

高校健美操课程思政的构建途径与实践经验探讨

——以南通理工学院为例

刘汉玲

(南通理工学院, 江苏南通 226000)

摘要: 为了充分实现“各类课程与思想政治理论课通向同行, 形成协同效应”, 本文通过对健美操课程思政建设的研究现状、实现健美操课程思政的途径, 以及本校在课程思政改革中的具体实施方案等进行研究和探讨, 为其他院校提供参考, 抛砖引玉, 为实现大学体育课全面育人的目标提供研究思路。

关键词: 健美操; 课程思政; 途径; 实践

一、大学健美操课程思政建设的重要性

(一) 大学体育课程思政的目标与重要性

新时代学校思政建设推进会 2024 年 5 月 11 日在京召开。会议提出“把思政建设作为党领导教育工作的重中之重”。高校作为教育的高等阶段, 是培养社会主义接班人的重要环节, 所以高校的课程思政建设尤为重要。

健美操作为大学体育课的常规传统项目在课程思政理念指导下与思政课程同向同行, 课程建设改革百花齐放。在课程建设过程中不断的建立健全课程体系, 逐步完善充盈, 以实现健美操育人身心的教育价值。

(二) 实现健美操课程思政价值的可能性

健美操运动是一项融体操、舞蹈、音乐等元素为一体的运动项目, 对场地要求不高, 动作难度可高可低、运动强度可大可小, 具有与时俱进、愉悦身心等特点, 锻炼形式也是多种多样, 具有很强的思政元素挖掘价值。

二、健美操课程思政的研究现状

(一) 健美操课程思政的研究与发展现状

经过对大量健美操思政研究文献的研读与总结, 结合对部分优秀的健美操课程思政案例的研究, 目前健美操课程思政构建途径主要是从爱国主义、集体主义、责任感以及正确的审美等几个方面入手。

1. 健美操课程的开课情况

健美操作为一项兼具舞美与锻炼双重价值的运动项目, 在高校健美操在高校的体育课项目中成为必备的运动项目, 普及时间久、普及面广, 课率极高, 学生选课比例较大, 常被女生放在首选项目。

2. 健美操课程思政实施现状

健美操运动在长期教学过程中已经形成了一套固定的教学模式, 在课程思政融入健美操教学的实践经验方面, 主要是爱国主义教育、集体主义教育、审美的培养等几个方面出发, 在其他思政元素融入方面仍停留在理论思考与指导的阶段, 落实到教学的每个环节时缺乏具体的实践经验。

(二) 课程思政融入教学过程中存在的不足

1. 教学模式传统固化, 缺乏创新

健美操教学目前仍以教师教学与学生练习、教师辅导与学生练习为主, 理论学习比例较低。大学体育的育人目标是“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”, 前二者可以通过教学内容、组织方式等途径实现, 而后二者则需要一定思政元素融入才能实现。

2. 教学内容拘泥于固定动作套路

在实际教学中, 健美操课程大多仍以国家体操运动管理中心颁布的《大众健美操锻炼等级规定标准》为主, 教学内容具有局

限性, 重复固定的教学内容影响课程思政元素的融入与设计。

3. 考核评价体系不健全, 未能体现课程思政相关评价

受体育课程大纲的影响, 健美操专项的考核评价, 以健美操运动技能和体质达标情况为主要考核依据。课程思政部分未能体现, 或者体现较少, 不能很好的体现健美操课程思政的重要地位。

4. 教学与考核评价拘泥于健美操课堂

体育学科不是一门独立的学科, 大多数高校存在体育课与其他课程一学校其他校园文化活动联系不够密切的问题。这些不足影响了健美操课程思政元素的挖掘, 影响了健美操发挥隐性育人的功能。

三、构建健美操课程思政的途径

高校体育课程的直接目标是掌握运动技能, 培养终身体育的锻炼意识和技能。在体育教学的过程中, 要实现体育课的思政育人目标, 可以通过以下几种实践途径去实现健美操课程建设。

(一) 在课程目标中融入国家对高等教育的发展目标

大学体育作为所有高校所有专业的必修基础课程, 在确立教学目标时, 要依托体育课程特点, 积极挖掘体育课程思政资源以及育人价值。健美操课程作为大学体育课程中一个重要的组成部分, 要结合健美操运动的特点提炼课程教学目标, 提升课程目标的高度, 实现健美操学与练的隐性育人价值, 与思政课程同向同行, 协同育人。

(二) 教学环节的安排紧密结合学校的校园文化活动

在健美操课程的教学环节设计上, 我们要走出课堂, 打造横向与纵向贯穿发展的立体育人机制。从横向来看, 要把课程内容由课内走向课外、由校内走向校外, 打破教学壁垒; 从纵向来看, 健美操的教学目标要针对不同的施教对象, 针对教学目标、教学内容、课堂组织形式、考核形式等打造完整的思政体系, 课程思政目标融入到每个课程元素中去。

(三) 教学的内容主题紧跟时政或时事热点

高校是青少年学生接受教育的最后一个阶段, 青年大学生应该了解时政时事, 关心国家发展社会发展的动态。作为高校的一门必修课程, 体育课也应紧跟时政热点。例如: 奥运会、全运会以及各类体育联赛等重大体育赛事, 国庆、建党、重大会议的召开等, 以及一些重要的国际时事。教师可以选择具有精神正能量和教育价值的热点, 融入到课程中。健美操课程作为一个具有时尚性的、与时俱进的体育项目, 非常适合结合时政时事更新教学的理论与实践的内容。

(四) 深挖各类其他优秀文化元素融入课堂

高校是培养爱国爱党的社会主义接班人的重要阵地, 更是培养直接服务地方经济人才的重要力量。作为地方高校, 在培养人才的过程中, 要把高校文化与当地特色文化有机结合, 担当优秀

文化的宣传与传承。例如南方的舞龙舞狮、赛龙舟，云贵的各民族特色舞蹈，北方的滑冰、秧歌等，都是优秀的地方文化，都是可以融合进大学体育课堂的特色文化，由此让学生了解中华民族丰富多彩的文化，提升青年大学生的文化自信。

（五）培养教师思政素养

课程思政建设的主体是教师。贯彻体育课程思政目标，培养一支素质过硬、勇于创新的体育教师队伍尤为重要。新时代的体育课程在实施思政教育时要遵循教育规律，螺旋上升设计课程目标，贴近学生思想、学习和生活实际，才能在体育课程中切实达到思政育人的目标。

四、我校健美操课程思政的实践经验

我校作为一所应用型本科院校，以培养德智体美劳全面发展的社会主义应用型人才为己任。在人才培养过程中，不断的探索公共体育课程与课程思政的融合，明确课程总目标，优化教学方案，创新教学内容，健全评价体系。在此过程中，收获一些健美操课程思政改革的经验。

（一）提升健美操课程目标、教学目标的思想高度

为了更好的在体育课程中融入思政目标，把爱国主义、集体主义、体育的精神融入到教学中，我们在教学内容和教学模式上融入时政元素。

例如：在冬季奥运时，上课选择的伴奏音乐是冬奥会相关歌曲《请到长城来滑雪》、《一起向未来》等，并在课程内容导入时，给大家简介冬奥会相关知识，激发学生爱国情感；在健美操动作编排时融入了滑雪、滑冰的动作和造型等，增加了学生对冬奥运动项目的了解，也点燃了学生参与体育运动的热情。

（二）教学内容与时俱进，紧跟流行元素

当前，在多媒体高度发达网络资源空前丰富的情况下，当代学生接触信息最前沿，学生的审美也是与时俱进。在选择健美操课的教学内容上，也要与时俱进适度融入时尚流行元素。

例如：在帕梅拉健身操流行的时候，我们在健美操课基本功练习的编排上融入了一些帕梅拉的力量练习动作；当刘畊宏流行时，我们把流行音乐和部分刘畊宏的热门动作编排进热身操部分。

课堂上引入流行元素让课堂更有趣味性，吸引学生的学习注意力，也在很大程度上激发了学生的锻炼积极性。在这个过程中，教师在教学中用实际行动向学生示范“勇于尝试”、“勇于开拓创新”的当代奋斗精神，培养适应当今社会激烈竞争的应用型人才。

（三）融入地方文化元素

充分利用地域文化资源服务于校园文化，提高学生对中华优秀传统文化的认同感，提高学生文化自信，也是拓展健美操课程思政价值的有效途径。

例如：我校分校所在地域为海安市，海安花鼓是非常具有代表性的特色传统舞蹈，也是非物质文化遗产，曾经参加过国庆五十周年联欢会等重大演出活动，具有一定的影响力。充分利用我校与当地合作的海安花鼓研究平台，将花鼓元素融入健美操课堂，在健美操课堂开展花鼓基础教学，并在此基础上成立花鼓社团，课内课外相结合开展活动，让学生亲身体验和感受传统文化的魅力，提升民族文化认同感，树立文化自信。

（四）课堂教学组织形式的改革创新

课堂教授过程不只拘泥于“教师教学生学”的传统模式，变化多样的组织设计，也是实现课程思政价值的有效手段。

例如：教师教左侧动作，由学生分组自主练习对称动作；教师设计下肢动作，各个小组自主创编下肢动作并展示，由全体同学投票选择最佳方案，然后全班同学集体学习最佳的组合动作；

教师编排套路动作时，留白2个8的音乐，由各个学生自主安排。

教学形式的多样化，提升了学生课堂参与度，体现了学生的主体地位；在教学过程中，培养学生良好的团队沟通协作能力，自主学习能力，提升学生自主创新意识。

（五）课堂由课内延伸至课外，融入学校文化建设活动

为了更好地实现健美操的育人功能，我校在健美操课的教学模式上进行了大胆的改革，把健美操课程由课内延伸至课外。

例如：健美操课程还走出课堂开展一些相关活动。在建党百年时，组织所有健美操班级在运动会上展示伴奏为《没有共产党就没有新中国》健美操套路；在学校校园体育文化节期间，组织百人校园活力健美操快闪。

课内课外结合的教学模式给学生走出课堂展示自己的机会，是鼓励学生追求美表现美的实践性训练；在组织课内外相融合的过程中，提升学生社会适应能力。

（六）课程考核机制的变化

建立全面、科学、合理的体现健美操思政目标评价体系。在课程评价中既要注重学生的体能和技能学习评价，也要注重考核学生的参与度、合作精神和创新能力等方面践行度，体现立德树人教育功能，促进学生的全面发展。

例如：我校健美操课程评价进行了改革和调整，把专项技能分为个人技能、团队作业两个部分，把身体素质分为课内考核与课外锻炼两个部分。

评价机制的变化，体现了健美操课程思政的重要性，实现育人身心的思政价值。

（七）培养师资力量，提升教师思政素养

我校开展体育课程思政建设以来，对体育教师的思政素养提升非常重视。

例如：跟思政教师以及支部同步学习党的二十大会议精神、参与校级思政风采大赛、参与各类思政学习与外出培训等。通过深入学习才能精准把握思政教学发力点，与时俱进推进课程思政教学水平。自身思政素养过硬，把党的指导思想融入到教学中，为党育人、为国育才。

五、结语

课程思政是一门开放型的学问，在实施教育的过程中丰富思政内容，“以大思政课”拓展全面育人新格局，把课程思政从小课堂融入社会大课堂。健美操作为一门需要不断创新发展型的体育项目，教学各个环节都有值得发掘和运用的思政价值。我们要遵循教育规律，设计课程目标，贴近学生学习与生活，不断的自我学习，在教学过程中深入思考，勇于创新。最终，把思政元素融入每个环节，润物无声，育人无痕，达成健美操的课程思政目标。

参考文献：

- [1] 陈晓旭, 王玉龙. “立德树人”背景下高校公共体育课程思政建设的实践路径研究[J]. 体育世界, 2024(04): 17-19.
- [2] 陈惜娜, 廖佩文, 杨大本. 窥探高校健美操“课程思政”的构建与实施[J]. 体育科技文献通报 2020, 11(11): 86-87
- [3] 刘振坤. 体育课程思政建设的研究与实践[J]. 公关世界, 2020(24): 50-51
- [4] 李淑萍, 刘军勇等. 新时代高校健美操课程思政元素挖掘与探析[J]. 当代体育科技, 2023, 35(13): 137-139.

基金来源：南通理工学院“思政课程”及“课程思政”专项课程建设项目 2023JKS027

作者简介：刘汉玲，女，副教授，1981.01，江苏赣榆，南通理工学院体育教师、