

新视角下的体操课程思政教学设计

张杰

临沂大学体育与健康学院, 山东 临沂 276000

摘要: 课程思政包括政治教育、道德教育、还包括思想教育。我们的研究文章几乎都是把课程专业知识、学科和学术资源中的思政元素挖掘出来, 并将这些思政元素融入到专业课程教学的全过程, 达到育人的目的, 实现学生的价值引领作用, 这是应该重视的; 但有些课程思政元素较少, 我认为可以讲解教师自己以及其他生活的苦乐得失, 这样有利于调动课堂气氛、增进师生的了解、加深师生间感情、有利于知识和文化的传承、有利于培养热爱生活、热爱学习、全面发展的学生。

关键词: 新视角; 体操; 课程思政; 教学设计

Ideological and Political Teaching Design of Gymnastics Courses from a New Perspective

Zhang,Jie

School of Physical Education and Health, Linyi University, Linyi, Shandong, 276000, China

Abstract: Curriculum ideological and political education includes political education, moral education, and ideological education. Almost all of our research articles aim to excavate the ideological and political elements from the professional knowledge, disciplines, and academic resources of the courses and integrate these elements into the whole process of professional curriculum teaching to achieve the goal of education and play a role in guiding students' values, which should be highly valued. However, for some courses with fewer ideological and political elements, I believe that teachers can share the joys and sorrows, gains and losses in their own and others' lives. This is conducive to enlivening the classroom atmosphere, enhancing the mutual understanding between teachers and students, deepening the relationship between them, facilitating the inheritance of knowledge and culture, and cultivating students who love life, learning, and strive for all-round development.

Keywords: New perspective; Gymnastics; Curriculum ideological and political education; Teaching design

DOI: 10.62639/sspfed05.20250103

前言

课程思政指以构建全员、全程、全课程育人格局的形式将各类课程与思想政治理论课同向同行, 形成协同效应, 把“立德树人”作为教育的根本任务的一种综合教育理念。课程思政包括政治教育、思想教育、道德教育。

教育的根本任务是培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人, 因此既要提高学生的知识水平, 也要培养学生的思想道德修养。2017 年 12 月 6 日, 教育部发布《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》, 要求课堂教学改革中必须以课程思政建设为目标, 通过课程思政内容建设, 提升课程育人质量。在思想政治理论课教师座谈会上, 总书记强调要不断挖掘课程和教学方式中的思政资源, 不断完善课程体系, 做到课程与思政相互匹配, 实现全员全程全方位育人。

通多大量的阅读相关的论文, 让笔者有了更多的想法: 我们的研究文章几乎都是把课程专业知识、学科和学术资源中的思政元素挖掘出来, 并将这些思政元素融入专业课程教学的全过程, 达到育人的目的, 这是应该重视的; 但我认为当课程思政内容不足时, 为了提升课程的精彩程度,

教师可以讲解自己以及其他生活的苦乐得失, 这样有利于调动课堂气氛、加深师生间感情、有利于知识和文化的传承、有利于培养热爱生活、热爱学习、全面发展的学生。我们的教育一直强调要培养学生德育、智育、体育、美育、劳育全面发展, 这五育也恰好是让学生做到学会做人、学会生活、学会学习。我认为一门成功的课应时常体现出五育。我们的教育对于智育一直很重视; 德育、体育、美育、劳育在高考考试中重视很不够。我很希望能在所有课程中, 教师在讲解课程思政的过程中能把体育、美育、劳育的重要性给同学们讲一下自己的体会, 应该让学生全面的感受到教师的得失, 好让学生扬长避短、少走弯路, 学生在课堂中受益了, 也会更喜欢上课了, 也会更加敬重这个教师。这就是最大的良性循环, 教师的真正作用才能更好的体现, 人类的文明成果才能更好地延续, 更多学生才能真正地热爱一个学科, 以此类推我国才能更好的出人才和更多的诺贝尔奖。

一、体操课程思政设计依据

(一) 体育教育专业体操普修课课程思政内容体系初步框架

通过文献资料的查阅分析, 对高校课程思政

(稿件编号: FED-25-3-1008)

作者简介: 张杰 (1972-), 男, 山东省临沂市, 本科, 副教授, 研究方向: 体育教育、科学减脂与塑形。

建设的相关文件及资料进行研究，并结合访谈体操以及课程思政研究领域的专家们的访谈意见，根据本研究研究目的以及内容体系构建的原则，初步拟定了体育教育专业体操普修课课程思政内容体系框架，其中，包括一级指标 3 个、二级指标 12 个：政治教育（爱国主义教育、法治教育、集体主义教育）、思想教育（世界观教育、人生观教育、社会主义核心价值观教育、心理健康教育、中华优秀传统文化教育）、道德教育（社会公德教育、职业道德教育、个人品德教育、体育品德教育）。^[1]

（二）课程思政教学目标

通过体操课程学习，引导学生坚定理想信念，树立正确的世界观、人生观、价值观；引导学生树立求真务实、永不服输、坚持奋斗、勇于开拓、国际视野、沂蒙精神（党群同心、军民情深、水乳交融、生死与共）；先天下之忧而忧、后天下之乐而乐；爱吾老以及人之老、幼吾幼以及人之

幼的精神；培养具有科学思维和逻辑思辨能力，具有创新意识且勇于担当的体育学专业人才。

（三）体操课程特点

体操是各级各类学校体育教育的重要内容。同时，体操在大众健身中也扮演着重要的角色，它对提高人的综合身体素质起着非常积极的作用。

（四）上课学生特点

体育学院学生一般大一开设体操课，体操的学习为体育学院学生提高全面的身体素质打下了基础。体操在大一开设，课程思政内容的设计和讲授对大学生更加有重要意义。众所周知，大一学生刚刚进入大学，需要引导的方面较多，如正确的世界观、人生观和价值观的形成，大学生职业规划、职业素养和社会责任等。^[2]

二、体操课程思政典型教学案例设计^[2]

体操课程思政的整体设计以及案例分析详见表 1

表 1 体操知识点与思政元素的融入设计

章节	思政融入点	课程思政教学设计	思政教学预期效果
体操概述	(1) 新中国成立后体操辉煌发展史 (2) 马艳红、李宁、李小双等著名运动员的事迹	(1) 案例式教学法：通过新中国成立后体操辉煌发展史激发民族精神 (2) 讨论式教学法：世界冠军对个人的影响	(1) 表明中国人在技巧、器械等技术技能类体育项目上是世界强国，改变了中国人被冠以东亚病夫和弱国的形象；学生在学习上要奋发图强、吃苦耐劳、为国争光。 (2) 通过运动员事迹引导学生爱国、爱家。
保护与帮助	保护与帮助体现出了同学们之间团结、协作、友爱的同学情	讲解法：一双筷子易被折断，十双筷子很难被折断。	每个人都渴望得到别人关爱，爱可以相互传递。
教法实习	(1) 寓教于乐 (2) 换位思考 (3) 深入浅出	示范法 讲解法 互动式教学法 纠正错误法	要充分挖掘教学过程中能调动学生学习积极性的一切因素，让学生充分感受到寓教于乐的氛围：包括时常鼓励互动（教师要让学生感到平易近人。）、讲解所学内容的意义等等。
章节	思政融入点	课程思政教学设计	思政教学预期效果
队列队形与徒手操	队列队形与徒手操都能很好的体现了团队合作的重要性，只有大家齐心协力才能更好地做到整齐划一。	讲解法：动物界狮子已经很强大了，为了更好地生存和捕猎还是采用集体的力量群居和狩猎。海洋中顶级猎手虎鲸为了更好地获得食物也是常常集体狩猎。我们人类也是群居的，非常多的事情都是依靠集体的力量完成的，如手机、汽车的制造等等。只有集体合作效率高了，才能在行业中站稳，否则就会面临淘汰。	通过大家的反复练习直到得到教师的肯定，大家会体会到收获的喜悦和团队的力量。
体操技术动作教学	围绕 (1) 学会做人 (2) 学会生活、(3) 学会学习展开。 (1) 学会做人：学生有较多迟到时、课堂纪律差时、课堂表现有很大进步时等。 (2) 学会生活：热爱生活的人会更加珍爱生命，能够发现更多生活之美，能够更加高效的干事。当遇到巨大困难的时候不容易轻生。 (3) 学会学习：任何事情想做好都有方法，只有感兴趣才更容易做好。	讲解法：(1) 以国家意识、制度自信、服务社会、结合教学场地、法律意识（兴奋剂丑闻、假摔、黑哨等现象在运动场上时有发生，体育教育专业大学生应该清醒认识这些问题，在今后的工作中遵纪守法，增强法律意识。）等进行教育 (2) 讲解法：下面有案例。 (3) 讲解法：下面有案例。	理论指导实践，相信榜样的力量是无穷的。

理论指导 实践，相 信榜样的 力量是无 穷的。	进行沂蒙精神、竞争意识及意志品 质教育，培养学生顽强拼搏、刻苦 训练、吃苦耐劳、勇于攀登的良好 品质。		
-------------------------------------	--	--	--

（一）无论体操理论还是实践部分，在体操课程思政上都应本着尽可能地让学生能够学到更多的学会做人、学会生活、学会学习的知识，同时也加强了师生关系，更加有利于知识、能力和文化等的传承。下面的典型案例具体可结合上课尤其上课开始引导部分时选择使用：

1. 学会做人：善良和有强烈感恩心等优秀品质的人会受到更多的人的尊重、也更有利于社会的进步。人的聪明应该是由智力因素和非智力因素共同组成的：从当前教育现状看，存在的主要问题是重视学生智力发展，而忽视学生非智力因素的培养。学生中有相当一部分人缺乏学习动力，对学习不感兴趣，没有学习热情，克服学习中困难的自觉精神和顽强毅力不足，缺乏对高尚品格的追求精神。非智力因素发展水平低下的表现比比皆是。因此，必须加强非智力因素的培养，使智力因素与非智力因素和谐发展。智力因素包括注意力、观察力、记忆力、想象力和思维力等，非智力因素包括动机、兴趣、情感、意志、和性格等。我们判断事物对错很重要的标准很多人做不到：不轻易的相信什么、不轻易的否定什么、实践是检验真理的唯一标准。

（1）开学第一次课或下学期第一次课时，尤其是在学生课堂纪律松懈时，要简要讲讲中国近代史发生的战争和为了让最广大人民过上好日子的无数革命志士。

（2）新教育精神就是：追寻理想的执着精神、深入现场的田野精神、共同生活的合作精神、悲天悯人的公益精神。^[3]

（3）教师最重要的任务不是教书，而是学习，和学生一起学习。一个缺乏学习热情的教师，很难真正给学生知识的启迪，更难真正给学生以人格上的感召。^[7]

（4）一个理想的教师，应该是个天生不安分、永远会做梦的人。教育的每一天都是新的，每一天的内涵与主题都不同。教师只有具有强烈的冲动、愿望、使命感，才能提出问题，才会自找“麻烦”，也才能拥有诗意的教育生活。教师是学生生命中的贵人。^[3]

（5）如果教师面对每一个具体的学生真正“因材施教”，让每一个学生都感到求知的快乐、思考的快乐、创造的快乐，那么，所有学生都可以成为学习上的成功者。教师爱学生的重要表现之一，就是相信每个孩子。这样的教育会回惠及所有人。^[3]

（6）生活中我们要学会换位思考，多站在对方的角度去考虑问题，往往说话做事差的同学可能他生活的原生家庭有问题，他们也是可怜之人。换个角度想：人不敬我，说明我还够优秀，我不敬人，说明我心胸有些狭窄。

（7）什么样夫妻是幸福的：有共同语言、能互相欣赏、互相成就对方、相互包容的。

2. 学会生活：热爱生活的人会更加珍爱生命，能够发现更多生活之美，能够更加高效的干事。当遇到巨大困难的时候不容易轻生。

（1）会干家务、会做饭，这是一种很重要的生存能力，同时干家务、做饭也可以起到重要的锻炼身体的作用，表现为助消化、爱吃饭、吃到更放心的饭菜。热爱大自然、热爱花草、热爱艺术、热爱农业。（农业是民生，能吃到放心的偏有机的蔬菜对身体健康很重要的。化肥天然成分少，是有毒性的。地膜、除草剂、农药等都影响身体健康。）

（2）我每天洗脸不用香皂，只用清水洗两下脸，好多天洗一次毛巾就好了，这样能节省很多时间，除非脸上有很多油。关键是香皂有很多不是天然的成分通过人体毛孔被吸收对身体不好，不是天然的东西对身体会有毒性，天然的东西有的也会有毒性。

（3）如何刷牙好：我以前早晨起床后吃饭前就刷牙，后来通过看养生的书知道早饭后刷牙或漱口就可以了，因为昨晚已刷牙，第二天早上一般不会脏的，现在在我一天只有晚上刷牙，早、中午漱口，除非感觉吃了让牙不舒服的东西会早中午刷牙。^[4]

（4）如何护肤好：可用牛奶涂抹脸、黄瓜片或黄瓜汁涂抹脸、西红柿汁水涂抹脸，因为品质好的黄瓜和西红柿是很安全的蔬菜和水果、其他安全水果也行，如品质好的苹果、梨等。^[4]

（5）问同学们找到自己喜欢的项目了吗？成为体育人口了吗？体育人口的三个条件：每周锻炼至少三次以上、每次至少30分钟以上、每次要达到中等强度（出汗）。体育锻炼的重要作用：能很好地预防感冒增加免疫力、减少吃药。能促进肠胃蠕动助消化、防便秘。能提高睡眠效率，减少睡眠时间。能让思维更敏捷、工作效率更高。能让心情更愉快、减少抑郁情绪。能增加身体对钙的吸收。运动能排毒素。运动能有交友作用等。我们上班如果不是很远能走就不骑车，能骑自行车就不骑电动车，我们只是提前出发一会就行了，实践证明我骑车上班有很好的健身和助消化作用，能戴头盔一定要戴上，防止意外。

（6）山药有很明显的增加免疫细胞活力，治疗气喘的作用。芋头也有这个作用，但不如山药明显。品质好的萝卜、品质好的梨、栗子（迁西栗子品质很好）也有化痰、止喘、强筋骨的作用，栗子有活血的作用、有痔疮和癌症的人暂不要用。

（7）建议每周末休息的时间可以一天和三天轮流倒，这样可以促进旅游和探亲、访友等。

（8）有好多学生快要上课了才刚吃完饭，

针对这个事情要找到不能早起吃饭的原因, 说明睡得太晚了, 这样对自己和别的同学都会有影响, 一定要在晚上 11 点前进入深睡, 最好能早起床锻炼身体。一日之计在于晨, 早睡早起对身体好。

(9) 西医在抢救、手术、诊断、卫生防疫方面占优势, 治疗慢性病方面中医占优势。因为西医普遍不懂中医, 所以像癌症等慢性病西医在大量治疗, 慢性病往往是病人吃了大量看似正常的食品(如葱、姜、蒜、辣椒、大料等显温性,) 实际会改变人的阴阳等平衡。有些手术像阑尾、扁桃体等对身体免疫力有用, 西医有时就做手术去掉了。而应尽可能的看中医。但好中医较少, 国家应当把中医的疾病分症候群去治疗, 每个人都统一用最少的药先培养正气, 身体好了再去治疗, 或者改变生活方式、饮食方式、减少吃发物(狗、羊、虾、蟹、海鲜等)慢慢就好了。^[5]

3. 学会学习: 书籍是人类进步的阶梯, 是前人总结的经验的大成, 能静下来看书的人是让人敬重的人, 就像热爱运动的人都应该成为我们学习的榜样。我们要重视难学的课程和要做实验的课程的预习。一日之计在于晨、一年之计在于春、一生之计在青春。因为早起床活动会有助于学习效率的提高、更有胃口吃饭。每天上午是我们学习效率最高的时候, 应该干最费脑筋的事情、最重要的事情; 下午要干重要的事情, 晚上干自己感兴趣的事情会提高效率。我们要找到自己感兴趣的事情或专业去做, 有兴趣才能干得更好。

三、体操课程思政考核评价设计

加强课堂常规建设: 将思政教育纳入课堂表现考核, 培养热爱体育教师本职工作, 从考勤做起, 加强学生自律性、责任感和职业素养与能力。如体操课程考勤考核: 旷课 O-20 分/次; 事假 Δ -5 分/次, 病假 $\otimes$ -2 分/次; 迟到 e-10 分/次; 早退 X-10 分/次; 公假 $\checkmark$ 不扣分; 场地器材课前准备不充分 A-10 分/次; 课堂常规(仪表着装等)不规范 B-10 分/次; 课堂表现消极、注意力不集中 C-10 分/次; 班干部表率作用不够 D-10 分/次。加强体操理论考试思政分值。

四、结语

学生全面的了解老师做人、生活的知识、学习的方法, 才能更喜欢老师, 更可能成为学生的榜样。我们传统的课程往往不重视全面的去育人, 所以学生在一个教师那儿往往学到的只是较单一的知识, 甚至掌握这门学科的方法也没教。对学生影响会很不全面。亲其师才能更好的传承老师的知识、本领。因此我主张体操课程思政尽量全面的展示教师的各方面得失, 让学生能最大限度的体会到体操课程的美、体操教师的美。

参考文献:

- [1] 胡娟. 体育教育专业体操普修课程思政内容体系研究 [J] 社会科学 II 辑, 硕士电子期刊出版信息: 年期: 2022 年第 04 期网络出版时间: 2022-03-16—2022-04-15.

- [2] 王焕良, 马凤岗. 课程思政——设计与实践. [c]. 清华大学出版社, 2021. 54-59.

- [3] 朱永新. 教育小语. [M]. 福建教育出版社, 2017

- [4] 刘弘章, 刘淳. 刘太医系列之二病是自家生. [M]. 中国友谊出版社, 2006.

- [5] 刘弘章, 刘淳. 刘太医系列之一刘太医谈养生. [M]. 中国友谊出版社, 2006.