

第三批国家级一流本科课程申报书 (线下课程)

课程名称：健美操

专业类代码：0000

课程负责人：王淳

联系电话：18604035607

申报学校：辽宁科技学院

填表日期：2023 年 12 月 25 日

推荐单位：体育部

中华人民共和国教育部制
二〇二三年十一月

填报说明

1.专业类代码指《普通高等学校本科专业目录（2022）》中的专业类代码（四位数字）。

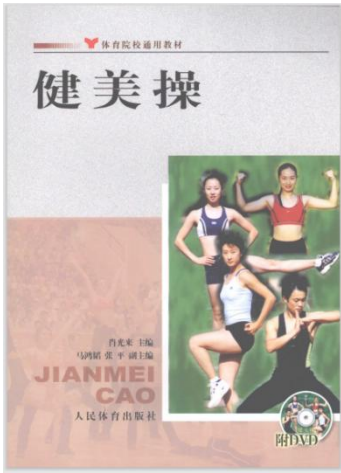
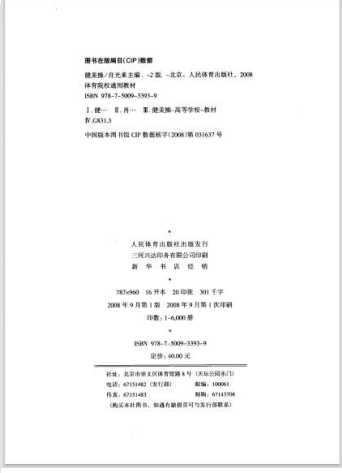
2.须截图上传教务系统中课程已完成学期的开设信息。申报课程名称须与教务系统中显示情况一致、所有团队主要成员须为教务系统中显示的授课教师。3.文中○为单选；□可多选。

4.文本中的中外文名词第一次出现时，要写清全称和缩写，再次出现时可以使用缩写。

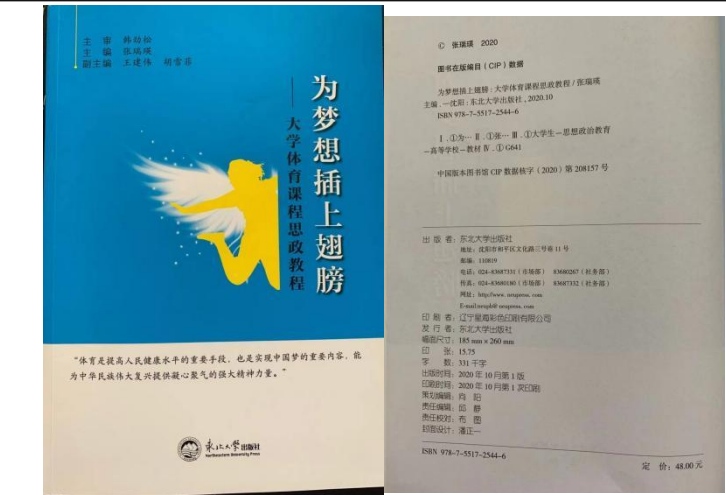
5.具有防伪标识的申报书及申报材料由推荐单位打印留存备查，国家级评审以网络提交的电子版为准。

6.涉密课程或不能公开个人信息的涉密人员不得参与申报。

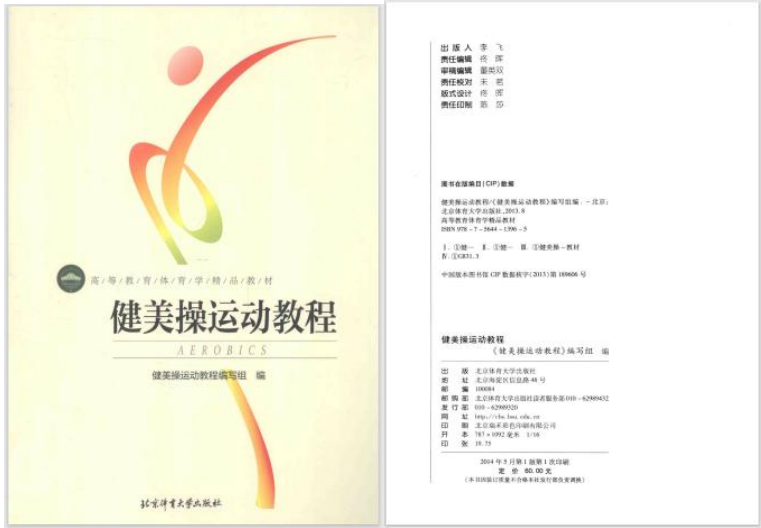
一、课程基本信息

课程名称	健美操	是否曾被推荐	○是 ●否
课程负责人	王淳		
负责人所在单位	辽宁科技学院		
是否国家级一流本科专业建设点	○是 ●否	(如是) 专业名称	专业代码
课程编码+选课编码 (教务系统中的编码)	JMC		
课程分类	○通识课 ●公共基础课 ○专业课 □思想政治理论课 □创新创业教育课 □教师教育课 □实验课		
课程性质	●必修 ○选修		
开课年级	大一大二		
面向专业	所有专业		
学 时	32		
学 分	1		
先修(前序)课程名称	无		
后续课程名称	无		
主要教材	<p>书名、书号、作者、出版社、出版时间 (上传封面及版权页)</p> <p>1.《健美操》、9787500933939、肖光来、人民体育出版社、2008年9月</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>2.《为梦想插上翅膀——大学体育课程思政教程》、9787551725446、张瑞瑛、东北大学出版社、2020年10月</p>		

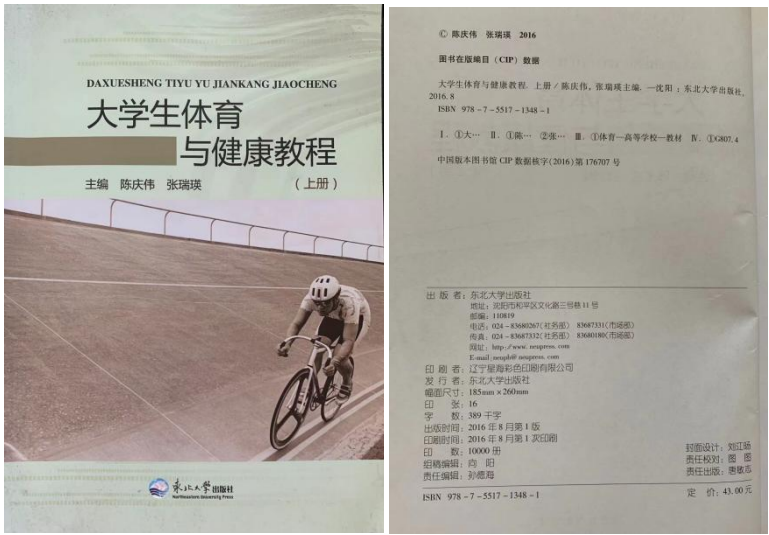
主要教材



3.《健美操运动教程》、健美操运动教程编写组、9787564413965、北京体育大学出版社、2014 年 5 月



4.《大学生体育与健康教程》、陈庆伟，张瑞瑛、9787551713498、东北大学出版社、2016 年 08 月



2022年9月26日—2023年1月13日 健美操 王淳

辽宁科技学院	张瑞瑛
课程管理	选课汇总
教学管理	导出列表
教学任务	2022-2023【第一学期】
选课汇总	请选择学期
学生选课	王淳
特殊学生	健美操
选课日志	Q 查询
班级选课	
未选课学生	
重修学生	
成绩管理	
俱乐部考勤	
体育课考勤	
学评教管理	
教评学管理	
课代课管理	

序号	课程代码	课程名称	学年学期	课程安排	教师	限制人数	选课人数	可选余量	操作
1	JMC	健美操	2022-2023年第一 学期	星期一, 3-4节	王淳	总30课-1次--	第01次29	总30课-1次--	查看选课名单
2	JMC	健美操	2022-2023年第一 学期	星期二, 5-6节	王淳	总30课-1次--	第01次31	总11课-1次--	查看选课名单
3	JMC	健美操	2022-2023年第一 学期	星期三, 5-6节	王淳	总30课-1次--	第01次22	总30课-1次--	查看选课名单
4	JMC	健美操	2022-2023年第一 学期	星期四, 3-4节	王淳	总30课-1次--	第01次27	总30课-1次--	查看选课名单
5	JMC	健美操	2022-2023年第一 学期	星期五, 5-6节	王淳	总30课-1次--	第01次29	总11课-1次--	查看选课名单
6	JMC	健美操	2022-2023年第一 学期	星期六, 3-4节	王淳	总30课-1次--	第01次30	总11课-1次--	查看选课名单
7	JMC	健美操	2022-2023年第一 学期	星期日, 1-2节	王淳	总30课-1次--	第01次22	总30课-1次--	查看选课名单
8	JMC	健美操	2022-2023年第一 学期	星期一, 1-2节	王淳	总30课-1次--	第1次29	总30课-1次--	查看选课名单
9	JMC	健美操	2022-2023年第一 学期	星期二, 5-6节	王淳	总30课-1次--	第01次25	总30课-1次--	查看选课名单
10	JMC	健美操	2022-2023年第一 学期	星期三, 3-4节	王淳	总30课-1次--	第01次28	总30课-1次--	查看选课名单

共 10 条 < 1 > 10 条/页 跳至 1 页

Copyright ©2023 艺术与体育教学管理云平台V1.0. All Rights Reserved 技术支持: 安徽逸之蓝教育软件技术有限公司

2022年9月26日—2023年1月13日 健美操 张瑞瑛

辽宁科技学院	张瑞瑛
课程管理	选课汇总
教学管理	导出列表
教学任务	2022-2023【第一学期】
选课汇总	请选择学期
学生选课	张瑞瑛
特殊学生	健美操
选课日志	Q 查询
班级选课	
未选课学生	
重修学生	
成绩管理	
俱乐部考勤	
体育课考勤	
学评教管理	
教评学管理	
课代课管理	

序号	课程代码	课程名称	学年学期	课程安排	教师	限制人数	选课人数	可选余量	操作
1	JMC	健美操	2022-2023年第一 学期	星期二, 1-2节	张瑞瑛	总30课-1次--	第01次28	总30课-1次--	查看选课名单

共 1 条 < 1 > 10 条/页 跳至 1 页

Copyright ©2023 艺术与体育教学管理云平台V1.0. All Rights Reserved 技术支持: 安徽逸之蓝教育软件技术有限公司

最近两期开课时间

2023年3月6日—2023年6月23日 健美操 王淳

辽宁科技学院	张瑞瑛
课程管理	选课汇总
教学管理	导出列表
教学任务	2022-2023【第二学期】
选课汇总	请选择学期
学生选课	王淳
特殊学生	健美操
选课日志	Q 查询
班级选课	
未选课学生	
重修学生	
成绩管理	
俱乐部考勤	
体育课考勤	
学评教管理	
教评学管理	
课代课管理	

序号	课程代码	课程名称	学年学期	课程安排	教师	限制人数	选课人数	可选余量	操作
1	JMC	健美操	2022-2023年第二 学期	星期一, 3-4节	王淳	总30课-1次--	第17次15	总30课-1次--	查看选课名单
2	JMC	健美操	2022-2023年第二 学期	星期二, 5-6节	王淳	总30课-1次--	第41次27	总11课-1次--	查看选课名单
3	JMC	健美操	2022-2023年第二 学期	星期三, 3-4节	王淳	总30课-1次--	第41次27	总11课-1次--	查看选课名单
4	JMC	健美操	2022-2023年第二 学期	星期四, 5-6节	王淳	总30课-1次--	第01次25	总11课-1次--	查看选课名单
5	JMC	健美操	2022-2023年第二 学期	星期五, 5-6节	王淳	总30课-1次--	第41次28	总30课-1次--	查看选课名单
6	JMC	健美操	2022-2023年第二 学期	星期六, 3-4节	王淳	总30课-1次--	第01次26	总11课-1次--	查看选课名单
7	JMC	健美操	2022-2023年第二 学期	星期日, 5-6节	王淳	总30课-1次--	第41次27	总11课-1次--	查看选课名单
8	JMC	健美操	2022-2023年第二 学期	星期一, 3-4节	王淳	总30课-1次--	第31次29	总30课-1次--	查看选课名单
9	JMC	健美操	2022-2023年第二 学期	星期二, 1-2节	王淳	总30课-1次--	第01次27	总30课-1次--	查看选课名单

共 9 条 < 1 > 10 条/页 跳至 1 页

Copyright ©2023 艺术与体育教学管理云平台V1.0. All Rights Reserved 技术支持: 安徽逸之蓝教育软件技术有限公司

	<div>2023 年 3 月 6 日—2023 年 6 月 23 日 健美操 张瑞瑛</div> <div></div>
最近两期学生人数	733 人

二、授课教师（教学团队）

课程团队主要成员（序号 1 为课程负责人，总人数限 5 人之内）								
序号	姓名	出生年月	单位	职务	职称	手机号码	电子邮箱	授课任务
1	王淳	体育部	1990.02	教师	讲师	18604035607	442300960@qq.com	健美操课程建设、教学、训练及理论研究
2	张瑞瑛	体育部	1972.03	体育部副主任	副教授	18004142777	2622182912@qq.com	大学体育课程总体建设、健美操课程建设、教学、训练及理论研

三、课程目标（300 字以内）

（结合本校办学定位、学生情况、专业人才培养要求，具体描述学习本课程后应该达到的知识、能力水平）

秉承学校应用型办学定位，以知识传授、能力培养、价值塑造为目标，结合健美操专项特点，以教学、训练、竞赛、展演为载体，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

知识目标：掌握健美操运动的背景、术语、基本动作、训练和创编方法等基本知识，能够独立进行健美操运动的练习。

能力目标：发展学生身体素质和运动技能水平，使学生具备一定解决运动、健康方面问题的能力，为培养学生建立良好的运动习惯和终身体育意识打下运动能力基础。

价值目标：在强健体魄、锤炼意志的同时融入正确的价值导向，培养学生理想信念、爱国情怀、品德修养、奋斗精神、综合素质“五位一体”的全面发展，把体育精神植入学生心中，把健康养成带入成长过程。

四、课程建设及应用情况（2000 字以内）

（本课程的建设发展历程，课程与教学改革要解决的重点问题，课程内容与资源建设及应用情况，课程教学内容及组织实施情况，课程成绩评定方式，课程评价及改革成效等情况）

（一）建设发展历程

2002 年：开设公共体育健美操课程。

2012 年：校健美操队成立，首次参加省级比赛并获奖。

2014 年：首次参加国家级比赛并获奖。

2016 年：体育俱乐部制改革，成立健美操俱乐部，获批全国啦啦操二星级俱乐部。

2018 年：首次参加国际级比赛及世界吉尼斯纪录展演。

2021 年：进行网络教学平台课程及资源建设，健美操获批校课程思政示范课程。

2022 年：健美操获批辽宁省线下一流课程。

2023 年：参与辽宁省体育美育浸润计划（体育项目）志愿服务，定向精准帮扶对口乡村学校，获先进单位及优秀教师志愿者。



（二）课程与教学改革要解决的重点问题

- 1.完善课程建设：课程内容、教学资源、课程思政等。
- 2.实现学习结果的探究性、开放性和个性化。
- 3.线上资源建设与线下课程的结合及信息技术的合理化应用。
- 4.教学评价改进闭环机制的建立。
- 5.课程主体的转换。

（三）课程内容与资源建设及应用情况

1.课程内容是在健美操专项知识的基础上，增加了课程的挑战性，根据不同层级会员的技术能力水平设置了健身操、啦啦操、街舞等多种特色教学内容，并根据体育课程中所蕴含的丰富育人和思政资源，实现专业知识和思想价值引领的有效统一。

2.资源建设可以概括为教学资源的“四建设，三层面，两部分”。

“四建设”是指教学资源的四个主要建设方向包括：师资建设、教材建设、硬件建设和线上资源。

师资建设：任课教师均为我校“双师双能型”教师，具备国家级教练员、裁判员资质。

教材建设：遴选体育教学优秀案例，两名任课教师编写《为梦想插上翅膀——大学体育课程思政教程》。

硬件建设：根据专项技能水平不同设置专馆专用，可满足不同层级的 100 人同时进行训练。

线上资源：更新前沿知识，每学期完善线上答题题库。本学期进行准会员教学内容在线课程录制，提供课前预习课后复习的平台。

“三层面”是指竞赛平台由三个层面的竞赛组成：一是每学期准会员班级内的小竞赛；二是每学年校内体育节的操舞大赛；三是中高级会员不定期参加的省级国家级比赛。

“两部分”是指展示平台由线上线下两个部分组成：线上平台是以校园公众号、官网为主的展示平台，定期发布优秀作品及项目新闻；线下平台是以校级大型活动、赛事为主体的例如爱国教育节点演出、运动会开幕式、迎新毕业晚会等。

（四）课程教学内容及组织实施情况

课程教学内容根据会员专项技能水平分别设置：

1.准会员教学内容：除基础理论知识外，学习一套自编的健美操套路作为入门，一套特色健身操作为进阶。

2.初级会员教学内容：在准会员教学内容基础上，学习基本的热身及素质训练方法，并增加学习 1-2 套特色教学内容。

3.中高级会员教学内容：在初级会员教学内容的基础上增加专项理论方面知识的教学，学习教学方法、实施教学实践，自主学习竞赛内容。

组织实施主要概括为“二主体，四应用”。

除准会员教学的实施主体为教师外，中高级会员教师仅完成部分理论指导，初级会员教学的实施主体完全为学生。

初级会员上半学年参加校内比赛、下半学年参加校内大型展演，完成竞赛和展演的双重应用；中高级每学年组办校级比赛、每学期完成初级会员教学、参加省级国家级竞赛及展演，完成教学、训练、竞赛、展演四重应用。

（五）课程成绩评定方式

注重过程考核。

准会员过程考核占 60%，结果考核占 40%。

初级会员加分：100%过程考核

中高级过程考核占 60%，结果考核占 40%。

总成绩 100%	过程考核 (占总成绩60%)	考勤考纪和课堂 思政参与(占过 程考核的 16.67%)	上课出勤
			课堂纪律
			学习态度
			课堂思政参与
		大学生体质健康测试(占过程考 核的33.33%)	
		在线考试(占过程考核的 16.67%)	
		校园跑(占过程考核的33.33%)	
	结果考核 (占总成绩40%)	健美操二级套路(占结果考核的 50%)	
		《全国阳光校园健身操规定动作 》——推广套路(占结果考核的 50%)	

多考核主体。

准会员：教师考核。

初级会员：高级会员考核

中高级会员：教师与高级会员共同考核。

“4+2”考核方式，设置多考核主体，注重过程考核。使学生对学习成果“看得见”，对得分细则“听得懂”，对考核方式“有体验”，对课堂教学“能反馈”。

（六）课程评价及改革成效

1.课程评价

学生评价：教师 > 90 分，俱乐部 > 90 分。

督导评价：> 85 分。

同事评价：> 90 分。

2.改革成效

培养应用人才，服务振兴发展，推动地区体育竞赛及文化事业发展。自俱乐部制改革以来校健美操队获得国际级奖项 1 项，国家级奖项 38 项，省级奖项 19 项，参加国际级、国家级、省级和地方展演 6 次。

从兴趣爱好到专项技能，从拓展外延到深入内化，有 4 名健美操队员考取体育专业硕士研究生，其中东北大学 3 人，沈阳体育学院 1 人。

培养学生创新创业能力，近两年健美操俱乐部中高级会员参与体育类大学生创新创业校级竞赛参赛比例达 90%、省级竞赛参赛比例达 75%，2022 年参与获省级赛事 3 项，获奖 56 人次，省级奖项 13 项，其中一等奖 1 项；2023 年参与获省级赛事 4 项，获奖 47 人次，省级奖项 18 项，其中一等奖 4 项。获批省级以上大创项目 2 项。

五、课程特色与创新（500 字以内）

（概述本课程的特色及教学改革创新点）

（一）课程特色

课程特色主要建立在俱乐部制教学“四层次、三会员、三自主”基础上的教学内容、教学形式以及学习结果这 3 个方面。

1.课程内容根据国家体育总局等部门每年发布的最新套路及教师参加的培训内容不断更新，紧跟时代前沿。

2.教学形式多样化，既有探究式学习、案例教学等先进性教学形式，又有合作学习、同伴教学等互动性教学模式。

3.开放学习结果衡量模式、量化学习结果评价标准、拓展学习结果评价主体，为学生打造更具有探究性和个性化的学习结果评价标准。

（二）课程教学改革创新点

教学目标引领教学改革，课程特色推动课程创新，本课程的教学改革创新点概述为“四种渠道、三级竞赛、两层教学、一个循环”。

1. 四种渠道

通过教学、训练、竞赛、展演这四种教学形式达成教学目标。

2. 三级竞赛

班内（准会员）、校内（初中级）、校外（中高级），三级竞赛层层推进，通过竞赛更好的推动教学目标的实现。

3. 两层教学

教师层面主要是对准会员基础知识技能的教学以及中高级会员的训练指导；高级会员的教学是对已掌握知识的一种实践以及教学能力的培养。

4. 一个循环

准会员根据兴趣爱好进入初级后经过选拔进入中级,中级会员通过竞赛进入高级后“反哺”初级,形成良性的、以学生为主体的可持续发展循环。

六、课程建设计划（500 字以内）

（今后五年课程的持续建设计划、需要进一步解决的问题，改革方向和改进措施等）

持续建设计划主要体现在课程建设、科学技术、考核体系、改进机制、课程主体这五个方面。

1.不断完善课程建设，持续更新课程内容，适时提高课程难度。进一步加强师资建设、搭建拓展平台。合理化融入思政内容，避免“两层皮”，达到“润物细无声”。

2.合理利用现代信息技术，完善建设线上教育资源，将线上线下混合模式课程作为课程长期目标。

3.完善考核体系，增加过程考核比重、创新考核方法、丰富考核主体，建立探究性和个性化的考核评价机制。

4.建立教学评价改进闭环机制，结合学生评教、成绩分析、对比测试等方法保持课程的持续改进。

5.课程主体从教师向学生转移，增加课堂互动、激发学生兴趣、培养学生自主学习能力，促使学生将知识转化为“现实”。

改革方向和措施：

1.让学生“学”起来，调整课程难度，让学生“踮起脚”，培养学生的主动学习意识。

2.让学生“忙”起来，转变单一化面对面课堂为多元化渠道课堂，让学生在课前课后都能参与进来。

3.让学生“动”起来，开放成果评价标准为探究性、开放性个性化评价标准。

4.让学生“重”起来，持续重视学生的教学评价，让学生引领教学改革方向。

5.让学生“乐”起来，真正的参与到课程的全部完整过程，体验体育运动的快乐。

七、附件材料清单

1.课程负责人和团队成员的 10 分钟“说课”视频

2.教学设计样例说明

3.最近一学期的教学日历

健美操 2022-2023 学年第二学期教学日历

4.最近一学期的测验、考试（考核）及答案（成果等）

健美操 2022-2023 学年第二学期课程测验、考核及成果

5.最近两学期的学生成绩分布统计

健美操 2022-2023 学年第二学期学生成绩分布统计

健美操 2022-2023 学年第二学期学生成绩分布统计

6.最近一学期的课程教案

健美操 2022-2023 学年第二学期课程教案

7.最近一学期学生评教结果统计

2022-2023 学年第二学期学生评教统计

8. 最近一次学校对课堂教学评价

2023 年 4 月督导听课记录

9.健美操教学课堂实录视频

10.课程团队成员和课程内容政治审查意见

11.课程内容学术性评价意见

12.其他材料

师生发表相关论文

师生相关课题及项目研究

以上材料均可能在网上公开，请严格审查，确保不违反有关法律及保密规定。