

五育融合一体化视域背景下“3+1”自主情智教育协同育人实践探索与理论研究

王怡喆¹, 徐佳¹, 滕子迁², 吕金明³, 刘福波⁴, 韩斌³, 王春山⁵

1. 哈尔滨征仪路学校, 黑龙江 哈尔滨 150000
2. 佳木斯市教师发展学院, 黑龙江 佳木斯 154000
3. 桦南县曙光中学, 黑龙江 桦南 154400
4. 桦南县第一中学, 黑龙江 桦南 154400
5. 桦南县教师进修学校, 黑龙江 桦南 154400

DOI:10.61369/EST.2025050040

摘要：本文聚焦于五育融合一体化视域，深入探讨“3+1”自主情智教育协同育人模式。“3”涵盖体育品德、体能、运动能力，“1”指科学训练方法与良好习惯养成。通过对该模式的理论溯源、内涵剖析，结合实践探索案例，分析其在促进学生全面发展、提升育人质量方面的成效与价值，旨在为新时代教育协同育人提供理论支撑与实践参考。

关键词：五育融合一体化；“3+1”自主情智教育；协同育人

Practical Exploration and Theoretical Research on the Collaborative Education Model of "3+1" Autonomous Emotional-Intellectual Education from the Perspective of the Integration of Five Domains of Education

Wang Yizhe¹, Xu Jia¹, Teng Ziqian², Lv Jinming³, Liu Fubo⁴, Han Bin³, Wang Chunshan⁵

1. Harbin Zhengyi Road School, Harbin, Heilongjiang 150000
2. Jiamusi Teachers' Development College, Jiamusi, Heilongjiang 154000
3. Shuguang Middle School of Huanan County, Huanan, Heilongjiang 154400
4. Huanan County No.1 Middle School, Huanan, Heilongjiang 154400
5. Huanan County Teachers' College, Huanan, Heilongjiang 154400

Abstract : This paper focuses on the perspective of the integration of the five domains of education (moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education), and delves into the collaborative education model of "3+1" autonomous emotional-intellectual education. The "3" encompasses sports ethics, physical fitness, and athletic ability, while the "1" refers to scientific training methods and the cultivation of good habits. Through theoretical tracing and connotation analysis of this model, combined with practical exploration cases, this paper analyzes its effectiveness and value in promoting students' all-round development and enhancing the quality of education. It aims to provide theoretical support and practical references for collaborative education in the new era.

Keywords : integration of five domains of education; "3+1" autonomous emotional-intellectual education; collaborative education

一、“3+1”自主情智教育协同育人模式的理论架构

体育品德是体育教育中的精神内核，涵盖了公平竞争、尊重对手、遵守规则、团队协作等品质。在体育活动中，学生面对胜负的考验，能够学会正确对待成功与失败，培养坚韧不拔的意志和豁达的心态^[1]。例如，在一场篮球比赛中，学生遵守比赛规则，尊重裁判判罚，与队友密切配合，共同为了团队目标而努力，这

有助于塑造他们良好的道德品质和社会责任感。体能是体育活动的物质基础，包括力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧性等方面。良好的体能不仅有助于学生在体育比赛中取得优异成绩，更能为他们的日常生活和学习提供保障。通过系统的体能训练，学生可以提高身体的抵抗力，减少疾病的發生，以更加饱满的精神状态投入到学习和生活中。运动能力则体现了学生对体育技能的掌握和运用水平，如跑步、跳跃、投掷、球类运动等技能。运动能力

的提升不仅能够增强学生的身体素质，还能培养他们的空间感知能力、反应能力和协调能力。例如，学习乒乓球可以锻炼学生的手眼协调能力和快速反应能力，提高他们的思维敏捷性。科学训练方法能够根据学生的身体状况、运动能力和发展需求，制定个性化的训练计划，提高训练效果，避免运动损伤。例如，在力量训练中，采用渐进式负荷训练方法，逐步增加训练重量和难度，让学生身体有一个适应的过程，从而更有效地提高力量素质。良好习惯养成涵盖了多个方面，包括规律的作息习惯、健康的饮食习惯、积极的学习态度和自律的生活方式等。这些习惯的养成对学生的终身发展具有重要意义。以规律的作息习惯为例，保证充足的睡眠和合理的休息时间，能够让学生在学习和运动中保持高效的状态，提高学习和运动的质量。

五育融合一体化强调德、智、体、美、劳全面发展，而“3+1”自主情智教育模式与五育融合有着紧密的联系。体育品德属于德育范畴，通过体育活动培养学生的道德品质和社会责任感；体能和运动能力的提升有助于学生智育的发展，良好的身体素质为大脑提供充足的氧气和营养，提高学习效率；在体育活动中，学生可以感受运动之美，培养审美能力，与美育相融合；同时，参与体育劳动，如整理体育器材、维护体育场地等，体现了劳动教育的价值^[3]。因此，“3+1”模式是五育融合一体化在体育教育领域的具体实践和生动体现。

二、“3+1”自主情智教育协同育人模式的实践路径

开设专门的体育品德教育课程，通过案例分析、角色扮演、小组讨论等形式，引导学生树立正确的价值观和道德观。例如，组织学生学习体育明星的先进事迹，分析他们在比赛中展现出的公平竞争、团结协作等品质，让学生从中受到启发和教育。根据学生的年龄、性别和身体状况，设计多样化的体能训练课程^[3]。如低年级学生可以开展趣味性的体能游戏，如跳绳比赛、接力跑等；高年级学生则可以进行系统的力量训练、耐力训练等。同时，结合现代科技手段，如运动监测设备，实时了解学生的体能状况，调整训练计划。提供丰富的运动技能课程，包括篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球等。采用分层教学的方法，根据学生的运动能力进行分组，让不同水平的学生都能在适合自己的层次中得到提高^[4]。例如，在篮球教学中，将学生分为基础组、提高组和竞赛组，分别制定不同的教学目标和教学内容。开设科学训练方法讲座，邀请专业教练为学生讲解运动生理学、运动营养学等知识，让学生了解科学训练的原理和方法。同时，开展习惯养成教育活动，如制定作息时间表、健康饮食计划等，引导学生养成良好的生活习惯。

三、“3+1”自主情智教育协同育人模式的实践成效

（一）学生综合素质显著提升

在“3+1”自主情智教育协同育人模式的推动下，学生综合素质的提升体现在多个关键维度。从身体素质层面来看，系统的体

能训练和运动技能学习为学生带来了显著的积极变化。学校定期开展的体育测试数据直观地反映了这一成效，耐力方面，原本在长跑项目中难以坚持完整程的学生，如今能够较为轻松地完成规定距离，且完成时间大幅缩短^[5]；力量上，学生的引体向上、仰卧起坐等项目的完成数量明显增加；速度方面，短跑成绩也有了质的飞跃。与此同时，肥胖率和近视率等原本困扰学生健康的指标得到了有效控制。肥胖率较模式实施前有了明显下降，这得益于体能训练中多样化的有氧运动和力量训练，帮助学生消耗了多余脂肪，增强了身体代谢能力。近视率的控制则与学生在体育活动中更多地走向户外、放松眼睛密切相关，户外运动让学生眼睛得到充分休息和调节，有效减缓了近视的发展速度。

体育品德教育的深入开展，在学生的精神世界和行为表现中留下了深刻印记。公平竞争意识成为学生在体育比赛和日常生活中的重要准则。在各类体育竞赛中，学生们严格遵守比赛规则，尊重裁判判罚，即使面对胜负的悬念，也能保持平和的心态，接受比赛结果。例如在一场足球比赛中，当裁判做出有争议的判罚时，学生们不再像以往那样情绪激动地抗议，而是能够理性看待，继续专注于比赛。团队协作精神也在学生中得到了充分体现。在集体项目中，如篮球、排球比赛，学生们学会了相互配合、相互支持。他们明白只有通过团队的共同努力，才能取得胜利。在训练过程中，队员们会主动交流战术，互相鼓励，在比赛中更是紧密协作，为了共同的目标全力以赴。责任感的培养让学生更加懂得对自己的行为负责，对团队负责。在体育活动中，学生们会认真对待每一次训练和比赛，不轻易缺席，努力提升自己的能力，为团队贡献力量。这种责任感也延伸到了校园生活的其他方面，学生们更加遵守纪律，尊重师长和同学，乐于帮助他人，校园里形成了互帮互助、积极向上的良好校风校貌。

良好的体能和运动能力为学生的学习提供了坚实的生理基础。在课堂学习中，学生们展现出了更高的专注度和更活跃的思维。以往容易疲劳、走神的学生，如今能够长时间保持注意力集中，紧跟老师的教学思路^[6]。这是因为体能训练增强了学生的身体素质，提高了大脑的供氧能力，使学生能够以更加饱满的精神状态投入到学习中。同时，运动能力的提升也锻炼了学生的反应能力和协调能力，这些能力在学习中同样发挥着重要作用。例如，在解决数学问题时，学生能够更快地分析问题、找到解题思路；在语文写作中，思维更加敏捷，能够流畅地表达自己的想法。科学训练方法和良好习惯的养成，让学生学会了如何合理安排时间。他们能够根据自己的学习和运动计划，合理分配时间，既保证了充足的学习时间，又能抽出时间进行体育锻炼。这种时间管理能力的提升，大大提高了学生的学习效果，使学生能够在有限的时间内完成更多的学习任务，并且保证学习的质量。

（二）教师专业能力不断发展

“3+1”自主情智教育模式的实践过程，成为了教师专业能力发展的肥沃土壤。教师们积极投身于学习先进教育理念的浪潮中，不断更新自己的教学观念。传统的以教师为中心的教学模式逐渐被以学生为中心的教学模式所取代，教师们更加深刻地认识到学生在学习过程中的主体地位，尊重学生的个性差异和兴趣爱

好。在教学过程中，教师不再是一味地灌输知识，而是引导学生主动探索、积极思考^[7]。例如，在体育技能教学中，教师会根据学生不同的身体素质和运动能力，制定个性化的教学方案，让每个学生都能在自己的能力范围内得到提升。

教学方法的创新是教师专业能力发展的重要体现。教师们积极探索并将情境教学法、合作学习法、自主探究法等引入体育教学中，为课堂注入了新的活力。情境教学法通过创设生动有趣的体育情境，让学生在模拟的场景中学习和体验。比如，在教授田径项目时，教师可以创设一场运动会的情境，让学生扮演不同的角色，如运动员、裁判员、观众等，在真实的情境中感受比赛的氛围，提高学习的积极性和参与度。合作学习法鼓励学生组成小组，共同完成体育任务。在篮球教学中，学生们分组进行练习和比赛，通过团队协作，互相学习、互相帮助，不仅提高了篮球技能，还培养了沟通能力和团队协作精神。自主探究法给予学生更多的自主空间，让学生在实践中发现问题、解决问题。例如，在学习新的运动技能时，教师先让学生自己尝试练习，然后引导学生通过观察、思考和讨论，总结出正确的动作要领，这种学习方法培养了学生的自主学习能力和创新思维。

现代信息技术手段的运用，为教师的教学提供了更丰富的资源和更广阔的空间。教师们注重运用多媒体教学、在线教学等方式，丰富教学资源。通过播放体育比赛视频、运动技能教学动画等，让学生更加直观地了解体育知识和技能。在线教学平台则为师生之间的交流提供了便利，学生可以在课后随时向教师请教问题，教师也可以及时了解学生的学习情况，进行有针对性的指导^[8]。为了更好地实施“3+1”自主情智教育模式，教师们积极开展相关的科研活动。他们深入研究该模式的理论和实践问题，探索如何进一步优化教学模式、提高教学效果。通过科研活动，教师们不仅提高了自己的科研水平，还将科研成果应用于实际教学中，为教育教学改革提供了理论支持和实践经验。例如，有的教师通过研究学生的运动心理，调整教学策略，提高了学生对体育活动的参与度；有的教师通过研究科学训练方法，制定出更加合理的训练计划，提升了学生的运动能力。

（三）学校育人环境不断优化

“3+1”自主情智教育模式的实施，如同春风化雨，为学校的

育人环境带来了全方位的优化。校园文化的丰富是该模式带来的显著变化之一。学校通过举办各种体育比赛、体育活动和体育文化节等，营造了浓厚的体育文化氛围^[9]。体育比赛成为校园里的一道亮丽风景线，篮球赛、足球赛、田径运动会等一场场精彩的赛事，吸引了众多学生的参与和观看。学生们在赛场上挥洒汗水、拼搏奋进，展现出了青春的活力和激情。体育活动则形式多样，如体育健身操表演、体育知识讲座等，让学生在轻松愉快的氛围中学习和体验体育的魅力。体育文化节的举办更是将体育文化推向了高潮，期间会有体育展览、体育文艺表演等活动，让学生从多个角度感受体育文化的内涵。这些活动激发了学生对体育的热爱和参与热情，使校园里充满了积极向上、朝气蓬勃的气息。

家校合作的加强是学校育人环境优化的重要体现。学校积极与家长沟通合作，通过家长会、家长学校等形式，让家长了解“3+1”自主情智教育模式的理念和实施情况。学校向家长宣传体育教育对学生全面发展的重要性，引导家长关注孩子的体育健康，鼓励家长参与到学生的体育教育和习惯养成中来。家长们也积极响应，在家中为孩子创造良好的运动环境，督促孩子进行体育锻炼，培养孩子良好的生活习惯。例如，有的家长会和孩子一起制定运动计划，每周安排固定的时间进行亲子运动，如跑步、打羽毛球等。通过家校合作，形成了教育合力，为学生的成长创造了良好的家庭环境，使学校教育和家庭教育相互补充、相互促进。

社会资源的充分利用为学生的成长提供了更广阔的平台。学校与社区、体育俱乐部等建立合作关系，为学生提供更多的体育实践机会和资源^[10]。组织学生参加社区体育活动，让学生走进社区，与社区居民一起开展体育健身活动，增强了学生的社会交往能力和社会责任感。与体育俱乐部开展合作训练，让学生接触到更专业的教练和更先进的训练方法。体育俱乐部的教练具有丰富的经验和专业的知识，能够为学生提供更加系统、科学的训练指导。例如，在篮球合作训练中，俱乐部的教练会根据学生的实际情况，制定个性化的训练方案，从基本技术到战术配合，进行全方位的培训。通过与社会资源的合作，拓宽了学生的视野，丰富了学生的体育体验，让学生在学习和实践中不断提升自己的综合素质。

参考文献

- [1] 冯峰,易连云,伊剑.“五育融合”视域下小学体育教学的角色价值与实现路径[J].教育科学研究,2024,(10):61-67.
- [2] 马丽,古颖,赵琴.近二十年我国五育融合研究的现状、热点及趋势——基于Citespace的可视化分析[J].齐齐哈尔高等师范专科学校学报,2024,(05):17-23.
- [3] 韩雷,杨小雨.核心素养视域下“五育融合”的价值、方法与路径[J].教育理论与实践,2024,44(28):10-16.
- [4] 平悦.五育融合视域下教学评价变革的源起、内容与推进[J].教学与管理,2024,(18):103-108.
- [5] 薛继红.突破“五育融合”课程设计困境的复杂性思维范式转向[J].教育理论与实践,2024,44(16):48-55.
- [6] 张俊列,冯燕华.论“五育融合”教学活动的运行机理[J].教育研究与实验,2024,(02):56-64.
- [7] 陈理宣,姜若梅.“五育融合”的发展历程、现实困境与实践对策[J].课程·教材·教法,2024,44(03):121-125.
- [8] 申亮,张波,陈祥伟.“五育融合”视域下中华特色体育课程的现实意蕴、学理阐释与实践路径——以“射艺”为例[J].上海体育学院学报,2023,47(12):21-31.
- [9] 郝志军.新时代五育融合的路径与方式[J].西北师大学报(社会科学版),2022,59(03):61-69.
- [10] 田春,彭锦怡.“五育融合”视域下综合实践活动课程的样态、特征及实施[J].教学与管理,2022,(01):6-9.