

OBE 教育模式在民族地方高校健身健美教学中的应用研究

李靖

四川民族学院，四川省康定市，626001；

摘要：研究围绕 OBE 教育模式，探讨在民族地方高校对健身健美课程的需求日益增长下，对现有教学模式的改进，旨在梳理 OBE 教育模式在课程中的应用和核心要素，文章分析当前民族地方高校在健身健美课程教学中存在的不足以及学生对健身健美课程的实际需求。基于此，提出在 OBE 模式下的教学方法及课程设计理念，强调实践指导和成果导向，构建多元化过程性评估与结果反馈机制，旨在提高教学的针对性和有效性，实现教学过程与学生健身目标的有机结合。

关键词：OBE；高校健身健美教学；课程设计；教学方法；评估；反馈机制

DOI：10.69979/3029-2735.25.06.045

引言

OBE (Outcome-Based Education) 教育模式强调以学习者为中心，即通过明确定义学习成果来指导课程设计与评估。在民族地方高校健身健美教学实践探索中，引入 OBE 模式，同时建立有效的培养体系和保障机制，确保教学、评价和资源的全方位联动。在 OBE 模式下，健身健美课程教学要从以教师为中心转变为以学生为中心，教师角色需转变为引导者与合作者，帮助学生设定合理的学习目标，培养学生团队协作能力和解决实际问题能力，即形成：明确的学习目标、学生中心为主导和持续的改进反馈的课堂模式，更好的促进学生的自我导向学习。

1 OBE 教育模式概述

1.1 OBE 教育模式理念

OBE (Outcome-Based Education) 教育模式起源于上世纪 80 年代的美国，以培养以学生为中心、以结果为导向的教育理念而著称。主要思想是按照预期学习结果而设计课程，其核心要素为明确学习目标、制定具体评估标准和实施反馈机制，以提升学生实际能力和综合素养。成果导向是 OBE 的起点和归宿，通常将学习结果具体化为可观察和可测量的行为，强调学生在接受教育后应具备具体能力和素质。课程和教学设计则围绕成果导向进行，要求教学活动和教学资源贴合学习目标，以实现最佳学习效果。过程性评估与结果反馈机制则为学生提供持续改进的目标，通过多元化评估手段，包括过程性评估、形成性评估与总结性评估，确保学习目标达

成。

在民族地方高校健身健美教学中，OBE 模式的应用体现为课程目标定位与教学方式创新。比如，在设定课程目标时可细化为若干具体能力要求，如提升学生的体能水平、技术掌握能力、运动心理素养等；此外，教学活动设计也需要与这些能力要求相匹配，采用竞赛、实践课程等多样化教学形式，以增强学生的主动性和参与度。

在 OBE 模式为主导下，教师采取具体应用时先通过问卷调查、访谈等方式收集学生需求，掌握基础水平与兴趣点，为课程内容的设计奠定基础；其次，制定清晰的学习结果描述，确保其具备 SMART (具体性、可测量性、可实现性、相关性、时限性) 特性，进而为教学活动提供明确导向。

此外，在实施过程中，教师应根据评估结果，及时反思和调整课程设计和教学方法，以切实提升教学质量和学生能力，并以持续改进的方式进行反馈，形成良性循环，以达到 OBE 模式所强调的教育过程动态调整，不断优化健身健美课程的教学效果，满足学生日益增长的健康与健美需求。

1.2 OBE 教育模式核心要素

OBE 教育模式的核心要素包括明确学习目标、制定具体评估标准和实施反馈机制以及课程与评价的一致性。明确学习目标是 OBE 模式的基础，通常以制定具体知识、技能和态度的预期学习成果来贴合社会要求并在此过程中评估学生是否达到预定的标准。学习结果通常采用 SMART 原则 (具体、可测量、可达成、相关性强、

时限性) 进行设计, 确保成果的清晰和可评估性。

以学习者为中心主要强调学生在学习过程中的主动参与, 教师角色转变为引导者和合作者, 采用翻转课堂、项目制学习等多样化教学形式来创建互动性学习环境, 重点强调学生的实际参与, 鼓励团队合作及对知识的探究, 提升学生自主学习能力与批判性思维。

持续评估与反馈是 OBE 模式不可或缺的环节, 既包括形成性评估也包括终结性评价; 形成性评估通过课堂提问、小组讨论和作业反馈等及时了解学生的学习状态, 便于教师随时调整教学策略; 终结性评价则通过期末考试、毕业设计等方式评估学生是否实现预期成果。

多元化评价手段可与课程模块化相结合, 围绕特定的学习目标进行设计, 然后采用多元化方法对预期学习成果、课程内容、教学方法进行评估, 确保学生在完成课程后能达到指定的学习结果。

2 民族地方高校健身教学现状

2.1 健身健美课程设置

民族地方高校在开展健身健美教学过程中须设定明确的课程体系, 合理配置教学资源, 并提供综合的培养方案。课程设置可依据专业性质分为理论+实践和实践导向两大类型; 例如理论+实践类课程, 可将力量训练理论与实践结合, 重点强调理论基础与实践技能的同步提升; 而实践导向类课程, 则如健美操与功能性训练相结合, 突出培养学生的动作执行力和身体协调性, 鼓励平时的积极表现并重视实践操作。针对以上课程, 主要对该课程的核心要素: 课程名称、学分、周学时数、课程类型、实践教学时数、课程评价方式以及预期达成度、评价方式进行研究。

民族地方高校的过程性教学要与健身健美课程目标设置与现实需求相符合, 通过建立科学合理的课程体系, 全面评估学生对于系统性知识和实践技能的达成, 为健身健美教学提供有效的实践支持, 有助于推动健身健美课程的高质量发展。

2.2 学生健身需求分析

本次问卷调查以西南地区民族地方高校为例, 通过问卷调查的方式对学生健身需求进行分析, 样本量设定为 200 名学生。问卷设计包含四个主要维度: 每周健身频率、健身项目偏好、健身设备和环境满意度及健康知识水平。

表 1 每周健身频率

锻炼次数	1-2	2-3	3-4	4-5	5 次以上
锻炼人次	24	56	86	28	6
比例	12%	28%	43%	14%	3%

根据表 1 得知, 每周锻炼次数为 1-2 次的人数为 24 人, 所占比例为 12%, 每周锻炼次数为 2-3 次的人数为 56 人, 所占比例为 28%, 每周锻炼次数为 3-4 次的人数为 86 人, 所占比例为 43%, 每周锻炼次数为 4-5 次的人数为 28 人, 所占比例为 14%, 每周锻炼次数为 5 次以上的人数为 6 人, 所占比例为 3%。从数据可以看出, 每周锻炼 3-4 次的人数为 86 人, 反映出大部分人群会在合理的时间内安排适合自身的锻炼频率。

表 2 健身项目偏好

项目	有氧运动	力量训练
人数	116	84
比例	58%	42%

根据表 2 得知, 有 116 人锻炼项目选择为有氧运动, 所占比例为 58%, 有 84 人的锻炼项目选择为力量训练, 所占比例为 42%。从数据可以看出, 选择有氧运动进行锻炼的人数较多, 说明在运动项目选择上, 有氧运动更受大众青睐。原因在于, 有氧运动一门槛较低, 运动强度较低, 容易坚持, 其次是能有效提升心肺功能, 改善自身身体能状态。选择力量训练的群也更多倾向于自身力量的增长和锻炼, 说明力量训练在健身群体中起到减脂塑形、增长肌肉的作用, 同样具有很高的热度和提升运动表现力非常好的效果。

表 3 健身设备和环境满意度

健身设备和环境	满意	不满意
人数	82	118
比例	41%	59%

根据表 3 得知, 有 82 人对健身设备和环境表示不满意, 所占比例为 41%, 有 118 人对健身设备环境表示满意, 所占比列为 59%。数据显示对健身设备和环境不满意的人数较多, 在教学设施设备上应定期检查和维护, 合理规划健身设施的空间布局, 以满足课程教学需要。

表 4 健康知识水平

分数	60 分以下	60-79 分	80-100 分
人数	30	136	34
比例	15%	68%	17%

注: 以答题的形式进行健康知识水平的测试, 答题分数 60 分以下为不及格, 60 分-79 分为合格, 80-100 分为优秀。

根据表 4 得知, 健康知识水平测试分数在 60 分以下(不及格)的为 30 人, 所占比例为 15%, 60-79 分(合格)的为 136 人, 所占比例为 68%, 80-100 分(优秀)的为 34 人, 所占比例为 17%。从数据中得知, 得 60-79 分的人最多, 说明大众对健康知识有一定的了解, 但不够深入全面, 可以拓展知识传播渠道, 利用短视频、图文、讲座等活动进行宣传。

通过问卷结果分析可知, 学校可根据实际情况对健

身设备和环境进行升级，营造较好氛围的锻炼环境，让学生在乐中学、学中做。针对高校健身健美课程，还可增设短期健身讲座，结合运动健康知识，为学生提供科学的饮食与训练指导；此外，策划健身比赛、健身知识比赛等校园活动，鼓励学生参与以及团队互动，可有效提高学生的参与感和活跃度，不同活动可满足不同性别与年级学生的健身需求，倡导“终身健身”理念。

3 OBE 模式在教学中的应用

3.1 教学方法与课程设计

教学方法和课程设计是整个教学活动中重要环节，以提升学生的综合素质和实际能力为主。课程设计通过明确学习目标，以完成指定的技能、知识和态度为导向，结合具体的教学策略和评估方法，在课程教学中全程贯穿OBE理念。

在民族地方高校健身健美教学中，教学方法采取多样化和互动性，如翻转课堂、项目学习和合作学习。在翻转课堂中，学生通过在线视频和课程材料自学基础知识，课堂上则开展实践性的技能训练，教师作为指导者和促进者，根据学习效果实时反馈；项目学习通过小组合作，设计个人或团体的健身计划，鼓励学生在真实情境中应用知识，增强学习兴趣和主动性，在此学习过程中融入合作学习形式，使学生注重团队协作，分配落实责任，达到共同的学习目标，提升社会交往能力。

评估方式包括过程性评价、形成性评估和总结性评估。过程性评价可以通过制定详细的评价计划，进行阶段性测试，建立评价数据库，定期对数据进行分析，找出学生的学习趋势和问题。形成性评估通过课堂表现、作业、技能测试等实时反馈学生学习进度和效果，确保每个阶段都能针对性调整教学策略。总结性评估包括期末考试与综合评估，涵盖理论知识、操作技能及团队项目成果。评估标准基于学习成果设定，确保全面反映学生的能力。

在课程设计中，强调课程内容的科学性与实用性，基于最新的健身理论和实务，结合市场需求，精选课程内容如力量训练、有氧运动、营养学等，确保学生在毕业后能够在健身行业中迅速适应和发挥。课程时间安排合理，结合理论课与实践课，通过合理的时间配置，确保学生理论知识与实践技能的平衡。

教师资质方面，要求教师不仅具备相关课程的专业知识，还需接受OBE教学理念的培训，熟悉课程设计与评估策略，确保教学质量。教师定期进行教学反思与改进，通过教师间的研讨和反馈机制，持续优化教学内容

与方法，使之适应学生的需求与行业发展。

3.2 效果评估与反馈机制

在OBE教育模式的实施过程中，高校健身健美课程将评估流程作为教学质量提升的关键，以保障教学效果与学生满意度。依据OBE教育模式的教学效果评估，首先确立评估目标，借助科学化的工具对教学活动进行全面审视。在教学计划设计阶段，教师依据课程要求，精心营造有利于学生体验与实践的教学氛围，并制定灵活多变的教学实施策略。通过各种教学活动，比如研讨、项目所产生的互动，激发学生的参与度与兴趣。

在收集学生的反馈信息后，教师对教学数据进行分析，检视教学成效是否达到预期标准。假若结果显示教学成果未达标准，则甄别出欠缺之处，并调整教学策略，为学生重新设计教学方案，并执行至效果符合设定目标。在该过程中，要通过多维度量化指标，比如教学场所、学生反馈积极性和教学满意度，为教学效果提供详尽的量化依据。

4 结论

OBE(Outcome-Based Education)教育模式在民族地方高校健身健美教学中的应用，显著提升了学生的综合素质与实际能力。研究过程中，采用了明确的学习成果制定、课程内容与教学方法的有机结合以及评估机制的多元化设计。OBE教育模式在民族地方高校健身健美教学中的实施，不仅优化了教学设计与执行，还有效提升了学生的整体素质与能力素养，展示了其在应用教育领域的积极影响与推广价值。

参考文献

- [1] 张康. 基于OBE理念的数据结构教学研究[J]. 智慧校园, 2024: 95-97.
- [2] 李明, 孙莉. OBE教育模式在《兽医寄生虫学》教学中的应用[J]. 家畜生态学报, 2020: 94-96.
- [3] 冉凯. OBE教育模式在高职院校武术教学中的应用研究[J]. 武术研究, 2024: 95-97.
- [4] 李志丹. 基于OBE教育模式的俄语混合式教学研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2022: 34-36.

基金资助：OBE理念下民族地方高校体育师资内生式发展培养模式改革(X-JG202350)

作者简介：李靖（1995.07），男，汉族，四川省成都市，助教，研究方向：体育教育