养机制(见图 1)。

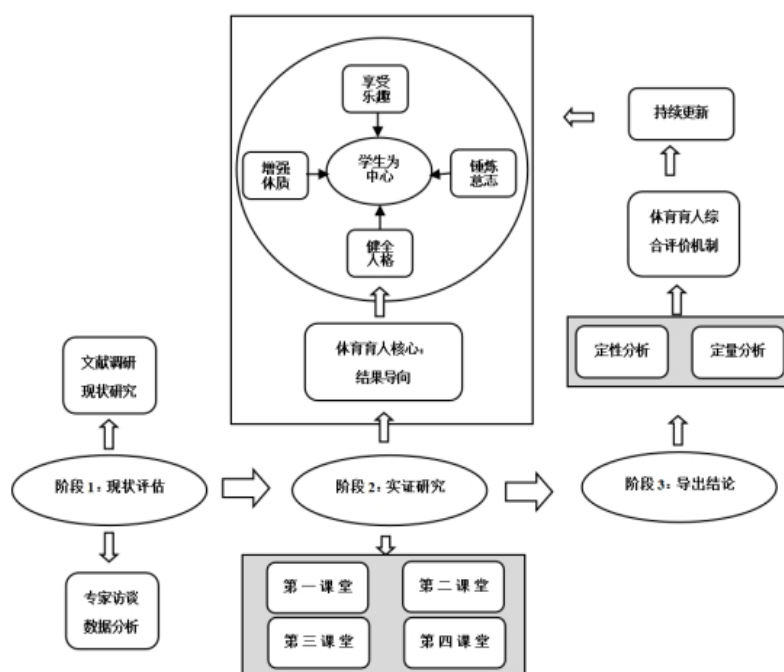


图 1 “四位一体”体育育人研究技术路线图

3.2 进行《大学体育与健康数字化教程》教材建设，打造符合我校学生特点的体育课教学模式

学校组建了专门的教材编写团队，根据学校人才培养目标要求和学生身体条件，有针对性地编排教材内容、教学步骤，设计教学重点、展现示范动作。教材编写运用“课内外”一体化的数字化创新教学理念，理论知识内容丰富，更加注重在体育中对学生进行思想品德教育，技能知识的课程体系更贴近学生的实际情况。教材中融入大量二维码体育微课“扫一扫，轻松易学”，帮助学生课前预习、课中学习、课后复习。在线测评系统，打造“教、学、测”一体化，手机端、电脑端两个平台，自动组卷、自动阅卷、自动成绩分析的人性化功能使体育理论考试开展更加便利，从而达到“教、学、测”一体化的数字化创新教学模式。

3.3 统筹整合体育资源，延伸第一课堂

从学校教育理念和办学特色大局出发，充分尊重和考虑大学生的体育需求。根据体育教学专项特点和课程发展需求，打造校体育代表队、体育俱乐部，依靠学习通平台开设数字化体育课堂，已开设足球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、跆拳道、击剑、武术、拳击、啦啦操等 16 门课程。实施三纵三横“全成员”课程管理体制。“三纵”为课内教学训练与课外辅导指导、校内竞赛活动、校外交流竞赛；“三横”为本科生体育教学延伸向研究生、教职工及家属子女体育、含校友在内的社会体育服务实践延伸。通过“三纵三横”全成员管理进行育人共同体建设，为全校师生体育参与搭建平台，提升终身体育习惯和能力。开足开齐体育课，大一、大二两学年共开设体育课程 144 学时，每学期体育课程门数基本在 18~20 门左右，实现了学生按照自身兴趣、

自己时间选择体育课程的目标。积极探索“小班授课”，将原本 42 人左右的班额缩减到 38 人，有效提高体育课堂的质量与水平。在体育课教学内容、教学方法、考核及课程评价等方面进行了卓有成效的改革与探索。获批省级一流课程 2 门，省级课程思政示范课程 1 门，省级线上教学典型案例 1 门，校级一流课程 4 门，校级课程思政示范课程 2 门，校级翻转课堂教学试点项目 4 项，校级慕课建设项目 3 项。获得省级课堂教学创新大赛二、三等奖 3 项，校级教师教学竞赛一等奖 1 项，二、三等奖 5 项，课程思政讲课比赛二等奖 1 项。获得陕西省教育教学成果奖二等奖 1 项，陕西省校园精神文明建设优秀成果一等奖 1 项，全国煤炭高等教育教学成果奖一等奖 1 项，校级教学成果奖特等奖 1 项，一等奖 3 项。完成校级教学改革项目 20 项，发表教改论文 31 篇。

3.4 联动“智慧体育平台”，强化第二课堂管理

是充分利用现代信息技术手段，强化学生日常体育锻炼意识。借用大数据平台、运动西科微信公众号平台、学习通 APP、步道乐跑 APP 等工具，保持线上联动、线下互动，实现对体质健康测试、课外体育锻炼、竞赛与交流的高效管理，促成学生体育生活从强迫、半强迫到主动的积极转变。以赛促练，广泛参与。

3.5 推行以测促练，着力提升学生体质健康水平

全面贯彻实施《国家学生体质健康标准(2014年修订)》，修订完善了《西安科技大学学生体质健康测试实施方案》。分别于春季和秋季学期开展两次学生体质健康测试，测试数据实时上传体质健康信息系统平台，建立学生体测档案，动态把握学生体质健康发展水平，对体测中反馈出的学生身体素质弱项，通过体育课开展针对性的强化训练。体质健康测

试成绩除了按国家要求与毕业条件挂钩外,还与校内评优评先、奖学金评定和升学挂钩,有效提高了学生对体质健康测试的重视程度,从而加强锻炼,提升个体健康水平。完成陕西省学生体质健康抽查工作,全部数据与《国家学生体质健康标准》管理平台数据对接;每年完成四个年级共 19000 余人次的《国家学生体质健康标准》测试,形成学生测试成绩数据库管理,并按时上报教育部“学生体质健康标准”国家数据库,近三年学生体质测试达标率始终保持在省内兄弟院校的前列。

3.6 传承“体育文化节”传统,形成“人人有项目、班班有队伍、月月有比赛”的第三课堂格局

以线上报名、线上分组、线上成绩公示的模式,不断创新体育项目竞赛形式,适当降低难度并增加趣味性,让更多学生参与其中。例如在体育文化节期间,将羽毛球比赛创新为五人团队赛,且赛制要求从班级开始,逐层选拔,有效扩大了学生的参与面。组织开展普通学生裁判技能培养,助力身体条件不适合体育竞赛的学生也能以裁判身份参与体育活动。实施体育竞赛“一院一品”建设计划,结合各学院体育竞赛强项项目,协调学院承办相关比赛项目。不断创新体育项目竞赛形式,适当降低难度并增加趣味性,让更多学生参与其中,例如将羽毛球比赛创新为五人团队赛,且赛制要求从班级开始,逐层选拔,有效扩大了学生的参与面。组织开展普通学生裁判技能培养,助力身体条件不适合体育竞赛的学生也能以裁判身份参与体育活动。

3.7 以赛促强,突出第四课堂引领作用

构建学校、代表队(俱乐部)、院系三级联动的体育竞赛与活动机制,通过微信公众号“运动西科”平台,采取线上数字化视频代表队“三比三看”评比办法(比自力更生、艰苦奋斗精神,看队风队貌;比踔厉奋发、勇毅前行的精神,看队伍传承;比自信自强、守正创新的精神,看成绩提升),重点建设了足球、篮球、排球、啦啦操、跆拳道等 12 支代表队,体育部从运行经费里划出专项经费,用于学生代表队日常训练、参赛费用和获奖学生奖励,并积极推动将高层次体育竞赛奖项与学生的评优评先、综合测评挂钩,有效激发了学生参与高水平竞赛项目的积极性,同时通过日常训练和激烈竞赛,很好地锤炼了学生的意志和品格。近年来跆拳道代表队在全国大学生跆拳道比赛中获得全国冠军 2 项。健美操、啦啦操代表队获得全国冠军 4 项,省级冠军 17 项。乒乓球、羽毛球、柔力球、气排球获全国比赛一等奖 4 项、二三等奖 6 项。击剑队进入全国前 8 名。乒乓球、羽毛球、游泳等在全省高校比赛中共获得第一名 15 项、第二名 18 项、第三名 30 项的好成绩。网球获混双冠军,足球获省级比赛亚军。

3.8 充分利用现代信息技术手段,强化学生日常体育锻炼意识

学校开展大学生“步道乐跑”阳光校园健康跑活动,

引入“步道乐跑”APP 作为记录学生跑步的工具软件,采用基于定向越野的趣味打卡模式进行跑步锻炼,学生可根据空闲时间自主开展,较强趣味性和灵活性引发了学生的广泛参与。同时将大学生“步道乐跑”情况与学生体育课成绩进行关联,按照每学期女生 60 公里、男生 75 公里的标准对学生考核,进一步激发了学生参与体育锻炼的积极性。

3.9 坚持体育美育融合培养,推进优秀传统文化进校园

基于体育美育融合培养的教育理念,将中华响扇运动作为我校校园文化建设优秀成果重点培育项目,在校内进行推广普及。打造校院两级中华响扇运动队,每年度举办学校“健康活力大赛”,将“响扇舞”作为大赛必选项目,开展院系代表队之间的比赛。组织校级响扇运动队积极参加省内及全国竞赛、各类社会公益表演,突出传承中华优秀传统文化、体育美育“双重育人”的培养效果。弘扬民族文化,培养学生团结协作、奋发图强精神,吸引广大师生参与,形成“人人关注、人人参与、人人受益”的校园体育文化氛围。构建学校、代表队(俱乐部)、院系三级联动的校内体育竞赛与活动机制,科学规划全校全年体育竞赛与活动,每年举办课外体育赛事 20 多项共计上百场次,要求每位学生每学期必须参加 1 项(次)及以上课外体育竞赛,实现以体育竞赛带动群众体育发展的良好态势。

4 构建体育育人评价机制

4.1 多维度评价视角

从“专项教学”“日常参与”“体质监测”“专项运动技能”四个课堂维度,分别深入分析设计考核评价要素,对学生进行全方位、多角度评价。通过对学生体能、体质情况的健康测试,突出评价学生是否“能运动”;通过对学生专项运动技能的情况,突出评价学生是否“善运动”;通过对学生日常参与锻炼情况的监测,突出评价学生是否“爱运动”;将校内外体育竞赛奖项与学生的评优评先、综合测评挂钩,引导激励学生“想运动”。从对体育运动的重视程度、制度建设、结果使用等方面对学校各学院(班级)进行评价,引导各学院提高对体育教育的重视度。

4.2 构建“四位一体”体育教育评价指标体系

针对“专项教学”“日常参与”“体质监测”“专项运动技能”四个维度的考核评价要素,科学设计评价考核标准和分值,确保标准和权重符合人体健康标准,有利于激励引导学生积极主动参与力所能及的体育运动。

4.3 探索形成定性定量相结合的体育教育评价考核办法

针对“专项教学”“日常参与”“体质监测”“专项运动技能”四个维度的考核要素的不同特点,设置定量与定性评价相结合的考核方式。定量评价侧重于学生在四个维度的参与面、达成度等;定性评价侧重于各二级教学单位对体

育运动的重视程度、制度建设、结果使用等的评价。

4.4 探索形成及时有效的评价结果反馈和改进提升机制

探索构建体育教学部门、教务管理部门、各学院联动

督促机制,通过建立学生体育能力考核评价档案等方式,动态把握学生体质健康发展水平,及时反馈评价结果,探索构建体育帮扶机制,促进学生群体体质健康水平的全面、整体提升(见图2)。



图2 四位一体的体育教育评价模式

参考文献:

- [1] 吴宗喜.创新教学模式助推体育强国建设[N].新华日报,2023-07-28(020).
- [2] 中共中央办公厅国务院办公厅印发关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见[N].人民日报,2020-10-16(004).
- [3] 张子涵.数字化赋能高校体育教学的现实价值与基本路径[J].教育信息化论坛,2023(7):30-32.
- [4] 王佳茵.高校体育教学信息化建设与管理的实施策略研究[J].教育理论与实践,2020,40(6):62-64.
- [5] 李忠伟,李晓鹏,汪如锋.我国高校体育数字化教材建设的现实困境与纾解路径[C]//中国体育科学学会体育信息分会,2022.

作者简介: 刘巍(1982-),男,中国河北承德人,硕士,副教授,从事体育教学与全民健身研究。

基金项目: 西安科技大学高等教育研究项目(项目编号: GJY-2020-YB-1)。