

# 2025 年北京市高等教育教学成果奖 推荐书

成果名称：1 体 2 域 3 线贯通武术专业核心技术和理论课新模式

成果完成人：武冬、李艳君、宗维洁、王晓娜

成果完成单位：北京体育大学

推荐单位名称及盖章：北京体育大学

主管部门：国家体育总局

推荐时间：2025 年 10 月 13 日

成果科类：教育学-04

代码：044112

序号：10043014

成果网址：<https://jxcgzs.bsue.edu.cn/014/>

编号：

北京市教育委员会制

二〇二五年十月

## 一、成果简介

成果曾获奖励情况	获奖时间	奖项名称	获奖等级	授奖部门
	2025	教学成果奖	一等	北京体育大学
成果起止时间	开始：2020年09月01日      完成：2025年02月01日			
主题词	文武全才；全域育人；三线同频；学术科课即指理论和技术课			
<p>1.成果简介及主要解决的教学问题（不超过1000字）</p> <p>1.1 一体文武全才：武术专业培养成才，文化修养塑造成人并行为教育教学之本。解决当前武术套路专业中具备一级运动员技术等级的学生存在的专业技术单一、文化素质偏低、武技与文化严重脱节的问题，难以达成“高素质复合型人才”的培养目标。</p> <p>1.2 二域全时域与场域：全时域学习，全场域育人。在教学的全过程中，确保学生的学习真正发生，解决老师台上讲A或翻转课学生讲，台下学生却玩手机看B，甚至是刷短视频的“顽疾”。在布置的学习时间内，促使学习不得不发生，解决学生自学线上课时“快进”“划水”的“假”学习问题，实现全时域的真学实练。学习的物理空间不仅限于课堂和训练场，还延伸至日常班级生活及无形的班风中，解决教学场景之外“逍遥无育”、教与学存在死角、育人效果难以持续的问题。</p> <p>1.3 三线线上线下线外三线同频：通过线上课，自建慕课或课堂实录，解决学生在课堂中因课时不足导致的学不会、提高慢、学不透以及个性化需求无法满足等问题；减轻教师因大量基础性重复授课而无法及时更新知识、难以因材施教的难题；线上课程与线下课程无法实现同频共振，难以形成教学合力推动学习质量的提升。</p> <p>线下课，教学内容注重学科（理论课）和术科（技术课）打通。学术科课程既突出了主体权重，又实现了学术的融通。技术与理论、文化与修养相互衔接，有效解决了技术与理论脱节的问题。</p> <p>教学形式多样化，老师讲、学生讲、老师讲学生的PPT和点评其习武经历、课堂正讲和“翻转之翻转”的创新教学模式，有效解决了讲与听者之间貌合神离的“大</p>				

痛点”，师生在课堂中的专注度不高，学生的理论讲解能力不足，使教与学双方能够同心协力，提升教学效果。

线外课程让专项班同学参与“晨传太极”的早操直播课，将所学的太极拳在实践中提升，参加创新设计等多种比赛，学以致用，用知不足，进而促进线上自学与线下跟学的有机结合，形成一个全课程、全时域、全场域的立体化、联动同步的学习场域，有效解决了学不知深浅、或自以为是、或自信心不足，学习内生动力不足，出现“躺平”“摆乱”的问题。

1.4 贯通专业核心学与术课：武术专业核心学科即《中国武术导论》理论课，术科是《武术套路教学训练实践与理论》技术为主课程。这两门课程联动，构建了一个以武化人、以文润德的文武双全教育教学新体系，有效解决了教室里讲授的武术理论与武术馆技术实践之间不匹配、不平衡、不同步的问题，避免了“有技术、缺理论”的知识结构失衡，从而更好地适应未来国内外社会对全面发展的需求。

## 2. 成果解决教学问题的方法（不超过 1000 字）

### 2.1 练拳靠谱，解决文武脱节

武术技术课，采用“拳谱+演练”，即通过背诵和讲解拳谱中的典故、思想、技法，与实际招势动作同步教学训练；武术理论课程，以学生掌握的技术为载体，深入讲解其来源、原理、文化、思想等内涵，使学生不仅会练动作，还能阐释动作的名称含义，分析动作的力学、解剖、哲理、美学等基本学理。特别是专项技术课程与专项理论课程的同步、同频、同行，例如在查拳技术教学的同时配合查拳理论课程，培养出会练、能讲、懂理的文武兼备人才。

### 2.2 内力驱动，解决假学习，除“低头族”，得“真功夫”

针对理论课，无论教师讲授多么“精彩”，学生依然“无精打采”专注“手机彩屏”，线上自学“划水”，线下“翻转”基本“低水平重复”彻底“翻车”，学习真“假”。

解法：

(1) 理论课用理论讲自己。《中国武术导论》专业理论课中讲自己的习武史

（“隐私”）和得意技（“绝招”），将课程的武术概述、简史、文化、本体理论等知识板块通过老师讲解、线上自学融入自己的课上汇报。课前要求学生做好PPT，每人3分钟汇报，学生依次进行主持人与汇报人交替，需要对自己所讲的内容进行理论阐释并适当技术展示，台下同学要提炼汇报人的金句并打分。

（2）技术课用自学练身体。技术教学课的热身活动是“以功法代替一般准备活动”既“以功带操”，这套功法是必须通过在线慕课、短视频自学，课前必练动作，还要说出名称涵义，因此，在线的学习堂课必须会，否则难以上课，让自学真实发生。

（3）翻转课之翻转之翻转。避免同学翻转课千篇一律，甚至是AI课件，采取提前收集学生汇报PPT，经过教师筛选，按照知识结构选取PPT，由教师根据学生制作的PPT，在课堂以问答为主地讲解，使互动贯彻教学全程，极大激励学生回答问题、纠正错误、掌握知识、无暇低头；促进课前在慕课、短视频的自学效率。

（4）学术课贯通，动静适宜，学文习武。在理论课中根据学生学习状态实时进行与教授内容一致的“起武”动起来，在技术教学训练课中及时“学文”讲明拳谱、拳理，静下来，在动静之间调整课程节奏，学生无法“玩手机”“开小差”，真学真练真懂。

### 2.3 拳拳服膺树人，解决育人断链，学用断裂

突破育人只重课堂，班级只是临时集合，学习只是应试，解法：

（1）课下以班凝聚。

（2）专项班通过起班名、办班报，定班规形成一个全域学习的共同体。如，24级套路班起名“瑾英”班和办班报等。

（3）将所学内容积极进行实践。“瑾英”班参加早操直播，多项竞赛，全方位赋能人才成长。

## 3. 成果创新点（不超过800字）

### 3.1 理念创新：学术科贯通，全域育人

学科的理论与技术相互融通，贯穿于两类课中，技术与理论并重、同向

同行，同气相连，同铸人才。在跟学、自学、互学的全时域教学过程中，通过形式、内容、手段的多样化变化，确保学习真正发生、生效并产出成果。无论是教室、场馆等物理空间，还是班风、班规、班级文化等虚拟空间，借助班名、班报、实践等活动，营造出无处不是育人场域的环境，全过程、全方位、全链条助力人才成长。原本源于实践的知识，在学术科的人为划分中，出现了理论课甘于冷清、技术课只是蹦蹦跳跳，割裂了技术、理论、文化、思维之间的内在联系，影响了“五育并举”“三全育人”目标的实现。因此，本理念旨在全域育人，突破学与术、理与技的隔阂，拓展育人时空，高效培养文武全才。

### 3.2 方法创新：多向度协同，提质增效

理论与技术课同步协同；教师讲授与学生汇报协同；讲师讲知识与学生汇报内容协同；学生个人经历、体验与学习理论知识协同；学生所学知识与应用协同；在线课程内容与课堂内容协同，上课教学思想与班报宣传协同；教师言行与教育理念协同；专业学习与思政教育协同；专业成才与思想成人协同。

通过多个向度的两种属性耦合，全面、立体提高学生上课抬头率，下课自学率，实践自觉性，提高教学质量。

### 3.3 手段创新：致用新技术，文武俱进

教学中，我们研发的“太极 AI 平衡仪”。仪器集八卦图设计，集成蜂鸣器、压力感应器、红外线仪，有效解决了太极拳步法的准确性、劲力及“气”感的评价问题，数智化助力技艺提高。在社会实践方面，利用抖音、视频公众号等新兴媒体平台，24级“瑾英”班同学积极参与早操直播示范、表演等活动，极大地激发了学生学习的内在动力。通过对照回放直播，切实发现了自身的不足，进而在训练中更加刻苦，学习自觉性显著提升，短视频制作技能也迅速进步。我们鼓励学生结合专项技能参加计算机创新大赛和国内外武术比赛，培养了一批文武兼备的拔尖人才。

## 4. 成果推广应用效果（不超过 1000 字）

### 4.1 五个年级课程，百人使用

“一体两域三线”的教学模式，在《中国武术导论》课程中，涵盖 2020 级至 2024 级武术套路、还包括 2020 级至 2024 级《中国武术导论》（优秀运动员）班应

用；在《套路教学训练理论与实践》的技术课，有 2019、2020 级太极拳班、2024 级套路 3 个班应用。《中国武术导论》有 2020 级-2024 级武术专项 300 人次使用，《武术套路教学训练实践与理论》课，包括 2020 级太极拳专项班、2024 级武术套路 3 个专项班，78 人次应用。

“一体两域三线”的教学模式的理论课程以《中国武术导论》为主体，采用线上线下融合教学模式，建成线上课程有《中国武术史》《武术学概论》《武术历史与文化》《缠丝健身功》等课程群体系，线上部分武术理论课程教学资源，详见图 2 和图 3。

#### 4.2 效果明显，高度认可

在对 2024 级同学《中国武术导论》课程调查显示，对新模式认可度，非常满意占 73%，满意 22%，95% 的学生认可新模式。见图 4。图 4 新模式认可度

在掌握知识点、培养自律性、师生互动性、提高实践能力等各方面平均取得 4.42 分（满分 5 分），均达到满意程度。见表 1。理论课由水课变金课，与技术课同步提高。

总体反馈“课程有特色，很新颖，可以反复多次学习，有利于知识点的巩固和加深，学生自觉性提高了，启发性较强，学练结合，理解性增强了，但画质还不够清晰，有待提高。”表 1 《中国武术导论》调查表（N=140 人）

#### 4.3 拔尖学生涌现，取得突破性成绩

经过该模式的教学培养，学生在武术理论、拳技、计算机知识及 AI 方法等方面实现了综合素质的显著提升。秉持“文武结合”与“学术贯通”的教育理念，涌现出众多文武兼备的新型拔尖人才。他们不仅在全国武术比赛和国际赛事中斩获冠军，荣获运动健将称号，还凭借自身专项优势，在校园、市级及国家级“计算机设计”等大赛中屡获殊荣，成功实现了武术专项学生在技术和理论的双向突破。

## 二、主要完成人情况

第(1)完成人姓名	武冬	性别	男
出生年月	1968年11月	最后学历	博士
参加工作时间	1992年09月	高校教龄	33
专业技术职称	教授	现任党政职务	无
工作单位	北京体育大学 中国武术学院 套路教研室	联系电话	13601165469
现从事工作及专长	民族传统体育学， 武术教学训练， 武术历史与文化， 武术健身与防身， 武术国际推广	电子信箱	1070226995@qq.com
通讯地址	中国武术学院	邮政编码	100084
何时何地受何种省部级及以上奖励	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 首届教育部课程思政示范课教学名师和教学团队，教育部，2021年</li> <li>2. 第四届全国高校混合式教学创新设计大赛特等奖，清华大学，2022年</li> <li>3. 北京市高校教书育人“最美课堂”大赛二等奖，北京市教工会，2022年</li> <li>4. 第18届高等院校教育教学二等奖，霍英东教育基金，2022年</li> <li>5. 北京市第二届高校教师教学创新大赛正高组优秀奖，北京市教委，2022年</li> <li>6. “北京市高等学校优质本科课程”“北京市高等学校优秀专业（公共课）主讲教师”，北京市教委，2019年</li> <li>7. 第七届北京市教育教学成果二等奖，北京市政府，2013年</li> <li>8. 北京高校第五届青年教师教学基本功大赛理工A组二等奖，北京市教工会，2007年</li> <li>9. 首届世界传统武术节论文一等奖，国际武术联合会；中国武术协会，2004年</li> <li>10. 获“北京高等学校优质本科教材课件”奖，北京市教委，2020年</li> </ol>		

主要贡献

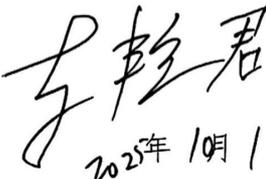
负责人长期深耕武术教育教学第一线，深刻认识到武术是功夫，需要时间积累，几次课不可能培养出文武兼备人才；至武为文，文武相同，才是教育之本，针对长期武术教学技术与理论课程严重脱节问题深入思考，不断实践，先后完成了在线武术慕课以及武术系列技术训练法的研究，积累了大量经验，最终完成该成果：

1. 提出该教学模式，全面负责实施
2. 主讲《武术历史与文化》（3集）国家视频精品公开课
3. 主讲《武术学概论》（6单元）武术理论私播课课程
4. 主讲《中国武术史》（5单元6讲）武术理论私播课课程
5. 完成在线《缠丝健身功》慕课课程大纲、拍摄、评价等工作
6. 对教学新模式实验部分进行问卷调查，撰写调研报告
7. 研发《太极 AI 平衡仪》获“全民太极大会”四新产品金奖
8. 担任《中国武术导论》主讲和 24 级《武术套路教学训练实践与理论》2 班教师
9. 指导学生参加中国大学生计算机设计等各种文武结合项目的设计与实施。

本人签名：



2025 年 10 月 10 日

第(2)完成人姓名	李艳君	性别	女
出生年月	1966年06月	最后学历	硕士
参加工作时间	1992年09月	高校教龄	33
专业技术职称	副教授	现任党政职务	教研室主任
工作单位	北京体育大学 中国武术学院 套路教研室	联系电话	13641398073
现从事工作及专长	武术教学, 裁判	电子信箱	lyj257@sina.com
通讯地址	中国武术学院	邮政编码	100084
何时何地受何种省部级及以上奖励	2024年北京市课程思政示范课		
主要贡献	<p>教学《武术套路教学训练实践与理论》课程24级套路1班, 技术教学与实践部分。完成北京市课程思政示范课, 上线新华网。</p> <p>本人签名:  2025年10月1日</p>		

第(3)完成人姓名	宗维洁	性别	女
出生年月	1969年05月	最后学历	本科
参加工作时间	1993年08月	高校教龄	32
专业技术职称	副教授	现任党政职务	无
工作单位	北京体育大学 中国武术学院 套路教研室	联系电话	18618382376
现从事工作及专长	太极拳教学	电子信箱	zongweijie123@163.com
通讯地址	中国武术学院	邮政编码	100084
何时何地受何种省部级及以上奖励	第二批国家级线上一流课程		
主要贡献	<p>教学《武术套路教学训练实践与理论》课程 24级套路3班，技术教学与实践部分。完成《24式太极拳》慕课在线国家一流课程。</p> <p>本人签名：宗维洁 2025年10月10日</p>		

第(4)完成人姓名	王晓娜	性别	女
出生年月	1979年12月	最后学历	博士
参加工作时间	2005年08月	高校教龄	20
专业技术职称	副教授	现任党政职务	副院长
工作单位	北京体育大学 中国武术学院 套路教研室	联系电话	18611172725
现从事工作及专长	教学管理、武术教学 武术套路教学、训练	电子信箱	676262010@qq.com
通讯地址	中国武术学院	邮政编码	100084
何时何地受何种省部级及以上奖励	获北京市课程思政示范课教学名师和教学团队奖		
主要贡献	<p>教学和指导北京体育大学武术套路代表队（现役运动员班级），技术教学与实践部分。</p> <p>本人签名： </p> <p>2025年10月10日</p>		

### 三、主要完成单位情况

第(1)完成单位名称	北京体育大学	主管部门	国家体育总局
联系人	郑菲遐	联系电话	18810560649
传真	010-62989289	电子信箱	bsujsfz@bsu.edu.cn
通讯地址	北京市海淀区信息路48号北京体育大学教务处	邮政编码	100084
主要贡献	<p>学校长期高度重视教育教学改革,定期组织“教研工作坊”“教学公开课”等活动,极大地提高了教师进行教学改革的信心和能力,在教学成果改革的理念和课程设置等方面给予全面大力支持和扶持。</p> <p>本教学成果是在2014年由学校支持开始制作《武术历史与文化》精品视频公开课,积极探索在线课程。2018年获得校级“线上线下融合学用一体教学模式在武术理论课中应用”二等奖的基础上不断改进,由学校提供资金和人员支持,完成了在线的《武术历史与文化》《科学健身法:缠丝健身功》的慕课,以及辅助武术理论的《武术学概论》《中国武术史》等北体课堂私播课的理论课程群,为现实在线学习提供丰富的技术支持,本次教改增加了技术教学训练课,采取技术+理论课程迭代升级融合,经过历时8年之久的不断改革,完成创新成果。</p> <p style="text-align: center;">               2025年10月17日         </p>		

#### 四、推荐、评审意见

推 荐 意 见	<p>所有项目成员政治立场坚定，无违法违纪、师德师风问题或社会形象负面等情况。负责人获北京市“教书育人先锋”等多项奖项，在武术界和社会有较高知名度，团队研发太极 AI 平衡仪”赋能“1体2域3线”模式，创新培养了文武兼备、术道并重的拔尖人才。同意推荐本项目成果申报 2025 年北京市高等教育教学成果奖。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>推荐单位党委（盖章）</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>推荐单位（盖章） 2025年10月11日</p> </div> </div>
评 审 意 见	<p style="text-align: center;">北京市高等教育教学成果奖评审组组长签字：</p> <p style="text-align: right; margin-top: 20px;">年 月 日</p>