

**高等教育**  
**国家级教学成果奖申请书**

成果名称 “育人至上、体魄与人格并重”——  
全方位体育教育体系的构建与实践

成果完成人姓名 刘波、马新东、赵青、刘静民、胡凯

成果完成单位名称 清华大学

成果科类 教育学

类别代码 0411

推荐序号 11032

成果网址 <http://qiyuan.tsinghua.edu.cn/intro/info-award-2018.jsp>

推荐单位名称 北京市教育委员会

推荐时间 2018年4月30日

## 填 表 说 明

1. 成果名称：字数（含符号）不超过 35 个汉字。

2. 成果科类按照教育部颁布的《普通高等学校本科专业目录（2012 年）》（教高〔2012〕9 号）的学科门类分类（规范）填写。综合类成果填其他。

3. 成果类别代码组成形式为：abcd，其中：

ab：成果所属科类代码：填写科类代码一般应按成果所属学科代码填写。哲学—01，经济学—02，法学—03，教育学—04，文学—05，历史学—06，理学—07，工学—08，农学—09，医学—10，军事学—11，管理学—12，艺术学—13，其他—14。

c：成果属普通教育填 1，继续教育填 2，其他填 0。

d：成果属本科教育填 1，研究生教育填 2，其他填 0。

4. 推荐序号由 5 位数字组成，前两位为推荐单位代码，按照附件 1 中各推荐单位代码填写，后三位为推荐单位推荐成果的顺序编号。

5. 申请单位需提供一个成果网址，将成果申请材料和认为必要的视频及其他补充支持材料放在此网址下，并保证网络畅通。

6. 成果曾获奖励情况不包括商业性的奖励。

7. 成果起止时间：起始时间指立项研究或开始研制的日期；完成时间指成果开始实施（包括试行）的日期；实践检验期应从正式实施（包括试行）教育教学方案的时间开始计算，不含研讨、论证及制定方案的时间。

8. 本申请书统一用 A4 纸双面打印（封面去掉“附件 3”字样），正文内容所用字型应不小于 4 号字。需签字、盖章处打印复印无效。

9. 指定附件备齐后合装成册，但不要和申请书正文表格装订在一起；首页应为附件目录，不要加其他封面。



一个中心是指要坚持以“育人至上、体魄与人格并重”的体育教育观为中心，始终把促进学生的身心健康放在首位；两条主线包括营造良好的校园文化氛围对学生进行引导、推行“半强制”的措施对学生进行督促，分别面向两个不同的群体；三个特色包括完善贯穿本科全过程的课程体系、坚持长跑的传统和提出“无体育 不清华”的理念。历经十年逐渐完善，2012年起已形成全方位体育教育体系，体育教育教学成果显著。

清华体育近年来多次获得国家级和北京市表彰，清华学生体质健康状况得到明显改善，长跑成绩在持续下滑后从2009年开始出现拐点，涌现出一大批品学兼优、体魄强健的清华学生，媒体对清华体育进行大量宣传报导，一些典型举措在国内其他高校得到推广，清华体育彰显引领示范作用，影响广泛。

**主要解决的教学问题：**党的十八届三中全会提出了“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的要求。但目前高校体育工作要面对新生体质下降、学业加重、网络诱惑等带来的新挑战。传统的体育教育模式无法有效改善大学生体质健康，未能充分发挥体育的育人功能。清华大学始终把培养学生强健体魄和健全人格作为体育教育的首要任务，在新时期面对新形势更是通过理念创新、模式创新和实践创新取得了突破。

## 2. 成果解决教学问题的方法(不超过 1000 字)

解决教学问题的主要方法可以概括为：一个中心、两条主线和三个特色。

**(1) 一个中心：**提出“育人至上、体魄与人格并重”的体育教育观，体育要服务于学校育人的中心工作。

九十年代末，清华提出的“育人至上、体魄与人格并重”是对体育育人功能的总结和提炼，与马约翰先生提出的“体育的迁移价值”一脉相承，也契合清华大学价值塑造、能力培养、知识传授“三位一体”的培养模式，确立了清华体育要努力培养学生强健体魄和健全人格的目标和方向，同时也符合新时期党中央对体育工作的基本要求。

**(2) 两条主线：**营造良好的校园文化氛围对学生进行引导，推行“半强制”的措施对学生进行督促。

主线一是引导，针对有锻炼习惯的学生：大幅增加体育课程门类，把学校对学生体育的统一要求与学生多样化的个体需求结合起来；学生群体活动形成以“马约翰杯”为龙头、以体育竞赛为主线，

校运会、新生运动会、研究生运动会、各类校园长跑活动为载体的竞赛体系；支持体育代表队和社团协会的发展。通过这些措施吸引喜欢体育、有锻炼习惯的同学；

**主线二是督促**，针对尚未养成锻炼习惯的学生：学校对体育课程模式进行了改革，在清华大学本科学制从5年减为4年时，本科体育课程却从3年增为4年。通过体育课上必须进行长跑测试（男生3000米、女生1500米）、课外“阳光长跑”占体育课10分、长跑占体育课总成绩的30%等“半强制”措施对清华学生参加课外锻炼起到了有效的督促作用。

**(3) 三个特色：完善贯穿本科全过程的课程体系、坚持长跑的传统、提出“无体育、不清华”的理念，保证了体育教育目标的实现。**

**特色一是贯穿本科全过程的课程体系**，“4+2+2”的课程模式（4个学期有学分必修、2个学期无学分必修、2个学期选修）充分保证了学生在校4年的锻炼时间，促进其身心健康；

**特色二是坚持长跑传统**，课内长跑测试和课外阳光长跑相结合，既保证了锻炼效果，又培养了意志品质，体现出体育育人传统；

**特色三是提出“无体育不清华”的理念**，体现出对清华体育传统的传承与发展，同时不断推出自主招生体质测试、新生第一堂体育课、不会游泳不能毕业等创新举措，引领我国高校体育工作的方向。

### 3. 成果的创新点(不超过800字)

**(1) 理念创新：提出了“育人至上、体魄与人格并重”的体育教育观。**

这一体育教育观具有丰富的内涵，包括重视体育的育人作用，强调体魄强健与健全人格的全面发展。而体育是促进学生身心健康的重要渠道，也是最有效和最适当的渠道。这种体育教育观为体育教育和教学改革提供了目标和方向，同时也使清华的体育教育体系更加完整。

**(2) 模式创新：“4+2+2”的课程模式和齐抓共管的管理模式。**

“4+2+2”的体育课程模式（4个学期有学分必修、2个学期无学分必修、2个学期选修）使体育课贯穿了本科四年，这不仅仅是简单的数量增加，而是代表了对体育课效果的认同，强调了在中国目前的国情下高校开设体育课的必要性和重要性，并且通过大量增加运动项目丰富了课程的内容，为大学生学习运动技能、丰富健康常识、养成锻炼习惯提供了强有力的保障。

齐抓共管的管理模式保证了清华体育工作的顺利开展。在校体委的统一领导下，各职能部门之间分工合作、密切配合，这种管理模式不是简单的部门协作，而是在思想认识高度一致、分工合作配合默契的前提下才能够实现的一种非常有效的体制机制，保证了清华体育工作的顺利开展。

### **(3) 实践创新：在实践中不断推出一系列创新举措。**

在实践上清华体育不断有新的举措推出，包括 3000 米长跑测试、“马约翰杯”课外竞赛、新生赤足运动会、参加北京马拉松、举办校园马拉松、自主招生增加体质测试环节、大一新生第一堂体育课、国内第一个足球 MOOC 课程等，这些创新举措大大丰富了清华体育教育体系，为贯彻“育人至上、体魄与人格并重”的理念打下了坚实基础。

## **4. 成果的推广应用效果(不超过 1000 字)**

### **(1) 体育教育教学成效显著。**

体育课教学评估成绩一直名列前茅；3 次获得清华大学教学成果一等奖；《大学体育》2004 年被评为国家级精品课；近几年有 1 人被评为北京市教学名师；3 门课程被评为清华大学精品课；多人获得北京市和清华大学教学竞赛一等奖。“清华的操场就是清华的课堂”，体育已经成为清华学生学习生活中不可分割的一部分，通过一些个人和集体的典型案例，可以看出清华体育在培养健全人格方面发挥了巨大作用。清华体育教育的成效在校友身上也得到体现，近几年校庆日都有校友乒乓球、羽毛球、网球、足球等多项赛事举办。

### **(2) 清华学生体质健康和锻炼习惯得到明显改善。**

2009 年之前，清华学生的长跑成绩一直呈下降趋势，在采取了课外“阳光长跑”等措施后，从 2009 年开始全校学生的长跑成绩开始回升。根据最新体质测试结果，清华本科四个年级大一入学时最低，大二最高，大三和 大四有所下降，但大四的成绩高于大一。这些数据说明清华学生在本科期间的体质健康状况得到了明显改善。清华大学校团委从 2011 年至 2017 年做的基础调研数据表明，本科生课外锻炼频次从每周 1-2 次增加到 2-3 次。根据对清华校友的跟踪调查，大部分校友还保持着在校期间的锻炼习惯，并且认为清华的体育精神已融入他们的价值观。

### **(3) 体育工作获得多项荣誉和奖励。**

近年来清华体育工作得到很多奖励和表彰。2009 年被授予“全国群众体育先进单位”称号；2012 年和 2017 年 9 月，清华两次获得全

国大学生运动会“校长杯”；2013年1月和2014年7月清华分别在全国推进学校体育工作电视电话会议和刘延东副总理主持的“全国学校体育工作座谈会”上做交流发言，均为发言单位中唯一的高等院校；2014年12月，国家教育体制改革领导小组办公室印发的《教育体制改革简报》刊登清华的经验；2015年和2018年3月，两次获得北京市贯彻实施《学校体育工作条例》优秀学校第一名。

#### **(4) 清华体育彰显引领示范作用。**

媒体对清华体育教育改革和创新进行了大量宣传报导，这些报导影响力大，使清华体育起到良好的引领示范作用，在全国高校体育教育教学中产生深远影响，一些创新举措已得到推广。例如：2012年，中央电视台制作新闻专题“破除谈跑色变从跑步开始”，2014年，《人民日报》等媒体报导“清华大学恢复第一堂体育课”，2015年，《中国体育报》等媒体报导“清华大学体育传统催生校园马拉松”，都是对清华坚持长跑传统和一系列创新举措进行正面宣传。此外在教育部文件中也能找到清华体育的经验。

## 二、主要完成人情况

主持人姓名	刘波	性别	男
出生年月	1971年11月	最后学历	博士研究生
专业技术职称	教授	现任党政职务	主任
现从事工作及专长	负责体育部全面工作 网球教学、体育人文社会学博士生导师		
工作单位	北京市海淀区清华大学体育部		
联系电话	62772133	移动电话	13401150373
电子信箱	longrun@tsinghua.edu.cn		
通讯地址	100084 北京市海淀区清华大学体育部		
何时何地受何种省部级及以上奖励	2000年北京市优秀团干部 2010年入选教育部新世纪优秀人才 2014年北京市哲学社会科学优秀成果二等奖		
主要贡献	<p>作为体育部主任负责体育部的全面工作，把握体育部的教学、群体、代表队、科研和学科发展、场馆管理等工作的发展方向，与分管副主任一起推动体育部的各项工作。</p> <p>主持体育部教学改革，多次召开讨论会推动体育部的教学工作，要求全体教师在教学中贯彻体育育人的理念；提出通过创造更好的条件引导学生和课内外结合督促学生参加锻炼两条主线，并采取相应的措施；作为多项创新举措的主要发起人，为清华体育传统的延续做出了贡献。</p> <p>通过探索和实践，清华体育教育的效果不断提高，并归纳总结出基于“育人至上、体魄与人格并重”的具有清华特色的全方位的体育教育体系。</p> <p style="text-align: right;">本人签名：刘波</p> <p style="text-align: right;">2018年4月20日</p>		

### 主要完成人情况

第(2)完成人姓名	马新东	性别	男
出生年月	1971年7月	最后学历	博士研究生
专业技术职称	教授	现任党政职务	书记
现从事工作及专长	负责党建、外事、场馆工作； 足球、游泳教学；运动人体科学博士生导师		
工作单位	北京市海淀区清华大学体育部		
联系电话	62788087	移动电话	13501288851
电子信箱	maxd@tsinghua.edu.cn		
通讯地址	100084 北京市海淀区清华大学体育部		
何时何地受何种省部级及以上奖励	2007年全国大学生运动会论文报告会一等奖 2013年第五届中国学校体育科学大会一等奖		
主要贡献	<p>为体育部党总支书记，除了党建工作外，重点工作放在如何使体育部师资更好的继承清华体育传统和传播清华体育文化。发挥出体育培养人的功能，发挥出体育在学生“价值塑造”方面的作用。</p> <p>兼任体育部副主任负责体育部安全、外事和场馆管理等工作，在清华大学国际化的进程中发挥体育工作在国际交流、交往中的重要作用。主持和参与清华大学体育场馆的规划、设计、建设和改造工作，为全校学生创造一个安全、舒适、环保和安全的锻炼环境，参与了清华体育课程的建设，推动了清华体育课程的发展。</p> <p>为清华体育育人的理念的形、和多项创新举措的产生贡献了自己的力量。为“育人至上、体魄与人格并重”的具有清华特色的全方位的体育教育体系的形成和实践效果的产生发挥了作用。</p> <p style="text-align: right;">本人签名：</p> <p style="text-align: right;">2018年4月20日</p>		

### 主要完成人情况

第(3)完成人姓名	赵青	性别	女
出生年月	1964年1月	最后学历	博士研究生
专业技术职称	教授	现任党政职务	副主任
现从事工作及专长	负责教学、群体工作； 沙滩排球和航空体育教学；校女子排球队教练		
工作单位	北京市海淀区清华大学体育部		
联系电话	62783236	移动电话	13601338969
电子信箱	qingzhao@tsinghua.edu.cn		
通讯地址	100084 北京市海淀区清华大学体育部		
何时何地受何种省部级及以上奖励	2015年度获宝钢优秀教师奖 2016年第八届中国学校体育科学大会一等奖 2017年北京市教学名师		
主要贡献	<p>担任体育部副主任，分管体育教学和群体工作。</p> <p>在体育教学管理、课程建设方面，不断改革创新，牵头完成了“4+2+2”体育教学模式的改革与实施。制定体育部教学管理规定、修订教学大纲、教学周历等教学文件。紧跟学校教育教学改革的步伐，使体育教学做到教学目标明确、教学内容丰富、教学方法科学并采取分层教学，特色教学，提高教学质量。体育部将“育人至上，体魄与人格并重”的体育教育理念融入到体育教学作中，取得显著的教学效果。</p> <p>在群体管理工作有目标、有措施。学年度制定全年的竞赛指南，进一步落实和完善贯穿全年的马杯竞赛体系，实现课外活动是课内教学的延伸和补充的目标。群体活动实现三个结合：课内学习和课外活动相结合；学生体育竞赛和体育课项目相结合；马杯竞赛活动与院系、班级活动相结合。2008年发起并不断完善阳光长跑活动，实施至今已有8年。通过阳光长跑活动延伸了阳光长跑万米接力、校园马拉松等长跑活动，收到了显著的效果。</p> <p style="text-align: right;">本人签名：</p> <p style="text-align: right;">2018年4月20日</p>		

主要完成人情况

第(4)完成人姓名	刘静民	性别	男
出生年月	1969年3月	最后学历	博士研究生
专业技术职称	副教授	现任党政职务	
现从事工作及专长	负责科研和体质测试工作；游泳、板球教学；运动人体科学博士生导师		
工作单位	北京市海淀区清华大学体育部		
联系电话	62783250	移动电话	13521035253
电子信箱	ljm_th@tsinghua.edu.cn		
通讯地址	100084 北京市海淀区清华大学体育部		
何时何地受何种省部级及以上奖励	2012年全军科技进步一等奖 2012年首都高校第十六届体育科学报告会一等奖 2013年第五届中国学校体育科学大会一等奖		
主要贡献	<p>主管科研和学生体质健康测试工作。运用科学测试手段和问卷调查，长期为清华大学本科生和研究生的体育科学研究提供数据支撑，积累了大量数据。从1995年以来，以全体清华大学学生1万2千多人为测试对象，采用自主研发的体质测试仪器，组织测试组和测试人员，对全体学生进行体质健康跟踪测试研究，对清华学生和高知识人群的体质健康进行研究和管理的。</p> <p>通过数据分析和研究发现，清华学生通过创新性体育教学和课内外结合使体质健康水平提高为明显，尤其是在前三年，体魄和人格都得到了迅速提高和改善。对参加本科生自主招生考试的学生进行跟踪测试，证明了清华体育教育的重要效果。</p> <p style="text-align: right;">本人签名：刘静民</p> <p style="text-align: right;">2018年4月20日</p>		

主要完成人情况

第(5)完成人姓名	胡凯	性别	男
出生年月	1982年8月	最后学历	博士研究生
专业技术职称	讲师	现任党政职务	体育部副主任 兼校团委副书记
现从事工作及专长	负责群体和宣传工作； 大一体育教学		
工作单位	北京市海淀区清华大学体育部		
联系电话	62792869	移动电话	13126605966
电子信箱	huk@tsinghua.edu.cn		
通讯地址	100084 北京市海淀区清华大学体育部		
何时何地受何种省部级及以上奖励	2015年北京市优秀团干部		
主要贡献	<p>作为体育部副主任负责群体工作，包括马约翰杯竞赛和班级体育赛事的组织以及学生课外锻炼、课外辅导等工作。通过开展大一体育专项在学生入学阶段就让锻炼成为他们日常的习惯，增强他们体质的同时引导他们感悟体育精神，完善自我人格。</p> <p>作为校团委副书记分管体育代表队，在保证队伍运动成绩优异的基础上努力配合学校体育工作让体育代表队同学更多的带动普通同学运动，并着力打造运动成绩优异，有影响力，深受同学喜爱的队伍，将代表队同学在体育中感悟的精神通过体育的迁移价值锻造自己，影响他人。</p> <p style="text-align: right;">本人签名：</p> <p style="text-align: right;">2018年4月20日</p>		

### 三、主要完成单位情况

主 持 单位名称	清华大学	主管部门	教育部
联 系 人	刘波	联系电话	13401150373
传 真	62785324	邮政编码	100084
通讯地址	北京市海淀区清华大学体育部		
电子信箱	longrun@tsinghua.edu.cn		

主  
要  
贡  
献

作为独立完成单位，清华大学完成了本成果的全部工作。  
主要贡献包括：

(1) 提出了应对新形势下加强学校体育工作的理念和措施。包括“育人至上，体魄与人格并重”的体育教育观，及“无体育不清华”的理念，以及完善“4+2+2”的课程体系、坚持长跑测试、将“阳光长跑”纳入课内管理、自主招生增加体质测试、恢复大一新生第一堂体育课、举办校园马拉松等一系列卓有成效的举措。

(2) 带领全体教师真抓实干，切实改善学生的体质健康。体育部全体教师均要上体育课，平均课内教学工作量为每周 12.5 学时，同时还要承担群体、代表队训练、科研和场馆管理的任务。体育部要求所有教师在教学、群体竞赛等各项工作中要贯彻落实“立德树人”的标准，通过切实有效的措施引导督促学生进行体育锻炼。在体育部全体教师的努力下，“育人至上，体魄与人格并重”的体育教育观得到很好的贯彻，清华大学全方位体育教育体系逐渐形成，并取得了良好的效果。

单 位 盖 章

2018年 0月 17日

#### 四、推荐单位意见

推  
荐  
意  
见

该成果符合高等教育教学规律，经多年实践检验，具有较强的创新性、导向性、适用性和示范作用，对推动教育教学改革、提高人才培养能力具有显著效果，同意推荐参加 2018 年高等教育国家级教学成果奖评审。



<p>评 审 意 见</p>	<p>高等教育国家级教学成果奖评审委员会主任委员</p> <p>签字：_____</p> <p>_____年 月 日</p>
<p>审 定 意 见</p>	<p>签字：_____</p> <p>_____年 月 日</p>

## 高等教育国家级教学成果奖申请书附件

成果名称：“育人至上、体魄与人格并重”

——全方位体育教育体系的构建与实践

推荐序号：11032

附件目录：

1. 教学成果报告
2. 教学成果应用及效果证明材料

### 一、本教学成果应用效果证明

- (1) 清华大学学生长跑成绩变化曲线
- (2) 清华大学学生体质健康成绩变化曲线
- (3) 清华大学学生课外锻炼次数调查
- (4) 清华大学学生参加群体竞赛情况

### 二、清华大学体育教育教学成果及获奖

#### 三、清华体育所获荣誉

- (1) 全国群众体育先进单位
- (2) 全国大学生运动会“校长杯”
- (3) 首都高校贯彻实施《学校体育工作条例》优秀学校
- (4) 首都高校阳光体育联赛第一名和群体竞赛总分第一名

#### 四、清华体育典型发言和经验

- (1) 全国推进学校体育工作电视电话会议
- (2) 全国学校体育工作座谈会
- (3) 《教育体制改革简报》（[2014]第 86 期）刊登清华经验
- (4) 《高等学校体育工作基本标准》中的规定借鉴清华模式

#### 五、媒体对清华体育的报道（六次重要报导各举一例）

- (1) 2009 年人民网宣传清华“为祖国健康工作五十年”的口号
- (2) 2012 年中央电视台宣传清华坚持长跑传统
- (3) 2014 年《人民日报》报道清华恢复大一新生第一堂体育课
- (4) 2015 年《中国体育报》宣传清华大学体育传统催生校园马拉松
- (5) 2016 年在人民网推出的中国普通高校体育竞赛榜排名第一
- (6) 2017 年中央电视台宣传清华恢复“不会游泳不能毕业”的老校规

#### 六、清华大学近期各项体育工作和活动照片

