

湖南体育职业学院

教学质量监控与评价简报

2023 年 第 4 期

质量监控与评价中心 编印

2024 年 1 月

本期目录

※ 教学质量监控

听取学生心声 优化教学质量——学院召开教学质量反馈学生座谈会·····	1
打造特色“五求课堂”，锻造职业技能精英·····	4
严考风 肃纪律 促学风——学院开展期末考试巡考工作·····	7
教务处、质量监控与评价中心外出检查学生岗位实习·····	9
数字赋能，掀起全院学生参与运动热潮·····	11

※ 教学检查通报

第十周至第十三周教学常规检查通报·····	13
第十四周至第十七周教学常规检查通报·····	15

※ 教学质量评价

“竞”显“体育达人”风采 ——2024 年度“楚怡杯”体育活动设计与实施赛项校内选拔赛圆满结束·····	17
展技能 赛风采——2024 年度“楚怡杯”健身指导赛项校内选拔赛圆满结束·····	19
以考促学练技能，以学促用展风采——学院开展学生专项技能考核·····	21

※ 教学教研活动

优课展风采，研思共提升——学院开展优质课展示活动·····	24
以评促优 向优而行——学院开展 2023 年度教研室（高职）考核与评优工作·····	31

听取学生心声 优化教学质量 ——学院召开教学质量反馈学生座谈会

12月18日晚，湖南体育职业学院召开了本学期教学质量反馈学生座谈会。此次座谈会的主要目的是更好地了解学生对学院教育教学方面的意见和建议，进一步提升教学质量。学院党委副书记、副院长彭庆文，教务处处长陆晓燕，质量监控与评价中心全体教师及33名学生代表参加会议。会议由质量监控与评价中心主任龙辉主持。



教学质量反馈学生座谈会现场

座谈会上，龙辉主任首先向参会的学生代表阐述本次座谈会的目的和意义，强调学院始终坚持以学生为中心，围绕立德树人的根本任务，全面提升人才培养质量。她希

望同学们能够客观公正地反馈教学过程中存在的问题，提出改进意见和建议，以助力学院教育教学质量的提升。龙辉主任还指出，教学与学风建设不仅直接关系到学生的健康成长，还对学院事业的发展具有重要影响。因此，她呼吁同学们树立主人翁意识，积极参与学院治理体系建设，为学院教育教学管理水平的提升贡献智慧和力量。

座谈会中，学生代表根据之前收集的意见和建议，逐一发表各自的反馈。大多数学生代表反映了各专业课程、思政课程、大学英语、计算机等课程的教师授课情况和实际感受。同学们主要关注课堂教学过程中教师的授课方法、教学进度、对学生基础知识掌握情况的了解、课后辅导以及作业批改等方面。同时，学生们从自己的角度出发，围绕教师教学、学生学习、教学环境、课堂纪律、学习态度、专业课程设置、体育场馆设施开放等议题进行了发言，表达自己的观点和感受，并针对存在的问题提出自己的建议。

与会的老师们认真倾听同学们的意见和建议，并由衷地感谢他们提出的宝贵意见。他们对同学们提出的问题逐一进行耐心解答，并表示会将认真梳理这些意见，发挥好教学质量保障系统的作用，结合日常管理不断完善相关工作，切实建设好学院教学质量保障的长效机制。

最后，彭庆文副院长做总结性发言。他表示，学院一直致力于为同学们创造一个有利于成长的良好环境，凡是对于同学们发展有利的事情，学院都会坚定不移地支持。同时，他也希望同学们能够严格要求自己，尤其是在当前

的就业形势下，更要端正学习态度，提高学习自觉性，认真完成学业，以提升自己的核心竞争力。他鼓励同学们珍惜大学时光，积极参与班级和学院事务，努力提高自身能力，以更好地发展自己、完善自己，成为有理想、有本领、有担当的新时代大学生。

本次座谈会以持续开展“教育教学质量提升”活动为出发点，通过学院领导与学生之间的互动，加强了学生与学院领导、老师之间的交流与沟通。此次座谈会体现了让学生参与民主治校的理念，进一步落实以学生为中心的办学理念，营造了善教好学的氛围，为构建可持续的教学质量保障机制奠定了基础，推动了学院人才培养质量的持续提升。

稿源：質量監控與評價中心

打造特色“五求課堂”，鍛造職業技能精英

2024年1月10日，學院召開了2023年度“五求課堂”總結大會。游泳社、散打社和羽毛球社等24個社團主教練向大會作述職報告。學院黨委副書記、副院長彭慶文，教務處處長陸曉燕和質量監控與評價中心主任龍輝出席會議並聽取報告。

2023年10月，學院將課堂學習與實踐探索相結合，打造特色“五求課堂”。“五求課堂”以“求真、求善、求美、求实、求創”為核心，致力於培養出既有扎實理論基礎，又有卓越實踐能力的優秀人才。



“五求課堂”主教練輪流進行述職

會上，24位主教練聚焦社團建設基本情況、本年度活動開展、取得的主要成績和存在的問題，以及下年度工作展望等四個方面一一做了述職。

24 個社團共吸收了 843 名學生。學生的廣泛參與，逐漸形成了“以練促學，以學正風，你追我趕”的良好學風。“五求課堂”社團學生在各级職業技能競賽中成績斐然。其中在 2023 屆湖南省大學生運動會上，田徑社團學生獲 8 金，2 銀，8 銅，其中一名學生達國家一級水平；羽毛球社團學生獲 2 個第二名，4 個第三名（團體 2 個、單項 2 個）；武術社團學生獲 3 個第一名，5 個第二名等其他名次；體育舞蹈社團學生獲團體總分第一，13 個第一名，10 個第二名，4 個第三名以及其他名次。另有，空手道社團學生在第 11 屆中國大學生空手道錦標賽斬獲丙 B 組 2 枚金牌；體育保健社團學生在 2023 年湖南省殘疾人康復服務與體育指導員技能大賽，分別獲得運動防護師比賽的第 17 名、19 名和 25 名等的好成績。

同時，主教練們也客觀地指出“五求課堂”社團發展所存在的訓練器材不足、訓練時間需二級學院大力支持等有待改進之處。



學院黨委副書記、副院長彭慶文點評主教練述職情況

彭庆文副院长对各主教练述职进行了点评。他指出，打造特色“五求课堂”，将课堂学习与实践探索进行深度链接，一定会不断提升教学质量，学生技术技能取得长足进步，必然能锻造职业技能精英，为学生对接岗位打下坚实的基础。

他强调，在“五求课堂”建设实施过程中，要特别注意五个“有”：一是组队要有选择，要具有更加清晰的目标；二是选人要有门槛，优先选择专业基础扎实的学生，让学生树立“为己增值、为校争光”理念；三是训练要有区别，要注意训练的过程中进行分层训练；四是态度要有转变，要把训练和团队的管理当成是自己的事情，想办法完成训练目标；五是是管理要有特色，组织内部要有梯队建设，搭建稳定团队。

一年来，“五求课堂”代表队秉持“求真、求善、求美、求实、求创”的教育理念，不断探索、勇于实践，取得了丰硕的成果。这些成果的取得，离不开每一位队员的拼搏与努力，离不开各位主教练和指导教师的悉心指导，更离不开学校的大力支持。未来，我们将以更高的标准、更严的要求来打造这支队伍，让其在技能竞赛、社会服务、文化交流等方面发挥更大的作用。

稿源：教务处

嚴考風 肅紀律 促學風——學院開展期末考試巡考工作

1月7日—9日，學院進行期末集中考試。學院黨委副書記、副院長彭慶文，深入各考場察看期末考試考場情況。教務處、質量監控與評價中心及各二級學院負責人參與巡考。

巡考過程中，院領導及巡考人員對考場環境、考試組織、監考教師履職、學生考風考紀等情況進行全面檢查，並與監考教師就考試工作進行溝通了解。從整體巡考情況看，學院期末考試工作準備充分、管理規範、秩序井然，學生認真答題，嚴格遵守考試紀律，監考教師認真履行監考職責，



學院黨委副書記、副院長彭慶文巡考現場



教務處工作人員王海玲老師巡考現場



體育健身與健康促進學院王一蓉院長
巡考現場



數字體育與體育產業學院柳軍院長
巡考現場

考場環境干净整洁，展現了良好的學風考風。

彭慶文副院長強調：考試作為學院教學工作的重要環節，考風考紀影響着考試的公平公正，相關部門、各二級學院要進一步優化考務管理，嚴肅考風考紀，深入推進學風建設，進一步增強學生誠信考試意識，以考風促進學風、教風建設，持續抓好考風考紀，不斷提高教育教學質量和辦學水平，為培養優秀人才提供可靠保障。

稿源：質量監控與評價中心

教務處、質量監控與評價中心外出檢查學生崗位實習

為進一步加強學生崗位實習過程管理，了解學生實習期間的工作生活情況，做好崗位實習實踐教學過程監控，有效評估實習工作質量，10月-12月，教務處、質檢監控與評價中心赴北京市、重慶市、廣東省等多地開展2021級學生崗位實習檢查工作。

在檢查過程中，教務處、質量監控與評價中心的老師分別走訪了多家實習單位，與實習導師和學生進行了深入交流。通過實地查看、聽取反饋、查閱資料等方式，對實習單位和學生的實習情況進行了全面了解檢查。

檢查發現，大部分實習單位和學生在實習期間表現良好，能夠按照計劃完成實習任務。同時，也發現了一些問題，如部分學生存在實習內容與所學專業不符、導師指導不足等問題。針對這些問題，教務處和二級學院將及時採取措



教務處、質量監控與評價中心赴重慶檢查學生崗位實習情況



教务处、質量監控與評價中心赴廣州和深圳學生檢查崗位實習情況

施加以解決。

本次外出檢查活動取得了顯著成效，為提高實習質量提供了有力保障。針對檢查中發現的問題，建議各二級學院採取以下措施加以改進：加強對學生崗位實習的宣傳教育，提高學生對於實習重要性的認識；加強導師隊伍建設，提高導師的指導能力和水平；加強與實習單位的溝通與聯繫，確保學生實習內容的合理性和有效性；完善實習考核機制，確保學生實習成果得到充分認可。

本次外出檢查活動為教务处、質量監控與評價中心在實習指導管理方面提供了現實經驗。在未來的作品中，我們將繼續加強對學生崗位實習的監督與指導，提高實習質量。同時，也將積極探索新的方法和手段，不斷完善實習管理体系，為學生提供更加優質、全面的實習服務。

稿源：教务处

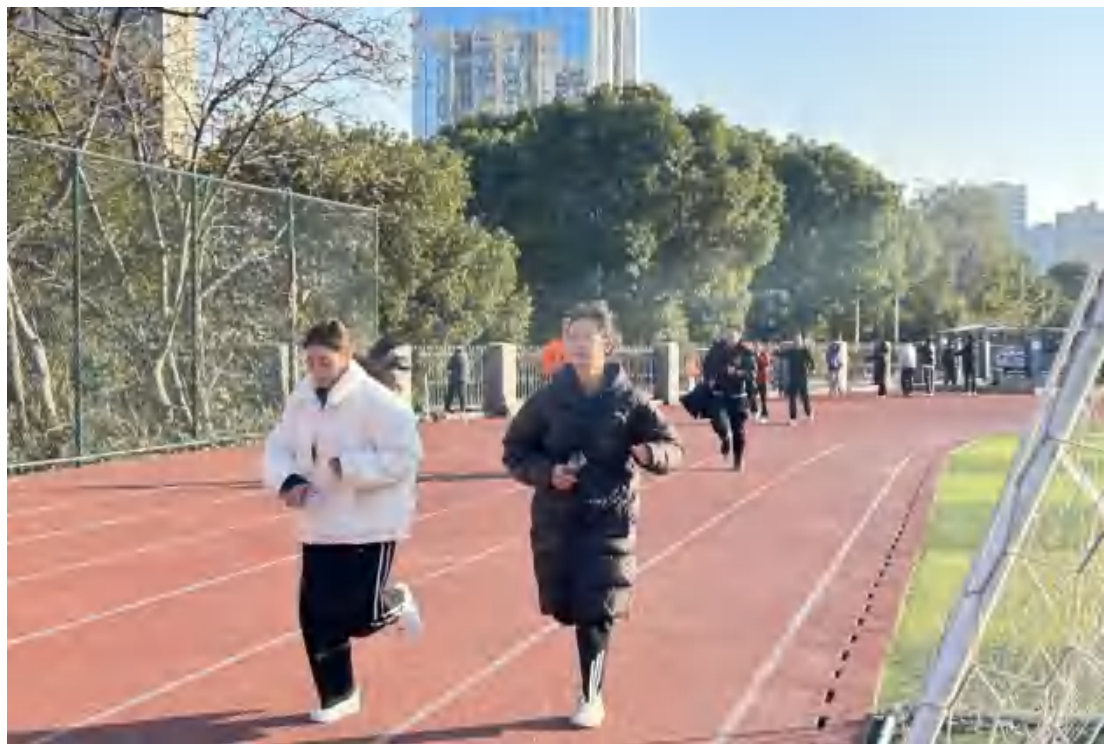
数字赋能，掀起全院学生参与运动热潮

为丰富校园生活，鼓励全院学生积极参与体育锻炼，提升学生身体素质，进一步推进学院体育数字化进程，2023年10月-12月，教务处联合数字体育与体育产业学院，通过悦动圈APP，开展了全院在校学生体能达标赛。



11月学生在东田径场参与长跑体能达标赛

据悉，每周五下午是达标赛打卡的开放时间，同学们只要在规定时间内完成体能训练任务即可，不受地点限制。通过线上体能达标赛的开展，同学们领略到体育数字化便利的同时，感受了体育运动的激情，体会到体育运动的快乐，帮助学生强健体魄、锤炼意志、健全人格，为终身体育奠定良好的基础。



12月學生在東田徑場進行長跑練習

即使在嚴寒的冬天，學生們也會紛紛走出教室、走出宿舍，來到操場進行長跑訓練。借助悅動圈APP，向自己發出一一次又一次的挑戰，用汗水澆灌冬日的希望，用堅持照亮生活的道路，共同迎接寒冷的冬季。

這個冬季，同學們運動的身影成為了院校最靚麗的風景線。

稿源：數字體育與體育產業學院

第十周至第十三周教学常规检查情况通报

一、基本情况

(一) 第十周至第十三周, 质量监控与评价中心工作人员每天通过查看视频监控, 进行了课堂常规检查, 在线上共计查课 278 课次, 教学秩序井然有序, 个别班级上课有学生睡觉现象。

(二) 通过线上巡堂, 对几周学生到课率进行了统计。

各二级学院学生到课率统计表

二级学院名称	第 11 周 学生出勤率	第 12 周 学生出勤率	第 13 周 学生出勤率
体育教育与运动训练学院	87.86%	86.04%	84.18%
体育休闲与艺术学院	84.19%	83.07%	85.28%
体育健身与健康促进学院	91.47%	92.00%	87.81%
数字体育与体育产业学院	84.30%	88.19%	87.08%
军士教育学院	93.14%	92.73%	92.37%

(三) 抽查二级学院学生岗位实习工作, 岗位实习工作有序推进, 大部分指导教师均在线上对实习生进行指导。

二、存在的问题及原因

(一) 由于学生活动、社会服务、参与赛事等原因, 四个学院的到课率低于 90%。

(二) 天氣逐漸變冷，上課學生遲到的現象逐漸增多。

(三) 由於指導教師在校的工作量較大，導致沒有時間和精力對目前正在進行崗位實習的學生開展線下指導。

三、整改措施

(一) 每周定期在工作群发布学生上课出勤率，要求二级学院加强学生活动统筹，合理地安排各项活动，尽量不影响学生的正常教学秩序，保证学生课堂的学习效果。

(二) 与各二级学院进行沟通，并要求各辅导员召开专题班会，加强学生思想认识，提升学生的规矩意识。

(三) 与教务处和二级学院进行反馈，建议指导教师加大对岗位实习课程的线下指导，及时帮助学生解决相关的问题。

稿源：質量監控與評價中心

第十四周至第十七周教学常规检查情况通报

一、基本情况

(一) 第十周至第十三周, 质量监控与评价中心工作人员每天通过查看视频监控, 进行了课堂常规检查, 在线上共计查课 298 课次。教学秩序井然有序, 任课教师提前到岗, 课前准备充分, 学生迟到现象有所好转, 教学设备运转正常, 教室卫生情况比以往有了很大的好转。

(二) 通过线上巡堂, 持续对几周学生到课率进行了统计。

各二级学院学生到课率统计表

湖南体育职业学院学院学生上课出勤率统计表				
二级学院名称	第 14 周 学生出勤率	第 15 周 学生出勤率	第 16 周 学生出勤率	第 17 周 学生出勤率
体育教育与运动训练学院	84.82%	81.11%	86.46%	90.93%
体育休闲与艺术学院	85.20%	83.23%	82.17%	83.67%
体育健身与健康促进学院	92.62%	90.96%	91.92%	95.45%
数字体育与体育产业学院	84.23%	83.58%	80.26%	80.85%
军士教育学院	91.44%	91.90%	94.69%	93.26%

(三) 全体教师积极参与观摩各教研室推出的优质课堂, 93.5% 的老师提交了听课感受。

（四）大部分術科課程組織了集中考試，考試組織較為有序、流程較為規範。

二、存在的問題及原因

（一）由於大部分術科考試是第一次組織統考，評價的主體以校內教師為主，少數課程邀請了企業的專家進行評價。

（二）由於對課堂教學模式理解的還不夠透徹，教師們撰寫的優質課程的教案撰寫質量還有待提升。

三、整改措施

（一）與各專業帶頭人溝通反饋，對課程的考核評價要形成體系並多元化。

（二）與教研室主任進行溝通交流，建議教研室活動要落實到位，多指導青年教師們進行集體備課。

稿源：質量監控與評價中心

“竞”显“体育达人”风采 ——2024年度“楚怡杯”体育活动设计与实施赛项 校内选拔赛圆满结束

11月9日，2024年度“楚怡杯”湖南省职业院校技能竞赛体育活动设计与实施赛项校内选拔赛圆满结束，学院纪委书记杨新兵亲临现场指导选拔赛工作。



杨新兵书记指导选拔赛工作

体育活动设计与实施赛项，是省级、国家级高职院校学生职业技能赛项，为争取我院学生在各级别赛事中取得优异成绩，促进高水平专业（群）建设及学院的高质量发展，特举办了此次选拔大赛。

本次校内选拔赛共有11支队伍参与，学生可以跨专业、跨学院组队。选拔赛以团体赛的形式进行，分为体育活动职业素养测评、基础体能测试、技能展示与指导三项测试内容，

团队个人三项测试的得分之和为该队最后得分。经过激烈地角逐，黄享阳、管世政、姚菊莲和张春生、罗俊凯、高金思两个团队获得一等奖，蔺亚祥、陈培磊、王佳朋，丁春萍、陈家杰、廖超，吴思慧、吴佳顺、黄文健三个团队获得二等奖，刘灿宇、管洋锐、刘丽婷，王妮娜、赵涛、胡晓康两个团队获得三等奖。刘志武、李献君、曾峥、成征涛、何佳、王伟、李芳芳、刘武、王智慧、陈轲等 10 位老师获得“优秀指导教师奖”。



學生進行基礎體能測試

本次选拔赛，选手们一丝不苟的态度、精进全面的素养和奋发向上的精神，给所有人留下了深刻的印象，他们将进一步激发我院学生认真学习、苦练技能的积极性和主动性，促进学院专业（群）建设高质量发展。

稿源：体育休闲与艺术学院

展技能 赛风采 ——2024 年度“楚怡杯”健身指导赛项校内选拔赛 圆满结束

11月5日，“楚怡杯”湖南省职业院校技能竞赛健身指导赛项校内选拔赛顺利开展，来自体育健身与健康促进学院和军士教育学院共5支参赛队伍同台竞技，尽展风采。教务处、质量监控与评价中心负责人参加选拔赛活动。



教务处、质量监控与评价中心负责人指导选拔赛工作

健身指导赛项校内选拔赛对标国赛，设置了岗位知识与能力竞赛、健身运动处方设计与实施和体能竞赛三个模块。岗位知识与能力竞赛模块包括能力题和应变题，健身运动处方设计与实施模块包括健身运动处方的设计和健身运动处方的实施，体能竞赛模块包括跳绳、翻沙袋和折返跑。

本次选拔赛主要检验参赛选手健康评估、运动处方制定与实施、教育教学、综合运动素质及健身相关知识的掌

握和运用能力。据悉，健身指导与管理专业教学团队将会根据选手的综合表现，选拔高水平选手代表我院参加“楚怡”杯湖南省职业院校技能竞赛健身指导赛项的竞赛。



评委们对参赛团队进行评分

赛场上，参赛选手们沉着冷静，全力以赴，充分发挥了自己平时的训练水平，展现了团队和个人的技能水平和良好的精神面貌。历经半天紧张激烈的角逐，体育健身与健康促进学院1队、2队、3队获得团体前三名，马立强等学生获得个人前八名。

本次选拔赛为学生提供了一个展示精湛技能、相互切磋技艺、学习交流借鉴的平台。激发了学生积极参与竞赛、提升专业技能的热情，为推进教学改革、增强学院内涵建设发挥了重要作用，切实为以赛促教、以赛促学、以赛促改、以赛促建提供了平台支撑。

稿源：体育健身与健康促进学院

以考促学练技能，以学促用展风采 ——学院开展学生专项技能考核

为了提升各专业学生职业能力和职业素质，全面了解学生专项技能掌握情况，引导学生更好地适应未来工作岗位需要，2023年11月25-2024年1月5日，教务处组织各二级学院开展本学期学生专业技能考核。

教务处为确保考核严格、规范、顺利进行，要求各专业按照人才培养目标，精心设计技能考核标准，努力实行技能训练与考核的标准化、可操作化，有效调动学生积极性。此次期末考核帮助学生更好地了解自己的能力和潜力。通过考核，学生能够发现自己的不足之处，并针对性地提高技能水平。考核结果也作为学生毕业和升学的参考依据。



《田径》课程组的老师们组织23级学生进行技能测试的现场



羽毛球专项学生进行技战术考核现场



国际标准舞专业学生展示学习成果



科技体育专项考核现场



學院黨委副書記、副院長彭慶文為學生技能考核獲獎學生頒獎

此次技能考核不僅是檢驗各專業學生本學期專業技能學習成果，也是學院教學質量的一次體現，學院將不斷完善教學考核評價管理體系，以考核促教學，以考核促學習，以考核促教研。

稿源：質量監控與評價中心

優課展風采，研思共提升 ——學院開展優質課展示活動

2023年12月11日至15日，教務處聯合質量監控與評價中心開展了全院優質課展示活動。

本次展示活動以教研室為單位，共推出17堂優質課，供全院教師觀摩。17位教師精心設計、精彩展示。觀摩教師主動學習、積極交流。



鐘小紅老師《思政課》授課現場



荊偉老師《摩登舞》課程實況



老師們認真學習劉奕老師的《健身教練基礎》課程



課後相關老師與劉奕老師探討課程資源建設的問題

湖南體育職業學院 《健身教練基礎》一課件

湖南體育職業學院《健身教練基礎》文科課教案

課程	第 11 課 第 22 次課	授課教師	吳新	授課地點	健身实训室-体训中心
制訂	2022年12月25日 第 1 次	日期	授課對象	22級一、二、三	
批准	2023年12月25日 第 1 次	日期	授課對象	22級一、二、三	

課程內容

1. 學習相關關節活動的肌力;
2. 初步學習深蹲動作模式;
3. 掌握深蹲動作模式的基本動作。

重點

难点

學情分析

教學目標

教學內容

教學過程

一、課堂情境

1. 腳趾半坐位、膝窩、背負重量;

2. 轉髖轉膝、提高關節活動度;

3. 肩帶放鬆、強調安全保護、避免造成身體損傷。

4. 注意呼吸與核心內收與骨盆及學習重點、难点、基本姿勢要求。

二、复习与导入【导入】

(一) 骨骼及非神經的肌肉：股四頭肌、股內肌、股外肌、股後肌、腓腸肌、比目魚肌、腓骨肌、趾伸肌、趾屈肌、趾伸肌、趾屈肌。

(二) 骨骼及非神經的肌肉：有人頭、頸、頸前、頸後、頸側、頸底、頸頂、頸前、頸後、頸側、頸底、頸頂。

圖 1 肌肉位置

湖南體育職業學院 《健身教練基礎》一課件



(三) 通过案例引导学生理解本节课的重点

二、初步学习深蹲动作模式【导入】

(一) 深蹲的动作介绍

1. 目标肌肉：臀大肌、腓肠肌、股四头肌。
2. 动作要领：提高下肢肌肉力量。
3. 动作分析：下降时重心，双脚脚尖向外，膝盖向前，臀部向后坐。

(二) 动作模式讲解【王淑霞】

1. 重心：足中位，整个过程中要保持重心没有任何移动和偏移。



2. 足部：保持正常足弓，避免出现足弓塌陷，避免膝盖内扣。
3. 髌韧带：保持膝盖第二脚趾。



22級 自 由 選 擇

(一) 組織

(二) 教學步驟

(三) 要求

學生能轉頭看動作並理解的動作，認真听讲，能轉頭看動作與圖表對照筆記一並在筆記本上。避免課後遺忘

(四) 教法：講解法、示範法、復習法

(五) 思政融入：“优秀的教练必须有客户每一个动作都认真，通过教授动作模式教授全场的讲解，引起同学们对专业知识严谨认真的态度，塑造其对待动作的一种不懈的教练职业素养。

圖 2 肌肉位置

湖南體育職業學院 《健身教練基礎》一課件



(三) 體操運動組合：體操

四、學生分組練習：深蹲動作模式【导入】

(一) 深蹲分組：按照各自訓練水平進行分組，分組後由教練負責進行指導與保護，並進行中等負荷。

(二) 交替練習：練習 3 分鐘轉髖轉膝練習，然後使用器械練習。

(四) 動作模式難度提昇：首先在兩側一側手在前腳一側手在後上，上提脚

(五) 要求學生能將轉頭動作與自身動作模式的改善，達到“感受才感控”。

五、分組展示與教師評價【导入】

選擇三組同學進行小組展示，一人為客戶展示動作模式，一人為教練展示動作指導，他即展示，學生即進行互相評價，之後老師進行点评，并將在本节课练习过程中表现优秀的小组及个人。

22級 自 由 選 擇

(一) 組織

(二) 教學步驟


小組比賽展示練習成果→學生互評→教師評價

(三) 要求

注意力集中，認真觀察同學之間的技术动作。

圖 3 肌肉位置

湖南體育職業學院 《健身教練基礎》一課件



5. 动作：保持好正常的生理曲线，未出现“膝后塌”以及“腰后凸”。

6. 上部躯干保持中立。


7. 头部姿势：保持正常的颈椎曲线。

(四) 动作模式观察与分析

随机挑选 1-2 名同学，进行深蹲动作模式展示，让同学们从正面与侧面观察其动作模式是否正确，要求学生们能够根据老师的要求观察到每个动作细节。

三、专项性练习【导入】

(一) 腹及背骨能力训练



(二) 腹及背骨能力训练

22級 自 由 選 擇

(一) 組織

(二) 教學步驟

教師示范動作→教師講解動作→指導學生練習動作→回題

(三) 要求

1. 認真看教師示范動作講解。

2. 基本掌握動作幅度、運動軌跡和動作要領。

3. 练习过程中动作协调性、稳定性较好。

(四) 教法：讲解法、示范法。

圖 4 肌肉位置

湖南体育职业学院 《健身基础》—刘羿



三、 体能训练与整合：目标群

四、 体能训练与整合：目标群

五、 体能训练与整合：目标群

六、 体能训练与整合：目标群

七、 体能训练与整合：目标群

八、 体能训练与整合：目标群

九、 体能训练与整合：目标群

十、 体能训练与整合：目标群

十一、 体能训练与整合：目标群

十二、 体能训练与整合：目标群

十三、 体能训练与整合：目标群

十四、 体能训练与整合：目标群

十五、 体能训练与整合：目标群

十六、 体能训练与整合：目标群

十七、 体能训练与整合：目标群

十八、 体能训练与整合：目标群

十九、 体能训练与整合：目标群

二十、 体能训练与整合：目标群

二十一、 体能训练与整合：目标群

二十二、 体能训练与整合：目标群

二十三、 体能训练与整合：目标群

二十四、 体能训练与整合：目标群

二十五、 体能训练与整合：目标群

二十六、 体能训练与整合：目标群

二十七、 体能训练与整合：目标群

二十八、 体能训练与整合：目标群

二十九、 体能训练与整合：目标群

三十、 体能训练与整合：目标群

三十一、 体能训练与整合：目标群

三十二、 体能训练与整合：目标群

三十三、 体能训练与整合：目标群

三十四、 体能训练与整合：目标群

三十五、 体能训练与整合：目标群

三十六、 体能训练与整合：目标群

三十七、 体能训练与整合：目标群

三十八、 体能训练与整合：目标群

三十九、 体能训练与整合：目标群

四十、 体能训练与整合：目标群

四十一、 体能训练与整合：目标群

四十二、 体能训练与整合：目标群

四十三、 体能训练与整合：目标群

四十四、 体能训练与整合：目标群

四十五、 体能训练与整合：目标群

四十六、 体能训练与整合：目标群

四十七、 体能训练与整合：目标群

四十八、 体能训练与整合：目标群

四十九、 体能训练与整合：目标群

五十、 体能训练与整合：目标群

湖南体育职业学院 《健身基础》—刘羿

一、 直接取法与整理

(一) 增大肌群运动

(二) 肌肉肌腱运动

(三) 肌肉肌腱运动

二、 讲授与小结

(一) 回顾课堂上学生的表现，树立典型，总结不足之处。

(二) 培养学生认真求知、持之以恒、突破自我、迎难而上的意志品质，引导学生树立正确的人生观与价值观。

三、 布置课外作业，宣布下课

布置课外作业：预习红韵深蹲动作要领与发力模式，完成每日健身打卡，巩固本次课所学知识；值日生将器材归位。

刘奕老师《健身基础课程》教案展示

(皮涛) 观课感受

听课教师信息			
听课教师	皮涛	授课教师	刘奕
听课地点	新嘉教室	授课地点	健身实训室
课程类型	(理论/实操) √	听课教师	皮涛
观课感受(不少于300字)			
<p>有一个小时刘奕老师《健身基础》课程。在课堂中认识到了刘老师和刘教学基本功和灵活多变的教学方式。不仅具备了丰富的教学知识和技能，还在课堂上展示了其教学能力和技巧。</p> <p>刘老师的课堂内容逻辑清晰，讲解条理分明，重点突出。在讲解动作要领时，刘老师的讲解非常有序，有引导同学循序渐进的过程。这对于同学的思想转变起到重要的帮助。</p> <p>在讲解动作要领时，刘老师用通俗易懂的语言进行讲解，用一些小工具的方式进行辅助，让同学们快速掌握动作的核心要领。同时刘老师的讲解也非常清晰，且学生都能得到充分的理解和提高。</p> <p>此外，刘老师的课堂也让我认识到了教学设计的巧妙和教学方法的多样性。通过精心设计的教学环节和多样化的教学方法，让同学们在愉快的氛围中学习知识，掌握技能。刘老师的讲解非常清晰，且学生都能得到充分的理解和提高。</p> <p>此外，刘老师的课堂也让我认识到了教学设计的巧妙和教学方法的多样性。通过精心设计的教学环节和多样化的教学方法，让同学们在愉快的氛围中学习知识，掌握技能。刘老师的讲解非常清晰，且学生都能得到充分的理解和提高。</p> <p>总之，刘老师的课堂让我受益匪浅，也让我认识到了教学设计的巧妙和教学方法的多样性。通过精心设计的教学环节和多样化的教学方法，让同学们在愉快的氛围中学习知识，掌握技能。刘老师的讲解非常清晰，且学生都能得到充分的理解和提高。</p>			

魏华祝-观课感受

听课教师信息			
听课教师	魏华祝	授课教师	刘奕
听课地点	新嘉教室	授课地点	健身实训室
课程类型	(理论/实操) √	听课教师	魏华祝
观课感受(不少于300字)			
<p>刘奕老师主讲《健身基础》课程，课前教学器材准备充分，教学资料齐全而且较为规范，动作要领讲解，内容讲解丰富。精神饱满，在课堂中语言表达清晰，语调控制，课堂组织，并能动作示范上的表现尤为出色，值得学习。经过本次课的教学基本达到了这节课的教学目标。教学效果良好，学生和听课老师都跟着课堂节奏，学生认真学到了扎实的健身知识。</p> <p>这节课刘奕老师的教学基本达到了这节课的教学目标。教学效果良好，学生和听课老师都跟着课堂节奏，学生认真学到了扎实的健身知识。</p> <p>这节课刘奕老师的教学基本达到了这节课的教学目标。教学效果良好，学生和听课老师都跟着课堂节奏，学生认真学到了扎实的健身知识。</p> <p>这节课刘奕老师的教学基本达到了这节课的教学目标。教学效果良好，学生和听课老师都跟着课堂节奏，学生认真学到了扎实的健身知识。</p> <p>这节课刘奕老师的教学基本达到了这节课的教学目标。教学效果良好，学生和听课老师都跟着课堂节奏，学生认真学到了扎实的健身知识。</p>			

老师们的听课感受

慧化會標 運動營養

湖南體育職業學院

任務 5-2 《肥胖人群的运动营养》教案

1.1 课程信息				
课程名称	肥胖人群的运动营养			
授课对象	21 级体教专业			
授课学时	2 课时			
授课地点	林苑 208 教室			
1.2 参考教材与标准				
选用教材	《运动营养》, 国家体育总局编, 全国运动营养师职业资格教材			
辅助教材	《运动营养师培训教程》, 杨利军, 主编, 人民教育出版社			
参考标准	教育部 1+X 运动营养师证书与指导职业技能等级证书考核标准(初级版)			
1.3 教学目标				
素质目标	知识目标			
1. 通过调查问卷和实验人物身体对比图树立健康的审美观。 2. 通过图片视频展示强化学生化糖的意识。 3. 通过任务实践提高学生理解他人心理感受的能力。	1. 掌握肥胖的诊断标准。 2. 熟悉肥胖人群的营养特点。 3. 掌握肥胖人群的营养需求。 4. 熟悉肥胖人群的行为心理干预措施。			
能力目标	1. 能够指导人的合理膳食结构, 制定合理的膳食计划。 2. 能够根据客户需求制定营养师工作 3-2 12-13 级职业技能等级证书客户制定可执行膳食计划。			
教学重点	肥胖人群的营养需求			
教学难点	肥胖人群的营养需求与行为干预			
1.4 教学方法				
教法	线上线下混合式教学, 案例教学, 小组研讨法, 演示法, 任务驱动法。			
学法	自主学习, 小组合作, 角色扮演, 任务驱动。			
1.5 教学环境				
教学环境与器材	运动营养师实训室, 多媒体教学一体机, 手机, 食物模型, 任务工单 5-2			
软件资源	超星学习通 APP, 腾讯健康 APP			
教学过程				
教学环节	教学内容	教师活动	学生活动	设计意图
课程导入	任务发布	1. 学习调查问卷和实验人物身体对比图(大学生减肥的调查问卷); 2. 学习调查问卷填写任务工单	1. 学生完成问卷。 2. 学生完成任务工单	引起学生兴趣, 同时了解大学生对减肥的态度。

慧化會標 运动營養

湖南體育職業學院

课中	点名考勤 (5min)	3-2 《不帶量感食物設計》: 提前让学生了解本次课堂任务, 提前布置学习调查问卷, 记录课堂出勤情况。	单 3-2 《不帶量感食物設計》: 学生完成问卷, 若干组记录出勤情况。	认知、态度和观点。
学到	课程数据剧审美 (10min)	(1) 分析课前调查问卷的数据情况, 得出结论: 大学生对自身身体认知错误。 (2) 展示各爱糖和含糖饮料对比图, 学生投票选出好身材。	学生知晓数据情况, 无反馈。	通过调查问卷和身体对比, 帮助学生树立健康的审美观, 拒绝身材焦虑, 变之美。
学习新知	重难点 (30min)	教师依次讲解新知。 知识点 1: 肥胖标准 1. 身高标准: 男女不一样, 20% 以内都正常。 2. BMI: 最常用, 最简单, 不适合运动人群, 有误差。 3. 腰臀比: 单体的脂肪指标, 离心性肥胖, 内脏脂肪高, 糖尿病, 脂代谢紊乱, “水桶腰” 形容的腰身比例有相似。互动: “AA 糖” 挑战, 公共人物数据挑战成功, 挑战一列: 解糖: 84 瓶 21.2g/25.7g, 能够挑战 84 瓶住地挑战 660g, 挑战身高 153cm, 艺人出道要求可以理解, 普通人不要追求, “杨超越” 就是这样, 畸形审美。 4. 体脂率: 核心指标, 看围, 女性体脂率不宜太低, 低于 17%, 月经失调。 5. 评估: 至少两个指标来评估体脂。 知识点 2: 肥胖类型 1. 体质性肥胖: 从小肥胖, 干预效果差。 2. 营养性肥胖: 成年后肥胖, 干预效果好。 3. 单纯性肥胖: 苹果型(腹部), 梨型(不容忍高血压), 均匀型。 知识点 3: 肥胖危害 1. 肥胖乃万病之源。 2. (1) 体重增加: 癌症, 多囊, 月经问题, (2) 中度, 重度, 高血压, 糖尿病, (3) 高度: 黄斑。	(1) 学生知晓新知, 做好课堂笔记。 (2) 参与互动。	通过 AA 糖挑战让学生对肥胖有概念, 同时强调网络上所谓的减肥去糖减脂, 拒绝身材焦虑, 变之美。
				提升学生辨别信息真伪的能力。

慧化會標 运动營養

湖南體育職業學院

知识内容	<p>脂肪病等。</p> <p>知识点 4: 肥胖成因</p> <p>1. 核心原因: 摄入大于消耗。 2. 社会发展导致生活方式改变, 举国, 奶茶店遍布, 出门可以扫码共享单车, 以前是早餐中餐晚餐, 现在是中餐晚餐宵夜。 知识点 5: 减肥人群的营养安排</p> <p>1. 口诀: 少油低脂, 足量高蛋白, 少食多餐, 六分饱。 2. 少油: (1) 零食中脂肪的脂肪摄入量, 减少快糖, 中式糕点用油糖。(2) 烹调: 一般植物油 2 汤匙; (3) 烹饪: 不吃肥肉, 鸡鸭去皮, 不吃煎炸零食, 吃瘦肉, 无添加盐, 鱼肝油。(4) 改善饮食: 在食堂吃饭如何控油? 3. 低脂: (1) 拒绝口味上的甜, 粥类, 不同饮料的营养成分展示。(2) 三餐选择建议: 燕麦粉, 杂粮糊和混合粉。 4. 足量: 吃够主食, 少吃一点。 5. 高蛋白, 低脂肪, 肉类的肥肉不选, 晚上鸡和五花肉的对比, 豆制品的对比, 鸡蛋煎熟要高。</p>	<p>五:</p> <p>(3) 学生做好笔记, 参与互动讨论。</p>	
任务驱动	<p>实践任务: 要求学生利用营养师模型为客户搭配一日三餐的减脂餐。</p>	<p>学生进行实践, 完成任务工单。</p>	<p>通过任务实践解决教学重难点。</p>
随堂测验	<p>学习通发布章节测验题目, 测试理论知识。</p>	<p>学生完成测验。</p>	<p>加深理论知识的学习。</p>
课后拓展资料	<p>1. 课程推送视频《减肥小技巧》; 2. 课程推送资料《常用减脂食谱》; 供学生学习和使用。</p>	<p>学生观看视频, 查阅资料。</p>	<p>提高学生自主学习效果。</p>
<p>教学总结</p> <p>整体而言学生兴趣浓厚, 课堂氛围好, 互动性强。在实践环节, 学生受限于做实验量少, 导致配餐任务单一, 课堂表达时不够自信, 后续将通过真实的食谱配餐解决该问题。</p>			

刘行老师《肥胖人群的运动营养》教案展示

冯晴 观课感受

听课教师信息			
所属教研室	公共基础课	主讲课程	演讲与口才
授课教师信息			
授课教师	刘行	上课地点	体教104
课程类型	(理论/实训)	所属教研室	体育保健与健康
观课感受(不少于500字)			
<p>……今天听了刘行老师《运动营养学》课程，课堂内容是“肥胖人群的运动营养”，整堂课程干货满满，气氛活跃，听课收获颇丰。</p> <p>首先，刘行老师的教学态度非常认真负责，教学态度充沛，教学方法尤为突出，语言亲和有感染力，精神状态饱满，仪表端正，课堂管理高效，学生注意力集中，互动式讨论教学氛围浓厚，学生参与度较高。</p> <p>其次，教学内容的三维目标设定清晰，逻辑结构合理，以生动形象的例子阐述了专业的概念，帮助学生更好地掌握知识点。注重吸收最新的案例，贴近学生的生活实际，能提起学生的参与热情和积极性，知识点的讲解深入浅出，可见老师自己知识体系的完整和扎实。讲解能突出重点少而精，难点讲解深入浅出，学生理解透彻，效果明显。</p> <p>再次，教学方法多样化，信息化运用到恰到好处，课前下发问卷和任务工单，有效提取到学情，便于课前课后的对比；课件制作精美，影音视频和图文的结合很生动形象，选取的案例都是学生日常常吃、要吃的饮食，通过直观分析引导学生树立正确的饮食观，双向交流畅通，能达到收效。</p>			

最后，刘行老师的课堂巧妙的融入了课程思政，由“大学生减肥”问题引入对当前“畸形审美观”的讨论，以体育名人谷爱凌的健康美与明星的骨感美进行对比，从而引导学生树立正确的审美观、价值观。同时，适时结合未来体能教练员岗位需求，告知学生如何引导客户健身健美，并示范正确的健身观，这一点很值得我们学习。

这节课不管对学生从业还是对听课的老教师们的健康饮食的都有很大指导性，刘行老师的课程建设科学优秀，值得作为范本推介学习。

张浩 观课感受

听课教师信息			
所属教研室	体育与健康教研部	主讲课程	推拿手法
授课教师信息			
授课教师	刘行	上课地点	体教104
课程类型	理论	所属教研室	保健与健康教研室
观课感受(不少于500字)			
<p>……作为一名专业教师，我有幸参加了刘行老师分享的“肥胖人群的运动营养”课程，深受启发和感悟。在这堂课中，我不仅收获了关于肥胖人群运动和营养方面的专业知识，还对如何更好地教授这一内容有了新的思考。</p> <p>……首先，刘行老师详细介绍了肥胖的标准和成因，且病更加全面地了解了肥胖问题。他通过生动的案例和图表，清晰地展示了肥胖与基因、环境、生活方式等多方面的关系。这种系统性的介绍使我在今后的教学中能够更生动地向学生解释肥胖问题，使学生能够更好地理解肥胖不仅是体重问题，更是一个综合性的健康课题。</p> <p>……其次，刘行老师深入剖析了肥胖人群的运动需求和适宜运动方式。他强调循序渐进和可持续性的运动计划，尤其是针对初学者的温和有氧运动。这对我而言是一种新的思路，能够更好地引导学生建立运动的习惯，而不是过于激烈的运动方式，从而更好地促进脂肪燃烧。</p>			

……关于营养方面，刘行老师深入浅出地介绍了肥胖人群的膳食营养安排原则和措施。他通过实际案例，生动地说明了如何根据个体差异制定合理的饮食计划，更贴近学生的生活实际，使学生能够更容易地将理论知识应用到实践中。

……最令我受益匪浅的是刘行老师分享的关于行为、心理干预措施的经验。他强调教师在指导肥胖人群时应注重与学生的沟通，了解他们的需求和难点，以便更有针对性地进行干预。这点对我而言是一个很好的提醒，使我在今后的教学中更注重与学生的交流互动，更关心学生的心理状态，以更好地引导他们积极参与健康管理。

……总而言之，这次刘行老师分享的“肥胖人群的运动营养”课程让我受益匪浅。我不仅加深了对相关专业知识的理解，也得到了一些实用的教学经验。这将对我未来的教学工作产生积极的影响，使我更好地服务于学生的身心健康。感谢刘行老师的分享，让我在专业知识和教学方法上都有了新的收获。

老师们的听课感受

本次活動發揮了教研室的基層組織能力與團隊協作能力，營造了良好的教風學風，加強了教研室之間的交流，為優秀教師團隊建設打下了堅實的基础，優質課的展示起到了一定的示范引領作用，是我院教學改革的又一次成功實踐。

稿源：教務處、質量監控與評價中心

以評促優 向優而行 ——學院開展 2023 年度教研室（高職）考核與評優工作

教為研之基，研為教之進。為深入推進教研室建設，充分發揮教研室在學院教學工作及教學改革中的作用，使教研室成為學院學科建設、教學研究、教師成長的基地，2024年1月15日下午，教務處組織召開2023年度教研室（高職）考核與評優工作。

本次活動由教務處主辦，質量監控與評價中心、科技與社會服務處、圖書館協辦，學院教學工作委員會指導工作，會議在圖書館310室舉行。



教務處處長陸曉燕主持會議

會議第一階段，15位教研室主任圍繞年度工作分常規與重點兩大類進行述職分享。大家從自身工作角度出發，

圍繞學院教學高質量發展主題，進行了深入的交流研討。每個教研主任的述職匯報各具特色，亮點紛呈，不僅“晒”出了成績、“晒”出了風采，還營造了積極溝通、互助合作、團結向上的教研氛圍。



教研室主任述職實況



教研室主任述職現場



教研室主任們紛紛發表教研室建設的建議



學院黨委副書記、副院長彭慶文對述職工作進行總結

彭慶文副書記、副院長對教研室主任在工作中所做出的成效給予了充分地肯定，並激勵各教研室主任互相學習，互相借鑒，探索教研活動的新途徑。同時也提出了殷切的期望：希望各教研室要立足常規，不斷學習，加強研究，有序推進主題教研，促進教研室內教師的專業發展。

會議第二階段，教學工作委員會委員對教研室主任提交的材料進行審核評分。最終，保健與康復教研室、健身與體能教研室、幼兒體育教研室、軍事教研室與公共基礎課教研室考核評定為優秀等級。

稿源：教務處、質量監控與評價中心