



贵州轻工职业技术学院
Guizhou Light Industry Technical College

课程建设规划

(2019-2021 年)

课程名称：体育与健康

适用专业：全校各专业

开课部门：基础教学部

执 笔 人： 吴俊洁

审 核 人： 周晓妹

教务处

目 录

一、课程基本情况.....	5
二、建设目标与思路.....	6
三、建设内容与进度安排.....	8

一、课程基本情况

课程性质 与作用	《体育与健康》课程是学校课程的重要组成部分。本课程是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。 体育与健康课程是学校教学计划内的课程体系重要组成部分，是高职学校体育工作的中心环节，通过体育教学和健身锻炼的全过程，使学生掌握一定的体育基本知识、基本技能和技巧，养成经常锻炼身体的习惯和终身体育的意识和行为，培养良好的思想道德品质和顽强拼搏精神、创新精神和积极进取的人生价值观与生活态度，提高适应社会与自然环境能力和抵抗疾病的能力，达到提高身体素质、健康水平和运动健身能力、体育锻炼能力的体育素养为主要目的。
课程建设 基础	《体育与健康》课程把身体发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与劳动技能教育、心智开发等寓于身体活动并有机结合；课程强调健康教育和终身体育的理念，是实施素质教育和培养德、智、体、美、劳全面发展人才的重要途径。 1. 师资情况 基础教学部体育教研室现有校内专兼职教师 8 人及外聘教师，其中校内专兼职教师副教授 5 人、讲师 2 人、助教 1 人。 2. 教材 校内教师周晓妹、曹树林、郑桥、侯春安主编十三五规划教材《实用体育与健康教程》北京体育大学出版社。 3. 课程资源 根据教材，配套有教案、电子课件和相应的试题库等，并有教学视频课程。

课程团队 成员	1. 常明	大学本科	副教授	专任教师
	2. 周晓妹	大学本科	副教授	专任教师
	3. 曹树林	大学本科	副教授	专任教师
	4. 郑桥	大学本科	副教授	专任教师
	5. 侯春安	大学本科	副教授	专任教师
	6. 吴俊洁	硕士研究生	讲 师	兼职教师
	7. 李健	大学本科	讲 师	兼职教师
	8. 张姣	大学本科	助 教	兼职教师

二、建设目标与思路

建设目标	根据《课程建设质量标准体系》，《体育与健康》目前处于三级，定目标为二级，计划将需要诊改的建设目标如下： 1. 提高课程作业总次数，至少每 4 课时布置一次作业； 2. 提高学生课程作业完成率； 3. 提升学生随堂测试成绩通过率达 95%以上； 4. 提升体育与健康课程期末考试学生课程课程成绩优秀率； 5. 提升学生课程教学评价分值； 6. 加强师资队伍建设，优化教学团队成员知识结构、年龄结构及职称结构； 7. 加强师资团队成员的培养，提升团队成员能力； 8. 制作高水平的教学音视频资料库； 9. 制作高水平题库； 10. 积极实施教学模式改革，创新教学方式方法； 11. 根据课程标准体系及课程建设方案，开展课程建设诊改，编制课程年度诊改报告。
------	--

建设思路	1. 根据课程教学内容，布置课后练习任务； 2. 布置的课后练习作业，在下一次课上，进行现场考核或提问； 3. 以学生为主导，教师引导学生积极参与体育课程学习与锻炼，加强学生练习时间，提升学生练习质量； 4. 因地制宜，因材施教，关注每一名学生的具体状况，进行分组教学，根据学院现有师资队伍、场地设施、器材、学生具体情况设置课程内容，关注学生差异，设置可操作和观测的学习目标，保证学习目标的达成和学习评价的可操作性，提升学生整体运动技术能力； 5. 课上认真负责，关爱学生，关注学生差异，因材施教，提升教学能力，认真上好每一堂课，积极听取每一堂课程学生反馈； 6. 加强课程师资队伍建设，加大人才引进的力度，注重聘请来自企业的兼职教师，构建有效的团队合作机制，加强对青年教师的培养，发扬传帮带作用，推进教学工作的老中青相结合，形成一支具有合理的知识结构、年龄结构及职称结构的队伍； 7. 加强课程团队成员的培养，以老带新，组织教研室内部教学经验学习与交流，增加团队教师参与专业能力的培训； 8. 组织教学团队，共同制作高水平的教学音视频资料库，为学生提供有力的学习资源，更为便捷和灵活的学习方式，为学生学习提供更加有效支撑； 9. 根据课程教程，制定体育基础知识理论题库，提升学生对于体育课程授课内容的理解度，巩固和强化对体育技术和体育理论知识掌握； 10. 根据学生特点，与时俱进，采用多样的教学方法，激发学生学习参与体育运动的动机，通过丰富多样的教学方式方法，开发激发学生的兴趣，引导学生进行各项目技术技能的训练，培养学生体育锻炼的意识和习惯；
--------------------	---

	11. 根据体育学科的特点，结合学生全面发展的需求，教材特点和学生的认知特点，形成系统进行层递式的培养，开展课程建设诊改，编制课程年度诊改报告。
--	--

三、建设内容与进度安排

1、课程标准修定

以“健康第一”为指导思想，确立体育课程目标，进行了充分的行业企业调研，进一步梳理本课程培养任务，准确课程目标定位；依据《学校体育工作条例》和《国家学生体质健康标准》的精神，以大学生的个性化需求为导向，将运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应的五个方面分为基础目标与发展目标层次，课程设计融入任务驱动、学练一体、案例教学的职教理念，全面体现以学生为主体的教学组织形式。围绕体育与健康课程目标，建立多渠道、多氛围的课程结构。

2、课堂教学运行

课程开设前制定内容完整的授课计划，包括学习情境设计、课程单元设计、教学方法及课程资源开发等。

完善课堂测试体系，严格作业要求及评分体制，建立和完善教学管理与教学效果评价体系，规范书写教案首页，教案首页应当包括教学活动、教师活动、教学资源、课程资源和课后反思。

3. 课程资源建设

积极组建课程团队，团队成员具有合理的知识结构、年龄结构及职称结构聘请来自周边高校及企业的兼职教师，形成专业、职称、学历构多样化，专兼职教师数量、稳定的教学团队；积极开展校本教材编制工作，积极开发活页式教材，积极探索采用先进信息技术手段促进教学活动的开展，利用高水平的教学音视频资料库，为学生学习提供有效支撑，让年轻教师多参加专业技术相关的培训，提升自身能力。

4. 课程教学改革

团队教师积极参加职业教育培训，更新职业教育理念，改变灌输式教学模式，采用开放式、多样化的教学形式，尤其强调在教师指导下学生的自主学

习、自主研究和自主实践，切实提高培训质量和效果，加强理论与实践的结合，以集中学习和分散学习相结合的方式；在教师指导下，使学生在理论学习的基础上，通过大量实践活动，提高学生应用基础理论解决教学实践的能力；组织交流展示活动，以本地体育文化传统和体育特色为基础，交流展示本地民间体育活动和新兴类体育项目的开展活动；积极开展集中教学模式改革研讨活动，编制课程改革方案，积极实施教学模式改革。

5. 课程质量诊改

对学生体育成绩评定方法进行改革，将学生的身体素质、形态机能、学习表现与课外体育的参与列入学生体育成绩，采取运动技能、身体形态机能、身体素质、学习表现、课外体育参与五个方面的综合性体育成绩评定方法，以消除传统体育评价的弊端；教师采取平时技能考核与期末技能考核相结合的方式，使学生重视了平时技能学习的过程；教师也可请学生参与体育成绩评定过程，以发挥学生的主观能动性，使其从学习中学会学习和思考，以提高学生正确认识 and 评价自己与他人的能力，增强学生的主体意识；团队教师加强课程质量诊改意识，明确诊改的方法，结合课程标准体系及课程建设方案，组织开展课程建设诊改，编制课程年度诊改报告，开展课程教学质量诊断工作，实施听课制度，教师根据听课意见，进行教学质量诊。

贵州轻工职业技术学院《体育与健康》课程建设年度任务分解表

序号	一级指标 (诊改项)	具体指标 (诊断 点)	质量标准要求	目前分值 (三级)	目标分值 (二级)	年度任务分解		
						2019 年	2020 年	2021 年
1	课程标准制定	合理制定课程标准, 包含课程性质、课程设计思路、课程目标、内容设计及要求、培养和职业素养养成起主要支撑或明显促进作用、课程实施建议、论证等内容。	1. 进行了充分的行业企业调研, 在确认专业能力体系的基础上, 本课程所承担的任务; 培养任务清晰。(2 分)	0	0	0	0	0
2			2. 用具体、可检验的语言对课程目标进行具体描述, 目标定位准确合理, 文字简明扼要。(2 分)	2	2	2	2	2
3			3. 明确前导与后续课程, 本课程对学生职业能力培养和职业素养养成起主要支撑或明显促进作用, 且与前导、后续课程衔接得当。(2 分)	2	2	2	2	2
4			4. 根据人才培养目标和课程内容需要, 融入先进的职教理念(工学交替、任务驱动、项目导向、案例教学、学练一体等)。(2 分)	2	2	2	2	2
5			5. 基于工作过程的开发思路明确, 体现出以职业能力培养为重点, 有对应典型工作任务和岗位职	2	2	2	2	2

		业能力的分析，充分体现职业性、实践性和开放性的要求；（2分）					
6		6. 体现以学生为主体的教育理念。（2分）	2	2	2	2	2
7	课程标准制定	7. 总目标、具体目标项目齐全；包含整门课程的总目标、具体目标（知识目标、技能目标、素质目标），各类目标描述完整，目标明确具体、可以衡量、可以达成、与课程培养的思政目标相关、职业技术相关、有明确的时限；（2分）	2	2	2	2	2
8		1. 符合度：学时，周数、教学内容符合课程标准要求；（2分）	2	2	2	2	2
9		2. 规范度：授课计划内容完整，既有完整的课程教学整体设计，又有全部的课程教学单元设计；（2分）	2	2	2	2	2
10		3. 授课方式、实践教学符合高职教育理念，突出能力培养。（2分）	0	0	0	0	0
11		4. 作业布置、教学方法多样化。（2分）	1	2	2	2	2
12		1. 每2课时应当有一份教案首页；（2分）	2	2	2	2	2

13	课程标准制定	规范书写教案首页，教案首页应当包括教学活动、教师活动、教学资源、课程资源和课后反思。	2. 教案首页应包括教学活动、教师活动、教学资源、课程资源和课后反思；（2分）	2	2	2	2	2
14		3. 合理运用教学方法能够有效调动学生学习兴趣，促进学生积极思考与实践。（2分）		0	0	0	0	0
15	课堂教学运行	每学期学生签到率= $\frac{\text{签到学生}}{\text{参与学生}} \times 100\%$	实时统计签到率，学生签到率 [100%, 90%]=4 (90%, 80%]=3 (80%, 70%]=2 (70%, 60%]=1 低于 60%=0	3	3	3	3	3
16		作业总次数，至少每4课时布置一次作业。	实时统计作业次数 学期作业总次数*4/总课时数 ≥ 1 （2分） 学期作业总次数*4/总课时数 < 1 （0分）	0	2	2	2	2
17		每学期学生作业完成率=（完成学生/ 班级学生）x100%	实时统计学生作业完成率 [100%, 80%]=3 (80%, 70%]=2	2	2	2	2	2

			(70%, 60%]=1 低于 60%=0					
18	课堂教学运行	每学期学生作业批改率=（批改学生/ 班级学生）x100% 每次布置作业必须批改	实时统计教学批改作业次数 [100%, 90%]=3 (90%, 75%]=2 (75%, 60%]=1 低于 60%=0	2	2	2	2	2
19		教师随堂测试情况，至少每 4 课时安排一次随堂测试。	实时统计随堂测试次数 学期随堂测试总次数*4/总课时数≥1 （2 分） 学期随堂测试总次数*4/总课时数<1 （1 分）	1	1	1	1	1
20		每学期学生随堂测试成绩通过率	实时统计学生随堂测试成绩通过率 [100%, 90%]=3 (90%, 75%]=2 (75%, 60%]=1 低于 60%=0	0	1	1	1	1
21		实训项目开出率=(实际开设项目数/实训项目计划) x100%	实时统计实训项目开出率 [100%, 90%]=3 (90%, 75%]=2	2	2	2	2	2

			(75%, 60%]=1 低于 60%=0					
22		调课次数，每学期教师调课课时数低于总课时的 10%。	实时统计调课率 [0%, 5%]=3 (5%, 10%]=2 (10%, 15%]=1 大于 15%=0	2	2	2	2	2
23	课堂教学运行	课程成绩及格率	学期结束后统计该门课程学生及格率 [100%, 90%]=2 (90%, 75%]=1 低于 75%=0	1	1	1	1	1
24		课程成绩优秀率	学期结束后统计该门课程学生优秀率 [5%, 10%]=3 (10%, 20%]=2 (20%, 30%]=1 低于 5%=0 或大于 30%	2	2	2	2	2

25		学生教学评价	每学期结束后利用教务系统进行课程教学评价， 评价得分为百分制。 [100，90]=3 (90，80]=2 (80，70]=1 低于 70=0	2	2	2	2	2
26	课程资源建设	课程团队建设	1. 成立课程团队，由 3-5 名教师组成，课程团队成员全部承担该课程的教学任务（3 分）	3	3	3	3	3
27			2. 课程团队具有合理的知识结构、年龄结构及职称结构（3 分）	3	3	3	3	3
28			3. 课程团队成员有来自企业的兼职教师（3 分）	0	0	0	0	0
29			4. 注重课程团队成员培养（3 分）	0	0	0	0	0
30		教材选用或教材开发情况	1. 教材选用符合要求（2 分）	2	2	2	2	2
31			2. 积极开展校本教材编制工作（2 分）	2	2	2	2	2
32			3. 积极开发活页式教材（2 分） 备注：思政课等教育部规定教材课程此条记满分。	0	0	0	0	0

33		音视频时长	1. 为保证课程教学有效开展，有计划开展多媒体教学，效果显著（3分）	3	3	3	3	3
34			2. 课程能恰当使用先进信息技术手段促进教学活动的开展（3分）	3	3	3	3	3
35			3. 有高水平的教学音视频资料库，为学生学习提供有效支撑（3分）	0	0	0	0	0
36		题库建设	1. 有高水平题库，为学生自主学习提供有效支撑（2分）	0	2	0	0	2
37	课程教学改革	开展课程教学模式改革及研究	1. 开展集中教学模式改革研讨活动（2分）	2	2	2	2	2
38			2. 编制课程改革方案（2分）	0	0	0	0	0
39			3. 积极实施教学模式改革，并取得成效（2分）	0	2	0	0	2
40			4. 积极申报各级、各类课程教学建设项目（2分）	2	2	2	2	2
41	课程质量诊改	开展课程建设诊改	1. 结合课程标准体系及课程建设方案，组织开展课程建设诊改，编制课程年度诊改报告（2分）	0	2	2	2	2
42			2. 开展课程教学质量诊断工作，实施听课制度，教师根据听课意见，进行教学质量诊改（2分）	2	2	2	2	2

