

青岛科技大学高密校区文件

青科大高密字〔2019〕8号

签发人：陈克正

青岛科技大学高密校区体育综合改革方案

为全面落实全国教育大会精神，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，根据习近平总书记提出的“要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的要求，紧紧抓住大学生由学校体育向终身体育转变的关键期，培养学生掌握1至2种运动技能，养成体育锻炼习惯，不断提升健康素质，实现全面发展。经过深入研究，结合校区体育教学情况，特制定青岛科技大学高密校区体育综合改革方案。

一、总体要求

以“拥抱体育，出彩人生”为体育改革的理念。从学生真正认识到体育是什么，体育为什么为切入点，通过体育学习和锻炼，培养学生热爱体育，主动进行体育锻炼，并养成锻炼习惯，以期达到使学生拥有健康的体魄、阳光向上的心态，为出彩人生助力。

以不断增强大学生身体素质，并以此全面推动大学生综合素质提升为体育改革目标。通过“认识体育—接受体育—拥抱体育—融入体育—享受体育”的体育改革，使学生的体质合格率达

100%、优良率达 90%以上，心理健康、网络依赖等状况得到显著改善，促进学生综合素质不断提升。

二、体育改革主要内容

以学生为中心，尊重学生个体差异，坚持体育锻炼成果导向，通过接受体育理念、掌握运动技能、养成锻炼习惯，落实“三走”要求（走下网络、走出宿舍、走向操场），促进学生身体素质持续提升。

搭建起课堂教学平台、实践教学平台、联赛平台，不断改革和完善课程体系，制定评价与考核体系，构筑“课堂+实践+联赛”协同融合体育教学新模式和体育教育教学新机制；开发“爱体育”教育教学综合管理新系统；持续打造“体育+”体系（体育与德智美劳的融合新体系）。

三、重点任务和主要举措

（一）构筑“课堂+实践+联赛”协同融合体育教学新模式

1、构筑“新理念新知识”体育新课堂教学平台

“新理念新知识”体育新课堂是将大学体育以传授运动技能为主的教学转化为以学生通过对体育人文的学习，激发起体育锻炼的内生动力为基础，经过学生自主选择运动项目，深化运动技能教学。优化评价标准，注重锻炼过程激励，将学生身体素质锻炼成效纳入体育课综合考核；尊重学生个性差异，实施分项目分

级教学；最终实现认识体育—接受体育—拥抱体育的体育改革初级目标。

（1）新内容

体育新课堂内容由体育导论课和体育专项课构成，体育导论课设在新生入学的第一学期，主要包括体育人文的学习（体育起源与发展、体育锻炼与健康、体育赛事与文化、体育精神与人生等几个方面感受体育文化、学习体育精神）和各类体育项目的体验。体育专项课开设在第二学期至第四学期，学生根据各自兴趣选择运动项目并进行深度学习。激发学生运动兴趣，使其掌握1-2种终生锻炼的运动技能，达到欣赏体育之美、体验运动快乐、树立终身体育的意识的教学目标。

（2）新标准

构建新的评价体系，制定新的评价标准。身体素质锻炼水平采取阶梯式与综合性相结合的新评价标准，并纳入体育课评价体系。随着学生锻炼推进，不断提高考核标准，达到促进学生树立体育锻炼的信心，不断提高身体素质的目标。同时，将体育课成绩与学生在校期间的所有评奖评优工作相挂钩，体育课成绩达不到80分将取消本学期参评资格。

（3）新形式

对于普通学生，按学生意愿进行分项目教学；对于具备良好运动基础的学生，进行分级教学。经过学生自愿报名和组织选拔，

进入俱乐部，体育俱乐部实行主教练负责制，进行高水平专项训练教学。进入俱乐部学生免修体育课，并获得体育实践学分。同时要接受赛事组织、裁判的学习，为全员性体育联赛提供支持。

(4) 新方法

体育课采取传统教学与“互联网+”模式相结合、教师教授与学生自学相结合、过程考核与目标考核相结合、体育课教师与其他学科教师相结合的方式，学生课前在网上进行基本技能分解学习，减少课堂单一动作讲解时间，扩展课堂教学容量，增加组合型练习时间，提高学生的学习兴趣和成就感。

2、构筑“我运动我快乐”体育实践教学平台

体育实践课程由爱跑和四项素质锻炼两部分组成。

学校设立“自主课外体育实践学分”，要求学生在校期间长期坚持课外跑步活动，完成规定的跑步次数和里程后，方能获得该学分。

四项素质锻炼包括速度素质锻炼（50米跑）、柔韧性素质锻炼（坐位体前屈）、力量素质锻炼（男生引体向上/女生仰卧起坐）、耐力素质锻炼，其评价结果以40%比例纳入大学体育课程成绩。同时，针对四项基本素质每年举行群众性接力赛，不断激发学生自主锻炼的积极性。

3、构筑“多元化全员性”体育联赛平台

充分尊重学生个体差异和兴趣爱好,设立多个高水平俱乐部和体育社团。校区成立体育联盟,将学生体育社团纳入体育联盟,由校区团委负责管理。

俱乐部主教练同时兼任相应体育社团的指导教师。俱乐部成员接受专项训练,成为体育联赛的带动者和赛事保障者。

具有运动兴趣的学生可自愿参加相应体育社团。体育联盟具体负责校区各联赛的组织运行,各俱乐部为联赛提供裁判、技术支持。校区各类联赛覆盖全年,实现月月有联赛、周周有比赛、人人都参赛。

(二) 构建“课堂+实践+联赛”协同融合体育教育教学新机制

1、加强组织保障,建立健全管理机制。

切实加强校区对体育改革工作的领导,把体育贯穿于校区发展规划和人才培养全过程,落实到办学理念、培养计划、教学科研、文化建设和管理服务等各项工作中。充分发挥校区体育工作领导小组的作用,做好体育综合改革的组织、指导、协调、督查等工作,推进体育综合改革工作。

2、加强制度建设,健全人才培养机制

制定相应管理文件,内容涉及课程教学、实践教学、联赛等平台管理以及学生管理、奖学金评定等多个方面,确保体育综合改革顺利实施。

（三）开发“爱体育”互联网+体育综合管理新系统

设计开发高校体育综合管理系统，推出爱体育 APP，优化传统管理模式，利用移动互联网，解决赛事安排、比赛进程把控、爱跑监管、俱乐部日常管理、学生自主学习管控、体育课日常考勤等多种教学管理问题。把体育改革的管理思想融入爱体育 APP 内，逐步将德、智、美、劳教育相融合，用潜移默化的形式对学生进行教育，为打造“体育+”体系提供技术保障。

（四）打造“体育+”体系（体育与德智美劳的融合新体系）

通过体育课程改革，深入挖掘体育的育人功能，从课程内容设置、教学评价、条件保障等多方面与德育、专业素养、美育、劳动深度融合，不断探索新方法、新途径，不断提升学生的综合素质。

四、保障措施

（一）加强组织领导，明确责任分工

体育改革委员会统一领导综合改革工作，把握改革方向，指定政策措施，处理矛盾问题，管控风险隐患，确保改革推进。各项改革工作小组负责专项领域改革任务的落实。

高密校区体育改革委员会

主 任：陈克正

副主任：官 杰 梁树清 尚 猛 楚晓东

成 员：刘保成 李春家 张进兴 陈 超 吕建国 陈
为 康 宁

宋廷强 杨化林 王许云 姜 铭 蔡忠良 张新启

秘 书：刘保成（兼）

委员会负责改革方案的制定、重要事项的组织协调、方案实施的指导等工作。根据工作需要，委员会下设实施小组、保障小组、宣传小组。

1、高密校区体育改革实施小组

组 长：官 杰

副组长：刘保成 李春家

组 员：王宝栋 王 玺 李菲菲 李 杰 李郁涵 黑奇
磊 丁 伟

韩 丹 王心升 贾媛媛 肖 东 张钦凯 刘 丽 李
伟

崔祥翠

实施小组负责体育改革工作的运行。

2、高密校区体育改革保障小组

组 长：梁树清

副组长：陈 超

组 员：吴汉勇 张新启 高 靖 蔡忠良

秘 书：王奎杰

保障小组负责体育改革的条件保障、宣传、安全保卫和会议的组织协调等工作。

（二）坚持以人为本，促进全员参与

坚持全员育人，对管理干部、体育课教师、辅导员和班主任、和学生骨干等进行定期培训，不断提高体育理论水平和工作能力。建立完善体育教师队伍的培养激励、条件保障制度，为他们创造良好的工作环境，努力创建校区体育发展新高度。

（三）加大舆论宣传和工作研究

加强与社会媒体的联系合作，加大体育综合改革报道力度。校区校园网、校报、广播、宣传橱窗要加大宣传力度，及时反映体育综合改革的经验做法，营造良好的舆论氛围。进一步推进体育工作研究，完善体育科研课题立项、申报、评审和管理办法，加强研究成果的推广运用。建立改革信息发布制度，加强改革舆论的引导与研判，处理好改革创新与和谐稳定的关系。

（四）建立监督机制，确保改革实效

建立健全监督机制，加强决策、执行、监督职能的协调配合，定期对改革进程进行检查评估，对于出现的问题及时进行妥善处理及动态调整，确保各项改革举措落到实处，取得实效。

（五）积极筹措经费，完善硬件设施，满足校区学生身体锻炼需求。

发展无止境，改革添动力。校区广大党员干部和师生员工要以高度的责任感和使命感，积极投身校区体育综合改革，坚定信念、开拓创新、不懈进取、无私奉献。通过改革，焕发办学活力，形成发展合力，增强办学效能，提高办学质量。

高密校区管理办公室

二〇一九年九月三日

主题词：体育 综合改革 方案

青岛科技大学高密校区管理办公室

2019年9月3日印发

