



# 体专结合、三维四层、强师赋能： 高职院校公共体育课教学改革与实施 成果总结报告

## 一、成果背景与问题

国务院办公厅发布《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》（国办发〔2016〕27号），提出体育教育应遵循“兴趣培养与技能提高相促进、全面推进与分类指导相结合”的原则推进改革创新。目前高职院校公共体育课程在教学中存在以下问题：

### 1. 公共体育课教学与专业人才培养结合不够深

公共体育教学没有为培养职业岗位所需的身体素养提供针对性支持；高校公共体育课程与专业人才培养衔接不足，教学内容停留于一般性锻炼，缺乏对职业岗位所需身体素养的针对性支持，未能充分发挥体育教育在职业能力培养中的作用。

### 2. 公共体育课教学不能完全满足学生个体差异性需求

传统的“一刀切”教学模式难以满足学生个体在体能、技能和兴趣等方面的个性化需求，导致教学效果不佳、学生参与度低。

### 3. 高职体育教师对不同专业人才培养特需的体育能力不熟悉

当前高职体育教学未能与各专业的职业岗位需求相匹配，缺乏既懂体育又懂专业需求的复合型师资，教师对学生专业特需体育能力的认识有待提高，制约了体育技能的差异化培养。为解决这些突出问题，顺应职业教育以就业为导向、强化学生综合素养培养的内在要求，2019年课题组依托《基于新<标准>体质健康测试的高校公共体育教学方案设计及其实施效果研究》等省校级课题开展研究，于2021年8月出台了“体专结合、三维四层、强师赋能”的公共体育课改革实施方案并在全校进行实践。

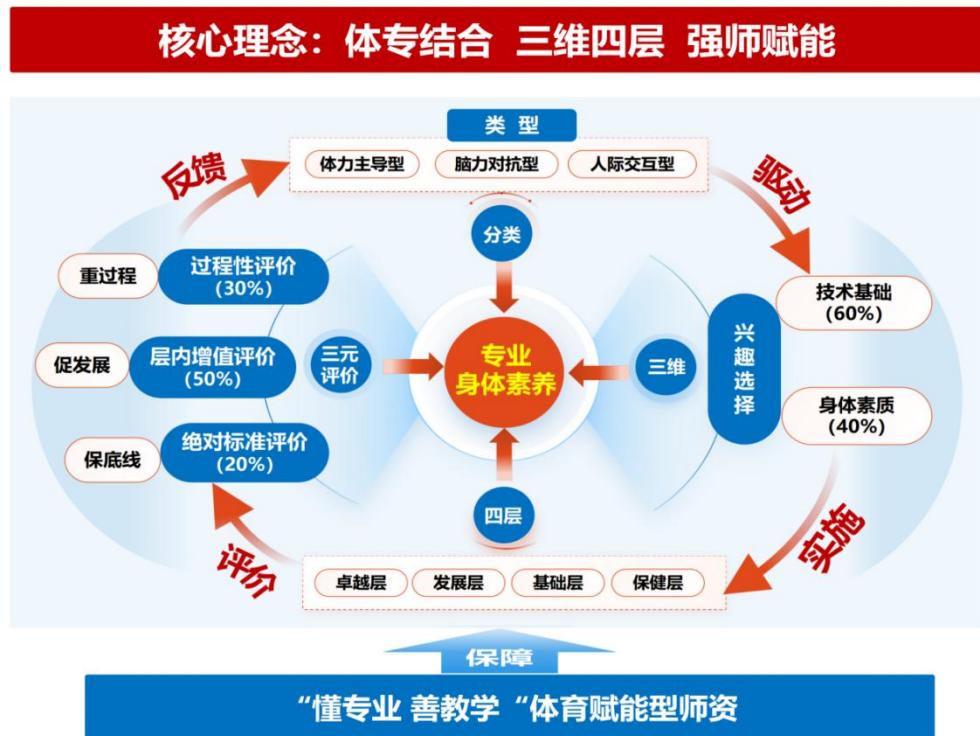


图1 公共体育课改革实施方案

## 二、主要做法与经验成果

### (一) 构建“专业导向、能力分析、模块设定”的公共体育课教学体系，实现“体专结合”深度对接

针对高职院校公共体育教学与专业发展脱节问题，团队构建了以职业身体素养为导向的“**体专结合**”教学体系。依据专业身体素养将专业精准划分为三类：面向信息技术、医药卫生、电子商务、城市轨道等体力主导型专业，重点开发以身体抗疲劳能力和身体协调性为核心的田径、匹克球、足球、篮球、排球等体能类、球类练习模块；针对会计、计算机、金融、传媒设计、文学等脑力对抗型专业，体育课内容设计包含办公室微运动、肩颈养护的排舞、瑜伽、太极拳等操类、武术类练习模块；针对管理、营销、法律、教育等人际交互型专业，设计融合团队协作与信任建设的篮球、飞盘、闪避球、匹克球等团体类、休闲类练习模块。通过与企业合作开发“专项抗疲劳训练模块”“颈肩康复运动包”“人际情境模拟体育游戏”等校本教学资源，实



施在同一时间段学生进行项目选择的跨行政班的“**走班制**”授课，建立与职业胜任力相衔接的评价体系，全面实现了体育教学从泛化的“**运动素质**”培养向精准的“**赋能专业**”转变。



图2 “体专结合”分类图

## (二) 建立“三维四层”个性化教学模式，全面促进学生专业身体素养提升

依据体力主导型、脑力对抗型、人际交互型的教学模块分类，以学生为中心，构建“**三维四层**”分类模式，实现公共体育课个性化教学的转变。学校以专业为导向制定了《公共体育课分类分层标准》，通过项目测试、体能测试、问卷调查，从“**技能基础**（评估学生现有运动技能水平）、**身体素质**（评估学生速度、力量、耐力、柔韧等基础体能）、**兴趣取向**（了解学生的运动兴趣偏好）”三维动态数据分析，改变以往仅凭单一体测成绩对学生进行粗略分组的做法。该体系将项目测试（客观评估学生在特定项目上的技术水准）、体能测试（全面采集身体机能与体能数据）和问卷调查（深入了解个人运动偏好和禁忌）三者结合，对每位学生的体育素养进行多角度的综合评估，为每一类学生成一份独特的、全面的体育锻炼方案，这不仅反映了其当前的运动水平，更揭示了其潜在的发展需求与可能性，为后续的精



准分层教学提供了坚实、科学的决策依据，实现了从“经验判断”到“数据驱动”的根本转变。

在三维动态数据分析上，本模式将学生动态划分为“**卓越、发展、基础、保健**”四个教学层级，并为每个层级量身定制截然不同的教学目标、内容与方法，实现真正的因材施教。**卓越层**作为运动队培养对象，教学重心在于竞赛引领与特长发展，通过高强度专业化训练，为学校运动队提供参加高级别赛事的后备人才，也为有体育特长的学生提供成才路径；**发展层**由大多数学生组成，重在强化技能与项目体验，培养团队精神，养成终身运动习惯；**基础层**面向体测不达标或基础薄弱学生，从趣味活动和低强度训练入手，核心目标是培养兴趣、建立信心、逐步提升体能；**保健层**则面向伤病或特殊体质学生，创新性地引入“体医融合”理念，设计个性化的康复保健课程，如保健体操、康复性训练等，确保其安全参与并促进健康。此外，每学期依据学生进展进行重新评估与流动，从而持续激发所有学生对体育的进取心。

该教学模式打破了传统行政班级的壁垒，全面推行“走班制”教学。团队依据“体专结合”原则和四个层次学生的不同需求，提供一份丰富多样、层次分明的体育项目课程菜单。学生不再被固定在一个班级学习统一内容，而是根据自身所属的层级和个人兴趣，自主选择适合自己的运动项目及任课教师。这种教学模式最大限度地尊重了学生的个体差异和选择权，将学习的主动权交还给学生，实现了“**因人施教**”“**因层施教**”“**因趣施教**”的三重统一，从而极大地提升了学生的学习投入度和体验感，保障了个性化学习目标的实现。

为科学衡量分层教学模式下的学习成效，本模式采用“**过程性评价、层内增值评价、绝对标准评价**”相结合的**三元评价体系**。过程性评价（占比 30%）关注学生的学习过程，包括出勤、课堂表现、合作精神等；层内增值评价（占比 50%）是体系的核心创新，它摒弃了跨层横向比较的不公平性，转而聚焦于学生在自身所在层级内的进步幅



度，充分肯定每一位学生的努力与成长，有效提高了学习者的积极性与保护学习者的自尊心；绝对标准评价（占比 20%）则以《国家学生体质健康标准》为底线，确保学生体质健康满足国家的基本要求。该三元评价体系不仅全面客观地反映了学生的综合学习成果，更使教学评价从单纯的“甄别筛选”工具转变为“激励发展”的工具，成为推动学生持续进步的催化剂。



图 3 “三维四层”个性化教学模式

### (三) 建立“懂专业、善教学”的赋能型师资团队，为公共体育课改革提供坚实保障

为实现体育教学与专业人才培养的深度融合，我校构建了“**专业体验+岗位实践**”的双向协同培养路径。体育教师联系 1 至 2 个专业群，定期参与对接专业群的教研活动，系统学习相关专业的人才培养方案，精准把握未来职业岗位对从业者体能、体态及耐力的具体需求。体育教师还须深入企业一线，参加岗位实践，亲身体验真实工作环境与操作流程，深刻理解不同职业活动带来的身体负荷与劳损风险，并据此撰写详实的《职业体能需求分析报告》，为后续教学内容改革奠定科学基础。学校牵头成立“体专结合教研中心”，由专业带头人、体育骨干教师及来自合作企业的资深技师共同组成。中心定期开展联合教研，聚焦特定职业岗位的典型身体疲劳与损伤问题，共同开发了一系列对接真实职业场景的教学案例与实训项目。针对长时间伏案工



作的专业群体，开发了“专项抗疲劳训练模块”和“颈肩康复运动包”；针对需要长时间站立或重复性体力劳动的专业，则设计了相应的体能恢复与强化方案。编写了特色鲜明的《职业体能训练》校本实训指导书，确保体育教学内容与专业岗位核心能力要求无缝对接。学校制定了专门的“双师素质”教师管理办法，鼓励并支持体育教师参与“职业体能训练师”“排舞国家级裁判”“健康指导员”等与职业健康、体能促进密切相关的专项培训与资格认证。同时，设立“体专结合教学奖”，对在课程开发、教学实施、成果转化等方面表现突出的教师团队与个人给予绩效奖励，有效激发了教师参与教学改革的内生动力。

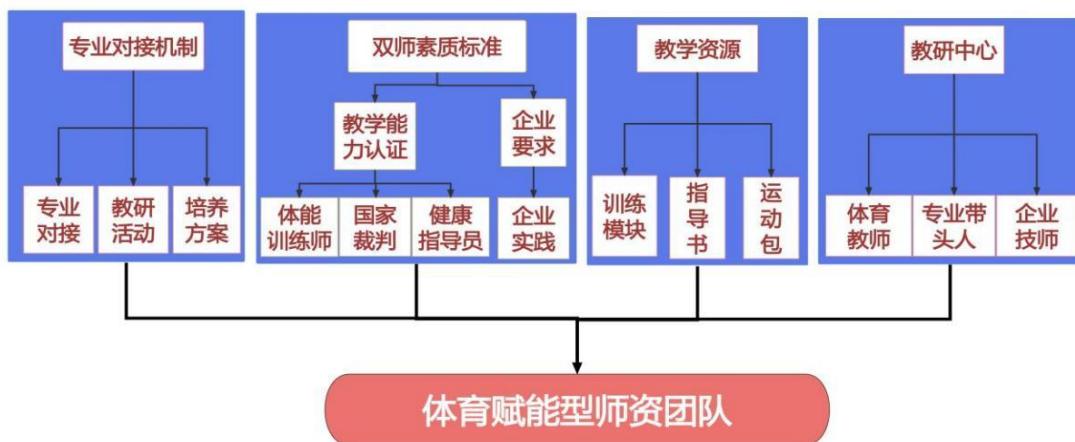


图4 “懂专业、善教学”体育赋能型师资团队培育

### 三、创新与特点

#### (一) 提出“赋能专业”的公共体育课教学改革理念

建立“专业身体素养”导向的课程范式，强化体育与专业之间的联系，推动“体”与“专”从割裂走向结合。将“专业身体素养”与体育教学内容相结合，形成“专业—身体—教学”三维联动设计方案。与企业共同开发“专项抗疲劳训练模块”“颈肩康复运动包”“人际情境模拟体育游戏”等校本教学资源，实现体育教学从“运动素质”向“赋能专业”的转变，为公共体育课教学提供了全新的理论视角和实践框架。

#### (二) 研制基于“体专结合”的公共体育课分类分层标准

以“技能基础—身体素质—兴趣取向”的三维数据为入口，实施



卓越、发展、基础、保健四层动态分层，实现因材施教；以“过程一增值一绝对”三元评价构建闭环，既衡量学期进步，又对标国家标准达到要求，兼顾激励与公平。面向专业能力的体专结合，按专业类型将项目库与考核重点精准映射，服务职业素养与岗位需求；采用国家体测的绝对评价与折算，确保测试精准与可比性；增值评价差异化设阈，既保护高水平上升空间，也为基础层提供可达梯度；对伤病等群体设置保健层替代性考核与申请制，保障参与合规；采用性别分表+技能类同表的公平框架，减少体型差异的隐性偏差。

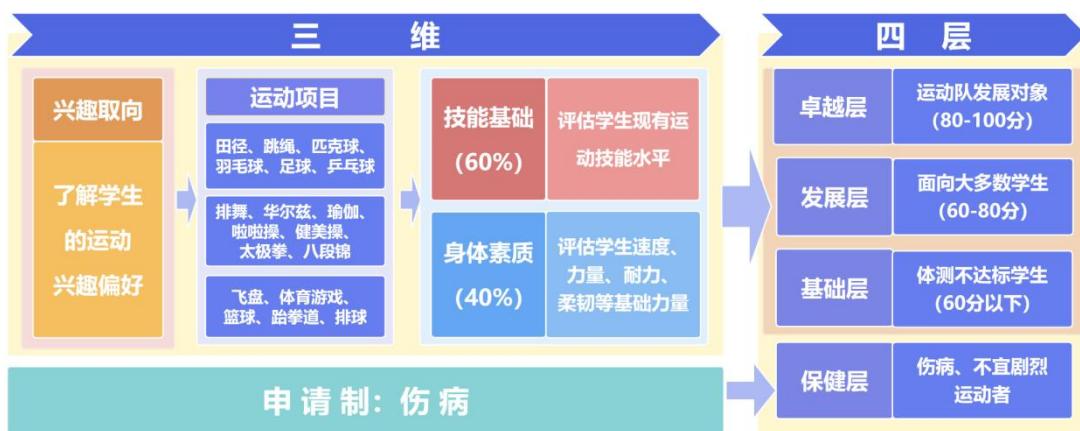


图 5 分类分层标准

### (三) 构建“过程性评价+层内增值评价+绝对标准评价”三元评价体系

打破以往体育课评价以期末统一测试为主，忽视学生起点差异、进步过程与课堂表现的传统单一评价模式。三元评价体系关注学生出勤、课堂参与、合作精神，以学生自身进步值为依据，强调“进步幅度”，参照《国家学生体质健康标准》，确保体能底线要求，其中层内增值评价突出“进步即成功”的价值导向，以“进步率”为评价体系核心，以学生自身进步幅度为主要衡量标准，通过特定公式和标准分换算计算增值分数，保证公平性，让不同起点的学生都能因为进步获得高分，实现“以学生为中心”的个性化评价。三元评价体系既**保底线**（绝对标准）、又**促发展**（增值评价）、更重**过程**（过程评价）。



图 6 三元评价体系

#### 四、应用推广效果

##### (一) 育人成效卓越

建成全国“[阳光排舞五星级特色学校](#)”（广东省唯一），获全国校园排舞“推广杰出贡献奖”。成果受益学生 5.83 万人，实施“体专结合、三维四层”的公共体育课教学，提升专业所需的核心素养，学生在排舞、啦啦操、手球、气排球等项目获得国际和国家体育竞赛奖 12 项，匹克球、乒乓球等项目获得省级体育竞赛奖 280 余项。学校获得广东省职业院校学生技能大赛奖励 82 项，大学生创新创业系列比赛奖励 23 项，近 3 年的毕业生平均就业率达 94.59%，就业竞争力显著增强，企业对学生的体能素养与协作精神满意度高达 95%。

开设舞蹈类、体能类、球类、休闲类等 6 类课程，包含足球、啦啦操、乒乓球等 18 个运动项目，开发排舞、飞盘、匹克球 3 个校本特色课程；成立匹克球、羽毛球、篮球等 10 个运动队和网球、轮滑、街舞等 20 个体育社团；成立排舞、匹克球、躲闪球等 5 个体育工作室并建立 6 个项目体育联赛机制；公共体育课参与率达到 100%，近四年体质健康达标率由 75.6% 提升到 88%，体育课程满意度由 72.2% 提升到 97.4%。

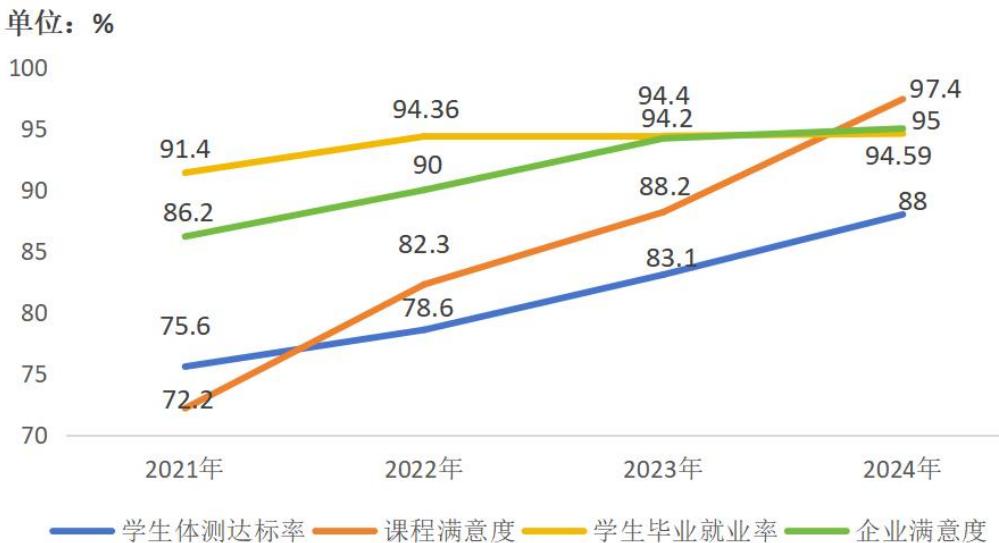


图 7 “体专结合”成效显著

## (二) 建设成效显著

建成了一支有 50 多名体育教师组成的团队，其中包括 3 名国家级裁判员、4 名省退役运动员、3 名体育博士，省级职业教育“双师型”体育教师比例达到 65.3%。学校培育 5 名南粤优秀教师、2 名广东省民办教育优秀教师，1 名广东省民办教育优秀校长、1 名广东省优秀党务工作者、1 名广东省优秀共青团干部。广东省青年教师教学大赛获奖 32 人次，广东省高校美育教师教学基本功比赛获奖 29 人次，广东省职业院校技能大赛信息化大赛获奖 35 人次，广东省职业院校技能大赛教学能力比赛获奖 58 人次。发表论文 356 篇，完成省级以上课题研究 85 项，建成 2 个省级党建工作样板支部，2 个省级品牌专业。

## (三) 社会服务能力突出

团队组织“乡健逐梦”等“三下乡”突击队，深入社区开展体育、美育志愿服务 310 余场，惠及青少年以及留守儿童 4.8 万余人次，获乡镇政府及群众高度好评。体育教师为中国大学生足球锦标赛、省跆拳道锦标赛、大湾区排舞邀请赛等国家级、省级赛事提供社会实践服务 20 余场，与广东金钟少年官教育发展有限公司、凡华力康复运动中心等 8 家企业制定“颈肩康复运动包”等三门课程，提升职工健康意识，覆盖 1.1 万余人次。

#### (四) 社会影响力大

学校牵头成立职业院校排舞项目联盟，从“2022年度阳光排舞星级特色学校”升级到“2023年度阳光排舞五星级特色学校”，成果获得全国排舞推广中心认证，学校领导多次在全国排舞会议上分享经验、推广交流。国家体育总局体操运动管理中心授予我校“全国校园排舞推广杰出贡献奖”。广东电视台、光明日报、羊城晚报等23家媒体为“华贸排舞”进行专题报道。《光明日报》指出：广州华南商贸职业学院积极投身于校园阳光排舞运动推广，通过教学、竞赛、科研协同发展，深挖校园阳光排舞项目思政元素，培育了“素质优、能力强、就业好”的特色人才。成果在广州城市职业学院、广东科学技术职业学院、广州城建职业学院等21所院校交流推广，在泰国西那瓦国际大学等国外学校推广交流。