

# 体教融合下本科院校公共体育课、训、社一体化方法分析

边新博

吉林化工学院

**摘要:**在教育改革持续推进的过程中,本科院校体育课模式优化受到了广泛的关注,公共体育课作为促进学生学习发展的重要载体,不仅能引导学生提高运动水平,还有助于树立正确的体育价值观,促进学生身心的健康发展,各个学校也根据体育课的教育情况进行了教学模式的改进以及创新,尤其是在体教融合背景下,本科院校公共体育课、训、社一体化模式得到了广泛性的推广,提高了课堂教学的效果。

**关键词:**体教融合;本科院校;公共体育;课、训、社一体化

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.12.029

在体教融合背景下,本科院校公共体育课训社一体化模式实施的过程中,要突破原有课堂教学中存在的各项束缚,利用课内课外一体化的教学环境,营造良好的教学氛围,丰富其中的教育资源,为学生传达正确的体育训练理念,全方位的激活学生的体育锻炼热情,进一步保证课堂教学的顺利实施。

## 一、体教融合对本科院校公共体育课、训、社一体化教学的要求

随着社会的进步和人们对全面发展的重视,体育教育在本科院校中的地位日益凸显。传统的公共体育课程已经不再能够满足学生全面发展的需要,而体教融合成了一种趋势,对于本科院校的公共体育课、训、社一体化教学提出了更高的要求。体教融合是指将体育教学与教育教学有机结合,通过多元化的教学方式,使学生在体育课上获得全面的发展,不仅仅关注技能的培养,更注重培养学生的身心健康和综合素质。在本科院校中,体教融合主要体现在公共体育课、训、社一体化教学上。对于公共体育课的要求,体教融合要求将传统的体育项目与学科知识相结合。传统的公共体育课程往往只注重技能的培养,忽视了学生的知识学习。而体教融合要求体育教师将体育项目与学科知识相结合,例如,在篮球课上可以引入篮球历史、战术分析等内容,让学生在投篮的同时了解篮球的发展历程和策略。这样既能提高学生对体育项目的兴趣,又能增加知识储备,实现知识的真正应用,在训练环节,体教融合要求将训练与教学相结合。传统的体育训练往往以提高技能为主,缺乏教学的指导。而体教融合要求教师在训练过程中注重教学,通过详细的解说和示范,帮助学生理解技术动作的

要领和技能的规律。同时,还要注重学生的个性发展,根据学生的特点制定个性化的训练方案,使每个学生都能够得到适合自己的培养,在社团活动方面,体教融合要求将体育社团与教学相结合。传统的体育社团往往只是提供了一个锻炼和竞技的平台,缺乏教学的指导和引导。而体教融合要求教师在体育社团中扮演更多的角色,帮助学生制定学习目标、规划训练计划,并提供必要的指导和反馈。通过社团活动,学生不仅能够锻炼身体、提高技能,还能够培养团队协作精神和领导能力。体教融合对本科院校的公共体育课、训、社一体化教学提出了更高的要求<sup>[1]</sup>。在体教融合的教学模式下,体育教育不再仅仅关注技能的培养,更注重学生的全面发展。通过将体育项目与学科知识相结合,将训练与教学相结合,将体育社团与教学相结合,可以实现体育教育的最大价值,让学生在体育中获得全面发展。

## 二、体教融合下本科院校公共体育课、训、社一体化教学的特点

在本科院校中,公共体育课、训练、社团活动的一体化教学模式正逐渐被广泛应用。这一模式的引入,为学生的全面发展提供了更加广阔的舞台,不仅能够培养学生的体育素养,还能培养学生的综合能力和团队合作精神。以下将对一体化教学的特点进行较为详细的描述:首先,一体化教学注重传承与创新的结合。传统的公共体育课注重基本体育技能和知识的传授,而在一体化教学中,学生不仅能够学习传统的体育项目,还能够接触到一些创新的体育活动和运动形式。这样有助于激发学生的创造力和创新精神,培养学生的体育兴趣和爱好。

其次，一体化教学强调理论与实践的结合。在过去，公共体育课往往注重理论知识的灌输，但缺乏实践操作的机会。而在一体化教学中，学生不仅能够学习体育理论知识，还能够亲身参与各种体育活动和训练项目，将所学知识应用于实际操作中。这样能够提高学生的实践能力和实际运用能力，培养学生的问题解决能力和判断能力。再次，一体化教学强调个人与团队的结合。在传统的公共体育课中，学生往往只是单独进行体育训练或比赛，缺少团队合作的机会。而在一体化教学中，学生将有机会参与到不同的体育社团活动中，与他人合作完成各种任务和项目。这样能够培养学生的集体荣誉感和责任感，培养学生的团队合作精神和沟通能力。

最后，一体化教学强调个性与综合的结合。在一体化教学中，学生可以根据自己的兴趣和特长选择不同的体育社团活动和训练项目。这样能够充分发挥学生的个性和特长，培养学生的专业素养和综合能力。同时，一体化教学也能够提供多样化的评价方式，不仅注重学生的体育成绩，还注重学生的综合素质和个人发展。一体化教学的特点在于注重传承与创新的结合、理论与实践的结合、个人与团队的结合以及个性与综合的结合。这一教学模式的引入，有助于培养学生的综合素质，实现学生的全面发展<sup>[2]</sup>。

### 三、体教融合下本科院校公共体育课、训、社一体化教学的方法

#### （一）传播健康体育理念

体育是人类文明发展的重要组成部分，它既是一种身心锻炼的方式，更是传递健康理念和培养良好生活习惯的重要途径。在当今社会，随着生活节奏的加快和生活方式的改变，人们对健康的认识和需求也发生了巨大的变化。因此，如何将健康体育理念传播给更多的人，引导学生养成良好的运动习惯，成了一个亟待解决的问题。在本科院校中，传播健康体育理念具有特殊的意义。大学是年轻人追求知识、塑造人格的重要阶段，也是体育活动、锻炼身心的黄金时期。因此，在本科院校推广健康体育理念，引导学生积极参与体育活动，具有重要的教育意义和社会价值。为了传播健康体育理念，本科院校可以采取多种方式。

例如，可以通过开设公共体育课程，让更多的学生

接触到各类体育运动和健身知识。这些课程可以包括传统的体育项目，如篮球、足球、羽毛球等，也可以拓展到一些新兴的健身项目，如瑜伽、爬山、舞蹈等。通过多样化的课程设置，能够满足不同学生的需求和兴趣，提高学生参与体育活动的积极性和主动性。除了公共体育课程，本科院校还可以推行体育训练和社团活动的一体化教学模式。这种模式能够将体育训练和社团活动相结合，使学生在体育锻炼的同时，培养团队协作和领导能力。例如，学校可以组织各类体育社团，如篮球社团、足球社团、健美操社团等，让学生有机会参与到团队运动中去，并通过比赛、演出等形式，展示个人和团队的实力。此外，本科院校还可以借助现代科技手段，积极开展网络体育教育。通过建立在线健康体育平台，视频直播、在线教学等方式，为学生提供便捷的体育学习和锻炼途径。在这个平台上，学生可以学习最新的健身方法、运动技巧，还可以与其他学生进行互动交流，分享运动心得和经验。这种虚拟的体育学习环境，能够满足学生的个性化需求，扩大传播健康体育理念的影响力<sup>[3]</sup>。本科院校作为培养未来社会精英的重要阶段，传播健康体育理念具有重要的意义。通过开设公共体育课程、推行体育训练和社团活动的一体化教学模式，以及借助现代科技手段开展网络体育教育，可以有效地传达健康体育理念，引导学生养成良好的运动习惯。

#### （二）组织体育竞赛

体教融合已经成为一种重要的教育方式，给予学生更全面、多元的发展机会。而在体教融合的框架下，组织体育竞赛是一种重要的教学方法，它不仅能促进学生的身体素质提升，还能培养学生的团队合作精神和竞争意识。本科院校公共体育课、训、社一体化教学的方法是一种较为综合、全面的教育方法。传统的公共体育课往往只注重理论教学，缺乏实践环节，而体育训练课则过于注重技能训练，缺乏理论基础的构建。而体育社团活动则相对独立，与公共体育课和体育训练课缺乏有效衔接。因此，将这三者有机结合起来，形成一种有机体系，可以更好地促进学生的综合素质发展。在组织体育竞赛的过程中，学校应该注重以下几个方面的内容：

例如，要注重选拔优秀的教练和裁判员，确保竞赛过程的公正和规范。其次，需要精心设计比赛项目和规则，确保比赛的科学性和合理性。比赛项目要有一定的

挑战性，同时又要符合参赛学生的身体条件和实际水平。比赛规则要明确、简明，使得参赛学生能够清晰理解并遵循。此外，学校还应该提供必要的比赛场地和设备，确保比赛能够顺利进行。组织体育竞赛对于学生来说，是一种非常有益的学习和锻炼机会，通过参与竞赛，学生们能够提高自己的体育水平，培养自信心和坚持不懈的品质。同时，竞赛也是一种锻炼团队合作精神的机会，学生们需要相互配合、协作，才能取得好的成绩。在竞赛的过程中，学生们还能够结交到更多的志同道合的朋友，丰富自己的社交圈子。因此，组织体育竞赛是一种非常有效的教学方法，它能够促进学生全面发展，培养学生的团队意识和竞争意识。在体教融合的框架下，本科院校可以通过统筹规划，将公共体育课、训和社团活动有机结合起来，形成一种综合的教育体系，为学生提供良好的学习空间。通过组织体育竞赛，学校能够激发学生的学习兴趣 and 参与热情，提高学生的体育水平和综合素质<sup>[4]</sup>。

### （三）定期开展体能测试

在现代社会，人们的生活节奏越来越快，工作压力也越来越大，导致许多人身体素质下降，健康状况不佳。为了培养学生的身心健康，促进学生全面发展，定期开展体能测试成了本科院校公共体育课、训、社一体化教学的重要方法之一。体能测试是一种通过测量个体的身体素质和运动能力，评估其身体健康和运动水平的方法。它可以帮助学校了解学生的身体状况，制定合理的教学计划，有针对性地开展体育训练。这对于提高学生的整体素质，锻炼学生的毅力和意志力，提高学生的学习效果都是非常重要的。定期开展体能测试不仅可以检测学生的运动水平，还可以评估学生的身体健康状况。通过测试，学校可以了解到每个学生的身体情况，包括身高、体重、肺活量、柔韧性、速度、力量等指标，从而制定个性化的训练方案。对于那些身体素质较差的学生，学校可以提供特殊的体育训练计划，帮助学生提高身体素质，降低患病风险。体能测试还可以培养学生的意志力和毅力。在测试中，学生需要经受一定的身体负荷和压力，完成各项测试项目。这要求学生具备坚强的意志力和毅力，才能坚持下来并取得好成绩。通过这种锻炼，学生的意志力和毅力得到了很大的提高，学生在学习和生活中也能够更加坚持不懈，克服困难。

当然，在定期开展体能测试时，学校还应该注重个体差异，不过分强调成绩的好坏。体能测试不仅仅是为了挑选优秀运动员，更是为了全面培养学生的身心健康。因此，学校应该倡导健康的体育观，减少竞争压力，鼓励学生在测试过程中，保持积极的态度，享受运动的乐趣。定期开展体能测试是本科院校公共体育课、训、社一体化教学中的重要环节。通过测试，学校可以了解到每个学生的身体状况，制定合理的教学计划，并因材施教。同时，体能测试还可以培养学生的意志力和毅力，使学生更加坚持不懈，克服困难<sup>[5]</sup>。通过定期开展体能测试，我们可以促进学生的身心健康，培养学生的全面素质，为学生的未来发展打下坚实的基础。它不仅有助于鼓励学生积极参与体育活动，发现学生的潜力和特长，提高学生的自信心和团队合作能力，还能促进学生的健康意识和生活方式的培养。通过定期开展体能测试，可以培养出更加健康、积极向上的年轻一代，为社会的发展作出更大的贡献。

### 结语

在体教融合背景下，本科院校公共体育开展课训社一体化教学模式所发挥的价值较为突出，有助于激发学生参与体育的积极性，避免了传统教学枯燥的氛围，保证课堂教学的质量，因此相关学校要引起足够的重视，将此制定为长期的教育方案，适当的改善课堂教学环境，达到预期的体育教学目标。

### 参考文献

- [1] 李科. 高校“体教融合”的现实困境与应对之道[J]. 郑州航空工业管理学院学报(社会科学版), 2023, 42(04): 102-106.
- [2] 李科. 高校体育改革践行体教融合的现实困境分析与对策研究[J]. 中原工学院学报, 2023, 34(04): 70-73+78.
- [3] 王红云, 李亚光, 段卫健. 体教融合视域下高校体育教育专业人才培养方式的创新路径探索[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(16): 78-80.
- [4] 倪昌麟. 新时代高校体育课程体教融合育人探析[J]. 福建开放大学学报, 2023(03): 50-53.
- [5] 张超. “体教融合”背景下高校体育的育人价值、内容与实施路径[J]. 宁波工程学院学报, 2023, 35(02): 116-119.