

专科学校健美操课融入课程思政教学设计案例研究 ——以全国第三套大众健美操三级组合一为例

余端

安徽水利水电职业技术学院, 安徽 合肥 231603

DOI: 10.61369/SDME.2025220027

摘要 : 本文主要是以全国第三套大众健美操三级组合一为载体, 探讨专科学校健美操课程与课程思政深度融合的教学设计策略与实践路径。通过深入挖掘健美操课程中蕴含的课程思政元素, 结合专科学校学生的个性发展特征与人才培养目标, 构建了以“立德树人, 以体载德”为指导思想的教学模式。研究表明, 将思政教育有机融入健美操教学的全过程, 不仅能够有效提升学生的体育专业技能、身体素质和思想品德, 提升学生综合素养, 而且还能实现“育体”与“育人”的有机统一, 落实立德树人根本任务, 为专科学校体育课程思政建设提供可借鉴的实践案例和可靠经验。

关键词 : 专科学校; 健美操教学; 课程思政; 教学设计案例; 第三套大众健美操三级组合一

A Case Study on the Integration of Curriculum Ideology and Politics into Aerobics Teaching Design in Junior Colleges – Taking Combination 1 of Level 3 of the Third National Public Aerobics as an Example

Yu Chang

Anhui Water Conservancy and Hydropower Vocational and Technical College, Hefei, Anhui 231603

Abstract : This paper mainly takes Combination 1 of Level 3 of the Third National Public Aerobics as the carrier to explore the teaching design strategies and practical paths for the in-depth integration of aerobics courses and curriculum ideology and politics in junior colleges. By deeply excavating the curriculum ideology and politics elements contained in aerobics courses, and combining with the personality development characteristics and talent training goals of junior college students, a teaching model guided by the idea of “establishing morality and cultivating people, and carrying morality through physical education” is constructed. The research shows that organically integrating ideological and political education into the whole process of aerobics teaching can not only effectively improve students' sports professional skills, physical quality, ideological and moral character, and enhance their comprehensive literacy, but also realize the organic unity of “physical education” and “talent cultivation”, implement the fundamental task of establishing morality and cultivating people, and provide reference practical cases and reliable experience for the construction of curriculum ideology and politics in physical education courses in junior colleges.

Keywords : junior colleges; aerobics teaching; curriculum ideology and politics; teaching design case; Combination 1 of Level 3 of the Third National Public Aerobics

引言

随着新时代教育改革的深入推进, 课程思政理念已成为我国高等教育改革的重要方向。习近平总书记强调, 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。专科学校的重要使命是为党为国家为社会培养高素质技能型人才, 学生的思想道德素质、职业素养和身体素质等综合素养直接关系到未来行业的发展水平^[1]。然而, 传统的健美操教学往往只注重基础动作和技能传授, 却往往忽视了其潜在的课程思政教育功能, 未能充分发挥健美操课程教学在培养学生团队协作、顽强拼搏、审美能力等方面的综合价值。如何将课程思政元素有机融入健美操教学, 本文以全国第三套大众健美操三级组合一为例, 结合安徽水利水电职业技术学院健美操课的实际教学经验, 以此来探索专科学校健美操课课程思政教学设计的理念、路径与方法, 从而为同类高职院校的健美操课教学提供可借鉴的实践案例, 推动健美操课课程思政建设的改革创新和深入发展。

一、课程思政与健美操教学融合的理论基础

(一) 课程思政的内涵与要求

课程思政是一种先进的教育理念与实践模式，主要是将思想政治教育融入各类课程教学和改革各环节的全过程，使各类课程与思政课程同向同行，形成协同效应，实现知识传授、能力培养与价值引领的有机统一。课程思政不是粗糙地在课程中加入思想政治教育内容，而是要充分挖掘各类课程中蕴含的思政元素和文化底蘊，将其与课程知识自然融合到一起，达到潜移默化的育人效果。

课程思政要求教师在教学设计和实施过程中，坚持立德树人的根本任务，将社会主义核心价值观、中华优秀传统文化、职业精神等元素融入教学各环节，培养学生热爱党热爱人民热爱国家热爱小家的家国情怀、较强的社会责任感、开拓创新的精神和良好的实践能力。

(二) 健美操课程的思政价值

健美操课程具有独特的课程思政教育价值，主要体现在以下几个方面：

(1) 增强文化自信：健美操教学过程中可以融入中华优秀传统文化、红色文化等元素与健美操音乐、动作编排、表演形式等进行深度融合，让学生在教学和运动过程中感受中华文化博大精深的魅力，有助于增强学生的民族自豪感和文化认同感。

(2) 塑造良好意志品质：健美操教学过程中，教师需要带领学生反复练习动作技术要领，让学生不断突破自己，有助于培养学生吃苦耐劳、坚持不懈、永不言弃的良好意志品质。

(3) 培养团队协作精神：健美操尤其是混双、三人操、五人操、多人操等集体项目的训练和表演，需要学生之间齐心协力的密切配合和协作才能高质量的完成，这有助于培养学生的团队意识和集体荣誉感。

(4) 提升个人审美能力：健美操融合了音乐、舞蹈、体操、服装、体态等艺术元素，通过音乐的选择、舞蹈体操动作相结合的编排、良好体态和神韵的艺术表演，华丽的服装点缀，最终呈现一个高品质的表演，这个过程有助于培养学生的审美能力和艺术表现能力。

二、专科学校健美操课程思政教学设计案例——以第三套大众健美操三级组合一为例

(一) 教学情况分析

1. 授课对象分析

本教学设计是针对专科学校大二学生，年龄一般在19-20岁之间，正处于身心发展的关键期。他们思维活跃，接受新事物能力强，喜欢节奏感强、富有活力的运动项目，对于健美操这类融合音乐与操舞类动作的运动项目有较高兴趣。然而，专科学生普遍还存在以下一些特点：

(1) 个体性差异较大：部分学生在初高中时受过系统化专业训练，有一定运动基础；部分学生从未接触过健美操，基础薄弱。

(2) 缺乏自信心：此年龄段的学生普遍比较害羞，胆子比较小，在群体中缺乏展示自我的勇气，自信心严重不足，迫切需

要教师的鼓励和正确引导。

(3) 缺乏团队精神：由于大部分学生都是独生子女，从小比较受宠，养成了以自我为中心的习惯，自我意识较重，团队协作意识有待进一步加强。

2. 教学内容分析

全国第三套大众健美操三级组合一是在一级、二级基础上的进阶内容，动作难度适中，组合编排科学，既有基本步伐的变化，也有方向、队形的转换，适合专科学生学习和掌握。本教学内容蕴含了丰富的课程思政元素，如：通过集体配合培养团队协作精神；通过难度动作学习培养克服困难的勇气；通过动作创新培养创新思维等。

(二) 教学具体目标

基于专科学生特点和教学内容分析，本教学设计制定了以下三维教学目标：

知识目标：了解利用健美操运动锻炼身体的手段和方法。

技能目标：熟练掌握健美操基本步伐和组合一的技术动作，提高协调性、灵活性和节奏感，培养正确的身体姿态。

思政目标：培养学生乐观自信的生活态度、团队协作精神和开拓创新意识，增强文化自信和民族自豪感。

(三) 教学内容与方法

1. 教学内容

本课程以全国第三套大众健美操三级组合一为主要教学内容，分为4小节课完成，每小节课45分钟。具体教学安排如下：

(1) 第1小节课。主要是复习基本步伐与组合一前2个8拍动作，注意控制动作的力度和把握音乐节奏感。在此过程中通过反复练习来培养学生不怕吃苦坚持不懈的精神。

(2) 第2小节课。学习组合一中间4个8拍动作。注意每个8拍动作之间的衔接与流畅性。通过小组互助来培养学生团队协作意识。

(3) 第3小节课。学习组合一后2个8拍动作及完整练习。注意身体方向变化与控制。通过创新编排来培养学生开拓创新能力。

(4) 第4小节课。完整组合练习与小组展示。注意学生个人表现力与团队配合，通过小组展示活动培养学生勇于展示自己的自信与勇气。

2. 教学方法

在教学方法上，采用多元化教学策略，包括：

(1) 启发式教学：通过提出问题，引导学生思考健美操中的美感和文化内涵。

(2) 分层教学：针对不同基础的学生设置不同的学习目标和任务，确保每个学生都能获得成功体验。

(3) 合作学习：通过小组练习、创编和展示，培养学生的团队协作能力和沟通能力。

(4) 信息化教学：利用微课视频、在线平台等信息化手段，拓展学习时空，提高学习效率。

(四) 教学评价设计

教学评价采用过程性评价与终结性评价相结合的方式，注重评价的全面性和发展性。具体评价设计如下：

(1) 技术动作评价（50%）：包括动作的准确性、力度、幅度和节奏感等方面。

(2) 思政表现评价(30%)：包括学习态度、团队合作、创新精神和意志品质等方面。

(3) 小组展示评价(20%)：包括队形创意、表现力、团队配合等方面。

(4) 评价主体包括教师评价、小组互评和学生自评，实现评价主体的多元化。通过评价，不仅关注学生技能掌握情况，更重视其思想品德和综合素质的发展。

三、教学实施过程

(一) 课前准备阶段

在课前阶段，教师通过学习通或微信平台发布第三套大众健美操三级组合一的微视频，学生观看视频，预习组合一的基本动作，并在平台进行讨论，初步发表个人观后感^[2]。

(二) 课中实施阶段

课中教学采用“演-讲-练-赛”四环节教学模式，将思政元素有机融入各环节：

(1) 个人演示，在热身操环节引导学生欣赏中国元素健美操音乐之美，激发学生的文化自信。

(2) 示范讲解，教师采用示范讲解的方式，引导学生领悟动作要领，提升表现力和展示美的能力^[3]。

(3) 分组练习，通过小组纠错和反复练习相结合，促使学生掌握正确动作，提升协调性。教师巡回指导，培养学生坚持不懈的精神。引导学生理解事物的形成和发展是一个循序渐进的过程，学会正确面对学习生活人生中的困难与挫折。

(4) 分组比赛，根据打分标准小组互评，量化结果，激发学生表现热情，体验成功，舞动自信。教师对学生勇于展示自我的乐观态度给予肯定，对学生在自我展示中表现出的自信加以引导，激发学生鉴赏美、追求美的生活热情。

(三) 课后延伸阶段

课后，学生定期录制练习视频，在云课堂中分析总结自己的练习视频，如让学生分析自己的练习动作、美的元素等，提升学生鉴赏美的能力，同时记录自己的进步和成长^[4]。

四、教学成效与反思

(一) 教学效果

(1) 提升了学生运动技能水平。80%以上的学生能够熟练掌

握组合一的基础动作，并能听懂音乐节奏完成完整展示。

(2) 有效提升了学生的思政素养。通过在教学过程中融入课程思政，90%以上的学生表示在课程中不仅学会了技能，更收获了成长和自信。

(3) 激发了学生的学习兴趣。学生主动参与，课堂参与热情明显提高，课后自主练习时间增加，学习兴趣更加浓厚。

(二) 教学反思

(1) 学生基础差异大，教学进度难以完全适应所有学生，需要进一步分层教学和个性化指导。

(2) 课程思政融入的度难以把握，过于隐晦则效果不明显，过于直白则显得生硬，需要教师不断提高教学艺术。教师思政教学能力有待提高，需要加强教师队伍建设。

(三) 改进措施

针对以上问题，提出以下改进措施：

(1) 深化分层教学。根据学生基础差异，设置不同难度的学习任务和评价标准，让每个学生都能获得成功体验。

(2) 加强教师培训。组织教师参加课程思政专题培训和研讨，提高教师的思政教学能力和水平。开发思政资源：深入挖掘健美操课程中的思政元素，开发思政案例库和教学资源库，为教师教学提供支持^[5]。

五、结论

本研究以全国第三套大众健美操三级组合一教学为例，探讨了专科学校健美操课程思政教学设计的理念、路径与方法。研究表明，将健美操课程融入课程思政教学需要注意以下几点：

(1) 坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，在教学设计上注重课程思政教育。

(2) 深入挖掘健美操课程中的思政元素，润物细无声的融入教学过程，实现技能传授与价值引领的有机统一，达到真正育人的目的。

(3) 采用“演-讲-练-赛”等多样化教学模式，自然融入课程思政，从而激发学生的学习兴趣。

(4) 构建多元评价体系，注重学生全面发展和个性成长。

专科学校健美操课程思政建设是一项长期而艰巨的工程，需要教师不断努力探索和实践，今后应努力进一步深入理论研究和加强方法创新，开发出更优质的思政教学资源，推动健美操课程思政建设的进一步发展，为党和国家培养高素质技术人才做出贡献。

参考文献

[1] 湖南科技大学体育学院. 教学礼拜“金课”示范课：《第三套大众健美操3级规定动作组合（一）》顺利举行 [EB/OL]. <http://sports.hnust.edu.cn/sylm1/xyxw/a84b47590930431d91e14e99a5cd7e3e.htm>.

[2] 韩一非. 课程思政理念下健美操教学设计与学练指导研究 [M]. 广州：广东人民出版社，2024.

[3] 形体与健美操课程思政设计研究 [EB/OL]. <https://www.1mishu.com/lunwen/dyjylw/jmcjxlw/202105/819631.html>.

[4] 龙丽娟, 史晓伟. 高校公共体育健美操课程思政教学研究与探索 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(10).

[5] 杨晶. 高校健美操“课程思政”高效课堂教学模式实施与探究—以新疆师范高等专科学校体育学院为例 [J]. 当代体育科技, 2021(26).