

湖南现代物流职业技术学院

质量简报

2020年第4期（总第45期）

质量诊改与督导办编印

2020年6月

本期目录

●战“疫”时期线上教学督导动态	1
2020年上半年师德师风专项督查总结	1
2020上学期复学复课首日教学督查小记	6
2020年上半年教学督导线上听课覆盖情况	7
●战“疫”时期线上教研交流	8
物流人文艺术学院教研室每月1期工作简报掠影	8
物流工程学院举行2020年教师教学能力竞赛学院选拔赛	10
●战“疫”时期教学实施情况	13
第13-16周各教学单位开设网络课课堂教学情况	13
第13-16周各教学单位每日到课率情况	13
●战“疫”时期教学群英篇	15
特殊时期新方式，授课教师成网红	15
应用写作传递梦想，课程思政立德树人	16
翻转课堂好热闹，民歌演唱停不了	17
强身健体好风尚，体育课堂大家忙	18

● 战“疫”时期线上教学督导动态

湖南现代物流职业技术学院

2020 年上学期师德师风专项督查总结

根据《关于加强和改进新时代师德师风建设的意见》（湘教通[2020]33号）和学校《关于进一步加强师德师风建设的若干规定》要求，质量诊改与督导办组织开展了2020年上学期师德师风专项督查，各二级学院（部）在切实加强网络教学监控的基础上，针对师德师风督查主要内容全范围开展听课、巡课、发现优秀教师典型专项督查，现将本次师德师风专项督查情况总结如下：

一、基本情况

本次师德师风专项督查由二级学院（部）对全体教师网络巡课、网络听课督查和质量诊改与督导办随机抽查相结合。

从督查情况看，学校教师师德师风整体情况良好，所有教师均严格遵守《新时代高校教师职业行为十项准则》，爱岗敬业，自觉完成本职工作，兢兢业业、甘于奉献，责任感、使命感强，自觉遵守各项法律法规，遵守教育规律、尊重学生、热爱学生，公平对待每一位学生，牢记教师使命与责任，勇于担当，努力践行“爱与责任”这一永恒的师德主题，形成了以优良的师德师风带动学风、校风建设的良好风尚，发挥了全体教职员在学生思想道德建设和学风建设中的示范作用，强化了我校师德师风建设。

二、听评课指导情况

为加强教学质量监控与评价，确保线上教学质量，除校、院二级督导针对师德师风督查主要内容开展听课、巡课工作外，二级学院（部）还结合学院（部）实际探索切实有效的师德师风专项督查方式，如物流管理学院还采用**建立督查工作全覆盖机制、走访询查和召开全体党员会议**等方式；国际学院还采用**召开线上会议、建立教师个人师德师风**

档案、同行间调查、对学生电话调查等方式；物流人文艺术学院建立了“四级督导”机制；物流工程学院建立了辅导员与学生线上沟通交流机制，在开展线上教学师德师风督查全覆盖的基础上，有重点地开展线上课堂听评课。

由于第15、16周临近网络教学期末，各二级学院（部）督导组坚守职责，针对师德师风专项督查更加强化网络教学监控；校、院二级督导充分发挥教学督导员的力量，认真开展听评课指导和巡课工作。本次师德师风专项督查中督导听评课58次，巡课80余次，其中专职督导员钟静教授在深入听评课同时，巡课16次，并检查了多位教师职教云的教学资料，其中物流工程学院**龙英**老师的课程资源评价为优秀。

三、优秀教师典型

疫情阻挡了教师返校的脚步，却阻隔不了教师线上教学的热情，本次师德师风专项督查发现了一批优秀个人和先进事迹，涌现了一批以德立身、以德立学、以德立教的“四有”好老师，在建功立业、孝敬老人以及爱岗敬业等方面起到了表率作用。

通过督查发现了一批优秀个人和先进事迹，涌现了一批以德立身、以德立学、以德立教的“四有”好老师。

物流管理学院优秀教师**曾恋之**老师因业绩突出，被评为商务厅“巾帼建功标兵”；学院教师**周礼、曾玉湘、梁瑞伟**等，为不影响学生的正常学习进度，确保所带学生毕业设计质量合格、按时毕业，他们不计个人得失、克服了常人难以克服的困难，坚持为学生上网课和修改毕业设计，在建功立业、孝敬老人以及爱岗敬业等方面起到了表率作用，深为感人。

物流商学院**郁春兰**老师积极向上，在用心开展网络教学的过程中积极准备了选修课；**袁方**老师网络教学效果评价良好，在网络教学之余积

极建设了慕课；**张小桃老师**表现非常优秀，在自身教学任务很重的情况下，接下了营销专业教研室主任**李炫林老师**（该教师本学期一直生病）的推销技巧课程和相应的实训课程，体现了很强的担当精神。营销教研室**熊英老师、肖晓琳老师、旷健玲老师**在自身工作任务非常繁重的情
况下，接下了李炫林老师的所有毕业设计指导工作。

物流工程学院**卢灿老师**任教电子（机器人）1801班的《S7-1200PLC系统设计与制作》，该课程对电脑配置的要求很高，电脑配置为：处理器为 CoreTM i5-3320M 3.3 GHz，内存至少8G，硬盘要求300 GB以上。一般家用电脑和笔记本电脑达不到这个要求，为了解决这一难题，卢老师每周从湖南省沅江县老家往返300公里，到学校实训室进行网络直播授课；**杨新风老师**生病住院期间，仍然坚持上网课，不耽搁学生的学习；**廖罗尔老师**积极探索网络教学过程的组织，探索提高教学效果的新方法。

以上优秀教师的先进、感人事迹，认真负责、勇于担当的精神，值得大家学习和宣传，他们正用他们的行动点滴感染、鼓舞、激励着学院全体教职工。

四、教学中存在的问题及整改意见

1、存在的问题：

（1）部分教师年龄偏大，在新课改面前开拓创新意识不够，授课相对刻板，教学观念落后，教学方法陈旧，不能很好地结合网络特点及学生特点开展课堂教学。

（2）在师德实践中对优秀教师典型宣传力度有待加强，宣传优秀教师典型先进、感人事迹的广度、深度不够，宣传平台和渠道较有限。

（3）个别外聘老师仅给学生看PPT和只进行语音授课，并缺乏对学生学习情况的有效监控。

(4) 师德教育活动缺乏。围绕师德开展如师德讨论民主生活会、师德标兵评比活动、师德交流等教育活动几乎没有。

(5) 师德考核的激励、表彰、奖惩机制有待健全。

2、整改意见：

(1) 针对个别教师缺乏网络教学经验、网络授课刻板问题，教学单位、教研室定期开展集体备课、教研活动等线上网络教学经验交流会，教师之间探讨、交流、学习线上平台使用技巧、活跃课堂氛围技巧，学习身边优秀经验，增强课堂实效。

(2) 加强典型引导，加大宣传力度，拓宽宣传渠道和宣传平台。一是积极挖掘和整理在师德师风建设中优秀的教师典型，大力宣传优秀教师典型的经验、做法，用典型事例来感染、鼓舞和带动更多的人，在广大教师中形成崇尚先进、学习先进的风气；二是开展师德标兵评比活动，对师德表现、教学成绩突出的教师进行表彰，让每一位教师都感受到先进其实就在身边，只要努力肯干，可以成为大家心目中的先进，充分激发广大教师参与师德建设、争先创优的热情。

(3) 对个别外聘教师的情况，由课程负责人、教研室主任、所在教学部门教学督导分级跟踪听课、指导；安排优秀教师进行精准帮扶。

(4) 围绕师德主题开展多种教育活动，全面提升教师的思想素质和职业道德修养。一是举办师德讨论民主生活会，教师们以自己的认识、体会、故事，畅谈师德的重要性，抒发对教育的热爱之情。二是定期开展教师工作经验交流会，做到师德交流与工作促进相辅相成；三是开展教师人生格言、教育格言、教师忌语征集活动，通过人生格言、教育格言的征集，更加坚定教师教育理想与信念，使师德师风建设提高到一个新的高度。

(5) 建立健全师德考核的激励、表彰、奖惩的长效机制，对师德表现、教学成绩突出的教师进行表彰，用正面教育、先进典型的力量形成学校良好的师德风尚。

质量诊改与督导办

2020年6月11日

湖南现代物流职业技术学院

2020 上学期复学复课首日教学督查小记

6月8日是学校学生返校复学复课的第一天，为保障返校复学复课期间教学安全与教学质量，确保教学工作顺利进行，质量诊改与督导办组织开展了教学巡查督查工作。

全体校领导深入课堂，全面了解复学复课后教学保障和教学开展情况；复学复课的二级学院、教务处、实训中心、学生处负责人及相关工作人员，质量诊改与督导办全体成员深入教学楼、实训室、体育馆一线教学场地，对教学保障、学生到课、教师授课、实验实训设备运行、线上线下教学衔接安排、课堂秩序等情况进行了全面的督查；质量诊改与督导办还针对办公室全体成员安排了复学复课期间教学巡查督查轮值表，每日对日常教学情况巡查督查。

从督查情况看，复学复课首日学校整体教学运行状况良好，教学秩序井然，返校到课学生810人（应到学生849人，其中39人请假），返校学生到课率为100%，学生精神风貌良好、学习积极性高。任课教师均提前走入课堂，精神饱满，课前准备充分，教学态度认真，复学第1课由学校党委书记带头，全体学校领导，二级学院院长、书记，有关中层干部共31人集体出动，以《疫情大考中国答卷》为题，为学生讲授关于中国人民如何抗击新冠肺炎疫情的形势与政策课。实验室环境整洁，教室提前通风，课前准备到位。但在督查过程中也发现了个别教室存在下课后没有及时关电，个别学生上课未带口罩的现象。针对存在的问题，质量诊改与督导办进行了及时反馈并督促相关部门落实整改措施。

质量诊改与督导办

2020年6月10日

2020 年上学期教学督导线上听课覆盖情况

本学期因疫情原因，绝大多数课程开展网络教学，为切实保证线上教学正常有序运行，确保线上教学质量，自线上教学开展以来，全校上下齐心协力，共同努力，在实践中探索在线教学质量监控与管理的方法，通过采取“互联网+”教学质量监控新模式，实时监控各教学平台课堂动态，多措并举，全力打好教学质量监控组合拳。

各二级学院（部）按照学院督导工作计划，充分发挥院兼职教学督导员的力量开展线上教学听课全覆盖，具体听课覆盖情况如下：

2020年上学期线上教学听课覆盖情况

学院	授课教师总数	被听课覆盖教师总数（人）				覆盖率	备注
		小计	专任教师	校内兼课	校外兼课		
物流管理学院	45	35	32	3	0	77.8%	
物流商学院	52	52	29	6	17	100.0%	
物流工程学院	30	28	17	5	6	93.3%	
人文艺术学院	72	72	32	11	29	100.0%	
思政部	14	14	6	4	4	100.0%	
国际合作学院	4	4	2	2	0	100.0%	
物流信息学院	60	36	17	2	17	60.00%	

质量诊改与督导办

2020年6月15日

● 战“疫”时期线上教研交流

物流人文艺术学院教研室每月1期工作简报掠影

本学期，物流人文艺术学院立足常规教学，创新教研教改，每个教研室每月出1期工作简报，分别就本月的教育教学、教研教改、学生工作等方面进行总结和特色提炼。

简 报

第 4 期

物流人文艺术学院

商务服务教研室

2020年6月5日

目 录

教研教改

一、网络教学案例总结.....	2
参赛工作稳步推进.....	7
一、积极组织学生参加黄炎培创新创业大赛.....	7
二、教师职业能力教学比赛有序推进	7
一、单招咨询.....	8
二、会展专业教研小组完成专业课程标准建设.....	9
教师风采.....	10
一、胡冰清老师在湖南省礼仪文化研究会学术论文评选活动中获.....	10

简 报

第 8 期

物流人文艺术学院
涉外服务教研室

2020 年 5 月 30 日

目录

教研教改	2
涉外服务教研室线上教学数据统计工作.....	2
相约云端，助力教学——涉外服务教研室外聘教师提升听评课活动.....	3
涉外服务教研室召开线上教研会议.....	6
《商务英语视听说》在线精品课程建设进行中.....	7
涉外服务教研室顺利组织 2017 级学生毕业设计“云”答辩.....	9
商务英语专业核心课程标准汇编完成.....	11
教师培训	12
涉外服务教研室教师参加 2020 年湖南省普通高校课程思政教学改革研讨会.....	12
涉外服务教研室教师积极参加线上培训.....	16
招生就业	17

简 报

第 8 期

物流人文艺术学院
交通服务教研室

2020 年 5 月 31 日

目 录

教育教学	1
交通服务教研室开展集体备课活动.....	1
交通服务教研室开展全员听课督导工作.....	2
2020 届高乘毕业设计云答辩顺利开展.....	4
2020 届空中乘务专业毕业设计答辩顺利开展.....	6
2020 届旅游管理专业毕业设计网络答辩会顺利开展.....	8
高铁乘务专业核心课程标准汇编完成.....	9
空中乘务专业核心课程标准汇编完成.....	10
旅游管理专业核心课程标准汇编完成.....	11
空中乘务专业排定期末课程.....	12
招生就业	13
高铁乘务专业单招咨询与考试工作顺利完成.....	13

物流工程学院举行 2020 年教师教学能力竞赛学院选拔赛

物工学院于5月26日在教学楼111举行了2020年教师教学能力竞赛学院选拔赛。共五支团队参赛，学院全体教师到场观摩学习。特邀夏红球老师，钟静老师到场指导并担任评委。

五支参赛团队抽签后按顺序依次进行10分钟参赛课程教学设计的介绍，随后进行5-8分钟的答辩，评委提出建议并给出中肯意见。由比赛

过程可以看出，所有参赛团队准备充分，团队协作有力，对比赛文件要求理解较到位。

比赛结束后，梁飞做总结点评。他指出，从比赛中能明显看出教师对教学理念的理解程度，无论参赛与否，所有教师都应对教学基本理论、教改实施方法进行及时跟进，不断提高自身职业素养和职业能力。根据比赛情况，他提出两点意见。首先，所有老师应进一步端正对比赛的认识，提高重视度和参与度；其次，比赛的促教促研作用不可忽视，要通过比赛认真挖掘并掌握教学相关技能。随后，梁飞针对比赛提出下一步具体工作：参赛团队将评委提出的问题进行梳理和思考；批判性吸取建议，注重自主思考能力；按时完成完善所有参赛资料。





● 战“疫”时期教学实施情况

第 13-16 周各教学单位开设网络课课堂教学情况

(门次)

日期	物流工程学院	物流信息学院	物流管理学院	物流商学院	物流人艺术学院	国际学院	思政部	学生处
5.06	33	74	37	71	94	2	15	9
5.07	28	51	46	38	87	3	16	7
5.08	16	66	41	32	57	-	15	5
5.09	21	39	41	29	70	2	13	10
5.10	3	28	-	8	18	-	1	-
5.11	37	76	46	28	79	4	14	9
5.12	22	41	40	35	65	2	13	9
5.13	32	74	37	57	92	2	15	8
5.14	27	52	45	37	91	3	16	9
5.15	15	71	40	29	52	-	15	4
5.16	2	19	1	21	19	-	-	10
5.17	5	23	-	11	18	-	-	1
5.18	32	75	42	28	68	4	14	1
5.19	22	33	38	31	55	13	8	-
5.20	29	72	38	56	78	2	14	-
5.21	25	48	46	39	80	3	15	5
5.22	13	37	29	26	41	-	15	
5.23	4	14	-	-	10	-	-	9
5.24	7	24	-	10	16	-	-	-
5.25	17	69	45	30	76	4	15	-
5.26	8	33	37	29	61	2	15	5
5.27	10	63	31	57	91	2	14	4
5.28	13	49	41	33	84	3	17	4
5.29	9	53	36	26	45	-	15	4
5.30	4	19	4	12	23	-	-	9
5.31	7	23	6	7	20	-	-	-

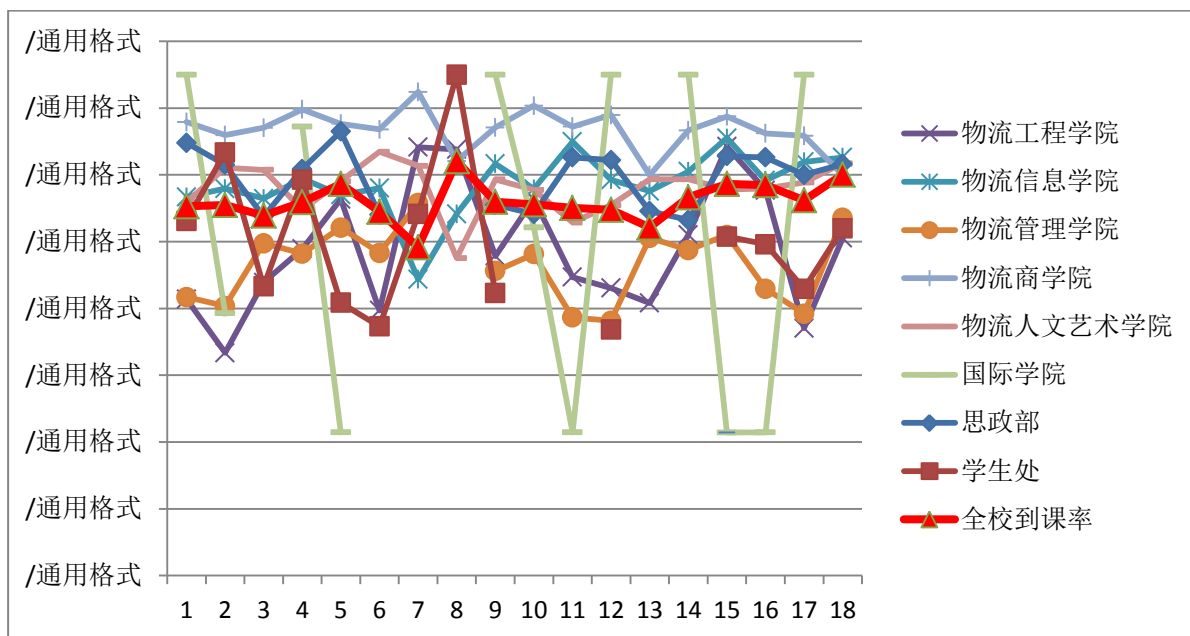
第 13-16 周各教学单位每日到课率情况

(%)

日期	物流工程学院	物流信息学院	物流管理学院	物流商学院	物流人艺术学院	国际学院	思政部	学生处	全校
5.06	93.28	96.34	93.34	98.58	96.18	100	97.96	95.62	96.06
5.07	91.67	96.59	93.07	98.19	97.21	92.86	97.30	97.67	96.10
5.08	93.78	96.29	94.95	98.41	97.15	-	95.75	93.66	95.78
5.09	93.84	94.91	94.85	97.63	96.63	89.29	96.99	91.52	95.50
5.10	97.78	95.81	-	97.53	94.51	-	-	95.85	95.85
5.11	94.78	96.89	94.64	98.96	95.96	98.44	97.17	96.85	96.18

5.12	96.27	96.4	95.42	98.53	96.81	89.29	98.3	93.17	96.73
5.13	94.11	97.08	93.31	98.35	96.61	89.29	97.77	94.19	96.13
5.14	94.42	96.84	92.64	98.51	96.86	100	97.3	94.96	
5.15	92.94	96.6	94.66	98.36	97.69	-	95.81	92.46	95.90
5.16	97.83	93.87	96.15	99.48	97.27	-	-	95.83	94.83
5.17	97.76	95.83	-	97.41	94.51	-	-	100	97.41
5.18	94.57	97.33	94.12	98.42	96.86	100	96.1	93.46	96.19
5.19	96.27	96.58	94.63	99.07	96.55	95.43	95.83	-	96.12
5.20	93.94	97.99	92.73	98.44	95.57	89.29	97.52	-	96.01
5.21	93.61	96.85	92.63	98.79	96.09	100	97.44	92.37	95.95
5.22	93.16	96.51	95.11	96.99	96.87	-	95.91		95.43
5.23	76.04	96.57	-	-	98.6	-	-	95.23	94.59
5.24	77.57	94.92	-	96.89	95.91	-	-	-	93.17
5.25	95.21	97.1	94.75	98.33	96.87	100	95.65	-	96.33
5.26	97.85	98.10	95.20	98.75	96.56	89.29	97.56	95.15	96.73
5.27	96.54	96.83	93.59	98.24	96.59	89.29	97.52	94.92	96.69
5.28	92.41	97.39	92.84	98.17	96.77	100	97	93.59	96.24
5.29	95.11	97.52	95.71	96.99	97.347	-	97.32	95.4	97.01
5.30	76.04	97.02	96.86	99.27	98.22	-	-	95.32	95.01
5.31	77.57	96.69	98.29	99.37	97.37	-	-	-	97.43

周一至周五（国际合作学院周五无课堂教学）各教学单位的学生日到课情况绘制统计图如下：



各教学单位第13-16周周一至周五每日到课率情况

● 战“疫”时期教学群英篇

特殊时期新方式，授课教师成网红

——物流人文艺术学院石通和副教授

今天，我们的网红主角是酒店管理专业的专业带头人、商务服务教研室主任石通和副教授，石老师是我院教学经验丰富的专业老师，专业上他严谨认真、一丝不苟，生活中他平易近人、幽默风趣。在这次网络教学过程中，石老师为了达到更方便更直观更有效的课堂效果，他通过不断地尝试摸索使出自己“十八般武艺”，首先从抖音语音教学到职教云平台教学再到QQ直播课堂教学，反复试用，与学生交流听学生反馈，选取其中最为方便适用的授课平台方式。为了让沉静的网络课堂彻底

“活”起来，激励学生们主动参与课堂答题，他使出他的“独门秘籍”：微信红包“圈粉”、答题幸运星“圈粉”、今日课堂之星评选“圈粉”、鼓励学生用网络搜集资料“圈粉”，石老师忙得“满头大汗”，学生们学得不亦乐乎，同时让他特别值得欣慰的是平时看似学习态度不积极的孩子参与这种答题方式也非常积极！同学们围绕课堂专业问题开展讨论时，已经不满足于打字输入方式，争先恐后地发起语音来，一节课下来石老师的课堂“圈粉”无数、气氛融洽，学生们亲切喊他“网红老师”。

石通和老师的网络教学事例不仅让我们学习了网络新形势下的多样性教学手法，同时也感受了石老师对教育事业的热爱与执着，对学生的用心与用情。

应用写作传递梦想，课程思政立德树人

——物流人文艺术学院李意兰副教授

今天，我们的主角是精品在线开放课程《应用文写作》的领队李意兰副教授，李老师任教以来一直在教学第一线工作，她那生动有趣的课堂知识加上温暖慈祥的笑容无疑是几十年来的从教制胜法宝，这次疫情期间的网络课程，李老师带领团队在职教云平台建设教学资源课件37个，视频29个，还有教材活页、思政故事等等，同时在MOOC学院同步开课，作为应用文写作教学的一个辅助平台，与课堂教学同步，里面有练习题20个、测验题3个，考试题1个，除了这些网络课堂资源的建设，李意兰老师没忘记作为一名教育工作者肩负的使命，她积极挖掘“课程思政”元素，把在疫情期间小到百姓家常大到国家力量发生的感人故事融入课堂中，比如，在讲到合同其他组织的定义时，她举例华中科技大学校友会向湖北省捐赠1000万个口罩，70万套防护服，长沙鄂州商会在疫情爆发之初将30多万元，6万个口罩送到湖北，一方有难，八方支援，守望相助，共克时难，她鼓励同学们努力学习，走向社会后，也要做一个杰出校友，做一个对社会有贡献的人，在共计48课时的课堂中，她细数了一大批充满着“中国精神”的英雄群像。

李意兰老师在疫情期间的网络课程融入课程思政元素不仅增强了学生们的爱国情怀，更彰显了作为一名教育工作者在任何时期都不忘家国的中国精神。

翻转课堂好热闹，民歌演唱停不了

——物流人文艺术学院张必强副教授

今天，我们的网红老师是素有“物院好声音”的张必强副教授，张老师毕业于湖南师范大学音乐学院声乐专业美声唱法，来我校任教 21 年，期间她参演校内外各种晚会，其专业的声腔与优美的身姿总是能成为整场晚会最靓丽的风景！也是我院最具艺术气息的代表老师！同时生活中张老师甜美的笑容与活泼的性格深受周围同事与学生们的喜爱。在这次疫情网络教学过程中，她因地制宜调整了教学方式，采用翻转课堂模式，充分调动学生的积极性，通过网络、电话、手机短信等工具及时发出教学指令，安排教学任务，教师不再占用课堂的时间来讲授信息，这些信息需要学生采取看视频讲座、听播客、阅读电子书在课前完成自主学习，进而提前录制好演唱视频，而对于录制演唱有歌曲需根据学生的所学专业原则、课程思政原则、目前国家形势原则来选取歌曲进行录制，例如：旅游专业的学生，需根据旅游专业要求，选择旋律优美、篇幅较短的歌曲。如维吾尔族民歌《青春舞曲》，朝鲜族民歌《桔梗谣》等歌曲；根据目前国家抗击疫情形势下，可选择《最美》、《天使的背影》等歌曲。视频制作完成后学生们在课堂上播放、品评、讨论、学习，张老师则采用协作法的方式与每个学生进行交流及有针对性的指导，以此来促成他们的个性化学习，张老师的翻转课堂模式受到了教学督查领导及学生们的一致好评。

张必强老师的翻转课堂让在疫情之下的学生们拥有积极的精神风貌，展现了我校青年学子良好的学习状态。

强身健体好风尚，体育课堂大家忙

——物流人文艺术学院李翠琴教授

今天，我们的主角是有着丰富实践教学经验的体育专业老师李翠琴教授，李老师几十年如一日的严谨教学风格与精益求精的专业学术精神深受老师们的敬佩，李老师在专业上对青年教师经常实施传帮带，积极发挥老党员的带头作用。李老师说此次疫情爆发，体育锻炼是疫情期间提高自身免疫力的有效手段，《体育与健康》的教学显得尤为重要，但对于实践性强的体育信息化教学无非是个考验，老师教什么？怎么教？学生们怎样学？确实是值得思考的问题。

在开课之前李翠琴老师进行学情分析，从学生的情绪着手到体育锻炼场地、器材受限考虑，总结出对于疫情期间的教学侧重应安排趣味性、可行性的体能锻炼与体育健康理论性的教学内容，同时为了呈现给学生们全面科学的体育知识，李老师还整合了大量优秀的教学资源，如：健康管理——健康与亚健康，二十四节气瑜伽手指经络操等，PPT制作讲解录屏10个，中国慕课普通高校公共体育去除交叉重叠部分，涵盖体育健康知识共19章，约100个知识点，录制中国慕课资源20多个，如：背部、腹部、臀部等塑形训练的教学。为了进行合理的教学内容设计，李老师甄选适宜运动项目教学，如：花样跳绳、基础瑜伽等项目，最后对于学生每次完成项目的情况进行详实记录学习积分，从课堂出勤到课中互动再到作业提交，每一项都有严格的计分细则，通过这些计分细则督促学生以此达到线上体育教学课堂效果。

李翠琴老师因时制宜的教学设计与丰富优质的教学资源使宅在家中的学生补充了大量的体育与健康知识，懂得如何科学运动，从而提高终身体育能力。