

2024 年湖南省普通本科高校教育教学改革 优秀典型项目成果简介

项目名称：混合式学习在传统功法教学中的应用研究

单位名称：长沙医学院

项目主持人：杨芳艳

团队成员：石国建、曾霞、张紫茵、孙海全

一、项目研究背景

新时代党中央加强顶层设计，提出全面推进健康中国建设，更加注重健康与教育改革的系统性、整体性、协同性。于 2016 年印发《“健康中国 2030”规划纲要》明确要求加强“体医融合”和非医疗健康干预。2020 年教育部《高等学校课程思政建设指导纲要》中指出：“打造一批有特色的体育类课程，加强中华优秀传统文化教育，传承中华文脉”。同时随着我国教育信息化进入“融合”和“创新”的新阶段，更加注重教育改革的系统性、整体性、协同性。在国家政策文件要求背景下，作为高校教育事业重要组成部分的体育教育应紧贴时代步伐，积极融合建设高质量的高等教育体系，坚持以学生为主体，加强体育教学改革与创新发展，实现帮助学生身心健康发展的目的。

本研究通过对湖南医学院校体育教育关于传统功法教学现状实地调研，综合研判分析后得出：在传统功法课堂教学过程中，存在信息化教学运用较为滞后，教师主导与学生主体地位的不平衡，学生学情差异性兼顾不足，教学过程与方法的传统化与程序性，以及教学评价缺失和方式单一等方面问题。基于此，课题组按照混合式学习的理论，结合医学教育实际，以超星学习通和蓝墨云班课 APP 为教学平台，创造性地构建“线上与线下混合”“理论与实践混合”“课堂与网络混合”教学模式，进一步将功法课程的混合式学习教学模式设计探索与实践，应用到学校运动康复等专业课堂，初步形成了混合式学习在传统功法教学中的应

用探索，提高传统功法课堂的教学实效。

二、研究目标、任务和主要思路

（一）研究目标

遵循以混合式理论为依据，结合学校教育资源，注重传统功法教学与现代科技手段相结合，探构“线上与线下混合”“理论与实践混合”“课堂与网络混合”的学习模式，以提高传统功法教学效果的方法，使学生更加主动、深入地参与学习，提高教学效率和学生学习成绩，同时促进传统文化的活态传承与创新发

（二）研究任务

首先坚持问题导向，结合线上资源和传统教学手段，探构设计与深入实施混合式学习课程，拓展学生学习方式，激发学生学习兴趣。然后进一步评估混合式学习模式在传统功法教学中的效果，不断优化完善教学模式，最后形成可复制和推广的“线上与线下混合”“理论与实践混合”“课堂与网络混合”的教学改革模式。

（三）主要思路

坚持以学生为本的原则，结合传统功法的特点，利用现代信息科技手段，如在线视频、虚拟实验等，采取线上资源和传统教学相结合，通过课堂讨论、实践操作等方式，提高学生的学习效果和参与度，设计符合学生学习习惯和接受能力的混合式学习课程。进一步通过实地调研和问卷调查等方式，及时收集学生和教师的反馈意见，不断改进课程设计和教学方法，促进教学效果的持续提升，持续性的探构形成混合式学习在传统功法教学中的改革与创新发

三、主要工作举措

（一）借力超星平台

超星学习通是超星公司推出的集数字教学资源与优质课程资源为一体的面向移动终端的一平三端网络教学云平台。它包含超星网络教学平台和学习通APP，覆盖学生端、教师端和管理端，可实现移动教学、直播教学、多屏互动，数据分析等功能。混合式教学主要通过超星网络教学平台建课，超星公司提供，

丰富数字教学资源，课程可建立教材、教学视频、学习资源、题库、作业库、试卷库、电子书、论坛等线上教学资源，充分满足线上教学的需要。学习通 APP 的数据和超星网络教学平台的数据互通，在线下教学时提供签到、选人、抢答、投票、课堂测验等丰富的课堂教学活动类型。教师在上课前设定好教学活动，这些教学活动一方面活跃教学气氛，提高学生的学习兴趣，另一方面占领了学生的手机，使手机真正成了教学的工具，给教师们的课堂教学带来良好的体验感。系统后台强大的数据分析功能可以把线上和线下学习的数据进行分类统计，用各种图形及词云等形式可视化呈现，甚至能对每节课学生的表现进行量化打分，让教师能够准确及时地了解学生的学习状态和学习效果，使教学更加具有针对性，提高教学效果。

（二）丰富教学资源

混合式教学内容主要包括两大部分：一是理论知识部分。包括养生功法概述、中医基本理论、五脏养生法和常见病的导引处方等 4 个专题。二是功法内容部分。包括导引养生功十二法等 6 个功法。2019 年开始在超星学习通建设精品在线课程，截至目前完成了 435 个学习任务点，325 个小视频，视频总时长 1285 分钟，1570 个非视频资源。为了帮助学生充分掌握功法动作的精髓，引用了北京体育大学胡晓飞导引康养方的公众号中的教学视频，并关联了导引养生功创始人、北京体育大学张广德教授对于十二法的动作文化内涵解析。除此之外，在课外资源栏还增加了国家体育总局健身气功管理中心推广的健身气功六字诀、太极养生杖和十二段锦等功法资源，供学有余力，对传统功法学习有兴趣浓厚的同学继续深入学习。

（三）改革教学手段

1. 理论教学

充分利用了现代化教学技术手段，解决了体育教学追求直观、生动、标准化的教学难题。在教学方法上，以“实践体悟”为基础，结合教学内容和教学环境，采用“线上+线下”混合式教学进行领导法、示范法、分解法、练习法、展示法、情景教学法、任务驱动法、角色体验法和评价法等多元化的课程组织形式，让学生愿学、乐学、会学、善学、活学。

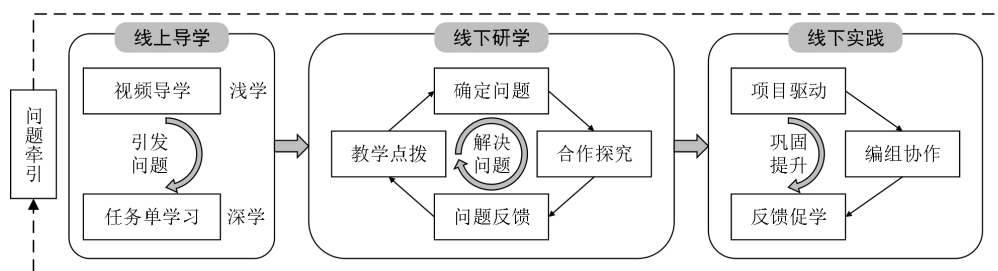
2. 实践动作

通过现场技术动作分析，采取标准图像静、三维度动态展示，使学生从感性认识上升到理性认识，再到实践体验，从而达到了直观、快速、标准、深刻的教学效果，为学生建立了运动技能标准化、规范化的概念，培养了学生的学习兴趣，提高了学生的自我学习能力与自主健身能力。

通过网上辅导答疑，使学生有效掌握知识，同时引导学生通过网络查询资料，达到培养学生思维能力、创新能力和健身能力的目的。

（四）完善教学策略

本课程实践教学内容体现在动作的技术的掌握，要求学生不仅要能够独立演练动作，还要求学生学会开具导引处方，明白其动作循经导引的原理。针对课程与教学改革要解决的重点问题，从问题、模式、手段三个维度，构造线上基础理论和线下综合实践项目教学内容，基于自建的超星学习通课程开展自主化学习，基于多种信息化手段开展探究式、项目式、翻转式线下研学和综合实践。线上线混合式教学组织实施策略如图所示。



四、取得的工作成效

（一）教学课堂

通过该项目的实施，参与学习中国传统养生功法混合式学习的班级从运动康复专业必修课延伸到公共体育教学的养生功法班，留学生体育传统功法课，针推专业选修课，受益面覆盖全校所有专业和班级的学生。学生通过线上与线下的学习，不仅学会了功法的技术动作，还能学会开具导引处方。学生对《中国传统养生功法》课程认可度高：本课程已成为学生最喜爱、最认可的专业必修课程之一，学期学生对课程老师的评教平均分为 95 分。

在网络技术迅猛发展的背景下，混合式教学很好地实现了传统教学与信息化教学的有机融合，为养生功法课的教学提供了全新的理念。正是有了前期不断尝

试改革的基础，这种线上线下混合式模式才能够贯穿于课内课外。2019年12月，课程获得校级优秀课程的称号，并立项湖南省线上线下混合式一流课程。杨芳艳老师也先后荣获湖南省第五届普通高等学校青年体育课堂教学竞赛活动一等奖、校级信息化教学竞赛一等奖。2023年4月，《中国传统养生功法》获国家级线上线下混合式一流课程立项。

2020年疫情期间线上资料真正派上用场，充分检验了课程线上运行的实力。功法课从专业课教学到公共体育教学和留学生体育全面展开。为了应对疫情期间线上留学生教学，2020年又增加了英文版的功法课程内容，实现双语教学教材的完美补充。教学科研双管齐下，科研方面教学团队公开发表论文30余篇，核心3篇，其中SSCI1篇，SCI1篇，EI1篇。主持省级教改项目2项，教育厅项目3项、指导省大学生创新创业训练计划项目4项。

（二）课外实践

学生参与课外中国传统养生功法竞赛十分活跃：通过课内教学，我校中国传统养生功法大赛已成功举办五届，参赛人数达800多人次，长沙市健身气功协会黄平会长亲自到场指导工作；2023年校级比赛升级为长沙市首届健身气交流赛。自2019年，我校第一支由中外学生一起组建的健身气功队伍走上省级武术节、第十届全民健身节、第一届全国健身气功马王堆导引术交流赛和全国健身气功气舞的舞台，一炮而红，分别荣获国家级一等奖、三等奖，省级一等奖和二等奖的称号。学生们先后在2020年荣获湖南省健身气功站点联赛、湖南省第十一届全民健身节八段锦一等奖，大舞一等奖和导引养生功十二法三等奖；2021年湖南省健身气功站点联赛导引养生功十二法第一名和五禽戏第二名；湖南省健身气功功法网络赛导引养生功十二法金奖，易筋经金奖和马王堆导引术金奖；2022年北京体育大学第十五届国际导引养生功比赛八段锦金奖和导引养生功十二法金奖；2022年全国健身气功八段锦网络视频大赛八段锦一等奖，2023年全国高校健身气功锦标赛导引养生功十二法三等奖，2023年湖南省健身气功站点联赛八段锦第一名，导引养生功十二法第一名和马王堆导引术第一名。2023长沙市首届健身气功交流赛八段锦一等奖和马王堆导引术一等奖。以赛促进，以赛促改，通过参加各级各类比赛，激发了学生们学习的动力，培养了竞争意识，在竞争中，学生学会面对挑战、超越自我，并不断提升自己的竞争力。同时也提高了学生的心理素质，增强了团队合作精神，参加比赛可以让学生接触到不同地区、不同学校的优秀学生，了解到更多的知识和技能，有助于拓宽学生的视野，激发他们的

创新思维。比赛让学生发现自己的兴趣爱好和特长，从而为他们未来的职业发展提供方向和启示。

学生参加功法推广公益服务显著提升。从2019年10月起，4年多时间内学生参加各级各类功法推广服务工作达上百人，多人因表现突出被评为“志愿服务先进个人”等荣誉称号。每年暑期“相伴青春”长沙医学院健身气功辅导站传统功法下社区，受到各个社区的欢迎，传统功法下社区的社会实践活动，学生得到了锻炼，也深刻感受到传统功法在社区的推广热情。

课程组教研教改研究硕果累累：近5年本课程组成员立项5项课题，本课程获得2023年国家级线上线下混合式一流课程，2019年湖南省线上线下混合式一流课程，主持人荣获2020年湖南省第五届高等学校青年体育老师课堂教学竞赛活动一等奖、长沙医学院2020年度教师信息化教学竞赛中一等奖、长沙医学院2019年度信息化教学竞赛中三等奖。2020年《中国传统养生功法》长沙医学院教材编写立项。2021年电子教材在蓝墨云发布，主持人还被评为2022年长沙市健身气功辅导站优秀站长、2019-2020年度长沙市健身气功项目优秀社会体育指导员、2020年湖南省健身气功协会工作先进个人。

五、特色和创新点

（一）改革教学内容，构建了“体医融合”特色的课程内容体系

1. 充分发挥体医融合的特色，把功法动作与中医经络紧密结合，使学生掌握动作技术和功法动作的功效原理，培养学生开具导引运动处方的能力。

2. 功法动作三角度教学系列教学演示视频，搭建了丰富系统的线上教学视频资源，线上线下内容有效衔接。

（二）开发云教材，实施监控进度，形成“学、练、赛、调”的课程模式

运用多种教学法，为学生提供沉浸式的功法学练体验，强化了循经导引知识学习，有效培养学生开具导引处方的能力。通过数年的教学探索和总结，将课程教学组织提炼为“混学、稳练、多赛、精调”模式。其中，“混学”主要指“线上+线下”混合式教学；“稳练”是指功法展示、考试等方式强化动作；“多赛”是指参加校内外相关竞赛；“精调”是指参加社会公益功法推广交流活动，精准调整动作技能。

（三）深化考核评价，建立了“线上线下并进”的课程评价体系

坚持多元评价，突出过程性评价，通过大数据管理使传统养生功法理论知识的掌握程度“可控可测”，课前预习与练习有的放矢，实现线上线下有机结合，形成“线上学习—线上监测—线上线下强化”的良性循环局面，适时诊断改进，不断提升学生掌握动作技能的水平，帮助学生知行合一。