

五育并举背景下对高校瑜伽教学改革研究

李晶晶 郭 铭

天津体育学院，中国·天津 301617

【摘要】本研究基于“五育并举”教育理念，针对高校瑜伽课程存在的教学目标设计缺乏思政元素、缺乏完整的教学体系等现有问题，从完善教学理念、丰富教学内容、改进教学方法、优化考核评价体系四个方面构建高校瑜伽教学实施路径，通过将德智体美劳教育融入瑜伽教学全过程，实现专业技能培养与思想教育的有机融合，为培养全面发展的高素质人才提供实践方案。

【关键词】五育并举；高校瑜伽；教学改革

课题题目：“五育并举”背景下高校瑜伽教学改革研究，课题编号：20240005。

前言

五育并举是指“德智体美劳”全面发展。2018年9月10日，习总书记强调“努力构建德智体美劳全面培养的教育体系，形成高水平的人才培养体系，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。在深入贯彻习近平总书记重要讲话精神中，教育系统逐步形成“五育”并举提法，将其作为现代化教育的重要指导理念。

当前国内对艺体类学生思想政治教育研究虽取得进展，但仍面临挑战，艺体类学生普遍思想活跃但信念感薄弱，个性鲜明但缺少集体意识，专业突出但文化基础不足。瑜伽课作为艺体类一门学科同样面临这些问题。因此针对艺体类高校大学生要构建由思政课与专业课教师等人员共同参与的新师资体系，将五育思想理念寓于师生互动、主题创作和课程实践中，通过艺术形式达到教化人心、全方位育人的效果，促进形成“五育”并举的新教育系统。由此可见，将“五育”并举融入瑜伽课程，既可以提高教学质量，使得瑜伽课程呈现新的活力，又同时可以吸引更多的学生加入到瑜伽课程中，让学生身心收益，符合新时代人才培养的要求。

1 瑜伽的精神和哲学意义

瑜伽起源于印度，不仅是一种身体锻炼方式，更蕴含丰富的精神和哲学意义。通过呼吸和思维的练习，通过瑜伽练习，瑜可以帮助人去除负面情绪，净化心灵，在增强我们身体柔韧度和平衡感的同时，使我们能更加专注，提高我们的集中力。瑜伽的核心观点认为，每个人都应具有包容他人、包容万物的慈悲心。瑜伽的哲学意义在于超越物质世界，从而进去内心的探索之旅。

2 高校瑜伽教学存在的现有问题

2.1 瑜伽教学目标设计缺乏思政元素

目前高校瑜伽课侧重于提高学生技能水平和技术动作的掌握，却忽略了瑜伽的“育人”功能。在瑜伽教学中，教师往往过于重视学生技能的掌握，忽视了学生积极乐观、团结合作等综合素质的培养，缺乏德育与美育的融合渗透。因此，教师应将“五育”理念融入教学全过程，实现瑜伽理论学习的“智育”，瑜伽体式技能学习的“体育”，瑜伽动作练习的“劳育”，瑜伽核心思想的“德育”、“美育”的“五育”有机融合，实现学生身体素质、运动技能和思想道德素质三者的协调发展。

2.2 缺乏完整的教学体系

现如今高校瑜伽课程体系具有很大的局限性，在教学内容上过于注重理论掌握和体式动作学习，缺乏对瑜伽课程核心思想关注度，重技能而轻思想，这样的瑜伽教学缺乏完整的教学体系。基于“五育”理念，应当以思政教育为引导，根据瑜伽的项目特点和文化内涵，挖掘瑜伽课程的精神和哲学含义，将“五育”思想融入教学内容，形成完整系统的瑜伽课程教学体系。

2.3 教学内容枯燥、教学方法单一

目前高校瑜伽课程教学仍是以教师为主导的传统教学体系，存在教学方法单一、课堂互动不足等问题，教学效果收效甚微。习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上针对思政教学提出“要坚持统一性与多样性相统一、主导行与主体性相统一、灌输性和启发性相统一、显性教育和隐形教育相统一”。因此，在新时期高校瑜伽教学中，教师应改进教学方法，丰富教学内容。在教学中激发学生的主观能动性，引导学生积极参与、主动思考，提升学生的幸福感与获得感。

2.4 教学评价体系并不完善

课程考核评价方式往往决定着教学实际成果。从“五育”的角度出发，目前瑜伽课程教学评价体系并不完善，评价方式过于单一。在传统期末测评中，过于片面重视技能动作和身体素质的考核，缺乏全面性和客观性，不符合“五育”体系下新时期的教学考核要求。新的考核评价体系在学生课堂表现、学习态度、技能动作检测的基础上，还应体现出学生的思想道德、意识认知，构建“以人为本”的教学评价体系。这样才能全面客观地反应学生的综合素养，实现高校瑜伽评价体系的可持续发展。

3 “五育并举”视域下高校瑜伽教学实施路径

3.1 完善教学理念

在瑜伽学习过程中，要坚持瑜伽包容、健康、慈爱的核心理念，围绕“以德育人”的中心任务，把“五育”教育作为核心因素，突出瑜伽教学中的育人导向，践行体育教育和思想教育的深度有机融合，培养德智体美劳全面发展的优秀人才。在瑜伽课程中，应当结合瑜伽特色，融合“五育”思想，既要注重技能知识、动作要领的传授，提高学生的身体素质和瑜伽修养，也要注重学生德美智的培养，做到以德育人、以美化人、以智启人。培养学生健康的审美情绪，乐观的生活态度，引导学生养成良好的运动习惯，弘扬体育精神。

3.2 丰富教学内容

瑜伽作为融合形体塑造、健康促进与心灵修养的综合性教育载体，结合瑜伽的教育价值和哲学思想，高校可以进一步完善瑜伽教学的教学内容，设置理论基础、实践运动、综合能力三个板块进行系统的学习。在理论基础层面，通过系统讲授瑜伽的起源发展，特点功能以及相关的健康保健知识，结合基础体态训练和呼吸调控，可以帮助学生纠正不良体态，调节自身情绪。在实践运动层面，采取动静结合的体式动作，由易到难，让学生通过坚持不懈的练习改善自身气质和形体，获得成就感，培养学生勇于挑战、迎难直上的精神，锻炼学生坚持不懈、吃苦耐劳的品质。在综合能力层面，经过系统学习，通过动作创编、团队协作和竞赛展示等活动，让学生学会交流和合作，培养学生团队意识、合作共赢的思想。

3.3 改进教学方法

教学方法的运用是否科学，会直接影响实际教学效果。应改进瑜伽教学方法，以更好地调动学生的积极性，满足

不同学生的需求。首先，可以采用分层教学，根据学生的实际情况进行分组，根据不同水平设置不同学习目标，同时在各组选择优秀学生起到模范作用，组织各个小组相互交流，共同促进。其次，要加强课堂间的互动。改变教师讲授学生被动学习的现状，注重师生、生生之间的互动交流。第三，可以借助信息技术进行教学。运用信息技术优化教学效果，满足学生理论知识和实践知识的学习，实现课前预习、课上强化、课后反馈的数字化教学模式。最后，营造多样的课堂氛围。可以设置不同的教学情景，营造舒适的学习环境和课堂氛围，以此激发学生思维情感，放松学生的身体和心情，创造一个良好的教学氛围，提升教学的质量。

3.4 优化考核评价体系

在“五育”理念下，高校瑜伽考核评价方式应当考虑融入“创新”元素，改变以往的动作演习，由学生进行艺术创造，鼓励学生以小组为单位，进行大胆创新，对瑜伽动作进行改变，创作。来体现瑜伽教学中的“美育”思想。同时，也需要在考核评价体系中融入“过程”评价元素，不仅将期末的考核作为评价学生成绩的一种形式，还应当根据学生日常教学中额出勤率、学习态度以及课堂表现进行评分，这样有针对性的评价，也可以调动学生的积极性。

4 总结

在“五育”并举的背景下，完善改革高校瑜伽课程是新时代国家思政建设的必然选择。“以德育人”思想下构建针对高校瑜伽课程的特色思想政治教育尤为重要，利用“五育”思想政治教育中的作用，结合瑜伽课程的艺术特点以及学生的个性特征进行育人，对学生的思想政治教育体系的改革和创新起到至关重要的推动作用。因此，每一位高校瑜伽教师都应积极探索、提升自身专业素养以及思想教育能力，做到教学与育人的同向同行。

参考文献:

- [1] 梁子筠,叶璟珑.三“材”相辅,五育互融共美[J].学苑教育,2023(05): 7-8+11.
- [2] 李静.向美而行,五育并举——艺术教育的时代价值[J].群言,2023(03): 26-28.
- [3] 徐娜娜.国内高校瑜伽课程现存问题及改进研究[J].甘肃科技,2022, 38(06): 74-76.
- [4] 董朝灵,许传坤.高校瑜伽方向专业人才培养质量提升路径思考[J].当代体育科技,2023, 13(03): 193-198.