

# 高职院校“三位一体”体育教学模式的研究 ——以健美操课程为例

汪旻

池州职业技术学院, 安徽 池州 247000

**摘 要 :** 本文以高职院校健美操课程为例, 探讨了“三位一体”体育教学模式在高职院校中的应用与实践。研究从当前高职体育教学存在的问题入手, 明确“三位一体”教学模式的理论基础与实践意义, 具体分析了该模式在课程设计、教学实施和反馈评价方面的构建方法。通过理论与实践相结合的研究, 阐明了此模式对提高教学质量、促进学生全面发展的重要作用, 并为高职院校体育教学改革提供现实参考与指导。<sup>[1]</sup>

**关 键 词 :** 高职院校; 体育教学; 三位一体; 健美操课程; 教学模式

## Research on the "Trinity" Physical Education Teaching Mode in Higher Vocational Colleges — Taking the Aerobics Course as an Example

Wang Min

Chizhou Vocational and Technical College, Chizhou, Anhui 247000

**Abstract :** This paper takes calisthenics courses in higher vocational colleges as an example to explore the application and practice of the "Trinity" physical education teaching model. Starting with the issues in current physical education teaching, the study clarifies the theoretical foundation and practical significance of the "Trinity" model and analyzes its construction methods in course design, teaching implementation, and feedback evaluation. Through a combination of theoretical and practical research, this paper highlights the model's role in enhancing teaching quality and promoting students' holistic development, providing practical guidance and reference for physical education reform in higher vocational colleges.<sup>[1]</sup>

**Keywords :** higher vocational colleges; physical education; "Trinity" ; calisthenics courses; teaching model

### 一、前言

随着我国职业教育体系的不断完善, 高职院校体育课程不仅承担着增强学生身体素质的任务, 还肩负着培养学生职业素养和综合能力的重要使命。然而, 传统体育教学模式在高职院校中的实施效果有限, 尤其在吸引学生兴趣、提升实践能力及促进可持续发展方面存在诸多不足。

健美操凭借其强身健体、优美艺术性与团队协作性的特点, 成为高职院校体育课程的重要组成部分。然而, 目前部分健美操课程依然局限于单一的理论或技能训练, 未能充分发挥其育人作用。因此, 探索适合高职院校学生特点的“三位一体”体育教学模式, 对于健美操课程的改革与优化具有重要意义。<sup>[2]</sup>

#### (一) 研究意义

构建以课堂教学为中心、课外同步单项俱乐部为辅助、并在线上教学融入课堂教学与俱乐部活动的复合型“三位一体”教学模式, 将理论教学、实践教学与课后拓展有机结合, 不仅能够提

升课程趣味性, 还为学生提供全面发展的平台。通过该模式, 学生不仅能掌握专业知识与技能, 还可提升合作能力、自主学习能力和职业竞争力。

以健美操课程为例, 研究“三位一体”教学模式, 有助于完善高职院校体育课程体系, 为其他课程设计与推广提供参考, 同时促进学生在体能与心理素质上的全面发展, 服务于职业教育“育德、强技、增体”的培养目标。<sup>[3]</sup>

#### (二) 研究方法

本研究主要通过以下方法展开:

1. 文献综述法: 分析国内外“三位一体”教学模式及其在体育教学中的应用现状。
2. 问卷调查法: 了解学生对健美操课程及“三位一体”教学模式的接受度与意见。
3. 教学实践法: 在实际课程中实施“三位一体”模式, 观察学生的学习效果与反馈。

基金项目: 项目编号: YJ2023jyxm11, 院级重点教学改革研究项目。

作者简介: 汪旻, 出生年月: 1992.09, 性别: 女, 民族: 汉, 籍贯: 安徽省安庆市, 学历: 硕士研究生, 职称: 讲师, 研究方向: 体育教育训练学, 身份证号: 340803199209222547, 邮箱: 547976116@qq.com

## 二、“三位一体”体育教学模式概述

### （一）“三位一体”模式的内涵

“三位一体”体育教学模式是将以课堂教学为中心、课外同步单项俱乐部为辅助、并以线上教学融入课堂教学与俱乐部活动的复合型教学模式，“三位一体”体育教学模式体现出将理论教学、实践教学和网络教学进行有机整合的一种创新教学方法。其中，理论教学旨在帮助学生理解体育运动的基本原理和规范，为实践环节奠定理论基础；实践教学注重学生技能的培养，通过身体力行掌握具体运动技巧；网络教学则通过线上平台，结合多元化的教育资源，能够为学生提升身体素质和运动能力的持续发展提供支持。该模式强调学生的主体性，以学生为中心进行教学设计，同时充分发挥教师的引导作用，形成理论与实践相辅相成、课堂内外紧密连接的教学闭环。<sup>[4]</sup>

### （二）高职院校学生特点分析

高职院校学生作为职业教育阶段的重要群体，具备以下几个显著的特点：

首先，这类学生具有明确的技能需求，他们希望通过学习掌握能够服务于未来职业发展的实际技能。其次，高职学生的体能基础普遍较为薄弱，体质健康水平需要进一步提升。再次，职业教育的特殊性要求学生在校期间不仅需要掌握专业技能，还需具备较强的团队合作能力、纪律意识与职业素养。在体育课程中整合“三位一体”教学模式，可以帮助学生通过理论与实践相结合，既提高身体素质，又增强职业能力与团队合作精神，使之更好地适应社会和职业需求。<sup>[5]</sup>

### （三）“三位一体”模式在高职院校体育教学中的适用性

“三位一体”模式与高职院校的教育目标和教学特点高度契合。职业教育的特性决定了教学过程必须注重实践性与职业性，因此将理论与实践相结合，并通过课后拓展深化学习成果，能够更高效地实现体育教学目标。在具体实施过程中，“三位一体”模式可以根据不同课程的内容和学生的特点，灵活调整理论与实践的比例，增强教学的针对性。例如，可以线上教学融入课堂教学与俱乐部活动，在实践教学中注重技能的可操作性，同时利用线上的课后拓展为学生提供更加个性化的成长模式。这种教学模式有助于学生在全面提升体质的同时，更加主动地参与学习，提高问题解决能力和自主学习能力，为未来的发展奠定坚实基础。

## 三、健美操课程中“三位一体”模式的实施路径

“三位一体”教学模式在健美操课程中的实施是一项系统工程，需要从理论教学设计、实践教学实施、课后延伸以及教学评价与反馈多个维度共同推进，以提升学生的综合素质和教育效果。

### （一）线上理论教学设计

理论教学是学生掌握课程基本知识的重要基础。在健美操课程中，结合线上平台，向学生提前介绍健美操理论知识，能够为课堂教学奠定基础，也能成为实践教学的重要补充，理论教学应注重以下几点：

#### 1. 科学性与系统性

理论课程内容应涵盖健美操的起源与发展、运动生理学基本原理、训练方法、动作安全要点等。教学内容既要科学准确，又

应结构明晰，帮助学生建立全面的知识体系。

#### 2. 互动式教学方法

采用多样化的教学方式，如结合多媒体课件展示健美操动作原理、利用案例分析方式解释动作风险防控，或通过问答式探讨提升学生的参与感和理解力。

#### 3. 理论与实践的紧密衔接

理论教学还应服务于实践目标，比如，通过对热身、基本技术动作和整理活动的理论讲解，帮助学生在实际运动中更好地掌握动作的技巧与规范，从而减少运动损伤的风险。<sup>[6]</sup>

### （二）线下实践教学实施

实践教学实施是“三位一体”模式的核心环节，也是线下课堂教学的重点。在健美操课程中，实践教学要求注重教学内容的组织性、教学情境的多样化以及对个性化需求的关注。具体可从以下方面展开：

#### 1. 分层次教学

根据学生的实际情况制定不同层次的教学内容。例如，动作基础薄弱的学生可重点学习基本步伐与简单动作组合，而拥有良好基础的学生则可学习难度更高的创意动作和表演性组合。

#### 2. 小组合作教学

在课程中组织小组合作练习，加入竞赛或团队展示环节，不仅能增强学生的协作能力，还能提高课堂的趣味性和参与度。

#### 3. 情景化教学设计

将健美操教学设计与情景化训练结合起来，例如通过模拟舞台表演情景引导学生进行动作组合练习，增加课程的趣味性和挑战性。

#### 4. 关注个性化培养

在实践课程中，教师需要主动观察和了解每个学生的特点，给予针对性的技术指导和激励，帮助学生克服动作困难，提高自信心。<sup>[7]</sup>

### （三）课外的单项俱乐部教学

课后延伸是课堂教学的补充与延展，通过多样化的课外的单项俱乐部教学进一步深化学生对健美操课程的理解与学习。具体措施包括：

#### 1. 在线资源共享

利用学校的学习平台或线上社交平台，分享课程微视频、精选动作组合范例以及健身知识推文，鼓励学生课后自主复习和锻炼。

#### 2. 组织课外锻炼

通过组建校内健美操兴趣俱乐部，定期组织学生参与校园和校外健身活动或比赛等形式，将学习成果转化为实际参与能力。<sup>[8]</sup>

#### 3. 动态活动记录

引导学生通过文字、视频或照片记录课外健身过程和进步情况，形成健身日志，通过教师点评或同学间分享，激励学生持续参与锻炼。

### （四）教学评价与反馈

教学评价与反馈贯穿于“三位一体”模式的全过程，是改进教学质量和学生发展的重要保障。在健美操课程中，评价体系可以从以下几个方面展开：

#### 1. 过程性评价与终结性评价相结合

过程性评价侧重对学生参与度、努力程度和课堂表现的考核；终结性评价则通过期末考试或实际表演展示对学生的学习效

果进行综合评估。

## 2. 多主体参与的评价机制

构建教师、学生和同伴共同参与的评价体系。例如,教师可以对学生表现给予专业指导和评分,同学间通过互评增加学习动力,而学生的自评还能促使其思考和总结个人学习过程。

## 3. 及时有效的反馈

教师应注重对评价结果进行及时反馈,指出学生动作中的优点与改进点,帮助学生明确今后的学习方向。同时还可以通过与学生进行面对面交流或开展反思性课堂讨论等方式,提升教学互动效果。

通过以上途径,“三位一体”模式不仅能够有效提升健美操课程的教学效果,还能够帮助学生增强体质、提升团队协作能力与艺术表现力,实现课程设计的多重教学目标。<sup>[9]</sup>

# 四、“三位一体”模式实施的效果与分析

## (一) 教学效果分析

实施“三位一体”教学模式后,学生在体育兴趣和学习效率方面取得了明显的提升。首先,通过理论、实践和社团活动的融合,学生对健美操课程的参与热情显著提高。以前被动接受知识的过程,转变为主动学习和实践的动力。此外,这种模式将线上线下和课外的单项俱乐部教学相结合,不仅促进了学生对体育理论的理解,还增强了他们在实际操作中的技能熟练度,使学习效率得到了大幅提高。

与此同时,该模式对学生职场综合素质的提升也表现明显。从长期看,学生通过健美操课程的学习,不仅掌握了更多的运动技能,还培养了组织协调、团队合作、自信表达等职业化素养。这些技能与现代职场的需求高度契合,为学生未来的就业和职业发展打下了坚实的基础。

## (二) 案例分析

以某高职院校的健美操教学班级为实验对象,进行了“三位一体”模式实施前后的效果对比研究。在实施前,学生对课程的积极参与度较低,课堂出勤率平均不足80%,成绩优良率约为60%。而在实施这一模式一年后,学生的课堂出勤率提升到95%以上,成绩优良率攀升至85%。更重要的是,学生的体育兴趣和认知能力都得到了显著加强。在课外活动中,许多学生主动参与社团组织的健美操相关比赛和表演,表现出更高的自信心和团队协作能力。

例如,在学校举办的一次校园健美操大赛中,该实验班级的学生不仅赢得了团体奖项,更在创意编排、集体默契和表演流畅性上获得了全校一致好评。这表明“三位一体”教学模式对学生综合素质的全面提升起到了重要作用。

## (三) 不足与改进空间

虽然“三位一体”教学模式在实施中取得了较好的效果,但在推广时也暴露出了一些瓶颈与问题。首先,教师教学能力尚需进一步提升。实施“三位一体”模式需要教师既具备深厚的知识储备,又能同时协调课堂教学、实践指导和社团活动。然而,一些教师在课程创新、教学组织和精力分配等方面仍存在不足。

其次,设备和场地条件也成为推广该模式的限制因素。不少高职院校的体育设施尚不完善,无法满足“三位一体”模式全面

实施的需求,例如健美操教室面积不足、音响设备陈旧等。

针对以上问题,可以从两方面入手改进:一是加强教师培训,提升其综合素养与教学设计能力,通过教学竞赛和经验分享等方式促进教师队伍的整体提升;二是加大硬件投入,更新教学设备,优化场地条件,确保“三位一体”模式的顺利实施和长期推广。<sup>[10]</sup>

# 五、结语

通过对“教、学、赛三位一体”(简称“三位一体”)教学模式在高职院校运动课程中的应用进行研究,以健美操课程为案例,验证了该模式的适用性和实际效果。研究表明,以课堂教学为中心、课外同步单项俱乐部为辅助、并以线上教学融入课堂教学与俱乐部活动的“三位一体”教学模型,能够有效提升学生的综合能力,特别是在技能掌握、团队合作意识与综合素质培养方面表现突出。同时,健美操课程因其融合艺术性与运动性,成为高职院校实施素质教育的平台,在实现学生身心健康发展、审美能力提升、职业素养培养等方面发挥了重要作用。因此,“三位一体”教学模式是高职院校体育教育改革中的重要创新,具有广泛的推广价值。

## 实践建议

### 1. 推广“三位一体”教学模式在其他运动项目中的应用

在确保健美操教学成效的同时,应探索将“三位一体”模式推广至更多运动项目,例如篮球、羽毛球、武术等,使体育教学更具多样性和普适性,从而服务于不同学生的兴趣与需求,进一步加强高职教育的全面性与包容性。

### 2. 关于广“三位一体”教学模式的发展展望

在《体育与健康》的课程教育教学中要同时使用这三种教学模式,将三者合而为一,优势互补,通过实践来探讨三种教学模式如何实现“三位一体”,从而形成教学合力,使课程教学能实现知识传授、答疑解惑、能力提升,培育学生自主学习能力、学习兴趣、运动习惯等核心素养,以完成“立德树人”这个根本任务。

# 参考文献

- [1]刘红梅.新时代背景下健美操创新发展路径研究[J].当代体育科技.2019,(19).DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.19.222.
- [2]杨欢.高职健美操课程开设现状及对策研究[J].当代体育科技.2018,(25).DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2018.25.151.
- [3]李小刚.西登托普运动教育模式对我国大学体育课程改革的启示[J].体育研究与教育.2016,(6).
- [4]刘全明,穆旭.北京市高职院校健美操课程建设现状及对策[J].运动.2014,(23).DOI:10.3969/j.issn.1674-151x.2014.23.072.
- [5]张巨荣.学校健美操课程教改的问题及对策研究[J].体育世界(学术版).2020,(3).154-155.DOI:10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2020.03.095.
- [6]高航,高峰.运动教育模式实施策略研究[J].体育文化导刊.2010,(2).DOI:10.3969/j.issn.1671-1572.2010.02.016.
- [7]高航,章荣江,高峰.当代运动教育模式研究[J].体育科学.2005,(6).DOI:10.3969/j.issn.1000-677X.2005.06.018.
- [8]高校武术课内外一体化教学改革实践研究[J].孙明兴;赵雁楠.教育教学论坛,2013(42)
- [9]江苏高校阳光体育运动开展困境与“主体联动”推进模式研究[J].王小红;茅菊兰.南京体育学院学报(自然科学版),2012(05)
- [10]网络环境下大学生体育自主学习模式构建研究[J].曹岑.南京体育学院学报(社会科学版),2009(06)