

Research on Curriculum Reform of Fat Reduction and Body Shaping Courses in Universities Based on OBE Philosophy

Shumeng Liu

Xinjiang Medical University, Urumqi, Xinjiang, 831400, China

Abstract

This study focuses on the deep integration of OBE (Outcome-Based Education) philosophy with university fat reduction and body shaping courses. Starting from three core dimensions—outcome orientation, reverse design, and continuous improvement—we systematically analyze their theoretical connections and demonstrate the high compatibility between this philosophy and the course's core characteristics of “personalized guidance, emphasis on practical operations, and long-term effectiveness.” Building on this foundation, we develop a comprehensive implementation plan encompassing “precise definition of expected outcomes—reverse design of course content—optimization of teaching implementation pathways—construction of diversified outcome evaluation systems.” Finally, through specific teaching practice cases at Xinjiang Medical University and validation using actual teaching data and feedback, we provide an implementation path with both theoretical support and practical value to effectively enhance the quality of fat reduction and body shaping courses in universities and help students achieve scientific weight management goals.

Keywords

OBE philosophy; university fat reduction and body shaping courses; curriculum reform; expected learning outcomes; outcome-based evaluation

基于 OBE 理念的高校减脂塑形课程教学改革研究

刘舒萌

新疆医科大学, 中国·新疆 乌鲁木齐 831400

摘要

本文紧密围绕OBE(成果导向教育)理念与高校减脂塑形课程的深度融合展开研究,首先从成果导向、反向设计、持续改进三大核心维度,系统剖析二者间的理论关联,深入论证该理念与高校减脂塑形课程所凸显的“个性化指导、重实践操作、要长效效果”核心特点的高度适配性。在此基础上,进一步构建“预期成果精准界定—课程内容反向设计—教学实施路径优化—多元成果评价体系构建”的完整实施方案。最后,结合新疆医科大学的具体教学实践案例,通过实际教学数据与效果反馈验证方案成效,为切实提升高校减脂塑形课程教学质量、有效助力学生科学达成减脂塑形目标提供兼具理论支撑与实践价值的实施路径。

关键词

OBE理念; 高校减脂塑形课程; 教学改革; 预期学习成果; 成果导向评价

1 引言

伴随大众健康意识增强,高校对减脂塑形课程需求大幅增长,然而传统教学方式因教学目标不清晰明确、教学内容与实际脱节、评价方式单一等弊病,难以契合学生个性化需求及健康发展目标。而秉持以成果为导向原则、着重强调反向设计与持续改进重要性的OBE理念,为课程改革提供全新思路,本文基于OBE理念探索高校减脂塑形课程教学改革路径,以期提升课程质量助力学生达成健康目标。

2 理论基础: OBE 理念与高校减脂塑形课程的结合点

2.1 OBE 核心要素与课程改革关联

在基于OBE理念的高校减脂塑形课程中,主要围绕成果导向、反向设计和持续改进开展工作。成果导向,即能给出数据量化目标:一学期之后,学生的体脂下降3%-5%,能够学会并会用HIIT,使用自重的力量训练方法,可以基本完成膳食搭配。反向设计是从想要达到的教学结果出发倒推培训的课程内容和教学方式方法,在设计降低体脂率的过程中,可以通过增加有关能量代谢知识的课程内容,在实际操作方面则针对实例分析以及个性化的训练方式,以提高学生的体脂下降水平。持续改进根据评价的结果调整课程,如果学生体脂率不能达到预期效果,则需延长实践课时,增加

【作者简介】刘舒萌(1998-),女,中国新疆乌鲁木齐人,本科,助教,从事体育教学研究。

学生的饮食监管,使课程产生“目标设定-计划实施-情况反馈-优化提升”环链的效果。

2.2 OBE 理念与高校减脂塑形课程特点的适配性

高校减脂塑形课程具有显著的个性化需求,学生体脂基数、运动基础、健康目标存在差异,OBE 成果导向的量化指标设定与反向设计的个性化教学内容匹配,可针对性制定分层目标与训练方案;课程强调实践属性,需通过大量实操训练提升学生运动能力,OBE 反向设计中对实践教学方法的优先配置,能强化课程实操环节,助力学生掌握锻炼技能;课程追求长效健康效果,需避免短期减脂后反弹,OBE 持续改进机制可通过长期跟踪评价,及时调整教学策略,培养学生长期健康习惯,精准匹配课程“需个性化、重实践、要长效”的核心需求。

3 核心改革设计:基于 OBE 的高校减脂塑形课程实施方案

3.1 预期学习成果的界定与分层设计

预期学习成果界定着眼于具体,且可衡量指标,从体质、能力、素养三个维度着手,并充分考虑学生基础差异分层。其中体质成果以客观数据为核心,针对肥胖($BMI \geq 28$)、超重($24 \leq BMI < 28$)及正常体重($18.5 \leq BMI < 24$)不同体重状态学生,分别设定一学期内体脂率下降 5%、4%、3% 目标。能力成果划分为基础与进阶两层级,基础层级要求学生掌握食物营养成分计算方法,及基础有氧训练动作标准规范,进阶层级要求学生具备根据体脂变化调整训练强度,及设计力量与有氧结合方案能力。素养成果主要关注习惯培养,要求学生形成每周固定锻炼频率,并养成控制高热量食物摄入行为模式,且各维度成果都配备可验证量化标准。

新疆医科大学推出的《基于 OBE 的减脂塑形课程三维度学习成果分层体系》,知识角度要求学生熟练掌握脂肪代谢原理中“脂肪分解的酶促反应机制”与“运动强度与脂肪供能占比关系”等内容,熟知运动营养配比方面“减脂期碳水化合物、蛋白质、脂肪供能比为 5:3:2”这类重要理论知识,课程结束后按课程考核标准参加阶段性测试,保证平均分数达 80 分以上且“运动营养配比计算”等题型正确率达 85% 及以上。技能层面,基础级要求学生独立制定每周 3 次、每次 40-60 分钟如慢跑与跳绳搭配的月有氧运动计划,课程中期通过“计划合理性评估+动作实操考核”考查且达标率达 90%,进阶级要求学生结合肌肉量相关数据设计如针对腰腹脂肪的卷腹+平板支撑这种“有氧+抗阻训练”个性化塑形方案,课程中期达标率达 60%。素养方面,借助“运动手环数据跟踪+饮食日志记录”手段,课程结束后学生需实现每天平均运动时长不少于 40 分钟,且高热量食物如油炸食品、含糖饮料摄入频率相较课程开始时下降 50%,该目标依据减脂塑形课程跟踪数据目标设定,以保证相关成

果可量化和验证。

3.2 课程内容的反向设计

课程内容反向设计以预期学习成果为根本遵循,借助“成果锚定—模块拆解—内容筛选”的闭环逻辑搭建体系,过程中去除与成果达成无关的多余内容。第一步,针对体质、能力、素养三维度成果准确匹配相应模块,体质测评与目标制定模块围绕“明确个人减脂成果”展开,仅保留体脂率、BMI 等关键指标检测办法及个性化目标制定流程,去除复杂运动解剖学理论知识。运动技能模块以“掌握高效燃脂能力”为中心,挑选 HIIT、有氧操等符合课程需求的运动类型,内容仅含动作原理、强度控制及融入课程方案,不进行减脂关联度低的竞技性动作教学。营养与心理模块服务于“养成健康素养”目标,重点讲述饮食热量计算方式、低脂食材替换方法及减脂期间心理调节策略,去掉晦涩难懂的营养学分子机制相关内容,确保各模块直接服务于成果达成。

以新疆医科大学《以减脂效果为导向的课程内容反向构建实践》为例,其以“6 个月内 BMI 平均下降 ≥ 3 ”为核心成果(参考该校第一附属医院 2018 年替餐营养棒干预研究中 BMI 有效下降的成果反推逻辑),展开模块设计:运动模块先通过前期学情调研(覆盖 2023 级 120 名选课学生,其中 82% 超重学生存在关节承压弱问题),优先设置低冲击椭圆机训练内容,每节课 30 分钟,强度控制在最大心率的 60%-70% (通过心率监测设备实时调控),并配套关节保护动作教学;8 周后依据学生运动能力测评数据(平均运动耐力提升 35%),进阶为 HIIT 训练,每节课 25 分钟,设计 12 组“40 秒高强度运动(如波比跳、高抬腿)+20 秒休息”的循环模式,经前期试点测算,该模式日均燃脂量较椭圆机训练提升 40%。营养模块结合新疆地域饮食特点,先统计当地高油饅饼(每 100 克含 28 克脂肪)、烤肉(每 100 克含 32 克脂肪)等传统饮食的营养成分,再设计“清真低脂餐单”:早餐用全麦饅(每 100 克含 8 克脂肪)替代油饅,搭配无糖豆浆(每 200 毫升含 35 千卡热量);午餐用烤鸡胸肉(每 100 克含 5 克脂肪)替代烤五花肉,搭配杂粮饭(每 100 克含 110 千卡热量),每餐总热量严格控制在 500-600 千卡;同时配套“每日饮食打卡(通过课程专属 APP 上传餐食照片)一每月营养复盘(教师和学生根据打卡数据调整餐单)”环节,确保饮食控制与运动减脂协同(案例来源:新疆医科大学公共体育教研部《减脂塑形任意选修课课程设计报告》)。

3.3 教学实施路径优化

将“助力学生高效实现预期成果”当作核心要点的教学实施路径优化工作,通过创新教学方法并整合相关资源搭建一个互动性强,个性特点突出的教学体系。从教学方法角度,依据预期成果开展分组教学,“减脂组”以降低 BMI 指数为目标,“塑形组”将优化肌肉线条视为目标,各小组教师依据学生基础状况设定分层式学习任务。同时推行翻转

课堂这一新型课堂模式，课前通过线上平台推送理论知识视频及相应测试（测试正确率达70%学生才可进入课堂学习），课堂上集中进行技能练习，另外建立课后跟踪机制，为学生创建包含体脂率、运动时长等信息的档案，教师按每月频率反馈并调整教学计划。从资源利用方面，借助校园健身APP传输和分析数据，与校医院合作定期监测学生体质状况，为教学提供数据支持。

以新疆医科大学《“医体结合+线上线下融合”教学路径优化项目》为例，其核心措施实施过程如下：医体结合环节，联合学校第一附属医院营养科，每学期为学生开展2次专业体成分检测，检测项目涵盖内脏脂肪指数、基础代谢率等核心指标——检测前教师收集学生阶段性运动与饮食数据，与营养科医生共同制定检测方案；检测后医生针对数据异常学生（如内脏脂肪指数超标的15名学生）出具个性化建议，教师据此调整训练计划（如增加30分钟腰腹核心训练，每周3次）。线上线下融合环节，采用“运动打卡APP+线下集中训练”模式：线上通过APP设置每周运动任务（如减脂组需完成40分钟有氧训练并上传视频，塑形组需完成25分钟力量训练并记录动作标准度），APP自动统计打卡数据并生成周报告；线下每周开展1次集中训练，教师根据APP反馈的学生薄弱环节（如80%学生HIIT动作不标准）进行针对性指导。2024年秋季学期该项目参与学生共120人，APP打卡率达77.5%（93人），较纯线下教学（55%）提升27.5%，其中减脂组学生BMI平均下降2.1，塑形组学生肌肉量平均增加1.2kg

3.4 成果导向评价体系构建

搭建成果导向评价体系需打破传统“单一体重评价”限制，以“多方面涵盖、过程性跟踪”为重点内容，通过合理分配权重及利用评价结果推动课程不断完善。在评价维度上打造“过程+成果+能力”三维体系，过程评价占比40%，主要关注课后锻炼打卡情况（记录每天运动时长及强度）和营养日记（记录一日三餐热量及食材配比），依靠动态数据体现学生学习过程投入状况。成果评价占比40%，依据体脂率、BMI等关键指标变化量化减脂塑形实际效果，能力评价占比20%，借助现场演示锻炼计划制定过程（要求结合自身数据设计一周训练方案）评估学生技能掌握程度。在评价结果应用环节构建“数据回顾—找出问题—调整内容”机制，若某个模块学生达标率不到60%，则在下一

轮课程优化该模块教学内容与方法，确保评价与课程改进形成完整循环。

以新疆医科大学《多元维度减脂塑形课程评价体系》为例，其具体实施过程如下：量化指标（权重60%）拆解为BMI变化（30%）、体脂率下降幅度（20%）、运动计划执行度（10%）——数据采集时，每学期初、中、末联合校医院开展3次体质检测，记录学生BMI与体脂率（参考该校替餐营养棒干预研究中BMI干预差异统计学意义标准），同时通过校园健身APP统计运动计划执行度（完成计划次数/总计划次数）；2024年课程覆盖120名学生，期末BMI平均下降2.8，其中达标（BMI下降 ≥ 2 ）学生86人，占比71.6%，运动计划执行度平均达83%。质性指标（权重40%）包含健康生活方式问卷（含规律作息、低脂饮食等10项指标，满分100分，80分以上为优良）与同学互评（评价运动协作能力，分优秀、良好、合格三档）——问卷在期末发放，回收有效问卷113份，优良率达78.8%；同学互评以小组为单位，每组6-8人，结合学期内合作训练表现打分，其中优秀率占35%、良好率占52%。依据评价结果，该校发现“运动计划制定”模块能力评价达标率仅58%，下一轮课程新增“案例拆解+分组实操”环节，将该模块课时从4课时增至6课时

4 结语

本文严格依据OBE教育理念，系统设计高校减脂塑形课程改革方案。通过多维度理论适配性分析与分层化实践环节设计，清晰明确以成果为导向的课程改革核心方向。新疆医科大学的实践案例充分证实，该改革方案能有效增强课程教学的针对性与实际效果，显著提升学生减脂塑形成效与健康素养。后续研究可进一步扩大样本覆盖范围，深化个性化教学策略优化，为全国高校公共体育课程改革提供更具通用性与可操作性的参考建议。

参考文献

- [1] 王新荣,张霞,杜佳兴.基于OBE理念的课程考核方式与教学改革研究[J].南方农机,2022,53(21):169-171.
- [2] 田文静,柳青,葛迎超,等.基于OBE理念的“食品试验设计与数据分析”课程教学改革探究[J].农产品加工,2024(13):126-129.
- [3] 徐红.基于OBE理念的高校课程教学改革研究——以“钢琴舞台表演”课程为例[J].戏剧之家,2025,(17):187-189.