

多元创新、多彩教学，共建融合式体育



编者按

我校于2010年3月经教育部批准正式成立，是我省最年轻的新建省属本科高校之一。经过全校师生的共同努力，在不到10年的时间里，我们较好地实现了从专科到本科、从新建本科到新型本科的转型发展，先后获得福建省创新创业教育示范高校、福建省示范校应用型本科高校、硕士学位授予培育单位等荣誉。十年来，在建设更有活力、更具特色、更加美好的新江夏过程中，体育教学改革功不可没。面向“健康中国2030”，学校树立健康第一的理念，不分学科不分专

业，师生全员凝聚共识、共商共推健康促进，通过持续不断的教学改革与经验积累，逐步探索并形成了“融合式体育教学新模式”，并获批全国教育科学“十三五”规划教育部重点课题。

体育教学改革是学校教学改革、内涵发展的重要组成部分，是着力培养德智体美劳全面发展的高素质应用型人才的重要抓手。师生共同推动融合式体育和健康促进的探索，能够更好地汲取新理念、创设新方法，理论与实践相结合，服务于

大学生身心健康，并由此形成在运动中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的校园健康促进新格局。我们希望，学校体育教学在进一步改革创新中，以大学生身心素质融合训练为核心，进一步完善多元创新的融合式体育课程，创设丰富多彩的课外活动内容，实现校园竞技体育和大众体育的结合协调发展；加强教学与智能技术的融合运用，开发校园智慧体育的新局面！

(校报编辑部)

体育教学改革：成效、问题与突破

我校体育教学长期以来以遵循“健康第一”思想宗旨，通过持续不断地探索创新，逐渐形成以“三条主线、四轮驱动”为特色的学校体育改革。改革涉及到课程、项目、团队、平台等全方位和多层面。三条主线，一是课程融合，多学科老师共同授课；二是课内外统筹规划，全方位推动课内外健身活动开展；三是运用先进信息技术，强化体育与信息融合。“四轮驱动”是将心理、医疗、信息技术、美育等与体育结合，成为融合式体育发展这一战车的“四个轮子”，有计划、分层次地推进体育课程教学系统建设。经过几年的实践，体育教学改革在以下三个方面取得了一定的成效。

(一) 学校体育教学改革成效

一是抓住大学生身心素质的薄弱环节，以大学生身心素质融合训练为核心，构建多元创新的融合式体育课程。一方面，打破学科建制，创建融合式新型教学团队和授课平台，为学生身体活动和心理健康提供基础教学；另一方面，重视特殊群体的发展需求和体育权利，满足不同群体学生的需求。目前，学校已开设了6门身心融合、体医融合的校本课程，每门课程都深受学生欢迎。

二是针对校园竞技体育与大众体育“两张皮”现象，创设运动队学生创新创业项目，实现校园竞技体育和大众体育的结合协调发展。近年来，学校建立了8个运动队创新创业项目，其中获得省级大学生创新创业项目1个，校级创新创业项目1个，省级创新创业教改课题1项，形成了运动队学习模式、体能适应训练模式、社会能力体验模式、娱乐康养时尚模式等多种体育改革模式，体育成为越来越多学生乐于接触的活动，融入学生的健康生活方式。

三是加强体育教学与智能技术的融合运用，开发校园智慧体育的新局面。我们在省级大学生户外拓展基地这一公共课程示范平台下，创设了大学生素质拓展数据网络平台和运动虚拟仿真实验中心。目前，智能体质测试以及运动仿真实验中心已投入使用，不仅丰富了体育课程授课方式，还建立了大学生健康数据，使学生能够随时了解自己的体质的各项指标，为学生的主动锻炼创造了知情运动的条件，也为大学生健康数据采集和科学研究提供数据支持。

(二) 学校体育教学存在的问题

学校体育的主体是学生，以生为本是“健康第一”的根本理念。公体部通过期末学生作业收集意见建议，分类如下：一是体育教学存在着“知行”偏重现象，教学改革应在“知”上下功夫。二是个性化体育尚未实施，以兴趣为导向的体育改革还需要继续深化。三是体育成绩评定仍存在较大局限性，不利于促进学生的全面发展。四是体育场所设施不能满足校园健身需求。

(三) 学校体育教学改革突破口

审美能够帮助我们认识体育的魅力，更好地理解、判断和洞察其实质。从审美关系上去认识体育，是从至高境界把握体育的方式。是一条构建体育理想、使之日臻丰富和完善之路。体育审美成为我校未来改革的核心目标。充分挖掘能够吸引学生“运动乐趣”的审美元素，把关注学生的体育知识、情感、行为、能力、技能、品质、个性等素养作为体育审美培育，推动“健康中国2030”全面、健康、可持续发展。

(公共体育部 王颖)

让体育课不只是体育课

公共体育部于2012年以省级公共基础课实验教学平台“素质拓展户外基地”为依托，在福建省内高校中首开《田径与素质拓展》课程，并将其纳入大学体育必修课程。该课程将体育锻炼与拓展训练相融合，将“增强体质健康为重点，心理、社会适应能力共发展”作为教学目标，通过学生对拓展训练的体验、反思、分享、总结提升和应用等环节的学习，旨在提高学生体育锻炼的认识，掌握锻炼的原则和方法，提高身体适应能力、沟通能力、身心控制能力、受挫力、自我再认识、自我激励、自我超越能力和团队合作等，是一种全新的体验式教学模式。该课程从2012年开设至今，教学效果受到学生和教学督导组的高度好评。

《田径与素质拓展》课程的教学是以团队为单位，完成教师安排的各项任务，在完成的过程、反思分享中，达到学生身体、心理素质的全面发展。其中，多人跳绳、袋鼠接力、雷区取水、太空椅、电网等项目，是以发展肌肉力量和综合协调能力为主。例如，太空椅项目，要求学生以团队为单位，围成一个圆圈，参与者依次半蹲坐在后者的双腿上，双手举起拍掌，以维持圆圈队形时间最长的团队获胜。该项目在要求学生注重团队意识的同时，其下肢肌肉力量、全身维持协调的能力均得到了锻炼。多人跳绳、珠行万里、有轨电车、背人接力等项目，是以强度低、持续时间长的有氧运动为主。例如，多人跳绳项目，学生以团队为单位参加跳绳活动，持续时间长的团队获胜。该项目看似简单，却要求学生在运动的过程中观察同伴的跳跃节奏，注意团队间的配合，以连续完成时间长的团队获胜。类似的拓展训练摆脱了传统体育教学的枯燥，激发了学生练习的兴趣，使学生在欢乐中提高了身体素质。另外，在每节课最后的反思分享环节，学生们根据自身在完成时的切身体会，畅所欲言，教师针对不同学生的不同感受，强化学生的体验，给予心



《田径与素质拓展》“太空椅”项目

理层面的养分，以激发学生认识自身潜能、增强自信心、改善人际关系等，达到提升学生心理素质的目的。

近几年，为了在原有课程基础上取得突破，重视特殊群体的发展需求和体育权利，满足不同群体学生的需求。公共体育部联合心理教学部、省红十字协会等，开设6门身心融合、体医融合的校本课程，旨在以健康知识、能力、素质的有机融合与有效运用为目标，帮助学生自觉地寻找运动乐趣为重点，特别关注学生的运动情感表达，较好地实现了体育锻炼“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的整体目标。

(公共体育部 许富)

多学科专业互补，提升大学生健康素养

以体育学为主导的学科融合中医养生教育，扩大体育单纯健身教育的功效，公共体育部不断更新观念，创新教学模式，多途径、多形式地开展健康教育和健康促进。在现有体育课程的基础上，由体育、心理、医疗(红十字讲师)结合的教育模式成为我校体育健康促进的体医融合教学模式。体医融合教学模式主要由体育老师、心理老师及医学老师共同为学生提供身体活动，健康生活方式，疾病预防和运动安全应急与避险提供专业教育。

体育和医疗融合在《运动与健康》课程中运用取得了很好的教学效果，课程主要内容是一种通过心理疏导、运用动作舒缓、运动负荷较小的运动方法达到治疗创伤和治愈疾病目的的学习尝试，教会大学生如

何运用体育手段和中医保健手段进行运动康复。选修《运动与健康》课程的学生能够掌握体育医疗康复的基本方法，通过一个学期学习后学生能够开出行之有效的“运动处方”，成为个人未来生活所必备的一项基本技能。

体育和医疗融合在传统武术健身功法中运用也取得了很好的教学效果，目前流行的主要健身气功中如八段锦、易筋经、六字诀、太极拳养生桩等把体育和医疗结合并以此命名一些动作如：“两手托天理三焦、调理脾胃须单举”等。课程主要传授传统武术养生功和中医健身法，培养学生对体育(传统武术)的兴趣和对传统中医的兴趣，让学生认识到医疗体育广泛的应用功效与健身特点。武术练习方法当中外练“手眼身法步”，提高肌肉系统和五脏六腑经络的功能，达到提神调气等目的。内练“精神气力功”，通过运气意念达到调节机制的平衡作用。

2019年5月24日至5月27日，福建省大学生健身气功锦标赛在三明市沙县体育公园体育馆隆重举行。我校健身气功队第二次组队参与该项赛事，在王波、江晓敏两位老师的精心指导下，经过为期一个多月集训，我校代表队在赛场上团结协作、奋勇拼搏，展现了江夏学子良好的精神风貌和竞技水平。在32所本科院校34支队伍，共计206名运动员参加的7个单项和6个集体项目的激烈角逐中，我校健身气功代表队共获得8个奖项。其中荣获集体赛第一名一项，第三名一项，个人全能赛第二名一项，个人单项赛第二名一项，个人单项赛第三名一项，第四名两项，宋端泉同学在个人全能赛六个单项角逐中斩获五项第一，团体总分第五名。我校代表队在赛场上以扎实的功底、默契的配合和精彩的演练，赢得了兄弟院校的认同。

(公共体育部 刘志勇)

融合课堂内外 打造全民体育



的意识等都起着重要的意义。

二、以项目和竞赛为牵动，构建创新创业体系

啦啦操和武术作为我校运动队的优势项目，屡次在全国、全省比赛中取得佳绩。部门根据现有的优势构建创新创业体系，充分挖掘老师和学生的潜能，创新创业体系的建立实质上是课内外的深度融合，真正建立既符合大学生主动性规律和客观教育规律，又适应社会实际需求的体育新模式。这是现阶段人才培养的趋势所在，也是高校教育教学改革的必由之路。

我校啦啦操协会和武术协会先后成立了福建江夏学院SCF健身俱乐部、福建江夏学院国术训练馆。SCF健身俱乐部成立以来，一直以“立足服务建体系，创新思路促发展”为宗旨，以适合于大学生的亲民价格为优势，将俱乐部作为宣传和组织体育活动的阵地，响应全民健身、提高大学生身体素质做努力。目前健身会员人数合计达623人，并于今年申报了省级创新创业教改项目。江夏国术训练馆以中国武术、主题活动为主要教学内容。在项目初期，将立足本校，服务对象为本校师生与大学城周边中小学生在项目中期，适时扩大规模，将服务对象扩展到大学城周边师生和社会人士。为了更好地实践项目，计划将训练室建设成为集教学、训练、活动为一体的综合服务中心，更好地为广大师生服务。截止目前，组织过数次大学城地区高校武术交流会，累计已有五十余名学员在此进行过学习训练，所有学员们评价良好。

课内外融合模式使学生参与体育锻炼的时间、空间得以延伸，从根本上加强了课堂教学以外的教学培养，丰富了体育教学的形式和方法，有利于学生课堂教学的消化和吸收，有利于学生形成教育观念、健康理念、目标定位相一致，形成内容与形式互为补充、点与面相互呼应的立体化结构的整体效应。

(公共体育部 林东序)

看，大学体育课如何实力圈粉！

“有意思”、“高大上”、“耳目一新”的大学体育课，在我校学生中圈粉无数。以下是我校部分学生的体育课课后感言：

第一周迎来了第一次大学体育课是《田径与素质拓展》。在“信任背摔”这个项目中，每个同学要从1米多高的架子上毫无保留地背摔下来，说真的我们内心有多挣扎。架子上虽然有十几个人手搭着手，肩并着肩，托住背摔下来的人，但是站在架子上我发现自己的双腿还是不由自主地发抖。在老师的引导下，在团队同学的鼓励下，我鼓起勇气闭着眼睛背摔了下去，同学们一起协作稳稳接住了我，我有一种如释重负的感觉，心情当时特别激动。

我想一个人的力量是微不足道的，只有目标统一，团结协作，相互支持，并肩作战的团队的力量才是强大的，是战无不胜的。当我犹豫、徘徊时离不开团队的支持，离不开同学的帮助。在遇到困难时，我学会了挑战自我，超越自我，在遇到危险时，我会勇于挺身而出，奉献自我。

——18级物业管理2班 戴奕蓉

在这一个学期的足球课学习过程中，不光学到了足球技术，同时体会到了运动给我带来的快乐。不同学院、不同年级的同学在一起踢球，我们认识了好多新朋友，收获了新的友谊。比赛过程中我们学会了团结协作，相互配合，这些将成为我大学生活中很重要的回忆。

——17级投资学2班 张美玲

体育课对学生心理健康教育的成长有重要意义，体育活动可以改变人的性格，发展和完善人的心理。特别是在一个集体的活动中，需要同学之间的相互配合，这对于某些不擅长交流、

心理不够完善的同学是一个很好的锻炼机会，可以提高心理健康素质，让学生的身心受到发展。

——18级工程管理1班 高柳清

体育课的学习，能使我们在思想品德方面受到良好的教育，同时，体育课的学习，能更好地掌握体育卫生基本知识，科学锻炼身体的技能和方法。

——17级经济统计学1班 税代群

我觉得大学体育最好的是它除了能增强我们的体魄和健康之外还能帮助我们塑造大学生的心灵。体育锻炼能使人健康，能磨练人的坚强意志，使人忘掉烦恼，忘记烦恼，让人心情舒畅。我们大多数人现在都处于“亚健康”状态，表现为失眠、心情低落等，参加体育锻炼可以缓解压力，调节紧张情绪，塑造开朗、欢乐、健康的心灵。

——18级艺术设计学 林心月

在跆拳道课程中，老师是我认识的第一个好朋友，我们老师是一个幽默风趣的人，在枯燥的课程中，也能保持元气满满，在体育课中，我们会分成不同小组，我们一起奔跑，一起训练，互相帮助，老师还向我们推荐了“二十一天变运动爱生活”活动，在这个活动中，我看到了很多为理想努力奔跑的人，看到了为考四六级在背单词的同学……这个活动给我最大的感受就是，想要变好很简单，就看你愿不愿意坚持。

——18级社会工作2班 罗佳玉

创设智慧新环境，构建体育新课堂

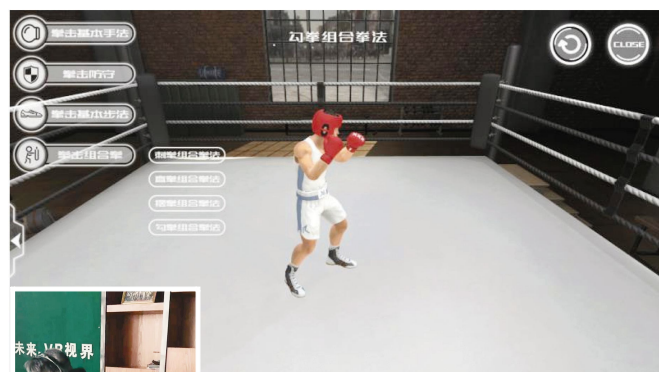
数字技术时代，传统体育教学正向“智慧”课堂迈进，我校公共体育部积极创设智慧体育教学环境，结合虚拟现实技术，全力推进智慧体育教学。

在高校体育教学改革的关键时刻，我校公共体育部充分把握体育教学本质，深入结合医学、心理学、美学等学科特性，以融合共推体育教学改革，以发展共促师生健康需求。从全国范围来看，本科高校受到资金及其他相关因素的影响，体育信息化水平发展不平衡，特别是公共体育教学更多仍是以传统教学形式进行，在身体健康、心理健康方面的教育程度不够，特别是忽略了体育美学和医学方面的重要内容。而随着智能技术在高校信息化建设普及，对大学生身心健康数据的挖掘、收集和共享发挥了巨大的作用。公共体育部构建了“大学生身心健康与素质拓展网络平台”和“大学生身心健康与素质拓展仿真实验中心”。借助智能技术发展，破除同质教学、单一教学，以创新驱动发展公共体育课教学，构建异质化、多元化的创新教学模式。

公共体育部现已完成了虚拟仿真骑行设备、拳击运动和虚拟仿真素质拓展网络平台的搭建与运行，并继续配合学校实际，运用智能技术实现体育课堂的高效教学。主要是在各训练实验室实施情景教学，促进学生的角色转换，吸引学生的注意力，三维虚拟仿真利用沉浸式的三维显示系统和装有传感器的手套(头盔)，在伴有虚拟的声音和触感下，使受训人员沉浸一种非常逼真的专为训练而设置的环境中，可满足多种科目训练的需要。并计划围绕学生在学习和生活中出现的共性与个性不适应问题，结合各学科专业应用性人才培养目标需要，以智能技术深度训练培养学生良好心理品质。

动感单车竞速体验

不是简单的动感单车，也不是简单的互动游戏，而是运动与互动充分结合的动感单车竞速！根据比赛地形，自动调整单车阻力，模拟真实场地效果，超大彩色屏幕环绕式呈现场景，支持两人同时进行竞赛，环法公路赛、奥运场地自行车赛，山地越野自行车赛……多种不同比赛模式带来丰富逼真的运动享受，足不出户浏览世界风光，享受运动乐趣；支持运动数据及成绩统计、排名、汇总与输出，有效实现教学目的。



VR 虚拟现实模拟射击

通过手柄操作手枪、步枪、自动步枪、冲锋枪等十余种武器，完成上弹、上膛、射击、退弹等多个射击步骤，不仅高度还原各种武器外观，更能通过手柄模拟射击带来的后坐力效果；室内固定靶、移动靶、户外射击、综合训练等多种不同模式，为使用者提供了更具趣味的互动体验，使其身临其境地享受一把百步穿杨的感觉；更能每个使用者账号提供独立成绩记录，统计每次体验结果，并上传云端，在综合排行榜中与其他体验者一较高下。

VR 虚拟现实拳击体验

置身虚拟拳击训练场中，操作手柄模拟拳击动作，通过击打移动目标等训练不断提高拳击技巧，形成独特的拳击风格；在经过充分练习后，即可进入高度拟真的拳击对抗擂台，在观众的呼喊声与炫目的灯光中与对手进行紧张激烈的比赛；比赛中不仅可以使使用击打技巧施展出精妙的组合拳法，更能通过移动、闪避、格挡等动作化解对手的进攻，配合音效，以及手柄的震动效果，带给使用者全面沉浸的逼真体验。

(公共体育部 邹小江)