

# “3+1”自主情智体育：内涵、实践与展望

王怡喆

哈尔滨征仪路学校 黑龙江 哈尔滨 150006

**摘要：**“3+1”自主情智体育作为一种创新的体育教育模式，融合了知识、技能传授、情感体验、智慧培养与自主发展，对学生的全面成长具有重要意义。本文深入剖析“3+1”自主情智体育的内涵与特点，探讨其在体育教育实践中的实施路径，分析实施成效，并对未来发展进行展望，旨在为推动体育教育教学改革、提升学生综合素质提供理论与实践参考。

**关键词：**3+1自主情智体育；体育教育；学生发展

## 1 引言

随着课程改革的不断深入，教育理念的不断更新，体育教育的目标已从单纯的身体锻炼向促进学生身心全面发展转变。整体育人，已经成为时代体育的主旋律，学生的身心健康是整体育人的关键，也是建设教育强国的基石。为此，构建“情智体育课堂”——“3+1”自主情智体育模式应运而生，它突破传统体育教学局限，强调学生在体育学习和运动中的情感体验、智慧发展与自主能力培养，为体育教育注入新活力，在培养全面发展的人才过程中发挥独特价值和作用。

## 2 “3+1”自主情智体育的内涵与特点

### 2.1 内涵解析

“3+1”自主情智体育中的“3”代表体育教育中的三个核心要素，即体育品格、健康体魄、运动能力。涵盖了知识技能、情感体验、智慧培养，重视育体与育心、育智、育德、体育与健康教育向融合；“1”则科学训练方法和手段；则强调学生自主发展。知识技能是基础，涵盖各类体育运动项目的规则、技巧和方法；情感体验是关键，情感体验关注学生在体育活动中的情绪感受、意志品质和团队协作精神的培养；智慧培养侧重于学生

**作者简介：**王怡喆，女，一级教师，毕业于哈尔滨体育学院体育教育系，著有教学著作三部，发表论文10篇。本课题来源于黑龙江省教育科学“十四五”规划2025年度规划课题（课题类别：一般课题 课题编号：JYC1425227）：“3+1”自主情智体育教育育人模式的实践探索与理论研究和“3+1”自主情智体育教育实践探索和理论研究（课题类别：一般课题 课题编号：JYC1425038）及黑龙江省教育科学“十四五”规划课题，课题题目：“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阶段性成果（课题类别：省重点课题 课题编号：JJB1425154）

在体育实践中策略运用、创新思维和问题解决能力的提升；学生自主发展强调学生在体育学习中的主体地位，鼓励其自主规划、自主学习和自主评价<sup>[1]</sup>。

### 2.2 特点

2.2.1 学生中心性：自主情智体育教育是把学生置于体育教学的核心位置，真正落实主体作用，尊重学生个体差异和兴趣爱好，满足不同层次学生的体育学习需求，激发学生体育学习的内在动力和潜能，养成良好的运动习惯。

2.2.2 情感融合性：体育教育要注重情感的培育，这是以往大家最易忽视的问题。体育中的情感注重体育活动中的情感因素，通过积极的运动情感体验，增强学生的自信心、毅力和团队合作精神，使学生在愉悦的氛围中参与体育活动。为了突出情感融合性，构建“体育情智课堂”，“体育情智课堂”中的情，它与语文学科提到的情感不同，他既有感性的情感又有特质理性的情感，这就要求我们在投入体育学科的情感注重渗透理性的情感，创设体育学习、运动的情境，要让学生在易学乐学的体育情境中，由境生情，以情生理，引发学生在学习体育的好奇心、求知欲，由情启智，因智生情，促使学生对学习体育发生兴趣，通过情理使学生有一种乐此不疲的态度，培养他们像科学家一样思考的情怀精神。

2.2.3 智慧启发性：“情智体育课堂”的“智”，伴随着更多是理性的智。“体育”中的体是身体中的本“体”，在体内涵盖许多自然科学的智慧之理，寓人于身体之中的体，他是最源点、本质、人活动最核心价值基础和保障。育是怎样用科学的方法和手段去培养本体，使其体魄强健，具有精、气、神，促使教育主体的人本体的身心健康发展，有了这样的保证，学生才能从事一切各种活动，为社会创造出价值、财富，实现从身体强国到体育强国再到教育强国强国之梦。

因此,创造性建立“情智体育课堂”,解决传统、僵化的、单学科育人的结构离散性。在教育教学中首要关注的是,学生成长过程中,最具核心、最基础、自然学科终极价值,通过身体运动,达到强筋骨、练体魄、调情感,锻意志、培精神,将这些有价值因素迁移到其余四育之中,纵向发力、同向合力,发挥体育独特迁移价值应有的作用。因此,教师在教学设计过程中,应该设计具有启发性、趣味性及具有挑战性的问题和情境,智趣引导学生去积极主动思考、思辨、质疑,促使学生积极、主动、独立运用智慧解决问题实际问题,促进创造思维品质的形成和发展,培养学生的综合创新思维和应变能力,让学生学会在运动中思考和决策。

2.2.4 自主发展性:过去体育教学中多的采取“灌输式”为主,缺乏师生互动、趣味性,教法陈旧。课堂氛围沉闷,学生参与度极低,自主学的意愿难以激发和实现。师生互动形同虚设,师与生缺乏心灵与心灵的沟通,学生的主张和问题想法不能得到及时反馈,自主表达和探索的动机受限。评价只是以体能测试和技能考核为主,评价形式单一,却忽视人生成长中最关键因素学习态度、最核心因素情感体验、合作精神、意志品质、行为习惯、自主学习能力等培养评价,导致学生身心、情智严重不足,精神颓废意志薄弱,学生从自觉到自学再到自育的培育实践过程中,陷入迷失状态。“情智体育课堂”的构建,突破这种窘境,促进课堂教学质的飞跃,颠覆旧的不合理的传统课堂结构,激活学生学习的内驱力和潜能,活化学生思维,释放学生的灵性。

情智课堂教师赋予学生更多自主权利,学生可根据自身情况、兴趣、爱好选择体育项目、制定学习计划,并对学习效果进行自我评价和反思,促进学生自主学习能力和终身运动意识的形成和发展。实现学生的全面发展和个性发展的需求

### 3 “3+1”自主情智体育的实践路径

#### 3.1 课程设计

3.1.1 多元化课程体系:构建丰富多样的情智体育课程体系,除传统体育项目外,引入如攀岩、射箭、花样跳绳等新兴项目,满足学生不同兴趣爱好。经过整合构建“情智体育+乒乓球模块”、“情智体育+田径”、“情智体育+X系列”及“体+物+美”跨学科融合主题系列等,促进学生依据自己爱好、兴趣选择课程的积极性和主动性,建立了“情智体育+基础课程+选择课程+拓展课程”为原则下的“1+X+1”情智课程谱系。注重新兴课程珍珠球、手球、垒球等的普及开发,更要注重条件性、刺激性课程的运用。例如,在某中学开设攀岩

课程,让学生在挑战自我中,磨炼意志、调整感情、培养勇气和毅力,吸引了众多对极限运动感兴趣的学生参与,为学生终身健康负责,为社会担责负责<sup>[2]</sup>。

3.1.2 分层教学:依据学习目标、内容、学情及学生身体素质、运动技能水平和兴趣特长进行分层,设置基础层、提高层和拓展层课程,找到分层教学在课堂教学的落位。这些内容构成“3+1”自主情智体育课程、教学体系主要内容。情智基础层注重基础知识和基本技能传授;提高层则注重的是加强技能训练和战术运用;拓展层则侧重于培养学生的创新能力和领导力,如组织体育赛事策划等实践活动。这些方面的培育锻造学生的综合能力和素养。

#### 3.2 教学方法

教学方法是实现教学目的和运用策略的重要手段。也是落实育体、育心和育智,强筋骨、调情感,健体魄的重要举措。

3.2.1 情境教学法:创设生动有趣的教学情境,将体育知识和技能融入具体情境中,产生情智,促使学生积极思考。如在篮球教学中,设置“篮球比赛决赛关键时刻”情境,让学生在模拟比赛情境中运用所学篮球技巧和战术,提高学生应对实际比赛的能力和心理素质。更重要培养学生的抗挫能力。

3.2.2 小组合作学习法:将学生依据不同体质和需求,分成小组进行合作学习,共同完成体育学习任务。例如,在足球教学中,小组内成员分别承担进攻、防守、组织等不同角色;篮球教学中,依据不同角色前卫、中锋、后卫等,培养学生团队精神、意志品质,同时临时处理和解决问题的能力,通过团队协作完成一场足球比赛,培养学生的团队合作精神和沟通能力。

3.2.3 自主探究学习法:创设情趣问题,抓住情趣性、趣味性,引爆学生的思维,促使学生积极、主动独立思考,提出具有启发性的问题,引导学生自主探究答案,使学生在体验中感悟中,激发,在激发中行动。在体操教学中,让学生探究如何创新体操动作组合,激发学生的创新思维,学生通过查阅资料、观看视频、小组讨论等方式,尝试设计新颖的体操动作,提升自主学习和创新能力。同时促使学生从自的觉醒和感悟。

#### 3.3 教学评价

3.3.1 多元化评价主体:采用教师评价、学生自评、学生互评相结合的方式。教师从专业角度对学生的知识技能掌握情况进行评价;学生自评让学生对自己的学习态度、进步情况进行反思;学生互评促进学生之间的相互学习和交流,如在一次田径比赛后,学生不仅接受教

师的技术点评,还通过自评分析自己比赛中的优点与不足,同时同学之间互相评价彼此的表现,分享经验。同时兼顾人工智能和AI技术在体育评价过程中的过程评价、表现性评价和终结性评价科学、精准运用。

3.3.2 过程性与终结性评价结合:注重学生体育学习过程中的表现,包括参与度、努力程度、情感态度等,同时对学生的最终学习成果进行评价。例如,在一学期的羽毛球课程中,教师记录学生每次课的出勤情况、课堂表现,以及学生在技能训练中的进步幅度,作为过程性评价依据;在学期末,通过比赛成绩和技能考核对学生进行终结性评价,全面客观地反映学生的学习情况,这样有助于学生良好习惯的养成,有利于学生良好品质的形成和发展。

#### 4 “3+1”自主情智体育的实施成效

##### 4.1 学生身体素质提升

通过丰富多样的体育课程和个性化教学,学生参与体育锻炼的积极性提高,身体素质明显改善。相关数据显示,实施“3+1”自主情智体育的学校,依据《国家学生体质健康标准》,对学生体重指数、肺活量、速度、耐力等多项指标综合评估学生体质健康状况,测试结果达标率100%,学生体质健康测试达标率较之前提升50%,优秀率53.7%,优秀率提升37.8%,学生的耐力、力量、速度等身体素质指标均有显著提高。优良率50%(80分以上),距离《健康中国行动》设定33%的目标提前完成。彰显出“3+1”自主情智体育教育的价值。

##### 4.2 学生心理品质发展

在充满情感体验和自主探索的情智体育学习环境中,学生的自信心、毅力、团队合作精神、抗挫能力等心理品质得到显著良好培养。学生在面对体育挑战时,能够勇敢尝试,克服困难,在团队项目中学会相互支持和协作。例如,在校园足球联赛中,学生们在比赛中面对比分落后的压力,不气馁,通过团队紧密配合,最终实现逆转获胜,极大地增强了学生的自信心和团队凝聚力。

##### 4.3 学生体育兴趣与自主学习能力培养

学生依据自身兴趣选择体育项目,提高了对体育学习的兴趣和主动性。同时,自主学习和评价环节培养了学生的自主学习能力,学生学会制定个人短期、长期体育学习计划,依据实际情况进行及时调节,建立“个体+项目”的运动机制,并树立终身运动意识,“健康唯一”的理念,根据具体学生个体需求,进行个性化教学,实现分层个性化教学的落实。使学生个体的差异化得到真正落实实际情况进行调整。调查显示,98.9%的学生表示在“3+1”自主情智体育模式下,对体育的兴趣

明显增强,且能够主动参与课外体育锻炼,自主学习能力也得到很大越升。

#### 5 “3+1”自主情智体育的未来展望

##### 5.1 与现代教育技术融合

随着数字技术和智能技术的发展,未来“3+1”自主情智体育可借助大数据分析、虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术,为学生提供更个性化、沉浸式的体育学习体验。例如,利用大数据分析学生的体育学习行为和身体指标数据,为学生制定精准的个性化学习方案;通过VR、AR技术创设虚拟体育场景,让学生在虚拟环境中进行体育训练和比赛,增加体育学习的趣味性和挑战性,在AI技术的兴起,对情智体育的赋能,更能实现体育强的赋能<sup>[3]</sup>。

##### 5.2 拓展体育教育资源

加强学校与社会体育机构、体育场馆的合作,形成校内、校外与社会的衔接,形成体育资源的共享,拓展体育教育资源。邀请专业运动员、体育教练走进校园,开展讲座和指导;利用社会体育场馆设施,为学生提供更多实践机会,丰富学生的体育学习体验,促进学校体育教育与社会体育资源的有机深度结合。

##### 5.3 促进学生全面发展的深化

进一步挖掘“3+1”自主情智体育在促进学生全面发展方面的潜力,不仅关注学生的身体素质和体育技能,更注重将体育教育与德育、智育、美育、劳动教育相融合。例如,通过体育赛事培养学生的规则意识和道德品质,在体育训练中融入科学健身知识促进智育发展,以体育动作的美感和体育精神的传递,实现美育渗透,让学生参与体育场地维护和器材整理等以其培育学生劳动实践,培养劳动意识,从而真正实现整体育人,促进学生的全面发展。

结束语:总之,“3+1”自主情智体育作为一种创新的体育教育模式,在实践中已取得显著成效,为学生的身心发展带来积极影响,得到大多数学校和同仁的认可。未来,随着教育理念的不断更新和数智教育技术的进步,“3+1”自主情智体育,有望在促进学生全面发展方面发挥更大作用,推动体育教育迈向新的高度。

#### 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