

# 基于三全育人理念下大学体育 OBE 教育理念改革的思考

周俊龙 峰 王颂扬 唐宏

(云南省普洱学院, 云南省普洱 666500)

摘要: 在高等教育领域, 大学体育作为促进学生全面发展的重要组成部分, 其教育理念与教学模式的革新显得尤为关键。本文基于三全育人理念, 即全员、全程、全方位的育人模式, 探讨了大学体育在 OBE 理念下的改革路径, 旨在构建一个以学生为中心、以成果为导向的大学体育教育体系, 促进学生体育素养的全面提升。

关键词: 三全育人; 大学体育; OBE 教育理念

## 一、三全育人理念背景及意义

### (一) 背景

三全育人理念强调全员、全程、全方位的育人, 旨在通过教育的各个环节, 促进学生的德智体美劳全面发展, 注重学生的身心健康、人格塑造和社会责任感的培养。在大学体育领域, 三全育人理念的引入意味着体育教育不再局限于简单的技能训练, 而是要将体育教育融入学生的整体发展, 通过体育活动培养学生的体育素养。与此同时, OBE 教育理念则是以学生的学习成果为导向, 强调教育的最终目标是学生的实际能力与素质的提升。在大学体育教育中, OBE 理念的应用要以学生为中心, 关注学生的个体差异, 设计个性化的教学内容和方法, 确保每个学生都能在体育学习中获得实质性的进步。对此, 三全育人理念与 OBE 教育理念的结合, 为大学体育教育的改革提供了理论基础与实践指导, 不仅有助于提升大学体育教育的质量, 也为培养具有全面素质的高素质体育人才提供了有力保障。

### (二) 应用意义

在大学体育教育中, 三全育人理念的引入不仅有助于学生身体健康的发展, 还能够促进其心理素质的提升, 以及社会适应能力的增强, 从而实现个体的全面发展。具体而言, 三全育人理念下的大学体育教育, 能够通过科学合理的课程设计与教学方法, 激发学生对体育活动的兴趣, 培养其终身体育的意识与习惯。同时, 通过体育活动中的团队合作、竞争对抗等环节, 可以有效培养学生的团队精神、竞争意识和社会责任感, 为其未来步入社会奠定良好的基础。在实践层面, 三全育人理念的应用还体现在对大学体育课程体系的构建上。通过将体育教育与学生的专业学习、个人兴趣以及社会需求相结合, 可以实现教育内容的多元化与个性化, 满足不同学生的发展需求。

## 二、大学体育的 OBE 理论概述

### (一) 最终结果决定论

在大学体育教育中, OBE 理念强调的是教育结果, 即学生通过教育过程所获得的能力和知识, 主张教育目标应明确具体, 教育过程中的所有活动都应围绕实现这些目标来设计。具体而言, 在设计体育课程时, 体育教师需要首先确定学生在完成课程后应该达到的能力水平, 包括体能素质、运动技能、团队合作能力和体育道德等。然后, 根据这些目标反向设计教学内容、教学方法和评估标准, 确保学生能够达成预期的学习成果。在实际操作中, 大学体育课程的设置需要具备高度的目标导向性。例如, 如果目标是提高学生的篮球运动技能, 那么课程设计应包括理论知识的教授、技术动作的训练、对抗比赛的模拟等, 每一个环节都应紧密围绕提高篮球技能这一目标展开。同时, 教学方法也需灵活多变, 采用任务驱动、案例分析等方式, 让学生在体育活动中锻炼体育技能。最终结果决定论还强调了持续改进的重要性。在 OBE 教育模式下, 体育教师需要定期收集反馈, 了解教学目标的达成情况,

及时调整教学内容和方法, 确保教育过程始终朝着既定目标前进。

### (二) 运动内化成效论

在 OBE 理念中, 内化成效不仅关注学生在体育课程中的技能掌握, 更注重学生对运动的理解、态度和行为的内在转变。对此, 在运动内化成效理论的指导下, 大学体育课程旨在培养学生的运动兴趣、运动习惯和终身体育意识, 让学生能够在未来的生活中持续参与体育活动, 享受运动带来的乐趣和健康。一方面, 运动内化成效论强调学生在体育课程中的体验和感受, 教师通过多样化的教学方法和手段, 激发学生对运动的兴趣, 帮助学生建立积极的运动态度。例如, 教师可以采用游戏化教学、情境模拟等方式, 让学生在轻松愉快的氛围中学习运动技能, 同时培养团队合作精神和竞争意识。另一方面内化成效的实现还依赖于学生对运动的深层次理解。在大学体育课程中, 教师应注重理论与实践的结合, 帮助学生理解运动的基本原理和科学知识, 如运动生理学、运动心理学、运动营养学等。通过理论知识的学习, 学生能够更好地理解运动对身体健康的影响, 了解运动与心理健康的关系, 从而在实践中更加科学地进行体育训练。

### (三) 终身体育运用论

终身体育运用论在大学体育教育中占据着极其重要的地位, 既强调体育技能的传授, 还注重学生体育兴趣的培养和体育习惯的养成, 旨在让学生在大学期间形成终身体育的观念, 为未来的健康生活打下坚实的基础。在三全育人理念指导下, 大学体育教育应更加关注学生的全面发展, 将体育教育与学生的身心健康、人格塑造、社会适应能力培养紧密结合, 通过科学合理的课程设置和教学方法, 激发学生对体育活动的热爱, 促进学生形成积极向上的生活态度。具体而言, 大学体育课程应将理论与实践相结合, 不仅要教授学生体育技能, 还需要让学生理解体育活动对个人身心健康的重要性。通过开展多样化的体育活动, 如团队运动、个人运动、户外拓展等, 让学生在实践中体验到体育的乐趣, 增强团队协作能力和个人挑战精神。为了更好地实现终身体育的目标, 大学体育教育还应注重培养学生的自我管理能力, 鼓励学生根据自身兴趣和需求制定个性化的体育锻炼计划, 通过定期的体能测试和健康评估, 帮助学生了解自己的身体状况, 及时调整锻炼计划, 确保体育锻炼的科学性和有效性。在三全育人理念的指导下, 大学体育教育还应关注学生的心理健康, 通过体育活动缓解学生的学业压力, 提高学生的心理韧性。研究表明, 规律的体育锻炼能够有效降低焦虑和抑郁情绪, 提高学生的自信心和幸福感。因此, 大学体育课程应设计一些有助于心理调适的活动, 如瑜伽、冥想等, 帮助学生学会在紧张的学习生活中找到放松的方式, 培养积极乐观的心态。

### (四) 体验式教育论

体验式教育理论的核心在于通过实践活动促进学生对体育知识的理解与技能的掌握, 实现理论与实践的有机结合。在体验式教育中, 学生成为主动参与、探索、体验的学习者, 不仅提高了

学习兴趣,也促进了其全面能力的发展。在大学体育课程中引入体验式教育,可以采取多种方式实现。例如,组织学生参与户外拓展训练,通过团队合作完成一系列具有挑战性的任务,锻炼学生的身体素质,增强团队协作能力。其次,体验式教育还强调个性化学习的重要性,即根据每个学生的兴趣、特长和需求设计个性化的学习方案。在大学体育课程中,可以通过开设多样化的选修课程,满足不同学生的需求,让学生根据自己的兴趣选择适合自己的课程,这样既能提高学生的学习积极性,也能促进其个性化发展。为了确保体验式教育的有效实施,学校需要建立一套完善的评估体系,通过多元化的评估方式,全面了解学生在体验式教育中的表现,为体育教师的教学改革提供参考。此外,学校还应加强师资队伍建设和提升教师的专业素养和教学能力,确保教师能够有效指导学生进行体验式学习,创造良好的学习环境。

#### (五)生活实用化导向论

生活实用化导向论强调的是教育应与学生未来的生活实际需求紧密相连,通过教育活动使学生能够掌握实际生活中所需的知识和技能。在大学体育教育中引入生活实用化导向,不仅能够提高学生对体育活动的兴趣,还能有效促进学生身心健康的发展,增强其社会适应能力。具体而言,大学体育课程应当关注学生的实际需求,结合学生未来可能面临的生活场景,设计具有针对性的教学内容。例如,对即将步入职场的学生,可以开设一些有助于缓解工作压力、提高工作效率的体育课程,能够帮助学生放松身心,培养其良好的心理素质。为了实现生活实用化导向,大学体育教育需要注重与社会资源的结合。学校可以与社区、企事业单位等合作,开展形式多样的体育活动,让学生在参与社会服务的同时,提升自身的体育技能。例如,可以组织学生参与社区体育活动的志愿服务,为社区居民提供体育指导,参与社区体育设施的维护等。如此,学生不仅能够将所学知识应用于实际,还能增强社会责任感。总之,在实施过程中,体育教师应不断探索创新,结合时代特点和社会需求,使大学体育教育更加符合学生未来的生活实际。

### 三、大学体育课程 OBE 教学改革策略

#### (一)明确教学目标,完善课程体系建设

##### 1. 个性化教学目标

大学体育课程应充分考虑学生的身体素质、兴趣爱好、运动技能等个体差异,制定灵活多样的教学目标。例如,对于身体素质较好、运动技能较高的学生,可以设置更高层次的竞技目标,如参加校内外比赛,提高竞技水平;对于身体素质一般、运动技能较弱的学生,则可以设定基础技能训练、提高身体素质的目标,帮助他们建立自信,享受运动乐趣。此外,体育教师还可以根据学生的兴趣爱好,开设多样化的体育课程,如篮球、足球、羽毛球、瑜伽等,满足不同学生的需求,激发他们的学习兴趣。

##### 2. 体验式教学导向

通过组织丰富多彩的体育活动,如运动会、体育节等,让学生在实践中学、体验、感悟,从而提高运动技能、增强团队协作意识、培养良好的心理素质。例如,教师可以组织学生参加校内外体育比赛,让他们在竞技中体验胜利的喜悦和失败的挫折,学会面对挑战,提高心理承受能力。

##### 3. 阶梯式教学评价

阶梯式教学评价体系的构建,旨在通过多维度、多阶段的评价方式,全面、客观地反映学生的学习成果,促进学生全面发展。具体而言,教师可以将学生的学习过程分为基础技能训练、运动技能提高、竞技能力培养等多个阶段,每个阶段设置相应的评价

指标,如技能测试、比赛成绩、团队协作等,对学生进行全面评价。同时,还应注重过程性评价,关注学生在学习过程中的努力程度、进步幅度等,鼓励学生积极参与、勇于挑战。

#### (二)以学生为中心的混合式教学手段

在大学体育 OBE 教育理念改革中,以学生为中心的混合式教学结合了线上与线下教学的优势,旨在通过多样化的教学方式激发学生的学习兴趣,促进学生主动参与,培养学生的自主学习能力,实现个性化教学。首先,体育教师应充分利用信息技术,构建线上学习平台,提供丰富的学习资源,如视频教程、在线课程等,为学生创造一个自主学习空间。这些资源不仅能够满足学生个性化学习的需求,还能够帮助学生在课余时间进行自我提升。线下教学则侧重于实践与体验,通过组织各种体育活动、比赛、训练营等,让学生在实际操作中掌握技能,体验运动的乐趣。其次,在以学生为中心的混合式教学中,教师的角色从传统的知识传授者转变为学习的引导者和促进者。教师需要关注每个学生的学习进度和学习效果,及时给予反馈和指导,帮助学生解决体育训练中遇到的问题。为了确保混合式教学的有效实施,学校应提供必要的技术支持和培训,如建立稳定的网络环境、提供专业的技术指导等,帮助教师和学生更好地适应新的教学模式。

#### (二)以专业为基础的融合式教学内容

在大学体育课程中,以专业为基础的融合式教学内容是 OBE 教育理念下的一种创新尝试。通过将体育课程与专业课程相结合,旨在促进学生专业知识的学习和应用,同时提升学生的体育素质。融合式教学内容的设计需要考虑学生的专业背景,结合专业特点,将体育活动与专业课程有机融合,形成既符合体育教学规律又贴合专业需求的教学内容。例如,对于医学和健康科学专业的学生,融合式教学内容可以聚焦于运动与健康的关联。通过生理学课程中的运动生理实验,学生可以深入了解人体在运动过程中的生理变化,提高其对运动生理学的理解。由此,通过以专业为基础的融合式教学内容,大学体育课程不仅能够提升学生的体育技能,还能促进其专业知识的学习和应用,实现体育与专业教育的有机融合,培养全面发展的人才。

### 四、结束语

总之,随着新时期教育的革新,对大学体育课程提出了新的要求。在此背景下,基于三全育人理念的大学体育 OBE 教育理念改革现代显得尤为重要。通过解构 OBE 理论中的多层次理论体系,能够促进体育课程教学改革的全面进步,从而构建以学生为中心的、以健康第一为教学目标的大学体育融合教学体系,培养学生的综合素养,促进体育事业的发展。

#### 参考文献:

- [1] 赖云帆,秦聪.基于 OBE 理念指导下对高校体育教育专业篮球课程教学改革的思考[J].冰雪体育创新研究,2023(22):122-124.
- [2] 陈超.OBE 模式导向下对高校体育教育专业田径课程教学改革的思考[J].教育教学论坛,2020(27):291-292.
- [3] 郭章杰.OBE 教育理念下高职体育教学改革的探究[J].当代体育科技,2021(24):103-105.
- [4] 程喜杰,吴凤彬.新时代高职体育教学改革定位与实现策略[J].常州信息职业技术学院学报,2021(5):94-96.
- [5] 高中玲,陈亮.OBE 理念下高校体育教学模式的有效构建[J].辽宁省交通高等专科学校学报,2024(3):88-91.

课题项目:项目名称:《OBE 理念下普洱学院大学体育课程建设改革与研究》项目编号:2021JGYB012