

# 课程思政在高校传统体育养生方法课程教学中的实践路径

吕柯炜 张和平

(山西晋中榆次区太原理工大学明向校区体育学院 山西晋中 030600)

**摘要:**专业课程思政教育已成为高校思政教育改革的重要途径,传统体育养生方法作为中华优秀传统文化的代表之一,蕴藏着海量的思政教育资源,应当担当课程思政建设的排头兵。研究运用文献资料法、逻辑分析法,探索高校传统体育养生方法在教学中落实“课程思政”的实践路径:以立德树人为目标,提升专业教师的课程思政意识和思政教育能力;以课程思政为抓手,深入挖掘专业课程中的“思政元素”;以现实问题为切入点,促进思政教育与专业课程的有机融合;重视过程性评价和发展性评价,掌握合理有效的课程思政教学评价方法;以现代信息技术为支撑,推进专业课程思政教育的改革与创新。

**关键词:**传统体育养生方法;课程思政;实践路径

## 1 前言

“未来属于青年,希望寄予青年”。习近平在庆祝中国共产党成立一百周年大会上表达了党和人民对新时代中国青年的殷切期望<sup>[1]</sup>。新时期我国发展环境面临深刻复杂的变化,青年一代的思想政治素质直接关系到国家命运。高等教育阶段是培养高素质人才的重要阶段,其思想政治教育的效果对青年大学生日后思想的发展和进步举重若轻。习近平在全国高校思想政治工作会议上指出:“高校思想政治工作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”<sup>[2]</sup>。此外,党的十九届六中全会强调:必须结合新的时代条件传承和弘扬好中华优秀传统文化,并推动其创造性转化、创新性发展<sup>[3]</sup>。传统体育养生方法是一种通过呼吸吐纳、形体活动以及心理调节达到预防及治疗疾病,促进生理及心理健康和延年益寿的养生方法,融合了儒家、道家等“中庸和谐、天人合一、内外兼修、外柔内刚、修身养性”等思想,<sup>[4]</sup>是中华优秀传统文化的代表之一。因此,在高校传统体育养生方法课程中落实“课程思政”,挖掘专业课程中的思政元素,在传承中华优秀传统文化的同时,从而帮助青年大学生树立正确的人生观、世界观和价值观,通过利用现代信息技术资源加强思政教育创新,进而促进了其创新性发展,以此实现传统体育养生方法教学全过程、全方位“立德树人”的育人功效。

## 2 高校传统体育养生方法课程教学落实“课程思政”的必要性

### 2.1 高校大学生对中华优秀传统文化中思想形态认同相对较低

中华优秀传统文化对于大学生思想政治教育的意义不言而喻,加强当代大学生的中华优秀传统文化教育,有助于提高大学生的人文素质,坚定理想信念以及坚持“四个自信”。高校帮助大学生增进对中华优秀传统文化的了解与探究有助于中国当代乃至未来的文化建设和文化创新。然而已有的研究显示:大学生缺乏对中华优秀传统文化学习的良好环境,缺少对中华优秀传统文化进行深层探究的相关课程,从而导致对中华优秀传统文化的全面了解的缺失,影响了中华优秀传统文化对大学生思政教育功能的发挥;其次,大学生对中华优秀传统文化中思想形态传承的赞同度较低,因此大学生传承传统文化的行动力仍有待提升<sup>[5]</sup>。高等教育阶段作为大学生对传统文化认同的重要影响时期之一,目前高校对大学生传统文化认同的教育途径多但收效甚微,社团活动、讲座等诸如此类活动的开展并没有取得相应的成效。因此,为了改善此类现象,并做到进一步推动课程思政与专业课在强化学生对传统文化认同方面的协同效应,传统体育养生方法作为为数不多的能将中华优秀传统文化、思政元素以及高等教育专业课结合起来的课程,理应受到更多的重视并深入研究和大力推广。

### 2.2 “课程思政”与高校传统体育养生方法课程相融合的积极作用

传统体育养生方法历经数千年的发展传承,其中蕴藏了丰富的思想内涵和民族性特征,是中华优秀传统文化的精髓和劳动人民智

慧的结晶。传统体育养生方法课程以注重学生修养提升、提高学生综合素质的理念进行教学,在传授学生专业知识与技能的同时,引导学生建立积极向上的理想信念、价值追求和家国情怀,从而增强其对中华优秀传统文化的认同感,坚持文化自信。“课程思政”重视强化对学生“三观”即世界观、人生观和价值观的教育,传承和创新中华优秀传统文化,积极引导当代学生树立正确的国家观、民族观、历史观和文化观<sup>[6]</sup>。传统体育养生方法对大学生思想品质的积极影响同“课程思政”协同育人的理念相呼应,因此在高校传统体育养生方法课程教学中落实“课程思政”,实现体育课与思想政治理论课的同向同行,同时也弥补了当前高校传统体育养生方法课程中对中华优秀传统文化和思想政治教育内容的不足,对该课程的创新性发展具有推动作用。对教师而言,深化专业课教师对课程思政的认识,增强其开展课程思政的自觉性与积极性,推动专业课教师课程思政能力持续发展。对大学生而言,不但可以学习到传统体育养生的知识与技能,还可以更深入地学习和了解到传统体育养生文化中的优秀思想,培养学生的责任感与家国情怀,继承并发扬中华优秀传统文化。

## 3 高校传统体育养生方法课程教学中落实“课程思政”的实践路径

### 3.1 提升专业课教师的课程思政意识和思政教育能力

专业课教师对课程思政的新理念、新要求的掌握和实行程度,是成功形成传统体育养生方法课程思政新格局的关键。因此,专业课教师必须认识到思政教育的重要性,肩负起传承中华优秀传统文化的使命与职责,积极并有创造力的将思政教育融入教学中,将“立德树人”的作为课程教学的根本任务,进而将正确的“三观”教育渗透到课堂教学的方方面面。高校必须重视对专业课教师进行课程思政专题培训,解决“主动性发挥”的“重要源动力”问题,并提出课程思政的具体要求,切实提高他们开展课程思政的自觉性<sup>[6]</sup>。其次,要提高专业课教师对课程思政必然性的认识,高校必须通过学科教学的培训、探讨、研究,切实提高专业课教师对知识的思政内涵和形式特点的认识,丰富其对知识的理解,提高专业课教师自身的思政素养与思政教育专业素养。此外,专业课教师还需提高与学生之间沟通交流的能力,其沟通交流能力直接关系到知识的传递和转化效率,即把课程知识转化为教学知识,把符号知识解读为可被学生理解的形象化知识。这既是专业课教师在课程思政能力方面想要取得进步的核心要素,也是教师将思政意识融入到教学中并传递给学生的关键所在。

### 3.2 注重德育目标的引导作用,深入挖掘课程中蕴含的“思政元素”

根据传统体育养生方法课程自身的特点和新时代下课程内容的发展变化,不断挖掘专业课中的“思政元素”,这需要专业课教师要增进同思政理论课教师的沟通交流,注重德育目标的引导作用,有目的、有计划、有系统地从事专业教学中对学生施加思想、政治和道德等方面的影响。依据马克思主义基本原理、毛泽东思想、邓小平理论、社会主义核心价值观、习近平新时代中国特色社会主义思想

思想、习近平关于新时代高校思想政治工作的重要论述等理论基础，重点开发传统体育养生方法对大学生思想观念等培育的“思政元素”，促进“知识技能传授”和“思想价值引领”有机融合，将知识育人和立德树人相结合，回归高校课程“育人”的价值本位<sup>[7]</sup>。

传统体育养生方法课程不光要教授学生娴熟掌握传统体育养生功法技术动作，还要塑造学生健全人格与优良品行等。专业课教师应立足于学生成长和思想变化的特点，聚焦于传统体育养生文化对学生的道德素养的熏陶濡染，增加在课堂中对学生的思想道德方面的正面启发，努力将思政课程的知识性、思想性、理论性与传统体育养生方法教学内容及方式结合起来，进而不断增强思政教育的效果，贯彻“终身体育”理念，以此全面提升大学生的综合素质。

### 3.2.1 “天人合一，顺应自然”

“天人合一”是中国古代特有的哲学理念，多指人与道合而“天地与我并生，万物与我为一”的境界，也指天人相合相应。“自然”是老子的主要哲学思想，老子主张：人、地、天、道都取法自然，不强求，不妄为，无为而治。传统哲学观视域将人体视为大地的一部分，注重人与自然的和谐、彻悟天人合一，特别是在传统体育养生思想中人与自然的和谐、形体与精神、形体与思维上的整体协调一致是其锻炼追求的最终目标<sup>[8]</sup>。我国独特的养生锻炼价值观在传统哲学思想的影响下形成，最为集中的表现就是传统体育养生功法，如五禽戏、八段锦等。比如八段锦强调整体观念，在整个练功过程中，体会形体、呼吸、意念与周围环境及大自然融为一体，注重平静内心，突出“神、意、形、力、气”的统一，以此来追求天人合一的思想，从而达到养生的目的。

传统体育养生思想给我们在教学中落实“课程思政”的启示无穷无尽。第一，我们应该秉承“厚德载物”的中华民族优良传统，学习自然界兼容并包、承载万物的精神，求同存异，与他人和谐相处；第二，作为当代大学生应该树立自强不息、拼搏向上的人生态度，积极求索，遵天道而行，发挥生命活力；第三，人与自然和谐统一。不能超越自然界的承受力去改造自然、征服自然、破坏自然，即做事不能违背自然规律。综上所述，将“天人合一，顺应自然”这一传统体育养生文化锻炼理念，融入当代高校大学生的课中，对当代大学生在待人接物和日后的自我发展中对事物本身以及世事变化能有更全面、更深层的理解，在接触社会后能保持本性与本心，同时继承并发扬了中华民族的传统文化与精神。

### 3.2.2 形神兼养，虚静无为

“形”就是现实可感知的人体，“神”则是指人的精神意识。形神兼养是养生的必要条件，虚静之道是养生的根本大法<sup>[9]</sup>。传统体育养生功法中的太极拳、五禽戏等，就是以“虚静无为”为根本要义的自我修炼心神的功法。在练功时，注重人体生理和心理双重修炼，通过“调身”“调心”“调神”的修养，它能使人尽量做到心态平和、大脑宁静，逐渐排除各种杂念和负面情绪，从而促使大脑得到充分休息，调节中枢神经系统的功能，保持恬然自得的生活状态，达到延年益寿的目的。在社会进步和生活节奏逐渐加快的同时，社会竞争愈发激烈，各方面压力不断堆积，容易导致大学生各种心理问题逐渐增多。因此，在传统体育养生方法的教学中，要明确“调心”在“三调”中的核心地位，加以涵养道德进而稳定情绪，通过增加心理调控能力以此改善大学生心理健康具有重要的意义<sup>[10]</sup>。

表1 传统体育养生方法课程“思政元素”分析

项目	思政元素
主张凝炼内在的生命深度，注重调动自身潜力	中华民族优秀传统文化心态内省力高度发展
讲究精神修养，始终奋斗不息	养生而不苟生的大无畏精神
提倡节与和，无过不及，使人体各种生理功能不受伤害	防止“物极必反”的中和思想
	求同存异，和谐相处
天人合一，顺应自然	自强不息，积极求索
	尊重自然规律，人与自然和谐相处

形神兼养，虚静无为	树立科学的养生观
	加强心理修养，提高心理素质
	了解传统体育养生方法的功理培养责任感、家国情怀、传承中华优秀传统文化

人文精神是中国传统体育养生理念的核心，具有中华民族的独特风格，与现代高校思政教育“立德树人”的根本任务高度吻合，对于提升大学生的人文素养意义重大，充分展现出传统体育养生哲学、实践以及思想体系的价值。加强对中国传统体育养生文化中思政元素的挖掘和研究，取其精华，去其糟粕，推陈出新，做到古为今用，有利于大学生对中华优秀传统文化的继承和发扬，增进对民族文化的认同感及归属感、提升民族自豪感、树立爱国主义思想。

### 3.3 思政教育与传统体育养生方法教学的有机融合

“思政元素”必须与时俱进，专业课教师需要从现实问题中掌握先进思政知识，并将其引入传统体育养生方法教学中，引导学生认识到思政教育和现实生活的密切联系，推进课程思政建设的可持续发展。通过结合大学生学习、生活以及社会的热点问题，引导学生深入思考并能够正确运用课程相关的“思政元素”进行分析，让学生能够从自己的切身实际出发，既受到思想政治熏陶，又能更好理解吸收专业知识。例如，在传统体育养生方法教学中，学习相关专业理论知识时，可将大学生同学之间产生矛盾最终酿成惨剧的现实案例作为知识导入内容，运用中国传统体育养生文化中的哲学观，教育学生正确处理人与人之间的关系，与人为善，和谐相处；又例如在外来文化对中国传统文化的冲击方面，很大程度上影响了我国优秀文化的继承与发扬，比如大学生对优秀传统文化认同感低等现象，通过课程理论知识和技术动作的学习，激发大学生建立文化自信及文化自信，增强爱国主义情怀，弘扬爱国主义精神。对于大学生在学习态度不端正，自暴自弃产生惰性等现象，帮助学生改善生活方式，用积极的心态去面对生活，树立奋发进取、自强不息的人生态度。现代社会的飞速发展，多方面的竞争日趋激烈，大学生面临生活、学习、情感和就业等不同方面的压力，由此产生的一系列心理问题直接影响到高校的校园稳定和大学生们的健康成长，大学生因心理问题而导致的校园突发事件层出不穷。针对此类现象，在八段锦教学中，运用形体活动、呼吸吐纳与心理调节相结合的形式对大学生进行整体调节，引导大脑进入宁静状态，从而发挥“调心”之效。通过教学可以使大学生掌握改善不良心理状态的方法，培养学生热爱生命、修身养性等情感。“思政元素”不能简单地在专业课中加入思想政治教育内容，而是课程固有的以专业知识与技能为载体价值意蕴，重视大学生现实问题的导入，促进传统体育养生方法与思政教育教学的有机融合，真正落实好思政课程与专业课程同向同行，构建协同育人的新格局。

### 3.4 掌握传统体育养生方法课程思政教学评价方法

在课程思政视域下，为了分析教育结果的有效性，应重视过程性评价和发展性评价。教师需要更多将大学生的认知、情感、价值观等内容纳入其中，注重大学生的课前、课中和课后的行为表现，收集并记录能够反映大学生在特定课程主题下的成长过程与发展状况的描述与实证材料，发现学生在情感、态度、思想认识方面发生的变化，注重发展性原则而不唯结果，从而掌握传统体育养生方法课程思政教学科学、全面的多元化评价方法<sup>[11]</sup>。可以利用常用的评价方法，例如有观察法、访谈法、问卷调查法等。

观察法：过程性评价最常用的方法，可以及时提供教学反馈，为改进教学提供依据。观察能为教师就地提供情感方面的评价，提供更真实、更直观的信息。教师随着课堂教学进度的不断开展，根据特定目标、特定情境、特定内容对学生的表现性和生成性状况进行观察和评价，其采用的工具和方法更多地依赖于教师个人的教学经验和教学智慧。观察法搜集的情感领域的信息资料包括两个方面：（1）学生的表情、动作等外显的、直观的肢体语言信息。这些能很好地反映学生对课程学习的兴趣、态度；（2）学生的学习态度与兴趣，例如学生主动提问，参与课堂讨论及课堂活动的次数，技

术动作练习认真度,上课考勤等。可以将观察内容进行搜集整理,形成个人纸质档案,方便评价。访谈法:教师可以通过和全体或部分学生面对面访问的方式询问学生的价值偏好和行动证据,从而对情感目标的教学效果进行评价,通过搜集到的信息,可以直接用来改进教学。问卷调查法:可以就学生的态度、信仰、活动及价值方面的反应设置开放性问题或封闭性问题,也可采用量表测量帮助教师更好地了解学生的内心世界<sup>[12]</sup>。

### 3.5 利用现代信息技术资源推进课程思政教育改革与创新

现代信息技术的加速发展,促进了教育体系的改革,推动了教育事业的现代化发展。将“课程思政”理念与网络有效结合,是运用现代信息技术提升课程思政实效性的一个有效路径,从而提升价值引领和意识形态教育的效果。传统体育养生方法教学需要依托慕课、学银在线、超星学习通等网络平台构建“互联网+课程思政”育人体系<sup>[13]</sup>。专业课教师通过互联网深度挖掘课程资源,可以有效解决专业课教师对思政元素挖掘困难的问题,在线上专业课教学中融入思政内容,从而为课程思政建设注入新的活力。教师在进行教学设计时,可以通过互联网平台设置教学思政目标、安排课程思政内容,发放教学评价问卷等充分利用现代信息技术资源,有助于学生的主体地位的树立,充分激发学习热情,有利于教师实时接收教学反馈,吸取经验不断改进完善线上教学体系。例如:太原理工大学《传统体育养生方法》依托慕课、学银在线等平台进行网络课程资源建设,采用线上线下混合式教学模式,为课程思政教育创新营造了良好的环境。教师可以利用网络平台收集并丰富符合传统体育养生方法课程的思政资源库(如:社会热点问题、大学生心理问题等现象、思政理论、思政题项等)。在线上教学时,根据课程教学内容,设置课程思政课时教学目标,注重由现实问题体现的思政元素导入课时教学,切实提升专业课思想政治教育方面的针对性和亲和力;课后进行课时检测,设置与课时关联的思政题项,实时了解学生知识掌握与理解的情况;在课后讨论板块设置课时讨论主题,与学生进行线上互动,及时获得学生反馈,了解学生的想法与思想动态,也可以设置一些奖励措施,以此激发学生的探究动力;结课后,教师可以通过后台数据分析功能,及时掌握课程的相关数据及学生的课程学习情况,分析学生在课程思政教学环节的参与度,为调整和优化课程思政教学环节提供数据支撑。

利用现代信息技术资源开展传统体育养生方法课程思政教学,可以突破教学在时间和空间上的束缚,不断创新教学形式与教学反馈方式,建立“线上线下”双线同向同行的育人体系,充分调动学生的自主性和能动性,便于学生汲取中华优秀传统文化中的营养<sup>[14]</sup>。在更好地学习功法动作要领的同时,培养具备正确的三观取向、拥有创新性与时代担当的高素质人才。

#### 参考文献:

- [1] 未来属于青年,希望寄予青年[J].中国研究生,2021,No.203(8):2+1.
- [2] 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调:把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面[J].教育文化论坛,2016,v.8;No.44(6):144.
- [3] 陈通.试论习近平总书记关于传承弘扬中华优秀传统文化的思想理论[J].文化遗产,2019,No.62(5):1-5.
- [4] 梁艳江,刘月花.对中华民族传统体育养生方法及原理的分析[J].山西农业大学学报(社会科学版),2008,7(6):669-672.
- [5] 简臻锐.新时代大学生中华优秀传统文化认同现状探析——基于北京市9所高校大学生的实证调查[J].福建省社会主义学院学报,2020,140(5):40-48.

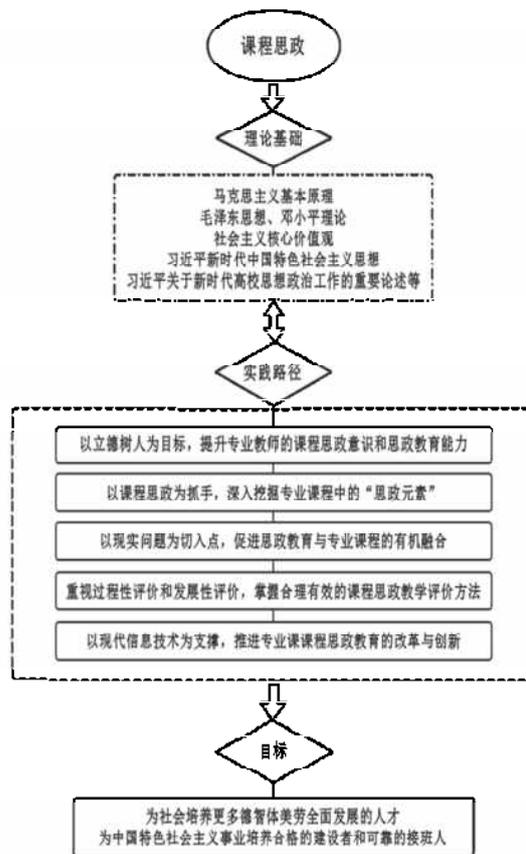


图1 高校传统体育养生方法教学中落实“课程思政”的实践路径思维导图

- [6] 薛桂琴.高校课程思政的实践哲学意蕴[J].高校教育管理,2021,90(6):25-32.
- [7] 赵富学,陈慧芳,李攀飞,李晨阳.体育教师课程思政建设能力的生成特征、核心构成与培育路径研究[J].沈阳体育学院学报,2020,188(6):27-34.
- [8] 孟红松,赵晓玉.课程思政:理论基础、关键突破与路径思考[J].教育科学论坛,2020(24):37-40.
- [9] 丁省伟,储志东,范铜钢.“五禽戏”养生文化的历史流变及生命内涵[J].武汉体育学院学报,2021,55(8):65-70.
- [10] 魏小芳.道家养生文化中的传统体育保健观[J].体育研究与教育,2012,27(S2):136-138.
- [11] 王美娟,司红玉,于美刚.健身气功调心途径研究[J].山东体育学院学报,2010,26(9):45-47.
- [12] 陆道坤.课程思政评价的设计与实施[J].思想理论教育,2021(3):25-31.
- [13] 段云华.高校“课程思政”实效评价体系构建[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2021,18(11):105-107.
- [14] 康菲.“互联网+”背景下的课程思政建设[J].中学政治教学参考,2021(35):67-68.
- [15] 周红,巩倩倩.新媒体技术与高校思政课融合路径探析[J].电化教育研究,2020,41(10):89-93.

第一作者简介:吕柯炜(1995-),男,山西晋城人,硕士研究生在读,研究方向:学校体育与民族传统体育。

第二作者简介:介和平(1976-),男,山西交口人,副教授,硕士生导师,研究方向:学校体育与民族传统体育。