

# “四年一贯制”大学体育综合课程：第一课堂与第二课堂高度融合

李朝阳，张新萍，仇亚宾  
(中山大学 体育部，广东 广州 510275)

**摘 要：**高校体育第二课堂是第一课堂的补充与延伸，是提高学生专业知识与技能的大舞台，更是发展学生创新精神和实践能力的坚实平台。以中山大学“四年一贯制”体育课程改革为例，详细介绍了在“四年一贯制”教学过程的统筹下，体育第一课堂与第二课堂高度融合的举措；分析双课堂的育人方式在提升学生身体素质、体育兴趣和综合素质方面的重要作用；提出实施体育双课堂的改革实践措施。

**关 键 词：**学校体育；体育课堂；体育课程；四年一贯制；中山大学

**中图分类号：**G807.4 **文献标志码：**A **文章编号：**1006-7116(2020)05-0096-06

## “Four-year system” to comprehensive curriculum of college physical education: The high integration of the first and the second classroom

LI Zhao-yang, ZHANG Xin-ping, QIU Ya-bin

(Department of Physical Education, Sun Yat-sen University, Guangzhou 510275, China)

**Abstract:** The second classroom for college physical education is a supplement and extension to the first classroom, a big stage of improving students' professional knowledge and skills, and a solid platform to develop students' innovative spirit and practice ability. This article takes the “Four-year system” to the reform of physical education curriculum with Sun Yat-sen University as an example, and in the unification of teaching course under “four-year system”, clearly introduces the measures of high integration of the first and second classroom of physical education, analyses the important effects of the means to cultivating minds under double classroom with aspects of improving physical quality, sports interest and comprehensive quality among students, and puts forward some practical reform measures to carry out double classroom in physical education.

**Key words:** school physical education; physical education classroom; physical education curriculum; four-year system; Sun Yat-sen University

为了提高人才培养质量，2012 年教育部颁布了《关于全面提高高等教育质量的若干意见》，为此各高校纷纷开展了关于提高教育质量的改革。2016 年 8 月中共中央、国务院颁布《“健康中国 2030”规划纲要》，指出健康是促进人的全面发展的必然要求，健康是国家战略目标。然而目前国民身体健康水平不容乐观，大学生作为未来国家建设的中坚力量，身体素质也没有得到改善<sup>[1-2]</sup>。如何对大学体育课程进行改革、提高大学生的健康水平至关重要。中山大学“四年一贯制”

大学体育综合课程建设，对提高大学生身体健康水平、增强体育兴趣、培养学生终身体育意识有积极意义，并已收到较好的成效，对其他院校有借鉴价值。

### 1 传统体育双课堂功效及实施中存在的主要问题

老师统一教授下第一课堂，具有普适性，比较集中、高效，充分发挥了班级授课式的优势，使学生统一学到相同技战术知识等，但易受到授课内容、时空

收稿日期：2020-02-10

基金项目：广东省 2018 年本科教改项目“综合性大学体育课程多元性评价体系的构建与评价技术的运用”（粤教高函[2018]180）；广东省 2019 年本科教学改革项目“高校‘教、训、赛’一体化体育课程体系改革与实践”（16300-31911130）。

作者简介：李朝阳(1979-)，女，讲师，博士，研究方向：教育经济与管理。E-mail: lichaoym@mail.sysu.edu.cn

及教学模式等限制。第二课堂提供各种各样的体育活动和比赛,可以使第一课堂的内容得到充分发挥,能够激发学生的体育兴趣和参与意识,同时也利于学生之间的互相交流与学习,从而促进学生个体个性问题的解决与发展。两课堂相辅相成,第二课堂是第一课堂的强化、拓展和延伸,在育人、综合素质和创新能力等方面培养都有显著效果<sup>[3-5]</sup>,课堂取长补短式的配合教学才是加强学生创新能力培养的重要方法<sup>[6]</sup>。双课堂实现了教师第一课堂上主导作用和第二课堂上指导、督促作用的转换,以及学生第一课堂上主体作用和第二课堂上自发、自主组织的转换,使学生的知识、技能、能力以及综合素质在双课堂高度融合下不断地发展,教师素质也得到了提高<sup>[7]</sup>。尽管双课堂发挥着各自的功效,但在实施中存在一些问题亟待解决。

**体育资源分配问题。**大部分院校比较重视第一课堂,再加上体育老师自身有教学总时数以及科研等任务的规定,学校在老师等资源的分配上更倾向于第一课堂。此外,第二课堂的工作量等难以量化,老师很难把它作为自己主要工作任务来对待,造成了第二课堂缺少教师的及时指导、督促与管理,其功能没有得到更好利用。

**体育课堂评价问题。**传统的体育课程比较重视体育第一课堂的评价,对于学生体质、健康水平等评价主要是来自于第一课堂,而第二课堂没有评价或者评价流于形式,没有对学生起到一定的监督作用,也没有对学生产生很好的激励作用,因此其功效没有得到充分发挥。

**体育课堂时间分配问题。**大部分低年级同学认为限制自己参加第二课堂及课外活动主要原因是时间不足<sup>[9]</sup>。体育双课堂在实施时遇到同样的问题。2014年教育部规定大学体育前4个学期体育课必修,大三大四体育课免修<sup>[8]</sup>。这种课程安排的结果是低年级学生忙于第一课堂的学习,没有更多的时间去参与第二课堂,而大三大四体育课免修且又因为第二课堂没有评价或者疏于监督,而较少参与第二课堂,结果是高年级学生体质健康水平逐年下降,大部分院校出现了相似的态势,即大一学生入学后体质健康水平不佳,经过一年训练后体质健康水平得到提升,大二学生体质健康水平最好,大三学生体质健康水平开始下降,大四急剧下降。

如何解决双课堂中存在各种问题,王斌艳<sup>[9]</sup>认为双课堂重点建立组织管理互动机制、课程体系融合机制、评价考核联动机制、平台载体共建机制,多方位立体化实现双课堂的有序互动和高效协同。潘云智<sup>[10]</sup>也认为对于双课堂应该形成全员化、多元化、立体化的育

人模式,提高人才培养质量。借鉴学者专家改革理念,中山大学对体育课程教学进行了大胆改革,实施了“四年一贯制”大学体育课程,促使体育双课堂高度融合与相互嵌入。

## 2 “四年一贯制”大学体育综合课程

### 2.1 体育双课堂改革与举措

提高学生的体质健康水平,加强学生运动参与目标是关键,解决捷径之一就是增加学生体育必修课时。浙江大学“三全体育”课程受到了大家的一致好评,学生修6+N个必修学分方能毕业<sup>[11]</sup>,此举措提高了学生运动参与时间,学生的体质健康水平有了极大的提升。当然这是建立在学校师资力量比较雄厚的基础上,如果学校师资力量不足,特别是体育生师比较高的情况下,提高学生运动参与目标就不能从增加体育必修课的时间入手,需要另辟蹊径。中山大学从提高和改变学生的修学过程、双课堂高度融合等找到突破口。从2016年秋季学期开始,中山大学公共体育课在现有教职工基础上,开始大胆改革并实施“四年一贯制”的教学模式,延长大学生体育课的修学过程,修学过程延长使学生选课的机会增加、参与内容更加丰富、运动热情得以延续,更有利于提高学生运动兴趣、终身体育意识的培养。此举措没有改变学生体育总课时,而是把教育部规定的必修课程4个学分分散到大学4个学年当中,形成了“四年一贯制”大学体育课程(见表1)。

表1 “四年一贯制”体育必修课课程过程安排

学年	学期体育课安排及学分规定
第1学年	第1学期修学整学期(1学分)
	第2学期修学整学期(1学分)
第2学年	第3学期修11~20周(0.5学分)
	第4学期修1~10周(0.5学分)
第3学年	第5学期无体育课
	第6学期修11~20周(0.5学分)
第4学年	第7学期修1~10周(0.5学分)
	第8学期因毕业实习等无体育课

学校不会因为师资力量不足而使课改无法进行,但由于延长了必修课修学过程,对大学4年学生的体质健康都起到了督促作用,解决了高年级学生由于没有体育课监督体质下降很多的弊端<sup>[12]</sup>,特别是在实施过程中使双课堂高度融合,学练紧密结合起来。

#### 1) 第一课堂类型及实施途径。

中山大学体育第一课堂有必修课、通识课、公选课 3 种类型, 主要是教授学生学习体育基础理论以及体育知识与技能, 教会学生利用运动技能科学锻炼身体, 目前 4 个校园共有 30 多种运动项目课程可以选择, 本科生须取得至少 4 个体育必修学分方可毕业, 不同年级和专业学生在规定时间内选课, 体育部除 2 个专职教练外, 其他老师都必须教授体育必修课。通识课和公选课对老师要求一样, 有兴趣、能力和时间的体育

老师申请上课, 学生 1 次选课 1 学分, 选课时间根据教务处安排决定, 通识课选课的对象是本科生, 公选课则是面向全校所有学生。

#### 2) 第二课堂类型及实施途径。

第二课堂以比赛、社团活动为途径, 通过比赛活动有目的有意识地强化第一课堂体育知识与技能, 提高体育兴趣, 培养学生终身体育意识, 具体活动内容等如表 2 所示。

表 2 第二课堂活动内容及实施途径

类型	名称	具体内容与要求
全校性 比赛	“康乐杯”系列赛事	三大球(篮、足、排)、四小球(乒、羽、网、高尔夫)、健美操、游泳、定向、武术、击剑、跳绳、龙舟
	校园马拉松	10 km 和 5 km 环校长跑活动
	校运会	田径运动会和教职工趣味比赛
院系 活动	长跑月活动	春秋两学期各举行 1 次(每学期时间跨度 1 个月)
	院系赛	各院系内部举办的各种体育赛事及活动
测试	体质健康测试	本科生每年需要测试 1 次, 全部合格方可毕业
训练	运动队训练	6 支高水平运动队和 27 支普通运动队常规训练
活动	体能提高班	春秋各训练 6 周, 每校区根据人数有 2~3 个班, 学生根据意愿选择每周训练 1~3 次, 体育部选派老师指导
社团	体育社团	42 个体育社团举办各种赛事及训练活动

“康乐杯”赛事主要组织方是体育部, 裁判主要是学生来承担, 各种赛事贯穿整个年度, 基本上做到“周周有比赛”。学校由多校区构成, 大部分赛事需要先在校区决出前 6 或前 8 名, 根据项目的特点决定校区项目前几名参加总决赛。总决赛后根据学生名次和参赛的次數给予奖励并且授予积分并予以公示, 最后再根据学院学生总获奖积分, 评选出“院系积分优胜奖”, 促使学院督促与鼓励本院系学生积极参加此赛事。一年一度由企业赞助的中山大学马拉松参加对象为学生、教职工和校友, 是由校工会、体育部、校友会和赞助商共同组织, 比赛后体育部根据学生报名级别及成绩给予积分, 活动使参赛者体能、意志等得到锻炼, 同时促进了企业、校友与学校合作共建。每个院系每年都会举办院系田径运动会, 选拔本院系最优秀学生运动员参加各校区汇聚在一起的校运会。每年春秋两学期各举行一次长跑月活动, 各院系自己组织活动, 院系负责人通过 keep 健身软件、双签到等方式监督学生跑步次数及里程等, 活动结束后把各种证明材料提交给体育部审核, 体育部根据学生参与结果给予学生相应的积分。院系赛主要是根据本院系特

色等举办的各类体育比赛, 部分体育老师会应邀协助参与。社团由体育部、学工部共同组织, 培训、赛事等活动经体育部、学工部批准后, 活动方式方法等由社团成员自行组织, 每个社团有体育老师定期对学员进行指导, 部分活动及赛事可申请体育积分, 所有活动免费而且学校还有资金支持, 对于那些在第一课堂中无法选到自己喜爱的运动项目的学生, 可以通过参与社团的学习来弥补。每学期体育部会抽调老师指导体质较弱学生参与体育训导基地的体能提高班训练。通过体质健康测试来督促学生锻炼, 提高了学生体质健康水平。体育部目前拥有 33 个运动队, 基本上囊括了大学生比赛所有项目, 常年训练, 使那些热爱某项运动又想提高技能的学生可以找到自己的归宿。

## 2.2 建立双课堂课程融合机制

### 1) 体系融合机制。

“四年一贯制”课程改革促使体育双课堂紧密结合起来, 双课堂相辅相成、取长补短共同监督与提高学生体质健康水平, 通过时间互补、共同评价、管理互动, 促使体育双课堂进行高度融合与相互嵌入, 具体实施路径如图 1 所示。

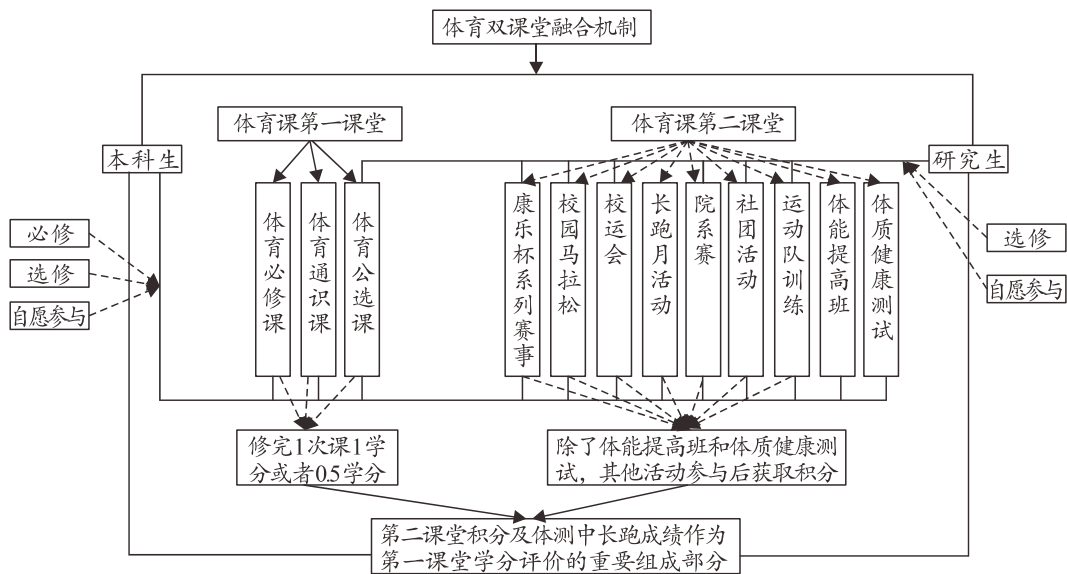


图 1 中山大学体育公共课程融合机制图

2)评价考核联运机制。

体育部成立了学校体育信息化管理系统, 配合和协调双课堂活动及管理学校体育场馆预定等, 建立双课堂评价考核联动机制。双课堂评价具体内容及比例: 第一课堂专项技能占 60%, 中长跑成绩或专项运动素质占 20%, 理论知识占 10%; 参与第二课堂获取的积分占 10%。

第一课堂专项技能和运动素质测试由任课老师评分, 中长跑的成绩来自于第二课堂体质健康测试中的成绩, 一学年使用一次, 大一新生第一学期体育理论通过网络与信息技术中心 Blackborad 平台进行体育理论在线考试, 其他学期体育理论主要是通过问卷星进行考试。第二课堂积分作为学生体育课成绩评价的重要部分, 尽管所占的比例不大, 但如果学生没有此积分, 体育课的成绩很难达到优秀, 而优秀体育课成绩对学生参与奖学金、保研资格、优秀学生等评比结果影响很大。此外最后各个院系学生总积分又会决定学院参与“学生体育赛事和品牌体育赛事”院系积分优胜奖的获取(校领导在全校性大会上给予获奖单位颁

奖)。此评价机制极大提高了院系、学生组织和参与第二课堂积极性, 年度结束后第二课堂获取积分较多的学生, 体育部为其颁发“运动之星”或“健康之星”荣誉证书。

3)组织管理互动机制。

互动管理相对于传统单向管理而言, 是一种全新的双向管理, 目的是激发组织内部每个成员的活力, 进而使整个组织保持整体创新能力。中山大学体育第二课堂具备组织管理互动特征。如前所述, 第二课堂各种活动倡导与举办来自于各种组织, 但活动有序开展与内部管理等主要来自于学生。

体育课是对学生进行道德素质培养最有效最直接的途径, 学生利用第一课堂所掌握的知识与技能, 在各种丰富多彩的第二课堂活动中, 强身健体, 培养体育意识与兴趣, 并使自身的组织能力、意志品质、集体荣誉感等得到长足发展, 学生在第二课堂活动中各种能力培养如表 3 所示, 综合能力培养更加符合中山大学“德才兼备, 家国情怀, 领袖气质”学生培养目标。

表 3 体育第二课堂部门学生职责及能力培养

部门	职责	能力培养主要目标
竞赛处	组织和参加各种比赛	各种体育技术专业技能及组织能力
裁判处	裁判员工作和裁判培训	裁判及协调能力
人事处	会员招募	组织管理和人事调配能力等
宣传处	海报、网络、微信等宣传	思想品德、文化素质及交往能力
培训处	体育技能培训	意志品质、训练、比赛能力
拓展处	拓展裁判、培训工作、赞助等	交往、沟通、经营、创新能力
保障处	做好一切后勤保障工作	服务意识及团结协作能力等

### 2.3 体育双课堂课改成效

各种体育比赛和活动参与人数越来越多,康乐杯系列赛事参赛人数 3 年足足增加 10 124 人次。校运会尽管受项目总数的影响,学生的参赛人数也在不断增加。长跑月活动迄今举办 4 个学期,从 2018 年上半年春季活动开始参与人数 120 人次到 2019 年下半年秋季活动增加到 8 848 人次,学生参与比赛与活动积极性越来越高,从表 4 课改前后部分第二课堂学生参与人数就充分反映了这一点。

表 4 课改后学生第二课堂参与情况

项目	2016 年参与人数	2019 年参与人数
康乐部系列赛事	7 298	17 422
校园马拉松	1 800	2 751
校运会	1 251	1 572
体育社团	3 454	3 559

课改实施大大提高了学生运动兴趣与热情,越来越多学生加入运动队训练,学生运动技能水平和比赛能力显著提高,3 年来运动队的成绩也是越来越好。由于受篇幅限制如下仅列举出运动队最优秀的成绩,表 5 和表 6 分别显示的是课改前后运动队获得全国赛前 3 名和省赛前 3 名的成绩,从表中可以明显看出 3 年来运动队取得了巨大的进步。

表 5 课改前后普通运动队比赛成绩

年份	团体						个人					
	全国赛			省赛			全国赛			省赛		
	一	二	三	一	二	三	一	二	三	一	二	三
2016 年	10	0	0	5	2	5	8	6	11	4	8	3
2019 年	17	13	10	20	13	4	19	27	27	28	26	29

表 6 课改前后高水平运动队比赛成绩

年份	团体						个人					
	全国赛			省赛			全国赛			省赛		
	一	二	三	一	二	三	一	二	三	一	二	三
2016 年	1	0	1	2	2	1	6	1	1	12	16	12
2019 年	4	2	4	8	6	8	13	4	10	17	24	19

体育课程通过“四年一贯制”改革,克服了传统体育双课堂存在的诸多矛盾,基本上使体育双课堂做到课程体系融合、评价考核联动、组织管理互动等,并取得较好的成效。如何多方位立体化实现双课堂有序互动高效协同,还需要进一步优化。

## 3 “四年一贯制”体育双课堂高度融合应用策略

在“四年一贯制”体育课程改革的基础上,抓住契机,激发学生兴趣,在实践中培养学生创造力。要做到体育双课堂有效互动高度融合,就要使体育两课堂协同起来,两者相互促进共同发展,以达到培养高素质创新型人才之目的。

### 3.1 体育教学资源分配相对均衡

学校通过多途径来分配体育资源。一是学校提供大量经费支持各种体育运动,每年度体育部根据学校任务与分配,不但对学生个人进行积分评价,而且对各院系也有阳光积分评比,提高各院系及学生参加第二课堂的积极性。二是学校给在校每一位学生提供虚拟体育经费,结合学校信息化管理系统之场馆预定系统,学生可使用此经费来预定体育场馆,最大限度便利学生免费使用及利用各种场地,提高体育场馆使用效率。三是体育部实施体育老师下院系服务,做到各院校在组织各种体育活动与比赛时,有专业的体育老师指导与帮助,保证各体育比赛与活动顺利高效有序进行。四是 42 个体育社团都有相应的体育老师做指导老师,学校对于指导老师有一定的经费支持与荣誉奖励,提高体育老师参与第二课堂积极性。

### 3.2 建立体育课多元化评价机制

建立起多元化评价机制,重视学生的个别差异,对学生的初始身心健康、技能水平等进行评价,重视学生的过程式评价,根据学生在课程中进步的程度以及积极参与第二课堂态度等,结合终结性评价结果最后对学生做出更加客观的评价<sup>[3]</sup>。增加第二课堂评价的内容、方式与比例,做到第二课堂评价更加务实,如学生在运动队训练中取得优异成绩,可考虑评定该学生体育课成绩优秀,对积极组织并参与体育比赛及活动学生给予更多加分等。借鉴共青团中央提出打造“第二课堂成绩单”制度,各种第二课堂活动通过客观记录、KEEP 健身软件、有效认证等,科学评价学生参与过程与结果,最大限度提高大学生综合素质与体质健康水平。

### 3.3 改善体育双课堂协同管理机制

不断加强与改善双课堂组织管理协同机制,争取能做到教务部、学工部、校工会、体育部以及各实体院系之间协同管理,建立学校体育信息化管理系统及第二课堂网络化积分系统等,在保证学生安全的基础上,尽可能减少学生组织活动及体育赛事审核时间与程序,及时对学生参与的结果予以评定与鼓励,激励更多学生积极主动开展与参与各种体育活动。

### 3.4 动态优化体育双课程修学过程

大部分高中学校不能正确认识体育锻炼对健康、益智的重要作用,忽视学生的身体锻炼,体育课免修

或者少修,高考后学生的体质健康水平降到了极点<sup>[4]</sup>。为了快速提高新生运动技能及身体素质,“四年一贯制”课程要求大一整学年参与体育必修课,然而受到师资等限制,导致大三上半学期无法安排体育课,后期的教革会根据学校师资数量等现实,修学过程将会不断优化,可以考虑调整大一和大四体育必修课的时间或者尽可能提高体育师生比,尽量保证每学期每个学生都可以参与体育双课堂学习与锻炼,此外大四学生考虑是否可以实施弹性上课时间或者变换评价的内容与方式,在不影响学生实习就业基础上,尽可能保证学生有充分时间进行锻炼。

“四年一贯制”课程在一系列新教革的基础上,整合资源、相互融入、共同评价、协同管理,极大提高了学生身体素质、体育兴趣,为培养学生终身体育意识做出了重要的贡献。此举措可以为其他院校提供借鉴,最终达到提高高校体育教育质量、增强国民身体素质之目的,为健康中国增添更多的活力。

#### 参考文献:

- [1] 中国人的健康大数据 各类疾病趋向年轻化[EB/OL]. (2017-01-23)[2019-12-20]. [http://health.cnr.cn/jkgdxw/20170123/t20170123\\_523522443.shtml](http://health.cnr.cn/jkgdxw/20170123/t20170123_523522443.shtml).
- [2] 沙桐. 青少年健康与美育专题研究[J]. 中国青年政治学院学报, 2014(5): 62.
- [3] 吴杨. “双课堂”模式在英语听力教学上的应用策略研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2017(9): 405.
- [4] 何郁嵩,戴婷婷. 工科大学生第一课堂与第二课堂相关性的研究[J]. 科教导刊, 2014(6): 31-33.
- [5] 孙红艳,王潇潇,刘仙俊,等. 高校“第二课堂”与第一课堂的关系分析[J]. 教育现代化, 2018(48): 210-211+236.
- [6] 李晨曦,杨日晨. 高校第二课堂与大学生创新素质培养的关系研究[J]. 社会经纬, 2017(5): 172-173.
- [7] 赵瑞国,陈金英,张洪波. 篮球课程第一课堂与第二课堂一体化教学体系探索与实践[J]. 运动, 2010(3): 100-102.
- [8] 教育部. 关于印发《高等学校体育工作基本标准》的通知[EB/OL]. (2014-06-12)[2019-12-20]. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe\\_938/s3273/20](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3273/20).
- [9] 王斌艳,王晓梅. 第一课堂与第二课堂互动模式的实证研究——以浙江中医药大学为例[J]. 教书育人(高教论坛), 2017(6): 83-84.
- [10] 潘云智,陈省平,宁曦,等. 第一课堂与第二课堂协同育人模式探讨[J]. 科教导刊(上旬刊), 2017(10): 99-100.
- [11] 余保玲,吴叶海,傅旭波,等. 普通高校“三全体育”课程体系的构建与实践[J]. 体育学刊, 2020, 27(1): 111-116.
- [12] 张新萍,尚瑞花,武东海. 完善人格培养动商——高校“四年一贯制”体育教学改革探索[J]. 南京理工大学学报(社会科学版), 2019, 32(2): 12-16.
- [13] 李雨亭. 以第二课堂成绩单为路径优化高校人才培养模式[C]//提升高等学校教育质量的实证研究(上册), 2016(11): 365-367.
- [14] 张国,马宇平. 学生体质将成高校评价指标[N]. 中国青年报, 2012-09-16.

