

# “3+1”自主情智体育教学育人模式的理论研究和实践探索——对“1+X+1”课程体系构建过程的理论分析

王怡喆 徐佳

哈尔滨征仪路学校 黑龙江 哈尔滨 150006

**摘要:**课程是学生“学”的重要资源和载体,课程质量直接影响教学效果。如何优化课程资源,适应不同学生的需求,实现国家课程“校本化”是每位教师应该思考和解决的课题。“十四五”期间,我们对国家课程“校本化”,探索出“1+X+1”情智体育课程的构建,该研究诠释课程“校本化”的有效性,学生认知的适应性,满足学生全面发展和个性化发展需求,形成体育课程改革有效的途径和策略,挖掘体育课程育人的价值和作用,引领学科价值的走向。真正实现以体铸魂,以体培智的理念,达到以体育为根本跨学科协同育人的良好效果。

**关键词:**“1+X+1”情智课程 体育 个性化

引言:课程是课堂教学的重要载体,是学生“学”的重要资源,体育课程也不例外,如何在国家基础课程基础上,满足学生全面发展和个性化发展的需要,以其适应未来社会发展的需求。因此,优化课程资源,国家课程“校本化”既是新课标要求,也是核心素养的宗旨。通过对体育教学调研、座谈、问卷调查及数据分析不难看出:学生的道德迷失、情感缺失、知识的碎片化以及身体健康各项指标等问题不容乐观,面对这些表面现象背后折射出深层次的问题,是隐藏于学科背后的课程滞后,导致目前教育的“育”与“智”脱节的窘境。基于此,针对课程的滞后,我们开始对课程进行研究和探索,建立了“1+X+1”体育情智课程,完善“3+1”自主情智体育教育体系(“3”:体育精神、健康体魄、强健体

能;“1”科学训练方法和手段)的构建,以其突破这些窘境,真正提升体育育人的质量。该课程研究和构建体现四个方面:

## 1 理念先导 兴趣先行

课程是教学改革的关键环节。理念是行动的指南,教师的理念直接影响课程改革的实施和效果,针对体育课程存在的问题,运用整合和优化理论,对课程进行解构,整合和优化,整合后适合学生认知规律的课程体系。那么,如何整合,怎么整,显得十分重要。而我们征仪路学校有很多名片,特别是体育特色整合,学科一直坚持“健康第一”的理念,关注人、关注人的未来身心的发展。确定以课程整合研究为导向,创设学科整合管理机制,推进学科课程价值引领,以课程改革焕发体育的生机。

在研究中,整合课程的教学尝试从最能激活学生的兴趣和潜能开始,来带动学科发展。正如前苏联教育家苏霍姆林斯基曾说:“课堂是点燃求知欲和道德信念火把的第一颗火星”,兴趣来自于学生自身的激发,兴趣持久力来自于道德的信仰力量。于是课题研究从两个“自”着手:一是从学生自身入手,培育学习兴趣,激活学习动机和内驱力。实践证明激发持久兴趣的内驱力就是道德信仰,有了信仰就有了力量,由此看来,兴趣和道德精神信仰有着内在的联系,是学习兴趣的内驱力,构建学生一生精神是“1+X+1”情智课程的根;二是从教师自身入手,教师是激发学生兴趣和信念的伟大培育者、引领者,实践者。课堂上通过教师精心设计创设问题情境,将知识镶嵌在情境之中,激发学生兴趣,促使学生积极思考。通过“问题串”“思维链”引领学生去

**作者简介:**王怡喆,90年出生,女,汉族,中学一级教师,大学本科,毕业于哈尔滨体育学院学士学位,长期从事体育教学和科研工作,著有教学论著一部,在《中国多媒体与网络学报》《全体育》《新课程教学》等学术期刊发表论文10余篇。

徐佳,87年出生,女,汉族,中学高级教师,大学本科,发表论文余篇长期从事音乐教学和跨学科教学研究工作。本成果研究来源于黑龙江省教育科学“十四五”规划2025年度规划课题:“体育+”融通五育:一体化协同育人策略的实践探索与理论研究(课题类别:省重点课题课题编号:JJB1425154)和“3+1”自主情智体育教育育人模式的实践探索与理论研究(课题类别:省专项一般课题课题编号:JYC1425227)及“3+1”自主情智体育教育实践探索和理论研究(课题类别:省专项一般课题课题编号:JYC1425038)的阶段性成果。

发现问题、提出问题，培育问题意识，提高解决问题的能力，形成提高发展一生的能力和培育享受一生智慧信念。

兴趣和信仰培育，为质量的提高提供基础保障，往下一步走就是课程的优化组合，适应学生的认知发展规律，那么，课程整合和优化是关键，对不同版本教材进行解构、整合、优化提炼，形成“校本化”课程，围绕挖掘体育学科中的人文性和科学性。抓住人文性中的“情”和科学性中的“智”，将其两种元素有效深度融合形成合力，极大调动学生学习的兴趣和积极性。这就是情智体育提出的缘由。经过长期实践提炼出“3+1”自主情智课堂中“仁、德”子系统和“自学”预习子系统，为丰富情智“1+X+1”课程内涵的构建奠定坚实的基础。与此同时，兴趣的激发、信仰的培育、学习内驱力的调动也为情智“1+X+1”课程建立增加定力。这一步，为如何构建适合学生发展需求“1+X+1”情智课程体系，丰富其内涵奠定坚实的一步<sup>[1]</sup>。

## 2 课程构建：从“适合”开始

明晰体育教学短板及课程的滞后，课程整合是关键。基于从调研、问卷调查的数据分析看：有77%的家长认为学科办学理念适合的课程设置是十分重要的；有73%的教师认为课程的滞后影响学生学习和育人效果；有56%的学生认为“课程的趣味性”是制约学生学习兴趣的原因之一；教师、家长、学生的期待释放出强烈的信号：只有建设适合学生的课程，才能留住学生“易逝的好奇心和求知欲”。

正是为了满足每一位学生差异化教学发展的需求，立足于以体培根铸魂理念，我和团队开始对学校体育课程整合和研究。在总课时不变，不增加学业负担，一方面增加，另一方面减少，这是一个老大难的问题。把目光聚焦于国家课程上。我们看到这些缺失和短板只是现象，但在现象背后深层次问题，是隐藏于学科的课程滞后。

课程整合改革成了学科教学中心环节，我们在前期研究实践数据已经证明这一点，因此，课程结构和体系的建立至关重要。但如何在增加学业负担课时总量不变前提下，为孩子的个性化发展争取更大的空间，成为课程结构给出的难题。“两者之间一定存在着‘度’”的问题，如何找到这个“度”，是解决课程结构难题的关键，而这就要求在这个“度”的契合点上做自己的课程。

在不断研究中，我们把整合聚焦到国家课程上，依据新课程改革方案：提出国家课程“校本化”。何为“校本化”？我们的理解就是基于国家、地方、学校课程基础上，依据新课标、地域、学校及学情实际需求，对教材

进行优化处理，挖掘学科育的价值及灵活运用学科特点做自己的课程。

正是基于此，立足于满足学生全面发展和个性化的需求，就必需有内容丰富、生动、有趣、有价值可供选择的课程，课程优化就成为学科教学改革的关键下一环。于是适合就成为体育课程建设的逻辑起点！

在不断探索课程“校本化”的征程中，我们重新审视课程价值和内涵。认为课程“校本化”其内核就是优化课程资源，“怎样优化”。首先采取对课程体系的优化；其次是课程内容的优化；再次是课程结构优化。例如体育课程，把课程目标细化到每个学段之中，优化为自己的质量目标体系，然后依据目标体系在进行选择、解构、延伸、整合，构建适合不同学段学生发展的学科体系。

厘清体系和结构，明晰方向，立足于学科理念，我们提出“1+X+1”体育课程模型的构建即情智体育课程，如何将其课程“往深里走”，这是个难题。因此，建立结构和体系是关键的一环。依据整合理念和最优发展理论，认为整合才能优化。在“十三五”课题研究期间，我和团队对体育教材内容进行了优化、整合，整合后形成校本教材《体育与健康》一书，该书由延边大学出版社出版，获得很好的教学效应。整合的成功为后续“1+X+1”情智体育课程构建，奠定了坚实理论基础和实践数据支撑。同时也为学生建立适合课程找到契合点<sup>[2]</sup>。

适合课程的构建，意味着课程结构的合理性，完成适合课程的架构——“3+1”情智体育课程。可以用一个富有内涵的数学方程式“1+X+1”=情智课程来表达。在课程研究中，找到适合每一位孩子全面发展和个性发展的需求，探索出内容十分丰富、可优选择性的课程，为孩子找到适合的“契合点”，在这个契合点上，做自己的课程，形成具有体育学科特色的“情智体育课程”体系。

如何丰富“1+X+1=情智体育课程”的内涵，是学科课程改革关键一环，课程体系优化的构建，为下一步，我们把课程目标落实到每个学段，优化自己的质量目标体系，然后依据目标体系进行再选择，再整合、再延伸、再补充成为适合学生的学科知识体系。“1”的优化是非常难啃的“硬骨头”，他是牵一发而动全身，在提升运用国家课程的效率，减轻学生的学业负担，为“X”课程进入扫清一切障碍，确实为个性化需求找到“契合点”，在国家课程基础上得到有限的延伸和发展

## 3 课程构建：从结构开始

结构理顺，质量才能有所保障。在兴趣和理念建立

基础上,教师如何利用有限的时间交给学生无限的知识,获得能力以其适应未来社会发展的需求。在完成“1+X+1”课程重构的过程中,保证导向的正确,剩下关键就是“往融里走”“往精里走”。在课程结构和体系的搭建过程中,将会决定课程的深度和广度,只能从整合上做文章。于是我们提出关键的一步。

### 3.1 “整合才能优化”。

针对小学体育教学中“过于专业化、知识碎片化”“整体性、系统性不够”等是造成知识结构缺陷的原因之一,我们征仪路体育课程改革始终是坚持建立在课程结构和体系之中,从课程体系和结构出发,探究适合学生认知规律的课程。课程整合从学科内部开始,此过程同课堂改革紧密结合,经过长期的探寻,经过对课程进行解构、整合、重构三环节。构建了体育课程结构体系,用一个简洁数学代数式“1+X+1”来表达课程;前一个“1”代表优化后的国家基础课程,“X”则是优化后个性化体育课程(学校个性化、学科个性化),学生依据兴趣爱好选择课程,为孩子的个性化争取足够的空间,后一个“1”则是优化后的每一位学生坚持一项运动,且是终身从事一项体育运动(例如长跑运动、跳绳运动……);两个“+”用来概括两个“1”与“X”课程结构整合的内涵。“X”和两个“+”不是简单叠加而是对国家基础课程优化、适当补充、完善、延续的深度融合。有了这个完整、合理的体系架构,依据课程改革方案和课程标准,整合后,实现从课程目标、内容、结构的优化,优化后把新课标的要求转化为体育核心素养,再把这些体育素养细化到每个学段,形成能力体系目标,而课程内容就依据这些目标而来。

### 3.2 整合才能融合

结构和体系搭建,决定于课程实施深度和广度走向,结合体育课程内容中整体性不够、专业性过强等不足,对课程进行整合,对教材基础压缩,整体优化、精选、增添,构建“五类”课程,它们构成体育教学的主体。更多的体育内容放在“X”课程之中。

整合是结构的破坏,是一种再造,它重塑了体育学科体系,在整合中,“学科过于分化、窄化的现象被打通,相类、相同的内容被放在一起研究,同时也是对课标一一的落实”。

经过长期的探索和研究,征仪路学校体育形成体育学科校本化的知识体系。例如美术与音乐课程根本是培育学生的审美和艺术能力;培养健康、有道德的人则是“品德与健康”的首要目标,整合以后得课程性质、核心素养十分明晰。这种整合逐渐达到融合促进课程的优化,

体质增效,获得很好的效果。

## 4 课程构建:从道德引领开始

课程从解构到整合再到融合成功建构,如何“走的更远”,这就需要一种力量、需要一种习惯力量来支撑,于是我们在研究进程过程中,道德力量是强大的,如何挖掘体育课程的道德内涵,从小培育构建支撑一生精神信仰和受用一生的习惯,是我们研究的另一个重要内容:“以体育德”。从生活、行为两个维度开始,汲取古代圣贤和现代教育成果,聚焦课堂,构建“3+1”自主情智体育“1+X+1”课程中的“仁、德”的谱系,为课程的实施起到重要作用。

在征仪路学校课程改革中,体育课程率先提出“和仁智文化”建设,这样,将古人的“仁”和当下的“德”有机融合,围绕体育中的“体”与“育”打造适合学生认知规律,强化身心共育的,多元富有个性化文化需求,形成校本化课程系列,此时失去血性的体育文化个性得到张扬,学科课程特色文化得到构建和总结。在征仪路学校课程文化建设的名片有许多,但体育课程特色文化令人瞩目。例如,体育情智课程中的“1+X+1”课程系列的研发中提出“和润课程”“拓学课程”“游学课程”“雅韵课程”等,这些文化建设是在开好“国家、地方、学校”课程基础上,还独具匠心地探索出把学科课程与德育相融合的途径。为了丰富研究个性化“X”课程的具体化,细化后内容分为“五类”课程,以此丰富征仪路学校“和体智课程体系”建设。在整合优化体育课程构建过程中,重点关注和培养学生的身心两健,在基础课基础上适度拓学。拓学课程侧重关注学生的“身”,雅韵课程侧重关注学生的“心”,形成全方位“3+1”自主情智体育教育体系中“1+X+1”情智体育课程构建。

## 5 课程构建——“1+X+1”情智课程

在“1+X+1”情智体育课程实施,是对其内容进行活化与拓展,细化成“五色课程”:①绿色课程——运动与健康,其目的是通过终身一项体育运动,强健体魄、心灵阳光、意志坚定,帮助学生建立起尊重自然、崇尚科学、敬畏生命、减少浪费、保护生物圈的发展观、价值观和自然观;②黄色课程——热爱劳动与实践,其目的是培育学生热爱劳动、掌握技能、自主探索,注重实践,帮助他人;③蓝色课程——读书与学习,其目的是培育学生酷爱阅读,独立思考,乐于表达,规整书写勤奋好学;④橙色课程——艺术与梦想,其目的是培育学生喜爱艺术,发展特长,心有梦想,奋发进取;⑤红色课程——感恩与爱国,其目的是培养懂得感恩,热爱父母,热心服

务,热爱祖国,勇于奉献。这样的“1+X+1”体育情智课程的构建,丰富“3+1”情智体育课程体系的内涵,体现了学生“学习与成长”的一体化,其内涵是实现教师“育人”与“教学”的一体化<sup>[3]</sup>。这种教师与学生的和谐统一,双生互促,才能确保“3+1”情智体育教育目标的实现和落实。

结束语:总之,教学改革根本是课程改革,课程改革根本是对国家、地方基础课程的“校本化”“校本化”的核心就是对教材的整合和优化。课程是课堂教学中的重要载体,是实现课程目标的重要资源和途径,因此,课程的解构、整合优化、重塑是实现课程改革,适应学生未来课程发展内核。

“1+X+1”情智体育课程的成功构建,抓住学生身心健康和学业的全面发展,抓住体育教育的人文性和科学性的统一,实际上就是抓住教育中的“情”与“智”完

美统一,促进教师的发展和学生的成长,同时引领学科的价值取向。探索出践行跨学科融合的“体”与“德”与“智”的内在联系,在丰富学生知识的同时,促进学生人格、道德、情感的融合发展,为跨学科课程整合重塑探索出一条有效最佳的途径。

#### 参考文献:

[1]王春山,毛美容.“3+1”自主情智教学有效策略研究[J].教育科学.2023(10):90-93.

[2]窦桂梅.等清华附小“1+X”课程体系[J].人民教育.2015(13):13-15.

[3]王春山,段立新,韩斌.——“3+1”自主问导情智中学物理教学设计的理论分析[J].教育前沿.2023(05):502-506.