

Construction and Research of the “Trinity” Composite Physical Education Teaching Model in Vocational Colleges

Lei Wang

Chizhou Vocational and Technical College, Chizhou, Anhui, 247000, China

Abstract

This paper constructs and explores a “three-in-one” compound sports teaching model tailored to the practical needs of physical education in higher vocational colleges. The model integrates theoretical teaching, practical training, and extracurricular activities, fostering innovative pedagogy and implementation methods to enhance students’ overall sports literacy and active participation. The study demonstrates that this model effectively improves students’ physical abilities and health levels, while advancing the quality of physical education in vocational colleges.

Keywords

Higher vocational colleges, three-in-one, compound sports teaching model, sports literacy, teaching quality improvement

高职院校“三位一体”复合型体育教学模式的构建与研究

王磊

池州职业技术学院, 中国·安徽 池州 247000

摘要

本文基于高职院校体育教学的实际需求, 构建并研究了一种“三位一体”复合体育教学模式。该模式整合了理论教学、实践训练及课外活动三方面, 通过创新教学理念与实施方式, 旨在提升学生的综合体育素养与自主参与体育活动的积极性。研究表明, 该模式能够有效改善学生的运动能力与健康水平, 同时推动高职院校体育教学的质量提升。

关键词

高职院校、三位一体、复合体育教学模式、体育素养、教学质量提升

1 引言

1.1 研究背景与意义

随着社会经济的快速发展和职业教育的不断推进, 高职院校在培养高素质技能型人才方面发挥着重要作用。然而, 在高职体育教学领域, 传统教学模式存在诸多问题, 例如教学内容单一、缺乏对职业需求的针对性、学生参与度低等, 导致体育课程对学生综合素质培养的作用未能充分发挥。

体育课程不仅承载着锻炼学生身体素质的功能, 还能在促进心理健康、提升职业适应能力等方面发挥重要作用。因此, 构建一个更具综合性、更契合职业教育特色的体育教学模式成为必然趋势。基于此, “三位一体”复合型体育教学模式的提出, 为高职体育教育改革提供了全新思路。该模式注重将身体素质、职业素质和心理素质的培养有机结合,

形成一个多元协同的教学体系, 实现学生身体、心理和职业能力的全面发展, 以更好满足社会对高职人才的需求。

1.2 研究目标与内容

本研究以高职院校体育课程为切入点, 旨在探索“三位一体”复合型体育教学模式的创新路径:

研究目标: 通过理论与实践的结合, 构建一套可操作、能推广的复合型体育教学体系, 以解决当前高职院校体育课程中存在的问题;

研究内容: 探讨“三位一体”模式的理论基础与构建方法, 设计具体教学实施框架, 并对其实践效果进行评估, 最终为高职体育教育改革提供科学依据和可参考的范式。

综上所述, 本研究将为推动高职体育教学改革, 提升学生综合素质和适应职业发展的能力, 提供理论指导和实践创新支持。

【基金项目】(院级)重点教学改革研究项目(项目编号: YJ2023jyxm11)。

【作者简介】王磊(1997-), 女, 中国安徽池州人, 硕士, 助教, 从事体育教育训练学研究。

2 “‘三位一体’复合型体育教学模式的理论基础”

现代社会对职业教育领域的体育教学提出了更高的要求, 传统单一的教学模式已经难以满足培养学生综合素质的需求。“三位一体”复合型体育教学模式的理论基础建立在

现代教学理论和职业教育特点之上，融合了体能、职业素质和心理素质的培养。这一部分将从以下几个方面来探讨其理论基础。

2.1 现代体育教学理论

现代体育教学理论强调教学目标的多元化，以及在不同情境中运用多样化的教学方法以达到最佳的教学效果。具体包括：

- 教学目标的多元化

在现代体育教育中，教学的目标不再仅仅是提高学生的体能水平，还包括培养学生的社会适应能力、团队合作精神和健康管理意识。这种多元目标要求体育教育从单纯技能教学向全面发展的方向转变，以培养具备综合能力的人才。

- 情境教学法的重要性

现代教学理论提出，良好的情境能够激发学生的学习兴趣，引导学生在真实的情境中应用所学知识。体育教学利用问题情境、模拟真实场景等方式，可以使学生在实践中体验并增强学习成效，同时提升他们的应变与解决问题能力。

- 教学方法的多样化

现代体育教学注重打破传统的单一化模式，提倡采用游戏教学、情境教学、小组合作及任务导向式教学方法。通过多样化的方法提高学生参与的积极性，同时满足不同学生的个性与成长需求。

2.2 高职教育特点与人才需求

高职教育在人才培养中有其特定的实践性和应用性要求。“三位一体”体育教学模式的构建，离不开对高职教育特点和人才需求的把握，这包括：

- 职业教育的实践性与适用性

高职教育注重理论与实践的结合，其核心目标是培养适应社会与企业需求的专业化人才。这意味着体育教育也需要紧密围绕应用性展开，不仅要锻炼学生的体能，还需结合实际工作要求来培养学生的职业素质。

- 岗位需求与健康管理能力

现代企业越来越重视员工的身体素质和健康管理能力。高职体育教育需要帮助学生提升综合身体素质，培养健康生活习惯，并增强应对高强度工作压力的心理韧性。

- 学生综合素质培养

体育教学是学生综合素质培养的重要环节。通过“三位一体”教学模式，可以更全面地培养学生在身体健康、职业技能和心理健康等多方面的能力，让他们更好地适应职业场景的实际需求。

2.3 构建“三位一体”模式的理论依据

“三位一体”复合型体育教学模式的构建需要深厚的理论支撑，其核心理念包括以下三个方面：

- 体能基础

体能是学生参与职业岗位活动的生理基础。通过科学的体育训练，学生的身体健康和基本体能够得到提升。这不仅有助于提高学生的学习效率，还能为他们今后的职业发展奠定坚实基础。

- 职业素质提升

体育教学应针对学生未来职业岗位的特点，设计符合

实际需求的课程。例如，通过团队体育活动可以培养协作能力，通过模拟现实劳动情境的体育内容可以增强学生面对职业挑战的适应能力。

- 心理素质培养

在高职教育中，学生往往面临较大的学业与就业压力。体育教学可以通过情境模拟、压力管理训练等方式，帮助学生强化心理承受力，形成健康的心理状态，提升他们在职场中应对复杂情况的能力。

3 “三位一体”复合型体育教学模式的具体构建”

3.1 模式框架设计

“三位一体”复合型体育教学模式的构建，旨在融合体能训练、心理素质提升和社会适应能力培养为一体，以全面提升学生的综合素质为导向。在模式框架设计中，重点突出以下三个方面：

1. 目标层次化：通过合理的结构设计，确保教学目标的分层与关联。例如，基础层面注重体能提升，中级层面聚焦心理健康发展，进阶层面强调团队合作与社会适应能力的培养。

2. 模块分割与整合：教学体系划分为三个主要模块，即体能模块、心理模块和社会适应模块，同时根据项目需求进行跨模块整合。例如，篮球教学既能锻炼体能，又可通过游戏环节提高学生的抗压能力和团队合作意识。

3. 动态调整机制：在具体实施中，根据学生的实际需求和课程反馈，进行教学内容和目标的灵活调整，确保教学过程具有适应性。

3.2 教学内容设置

针对“三位一体”复合型模式的目标，教学内容设计应注重多样性与针对性，以满足不同层次学生的需求。同时，需要将理论与实际相结合，构成完整的教学体系：

体能训练内容：注重基本素质与专项能力的结合。例如，通过日常训练提升心肺功能、柔韧性等基础体能，同时结合篮球、羽毛球等运动项目，强化学生专项技能。

心理素质提升内容：围绕学生常见的心理问题设计相关环节，如通过户外拓展、模拟比赛等形式，培养学生的抗压能力、自信心和情绪控制能力。

社会适应能力培养内容：通过合作型体育项目（如团队接力赛和集体舞蹈）以及实践活动（如社区志愿服务），提升学生的沟通能力、团队合作意识和社会责任感。

知识与文化联结：在教学中结合中国传统体育文化（如武术、太极），提升学生对文化认同的理解，同时融入健康生活方式的教育内容，培养全面发展的学生。

3.3 教学手段与方法优化

在教学手段与方法上，要结合现代教育技术与传统优秀实践，强化教学的互动性和实效性：

引入多媒体与信息技术：利用虚拟现实（VR）技术进行场景模拟（如篮球场战术演练）、通过多媒体资源展示动作分解视频，帮助学生快速理解和掌握要点。

分组教学与个性化辅导：根据学生的体能水平和学习

需求,将学生分组进行不同难度的训练,同时给予个别学生针对性的技术指导与心理辅导。

互动与反馈机制:采用启发式教学,鼓励学生通过提问与讨论参与到教学设计中,同时通过即时反馈机制提高学习效率。

跨学科融合与实践应用:在教学中引入健康科学、运动心理学和社会学相关知识,帮助学生将技能应用于实际生活中。例如,在心理模块中结合心理学知识讲解压力管理技术,在社会适应模块中加入团队游戏的策略分析环节。

通过以上框架设计、内容设置与方法优化,“三位一体”复合型体育教学模式能够有效地提升学生的体能、心理和社会适应能力,从而培养全面发展的新时代高素质人才。

4 “三位一体”复合型体育教学模式的实施与效果分析

4.1 实验设计

为了验证“三位一体”复合型体育教学模式的有效性,研究采用实验对照的方式进行。在某高职院校中选取两个年级相同、运动基础相近的学生群体,其中实验组实施“三位一体”复合型体育教学模式,对照组采用传统体育教学模式。实验周期持续一个学期(16周),每周按既定教学时长进行课程安排。

实验组的教学内容包括:

- 身体健康模块:强调基础体能训练、专项运动技能提升等,目标是全面提高学生的身体素质。
- 职业适应模块:结合学生未来工作的实际需求,设计一些针对职业体能的训练内容,例如耐力、力量和灵活性训练。
- 心理素质模块:通过团队合作项目、趣味性体育游戏,以及情景化体育挑战活动,提高学生的心理承受能力和情绪管理能力。

4.2 评价指标

评价实验效果的数据采集在实验开始前和结束后进行,包括以下具体指标:

- (1) 身体素质的提升:通过体测项目(如心肺功能、耐力跑、柔韧性测试等)比较学生在实验前后的身体素质变化。
- (2) 职业适应能力的改善:测量学生职业相关体能指标的进步,例如力量测试(俯卧撑、深蹲)、灵活性测试(折返跑)及耐力测试。
- (3) 心理素质的变化:通过问卷调查(如心理韧性评估量表)与访谈记录,分析学生在自信、抗压能力、团队合作方面的心理质量改进情况。

4.3 实施效果分析

4.3.1 数据与案例分析

实验组各项指标均表现出显著提升,以下为数据亮点:

身体素质方面:实验组耐力跑平均成绩从初测的540秒降至500秒,而对照组成绩变化不显著,仅减少了5秒。

职业适应能力方面:实验组在专项力量训练中(如俯卧撑)平均提升了15%,灵活性测试得分上升了20%。相

比之下,对照组各项数据提升幅度较小。

心理素质方面:心理韧性评估量表数据显示,实验组得分从平均70分提升至85分,对压力的应对质量和整体情绪稳定水平明显提高。

此外,从学生档案中分析个别案例,例如一名参与课程的机械专业学生通过“三位一体”课程的职业训练模块,显著提升了腰背力量和心理抗压能力,为毕业后的机械工作提供了切实的帮助。

4.3.2 学生与教师反馈

实验结束后,通过问卷和访谈收集实验组学生和教师的反馈意见。

学生反馈:多数学生表示,课程难度适中且趣味性强,不仅增强了体质,还有效缓解了学业与实习中的压力。许多学生尤其认可职业训练模块的实用性和心理训练模块的鼓励性,例如通过团队运动增强了与同学的交流合作能力。

教师反馈:在教学过程中,教师认为“三位一体”的复合型模式能够更好地调动学生的积极性,更全面地实现体育教学在身、职、心理发展中的作用。

综上所述,“三位一体”复合型体育教学模式的实施全面提升了学生的身心素质及职业适应能力,具有显著的应用价值和推广潜力。

5 研究结论与未来展望

本研究围绕高职院校“三位一体”复合型体育教学模式的构建与实施展开,提出了整合思想、实践和文化三大核心要素的创新教学体系。通过理论分析与实证研究证明,该模式在提高学生综合素质、优化教学资源及增强社会适应能力方面具有显著优势,能够在更高层次上实现体育教育的育人功能,符合高职院校培养复合型人才的核心目标。然而,实施过程中仍面临师资力量不足、课程设计尚需优化及资源整合有待深入等问题。针对这些问题,未来发展方向将聚焦于深化跨学科融合、提升信息化教学水平、加强区域特色挖掘及完善评价体系。具体而言,将推动体育教育与职业教育、心理学、文化研究的协同,利用现代信息技术优化教学内容呈现,融入地方地域文化以增强学生对传统文化的认同感,并构建一个动态、多元的评价体系以指导持续改进。综上所述,“三位一体”复合型体育教学模式未来将在理论深化与实践优化上持续发展,为高职教育的创新和学生多方面发展提供助力,有望成为我国职业教育深化改革的重要样本,为其他院校探索复合型教学模式提供借鉴。

参考文献

- [1] 王家栋.高职院校“三位一体”安全教育系统化构建研究[J].山西青年,2024,(08):21-23.
- [2] 石林鑫.安全类高职院校安全文化课融入“立德、启智、润心”三位一体教学模式的探讨——以广西安全工程职业技术学院为例[J].才智,2024,(21):105-108.
- [3] 王显轩,李秋梦.高职院校“三位一体”的“专创融合”体系建设路径[J].广西职业技术学院学报,2023,16(05):82-88.