

专升本后体育“三教”改革探究 ——以重庆工业职业技术大学为例

梁红

重庆工业职业技术大学, 重庆 401120

DOI: 10.61369/SDME.2026030025

摘 要 : 面对学校专升本的现实情境和目前我校体育教学发展存在的问题、体育师资力量薄弱、教师教研能力不足、教学方法落后、教学模式单一,教材陈旧等,提出我校体育教学应以专升本为契机,进行三教“教师、教材、教学”改革,形成目标明确、内容契合、过程优化与评价合理的系统方案。在专升本后人才培养目标的前提下,探讨“三教”改革策略,力争打造高水平的教师队伍、与时俱进的教材、高效的教学教法^[1]。当前,我校专升本工作已进入深化阶段,本科层次人才培养对体育教学的内涵、质量和特色提出了更高标准,体育“三教”改革既是破解当前教学瓶颈的关键举措,也是衔接高职与本科体育教育、落实“健康中国”战略的必然要求,对提升学生体质健康水平、培育终身锻炼能力具有重要现实意义。

关 键 词 : 高职教学现状;三教改革;体育教育

Research on the Reform of "Three Aspects of Teaching" in Physical Education after the Upgrade to a Bachelor's Degree Program: A Case Study of Chongqing Industry Polytechnic University

Liang Hong

Chongqing Industry Polytechnic University, Chongqing 401120

Abstract : Faced with the current situation of the school's upgrade to a bachelor's degree program and the existing problems in the development of physical education teaching, such as weak teaching staff, insufficient research and teaching capabilities of teachers, outdated teaching methods, and monotonous teaching models, it is proposed that the physical education teaching of our school should take the upgrade to a bachelor's degree as an opportunity to carry out the "Three Aspects of Teaching" reform, namely, teachers, teaching materials, and teaching methods, to form a systematic plan with clear goals, content alignment, process optimization, and reasonable evaluation. Under the premise of the talent cultivation goals after the upgrade to a bachelor's degree, this paper explores the strategies for the "Three Aspects of Teaching" reform, aiming to build a high-level teaching team, keep teaching materials up-to-date, and improve teaching methods. Currently, the upgrade to a bachelor's degree program of our school has entered a deepening stage. The cultivation of talents at the bachelor's degree level has put forward higher standards for the connotation, quality, and characteristics of physical education teaching. The "Three Aspects of Teaching" reform in physical education is not only a key measure to break through the current teaching bottlenecks but also an inevitable requirement for connecting higher vocational and undergraduate physical education and implementing the "Healthy China" strategy. It has significant practical significance for improving students' physical health and cultivating their lifelong exercise abilities.

Keywords : current situation of higher vocational teaching; three aspects of teaching reform; physical education

一、我校体育课程现状分析

(一) 教师现状

目前我校体育教师队伍存在的主要问题是:高学历教师比例还是比较高的,基本都是“双师教师”但高职称教师比例偏低,

占比不到30%,尤其缺乏具有较强科研引领能力的教师;大部分教师长期沿用以前传统体育教学思维和方式,按部就班,缺乏创新的教学方法,导致学生学习的兴趣不高,对本科层次教育理念理解不到位,少有主动学习和改变的老师;教研活次数较少而且主要是动流于形式,缺乏具体的课题研究与成果转化能力;教师

培训机制不健全，参加培训的机会和人次非常有限，培训之后也不能产生相应的价值输出，专业发展通道不畅，严重制约了体育教师教学创新能力的提升和发展。随着学校专升本工作的推进，本科层次人才培养对体育教师的综合素养提出了更高要求，现有教师队伍的短板日益凸显，难以满足本科阶段体育教学的高质量发展需求，也无法充分发挥体育在人才全面培养中的重要作用^[2]。

（二）教材现状

现有体育教材采用的是十几年前编写高职体育教材，主要针对的是高等职业专科学生编写，内容以传统运动项目为主，教材内容陈旧，对基本动作的要领表述比较生涩难懂，训练方法比较落后；主要是缺乏针对本科层次学生身心健康特点与职业素养融合的设计；教材形式非常单一，缺乏数字化资源，不能体现“健康第一”、“终身体育”的现代化的教育理念；教材内容专业群对接不足，难以服务本科层次复合型技术技能人才的培养目标。专升本后，学生的知识储备、学习能力和发展需求均发生了显著变化，陈旧的教材已无法适配本科阶段的教学要求，无法引导学生树立科学的体育观念，也难以支撑学生职业体能和终身锻炼能力的培养，教材改革已成为“三教”改革的迫切任务^[3]。

（三）课程教学现状

教学方法仍以“教师示范—学生模仿—反复练习”为主，启发式、探究式等的教学方法应用较少；课堂教学模式单一枯燥，信息化程度很低，智慧教学工具使用很少而且效率不高；教学评价主要偏重结果性考核，对教学过程学生的进步空间与综合素质培育关注较少；课程设置同质化严重，个性化、可供学生选择的项目和时间缺乏自主性，学生常出现参与积极性不高。结合专升本后学生的升学需求和未来发展规划，现有教学模式难以兼顾学生的体质提升、技能掌握和素养培育，无法有效缓解学生的备考压力，也不能为学生进入本科阶段后的体育学习奠定良好基础，教学过程的优化与创新刻不容缓^[4]。

二、体育教学“三教”改革的基本内涵

“三教”改革是新时代职业教育高质量发展的关键因素，其本质在于通过教师、教材、教法的协同变革，推动体育教学从“技能传授型”向“能力培养型”“素养导向型”转变。首先是教师改革：聚焦的是“谁来教”的问题，重在提升体育教师的专业技能素养、教学能力以及科研水平，打造“双师双能型”教学团队；然后是教材改革：聚焦的是“教什么”的问题，主要强调内容的要符合国家对当代大学生体质健康要求，并且要有时代性、适用性以及课程与职业融合性，建设模块化、数字化的新形态教材体系；最后是教法改革：聚焦的是“如何教”的问题，倡导以“健康第一”为指导思想，以学生为中心，教师为主导的教学模式创新，推广情境教学、任务驱动、线上线下，课内课外混合式教学等多元方法^[5]。

三者相互支撑、有机联动，共同服务于“立德树人”根本任务和“健康中国”战略背景下高校体育的育人使命。对于专升本后的重庆工业职业技术大学而言，体育“三教”改革更是衔接高

职与本科体育教学、提升人才培养质量的核心举措，直接关系到学校办学内涵的提升和本科人才培养目标的实现。

三、高职院校体育教学“三教”改革的基本路径——基于专升本背景的实践探索

专升本”通道的拓宽，对高职学生的综合素质提出了更高要求。体育教学不仅承载着“健康第一”的育人使命，更在培养学生意志品质、团队协作能力、抗压能力和终身锻炼习惯等方面发挥着关键作用，这些素养正是学生应对升学挑战和未来长远发展所必需的。因此，体育教学的“三教”（教师、教材、教法）改革，必须服务于学生全面发展和升学需求这一双重目标^[6]。

（一）目标明确，找准方向：对接升学需求与终身发展

以专升本后本科人才培养目标为引领，明确体育课程的功能定位：不仅是增强体质的手段，更是培养学生坚韧意志、团队协作、规则意识和自我管理能力的载体。应将“健康素养+职业体能+终身锻炼习惯”作为核心目标，重构体育课程体系，确保改革方向与学校整体发展战略同频共振。改革的首要任务是重构教学目标体系，使其兼具基础性、发展性与前瞻性。首先确保所有学生达到《国家学生体质健康标准》，掌握至少两项终身受益的体育运动技能，奠定坚实的身体素质基础。其次是重点培养学生的心理韧性、规则意识、团队协作精神和高效学习能力^[7]。例如，通过团队竞赛锻炼沟通与协作，通过周期性训练培养坚持与规划能力，这些均是专升本考试及后续本科学习中不可或缺的软实力。还有就是引导学生树立“健康第一”的理念，培养科学锻炼的习惯和体育观赏能力，使其能够快速适应未来本科阶段更自主的校园体育文化，实现体育生活的顺利衔接。

（二）内容契合，扎实推进：重构模块化、层次化课程体系

教学内容是目标的载体，需打破“一刀切”，构建灵活、可选的课程模块。

比如基础通用模块：侧重体能恢复、基本运动技能和健康知识，面向全体学生；兴趣选修模块：开设篮球、羽毛球、健身、瑜伽、户外运动等多种项目，满足学生个性化兴趣和技能提升需求。开设与本科公共体育课程衔接的内容，如运动处方制定、体育赛事组织、运动损伤预防等理论实践结合课程，或针对专升本学生备考压力开设“体能管理与压力释放”特色课程。教材与资源动态更新：开发活页式、工作手册式校本教材，融入微课、视频等数字化资源。内容应体现专升本学生常见的健康问题（如久坐导致的肩颈问题）及科学的锻炼解决方案等^[8]。

（三）过程优化，精准落实：革新教学方法与实施过程

教法的改革是“三教”改革的活力所在，关键在于以学生为中心，实现精准教学。首先是教学方法多元化：推广“分层教学”与“小组合作学习”，针对不同基础和目标的学生提供差异化指导。运用“游戏化教学”、“情境模拟”提升课堂趣味性与参与度。探索“体育与思政融合”的教学案例，在体育活动中自然渗透拼搏精神、集体主义等价值观教育。教学过程信息化与个性化：利用运动手环、APP等工具监测学生运动负荷和心率，实现数据化

反馈。建立学生体育健康电子档案，追踪体质变化与技能掌握情况，为个性化指导提供依据。鼓励教师进行“课内外一体化”设计，指导学生在课外使用运动 APP 进行自主锻炼，并纳入过程性评价^[9]。

（四）评价合理，形成闭环：构建多元化、发展性评价体系

建立科学、多元、发展性的教学评价体系，评价是指挥棒，必须从单一的终结性评价转向综合的发展性评价。评价过程中必须加入体能技能考核，过程参与，健康知识 with 体育素养等，教师评价+学生自评+同学互评”相结合的方式。推广“表现性评价”，如在比赛情境中评估学生的技战术运用和团队合作能力。建立“体育成长档案袋”，记录学生整个高职阶段的体质变化、技能提升、参赛经历和反思日志，动态呈现成长轨迹。定期（每学期/学年）对评价数据进行汇总分析，反馈至教学目标设定、内容调整和教法优化环节。例如，若数据分析显示学生心肺耐力普遍薄弱，则

应在下一周期的教学目标中强化，并调整教学内容和方法予以重点干预^[10]。

四、结语

专升本不仅是学校办学层次的提升，更是教育教学体系全面升级的战略机遇。基于专升本背景的高职体育教学“三教”改革，是一个以“学生发展为中心”的系统工程。体育教学作为高素质技术技能人才培养的重要组成部分，必须主动融入改革洪流，以“三教”改革为抓手，破解发展瓶颈，实现内涵式跃升。重庆工业职业技术大学应立足实际、系统谋划、分步推进，探索出一条具有职教特色、服务本科定位、体现时代要求的体育教学改革之路，为全国同类院校提供可借鉴、可推广的“重工体改样本”。

参考文献

[1] 教育部. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见 [Z]. 2020.
[2] 职业院校 "三教" 改革实施方案解读 [M]. 北京：高等教育出版社，2022.
[3] 王登峰. 新时代学校体育改革的逻辑与路径 [J]. 中国学校体育，2023(1): 4-9.
[4] 刘海元. 应用型本科高校体育课程体系建设研究 [J]. 武汉体育学院学报，2021, 55(6): 88-94.
[5] 方丽娟 宜瑞峰. 技能型社会视域下高职体育 "三教" 改革的目标设定与实施路径 [J]. 当代体育科技，2025(7).
[6] 杨明霞. 三教改革背景下，大学体育篮球选项课教学方法改革探究 [J]. 当代体育，2021(43):0038-0039.
[7] 魏金香. 融媒体视域下高职公共体育课程思政与 "三教" 结合的改革与实践 [J]. 中文科技期刊数据库 (全文版) 社会科学，2022(12):3.
[8] 李旭东, 唐福杰. 中职学校体育教学 "三教改革" 实践探究——以篮球教学为例 [J]. 运动 - 休闲，2024(13):61-63.
[9] 苏永彪. 三教改革背景下高职在线开放课程建设与信息化教学改革应用探究 [J]. 中国科技经济新闻数据库 教育，2021.
[10] 朱慧勇, 刘宏利, 姚芳芳, 等. "三教" 改革视角下高职《铁道机车车辆无损检测技术与应用》课程改革探究 [J]. 无损检测，2024, 000(7):6.