

河西学院一流本科课程申报资料

《运动训练学》

基于“学习过程系统化”的混合式教学设计

体育学院 盛建国

二〇二〇年八月

目 录

0-0 《运动训练学》一流本科课程申报书.....	1
0-1 《运动训练学》课程主要教材基本信息.....	14
0-2 《运动训练学》最近两学期开课时间.....	15
1. 《运动训练学》说课视频.....	16
1-1 《运动训练学》说课视频 PPT.....	16
2. 运动训练学教学设计样例说明.....	38
3. 《运动训练学》2019-2020 学年第一学期教学日历-进度计划.....	43
4. 《运动训练学》最近一学期的测验、考试（考核）及答案（成果等）.....	44
4-1 《运动训练学》2019-2020 学年第一学期课堂在线测验.....	44
4-2 《运动训练学》2019-2020 学年第一学期试卷.....	45
4-3 《运动训练学》2019-2020 学年第一学期考试答案.....	48
4-4 《运动训练学》分章节试题（节选第一单元）.....	50
5. 《运动训练学》最近两学期学生成绩分布.....	60
5-1 《运动训练学》两学期学生考试成绩.....	60
5-2 《运动训练学》两学期学生成绩分布.....	66
6. 《运动训练学》最近两学期学生在线学习数据.....	71
7. 《运动训练学》教学文件.....	72
7-1 《运动训练学》教学大纲.....	72
7-2 《运动训练学》讲义 2019（节选第一单元）.....	91
7-3 《运动训练学教案》2019（节选第一单元）.....	103
8. 《运动训练学》课程教学团队评教结果.....	118
9. 《运动训练学》课程负责人主要获奖.....	119

河西学院一流本科课程申报书 (2020 年)

课程名称：运动训练学

专业类代码：040201

授课教师（课程负责人）：盛建国

联系电话：18993628508

申报类型：☐线上一流课程

☐线下一流课程

☒线上线下混合式一流课程

☐虚拟仿真实验教学一流课程

☐社会实践一流课程

申报学校：河西学院

填表日期：二〇二〇年七月七日

河西学院制

二〇二〇年七月

填报说明

1. 每门课程根据已开设两学期的实际情况,只能从“线上一流课程”“线下一流课程”“线上线下混合式一流课程”“虚拟仿真实验教学一流课程”“社会实践一流课程”中选择一类进行申报。

2. 申报课程名称、授课教师(含课程负责人)须与教务系统中已完成的学期一致,并须截图上传教务系统中课程开设信息。

3. 相同授课教师、不同选课编码的同一名称课程,若教学设计和教学实施方案相同,教学效果相近,可以合并申报。

4. 专业类代码指《普通高等学校本科专业目录(2020年版)》中的代码。没有对应学科专业的课程,填写“0000”。

5. 申报书与附件材料一并按每门课程单独装订成册,一式一份。

一、课程基本信息

(三) 线上线下混合式一流课程

课程名称	运动训练学		
课程编码 (教务系统中的编码)	1052121007		
课程类型	○文化素质课 ○公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业课	<input type="checkbox"/> 实验课	
课程性质	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 ○选修		
开课年级	三年级		
面向专业	体育教育专业		
学 时	总学时：48 线上学时：16 课堂学时：32		
学 分	3 学分		
课程链接	https://www.yuketang.cn/v2/web/index		
先修(前序)课程名称	运动解剖学、运动生理学、学校体育学		
后续课程名称	专项提高课、教育实习		
主要教材	书名、书号、作者、出版社、出版时间(上传封面及版权页)		
最近两期开课时间	2018 年 8 月 27 日—2019 年 1 月 11 日(上传教务系统截图)		
	2019 年 8 月 26 日—2020 年 1 月 10 日(上传教务系统截图)		
最近两期学生总人数	230 人		
使用的在线课程	<input checked="" type="checkbox"/> 国家精品在线开放课程及名称		
	中国大学 MOOC《运动训练学》(福建师范大学)		
	使用方式： ○MOOC <input checked="" type="checkbox"/> SPOC		

注：(教务系统截图须至少包含课程编码、选课编码、开课时间、授课教师姓名等信息)

二、授课教师（教学团队）

课程团队主要成员								
(序号 1 为课程负责人, 课程负责人及团队其他主要成员总人数限 5 人之内)								
序号	姓名	单位	出生年月	职务	职称	手机号码	电子邮箱	教学任务
1	盛建国	河西学院	1970.10	副院长	教授	18993628508	shenjg@hxu.edu.cn	主讲教师
2	赵同庆	河西学院	1984.03	教师	讲师	15193415027	993564559@qq.com	主讲教师
3	袁兴亮	河西学院	1984.06	教师	讲师	18993631008	yuanxl0628@qq.com	实践教学指导
4	姜彦春	河西学院	1982.02	教师	讲师	18209361836	379597717@qq.com	实践教学指导
5	香成福	河西学院	1966.12	教师	副教授	13993645475	xiangcf@hxu.edu.cn	实践教学指导
授课教师（课程负责人）教学情况（300 字以内）								
<p>（教学经历：近 5 年来在承担学校教学任务、开展教学研究、获得教学奖励方面的情况。）</p> <p>课程负责人盛建国教授，近 5 年来一直承担河西学院体育学院体育教育专业基础课《运动训练学》《田径》教学任务，累计 880 课时。开展教育教学研究，发表教学研究论文 16 篇，其中 CSSCI 论文 2 篇，指导青年教师申报立项甘肃省教育科学规划项目、河西学院教学研究与教学方法改革项目 8 项。2015 年获得河西学院教学优秀奖，指导训练学生获得甘肃省第三届大运会跳高、铁饼、标枪 4 人次第二名，2018 年荣获教育部在线教育研究中心“智慧教学之星”，2019 年《运动训练学》课件获得教育部在线教育研究中心“智慧教学雨课件”。</p> <p>授课教师赵同庆讲师，承担专业基础课《运动训练学》《羽毛球》教学任务，主持校级教学研究和教学督导改革项目 2 项，获得 2016 年、2018 年、2020 年河西学院教学技能比赛二、三等奖。</p> <p>实践教师香成福副教授，承担专业基础课《篮球》教学任务，指导训练学生获得甘肃省第四届大运会篮球男子乙组第三名。</p>								

三、课程目标（300 字以内）

（结合本校办学定位、学生情况、专业人才培养要求，具体描述学习本课程后应该达到的知识、能力水平。）

依据学校“地方型、应用性、实践型”办学定位，体育教育专业培养能够胜任城乡中小学学校体育工作及从事群众体育活动的应用型人才。要求学生能够掌握学校体育课程与教学、课外体育锻炼与训练、竞赛管理与组织的基本理论与方法，具备较强的体育教学能力以及训练、竞赛的组织管理能力；本课程也是体育专业学生考研必考科目。由此，课程教学目标确定为：

- (1) **知识传授**：能理解运动训练在竞技体育中的地位与作用，引用和演绎训练基本理论，归纳开展竞技能力训练的方法。
- (2) **能力培养**：根据案例制定并展示训练方案，分析方案讨论过程中提出的问题，对方案合理性进行评价。
- (3) **素质提升**：联系训练学原理来解释训练实践中的典型问题，能从整体上规划训练工作，为考研和训练实践打好基础。
- (4) **价值塑造**：认识科学训练对青少年均衡发展的重要性，树立体育教师良好的职业伦理和扎根基础教育的情怀。

四、课程建设及应用情况（1500 字以内）

（本课程的建设发展历程，课程与教学改革要解决的重点问题，课程内容与资源建设及应用情况，课程教学内容及组织实施情况，课程成绩评定方式，课程评价及改革成效等情况。）

1. 课程建设发展历程

《运动训练学》是体育教育专业基础课，2014 年建成校级精品课程，2016 年作为学校课程试题库建设项目验收合格，2018 年立项校级在线开放课程建设项目，2019 年确定为河西学院本科专业重点建设课程。2018 年、2019 年利用雨课堂平台，经过两轮混合式教学改革，取得了较好的教学成效。

2. 课程与教学改革要解决的重点问题

主要解决理论与实践的适应性问题。(1) 课程适应性。作为一门专业理论课,课程改革既要适应应用型人才培养具备分析、解决问题能力的需要,又要适应学生升学考研必备较深的理论知识提升的需要。(2) 教学适应性。一方面适应不同学生学习需求,另一方面要根据课程特点和学生学习习惯,充分利用现代信息技术与教学平台,同时把大量网络资源应用到教学中。

3. 课程内容与资源建设及应用情况

(1) 课程内容先破后立。依据课程教学目标,对课程内容进行重新设计,按适应性原则进行删减与扩增,使课程内容与人才培养目标的匹配度更高将颗粒化教学内容以可视化学习导图串联起来,形成完整的课程内容体系。

(2) 形成配套课程资源。以课程内容为统领,建立了课件库、试题库、案例库、视频图片库,同时选取中国大学 MOOC 福建师范大学《运动训练学》慕课课程部分内容作为教学辅助。根据教学设计应用课程资源,力求达到最优化组合。

《运动训练学》课程资源

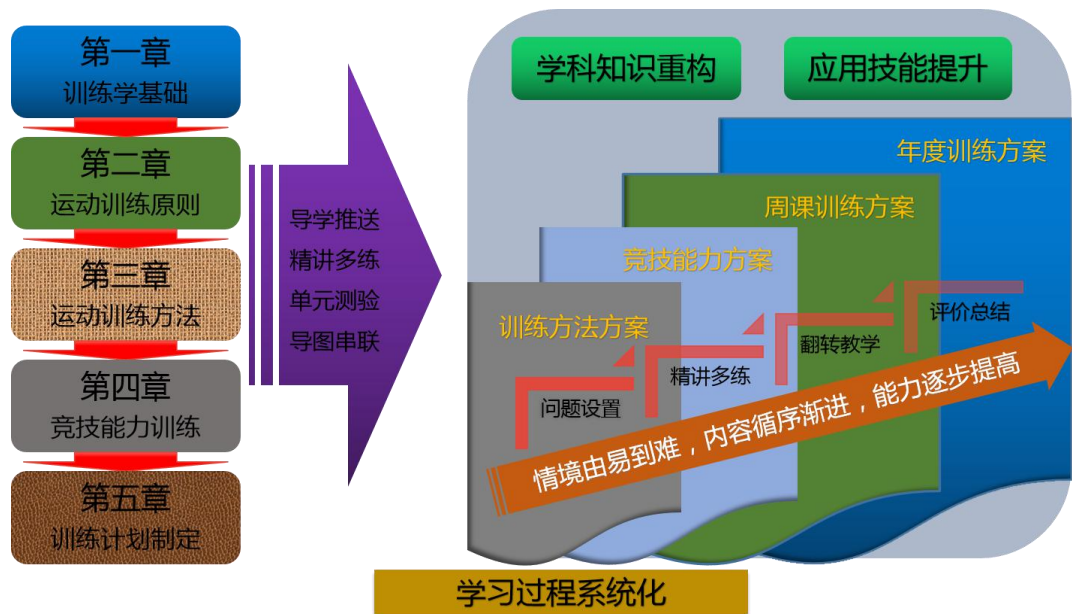
课程资源	主要内容
课件库	● 24 个教学课件; 18 个导学课件; 35 个学习导图
试题库	● 717 道题型试题库, 包含填空、选择、判断、简答、综合题 ● 24 套考试试卷, 包含 A\B 卷命题计划表, 并经专家审核验收 ● 测试试题库, 分为课堂练习题、随堂测试题、单元测试题 ● 8 个训练方案设计题
案例库	● 15 个示范案例; 8 个勘误案例; 学生设计的训练案例
视频图片库	● 24 个教学视频; 比赛视频与图片; 学生练习视频与图片
在线课程资源	● 中国大学 MOOC《运动训练学》(福建师范大学)

4. 课程教学内容及组织实施情况

以学生学习为中心,精选和改造课程教学内容,拓展和利用各类课程资源,开展多种教学活动,多层次多范围进行学习评价,将理论与实际结合起来,线上与线下结合起来、课内与课外结合起来,实现学习过程系统化:

- (1) **打基础**。以应用性功能为主改变课程内容结构,并进行颗粒化改造。
- (2) **会应用**。从最简单的训练方法年度训练计划方案,按从易到难、从简到繁为原则,选择 5-7 个典型项目制定训练方案,提高训练规划能力。
- (3) **能融合**。通过问题设置、精讲多练、翻转教学、评价总结四个环节,使学生

对学科知识与应用技能的融会贯通。



实现学习情境由易到难，学习内容循序渐进，应用能力逐步提高，把训练基本理论、训练方法、竞技能力训练、训练计划制定等核心知识点，与方法运用、方案制定、计划演示、综合分析、理论演绎等核心技能点融合统一起来。

《运动训练学》雨课堂教学数据统计表

教学信息				教学活动				课堂互动					
年度	班号	教师	选课人次	教学活动总数	授课数	到课率	公告数	课堂互动总数	投稿总数	弹幕总数	发布试卷数	试卷试题数	试卷试题正确率
2018 年	体育 162	盛建国	52	55	24	89.7%	4	3035	6	35	20	776	0.75
2019 年	体育 171	赵同庆	44	41	20	84.5%	5	1979	1	25	16	265	0.75
	体育 172	赵同庆	46	42	19	89.2%	10	2016	1	17	17	301	0.673
	体育 173	盛建国	45	80	21	91.9%	22	3760	4	2336	30	1056	0.42
	体育 174	盛建国	43	93	29	82.5%	24	4220	60	3212	33	1043	0.52

5. 课程成绩评定方式

课程成绩评定采取线上、线下相结合，形成性评价与终结性评价相结合，提前公布并在教学过程强调成绩考核办法，发挥成绩分数调节作用。

《运动训练学》考核要求

完成形式	活动内容	效果测评	占比	要求
线上、线下	观看教学视频、PPT 及资料 查阅课堂笔记	在线时长 240 分钟	5%	每周统计公布督促 学期末统计汇总

线下、线上	线下、线上（发帖）讨论 线上提交讨论报告	5 个分报告	15%	每次讨论后即时评分 学期末汇总
线上	课节自测	21 个课堂自测练习	0%	自测结果当日查看
	单元测试： 选择题、填空题、简答题	5 次测验/25 题 试题库抽题	20%	单元结束课堂测验 测后 1 小时查阅答案
线下、线上	小组线下作业，线上提交 视频、PPT：讲解、互评	5 次作业	20%	下一单元前一天 24: 00 提交， 完成后汇总成绩
线下	期末考试：标准试卷	试题库抽题	40%	学院安排时间

6. 课程评价及改革成效情况

（1）老师、学生都很忙。课前预习、推送资料、课堂练习、方案制定、计划演示让师生忙了起来。

（2）学生对混合式教学模式有较高的满意度。教学结合课程特点与学生学习特点，师生互动较多，起到了让学生动手、动脑的作用，学生反应比较积极。教学内容先由学生带着问题思考，由具体到抽象，从生活到课堂，并进行测评，符合认识事物的基本规律；教师教学设计由点、线、面逐步提高学生认识水平，而且每个环节既有教师的讲解与演示，又有学生实践操作的跟进，并能通过弹幕或投稿即时反馈到课堂，再由教师进一步分析、评价，起到示范作用，加深学生理解，提高了教学有效性。

（3）期终考试成绩有显著提高。2017-2019 年三年期终考试试题都从试题库随机抽卷，并统一集体阅卷，考试成绩排除其它影响。通过二种教学模式期末成绩比较，混合式教学成绩提高幅度近 10 分，教学成效显著。

2017-2019 年《运动训练学》期终成绩比较

教学形式	班级	人数	均值	t 值	P 值
常规教学	151、152、161	170	59.41±13.595	6.643	0.000<0.01
混合式教学	162、171、172、173、174	230	69.35±15.615		

五、课程特色与创新（500 字以内）

（概述本课程的特色及教学改革创新点。）

1. 课程特色

本课程特色是**适应性**。即建设适应地方性院校应用型人才实践创新能力培养的课程体系。“最好的教育是适合的教育”，课程结合学校办学定位与人才培养目标，突出课程应用性特点，在课程内容、教学资源、方式方法上都突出应用性

特色，不跟随、不跟风国内外知名院校，力图建设适用于“大多数”的地方性院校人才培养需要的课程。

- 1) 以学生学习为主课程教学设计
- 2) 建设混合式教学特色课程资源
- 3) 全过程信息采集，多形式考核评价

2.教学改革创新点

创新点是建立学习过程系统化教学模式。重构训练学学科理论知识，通过基本相同的四个教学环节与学习情景，制定不同训练方案，使理论学习与技能习得相互融合，教与学相互适应、相互促进

- 1) 实现教与学融合。利用现代信息技术与大量的互联网资源、自建资源，通过线上与线下结合、面授课堂与翻转课堂结合、课堂测验与共同评价结合，利用雨课堂教学工具，与学生产生形式多样的互动，实现教与学融合。
- 2) 落实多元评价考核。改变传统终结性评价发生，利用雨课堂全程记录教学过程中的测验、提问、投稿、弹幕、讨论等数据，并纳入考核体系，并对主观性问题、创新性问题进行师评生、生生互评，评价过程公开、透明、公正，实现了形成性评价与终结性评价的结合。
- 3) 教学适应学生特点与学生学习特点。体育专业学生有训练实践经历，缺理论分析深度，有提高训练水平的意愿，缺制定计划的能力；能够使用多媒体智能设备，有较多碎片化时间可以利用等。根据这些特点，一是立足学生训练实践制定训练计划，通过翻转课堂进行讲解；二是按照整体规划将教学内容颗粒化处理，通过雨课堂工具传递给学生，方便学生随时随地进行学习；三是多种考核同时开展，将知识理解程度和实践能力完整展现出来。

六、课程建设计划（500 字以内）

（今后五年课程的持续建设计划、需要进一步解决的问题，改革方向和改进措施）

1. 建成适应地方性院校人才培养的线上线下混合式本科课程：

- （1）2018-2019 年，建成校级在线开放重点课程
- （2）2019-2020 年，建成线上线下混合式一流本科课程
- （3）2020-2022 年，建成国家级线上线下混合式一流本科课程
- （4）2022-2024 年，持续改进，形成具有一定品牌效应的本科课程

在持续建设过程中，需要进一步解决的问题：

（1）建成适用于本课程需要的在线开放课程，并在中国大学 MOOC 或者智慧树上线运行。课程录制目前正在进行中。

（2）建成基于在线开放课程 SPOC 课程，扩展教学资源，进一步提高课程适应性。

2. 改革方向和改进措施

致力于建设适应应用型人才培养需要，在课程体系、教学体系中突出实践性、创新性改革方向。在后续的课程建设中采取以下措施：

- （1）通过持续不断的培训学习，进一步更新观念，提高课程建设能力与水平。
- （2）优化教学团队结构，扩充团队力量，提高团队成员运用现代信息技术，搜集、改造和利用教学资源的能力。
- （3）根据学生认知规律和学习特点，进一步优化课程设计与教学设计，提高课程目标的达成度。
- （4）对课程考核的内容、形式、标准进行评估，提高课程管理水平。

七、附件材料清单

1. 课程负责人的 10 分钟“说课”视频（必须提供）

[含课程概述、教学设计思路、教学环境（课堂或线上或实践）、教学方法、创新特色、教学效果评价与比较等。技术要求：分辨率 720P 及以上，MP4 格式，图像清晰稳定，声音清楚。视频中标注出镜人姓名、单位，课程负责人出镜时间不得少于 3 分钟。]

2. 教学设计样例说明（必须提供）

（提供一节代表性课程的完整教学设计和教学实施流程说明，尽可能细致地反映出教师的思考和教学设计，在文档中应提供不少于 5 张教学活动的图片。要求教学设计样例应具有较强的可读性，表述清晰流畅。课程负责人签字。）

3. 最近一学期的教学日历（必须提供）

（申报学校教务处盖章）

4. 最近一学期的测验、考试（考核）及答案（成果等）（必须提供）

（申报学校教务处盖章）

5. 最近两学期的学生成绩分布统计（必须提供）

（申报学校教务处盖章）

6. 最近两学期的学生在线学习数据（仅线上、混合式、虚拟仿真课程必须提供）

（申报学校教务处盖章）

7. 最近一学期的课程教案（选择性提供）

（课程负责人签字）

8. 最近一学期学生评教结果统计（选择性提供）

（申报学校教务处盖章）

9. 最近一次学校对课堂教学评价（选择性提供）

(申报学校教务处盖章)

10. 教学（课堂或实践）实录视频（线上课程必须提供，其他课程选择性提供）

（完整的一节课课堂实录，至少 40 分钟，技术要求：分辨率 720P 及以上，MP4 格式，图像清晰稳定，声音清楚。教师必须出镜，视频中需标注教师姓名、单位；要有学生的镜头，并须告知学生可能出现在视频中，此视频会公开。）

11. 其他材料，不超过 2 份（虚拟仿真实验教学一流课程必须提供《甘肃省虚拟仿真实验教学一流本科课程信息表》，其他课程选择性提供）

以上材料均可能在网上公开，请严格审查，确保不违反有关法律及保密规定。

八、课程负责人诚信承诺

本人已认真填写并检查以上材料，保证内容真实有效。

课程负责人（签字）：

年 月 日

九、学校教学指导委员会或学术委员会课程评价意见

负责人（签字）：

年 月 日

十、学校政治审查意见

该课程内容及上传的申报材料无危害国家安全、涉密及其他不适宜公开传播的内容，思想导向正确，不存在思想性问题。

该课程团队负责人及成员遵纪守法，无违法违纪行为，不存在师德师风问题、学术不端等问题，五年内未出现过重大教学事故。

学校党委（盖章）

年 月 日

十一、申报学校承诺意见

学校对课程有关信息及课程负责人填报的内容进行了核实，保证真实性。经对该课程评审评价，择优申报推荐。

该课程如果被认定为“省级一流本科课程”，学校承诺为课程团队提供政策、经费等方面的支持，确保该课程继续建设五年。学校同意课程建设和改革成果在指定的网站上公开展示和分享。学校将监督课程教学团队经审核程序后更新资源和数据。

主管校领导签字：

（学校公章）

年 月 日