

# 课程思政视域下高校瑜伽课程教学改革创新研究

罗茜

广东外语外贸大学，广东 广州 511400

DOI: 10.61369/ETR.2025410005

**摘要：**课程思政是高校推进“立德树人”根本任务的重要抓手，对于提升高校人才培养质量有着重要现实意义。瑜伽课程作为备受当代大学生喜欢的体育课程之一，也要积极融入思政元素，构建课程思政教育新样态，以此来推动学生道德品质、政治素养与综合素质的培养，助力他们在未来更好地成长与发展。本文在阐述高校瑜伽课程思政建设价值意义的同时，就课程思政视域下高校瑜伽课程教学改革与创新路径进行了探讨，仅供广大教师参考。

**关键词：**高校体育；瑜伽课程；课程思政；价值意义；创新路径

## Research on the Reform and Innovation of College Yoga Course Teaching from the Perspective of Curriculum Ideological and Political Education

Luo Qian

Guangdong University of Foreign Studies, Guangzhou, Guangdong 511400

**Abstract :** Curriculum ideological and political education is an important grasp for colleges and universities to promote the fundamental task of "fostering virtue through education", and it has important practical significance for improving the quality of talent cultivation in colleges and universities. As one of the most popular physical education courses among contemporary college students, yoga courses should also actively integrate ideological and political elements to construct a new model of curriculum ideological and political education. This not only promotes the cultivation of students' moral character, political literacy and comprehensive quality, but also helps them grow and develop better in the future. While expounding the value and significance of the ideological and political construction of college yoga courses, this paper discusses the reform and innovation paths of college yoga course teaching from the perspective of curriculum ideological and political education, which is for the reference of teachers.

**Keywords :** college physical education; yoga courses; curriculum ideological and political education; value and significance; innovation paths

课程思政主要是指在一些非思政课程中融入一些思政教育方面的内容，从而促进思政教育和专业教育的有效融合，让学生能够在学习专业知识的同时，还能获得思政教育的引领，促进他们良好思想品德、道德素养和综合素质的培养<sup>[1]</sup>。而瑜伽是深受学生喜爱的公共基础课，其独特的项目特点，决定了其多元的价值属性，是高校体育教育推进“课程思政”建设的重要抓手。在新时期，瑜伽教学也要注重围绕课程特点，积极融入思政教育，让体育育人和思政育人同向同行，共同推动学生的学习、成长和发展。

## 一、高校瑜伽课程思政建设价值意义

课容量，让学生获得更多知识与成长。

### (二) 培育综合素养，促进学生成长

课程思政建设强调从多方面着手来促进学生综合素养培养，因此，在瑜伽教学中，融入该理念能够为学生成长和发展赋能<sup>[3]</sup>。一方面本课程注重身心合一，通过课程思政的建设能够将道德品质、体育精神等教育和传统的瑜伽体式练习结合起来，让学生能够获得良好品质与素养的培养；另一方面，课程思政的推进能够进一步加深学生对于瑜伽课程中“和谐共生”“尊重生命”等理念的理解，同时结合传统文化方面的智慧与精神，促进学生正确价值观的培养，从而助力其在未来走得更远，飞得更高。

### (三) 落实育人目标，强化教育实效

在瑜伽课教学中，课程思政的推进能够进一步展现本课程的育人价值，是落实“立德树人”根本任务的核心途径。可以看到，以往的瑜伽教学存在“重技能，轻思政”的情况，这也一定程度上削弱了本课程的育人作用。而通过课程思政建设能够打造一个“技能训练+价值引领”的协同化育人体系，让学生能够在瑜伽技能训练之中获得思政素养的培养<sup>[4]</sup>。这也可以有效促进学科育人和思政育人的同向同行，营造“一盘棋”式的瑜伽课程育人新局面，从而让教学目标从以往的“教会技能”转变为“育好新人”，有效提升高校体育育人质量和效果。

## 二、课程思政视域下高校瑜伽课程教学改革与创新路径

### (一) 明确课程目标，融合思政元素与瑜伽技能培养

目标是行动的先导。在课程思政建设过程中，高校瑜伽教学应当保证目标的准确性，积极推进协同育人目标的建设，设定综合性的课程教学目标，然后对本课程内部的思政资源进行挖掘，从而引领学生更好地学习与成长<sup>[5]</sup>。具体来说，首先，要明确瑜伽课程教学目标，即围绕传统的瑜伽课程教学计划，明确专业技术动作、瑜伽呼吸节奏掌握等相关目标，保证课程教学可以高质量推进。其次，要明确素质教育目标，即在关注学生瑜伽技能培养的同时，逐步引导他们树立良好的道德品质、政治意识、价值观念和体育精神，以此来促进“综合育人”目标以及“立德树人”根本任务的有效落实。再者，在明确课程思政下瑜伽课程教学目标的同时，也要基于当前高校大学生的特点，基于他们的个人身心情况来设计符合他们成长与发展需求的目标，如要在目标设计过程中考虑到学生身体柔韧性等方面的实际情况，设计个性化教学训练任务，从而让教学过程能够和课程育人、思政育人的目标协同推进，引领学生在瑜伽课堂上学到更多知识，收获更多成长。

### (二) 优化教学内容，构建课程思政与瑜伽教学体系

瑜伽课程作为高校体育公共选修课的重要组成部分，蕴含着诸多思政育人元素。在教学过程中，我们应当注重对其中思政元素的挖掘，以此来打造课程思政与瑜伽教学融合的新体系，全面提高课程思政建设的有效性、亲和力<sup>[6]</sup>。首先，要本着“融合式”的思路来整合思政资源，创新瑜伽课程教学内容，确保瑜伽教学和思政教育能够协同推进。例如，在瑜伽教学中我们可以基于教学内容来融入一些瑜伽历史、瑜伽传承人生平事迹等方面的知识，深挖课程教学中的思政元素，从而在扩大课容量的同时，引领学生良好道德品质、综合素质的培养。又如，结合瑜伽运动强调的“和谐一致”理念，引入传统文化天人合一等思想，激发学生们的文化自信心和传承意识，培养他们的文化自信<sup>[7]</sup>。其次，可以设计一些具有思政育人价值的瑜伽课程教学案例，以此来有效增强瑜伽课程教学的内涵性与亲和力，推动思政教育的有效融入<sup>[8]</sup>。例如，可以结合教学内容，设计一些合作式的瑜伽训练活动。期间，要在把握学生学情基础的情况下，划分出多个4~6人

的瑜伽小组，以此来促进组与组之间的相互对比与竞争，组员彼此之间相互交流与合作，营造良好的学习氛围。在此基础上，可以设计国庆节瑜伽表演、传统音乐与瑜伽等多种趣味性、创新性兼备的实践活动，引导学生以小组合作的方式进行创意训练，如此一来不但能够有效提供课程教学的趣味性和有效性，强化学生们的瑜伽技能认知，而且还能为其创新能力、合作意识、爱国情怀等素养的培养奠基，可谓是一举多得。

### (三) 创新教学方法，提升课程思政与瑜伽教学互动性

教无定法，贵在得法。在高校瑜伽教学中，教学方法是否科学有效直接影响着课程思政的建设质量。对此，我们有必要积极引入多样化、趣味化以及现代化的教学方法，不断提高瑜伽课程思政的亲和力、趣味性，以此来引领学生高效学习和全面成长。

#### 1. 基于课程思政的项目式教学

项目式教学，顾名思义指的是一种依托“项目任务”来展开推进的教学方法。在该方法当中，“项目任务”属于核心所在，教师应当基于教学内容来创设具有挑战性、趣味性的项目，然后组织学生进行项目实践，以此来促进学生理论学习和实践训练的融合，打造“教学做合一”的氛围，促进学生瑜伽技能学习以及思政素养培养。在推进过程中，首先我们可以基于瑜伽课程教学特点以及内容来创设一些实践项目，如可以将红色歌曲作为背景音乐，引导学生进行瑜伽体式创编，以此来促进学生“学中做”“学中思”和“学中创”，有效提升他们的节奏把握能力，激发他们内心的“红色”共鸣，培养他们的爱国情怀。此外，在教学过程中，我们也可以组织学生互相合作，共同进行项目探究与实践。例如，可以设计“瑜伽·礼仪”“太极·瑜伽”项目探究活动，引导学生彼此合作，搜集关于礼仪文化、瑜伽中国化等方面的资料，然后制作相应的短视频或创作相应的创编体式等等，以此来营造良好的思政育人氛围，促进学生良好道德品质与素养的培养<sup>[9]</sup>。其次，可以依托信息化手段助力课程思政建设。当前，我们已然步入了信息化时代，信息技术在对人们生活各个领域提供便利的同时，也为高校瑜伽课程思政建设提供了新的机遇。在教学实践过程中，我们不妨依托学生们喜闻乐见的数字化、信息化手段来推进课程思政建设，以此来激发学生的学习兴趣，提高课程思政育人的质量与效果。例如，我们可以搜集关于中国女排运动员通过练习瑜伽来缓解比赛压力与身体疲劳的相关图片、视频，并带领学生们分析其中的“女排精神”，引领他们逐步树立永不言弃、顽强拼搏的品质<sup>[10]</sup>。又如，我们可以播放一些关于如何应对瑜伽练习瓶颈期出现身体上的疼痛以及心理上的挫败感的视频，通过这种基于瑜伽教学的深度视频解析来帮助学生树立正确的学习心态，同时激发他们内心勇于挑战、积极进取的精神。还如，我们可以依托VR技术来展示一些虚拟的红色场景瑜伽练习画面，让学生能够在瑜伽练习的同时，感受红色革命精神，以此来促进红色文化教育和瑜伽教学的有效融合，激发学生的爱国情怀，同时激励他们不断学习和超越自我，在未来为社会主义建设事业贡献力量。

### (四) 完善评价体系，确保课程思政与瑜伽教学效果

教学评价作为瑜伽教学的重要一环，直接影响着教学和人才

培养质量。但是，传统的瑜伽教学评价大多存在结果为主、教师为主的问题，这也影响了瑜伽教学的有效性。对此，在推进课程思政建设的过程中，我们也要对教学评价体系加以完善，让思政教育充分融入评价环节，为学生更好地成长与发展提供引导。首先，要改变以往技能评价的理念，在关注学生瑜伽训练情况、技能掌握情况的同时，关注他们体育精神、道德品质、爱国情怀、合作精神的成长情况，并基于课程思政建设过程来进行评价引导，以此来推动学生良好品质和素养的培养。其次，应当改变以往结果性评价模式，关注学生在学习过程中的综合表现，并对其进行持续引导，以此来保证课程思政建设的效果与质量，促进学生专业技能与综合素质的发展。再者，要注重引入多元化的教学评价体系，即在以往师评的基础上，积极引入自评、互评、组评以及社评等多种评价模式，通过多元主体的参与和多元模式的应用来为学生带来更多的思路启发和引导。例如，在教学过程中，

可以组织学生对自身瑜伽训练情况进行反思评价，分享一下自己对于瑜伽运动、体育精神的理解等，以此来培养他们的自主思考与自我反思能力，强化他们的课程思政体会；组织学生进行相互之间、小组之间的评价，从而推动学生相互交流和学习，培养他们的合作探究、精益求精的精神；积极牵线瑜伽工作室、博物馆等社会主体对学生的瑜伽练习、瑜伽创编等实践表现进行点评，激发他们的爱国情怀、文化自信意识，培养他们的社会责任感，让课程思政建设得以高效推进。

综上所述，在新时期，高校瑜伽课程教学也亟待实现从“技能教学”向“协同育人”方向转变。广大教师在教学中应当充分认识到课程思政建设的重要性，同时运用有效的对策和方法去打造基于课程思政的瑜伽教学新样态，以此来全面提高瑜伽教学的内涵性与有效性，推动学生思政素养与综合素质的发展，为社会培养出更多有理想、有素养的高素质人才。

## 参考文献

- [1] 马全艳. 课程思政视域下瑜伽课程教学改革 [J]. 中国冶金教育, 2024,(05):89-91.
- [2] 罗素贞, 周美玲. 课程思政视域下高校瑜伽课程教学改革创新研究 [J]. 当代体育科技, 2024,14(19):141-144.
- [3] 李雅. 瑜伽课程思政的依据、资源与路径探索 [J]. 当代体育科技, 2024,14(15):158-162.
- [4] 朱艳, 唐红斌. 高校难美性操舞类课程思政教育实践研究 [J]. 当代体育科技, 2024,14(13):142-145.
- [5] 邬丹丹. 高校健身瑜伽课程思政建设挑战与路径研究 [J]. 运动精品, 2024,43(03):4-6.
- [6] 章翔, 周刘华, 余佳萍, 等. 新时代高校公共体育课程思政的目标任务、价值意蕴、建设模式与实践要旨 [J]. 天津体育学院学报, 2023,38(04):380-384.
- [7] 谭琳."课程思政"视域下高校瑜伽课程教学改革路径的探索与思考 [J]. 当代体育科技, 2022,12(08):163-166+170.
- [8] 郝媛媛, 李真真, 张鑫淼. 高校瑜伽课程思政建设的本然优势、实际困境与应然举措 [J]. 兰州文理学院学报(自然科学版), 2022,36(01):125-128.
- [9] 周娜娜. 课程思政理念融入高校瑜伽教学路径探究 [J]. 运动精品, 2021,40(04):43-44+46.DOI:CNKI:SUN:YDXS.0.2021-04-021.
- [10] 杨如丽. 高校体育"课程思政"建设研究 [J]. 金陵科技学院学报(社会科学版), 2019,33(03):76-79