

# “三元一体”大学体育课程发展模式构建初探

彭盛莲 汤春龙

共青科技职业学院 江西 九江 332020

**【摘要】**随着社会需求的转变,人才自身专业技能的高低已不是就业的唯一敲门砖,人才身体素养水平也成为了就业考核的一项重要标准。没有良好的身体作保障就难以胜任自身的工作。从现有的学校体育教育开展情况分析可知,“三元一体”课程发展模式具有极强的教学优势。只有根据教学实际,对“三元一体”模式进行创新应用,才能有效达到终身体育的教学目标。

**【关键词】**三元一体; 体育; 大学; 模式

相比于其他课程的专业性和单一性,体育课程以其灵活性和趣味性深受学生喜爱。目前的大学体育教育现状表明,单一的课堂教学仍是体育教学的主要形式,这种教学模式对体育教学的发展形成了极大的约束性。基于当前的现实条件,开展“三元一体”教学模式对学生积极性的激发和运动能力的提升大有裨益。

## 1 何为“三元一体”发展模式

三元一体概念最早出现在道教中,道教在对世间万物进行思考的过程中渗透了天人合一的核心理念。“三元一体”理念随着时代的发展逐渐在各个层面得到体现。在大学体育教学中,“三元一体”是指在体育教学过程中充分整合课程教学、社团、竞技俱乐部这三种形式,以教学目的和学生个体的差异化需求为指导开展的一种针对性强化模式。

## 2 “三元一体”模式发展的优势

### 2.1 有效提升学生参与积极性

传统的体育教学模式往往以课堂教学的效果为单一评判标准,这就给体育教育的发展形成了不小的阻碍。单一的课堂教育只能通过简单粗暴的体育成绩来衡量教学效果,这不仅对学生运动积极性的提升没有帮助,相反可能会引发学生的恐惧和反感。“三元一体”模式的应用能够根据不同学生的需求进行针对性的强化,教学资源的多样化整合能够极大吸引学生的关注。在兴趣的指引下,学生对体育课程的接纳程度和参与积极性也能得到较大提升。

### 2.2 有助于健康教学目标的实现

随着社会压力的不断增加,社会上的各个阶层都面临着严重的亚健康问题。大学阶段作为步入社会的过渡

阶段,如果在这一阶段不能锻炼出健康的体魄,那么在后期的工作生活也会遇到困难。因此在大学阶段要切实打好身体素质基础,通过“三元一体”形式能够较好地调动学生的锻炼积极性,通过良好运动习惯的培育让学生更加健康向上。帮助学生形成系统而又专业的运动理念,从而实现终身体育的健康教学目标。

### 2.3 充分培育学生的锻炼能动性

大学体育课程不注重于单一技能的锻炼,而专注于终身锻炼理念的培育以及锻炼习惯的养成。在“三元一体”模式中,学生不仅能够对基本的体育知识进行一个系统的学习,此外在多样化的实践锻炼中也能让学生感受到体育运动的乐趣和魅力。通过运动学理论与实践充分结合的模式能够极好的激发学生锻炼的主观能动性,这有助于学生形成终身锻炼思维。

## 3 “三元一体”模式发展现状分析

### 3.1 重视不足

虽然国家对学生体质增强有所重视,但是部分学校和教师仍然没有对体育教育引起足够的重视。特别是大学阶段,教学环境宽松并且考核要求也不严格,因此体育课程的锻炼意义并不明显。部分院校的体育课程形同虚设,完全无法实现增强学生体质的目的。此外,面对“僧多粥少”的资金紧张现状,部分学校往往在体育课程上进行经费缩减,因此学校的运动场地和运动设施配套并不完善,这也使得体育课程的开展举步维艰。

### 3.2 整合力度不强

相比于以往的体育教学模式,“三元一体”发展模式更加注重各项资源的整合利用,但是从现状来看,资源整合力度还不够强。首先,部分学校对社团的建立和引导还不够积极,对俱乐部成立的支持力度还不够,因

此还难以实现教学课程、社团、俱乐部“三管齐下”的教学效果。其次，有的学校虽然设立了一定数量的体育社团，并且也有一些俱乐部成立，但是由于缺乏系统的管理，因此三个平台之间的沟通交流较少，这就是一种严重的教育资源浪费现象。

### 3.3 教学形式单一

由于课程重视程度不足，因此体育教师自身的职业自信也备受打击，他们往往沿用传统教学形式，而对体育课程的创新开发和教学形式的多样化思考不足。我们印象中的体育课就是以跑步为主，然后穿插一些其他运动项目，最后就是自由解散直至下课。这种枯燥的体育教育课程模式不仅不能实现锻炼学生体质的目的，还会极大消耗学生对体育课程的耐心，最终陷入学生不爱，教师不专业，学校不重视的恶性循环之中。

### 3.4 教学内容陈旧

社会是在不断发展的，因此观念也在不断更新。但是由于对大学体育课程缺乏关注，加之教师自身的职业自信不强，因此当前的大学体育课程内容更新较为滞缓。面对思维越来越灵活、见识愈加广泛的学生，原有的教学内容以及难以吸引他们的关注。故而现阶段大学体育教学课程的教学效果往往不太理想。

## 4 “三元一体”发展原则

### 4.1 以生为本

过往的体育教学模式中学生个体主观参与积极性往往较低，因而无法全面地培养学生的锻炼意识。虽然当前的教育形式已经按照素质教育的要求进行改进，部分优秀教师已经采取相应措施将“三元一体”教学模式在日常体育教学中进行融合应用，但是如果在整合过程中背离了“以生为本”的核心素养培育初衷，那么其应用效果的发挥将受到极大制约。

### 4.2 动态性

相比于其他课程的静态学习，体育课程具有独一无二的动态性。所以在构建“三元一体”教学模式时要充分衡量和考虑体育课的动态特性，只有灵活高效的体育课堂才能有效提升学生的身体素质。但是在应用时也有关注学生的纪律性，因为在体育课程中没有了静态课堂的束缚，学生的纪律性、约束力等方面的缺陷更容易暴露，这时体育教师就要积极介入和干预，锻造出学生自律自强的优秀品格，让自我约束为健康体魄添砖加瓦。

### 4.3 避免形式主义

受当前考核体制机制的影响，部分教师难免被功利心所驱使。部分目的性较强的体育教师在教学实践过程中把“三元一体”模式的“生搬硬套”作为一种应付上级检查的课程亮点，为了所谓的课堂效果，盲目而又生

硬地将“三元一体”教学形式穿插进体育课程内。这种粗放式的表面应用不仅不能提升对学生的体育意识和运动能力，反而挤占了学生有限的上课时间。

## 5 深化落实“三元一体”发展模式的措施

### 5.1 提升重视

实践证明，在大学体育课程中强调“三元一体”教学形式的有效应用，能够激发出极大的资源整合优势。所以各大高校应该进一步强调体育课程中“三元一体”教学模式的渗透应用，要大力宣传其重要性和意义。与此同时，体育教师也要加强自身的职业自信，通过教学形式的改革创新来进一步提升自身业务能力。此外，家长也不能仅将关注点片面化的落在学生学习成绩上，而是应该尽量地支持和配合学校的体育教育。

### 5.2 创新教学形式

教学形式的多样化能够让学生的学习印象更加深刻，从而促进学习效果的提升。在“三元一体”模式的构建和发展过程中，体育教师可以采取以下几个方式来丰富教学形式。第一，可以在体育课堂上引入篮球、足球等团队运动来塑造学生的合作意识，锻炼学生综合运动能力。第二，对于冰球、高尔夫等场地要求严格的运动类型，可以通过多媒体设备的形式进行基本知识的科普。第三，可以采取课堂理论灌输，社团实践锻炼的形式来达到理论和实践双重提升的目的。

### 5.3 丰富教学内容

体育运动也随着时代的变迁进行着不断地改变和发展。如果在体育教学过程中单纯地套用过往的教学内容，那将进一步拉大师生之间的距离，使得体育教学效果收效甚微。因此要及时结合时代和社会的需求对大学体育教学内容进行有效更替和扩充。首先，要从运动类型上进行拓展，相比于以前，当代高校不管是软件配套还是硬件设施都有了质的飞跃，因此开展丰富多彩的运行形势完全具备基础优势。其次，要更新运动培训理念，传统的运动体系对身体素质的强调和运动损伤的修复还较为片面，随着科技的进步，当代的大学运动体系应该将内容聚焦于更加人性化的运动损伤减小和身体素质高效提升方面。

### 5.4 针对性地因材施教

学生之间的身体素质存在着巨大的个体化差异，此外学生对运动项目之间的偏好和个人的运动能力也有很大差异，因此大学教师要根据严格教学目的的不同和学生实际身体素质来制定针对性教学方案。对于基础较差的学生可以先通过课程教育灌输运动知识，然后在后期递进式地提升运动强度。对于运动基础较好的学生，则可以让其进入竞技俱乐部进行专业化提升，进一步激发

其运动潜能。“三元一体”教学模式的发展应用能够为学生提供更加广泛的平台,帮助每一个学生找到适合自己的运动方式。

### 5.5 完善考核机制

相比于其他中心课程,体育课程的考核标准较低,考核机制也不完善。没有考核也就没有动力,为了进一步提升“三元一体”教学模式的推广深度和教育效果,就要积极完善当前的体育考核机制。首先,要完善学生考核机制。对学生的运动能力进行针对性的考核,让大学阶段的体育课程更好地提升学生的运动能力。其次,要完善教师考核机制。对教学方式不思进取,责任意识严重缺位的教师要进行严肃问责;对观念新颖,职业素养较高的大学体育教师要进行表彰。赏罚分明的考核机制能够进一步激发教师的教学潜能。

## 6 结束语

综上所述,基于“三元一体”教学模式的优势分析可得,“三元一体”模式在体育教学中的合理渗透能够让大学体育教育如虎添翼。通过多样化的体育课程塑造当代大学生的综合素质是切实可行的。在多方的高度重视下,让“三元一体”教学模式在大学体育课程中愈加多元化和高效化,这对促进学生的全面发展大有裨益。

### 【参考文献】

- [1] 崔树林,张波.“三元一体”大学体育课程发展模式构建[J].成都体育学院学报,2012(12):78-80.
- [2] 余卫平.我国高校体育课程的演变[J].体育文化导刊,2015(1):149.