

“体适能与运动处方”课程思政的研究

兰洋

(昆明医科大学 地区云南昆明 650500)

Lan Yang

(Kunming Medical University YunNanKunMing 650500)

摘要：基于“大健康、大康复”理念下，“体适能与运动处方”课程必须发挥应有作用，借助自身蕴藏的思政元素，大力推行课程思政教育，让学生在学习专业知识与技能的同时，树立正确健康观，使知识传授与价值引领完美融合，强化学生医学人文精神。鉴于此，若想保证“体适能与运动处方”课程思政贯彻落实，教师应系统解读“体适能与运动处方”课程思政内容，阐述二者理论本质，而后提出具体实施路径，以供参考。

关键词：体适能与运动处方；课程思政

引言

作为思政教育的核心部分，课程思政是立德树人任务实现的主要路径。国家领导人在相关会议中明确提出要将思政工作融入教学全程，为思政教育工作开展指明了方向。培养学生健康三观，是各大院校的使命，然而只依靠思政理论课程，培养学生道德素养已无法充分满足立德树人任务需求，要将思政元素合理融入专业课程教学，这样才能推动思政育人功效发挥最大。针对“体适能与运动处方”课程思政而言，要以培养具备工匠精神和正确价值观的医学康复人才作为目标。这就要求教师将专业课程教学和思政教育完美融合，引导学生树立健康价值观，提高家国情怀与职业素养，成为德才兼备的优质康复医学人才。

一、“体适能与运动处方”课程思政介绍

“体适能与运动处方”课程教学强调课堂理论讲解和课外实践操作的有机结合，帮助学生锻炼耐力、速度和平衡力等身体素质，以期激发学生体育运动热情，提升学生运动技术水平，推动学生实现德智体综合发展。在具体教学中，教师应引导学生形成健康运动理念，学习运动处方知识，掌握应用方法，从而可以制定出符合患者或是健身者需求的运动处方，并提出运动中所需要注意的事项，以实现科学康复治疗、合理健身的最终目标。而“体适能与运动处方”课程思政，即指在课程教学中渗透思政理念，使学生能够真正理解康复物理治疗同大健康存在的关系，了解课程设置意义，无形中培养学生医学人文精神，让学生在大爱无疆的精神中，锤炼自身物理治疗技术，成长为康复事业发展不可缺少的精英人才。

二、“体适能与运动处方”课程思政的理论本质

1. 一致性关系

第一，同理性。“体适能与运动处方”课程同思政课程和教学目标一致，皆以教学基础理论为依托，为立德树人目标实现而服务，两者的关系存有同理性。从本质角度来讲，“体适能与运动处方”课程自然价值、社会价值均是在“增强体质，锻炼意志”的目标中体现，和思政课程具有一定的逻辑同构性，高度契合思政教育活动的逻辑起点。第二，同向性。在发展目标上，“体适能与运动处方”课程同思政课程具有一致性，即学生全面发

展是上述课程的共同指向。作为德育教育的核心内容，将课程思政与“体适能与运动处方”课程教学融合，主要目的是为了让学生在理解体质健康课程重要性的同时，涵养健康价值观与道德情操，优化自律能力，推动学生实现全面发展。在具体实现中，充沛丰富的体育元素能够为课程思政实施提供不竭动力，这也从侧面表明“体适能与运动处方”课程和思政教育融合的必要性。第三，同行性。在发展路径方面，“体适能与运动处方”课程同思政课程展现一致。因上述两者在育人目标、育人方向和育人路径上高度一致，促使两者同频共振，并在学生价值观塑造的重要阶段，引领学生感悟正确审美观和政治观，在内心深处形成评判是非、鉴别曲折的价值尺度，坚持原则，做到正向发展。

2. 本质性特点

从本质角度来讲，“体适能与运动处方”课程的本质就是对学生实施思政教育，让学生在强健体魄的同时，树立正确三观。而且，通过调查可知，除了体育相关课程外，其他课程均涉及思政理论知识讲解。在教学方法上，不仅包含原则规范的理论输出，还囊括制度条款的深度讲解，相对抽象晦涩，直观性较弱。加之内容理论性强，课堂教学枯燥，无法激发学生学习兴趣，何况提高教学质量。毋庸置疑，只有教师具有较高的教学水平、学生具有较高的专注度，才能保证学生学习效果实现最大化。故而，课程思政的结构和教育主体要求间的冲突，使得课程思政实施面临“教学两张皮”和“融入方法简单”等问题。然则从逻辑学角度分析，“体适能与运动处方课程思政”是“种属”关系，“体适能与运动处方”课程隶属“属概念”范畴，而“课程思政”隶属“种概念”范畴。所以，“体适能与运动处方”与思政教育结合后，课程丰富功能改变了思政教育的原有形态，提高了课程思政教学的生动性与趣味性，为学生学习思政知识创造诸多有利条件。

三、“体适能与运动处方”课程思政实施路径

(一) 明确课程目标，坚持以德树人

在“体适能与运动处方”课程教学中，教师必须秉承认真、负责的教学态度，通过言传身教与以身作则，实现立德树人目标。实践教学，教师要借助新方法、新手段将思政元素融入教学全程，让“体适能与运动处

方”课堂真正成为传递正能量的主要场所。具体来讲：在课前，任职教师应结合教育内容与现实情况仔细备课，深层次挖掘课程隐藏的思政元素，科学设计教学方案，保证课堂教学顺利推进；在课中，任课教师可借助提问方式，掌握学生实际学习情况，并适当安排测试题或思考题，了解学生知识掌握不足之处，有针对性调整教学方案，侧重讲解难点知识，提高课堂教学效率；在课后，利用学习通教学平台检测学生知识学习效果，掌握学生学习不足。在此基础上，教师必须明确自身职责，坚定信仰，尊重学生、关爱学生，无形中对大学生展开思想引导，帮助学生形成刻苦钻研、努力积极的学习作风，使其将自身前途和国家发展密切联系，把家国情怀融入大健康事业中。著名教育理论家认为：长时间的体育运动不仅能使个体动作更加协调，还能帮助个体锻炼意志力。基于信息技术高速发展的当下，人们可以利用智能手机或平板电脑在网络平台搜索自身感兴趣的热点内容，尤其是现代大学生。但是，大学生正处在心理发展关键阶段，是三观形成的重要时期，不良思想与价值观极易影响学生心理取向，甚至出现价值观歪曲的情况。所以，在“体适能与运动处方”教学中，教师必须言传身教，积极、认真对待每一堂课，并在课堂讲解中增添名人故事，提高教学趣味性。同时，根据学生成长特性与思想变化，因材施教，尽可能避免学生对思政教育产生厌烦心理，引导学生创建正确道德观，促使学生可以积极主动探究“大健康”和“大康复”知识，让专业课程和思政课程能够做到同向同行，共同育人，培养更多德才兼备、身体素质高的优质人才，助力国家发展与社会建设。

（二）立足健康理念，培育家国情怀

从特定角度来讲，“体适能与运动处方”属于一门综合性健康课程，其强调理论和实践的融合、体育运动和医疗的融合。其中，运动处方即指对已经损伤的肌肉或关节展开恢复性锻炼，同时专业医生结合具体损伤情况指出个体在饮食与锻炼方面需要注意的事项。在具体教学中，教师要适当增添高血压、肥胖症等可预防疾病的运动处方设计，教授学生如何将疾病伤害降到最低。新时代下，国家立足战略层面提出的大健康理念，既强调身体健康，又强调心理、精神、道德健康，这就要求学生不断强化自身社会责任感，在岗位工作中除了要治疗基础生理疾病外，还要帮助患者养成正确生活习惯、掌握科学生活方式。事实上，体适能知识和实践研究主要目的是为了运动训练代替药物，根据为个体身体锻炼提供运动出发，加强运动与医疗的联系，使二者相互补充、相互影响，做到“体医融合”，实现全民大健康。另外，在“体适能与运动处方”课堂中，除了讲解理论知识，培养学生科研精神与集体主义精神也十分重要。由此，教师需要将思政元素融入专业课程教学，借助视频或新闻等媒介，向学生呈现群众健康状况以及存在的问题，强化学生社会责任感，使其真正意识到自身在全民大健康事业中担负的使命。这样，学生进入职场后，便能充分发挥自身专业能力，以家国情怀作为引导，为大健康事业与群众健康贡献己力。

（三）深挖思政元素，创新教学方式

挖掘“体适能与运动处方”课程中隐藏的思政元素，既要以职业素养要求作为入手点，又要根据课程内容进行挖掘。比如，对于医学专业的、学生而言，应从“体适能与运动处方”课程中的体适能概念和科学锻炼等内容中深挖思政元素。与此同时，任职教师还要全方位考量，如何才能有效提升课程思政教育质量。由于“体适能与运动处方”课程特殊，其以健康体适能为核心，对学生体力与智力提出极高要求，挑战性和趣味性较高。由此，任职教师便可抓住学科特点，将课程教学中涉及的“言传”和运动中涉及的“体悟”相结合。譬如，在向大学生讲解思政元素，即拼搏精神时，单一的言词表达无法同心肺耐力训练活动更有效。另外，职业的不同也对课程思政实施提出全新挑战。若想保证课程教育与思政教育完美融合，任课教师必须要充分掌握学生职业发展目标和方向，以此为基准从“体适能与运动处方”课程中选出最优内容，并借助多元手段让学生体会教师想要传递的思政知识。特别是在信息技术蓬勃发展的当下，教师可利用微电影、微博、抖音和微信等媒介，向学生渗透思政元素，这样不仅贴合现代学生成长特点，还能保证课程思政教育质量实现最大化。又如，教师可将互联网、人工智能等技术应用于“体适能与运动处方”课程教学中，探索精准教育，构建“互联网+课程思政”的发展格局，助力学生全面发展。

结语

综上所述，“体适能与运动处方”课程思政教学切实可行，专业课程蕴藏诸多思政元素。在此背景下，教师必须明确课程育人理念，做好顶层设计，使课程思政教育成为常态化，这既是课程思政落实的需要，亦是“体适能与运动处方”课程价值充分发挥的需要。同时，教师还要坚守初心，立足康复课程特点，培育学生专业认同感，提高学生职业素养，以期为我国大健康事业顺利推进奠定扎实人才基础。

参考文献：

- [1]楚海月.立德树人背景下高校体育课程思政的误区、原因和对策[J].肇庆学院学报,2022,43(06):19-22.
 - [2]宋娜,车鑫宇,朱欢,杨梅,彭永.12周运动处方结合体育精神教育干预对肥胖大学生运动参与的影响研究[J].体育科技文献通报,2022,30(08):128-132.[3]刘刚,敬龙军,庄洪波,蔡建光.“科教融合”视域下“运动处方”课程教学资源的探索实践[J].当代教育理论与实践,2022,14(04):143-151.
 - [4]刘晓飞,袁清强,宋洪强,金丹,武青.课程思政视域下信息化案例教学设计在“运动处方”课程中的应用[J].科教文汇(上旬刊),2020(09):114-116.
 - [5]曹姣.健康理念融入运动处方课程的教学改革研究[J].湖北第二师范学院学报,2020,37(07):92-96.
- 兰洋 男 彝族 1983-11 云南楚雄人,昆明医科大学,讲师职称,研究生学历,硕士学位,研究方向:主要从事体育教学方向