

# “教训赛”三位一体教学模式在军事体育课程中的应用研究

梁启飞

海军航空大学, 中国·山东 烟台 264001

**摘要:** 本文针对军事体育教学过程中学员自主学习空间受限、实践锻炼平台少、教学、训练、竞赛之间缺乏协同机制等问题, 结合其他学者对军事体育教学的研究以及实践探索, 提出通过在军事体育课程中实施“教训赛”三位一体教学的模式, 整合军事体育教学训练竞赛资源, 通过系统化的统筹设计, 实现不同体育教学资源之间的协同联动, 促进军事体育资源的高效利用以及“以体育人”功能的深度发挥。

**关键词:** 教训赛; 三位一体; 军事体育

## Research on the Application of the "Teaching-Training-Competition" Trinity Teaching Mode in Military Physical Education Courses

Liang Qifei

Naval Aviation University, China Shandong Yantai 264001

**Abstract:** Aiming at the problems in military physical education such as limited independent learning space for cadets, insufficient practical training platforms, and lack of a collaborative mechanism among teaching, training and competition, this paper, combined with other scholars' research and practical exploration on military physical education, proposes to implement the "Teaching-Training-Competition" trinity teaching mode in military physical education courses. By integrating the resources of military physical education teaching, training and competition, and through systematic overall design, this mode realizes the collaborative linkage among different physical education teaching resources, promotes the efficient utilization of military physical education resources and the in-depth exertion of the function of "educating people through physical education".

**Keywords:** Teaching-training-competition; Trinity; Military physical education

### 0 引言

习近平总书记在全国教育大会上强调:“帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”军事体育教育作为军队院校人才培养体系的重要环节, 不仅承载着提升学员体能、传授军事体育技能的显性功能, 更肩负着健全学员人格、锤炼学员意志、发展学员自主性等隐性育人使命, 从而为未来复杂的军事任务和艰苦的作战环境奠定坚实的身体和心理基础。然而, 相较于地方高校体育课自由开放的教育环境, 军队院校体育课具有明确的教学任务、严格的课堂纪律、规范的教学流程, 教学内容具有课目多、难度大、危险性高的特点, 在紧密的教学节奏和规范的课堂秩序中, 学员自主空间受到限制, 主动参与少、被动参与多, 课外体育锻炼缺少适合的参与平台, 教学训练竞赛之间缺乏协同、未能形成有效的协同机制等问题, 使学员在体育教育过程中的主观能动性受限, 制约了军事体育“以体育人”功能的深度释放。在此背景下,

本研究旨在通过梳理整合军事体育教学训练资源, 构建课堂教学、课外训练、竞赛三位一体联动发展的军事体育教学模式, 为学员打造一个资源丰富、形式开放且极具活力的体育教育环境, 助力学员军事体育素养全面提升, 实现军事教育教学训练体系化创新发展<sup>[1]</sup>, 提高军队院校人才培养质量。

### 1 军事体育“教训赛”三位一体教学模式的理论基础

#### 1.1 军事体育“教训赛”三位一体教学模式的基本内涵

“教、训、赛”一体化是一种基于高校体育教学改革和发展理念, 为完善高校体育教学、训练、竞赛体系, 落实学校体育目标而设计的方案。该模式将学生在校期间的全部体育活动形式纳入体育管理范畴<sup>[2]</sup>。“教”聚焦于课堂教学环节, 涵盖必修课程与选修课程, 旨在通过系统化、规范化的教学体系, 为学员奠定坚实的理论基础与知识储

备;“训”是指课外训练,包括俱乐部活动、自主训练等课后训练资源,着重提升学员的实践操作能力与专项技能水平;“赛”则囊括了校内校外、军内军外、个人与集体、群众性与精英赛等各类比赛资源,为学员提供展示自我、检验成果的广阔平台。“教训赛”三位一体教学模式通过整合课堂教学、课外训练和竞技比赛三个环节,构建一个连续、系统的体育教学过程,该模式强调理论与实践相结合,注重学生体验和参与。

## 1.2 军事体育“教训赛”三位一体教学模式的理论基础

### 1.2.1 系统论视角下的整体性

系统论强调整体大于部分之和,认为系统是由各个相互关联、彼此作用的组成部分所构成的统一体,其整体效能不仅依赖于各组成部分的功能,还深受这些部分间相互联系与相互作用的影响<sup>[3]</sup>。在“教训赛”三位一体教学模式中,课堂教学、课外训练和竞赛活动被视为一个不可分割的系统,每个部分都有其独特的功能和作用,但又相互依存、相互促进,共同为达成体育教学的综合目标而协同运转,最终发挥出“整体大于部分之和”的作用。

### 1.2.2 建构主义学习理论

皮亚杰等建构主义者提出:个体的认识活动是一个连续不断的建构过程,知识以个体原来的经验为基础,通过主体与客体的不断相互作用,在主体的活动中逐渐从简单到复杂建构的<sup>[4]</sup>。建构主义理论指出知识不是通过教师传授得到的,而是学习者在一定的情境即社会文化背景下,借助教师、学习伙伴等人的帮助,利用必要的学习资料,通过意义建构的方式而获得。该理论着重强调教学须以学生为核心,充分激发学生在学习过程中的主动性与建构性,密切关注学生的学习过程与体验。

就体育教学而言,仅靠有限的课堂教学,在保证完成教学任务的情况下,留给学员的自主实践探索空间有限,这种状况使得学员的主观能动性难以得到充分发挥,进而不利于其知识的有效建构。通过整合教学、训练、竞赛三个维度的体育教学资源,能够为学员拓宽军事体育实践平台,丰富体育教学训练资源,为学生创设适宜的教学情境,引导学生积极主动地参与到学习活动中,将课堂上的“被动学习”转化为课外训练的“主动实践”,使学员通过参加丰富多彩的课外体育活动和亲身体验与实践操作中,充分释放主观能动性,促进学生知识的有效建构与能力的全面发展。

## 2 军事体育“教训赛”三位一体教学模式的价值意义

### 2.1 整合体育教学资源,丰富体育资源供给

军事体育教学训练场地、器材等平台资源相对有限,如何提高其使用效率是高校必须解决的重要问题,军事体育“教训赛”三位一体教学模式将学校全部体育资源纳入体育管理范畴,极大地拓展了教学的时间与空间资源,并通过科学统筹规划,实现平台资源的高效配置。在时间上,学员不再受课堂学时的限制。在空间上,训练场地不再局限于教室或操场。在教学保障上,对教学训练竞赛活动进行一体化设计,将教学保障、课外训练、比武竞赛等统一调配,根据不同教学训练阶段的需求,合理安排教学资源的使用顺序与方式,避免资源闲置或挤占,提高保障效率。这种利用课堂教学、课外训练以及竞赛等多种模块协调运行的方式,将原本分散的教学资源进行了整合,使教学训练资源形成了规范有序的资源共享“生态圈”。

### 2.2 推进“学为中心”教学理念贯彻落实

传统军事体育课堂教学受教学任务、课堂纪律、学时等诸多因素影响,束缚着学员主动性的发挥,三位一体模式通过课外训练、竞赛比武等方式,拓展了军事体育教学的时间空间资源,既为学员提供了更加丰富的体育资源,又为学员搭建了一个广阔的自主实践平台,让学员能够充分发挥自主性。在课外训练中,学员成为训练的主体,可以根据自己的兴趣爱好和特长选择训练项目和内容。同时,学员还可以自主制定训练计划,合理安排训练强度和进度,培养自我管理和自我监督的能力。竞赛比武则是学员展示自主实践成果的舞台。在竞赛准备阶段,学员需要自主分析竞赛规则和对对手情况,制定合理的竞赛策略。在竞赛过程中,学员需要根据实际情况灵活调整策略,应对各种突发情况,充分锻炼学员的应变能力和决策能力。在三位一体模式下,学员在充分发挥自主性的过程中,实现知识的深度建构和能力素质的全面发展,实现了“学为中心”理念的深入开展。

### 2.3 实现教学、训练与竞赛成果的相互转化与融合

在“教训赛”三位一体教学模式体系中,各模块协同联动、有序运转。教学作为基石与实践引领,为训练和竞赛提供训练指导,确保训练方向的科学性与竞赛策略的合理性;训练与竞赛则是教学的实践延伸,既能有效巩固教学所授的知识与技能,又能通过实际表现精准检验教学成效,并及时向教学环节反馈问题与需求。在这种协同机制下,教学内容会根据训练中的难点和竞赛反映出的短板

进行动态调整,使课堂教学与实践需求更紧密结合;训练计划则围绕教学重点和竞赛标准不断优化,增强针对性和实效性;通过比赛能够强化教学训练成果,检验教学和训练中的问题与不足,反馈教学训练,达到“以赛促学、以赛促教、以赛促改”的目的<sup>[5]</sup>。三者相互渗透、互为支撑,共同构成一个有机整体,教、训、赛的相关成果得以深度转化与融合,形成相互促进的良性循环,不仅提升了军事体育教学的系统性和连贯性,还能最大限度地挖掘教学资源的潜在价值,促进教学质量的持续提升和学员综合能力的全面发展。

### 3 “教训赛”三位一体教学模式在军事体育课程中的应用要点

#### 3.1 课堂教学的开展要点

课堂教学是“教训赛”三位一体军事体育教学模式的核心环节,分为必修课和选修课两个部分,课堂教学的开展要点是要发挥课堂教学“授之以渔”的引领性作用。

必修课是面向全体学员开设的必选必修的课程,是解决学员从“不会”到“会”的环节。通过课堂教学不仅要教会学生掌握军事体育专业知识与技能,更重要的是教会学生学习的方法、训练的方法,培养学员自主训练能力,为进行课外训练、竞赛活动打下良好的基础,使学员在脱离教师后,依然能够凭借所学方法,独立、规范且高效地开展各类军事体育活动,真正实现知识的内化与能力的迁移。

选修课是对必修课的补充,在课程内容设置方面,需充分考量补差与兴趣培养的双重需求。一方面,针对部分在必修课教学过程中难度较高、危险性较大、学员学习存在较大难度的教学训练课目,通过开设选修课的方式进行针对性的补差辅导,帮助学员夯实基础、补充短板、弥补差距,确保他们能够掌握军事体育的必要技能。另一方面,积极开设一系列趣味性、娱乐性、训练强度兼具的选修课程,充分激发学员对军事体育的兴趣与热爱。通过丰富多样的活动形式,既可以提升学员身心素质,又能让学员感受军事体育的魅力,培养学员的终身体育意识,使军事体育成为学员生活中不可或缺的一部分。

#### 3.2 课外训练的开展要点

课外训练是军事体育的“第二课堂”,在“三位一体”教学模式中,课外训练起到弥补体育课练习时间不足、强化体技能练习、为竞赛做准备的作用,同时,课外训练是学员独立自主进行军事体育训练和实践的平台,在开展课外训练时,应给予学员充分的自主空间,培养学员的综

合素质。课外训练主要包括俱乐部和自主训练两个部分。

俱乐部面向全体学员开设,目的在于与课堂教学形成内容互补,为学员提供个性化的体育锻炼需求,培养学员的兴趣爱好、终身体育意识和自主能力,促进学员全面发展。俱乐部要满足个性化需求,允许“零基础”与“高水平”学员共同存在。在活动开展上,既要保障“高水平”学员的训练质量和符合其能力水平的竞赛机会,也要使“零基础”学员通过训练发展兴趣爱好、提高运动技能水平,学会一项感兴趣的体育活动,用兴趣爱好带动体育锻炼,进而促进终身体育意识发展。在俱乐部的建设与管理上,要充分放权,使学员通过参与俱乐部的建设与管理过程,提高自然环境和社会环境的适应能力,同时培养合作意识、团队精神和责任感,强化规则和公平正义意识<sup>[6]</sup>。

自主训练是课后学员自主组织的体育强化锻炼,课后自主训练要与课堂教学和竞赛形成紧密衔接配合,训练计划由教师和学员根据教训需求和学员发展需求共同拟制,在教师的指导下,由学员骨干组织学员进行训练。自主训练弥补课堂教学时间不足,缓解“大班制”课堂教学中“优生吃不饱、差生跟不上”的学员学习能力差异问题,对部分学习进度较慢,学习较为困难的学员进行补差练习,帮助其夯实基础、提升短板、弥补差距。而学习进度快,有一定基础的学员则可以进行拓展练习,帮助其突破瓶颈、强化高阶技能,培养其成为学员训练骨干和竞赛种子选手

#### 3.3 竞赛的开展要点

在竞赛实践运用中磨练学员意志、提高学员技能水平。比赛过程中学员心理压力大,负荷强度大,临场应变能力要求高等特点与实战环境更为贴近,通过比赛让学生在真实情境中进行身体练习,学员通过参与实际比赛,能够获得更多进行体育技能训练和实践的机会,在实践中更好的理解掌握体育技能,提高运用能力;比赛本身具有竞争性,学生在比赛中为了取得好成绩,会不断挑战自我,超越自我,这种竞争氛围能够激发学生的学习潜能,提高学生的学习效果,同时锻炼心理素质和应变能力,符合学科全面发展学生身心素质的要求<sup>[7]</sup>。

在竞赛中检验学员学习训练成果,并对教学训练予以反馈。通过竞赛过程中更加贴近实战的训练环境,可以检验学员学习训练成果,发现学员存在的问题,并将这些问题反馈到教学训练中,加以改进提高,最终达到提升学员军事体育能力水平的目的。

因此,在正常开展教学训练的同时,为进一步创造更加贴近实战的训练环境,使学员适应在心理和身体高强度

负荷环境下进行训练的能力,应积极组织开展各类比武竞赛活动并与军地各方展开交流合作,组织学员参加各类比赛,形成校内比赛与校外比赛相结合,军内比赛与军外比赛相结合,个人赛与团队赛相结合,群众性比赛与精英赛相结合等多种竞赛模式。

## 4 军事体育课程“教训赛”三位一体教学模式的实施策略

### 4.1 推进人工智能在军事体育领域的建设与运用

当前人工智能应用快速发展,正逐步改变着教育教学的方式,促进人工智能与教学的数字化融合是未来教育发展的必然趋势<sup>[8]</sup>。人工智能技术在学校体育领域应用前景广阔,展现出巨大潜力和价值,融合人工智能的学校体育将会更加精准化、数据化和科学化,也将会促进学生综合素质提高,推动教育迈向智慧化、个性化和高效化发展的新阶段<sup>[9]</sup>,部分人工智能产品已能基于提前设置的个人信息和收集到的数据,实现针对不同学生体质特点、运动能力或兴趣爱好而提供个性化训练建议的功能<sup>[10]</sup>。

基于此,应积极推进人工智能在军事体育领域的建设与广泛应用,借助先进的人工智能技术,为学员提供丰富的线上教学训练资源,实现学员训练过程中的科学的训练数据科学监测和精准分析,并提供个性化训练指导服务等功能,同时,确保为学员的教学、训练及比赛提供全方位的软硬件条件支持,从而有力推动“三位一体”军事体育教学朝着更加科学化的方向蓬勃发展。

### 4.2 系统化全局统筹“教训赛”一体化设计

奥地利的冯·贝塔朗菲在其著作《一般系统论—基础、发展和应用》中,将“系统”定义为“相互作用着的若干要素的复合体”<sup>[11]</sup>,强调系统各要素间的相互关系以及系统对元素的整合作用,系统集成突出的是整体谋划、系统布局,强调各个方面相互配合、协同高效<sup>[12]</sup>。军事体育课程“教训赛”三位一体教学模式在进行教学设计规划时,应从整体视角系统统筹教学、训练、竞赛三者之间的协同配合机制,各个模块既要独立发挥各自的功能,又需紧密融合,形成有机整体,三者相辅相成、互为支撑。教学环节作为训练与竞赛的基石,为两者提供科学指导与理论支撑;训练与竞赛则是对教学效果的实战强化与检验,通过实践反馈不断优化教学内容与方法。教学根据这些反馈进行精准调整与优化升级,最终促成三者成果的深度交融与高效转化,构建起一个稳固而富有活力的统一体系。如此,方能实现系统效能的最大化,产生“一加一大于二”的协同效应,全方位推动学员的综合素质提升与全面发展。

## 4.3 转变军事体育教学观念

军事体育“教训赛”三位一体教学模式实施的关键在教师,教师作为教学活动的直接执行者,其教学思维观念直接影响着教学行为与教学效果,教师须主动转变教学思维,以更好地契合“教训赛”三位一体军事体育教学模式的需求,从而充分发挥其潜力与效果。

首先,教师要秉持以学员发展为中心的教学观念。军事体育课不是单纯的“运动技能培训课”和“体能锻炼课”,军事体育课首先是教育过程,育人是其根本属性,实现从以“教运动”为重心到“用运动育人”为重心的转变。“用运动育人”并非否定“教运动”的重要性,而是把运动作为育人的载体,在“教运动”的过程中传授知识、技能、方法、树立价值观。对比过往教学方式,教学过程更加注重启迪学员思维,引导学员学会学习方法和独立思考。其次,要顺应科技发展,重视人工智能等现代化教学手段的学习与应用,能够熟练掌握和应用各种现代化教学手段,提高教学方法与手段的创新性和实用性。最后,在教学评价方式上,单一终结性评价方式不利于学员个性化发展,评价要更加全面、多元化,重视学员在成长过程中的进步、能力发展等关键要素,以更准确地反映学员的学习成效与潜力。

## 5 结语

“教训赛”三位一体教学模式通过深度整合体育教育资源,实现了教学、训练与竞赛环节的系统化联动,构建起环环相扣的完整体育教学体系。该模式不仅为学员搭建了资源丰富的智慧化学习平台与开放多元的自主实践场域,更通过打破传统时空限制,有效解决了自主学习空间不足、训练频次受限等现实痛点,充分激发了学员的主体性和创造力,使军事体育“以体育人”的核心价值得到全方位彰显。

在人工智能技术加速迭代的时代背景下,“三位一体”模式凭借其系统性优势,为人工智能技术与军事体育教学的深度融合提供了关键支撑框架与实践路径,为推动军事体育教育智能化转型与创新注入新动能。展望未来,随着生成式人工智能技术、数字孪生等前沿技术的持续突破,三位一体教学模式将迎来智能化升级的新机遇,通过构建虚实融合的智慧训练场景、开发个性化学习路径规划系统、建立动态效能评估模型等创新实践,推动军事体育教育向更高层次的精准化、个性化、科学化方向迈进。

### 参考文献:

[1] 何建省. 新时代军事体育课程教学体系实施路径创

新[J]. 高教学刊, 2024,10(23):84-88.

[2] 储庆桂, 王亮. 高校体育“教训赛一体化”模式探讨[J]. 开封教育学院学报, 2019,39(05):127-128.

[3] 张学文. 围绕立德树人根本任务建设教育强国——基于马克思主义系统论科学思想方法[J]. 清华大学教育研究, 2024,45(06):1-12+61.

[4] 樊改霞. 建构主义教育理论在中国的发展及其影响[J]. 西北师大学报(社会科学版), 2022,59(03):87-95.

[5] 牛艳玲, 周书剑, 朱国华. 基于产教融合构建“课一训一赛一评”四环联动实践教学管理体系——以南京铁道职业技术学院为例[J]. 创新创业理论与实践, 2025,8(01):193-195.

[6] 颜军, 陶宝乐, 石露等. 青少年课外体育锻炼与学校适应的关系—链式中介模型及性别差异[J]. 中国体育科技, 2020,56(10):11-18.

[7] 张燕, 段东平. 体育教学中以赛促学模式的实践效果研究[C]// 中国班迪协会(CBF). 2025年第一届中国智慧体育科学大会论文集(下). 长春师范大学体育学院,

2025:514-517.

[8] 蒋新成, 莫豪庆, 汤翠翠. AI技术赋能体育课堂教学评价的内容与思考[J]. 教学与管理, 2024,(23):42-44.

[9] 张秀丽, 姚思齐, 周阳等. 人工智能助推学校体育数字化转型的应用场景及关键技术问题阐释[J/OL]. 体育学研究, 1-15[2025-05-21].<https://doi.org/10.15877/j.cnki.nsic.20250307.001>.

[10] 上观新闻. 上海师大康城实验学校: AI让体育课更聪明, 让学生爱上运动[EB/OL].(2022-10-13)[2024-05-20].<https://sghexport.shobserver.com/html/baijiahao/2022/10/13/879179.html>.

[11] 冯·贝塔朗菲. 一般系统论—基础、发展和应用[M]. 林康义, 魏宏森, 等译. 北京: 清华大学出版社, 1987: 序 I.

[12] 何莹, 李春梅. 系统论视域下高校实践育人共同体建设探析[J]. 黑龙江高教研究, 2025,43(01):112-117.

作者简介: 梁启飞(1994.12-), 男, 汉族, 山东临沂人, 硕士, 讲师, 研究方向: 体育教学。