

兰州大学2022年体育教 育教学质量报告

2023年4月

兰州大学2022年体育教育教学质量报告

兰州大学是教育部直属的全国重点综合性大学，位列国家首批“双一流（A类）”“985工程”和“211工程”重点建设高校之列，以建设国际知名的高水平研究型大学为办学目标。兰州大学体育工作始终根据《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《兰州大学关于进一步加强和改进体育教育的实施办法》等文件精神，坚持“以人为本，全面发展，健康第一，终身受益”的理念，坚持本科教育在教育教学中的基础地位，不断加强教育教学综合改革，加强校园体育文化建设，加强高水平运动队建设，初步形成符合西北地区特色的校园体育工作体系，在教学科研、群体竞赛和社会服务等方面为兰州大学在西部建设一流大学，振兴西部高等教育发展等方面发挥体育积极作用。

一、公共体育教学

（一）开课情况

兰州大学在本科一、二年级开设4个学期的公共体育必修课，每学期36学时，各学院每周安排一次体育课程，每次课程2学时，90分钟。受学校场地及师资制约，兰州大学体育课学生人数略高于30人，最多不超过35人。

兰州大学坚持“面向全体，人人参与”的体育教育原则，稳步推进体育教学改革。积极贯彻落实全国高等学校本科教育工作会议精神与《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件精神，坚持“以本为本”、推进“四个回归”。全年共开设课程项目23项，指导19个体育类社团，研究生开设公共选修课13门次，为本科高年级开设体育选修课9门。2022年教授、副教授授课率100%，全年教育教学工作量25,416学时，其中为本科生开设体育课达到24,336学时，为研究生开设体育课达1080学时，群体工作量1,500学时，教学质量稳定。有序开展全校本科生《国家学生体质健康标准》测试工作，参加测试学生为18,472名。引导学生树立健康第一的理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，自觉把民族文化自信转化为新时代努力奋进的精神力量。2022年度，兰州大学累计开设730个体育课程班（含70个高水平运动队训练班、4个高水平运动队专业课程班、15个研究生班、9个体育选修课班、1个通识课班），运动项目46项次。累计选课学生20,823人次（春季10,989人，秋季ZXCVBNM, /9,834人），覆盖全部在校一年级、二年级本科生，开课率100%。

兰州大学体育教学始终坚持“以学生为中心”考虑到学生的个体化差异，兰州大学公共体育课全部网上选课，学生根据自己的兴趣、爱好等可以选择自己喜

欢的课程。老师在一定程度上，针对学生实现了兴趣化教学和个性化教学，提升了体育教学的效果；体育作为一种实践性教学，部分学生因身体原因，不能参加体育课程，兰州大学体育部开设了体育保健课程，充分体现了“以学生为中心”的人性化教学。

（二）课程设置

按照《兰州大学体育课程教学大纲》（2013年修订）的课程设置和要求，2022年共开设瑜伽、形体和健身排舞等23个项目，新增健身气功（八段锦）项目。课程内容既有田径、“三大球”、“三小球”等传统项目，也有健身排舞、美体塑身、游泳等学生喜爱的热门项目，更有锅庄舞、民族体育舞蹈、武术等具有地区和传统文化底蕴的特色项目。

表1-1：兰州大学公共体育课程项目（2022年）

序号	项目名称	任课老师	备注
1	田 径	乔德平 王海波 丁督前 姜英慧	
2	足 球	邓通图 顾元朝 买素强 丁督前 田 明 李 岩	
3	篮 球	刘作俊 凌 岩 杨莉然 高文峰 黄 优强 吴福霞 李守汉	
4	排 球	冯 涛 何利民 宁会铭 高红斌 李 百瑜 何利民	
5	乒乓球	赵军辉 陈 涛	
6	羽毛球	杜晓男 孙秀燕 李 阳 赵 芳	
7	网 球	毕研洁 苏文博 曾治良	
8	垒 球	孙秀燕	
9	手 球	杨莉然	
10	民族体育舞蹈	陈爱华 张建新	
11	美体塑身	姚晓琪	
12	形 体	姚晓琪 张 弘	
13	健身排舞	张 弘	
14	武 术	李绍成 段玉虎 常志昭 张云飞	
15	跆拳道	赵 亮 王宏强	
16	健美操	张建新 牛小美 赵 鑫	
17	搏击操	张建新	
18	瑜 伽	胡妍馨 刘育彤	
19	体育舞蹈	高红斌	
20	健身健美	毕研洁 苏文博 贺智健	
21	游 泳	刘作俊 王延军 杜晓男 李旭东	
22	气排球	高红斌	
23	健身气功（八段锦）	阚文聪 张云飞	新开课程
24	冈朵游戏	毕研洁 陈爱华 张建新等	课程游戏
25	运动心理学	李守汉	高水平运动队理论课（秋季）

2022年体育教学质量报告

序号	项目名称	任课老师	备注
26	体育文化概论	高文峰	高水平运动队理论课（春季、秋季）
27	竞赛组织与裁判方法	王海波 邓通图 吴福霞 李百瑜	高水平运动队理论课（春季、秋季）
28	运动训练学	李 阳	高水平运动队理论课（春季）

表1-2：2022-2023学年兰州大学本科高年级体育选修课课表

时间	项目	任课教师	地点	备注
星期一	游 泳	杜晓男	游泳馆	
	健身健美	贺智健	西区	
星期二	健美操	张建新	东区	
	乒乓球	赵军辉	东区	
	啦啦操	张 弘	西区	
星期三	羽毛球	孙秀燕	西区	
	体育舞蹈	高洪斌	西区	
	健美操	牛小美	东区	
	游 泳	刘作俊	游泳馆	

表1-3：2022-2023学年兰州大学研究生体育选修课课表

时间	项目	任课教师	地点	备注
星期一 3、4节	羽毛球	李阳	城关校区体育馆	
	网球	段玉虎	城关校区网球场	
	民族体育舞蹈	姚晓琪	城关校区新体育馆	
星期二 5、6节	羽毛球	李阳	城关校区体育馆	
	网球	段玉虎	城关校区网球场	
	民族体育舞蹈	姚晓琪	城关校区新体育馆	
星期一	游 泳	杜晓男	榆中校区游泳馆	
	健身健美	贺智健	榆中校区西区	
星期二	健美操	张建新	榆中校区东区	
	乒乓球	赵军辉	榆中校区东区	
	啦啦操	张 弘	榆中校区西区	
星期三	羽毛球	孙秀燕	榆中校区西区	
	体育舞蹈	高洪斌	榆中校区西区	
	健美操	牛小美	榆中校区东区	
	游 泳	刘作俊	榆中校区游泳馆	

（三）网上选课

兰州大学公共体育课实行网上选课，学生可以选择选体育课程项目及任课教师，增强学生的自主意识，提高学生参加体育锻炼积极性。2022年春季、秋季学期体育课程学生网上评教得分均在92分以上，学生满意程度较高。

为了让更多的学生了解和掌握公共体育教学和校园体育文化活动的最新进展，兰州大学体育教研部开通“兰大体育”微信公众平台，设置教师简介、课程简介、课程问题等栏目，为学生选课及开展体育锻炼活动提供更加全面的综合信息和相关知识。

（四）积极稳妥完成疫情期间体育课程教学任务

根据《教育部应对新冠疫情工作领导小组办公室关于在常态化疫情防控下做好学校体育工作指导意见》，体育部充分认识到常态化疫情防控下做好学校体育工作的重要意义。在本学年疫情防控进行线上教学期间，多次召开党政联席会议研讨线上教学方式和教学内容。考虑到学生因疫情封闭在宿舍，体育运动场地受限，为此将本学年线上教学内容更改为以腾讯会议直播授课的方式进行线上体育教学。领导班子和体育教研部教学督导组在线上授课期间多次组织集中看课，每周对线上教学进行通报和总结。为了使学生在疫情防控期间能够养成良好的运动健身习惯，体育教研部多名青年教师利用身边资源拍摄居家体育锻炼视频，为疫情期间的全校师生打造了难度适中、男女皆宜的身体练习视频，将疫情防控、健康教育、安全教育和体育教育有机结合起来，积极稳妥推进学校体育工作。

（五）发展教学团队，推广传统体育文化

深刻认识到在没有学科点条件下开展体育科学研究的挑战，凝练学科研究方向，组建以教授为核心的科研团队，加强民族传统体育学教学研究，持续推进传统体育进校园活动。加强教学团队的积极作用，2022年，公共体育课基础类课程教学团队获学校第二批立项的校级教学团队，公共体育课操舞课程教学团队积极参加2023年度校级教学团队申报。2022年，在体育课程中增设太极扇、八段锦等传统体育项目。

二、课外体育锻炼

（一）课外体育辅导

2022年，体育教研部为我校19个社团提供业务指导工作，除指导技术练习以外，还包括社团赛事的比赛组织、裁判培训、赛事执裁等方面，年均指导工作量在600学时以上，能够覆盖含本科生、研究生、教职工在内的师生近8000人次。兰州大学体育社团的建设进一步提升了我校学生体育锻炼格局，丰富了校园文化，为增强学生自我管理能力和增强学生体质积极贡献力量；通过锅庄舞协会、藏文化交流协会等社团的建设，兰州大学自觉加强作为西部重点高校的责任担当，服务于地方经济和发展战略，传承西部少数民族传统文化；飞马跑团、跑步协会，在近几年中国高校百英里接力赛中多次取得优异的成绩；通过国标舞协会、舞林

社等社团的建设，积极促进兰州大学学生体育锻炼的国际化水平的提升。

表2-1：兰州大学体育社团统计表

序号	协会名称	专业指导老师	社团规模	备注
1	乒乓球协会	陈涛	432	
2	羽毛球协会	李阳	94	
3	mac韩舞社	张弘	160	
4	网球协会（研究生）	曾治良	164	
5	国际标准交谊舞协会	高红斌	36	
6	舞林社	张弘	40	
7	跆拳道协会	赵亮	64	
8	锅庄舞协会（城关校区）	陈爱华	32	
9	锅庄舞协会	毕研洁	40	
10	武术协会	张云飞	27	
11	跑步协会（研究生）	丁督前	43	
12	兰天丝路骑行队	李旭东	65	
13	飞马跑团	丁督前	100	
14	双截棍协会	王宏强	36	
15	健身协会	毕研洁	300	
16	风之翼轮滑社	胡妍馨	30	
17	雪狐篮球联盟	吴福霞	100	
18	排球协会	李百瑜	280	
19	兰州大学羽毛球协会（研究生）	孙秀燕	21	

（二）普通生代表队训练

兰州大学普通生代表队由两部分组成，一部分是依据甘肃省大学生运动会以及甘肃省高校杯、校长杯等比赛所设项目进行组队，另一部分是根据我校教师特长、学生喜爱程度等进行组队。为备战2023年甘肃省第五届大学生运动会，目前普通生代表队篮球（男女）、排球（男女）、足球（男女）、田径、乒乓球、羽毛球、网球、武术、健美操9个项目，13支队伍均已组建完成。将在第五届大学生运动会上实现所有项目全参赛。

普通生代表队日常训练为每周2次，每次2学时，在赛前半年增加至每周3-4次，每次2学时，在赛前2月内，每周训练5次，每次2学时，2022年体育教研部计划指导普通生代表队训练1200学时，受疫情影响实际训练500学时。

三、校内外体育竞赛

为促进贯彻国家对常赛的要求，体育教研部一方面构建全方位、多层次的赛事体系，并通过改革项目设置等方式提升师生参与度，并通过提升校内赛事组织能力提高师生参与赛事满意程度，另一方面组建多支本科生代表队，积极参加省内外国内各项赛事。

（一）制定多层次、全覆盖的竞赛体系

体育教研部每年在年初制定本年度赛事计划，2022年计划完成27项群体竞赛活动；受疫情影响，体育教研部组织开展了6项赛事，涵盖本科生、研究生、教职工，能够保证全校师生在不受疫情影响下举办赛事活动，全年赛事共覆盖人数约10000人次。

通过多年持续建设，在足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球等开展较为普遍项目的联赛中，逐步形成班级组队参加学院比赛，在学院联赛基础上选拔队员组队参加校级联赛的三级赛事体系，大大增加赛事影响，扩大比赛覆盖范围。

表3-1:2022年兰州大学各项群体赛事统计表

时间	活动安排	地点	主办单位
4月下旬	学生网球联赛	榆中校区	体育教研部
4月	学生体质健康测试（补测）	榆中校区盘旋路校区	体育教研部
4月	啦啦操大赛	榆中校区	校团委 体育教研部
5月	学生乒乓球联赛	榆中校区盘旋路校区	体育教研部
5月	研究生荧光夜跑	盘旋路校区	校团委 体育教研部
10月—11月	学生排球联赛	榆中校区	体育教研部
10月—11月	学生体质健康测试	榆中校区盘旋路校区	体育教研部

（二）改革竞赛内容，帮助更多师生参与比赛

为调动学生参与比赛的积极性，帮助更多学生参与比赛，在比赛中“健全人格、锤炼意志”，体育教研部积极谋划，改革比赛项目设置，在校运会、研究生运动会、教职工运动会等综合性比赛中，适当删减比赛难度过大、学生参与性过低的纯竞技性项目，适当增加如50米插拔旗、端球跑、钓鱼跑、乒乓球掷准等趣味性项目，降低比赛难度，提高师生参与积极性；并增设接力抛实心球、集体跳绳、齐心协力跑、两人三足跑等集体类项目，帮助大家在比赛中体验团队协作、互相帮助等集体主义精神。

（三）提升赛事组织能力，更好服务师生

为提升校内赛事组织水平，提高体育教研部教师在比赛中的执裁水平，增强广大师生在参与体育比赛时幸福感，体育教研部通过组织裁判知识专项业务进修、外派执裁学习先进经验、承办赛事等途径不断提升赛事组织能力，更好服务

师生。

首先，体育教研部在每两周一次的业务进修中安排常见比赛项目裁判法的专项学习，2022年体育教研部共组织田径、足球、篮球、排球等项目的裁判法学习10余次，针对各教师裁判岗位，组织裁判学习，确保各位教师在综合赛事执裁过程中做到公正准确，为师生提供更好参赛体验。

四、《国家学生体质健康标准测试》工作

根据教育部《2022年〈国家学生体质健康标准〉测试数据上报工作相关说明》《甘肃省教育厅关于做好2022年国家学生体质健康标准测试数据上报工作的通知》要求，教务处、学生处、校团委、体育教研部、校医院协调配合，确保兰州大学2022年度本科学生标准测试工作顺利进行。体育教研部高度重视，认真组织学生标准测试工作，安排测试教师540多人次、志愿者近2000人次。将于2023年4月15日前按教育部要求将体测数据上报国家学生体质健康管理系统。

据统计，2022年度标准测试中有本科生18955人完成标准测试工作，包括完成标准项目测试16651、免于执行标准测试2304人。其中，完成标准项目测试学生的总成绩达标率为96.2%、及格率为77.36%、优良率为9.82%。

表4-1：兰州大学《国家学生体质健康标准测试》数据分析表（2022年）

年级	性别	样本数	不合格	合格	及格	良好	优秀
大学一年级	男	2484	157	375	1747	188	17
	女	2085	106	115	1447	401	16
	合计	4569	263	490	3194	589	33
大学二年级	男	2398	158	350	1681	195	14
	女	1794	66	88	1171	454	15
	合计	4192	224	438	2852	649	29
大学三年级	男	2292	103	768	1345	68	8
	女	1807	12	257	1409	126	3
	合计	4099	115	1025	2754	194	11
大学四年级	男	2102	18	903	1135	38	8
	女	1609	10	284	1294	100	1
	合计	3791	28	1187	2429	138	9
大学总体		16651	630	3140	11229	1570	82

五、高水平代表队竞赛成绩突出

武术、女子排球、田径、女子足球四支高水平运动队基本实现“常规赛事奖项不减，重点赛事亮点突出”，本科生代表队在全省继续保持领先地位。高水平女子

排球队参加2022-2023年全国大学生排球联赛（北方赛区）比赛获得第八名；组织高水平武术队与高水平田径队代表兰州大学参加第十五届甘肃省运动会，武术获得金牌7枚，田径队获得金牌3枚。受疫情影响，2022年我校本科生代表队未参加高校体育赛事。

表5-1：兰州大学高水平运动队2022年主要体育竞赛成绩列表

序号	竞赛名称	金	银	铜	4-8名
1	甘肃省第十五届运动会	10	6	8	6
2	全国大学生排球联赛（北方赛区）				1
合计（项次）		10	6	8	7

六、社会服务和体育育人工作进一步加强

2022年组织具有执裁资质的教师在甘肃省第十五届运动会、甘肃省第五届中学生运动会等赛事中担任组织和裁判工作，年累计达50余人次。开展兰大子弟中考体育义务辅导工作，为机关党委、统战部门、国际文化交流学院等单位体育活动开展指导，工作受到普遍好评。不但提高了体育教师的业务水平与能力，也进一步提升了学校形象。高水平女子排球队、足球队利用暑期学校时间在康县高水平训练基地对当地中小学开展技术辅导，极大地丰富了康县人民的体育文化生活，进一步提升了中小学学生对于体育的了解和喜爱。开展兰大子弟中考体育义务辅导工作，使教师在参与社会服务的过程中，增强服务意识和社会责任感，自觉做到教书与育人相统一、言传与身教相统一、潜心问道和关注社会相统一，充分发挥体育社会服务和育人功能。

七、体育工作保障

（一）提高管理水平，指导体育工作全方位发展

为深入贯彻落实习近平总书记关于教育、体育的重要论述和全国教育大会精神，根据《深化新时代教育评价改革总体方案》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》等文件精神，把学校体育工作摆在更加突出的位置，发挥体育立德树人、提升学生综合素质，我部协同教务处、研究生院拟定了《兰州大学关于进一步加强和改进体育教育的实施办法》，并依据管理办法细化落实，出台了《兰州大学体育教研部教学管理办法》《兰州大学体育教研部教育教学风险防控办法》《兰州大学高水平运动员社会服务管理规定》等相关文件。

（二）公共体育设施建设

兰州大学体育运动场馆总面积达到 169,699 平方米，其中，市内活动面积 32,547 平方米。学校现有标准化综合性体育馆 3 个，综合性游泳馆 1 个，4 块标准的 400 米塑胶跑道田径场地。对榆中校区篮球场、手球场、足球场、网球场进行专项改造，新建高水平运动队沙滩排球训练场地，维修、粉刷东西区教室，搭建篮球场、排球场遮阳棚，安装东西区田径场和东西区篮球场照明大灯，“穹顶”羽毛球馆和“笼式”足球场均已建成，2020 年榆中校区西区田径场铺设风雨跑道积极改善学校体育设施条件，服务于学生身体素质锻炼活动。2021 年，学校投入资金，引进学生体质健康测试数据库系统，大大提升学生体质健康测试数据的准确性。

（三）体育工作经费保障

学校重视不断加大体育工作经费投入。一方面，学校不断加强基础设施建设，对现有的设备设施及运动场馆加强补充更新及维护，维护了学校体育教育教学的正常秩序，保障了我校师生的身体锻炼需要。2022年，学校下拨教学业务费22.2万元，用于教学器材、设备、办公用品、教学资料等；下拨高水平运动队专项款100万元，用于四支高水平运动队日常训练及比赛使用。

2022年，为深入贯彻《关于进一步加强和改进学校体育工作意见》《关于新时代振兴中西部高等教育的意见》，依据《体育教研部“十四五”规划》，结合体育教研部工作实际，制定《兰州大学体育教学设施改善项目》建设方案。

本项目建成后，将面向所有学生开放，主要包括三方面：一是为全体学生开设必修课、选修课、微专业课程；二是结合学校群体活动开展，为学院、学生社团提供场地和器材；三是为本科生代表队提供训练保障。

本项目能够极大改善我校体育教学、群体活动、体育竞赛等校园文化建设的设备条件，为提高我校学生身体素质提供保障，为学校“双一流”建设提供助力。

表7-1 体育教研部政策性金融工具及中长期贷款改善办学条件设施设备采购项目申报清单

类别	子序号	器材	金额（万元）
教学配套 改善设备	1	羽毛球课程器材（球拍、球网、羽毛球架、球）	19.4
	2	网球课程器材（球拍、球网、球）	13.5
	3	乒乓球课程器材（球拍、球网、球）	4.77
	4	羽毛球地垫（塑胶）	75.6
	5	护理学院室内地垫	9.35
	6	排球网（室内）	3
	7	排球网（室外）	0.9

类别	子序号	器材	金额(万元)
	8	排球标志杆	1.2
	9	篮球电子计分器	8.6
	10	五人制足球门	4.64
	11	五人制足球网	1.44
	12	11人制足球网	1.6
	13	足球裁判员辅助器材 (电子换人牌、助理裁判手旗、角旗、红黄牌等)	6
	14	篮球、足球、排球	18
	15	便携高速摄像机	8
	16	单反相机	9
	17	电子白板	18
合计			205

八、师资队伍建设

(一) 体育师资队伍概况

根据学校建设世界一流大学的需要,受多种因素的影响和制约,体育教研部教师从年龄结构上看,平均年龄为43岁,师资队伍以中年及以上为主,青年教师短缺。从职称结构上看,目前职称结构相对合理,现有副教授及以上人员23名,占总人数的46%,同时存在教授晋升人数少、副教授岗位设置不足,中级职称晋升副高职称困难等问题。从裁判等级上看,教师队伍中现有国际级裁判1人,国家级裁判8人,一级裁判员30余人。

(二) 教师发展规划

1. 师资队伍建设规划

2022年,体育教研部选聘2名教师,1名教师晋升副教授,1名教师晋升教授。根据学校关于体育教研部教师岗位设置的整体规划,计划“十四五”期间,在现有基本结构稳定的情况下,通过选留毕业生、优秀人才引进等方式将专任师资队伍发展到55人左右。到2025年,力争有2名教师晋升正高职教师,争取再有5名教师晋升副高职称的目标。体育教研部具有研究生学历的教学人员应占到30%左右,50%左右的教师具有硕士及以上学位。

2. 师资业务水平建设规划

继续加强教师专业能力培养，执行好业务进修制度、指导教师制度与专家督导组看课制度，打造青年教师专业技能上升平台。鼓励教师参加各级别讲课比赛和相关教学竞赛，对教学获奖教师在职称晋升中给予适当的政策倾斜；鼓励带队竞赛，将作为主教练参加全国及以上各类比赛中取得的成绩在职称晋升时，分等级参与职称评定。鼓励教师申请科研项目，对有国家重大科研项目的教师在职称评定中予以适当的政策倾斜。加强对外进修制度，选取国内一流体育院校，派出进修学习人员，加强交流，学习经验。着力将“请进来”与“走出去”相结合，运用好一切优势资源提升教师业务水平与能力，提升体育教育质量，强化体育育人效果。

3. 教学督导

进一步完善教学督导制度，确保教学督导工作有效开展，推动教学改革不断深化，促进教学质量不断提高，体育教研部成立由主管教学副主任担任专家督导组组长，聘请公认的教学经验丰富、业务水平精湛的老师承担成员的教学督导组。督导组的主要作用是保证教学目的的全面实现，改进和丰富教学方法，促进教学质量的提高，指导青年教师尽快成长。督导组把在教学中涌现出的先进教学理论、教学方法、教学手段等及时加以总结、推广，从而保证、提高了教学质量，促进了教学方法的改革。对教学中出现的各种问题，督导组及时提出改进意见和措施。要求每名教学督导每学年不少于40次看课查课，2022年体育教研部进一步完善评估机制，围绕重点工作，开展督查评估，取得了显著成效。在教务处的大力支持下，特别是在教师教学发展中心的积极鼓励和具体指导下，我部结合实际，狠抓落实，建立体育教研部教学督导组，持续推进体育教育工作。

对标先进，对表学校教育规划，我部力求经过5年左右努力达到教师培养培训体系基本健全，职业发展通道比较畅通，教师队伍规模、结构、素质能力基本满足体育各级各类教育发展需要。

九、学校体育工作基本经验

（一）拓宽课程领域，逐步增加课时，丰富课程内容，实现“教会”目标

1. 构建一贯制体育课程体系

完善以体育课为核心，包含高水平训练课、体育保健课在内的体育课程体系。探索建设专项技能系列课程，将研究生体育选修课纳入体育课程体系，进一步拓宽课程领域，逐步增加课时，丰富课程内容。

2. 深化体育教学体系改革

建设“体育心理”“体育保健与运动健康”“体育文化概论”等通识课程，补足健康知识薄弱模块，围绕“教会、勤练、常赛”，完善“课程思政+健康知识+基本运动技能+专项运动技能+比赛+课后作业”的教学模式。实施由技术考核、体质健康测试、教学比赛、课外作业、课堂表现共同组成的评价体系。

3. 培养让学生终身受益的体育技能

拓宽课程项目，增加学生选择，培养学生体育兴趣。发挥教学团队优势，打造球类、武术、操舞、基础体能等传统课程，推广瑜伽、体育舞蹈、健身健美、排舞等学生喜闻乐见的新兴课程，普及太极拳、散打、太极扇、八段锦、太极推手等中华传统体育项目。

（二）广泛开展普及性体育运动，推动学生积极参与常规课余训练，实现“勤练”目标

体育教研部负责我校本科生代表队的训练指导与体育社团的业务指导工作。我校现设有篮球（男女）、排球（男女）、足球（男女）、田径、乒乓球、羽毛球、网球、武术、健美操、体育舞蹈等10个项目13支本科生代表队以及19个体育社团。此外，体育教研部会根据学院需求，安排高水平运动员指导各学院的院队训练等学院体育活动。体育教研部将充分发挥本科生代表队的引领作用，每天下午安排校高水平运动队和校本科生代表队分别在榆中校区东、西区田径场进行体育活动，积极引领全体同学参与。

（三）建立校内体育竞赛体系，建设学校代表队，参加区域乃至全国联赛，实现“常赛”目标

1. 建立多层级的校内体育竞赛体系

体育教研部每年约举办20多项体育赛事，涵盖本科生、研究生、教职工，能够保证学生在校期间每月有赛事。下一步，体育教研部将着力打造由班级比赛、年级比赛、学院比赛、学校联赛组成的四级体育竞赛体系，增加赛事影响，扩大比赛覆盖范围，帮助更多学生充分参与体育赛事。

2. 改革竞赛项目，降低参赛难度

为调动学生参与比赛的积极性，帮助更多学生参与比赛，在比赛中“健全人格、锤炼意志”，体育教研部将在校运会、研究生运动会、教职工运动会等综合性比赛中，进一步删减比赛难度过大、学生参与性过低的纯竞技性项目，适当增加趣味性项目，降低比赛难度，提高师生参与积极性，并增设接力抛实心球、集体跳绳、齐心协力跑、两人三足跑等集体类项目，帮助大家在比赛中体验团结协作等集体主义精神。

3. 积极组建学校代表队参加省级、国家级赛事

现阶段我校本科生代表队主要参加甘肃省内比赛，高水平代表队则主要参加全国比赛。下一步，体育教研部将努力提升本科生代表队的运动成绩，在参加省级比赛的基础上，积极参加各项全国赛事。

4. 提高运动成绩，打造优秀高水平运动队

通过多年持续建设，我校现在拥有武术、女子排球、田径、女子足球等4支高水平运动队，其中武术、女子排球作为我校优势高水平运动队成绩较为突出。下一步，体育教研部将进一步提升高水平运动队运动成绩，加大宣传力度，将高水平运动队打造成扩大我校知名度的闪亮名片。

5. 贯彻落实体教融合，促进高水平运动队发展

切实贯彻落实体教融合各项政策，配合省市体育部门与单项运动协会，共建省、市运动队，积极参与各级体育赛事活动的组织与实施；支持我校高水平武术队教练员常志昭老师入选杭州亚运会武术项目国家集训队。