

武冬. 体育课程思政原理、设计、问题研究[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(6): 12-24.
doi: 10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2022.06.002

体育课程思政原理、设计、问题研究

武 冬

(北京体育大学中国武术学院, 北京 100084)

摘 要:从体育课程思政理论到实践的反复论证与验证,为体育课程思政提供可操作化范式,将会推动课程思政常态化发展,提高教学质量,培养一流人才。采用文献资料和实践总结方法,将理论与实践课程紧密结合,反复研究,总结出教育部课程思政示范课程等经验。研究提出:体育本质是身体教育,体育课程思政是指以身体练习为主要特征,以运动项目为主要内容,在提高身体操作知识和能力的同时进行思政教育的理念。体育课程思政内涵表述为体育是体育课程思政之基,思政是体育课程思政之魂,体感是体育课程思政之源。体育课程思政主要分为技术类和理论类,二类课程之间有不断融合趋势。体育课程思政不是“体育课程思政化”,存在“两张皮”、研究论文“工作总结化”“过度理论化”等问题。思政融入体育课程要遵循一定的原则,完整体育课程思政教学设计内容和案例,基于实践和理论结合提供《身体运动特点对应育人特色融入点》《体育课程思政融入案例指向》《体育课程思政课堂教学评价表》等可操作案例。研究认为:体育课程思政是体育属性决定的必然,体育课程思政具有不可取代性;体育课程思政核心是以体感为逻辑起点的一个身体教育过程;太极拳课程思政案例有一定推广辐射作用。

关键词:体育课程思政;三体教学;太极拳课程思政案例

Principles, Design, and Problem Studies of Integrating Ideological and Political Education into PE

WU Dong

(China Wushu Academy, Beijing Sport University, Beijing 100084, China)

Abstract: Repeated demonstration and verification of the theory and practice of integrating ideological and political education into the PE curriculum can provide an operable paradigm for ideological and political education in PE, and will promote the normalization and development of ideological and political education in PE, improve the quality of teaching, and cultivate first-class talents. This research adopts literature review and practical summary, and combines theory and the practical curriculum to summarize the experience of the Ministry of Education's demonstration courses of integrating ideological and political education into the curriculum. The study proposes that the essence of physical education is about the human body education, and the ideological and political education in PE refers to the concept of carrying out ideological and political education while improving the knowledge and ability of physical operation with physical exercises as the main feature and sports as the main content. The connotation of ideological and political education in PE is that: PE is the foundation; ideological and political education is the soul; the sense of the body is the source. Ideological and political education in PE are mainly divided into technical and theoretical categories, and there is a trend of integration between the two types of courses. Ideological and polit-

投稿日期:2022-05-06 修稿日期:2022-05-30

基金项目:国家社会科学基金项目“中华武术拳谱抢救与动态复原研究”(项目编号:21VJXG024);“身心智慧:中国武术技艺道”入选教育部课程思政示范课程。

作者简介:武冬,教授,博士,博士研究生导师,入选教育部课程思政教学名师和教学团队,研究方向民族传统体育学,武术理论与方法。

ical education in PE is not “the politicalization of PE courses”. There are problems such as “inconsistency in theory and practice”, and research papers that seem “work summary” or are “over-theoretical”. The principles to be followed for integrating ideological and political education into PE courses: complete the content and cases of ideological and political teaching design in physical education courses; combine practice and theory to provide “Integration Points of Physical Movement Characteristics Corresponding to Educational Characteristics”, “Case Guidelines for Integrating Ideological and Political Education into PE”, and relevant Teaching Evaluation Forms. The research holds that ideological and political education in PE is an inevitable decision of the attributes of sports, and that it is irreplaceable; the core is a physical education process with the sense of the body as the logical starting point. The case of Tai Chi teaching can provide experience for other courses.

Keywords: ideological and political education in PE; three-body teaching; ideological and political education in the case of Tai Chi teaching

2016年,习近平总书记在全国高校思想政治工作会议指出:“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。”中共中央办公厅、国务院办公厅《关于深化新时代学校思想政治理论课改革创新的若干意见》指出,把思想政治教育贯穿人才培养体系,全面推进高校课程思政建设,发挥好每门课程的育人作用,提高高校人才培养质量。2020年5月28日,教育部印发了《高等学校课程思政建设指导纲要》(简称《纲要》)对文史哲、经管法、教育、理工、农医、医学、艺术等7类专业,公共基础课、专业课、实践课等3大类课程提出了课程思政教学重点。2021年12月22日,教育部再次下发《关于深入推进高校课程思政建设的通知》,突出强调了课程思政建设的意义,提出:杜绝“表面化”“硬融入”,坚决防止“贴标签”“两张皮”现象。课课讲思政,人人讲育人成为当今教育发展的主旋律。《纲要》等文件对课程思政的指导非常具体,极大推动了课程思政的建设。在2021年5月教育部公布的699门课程思政示范课程中,有8门体育类课程入选,其中,北京体育大学3门不同类型课程位列其中,取得全面突破。目前,体育类课程思政建设方面,成绩可喜,成果渐多,但是,依然存在理论高度认识不深,实践层面做法不巧,教学效率不高,形式大于内容,体育教学内容与思政元素不匹配等问题。本研究对首批教育部课程思政示范课进行总结,广泛收集新华课程思政网对《太极拳理论概述》反馈加以分析,并在

北京市课程思政《最美课堂》比赛中积极实践,思考体育课程思政的理论与实践要点,期望诠释出体育课程思政的“第一性原理”^[1],回答体育课程为什么要思政?如何思政?怎样评价?存在问题有哪些?为实现“以体思政”“以体育人”提供学理支持,提供具体教学设计方法,以期为广大体育工作者提供实践启示。

1 体育课程思政原理

在体育课程中融入思想政治教育的元素,是提升体育教学质量,实现“以体育人”的重要途径和方法。如何有效地将思政因素融入体育教学中?这首先要考察体育课程思政的基本原理。原理具有根源性,是事物之所以存在的必然导出原动力。2022年4月25日,习近平总书记在中国人民大学考察时明确指出“思政课的本质是讲道理,要注重方式方法,把道理讲深、讲透、讲活”。马克思说:“理论只要能说服人,就能掌握群众;而理论只要彻底,就能说服人。”^[2]体育课程思政作为一个整体概念,其核心要素是“体育+课程+思政”,本研究的体育课程,主要是指技术类课程,即以教学和训练运动项目为主科目。原理的本质是在大量观察实践的基础上,归纳、概括的既能指导实践,又能经受实践检验的基本规律。

1.1 体育课程思政概念

1.1.1 体育课程思政定义 1)体育本质是身体教育。体育的概念是动态发展的,关于体育的本质论主要有教育说、体质说、身体活动说、

文化说、多质论、“人的自然化”“非生产性肢体活动”“自身自然”等。大尺度从人类生存而言,体育是人为了求存而对身心规训的育人活动。简而言之,体育就是练身体的教育。

2)课程本体功能是育人。不同维度对课程的定义不同,有“教学科目”“有计划的教学活动”“预期的学习结果”“学习经验”等。从课程的特征可以认为课程是教学内容和进程的总和。课程是为了培养人和教育人产生,因此,课程的本体功能是培养人^[3]。在学校以运动项目为其主要教学内容的进程总和即体育课程,在体育专业院校与学科相对称术科,在普通小中大幼学校,统称体育课。

3)思政教育是人的需要。思是人脑的机能,政在《说文》称“政,正也”,象形字意表达是



图1 体育课程思政认识对比

Figure 1 Comparison of Understandings of Ideological and Political Education in PE

1.1.2 体育课程思政内涵 1)体育是体育课程思政之基。《高等学校课程思政建设指导纲要》明确要求“结合专业特点分类推进课程思政建设”,体育课程思政不等于“思政课程”,也不是“思政化的体育课程”。体育课程的属性首先是以身体练习为基本特征,以项目教学与训练为主要内容,以提高身心素质、运动技能和健康知识为基本目标。体育课程的思政教育依托于身体练习,寓于基本知识传授、技能提高、发展素质之中。在体育课程的教学练习和理论学习中贯彻实现,“以体思政”助力“以体育人”。

2)思政是体育课程思政之魂。体育课程思政是“课程思政”之一。课程思政是指除专门思政课程之外,其他课程在传授本学科专业知识同时进行思政教育的一种教学活动。宏观课程

人手持棍棒或武器引导脚走向一个正道,引申为正确的行为。人的社会属性决定人必须要接受的思政教育,思政教育即是“社会或社会群体用一定的思想观念、政治观点、道德规范,对其成员施加有目的、有计划、有组织的影响,使他们成为符合一定社会要求的思想品德的社会实践活动”^[4]。

4)体育课程思政是指在以身体练习为主要特征,以运动项目为主要内容,在提高身体操作知识和能力的同时进行思政教育的理念。体育课程思政主要是一次突破以“知识传授为主”“双基”“三维”教学的教育理念的提升,也是体育和体育教师价值的升华,不是新加课,对比一般理解误区,可以理解“体育课程思政是不是额外增加教师负担”问题(图1)。

思政与思政课程既有区别又有联系,共同构成全学科、全方位、全功效的育人体系(表1)。

表1 思政课程与课程思政比较

Table 1 Comparison of Ideological and Political Courses with Integrating Ideological and Political Education into Courses

异同	课程内涵	思政课堂	课程思政
不同点	课程内容	思想政治理论	专业技术理论
	课程特点	显性课程	隐性课程
	课程属性	专门必修	门门要修
相同点	课程目标	育人	
	课程方向	培养社会主义合格的建设者和接班人	
	课程要素	思想政治教育内容	
共同点	同向同行,协同效应,三全育人		

说到底,技术类的体育课程本质就是通过身体练习育人,而理论类体育课程也是以技术类课程为基础。人之所以为“人”的“身心一元”性决定了人不能也不可能没“心之思”,从身体的动作表达看,神经科学认为“任何动作,无论简单或复杂,都是在神经系统调控下进行和完成的”,心理学则“视为信息加工的过程和结果,动作是心理功能的外在表现”^[5]。无论中西方对身体认识的表达方式和区分程度有多大差

异,作为人的实体,“身”与“心”两大要素不可分割,互相作用,形成“全人”。从维系身体运动的动机角度,思维、精神、毅力等“心”的动力不可少;从人的社会属性看,品德、责任、认同等“思”的价值不可缺,既重视“知识技能传授”更重视人的“价值观塑造”就是实现“筑基培魂”全面培养人。体育课程完全可以现实《指导纲要》^[6]要求的思政内涵(表2)。

表2 《指导纲要》中课程思政内涵

Table 2 A List of Ideological and Political Connotations from the Guiding Outline

不同层面	主要内容	内涵诠释
思想观念	道路自信、理论自信、制度自信、文化自信 世界观、人生观、价值观、社会主义核心价值观	人生必备
政治观点	政治认同、思想认同、情感认同 爱党、爱国、爱社会主义、爱人民、爱集体	社会要求
道德规范	文化素养、宪法法治意识、道德修养 讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同	人生素养

3)体感是体育课程思政之源。体育课程可以实现课程思政的任务,关键是要在学习和掌握身体操作知识过程中,由“体感、体认、体悟”出“思维、思想、价值观”等内涵,即体育自身内生思政元素,源源不断滋润体育课程。深刻认识体育的本质特点和思政教育的目标归宿,以体育项目的技术、知识、技能为主线,在教学、训练、参赛、交流等活动中,从历史起源、文化特征、代表人物、重大赛事等不同维度,通过“感同身受”,可以完成在政治认同、国家意识、社会责任、文化自信、健全人格等不同纬度的思政教育。在遵守体育竞赛规则中,可以培养做人的诚信、公正;在长期的运动训练中养成做事的毅力、认真;在参加国、校、班的竞赛中由小见大,形成集体主义精神;在参加中华民族传统体育锻炼与传播中,树立文化自信心。

1.1.3 体育课程思政外延 1)体育技术类课程思政。体育技术类课程是指以教学和训练运动项目为主科目。在专门的体育院校通常称为“术科”。在一般学校的实践类体育课程中,常见的有各种田径、篮排足、健美操等课程,武术

类课程中有以拳种为内容的如太极拳、少林拳、武当拳等课程,也有按照功能开设的防身术、养生功等课程。这类体育课程思政重点突出技能掌握过程进行中的做人、做事、社会主义核心价值观、国家认同,文化自信等思政教育。

2)体育理论类课程思政。体育理论类课程是指教学和实践以人体运动及相关学科知识为主科目。在专门的体育院校通常称为“学科”。这类课程主要集中在高等院校,以体育学为主的专业院系,主要课程有解剖、生理、生化、心理、美学、哲学、新闻、法学、历史等以及运动训练学,这类体育课程思政具有跨学科特点,很大程度上强调的是在应用层面“体育”特色的思政元素体现,运动训练学则突出“项目”特色。

3)两类课程思政融合点。事实上,在体育技术课程中,也会有理论知识的传授,理论课中讲的主体是体育实践,通常在一门课程,一节课中的比例不同而区别技术与理论课,共同的特点就是离不开“体”,未来的体育课程思政发展前景预测,打通“学与术”“体与思”“技与道”或许是一种趋势,在技术类体育专项课中,即以教学和

训练运动项目为主科目,本身兼有专项理论课程,如北京体育大学的《太极拳教学训练实践与理论》课程,共640学时,其中技术576学时,理论64学时。

1.2 体育课程思政特点

1.2.1 育人程度高,育人方法多 “无体育,不教育”,这已经成为一种共识。在学校教育提倡的“德智体美劳”五育中,从身体的基础角度审视,身体的存在是一切教育活动的物质基础。青年毛泽东在《体育之研究》中称“身体是载负知识和内涵品德的物质实体;它就象是载负知识的车子,庇覆品德的房屋一样”^[7]。

从育人对象看,涵盖各级各类学校、各年龄段、各个专业学生,体育课程思政覆盖范围极其广大。

“内容多,手段丰”。体育课程主要是以各种体育项目为课程内容,目前夏季奥运会大约有300多个项目,而中华民族传统体育更多达977项,加上冬季奥运会项目,除去一些不易开展的项目,依然可以看到体育课程具有极丰富内容,可以在陆地、冰上、水上、草上、空中为媒介进行运动。

1.2.2 育人途径乐,育人体验深 “玩中学,练中乐”。体育具有游戏的天然特点,游戏又是人的天性,在玩中学运动技术,在练习中享受运动的乐趣,同时克服生理惰性,激发心理品质,在“运动快乐”中培育品德,这是一条学生乐于接受的育人途径。

“强筋骨,健身心”。体育无论如何不能离开大肌肉群参与的身心运动,否则难以称为“体育”。身心参与,亲身体验,走、跑、跳、投、健身、健美等任何一项运动都会使人热血沸腾,刻骨铭心,改造形体,锤炼意志。即使是看似“绵缓”类的民族传统体育,“内外合一”运动也足以让人体验“酸痛”难忘。

1.2.3 育人思想丰,育人价值高 “内涵深,思想高”。体育运动集体项目是培养团队精神的有效手段,明确的竞赛规则是养成规则意识的重要途径,竞赛和训练中克服自身生理和心理极限是拼搏精神的锤炼,传播健身知识和技术,

带领身边人和更多人健康是一种责任担当的品格,优秀中华传统体育的习练有助于传播正能量,树立爱国情怀和文化自信。

“挫愈勇,意志坚”。竞赛有时是体育的代名词,无论是个人项目还是集体项目,体育就需要一种竞争拼搏精神,特别是同场对抗体育,是一种极好的挫折教育。面对输球,输掉比赛,要敢于接受挫折,奋起直追,培养人坚定意志和不懈精神。

1.3 思政元素融入原则 《纲要》明确指出,体育课程思政的目标即体育类课程要树立健康第一的教育理念,注重爱国主义教育和传统文化教育,培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念,激发学生提升身体素质的责任感。

体育课程思政教育的关键是思政元素“如盐融汤”“如花在春”地融入体育专业知识和能力培养之中,做到互溶的“基因式”融合,前提是如何选取、发掘、培育出由术“内生”出“道”的教学内容。

1.3.1 立足运动特点,对应育人特色 体育课程主要特征就是以身体活动为手段,以不同运动项目为主要内容进行教学和训练。根据不同项目的运动特点,选取对应的、不同的育人内容,使专业的技术技能与思政的思维思想、价值观有机融合。按照《项群训练理论》^[8]分类、身体运动特点对应思政教育的目标,在学校体育课主要内容中对应融入思政育人特色的重点不同(表3)。

1.3.2 找准思政元素,有机立体融入 一个运动项目,不仅仅是运动特点可以有机结合育人思政教育,项目本身的诸多要素同样具有与思政结合的亮点。例如,项目起源渊点——深挖历史——融合继承与发扬项目的责任教育;项目知识特点——深挖差异——融合同类项目甚至中西方项目技术背后的思维不同训练;项目知识高点——深挖效果——融合某项运动独特的技战术背后对人思想形成的培养。

《高等学校课程思政建设指导纲要》对课程思政建设内容、主线、信念以及各学科都有明确要求,体育课程极其丰富的教育资源,为课程思

政教育提供鲜活案例的同时,在体育课程思政中可以建立3个维度,18个指标,立体的、多层次跨课程融入体系。根据体育运动特点——思

政元素双向渗透融合,建立体育课程思政融入案例指向表(表4)。

表3 身体运动特点对应育人特色融入点

Table 3 Integration Points of Body Movement Characteristics Corresponding to the Characteristics of Cultivating People

结构	动作特征	代表项目	运动特点	育人特色	
单一动作结构	非周期性	铅球、铁饼、链球、举重、跳跃滑雪	单调重复练 身体器械合	培养坚持精神 身操械控制力	
单一动作结构	周期性	跑、游泳、射击、速度滑冰、长距离滑雪、划船、自行车	短距离速度 长距离耐力 射击稳定态	培养挑战自己 速度、耐力、稳态极限的顽强毅力	
	混合性	跳高、跳远、撑杆跳	超越身高度 跨越步远度	培养超越自我、不断进取精神	
多元动作结构	固定组合	体操单项、武术套路、艺术体操、花样滑冰	完成高难度 展现美新度	培养审美情趣、不畏难的创新力	
	变异组合	篮球、足球、排球、冰球、羽毛球、乒乓球、网球、拳击、摔跤、柔道	身与身对抗 心与心比拼 全身心竞技	培养个体及团队协作战胜自己、永不言败精神	
多项组合结构	同属	田径男子十项、女子七项、体操全能	练身心极限	培养多向度挑战自己的拼搏精神	
	多项组合	异项	现代五项、冬季两项、铁人三项	练身械操控	培养应对外界挑战的自强精神
	多项组合				

表4 体育课程思政融入案例指向

Table 4 Case Directions of Integrating Ideological and Political Education into PE

维度	指标	思政内容	案例指向
国家社会层面	1	政治认同	举国训练体制; 双奥成功举办; 党和人们关怀运动员
	2	家国情怀	体育人舍小家; 运动员为国拼; 海外运动员回归祖国
	3	国家安全	体育强国则强; 严守体育秘密; 强身健体保家卫祖国
	4	法治教育	体育竞赛规则; 集体项目合作; 坚决杜绝兴奋剂丑闻
	5	文化自信	奥运会金牌数; 优秀民族体育; 新一代运动员创辉煌
	6	爱国主义	奥运会志愿者; 国家利益至上; 为体育事业默默奉献
	7	传统文化	传承民族体育; 推广体育文化; 创新性发展传统体育
个人修养层面	8	理想信念	为祖国荣誉战; 拼尽全力完赛; 传递奥运会拼搏精神
	9	科学精神	科学健身训练; 高科技训练器; 不断探索人体极限力
	10	道德修养	恪守体育文明; 尊重对手规则; 文明礼貌参加体育会
	11	人文素质	磨炼技术求真; 展现体育之美; 传递友谊和平人间情
	12	文化素养	体育项目起源; 技术名称内涵; 运动技术与民族性格
	13	心理健康	艰苦训练磨炼; 接受竞赛成败; 追逐体育梦想不放弃
	14	认知能力	具身认知自己; 了解运动科学; 践行知行合一行动力
体育精神层面	15	健康第一	坚持体育锻炼; 学会一项技能; 带动身边人一起锻炼
	16	顽强拼搏	中国女排精神; 老运动员故事; 开创性运动项目突破
	17	奋斗有我	小我融入团队; 脚踏实地训练; 为体育事业奋斗终生
	18	身体素质	担负健身指导; 推动全民健身; 为提高体育素养努力

1.3.3 专业思政用语,语境有效切换 在体育课程中融入思政元素时还应该注意专业术语与思政用语的有效切换。针对不同学生接受能力、不同教学场景、不同教学内容,依据课程目标、教学效果选择易于理解、赋予启发、入脑入心的语言,有逻辑的表达极其重要。例如,在太极拳专业课中,旨在培养“自强不息”精神,如果采取“请同学们认真练习、自强不息啊”,就远不如说“节节贯穿”,再让学生用身体感受“旋肩转腕”运动,体会“一动无有不动”“胯如同地球转,带动手臂自转和公转”。这其实已经寓含了“天行健,君之自强不息”的思想,然后让学生用赋有哲理的语言总结出来,实现专业术语与思政用语之间的有效切换,符合人的认知和可接受逻辑,能提高教学效果。

1.4 体育课程思政机制 机制是指系统内

部要件之间运行的规律。从构成体育课程思政的3个要件和人的底层逻辑审视体育课程思政的基本结构和机制,即是人围绕着求生存,依托于人类存态演进序列由分子——细胞——组织——器官——系统构成人的身体,包括神经系统调控下的“心思”,以及更大维度上的“心灵”“精神”,由此建构的“身心”统一的人。人存在身心之间、人与自然、人与社会3对基本关系的平衡,其物质基础是练体护佑人的生存,练技延展人的生命,练能适应人的生活;与此同时需要精神保障,就是健心维持生存,启智支持生命,培魂维系生活,彼此各要件和具体要素之间上下贯通,左右相连,有序运行,协同运动,在人的品格、社会的责任、国家的意志不同维度,成全生命,现实人的价值,最终表现为“以体育人”“立德树人”,为党育人,为国育才(图2)。

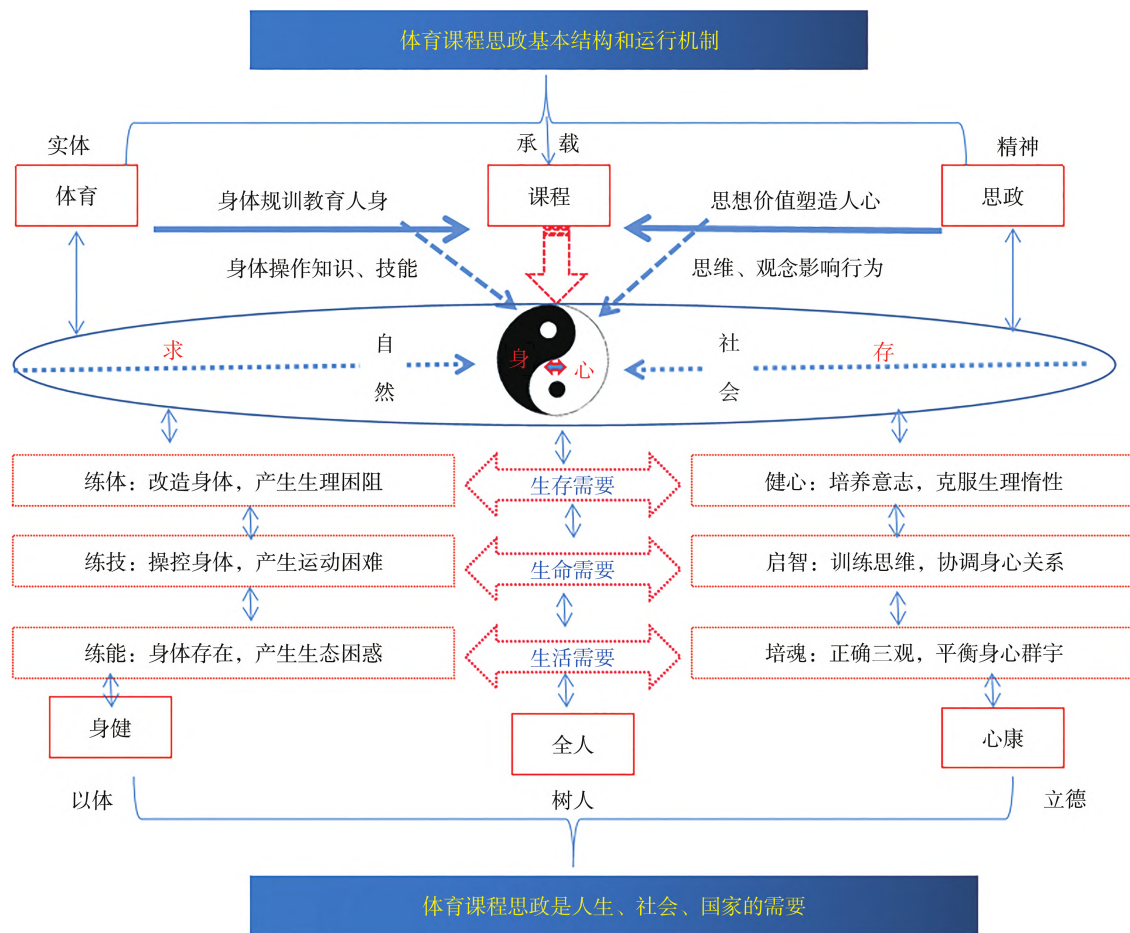


图2 体育课程思政结构与机制

Figure 2 Structure and Mechanism for Integrating Ideological and Political Education into PE

2 体育课程思政教学设计

2.1 教学理念转变 教学理念是人们对教学活动持有的基本态度和观念,是人们从事教学活动的信念,教学理念的明确表达对教学活动有着极其重要的指导意义^[7]。尽管体育“育人程度高”,但是,在学校体育老师、体育课、体育特长生等一系列和“体育”有关的人和事,似乎有一种不言而喻的“痛”。在一般中小学校有其他活动,多数情况会先调整体育课,在普通大学的体育老师和其他学科高级职称人数相比,一般是绝对少数。“德、智、体、美、劳”早已成为教育的主要内容,可是“体”长期没有得到与其他课程同样的地位,“蹦蹦跳跳”似乎成了一般大中小学校体育课的代名词,“打打赛赛”又成了体育院校专业课的化身,体育课程思政似乎成了喊几句口号,讲几个运动员拼搏故事,可有可无的,因此,教学理念必须转变。

2.1.1 体育是知识,不容忽视 知识是人们对实践所获得的认识和经验的总结或成果。在知识维度以思维为主要特征的知识是“认知知识”,以身体运动为特点的是“操作知识”,体育就是身心共同作用下的体感认识,具有极其丰富的本体体验,因此,可以说“体育课的本份原本就是一系列操作性知识的有效传承”^[9],而且,我们也可以说体育其实比单纯思维性知识更难,是“认知+操作”统一的知识。作为传授知识育人的学校,体育是操作性知识与其他学科知识有同样的学科地位,某种程度上更重要,所以我们说五育的第一育是体育。新近颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》,体育与健康课总课时比例为10%~11%,超越外语成为小、初阶段第3大主科,充分体现了体育课程的重要。

2.1.2 体育重育体,更重育人 体育以身体为生物载体,进行规训,发现自我、完善自我,但是,绝不是停留在单纯“健体”的生物维度,因为人是“身心”统一体,具有生物、精神、社会诸多方面有机组成,不可分割,所以,“体育”不仅仅

在育“体”,更重要的是“育心”(思想、思维、精神、人格)和“育人”(身心统一健康)^[10]。体育是通过锻炼身体,改善体质,提高机能,同时,“体育通过身体活动这一生物性手段,实现人的全面发展的社会性目标,以“育体”手段达到“育人”的目的”^[11]。

2.1.3 体育课思政,不可取代 从人类演进的底层逻辑看,体育是护佑生命的教育,身体是须臾不离我们的存在,以身练身,以心练身,身心一体,“使人在身体活动中始终处于互为主客,主客互动、主客协同的过程中,因而能够迅速、直接、深入、全面地获得自身的各种信息反馈,沿着身体活动的路径不断认知自我、探究自我和完善自我”^[11]。宾德拉认为“所有学习都是刺激学习”^[12],体育的具身刺激—反应学习,不仅对身体,更是对思维训练、思想形成、认同感获得最为直接、深刻、持久,无疑是“思政”教育不可或缺的主渠道之一。从体育课程本身而言,在身体训练中,高水平技能训练的“超量”之苦,一般运动技能掌握的“流汗”之累,是学习掌握技能的必需,如果没有一定吃苦耐劳精神,运动思维就不能保证体育课的教学效果;从思政教育出发,没有身体的投入,缺失了人的认知通道,很难深刻理解和塑造精神、价值观,因此体育与思政双向作用、互为存在,整体的体育课程思政不可取代。

以《太极拳专项课》思政为例,教学理念:

1)教技术更教思想:在教技术和理论的同时,讲“中和”“上善若水”思想。

2)练身体更练品质:在练身体和心态的同时,修“中正”“勇敢担当”品质。

3)学武术更学文化:在学武技和武德的同时,悟“中庸”“兼容并包”文化。

在教“野马分鬃”“搂膝拗步”等的技术动作,从“柔和缓慢”“节节贯穿”的技术要求,通过动作攻防方法体验,讲到“中和”“上善若水”思想。通过站桩,练身体的稳定性,更练“身心统一”“耐得住寂寞”“美美与共”的品质,在练身体和心态同时,修练“中正”“勇敢担当”品质。学太极拳,看似是一种武术拳术,其实是“哲拳”,

更是用身体“体知”中国传统文化,练太极拳就是用身体“学文化”。太极拳独特的“推手”运动,更是一种追求“和合”,保持“中庸”“兼容并包”的文化。

2.2 教学目标升华 教学目标是教学活动中预期达到的学生学习结果。教学目标是教学的起点也是终点,在完成“立德树人”根本任务,秉承“学生为中心”理念,落实“培养什么人”的人才规格,现实体育课程总目标中,课时的教学目标更为具体,课程思政的目标如何有效实现是一个新问题。

2.2.1 厘清目标维度,提升高度 从基础知识和技能的“双基”目标,到知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的“三维”目标,再到课程思政的“高阶”提出,在高等教育层面,从学科知识到学科能力,再到学科育人观念的转变,彰显了教育不断回归人、走向人、关注人,以人为本的变革。教学目标要有全面育“人”的高度,但是,还要克服单一维度只教技术矮化教学目标,突破多维教学目标在知识、能力、价值的被弱化、虚化、粗化,防止目标与效果游离。

2.2.2 立足身体变化,实化目标 体育首重育身体,体育课程的最基础、最本质、最直接的目标就是通过练身体而达到身体的变化。这是体育课程思政目标的基石,没有身体的变化,其他目标难以实现。身体形态、运动素质、项目技能等一系列变化,包括身体真实的各种丰富的“体感”是教学的底层目标,而且,更为关键的是让学生切身感受到自己身体的变化,看到自己身体的进步,进而由“体感”上升到“体认”身体变化、技术动作、人体机能运动表现背后的“原理、思维、思想”,再升华到“体悟”的“认同、精神、价值”的高度,现实以体育人,以体铸魂的思政目标。

2.2.3 以学生为中心,精化目标 教学的核心是“一切为了学生”。以学生为中心,就是要以学生的身心健康、全面成长以及未来发展为指向设定教学目标。一节课不可能解决学生专业成才,精神成人的全部目标。但是,立意高、落地实、操作明的一个个具体小目标,在“三全”育人体系中却能发挥积跬步以至千里的作用。教

一个动作,明确点线型的技术要求,根据学生心理、生理和掌握技能规律确定练习次数,注重个性化不同,确定可操作、量化的技术和技能目标,在此目标上,明确要培养的思政目标。专业知识技能目标与思政目标,通过学生“体感”建立内在关系,实现一体多维的精细化教学目标。

以《太极拳专项课》(陈式太极拳)思政课为例,教学目标:

1)知识维度:“三体”教法,即体表、体用、体验。“体表”依据中医“同身寸”取穴方法,解剖学器官骨性标志,武术“外三合”要求,精准定位手脚位置,客观化教学动作外形。“体用”教每个动作都“说招拆手”讲清楚攻防用法。“体验”使学生按教“试招”,验证动作的正确性。具体到一节课中,针对专业学生现实以下目标。

①掌握缠丝功上下肢柔练方法,提高“弹脊”的规范,能应用于套路中;

②规范演练套路第1~3个动作,重点“懒扎衣”动作,能够体用合一;

③了解陈式太极拳实用技击法,体验“合”文化特点,知技术所以然。

2)能力维度:“三体”练法,即体系、体会、体能。“体系”按照技术动作结构特征,形成系列练习。“体会”练习要用心体会动作规律及核心要点,不仅身体出汗更要“思想出汗”,提高训练质量。“体能”重在练习身体控制能力,提高核心功能“功力”。具体到一节课中,针对专业同学现实以下目标。

①掌握缠丝功的关节控制能力,“懒扎衣”攻防技术,能够健身防身;

②提高第一段套路1~3个动作演练水平,全班人均达到8.5分水平;

③掌握评价、纠错、教与学方法,可以自我和为同伴们纠正错误技术。

3)素养维度:“三体”理论体系,即同体、随体、网体。“同体”即技理一体,坚持技术教学训练同时贯彻理论分析“知所以然”,反之亦然,技理双向一体。“随体”即理论与技术课同步进行,相随不离。“网体”即研制在线精品课程,依托SPOC形成线上线下理论学习的“无限课堂”,联

结“天网”课群,满足时时处处个性化学习。解决“理不深”“个性化”等问题。整个课程,实现以下目标。

①养成太极拳“整体平衡”的思维习惯,具有批判性思维;

②能分析社会舆情对太极拳的一些误读,树立正确太极观;

③应用跨学科的知识体认技术动作要点,科学传承太极拳。

4)思政维度:通过思政教学的体感、体认、体悟的“三体”教法实现课程思政目标。

①塑造刻苦学习和脚踏实地的品质;

②厚植爱武情怀和传承太极拳担当;

③树立文化自信和民族复兴的信心。

2.3 教学方法要义 教学方法是实现教学目标、完成教学任务的重要手段。教学方法是教法与学法的总和,强调学法是要突出以学生为

中心。体育课程思政教学方法是在常用教学方法基础上增加了新的教学理念、巧妙设计、建构新模式。

2.3.1 以学生为中心,突出育人 教学方法的选择一定要充分考虑学情,了解学生现有身体机能、知识储备、技战术水平,有的放矢地因人施教。体育教学不只是教技术,更是讲道理,不只是练体,更是育人。

2.3.2 建立体感逻辑,感同身受 体育课程教学本质是以身体的教、学、练、用的逻辑展开。“体感”是身体认知的逻辑起点,由此将导出体育的功能。当然,重视体感同时也要用客观理性的科学思维保证体感的正确性。体育课程思政教学中重点是“体教”而不是“说教”,建立起教学与训练的结构才会有效实现思政教育。例如,在太极拳技术中通过站桩的真实“体感”通达思政教育目的(图3)。

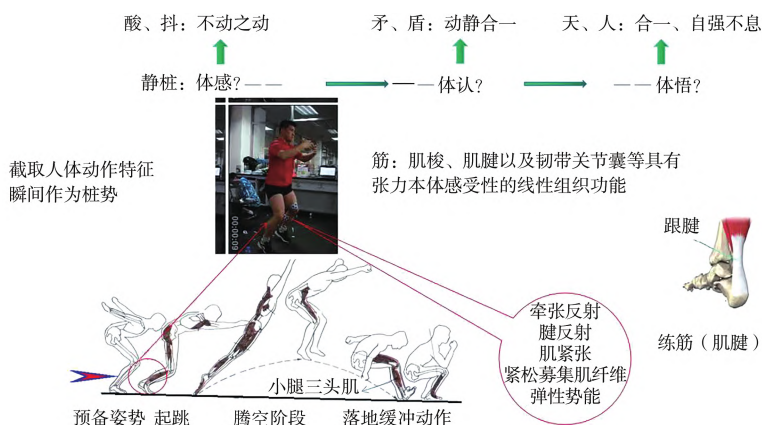


图3 “三体”教学

Figure 3 “Three-Body” Teaching

2.3.3 身体显性教学,显隐一体 体育教师的身体形态美、运动技能美具有显性教学效果。体育课程思政教学多为隐形教学形式。

体育教师健美体态、健康的心态、阳光的教态,再加上准确的投篮、精准射门、精美的动作等技术技能展示,足以把“健康第一”“教育者先受教育”教学理念表达清晰。

健硕的身体背后,漂亮的动作里面,精湛的技能展示,其中蕴含的刻苦训练、顽强拼搏的思政教育尽在其中,显形的身体承载了隐性的思

政教育,或隐或现就在以体为教之中。

以《太极拳专项课》思政课为例,教学模式:基于“具身认知”理论和传统“格物致知”思想,通过实践,提炼一套太极拳课程思政模式。“体感”练习太极拳中的真切本体感;“体认”由体感体知动作背后的科学原理和哲学思维方式;“体悟”由感性认识上升到理性甚至灵性的思想境界,深刻悟解拳理、哲理,形成文化自信和高尚道德情操。基于“体感、体认、体悟”核心教学方法,建立以“立德树人”为基,太极技术

和理论为两柱,将太极拳技术、理论、思政元素三位有机融合,按照问题导入,教师牵引四步,

兴趣入手,学生逐阶通达思与行统一五阶(图4)。

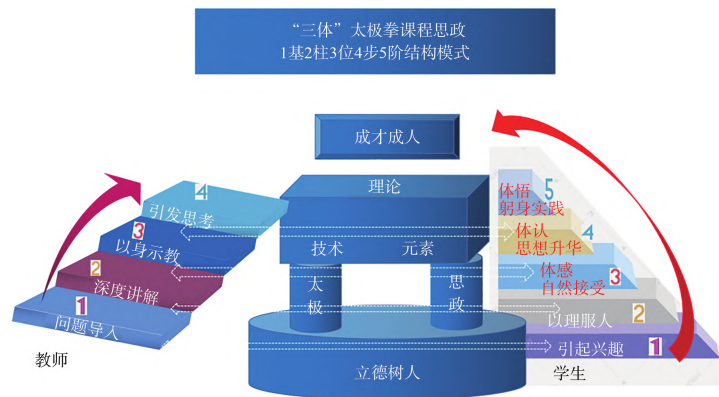


图4 体育课程思政模式示例之太极拳课程教学模式

Figure 4 Teaching Model for Integrating Ideological and Political Education into PE—Using Tai Chi as an Example

2.4 教学评价联动 教学评价是依据教学目标对教学过程及结果进行价值判断的活动。体育课程思政的实质是通过身体教育建立观念、影响行为的过程。

2.4.1 思政影响长期,课时短少 对学生而言,建立“观念”需要时间,外化为“行为”更需要长时间习惯养成,而一般的体育课时较短,通常在中小学每周2~5节课,每节课40~45 min,在专业的体育院校一门术科课一般16学时、32学时,专项训练课一学期96学时,因此,对学生在体育课程思政中的教育效果评价,遇到思政观念和行为习惯影响需要长期性与体育教学与训练时

间短课之间瓶颈。

2.4.2 思政专业教学,区分度弱 体育课程思政,重点是课程,融入是思政,双向互动交融。实际教学过程中难以单独区分哪些是技术教学影响,哪些是思政教学效果。教师追求的是知识、能力、核心价值观三位一体的教学效果,因此,从教师角度对体育课程思政评价也是难度很大。

2.4.3 师生联动评价,行为观察 依据教与学一体,身心合一,可操作、可量化、可测量的原则,在实践中尝试建立以教师引导学生、学生反映教学、师生联动评价,通过明显的学生课堂行为进行相对定性与定量结合评价(表5)。

表5 体育课程思政课堂教学评价

Table 5 Teaching Evaluation for Integrating Ideological and Political Education into PE

评价维度	评价观测点		等级赋分		得分		
	教师	学生	分值	标准	A	B	C
思政内容	可感知思政点: 金句	反馈: 鼓掌、点头	1	≥1			
	可见身体姿态: 健美	反馈: 想练、出汗	1	无人不练			
	多维度讲技术: 精准	表现: 动作、改进	1	点线型变化			
	有明确的观点: 正面	考察: 记忆、复述	1	课结束时			
教学方法	思政与专业融: 自然	观察: 接受、行动	1	言行变化			
	思政与专业合: 逻辑	表现: 理解、执行	1	促进技术			
	思政信息含量: 适当	反馈: 认同、互动	1	共鸣问答			
教学效果	有效调动情绪: 激情	场景: 热烈、恬静	1	交替进行			
	主导教学成分: 有序	场面: 全程、主体	1	非一言堂			
	完成原计划度: 高质	结果: 独立、掌握	1	自己可练			
简要	定量评价: 在每项观测点的次数和有否做相对量化赋分					总分	
总体评价	定性评价: 由考评人员对师生询问与观察主观感受得出						

3 体育课程思政问题

3.1 认识之误 大部分体育教师在室外上课,风吹日晒在身体上的辛苦不言而喻,课程思政会不会给教师额外增加负担?体育课程能思政吗?一连串的问题困扰着本来就已经够辛苦的体育教师,不从思想上真正理解课程思政的意义,不转变教学理念,课程思政就会变味、变质、变异,成为文件喊喊、纸上写写、课上说说,难以现实“三全育人”^[13]。

体育价值如前文所述,回到实际教学中,举一个小例子,我们体育教师常常上完课,学生可能都不知道教师姓什么,虽然体育教师不一定需要学生记住自己姓名,但是,小事也是体现学生的“素养”,如果没有潜移默化教育学生,也是教育的缺失。因此,教会学生彼此尊重,感谢帮助自己的人,也是思政教育重要内容。体育课程思政的提出,即是对以往体育课中关于“情感态度价值”目标的延续,更是回归体育育人之本的提升,同时,也是体育教师自我价值的一次跃迁,同样的课时、一样的口令,发挥了更大的育人功能。当然,作为教师体能消耗同以前似乎没有太大变化,甚至以“学生为中心”理念在一定程度上会降低体能消耗,但是,会增加精心设计思政内容而付出的心能,这也是体育教师价值的升华。

3.2 融入之硬 “两张皮”“两层皮”“贴标签”“硬融入”成了课程思政也是体育课程思政的顽疾。有教师在体育田径普修课上融入拼搏精神教育,讲女排的故事,可是,发现学生反馈并不理想。原本催人泪下的中国女排精神为什么,没有达到教学预期效果呢?“学习既是在刺激要素与肌肉之间形成的联结”^[12],由联结产生联想,形成概念、判断,逐渐形成观念,影响行为。体育课程思政特殊性其实是一个由体感判断、推理、形成观点的过程。试想一个普通学生从来没有摸过排球,要想真正理解女排精神^[14]刻苦训练、顽强拼搏,铁榔头郎平连续3个小时不停扣球是什么样感受?何等精神!真正理解女排精神有难度,更何况已经不是第一次听女排

故事,因此,教学效果大打折扣。

课程思政讲高了,不可信;说低了,不想信。避免“喊口号”“空说教”,讲“有意义”也“有意思”的事,讲身边的事,讲亲身的体验,讲由专业知识内生出的思政,通过“体感、体认、体悟”现实身心教育。体育教师还要在课程教学中要动真情、要常互动、要重体验,这是提高体育课程思政教学质量的良方。

以《太极拳专项课》思政课为例,深挖“太极”内涵优秀传统文化基因。太极拳理与太极哲理,技术与思维、思想一体,学生学习“中正”“柔和”等技术本身就是一种以身践行传统文化的过程,在潜移默化中以身感悟传统文化的厚德载物,以心领悟民族精神的自强不息,使学生技术技能、思维思想、政治觉悟、道德品质全面提高,实现以武育人、以德树人的教育目标。

3.3 研究之虚 近年来,多门体育课程思政课程列入教育部课程思政示范课,各种课程思政教学比赛中,体育类课程屡获佳绩,相关研究已经形成一定规模。但是,就目前研究看,存在问题:1)工作总结化。这类研究把工作经验总结当做学术论文。可以肯定,一批体育人孜孜以求,在体育课程思政方面已经积累一些宝贵的经验。但是,我们也应该认识到经验是不稳定的,属于个人(小团队)的认知,还没有本质化。工作经验总结缺少学理支撑,没有形成论证链,学术论文要素不全,个人观点尚没有转化成高质量论述得出的论点。2)标题口号化。这类研究论文缺乏理论和实践支持,文中大量引用政策文件标题,没有深入论述,观点重复,缺少独立思考,论证不严谨,千篇一律,不具备较大的应用价值。3)单一表面化。这类研究基本符合研究论文范式。文中有论点、论据、论证。但是,论据采用数据只是单一维度的学生分数或主观评价,论据单薄和“质量”难以充分保证,论文的理论 and 实践价值不高。4)过度理论化。此类研究借用、移植了多学科知识,多维度分析论证体育课程思政的问题,一定程度上有助全面认识体育课程思政,但是,忽略一门课、一堂课所能承载的思政教育内容和程度,理论高高

在上,实践空空,理论与实践脱节。

目前关于体育课程思政类研究,还是在不断摸索,尚没有形成本质化和完全符合规律的成熟的研究范式。希望体育人共同努力,使有理论、有实践、有创新、有前瞻、有实效的研究层出不穷。

4 结束语

教育是一个永恒的课题。教育是对人生命的成全,教育是人类自身发展的必然选择,体育本身是人本能的脉动,以体育人是护佑生命的教育。站在人类演进的大尺度回看体育、思考体育、践行体育课程思政教育,说到底体育是身体的教育,由此延展出来的体育课程本质功能就是育人。体育在身体练习的过程中需要“思”的保证,促进人克服生理惰性,掌握运动技术和技能,并自我发现、自我完善、自我发展,练就“听话”的身体。同时,通过“体感——体认——体悟”开启思政教育的新路径,达到“政”的高度,形成正确“三观”,认同国家,树立文化自信,思政与体育之间双向共融,促进人全面发展,体育课程思政具有其不可取代的价值。立足体育运动的特点与思政元素的双向融合,构建立体的体育课程思政教育体系。突出体育在“健体”更在“育人”的本质特点,建立以体感为逻辑起点的身体教与学的认知规律,实现体育课程思政教育。理论结合实践,通过借鉴已经成为示范课程的太极拳案例,推而广之,解决好课程思政评价难题,破除硬融入的顽疾。同时,应用科学严谨的态度,边实践,边研究、边推广,打造出极具中国特色的体育课程思政教育,培养出一代又一代的国家栋梁之才。

本研究也是探索中的初步阶段,有待继续努力,但是,我们相信由“体育”到“体育+育人”

是体育教育成熟的标志。以身融思、以体证政,也是体育教师价值的提升。路长且阻,奋斗有我,未来可期。

参考文献:

- [1] 李善友.第一性原理[M].北京:人民邮电出版社,2021:1.
- [2] 弗里德里希·恩格斯,卡尔·马克思.马克思恩格斯选集(第1卷)[M].北京:人民出版社,1995:9.
- [3] 丛立新.课程论问题[M],北京:教育科学出版社,2001:2.
- [4] 思政部.思想政治教育学原理[M],北京:高等教育出版社,2007:4.
- [5] 董奇,淘沙.动作与心理发展[M].北京:北京师范大学出版社,2004:4.
- [6] 教育部.高等学校课程思政建设指导纲要[EB/OL].(2020-05-28)[2022-05-06].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202006/t20200603_462437.
- [7] 二十八畫生.体育之研究[G]//中华人民共和国体育运动委员会,运动技术委员会.中国体育史参考资料(第三辑).北京:人民体育出版社,1958.
- [8] 田麦久.项群训练理论[M].北京:人民体育出版社,1998:12.
- [9] 张洪潭.再谈技术健身教学思想[J].体育与科学,2004,25(1):70-75.
- [10] 武冬.新时代中国武术发展的新思考[J].武汉体育学院学报,2020,54(2):53-58.
- [11] 杨桦.体育的概念、特征及功能:新时代体育学基本理论元问题新探[J].体育科学,2021,41(12):3-9.
- [12] 施良方.学习论[M].北京:人民教育出版社,2001:422.
- [13] 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[N].人民日报,2016-12-09(01).
- [14] 张明,袁芳,梁志军.体教融合背景下高校排球课程思政理论与实践研究:女排精神融入排球普修课程的设计[J].北京体育大学学报,2021,44(9):156-165.

(责任编辑:李晓佳;责任校对:王晓微)