

基于学科核心素养的健美操课程思政元素挖掘与融入研究

郭红莲, 万强*

湖北医药学院体育部, 湖北 十堰

收稿日期: 2025年1月3日; 录用日期: 2025年1月28日; 发布日期: 2025年2月11日

摘要

健美操课程思政元素的挖掘与教学设计是健美操课程思政建设的关键点和落脚点, 影响健美操课程思政建设工作的实际效果。运用文献资料、实证分析、逻辑分析等方法从体育学科核心素养的角度对高校健美操课程中思政元素的挖掘、融入及实践进行研究, 以期实现课程思政与健美操教学的有机结合, 加强学生思想品德与实践能力的培养, 提高学生的体育学科核心素养。

关键词

课程思政, 思政元素, 学科核心素养, 挖掘, 融入

Research on the Excavation and Integration of Ideological and Political Elements in Aerobics Courses Based on Discipline Core Literacy

Honglian Guo, Qiang Wan*

Department of Physical Education, Hubei University of Medicine, Shiyan Hubei

Received: Jan. 3rd, 2025; accepted: Jan. 28th, 2025; published: Feb. 11th, 2025

Abstract

The exploration and teaching design of ideological and political elements in aerobics courses are the key points and ultimate goals of ideological and political construction in aerobics courses, which

*通讯作者。

文章引用: 郭红莲, 万强. 基于学科核心素养的健美操课程思政元素挖掘与融入研究[J]. 体育科学进展, 2025, 13(1): 20-26. DOI: 10.12677/aps.2025.131004

affect the actual effect of ideological and political construction work in aerobics courses. By using the methods of literature, empirical analysis and logical analysis, this paper studies the excavation, integration and practice of ideological and political elements in college aerobics curriculum from the perspective of physical education core literacy, in order to realize the organic combination of ideological and political teaching and aerobics teaching, strengthen the cultivation of students' ideological morality and practical ability, and improve students' physical education core literacy.

Keywords

Curriculum Ideology and Politics, Ideological and Political Elements, Discipline Core Literacy, Excavation, Integration

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

教育兴则人才兴, 教育强则国家强。党的十八大以来, 习近平总书记对中国高等教育发展和高校思想政治教育工作高度重视, 并发表了一系列重要论述。“要坚持把立德树人作为中心环节, 把思想政治工作贯穿教育教学全过程, 实现全程育人、全方位育人, 努力开创我国高等教育事业发展新局面”, “要用好课堂教学这个主渠道”, “使各类课程与思想政治理论课同向同行, 形成协同效应”。作为一种全方位、立体化的思想政治教育模式, 课程思政是实现“立德树人”总体教育目标的重要途径。而健美操作为高校体育课程的重要组成部分, 承担着增强学生体魄、提升审美情趣、培养集体精神和创新意识等多重职能, 课程中蕴含着丰富的体育、德育、智育、美育等思政元素。在当前教育新形势下, 如何深入挖掘健美操课程中的思政元素, 并将课程思政理念贯彻落实在课程教学中, 值得每一位健美操教师深入思考和积极探索。本文拟从体育学科核心素养的角度探讨高校健美操课程中思政元素的挖掘与融入, 旨在为推动高校体育课程思政建设提供思路启迪。

2. 健美操课程思政教学现状

健美操是以有氧运动为基础, 以健、力、美为特征, 融体操、音乐、舞蹈为一体的大众健身方式, 因其音乐节奏欢快、彰显青春活力, 是备受大学生青睐的一项时尚运动。在普通院校中, 健美操作为一门公共选项课, 普及率较高, 课程内容主要是以身体动作练习为主要手段, 通过基本技术动作、套路动作、组合动作创编等, 来塑造形体、增进健康、愉悦心情, 进而全面促进学生的身心健康发展。文章在对部分普通院校的健美操课程教学大纲、教学模式等进行调查后发现, 目前随着课程思政的全面推进, 普通高校健美操课程在教学改革中取得了一些成果, 但也凸显出了一些问题。

2.1. 课程思政教学目标定位模糊

在对部分高校健美操教学大纲进行调查分析发现, 大纲中关于课程思政的内容要求比较笼统宽泛, 有关课程思政目标的表述, 存在“标签化”“形式化”现象, 比如培养学生勇敢顽强的意志品质, 团结协作的意识, 能够正确对待个人与集体、成功与失败等, 没有与健美操项目的教学相结合, 缺乏健美操思政教育的目标层级和具体的可操作化指导思路, 对于健美操中美育、创新意识等都没有体现。因此在教学实践中, 各个教师也仅是按照自己的理解各自为阵地开展课程思政教学。模糊的目标定位淡化了思政教学的比重, 进而也削弱了思政教育的效果。

2.2. 课程思政融入度不够

不同运动项目在教学及训练过程中所蕴含的课程思政元素内容不一样, 需要教师在课程思政元素挖掘过程中持有精准的判断能力, 通过科学的方法对不同的元素予以深入挖掘和提炼, 并要设计好在哪里进行思政教育, 什么时候进行、如何进行等, 这样才能有效提升体育课程思政的效果。然而, 受传统教育观念影响, 部分教师只聚焦于对自身专项技术技能等业务能力的提升, 而对德育知识学习较少, 因此对课程思政仅停留在概念层面, 对体育学科如何科学落实课程思政缺乏深入了解[1], 将思政教育融入到体育教学中的经验和技巧十分欠缺。因此在健美操课堂中, 会出现为了“课程思政”而去思政的现象, 红歌伴奏音乐引不起学生的共鸣, 典型体育人物故事硬性引入, 缺乏说服力, 思政元素挖掘不深, 课程思政融入依然是附加、灌输或言说的, 是刻意而教与被动而学[2]。

2.3. 课程思政评价方式单一

教育部《高等学校课程思政建设指导纲要》要求“建立健全多维度的课程思政建设成效考核评价体系和监督检查机制, 在各类考核评估评价工作和深化高校教育教学改革中落细落实”。然而目前大部分高校并未建立系统的课程思政评价标准和可行性的评价指标, 评价标准多为模糊笼统的概念, 缺乏明确、可量化的标准及评价依据, 以至于在实际评价过程中, 难以对课程思政的实施效果进行客观、准确地衡量和判断。体育教学评价更多地将练习密度、技术难度等指标作为重中之重, 强调结果“达不达标”[3], 而对内隐于主体的情感、道德与精神等素养考察往往缺失或流于形式[4]。在健美操教学中, 学生的健美操成绩主要还是集中在身体素质和专项技能两个方面, 教师对课程思政教学效果的评价仅仅是从学生的课堂参与度、小组练习及课后参与锻炼的情况给予主观的评价, 而对于学生的情感态度、体育精神的塑造、思维与价值观等无从评价, 这部分内容往往没有参与考核评估。

3. 基于学科核心素养的健美操课程思政元素挖掘与融入

Table 1. The excavation and integration of ideological and political elements in aerobics courses based on discipline core literacy

表 1. 基于学科核心素养的健美操课程思政元素挖掘与融入

素养目标	教学内容	思政元素	融入方法	思政目标	
运动能力	体能状况 运动认知 技战术运用 体育展示或比赛	形体训练; 基本步法; 规定套路; 音乐剪辑; 队形创编; 小组成果展示; 素质训练; 热身操、放松操的实践	吃苦耐劳、持之以恒精益求精、追求卓越顽强坚毅、超越自我创新思维、科学精神 美学意识	通过观看视频、创编实践以及教师的言传身教等引导学生用眼睛发现美, 用肢体创造美, 用心灵感受美, 陶冶学生美的情操; 通过素质练习, 以及对专项技战术动作的反复练习, 强健体魄, 磨炼意志, 引导学生持之以恒、精益求精, 追求卓越, 不断突破自我, 从而实现人的全面发展; 通过探究法、理论剖析、反复练习与实践创编等, 从实践层面体验提高动作技术和体质的科学性等	家国情怀 理想信念 美育意识 拼搏精神 创新思维 健康理念 责任意识
健康行为	体育锻炼意识与习惯 健康知识与技能的掌握和运用 情绪调控 环境适应	科学体育锻炼的方法; 运动处方的制定; 专项运动素质训练方法; 运动损伤的预防与处理; 课外体育锻炼打卡	珍爱健康、敬畏生命健康第一、全面发展终身体育意识 责任担当意识	通过理论与实践、线上与线下学练结合, 使学生掌握健康知识 with 技能, 能够评估自身体能状况和身体状态, 并能够制定相应的运动处方; 能够利用运动来调节个人心理状态, 控制和排解不良情绪等, 在运动实践及健康认知提升中, 逐步增强锻炼身体的主动性和关心自身身心健康的社会责任感	科学精神 团队意识 规则意识

续表

体育品德	体育精神 体育道德 体育品格	健美操竞赛规则; 健美操创编实践; 校内外各种竞赛; 健美操运动队的训练	顽强拼搏、积极进取 集体主义、团队协作 遵守规则、公平竞争 自尊自信、文明礼貌 正确的胜负观	采用案例法、运动竞赛法、游戏法、情景教学法等,通过小组带操PK,小组展示与竞赛,学生互评,外出参加比赛等,锤炼学生自尊自信、顽强拼搏、积极进取、超越自我的体育精神;培养学生遵守规则、诚信自律、公平正义的体育道德;提升学生文明礼貌、团结合作,责任担当和正确的胜负观等体育品格
------	----------------------	---	--	--

体育学科核心素养是指学生在整个学段的体育学习过程中逐步掌握并形成的有利于学生终身健康发展所需和必备的体育品质和关键能力,包括运动能力素养、健康行为素养和体育品德素养。体育学科核心素养是体育学科育人价值的集中体现,它引领着体育课程的目标、教学的内容、教学的方式方法及评价等。从体育学科核心素养方面挖掘体育课程思政元素,是一种将体育教学与思想政治教育深度融合的有效方式(见表1)。以学生体育核心素养培育为抓手,将课程思政教育的任务、理念,贯穿于整个教学过程中,使学生通过实践体验、感悟反思等来获得运动项目内隐的精神内核和文化意义,从而实现思政教育润物无声的效果。

3.1. 运动能力素养中的思政元素

运动能力,是指学生在参与体育运动过程中所展现出的综合能力,包括体能、运动认知、运动技能及运动技术的运用等。学生体能的增强、形体的改善,健美操基本运动能力的提升,创新能力的培养等,都需要学生反复、长时间的训练,需要不断地克服生理的疲劳,不断地挑战自我和超越自我。在培养学生健美操运动能力素养这个过程中,就是要引导学生学会面对困难和挫折时不轻言放弃,能够通过设定合适的目标,制定详细的计划,一步一个脚印,不断努力进取,从而培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔、精益求精、追求卓越、不断超越自我的态度和精神。这就是在健美操课程思政中对学生坚持拼搏意志、美学意识、创新思维等能力培养的重要体现。

3.2. 健康行为素养中的思政元素

健康行为,是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。包括体育锻炼的意识与习惯、健康知识的掌握与运用、情绪调控与环境适应等。在健美操教学中,教师通过理论知识讲授、学生的体验参与等,引导学生珍爱健康、敬畏生命,树立正确的健康观念,养成规律的体育锻炼习惯。“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”,使学生明白健康行为对个人和社会的重要性,激发学生强体报国的责任感。这种健康行为素养就是课程思政中强调的“健康第一、全面发展”的重要体现,良好的体育锻炼习惯与健康意识有助于学生在未来的生活中保持身心健康和积极向上的生活态度。

3.3. 体育品德素养中的思政元素

体育品德,是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理,以及形成的价值追求和精神风貌。包括体育精神、体育品格和体育道德三个维度。在健美操教学中,教师通过竞赛规则的讲解、分组创编与展示、各种竞赛、运动队能力提升训练等,引导学生在集体中能够正确对待自我、对待他人,学会团队协作;在遭遇挫折、面对困难时能够不怕挫折、积极尝试、敢于挑战、勇于突破;在竞赛中,能够尊重裁判、尊重对手、遵守规则、诚信自律、公平竞争等等。这就是课程思政中“顽强拼搏、永不言败、遵守规则、尊重对手、团结协作、公平竞争”等的重要体现。

4. 基于学科核心素养的健美操课程思政实践

4.1. 健美操课程思政教学设计与实施

体育课程思政的核心目标就是让学生享受运动乐趣, 培养其乐观向上之精神, 帮助学生健全人格, 培养其集体精神, 促进社会化, 锤炼学生的意志, 使其成为不惧挫折、勇于进取的接班人[5]。健美操运动蕴含着不同的思政元素内容, 其课程思政教学目标既要体现体育课程思政的核心目标, 也要突出健美操课程的特点及学生的需求, 确保目标的针对性和实际性。围绕体育学科核心素养培育目标, 教师深入挖掘和提取健美操课程中的思政教育元素, 将思政教育融入核心素养能力培育中, 以教学内容为依托, 利用新授课内容与复习课内容, 对健美操每节课的教学内容、教学方法、组织练习形式进行设计, 通过线上线下混合式教学模式, 将思政教育融入到健美操课程学习的全过程, 如图1。

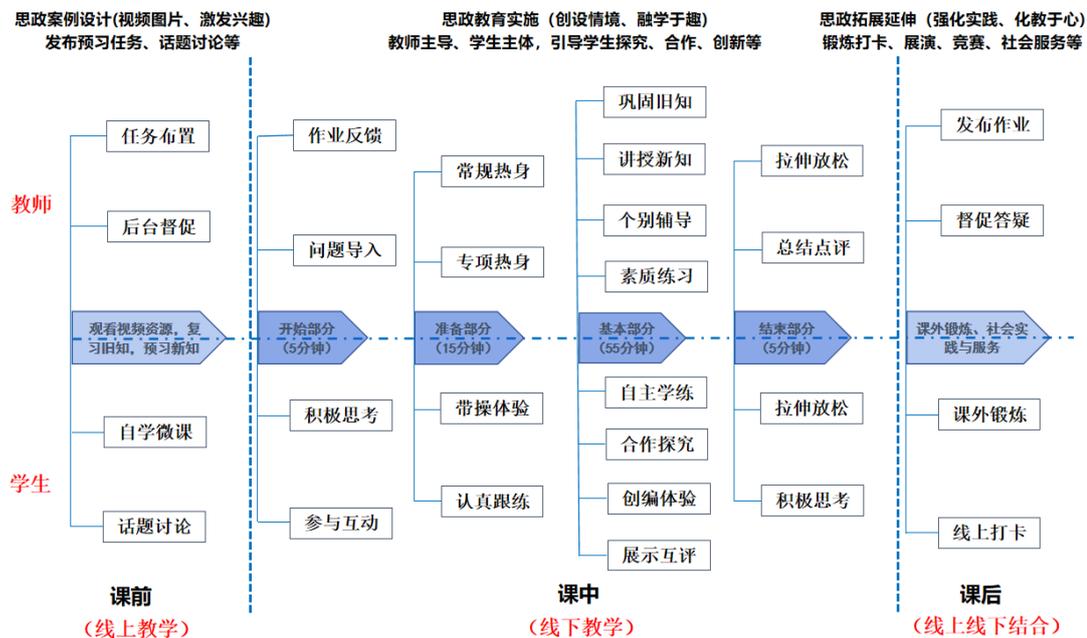


Figure 1. The design of ideological and political teaching process in aerobics courses

图1. 健美操课程思政教学过程设计

课前, 教师结合课程知识点和思政教育目标, 在学习通发布操舞类相关图片、视频、文献以及讨论话题等, 激发学生学习兴趣, 引导学生进行课前思考或自主学练, 例如在讲授健美操的创编与实践这一部分内容时, 会上传一些国际、国内和校内的健美操比赛视频, 并提出讨论话题“你将会从哪几个方面对健美操比赛套路进行评价?”, 以此引导学生对美的鉴赏, 以及对动作创新、队形创新等的思考, 于无形中培养学生的美学意识和创新思维。

课中, 教师采用四段式教学模式, 以教师为主导, 学生为主体, 通过视频分析法、问题探究法、情景教学法、运动竞赛法、游戏法等, 将思政教育融入在知识点的讲授中、技能习练中、小组的合作创编中以及展示互评中, 使学生在提升运动能力和健康行为素养中, 身心得到愉悦, 意志得到锤炼, 品格得到塑造。例如, 在每节课的开始和结束环节, 通过课堂常规, 培养学生的礼仪规范意识; 通过运动前热身和动后拉伸, 提升学生的健康素养, 培养科学健身习惯; 通过学生自编步伐组合带热身操, 提升学生运动能力素养, 培养学生的勇敢与自信。同时, 在课程的不同板块, 侧重不同的思政育人目标, 挑选相应的思政教育案例, 精心设计教学组织过程, 例如在教授健美操基本技术动作以及发展柔韧、耐力、力量

等身体素质时, 通过推送并讲解超量恢复训练和运动技能形成机制相关文献, 介绍钟南山院士健身事迹等, 鼓励并引导学生通过体验肌肉的酸痛和忍受身体的疲劳, 增强机体的耐受能力, 不断地挑战自我、超越自我, 在反复锤炼中形成技术动作定型, 提高动作质量, 以此来着重打造学生吃苦耐劳、精益求精、追求卓越以及持之以恒的精神品质; 在讲授动作创编与表演时, 通过案例分析、录像反馈, 从妆容、服饰、身体形态、音乐、编排设计、队形变化以及标准规范的动作等方面, 引导学生能欣赏美、发现美, 并创造美, 培养学生的美学意识, 激发学生的创新思维; 在指导学生进行小组合作学练、集体创编与展示时, 通过中国队参加健美操世锦赛夺冠的视频分析, 引导学生如何与他人合作, 如何发挥个人在集体中的作用等, 培养学生的团队协作精神和责任意识等。

课后, 通过布置课外作业强化学生体育锻炼习惯, 督促学生对健美操技术动作进行巩固提高练习, 促使学生在提升体能水平的同时精进技术动作, 进而培养学生精益求精的工匠精神, 激发学生超越自我的进取意识; 此外, 鼓励学生积极参与院系、学校的各种志愿服务实践及展演竞赛活动, 并将学生参与实践活动纳入到教学评价体系中, 等, 真正将价值塑造、知识应用和能力培养进行融合统一, 显性教育与隐性教育进行融合统一。

4.2. 课程思政实践效果

从体育学科核心素养维度深入挖掘健美操课程中蕴含的课程思政元素, 并将课程思政元素潜移默化地融入到学生运动能力素养、健康行为素养和体育品德素养培育中, 使学生在健美操技能习得、体能素质增强和健康行为养成中, 磨炼了意志品质, 健全了人格, 并得到全面发展。经过一个学期的实验对比教学, 基于学科核心素养的健美操课程思政教学取得了较好的教学效果, 学生的学习动力增强, 学习热情提高, 课堂上参与更积极, 课外能自觉参与体育锻炼, 体能状况提升更明显, 如表 2 所示, 实验班学生一分钟仰卧起坐进步幅度较对照班更明显。同时, 在对学生健美操基本技术、规定套路和创编套路进行综合评定后发现, 实验班学生的健美操技能优秀率明显高于对照班(如表 3)。此外, 从学期末学生的学习总结中获知, 实验组学生对课程思政的理解和感悟更深刻, 参与院校赛事活动展演更为积极, 大部分同学能够切身体会到健美操运动对自身意志品质和综合能力的锻炼。

Table 2. Comparison of one-minute sit-up performance before and after the experiment

表 2. 一分钟仰卧起坐实验前后成绩对比

组别	阶段	平均值	均值差	t	P
对照班(51)	学期初	29.697	0.661	-0.342	0.719
	学期末	30.358			
实验班(51)	学期初	28.275	6.344	-3.913	0.001
	学期末	34.619			

注: $P > 0.05$, 无显著性差异; $P < 0.05$, 有显著性差异; $P < 0.01$, 有非常显著性差异。

Table 3. The scores of aerobics sports skills at the end of the semester

表 3. 学期末健美操运动技能成绩

组别	平均分	优秀(%)	良好(%)	中等(%)	及格(%)
对照班(51)	83.79	17.65	58.82	19.61	3.92
实验班(51)	86.73	28.85	59.40	7.69	3.85

5. 结语

基于学科核心素养的健美操课程思政教学, 是以学生体育学科核心素养培育为抓手和切入点, 将思

政教育渗透于学生运动能力的培养与提升中、健康行为习惯的养成中、体育品德的塑造中, 实现了体育学科核心素养培育显性教育与课程思政隐性教育的有效融合, 提升了学生对课程思政元素的感悟, 激发了学生体育锻炼的参与热情, 体能和技能水平也得到了提高。但在课程思政实施效果评价方面, 还存在一些不足, 一方面评价内容相对单一, 应加强对学生耐力素质、柔韧素质测试的对比分析, 以更好反映学生体育锻炼习惯的养成情况, 进而检验并修正课程思政教学设计方案; 另一方面评价形式较单一, 仅在学期末进行了学生调研反馈, 未来将对学练全过程进行记录评价, 既要对学生参与小组合作、带操表现、实践创编等课堂努力程度和进步程度进行评估记录, 也要对学生参与各种表演、竞赛、社会服务等课外体育参与状况进行跟踪评价, 以实现多元化教学评价。

基金项目

2021 年湖北省高校省级教学研究项目(2021389), 2022 年湖北省高校省级教学研究项目(2022542), 2023 年湖北医药学院课程思政示范课立项课程(健美操专项课)。

参考文献

- [1] 董翠香, 樊三明, 等. 从认识到实践: 高校体育教师课程思政教学问题聚焦与消解策略[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(5): 5-12.
- [2] 王若光. 体育何以思政?——基于身体技术的社会学思考[J]. 体育科学, 2022, 42(11): 27-33.
- [3] 程宇飞, 李军岩, 等. 我国学校体育教育评价本原的理论遵循、迷思困境与实践路向[J]. 体育学研究, 2022, 36(3): 81-90.
- [4] 刘艳妮, 赵犇, 等. 我国体育学科核心素养的概念论争及实践检视[J]. 体育学研究, 2023, 37(6): 81-90.
- [5] 毛振明, 丁天翠, 等. 论体育立德树人和体育课程思政的策略与方法(一): 困境与原因[J]. 体育学刊, 2023, 30(3): 1-8.