

# 2023 级学生体育课程满意度报告

报告时间：2025 年 2 月

报告人：何佳

## 一、报告背景与方法

学校自实行“体专结合—三维四层—强师赋能—三元评价”课程改革以来，在公共体育课程开展中取得良好的效果。本报告主要反映出 2023 级学生对体育课程开展的满意程度。报告主要从以下三个方面进行开展：

学生采访：围绕“课程体验—项目选择—教师支持—学习获得感”，组织微访谈，覆盖经管、设计、信息、医药等专业群与不同体能基础层。

项目核对：结合教务与场馆排程，核对本学期定向越野、排球、匹克球、田径、羽毛球、篮球、跳绳、排舞、瑜伽等等课程的开设与到课运行情况。

评教结果阅读：参照教务系学生评教汇总，总体判断学生对体育课程的满意程度。

## 二、学生对体育课的评价

总体基调：满意为主、亮点突出、瓶颈可解。采访显示，2023 级学生对体育课程的内容与课堂组织整体持肯定态度，尤其认可分层后“能跟上”的学习节奏以及教师当堂示范与就地纠错带来的明显获得感。

课程贴近专业与健康需求（体专结合）

多数同学认为课程“有用、可迁移”。工科与信息类学生更关注体能与抗疲劳；经管与设计类学生更偏好姿态矫正与压力管理；团队项目被普遍视为协作沟通能力的训练场。

学生 A（轨道交通）：“现在课上练的耐力和核心，实习上岗真的用得上。”

学生 B（市场营销）：“排舞+瑜伽对站姿和自信很有帮助，面试更从容。”

分层与走班降低挫败感（三维四层）

零基础学生反馈目标更清楚、节奏更友好，能在同层级循序渐进；已有基础的同学在专项课里持续加深技术与战术。

学生 C（零基础组）：“先学要领再上对抗，终于不害怕体育课了。”

学生 D（篮球专项）：“组内对手水平更均衡，训练质量明显上来了。”

教师支持是“最大加分项”（强师赋能）

学生一致称赞教师示范标准、纠错具体、鼓励及时；课后提供的“微处方”（简短拉伸/力量小任务）被认为简单、可坚持。

学生 E（信息专业）：“老师能一眼指出我的发力问题，还会给关键词提醒。”

学生 F（设计）：“被叫名表扬一次，后面更愿意练了。”

学习获得感与正向体验

大多数受访者表示体能与情绪状态均有改善；“期初一期末动作对比”或“个人进步卡”让成长看得见，进一步提升了参与动力。

学生 G（设计专业）：“以前肩颈紧，现在上完瑜伽睡得更好。”

学生 H（信息）：“跑步摆臂和呼吸节奏练顺了，配速更稳。”

### 三、2023 级体育项目的多样性开展（项目面）

本学期项目构成呈“对抗类+技巧类+养护/身心类+综合实践”并行，既覆盖不同基础与兴趣，也为“入门—进阶—专项”提供清晰的持续路径。主要项目包括：定向越野、排球、匹克球、田径、羽毛球、篮球、跳绳、排舞、瑜伽等。

学期	项目种类举例	项目数
2023-2024-1	定向越野、排球、匹克球、田径、羽毛球、篮球、跳绳、排舞、瑜伽等	15

对抗类：提升对抗与协作

篮球、排球、羽毛球、匹克球强调对抗意识、空间感与团队沟通。匹克球与羽毛球门槛低、回合快，是零基础学生的“友好入口”；篮球、排球在专项层加入小战术片段（如挡拆、快攻、轮转），兼顾技战术理解与协作能力。

技巧类：强化节奏与协调

跳绳、排舞、田径技术（起跑、接力、跨栏等）聚焦节奏控制、步伐协调与肌耐力。跳绳通过组合动作+节拍训练快速带来“从会到稳到美”的成就感；排舞在团队整齐度与表现力上形成可展示成果，增强自信与舞台感。

养护类：增强健康管理

瑜伽以核心稳定、柔韧引导与呼吸控制为主，面向长期身心调适；对久坐、视疲劳与颈肩腰背不适的学生，形成“可坚持、可自练”的日常处方。

### 综合实践：体能×策略×情境

定向越野将耐力、导航与情境判断结合，强调任务规划与小组协同，在户外真实情境中培养体能、安全意识与问题解决能力。

### 与分层教学自然衔接

各项目均按“技能—体能—兴趣”进行层内分级：入门层保障上手快、成就感强；进阶与专项层提供技术深挖、对抗强度与赛演机会，让不同基础的学生都能“各取所需、持续精进”。

### 与评价口径兼容

项目全面对齐“过程性+增值+绝对标准”的三元评价：既看到学习过程与努力程度，也认可阶段性提升，并保留跨项目的可比性与公平性。

## 四、学生评教结果

### 1.上课体验：节奏明快、参与度高

2023 级学生普遍认为课堂组织紧凑、衔接顺畅，“示范—练习—反馈”链条清楚，能带着问题进入、带着要点离开。分层走班后，同层同质的小组训练显著减少无效等待：入门层先打牢基础动作与安全要点，稳步推进；已有基础的同学在专项技术与小战术片段中保持挑战与兴奋点。课堂中对抗与合作交替安排，氛围积极，秩序与安全感并重。

### 2.教师专业程度：示范规范、纠错精准

学生一致肯定教师的专业把控与教学语言的可操作性：动作被拆解到关键环节，纠错能直指发力链与控制点；常用的关键词提示（如稳肩、收肘、核心先行、呼吸配节）便于当场记忆与复练。教师在鼓励与要求之间拿捏得当，既激发积极性，又守住训练质量与安全边界；课后配套的“微处方”（简短拉伸或力量小任务）简明实用，便于坚持。

### 3.场地器材体验：整体可靠，细节影响手感

场地分配与走班路线标识清晰，常规时段的练习密度可保障。同时，学生对器材完好度与一致性期望更高：在热门项目与雨天集中时段，更希望“拿到手就能用”。因此，易耗巡检与更换节奏、备用器材就近可得被多次点名为影响“手

感”和课堂流畅度的关键细节；若能提前公示“替代时段/场地”清单，可明显降低高峰与雨天的不确定性。

#### **4.学习收获感：由“感觉更好”到“看见进步”**

多数学生自述体能耐力提升、动作控制更稳、身体舒适度改善；在团队项目里，沟通协作与临场判断成为额外收获。将过程表现与阶段性进步可视化（如要点清单、期初—期末动作对比、个人进步卡），能把模糊的主观感受转化为清晰的成长证据，进一步增强持续参与与自我训练的内在动力。

# 2024 级学生体育课程满意度报告

报告时间：2025 年 2 月

报告人：何佳

## 一、报告背景与方法

为检视“体专结合—三维四层—强师赋能—三元评价”改革在 2024 级的落地成效，本报告采用轻量化质性为主的方法：

学生采访：围绕“课程体验—项目选择—教师支持—学习获得感”，组织微访谈，覆盖经管、设计、信息、医药等专业群与不同体能基础层。

项目核对：结合教务与场馆排程，核对本学期太极拳、排球、田径、匹克球、篮球、跳绳、排舞、足球、舞韵瑜伽等课程的开设与到课运行情况。

评教结果阅读：参照本学期教务系学生评教汇总，总体判断学生对体育课程的满意程度。

## 二、学生对体育课的评价

总体基调：满意为主、亮点突出、瓶颈可解。采访显示，2024 级学生对课程内容与组织普遍持正面评价，尤其认可分层后“能跟上”的学习节奏与教师当场示范、纠错带来的获得感。

### 1. 课程贴近专业与健康需求（体专结合）

多数同学认为课程安排“有用、可迁移”，如工科同学更关注体能与抗疲劳，经管、文创学生更偏好姿态矫正与压力管理；团队项目被视为协作沟通能力的训练场。

学生 A（轨道交通专业）：“现在课上练的耐力和核心，实习上岗真的用得上。”

学生 B（市场营销专业）：“排舞+瑜伽对站姿和自信很有帮助，去面试更从容。”

### 2. 分层与走班显著降低挫败感（三维四层）

初学者反馈“目标更清楚、节奏更友好”，能在同层级内循序渐进；中高水平同学可在专项课里提升技术深度。

学生 C（零基础组）：“先学要领再上对抗，终于不害怕体育课了。”

学生 D（篮球专项）：“组内对手水平更均衡，训练质量明显上来了。”

### 3.教师支持被反复提及为“最大加分项”（强师赋能）

学生普遍称赞教师示范标准、纠错具体、鼓励及时；课后给出“微处方”（拉伸/力量小任务）被认为“简单、可坚持”。

学生 E（信息专业）：“老师能一眼指出我的发力问题，还会给关键词提醒。”

### 4.学习获得感与正向体验

多数受访者表示体能与情绪状态有改善；有学生提到“期初一期末的动作视频对比”或“个人进步卡”让成长“看得见”，增强了参与动力。

学生 F（设计专业）：“以前肩颈痛，现在上完瑜伽睡得更好。”

### 5.可改进处

高峰时段个别项目仍有排队等待；雨天替代与晚间兜底时段可再细化；热门器材（球拍、护具）易耗更换节奏希望更快。

## 三、2024 级体育项目的多样性开展（项目面）

项目构成呈“对抗类+技巧类+养护类”三元并行，为不同基础与兴趣的学生提供了可选择、可坚持的路径。本学期覆盖的主要项目包括：太极拳、排球、田径、匹克球、篮球、跳绳、排舞、足球、舞韵瑜伽等。

学期	项目种类举例	项目数
2024-2025-1	太极拳、排球、田径、匹克球、篮球、跳绳、排舞、足球、舞韵瑜伽等	18

“对抗类”提升对抗与协作：篮球、排球、足球、匹克球强调战术理解与团队协作，被视为“软技能训练场”；匹克球门槛较低，初学者易上手，口碑良好。

“技巧类”强化节奏与协调：跳绳、排舞兼顾心肺与协调，尤其受“零基础一进阶”的学生欢迎。

“养护类/身心类”增强健康管理：太极拳、舞韵瑜伽帮助建立稳定练习习惯，缓解肩颈腰背不适、改善情绪与睡眠。

与分层教学自然衔接：同一项目内按“技能—体能—兴趣”分层，既保障入门生的成就感，又为中高水平学生提供进阶任务与比赛机会。

与评价口径兼容：各项目均可纳入“过程性+增值+绝对标准”的三元评价，

方便在不同项目间横向对齐学习成果。

采访一致认为：项目结构“有梯度、有组合”，既能满足“想对抗”的学生，也能照顾到“想养护、想改善体态”的学生；建议继续稳定“匹克球—跳绳—瑜伽—太极”等“低门槛高留存”项目供给。

## 四、学生评教结果

### 1.上课体验：节奏清晰、参与感强

多数学生反映课堂组织紧凑、环节衔接自然，示范—练习—反馈的节奏明确，能够“带着问题进入、带着要点离开”。分层后的分组练习减少了无效等待，新手能在基础动作与安全要点中稳步推进，已有基础的同学在专项技术与小战术演练中保持挑战度。对抗与合作被合理穿插，课堂氛围积极、秩序感强。

### 2.教师专业程度：示范标准、纠错到位

学生普遍肯定教师的专业把控与教学语言的“可操作性”。动作分解到位，纠错能精准定位到发力链条与关键控制点；常用的关键词提示便于当场记忆与复现。教师在鼓励与要求之间拿捏得当，既能激发积极性，又能维持训练质量与安全边界；课后给予的“微处方”（简短拉伸或力量任务）被认为实用、可坚持。

### 3.场地器材体验：总体可用，细节决定手感

场地排布与走班路线总体清楚，常规时段能够保障练习密度。学生对器材完好率的期待更高，尤其在热门项目与雨天集中段，更希望“拿到手就能用”。易耗品的巡检与更换节奏、备用器材的就近可得性，被多次提及为影响练习手感与课堂流畅度的关键细节。对“替代时段/场地”清单的透明公示，能显著降低雨天与高峰周的不确定感。

### 4.学习收获感：从“可感”到“可见”

学生普遍感到体能耐力、动作控制与身体舒适度有所改善；在团队项目中，沟通协作与临场判断被反复提及为额外收获。将“过程性表现”与“阶段性进步”可视化（如要点清单、动作对比、个人进步卡），能够把模糊的主观感受转化为明确的成长证据，进一步增强继续参与的内在动力。