

高校攀岩课程思政教育策略探析

王培善 李春华

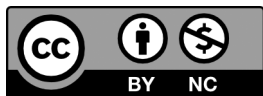
同济大学体育教学部，上海

摘要 | 课程思政是将思想政治元素贯穿于学校教育所有课程的育人理念，对高校教育尤其重要。高校攀岩课程思政教育存在的问题是：以传统体育课程教学内容为主，仅凸显攀岩的极限性、挑战性锤炼意志品质单方面的教育，对学生的思政教育不够全面、明确，总之高校攀岩课程融入“三全育人”的纵深度不够，高校体育课程的评价机制不健全。在落实“立德树人，教书育人”的根本任务背景下，高校攀岩课程应当更新高校攀岩教学内容，植入思政元素，提升高校攀岩课程的“三全育人”意识，健全高校课程思政的评价机制。

关键词 | 攀岩课程；立德树人；三全育人

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



教育部于2020年5月28日发布《高等学校课程思政建设指导纲要》要求：课程思政建设要在所有高校、所有学科全面推进，坚定学生的理想信念，切实提升立德树人成效^[1]。著名教育大家张伯苓先生说过：“作为一个教育者，我们不仅要教会学生知识，教会学生锻炼身体，更重要的是要教会学生如何做人。”学校体育教育的目的不仅仅是培养学生终身锻炼的习惯，更重要的功能是培养学生的心理健康和健全人格^[2]。新时代中国特色社会主义教育理论明确提出了

作者简介：王培善，同济大学体育教学部，副教授，主要研究方向：体育教学；李春华，同济大学体育教学部，讲师，主要研究方向：体育教学。

文章引用：王培善，李春华. 高校攀岩课程思政教育策略探析 [J]. 中国体育研究, 2022, 4 (1) : 20-29. <https://doi.org/10.35534/scps.0401002>

落实“立德树人”作为教育的根本任务，其与张伯苓先生提出的“教会学生如何做人”同理。习近平总书记强调，人才培养一定是育人和育才相统一的过程，而育人是本，人无德不立，育人的根本在于立德^[3]。课程思政是落实学校“立德树人”根本教育任务的重要举措，全过程、全员与全方位地把思想道德与政治素养教育元素贯穿到学科教育之中。攀岩是集智力与体力，激情与挑战，安全与责任，独立与合作，时间与空间，创造力与想象力，观察力与判断力于一身的一项运动。攀岩蕴含着坚韧、挑战、担当、拼搏、责任等意志品质，同时在攀岩赛场上可激发学生爱国精神。因此，高校攀岩课程蕴含丰富的思政教育资源，可有效落实高校思政教育理念。

1 高校攀岩课程思政教育存在的问题

高校攀岩课程具有思政教育功能，对于落实立德树人根本任务、实现“三全育人”目标具有重要意义。但如何挖掘攀岩课程的思政教育元素，通过有效的教学设计进行呈现，落实在教学实践层面还存在一些问题。

1.1 教学任务重，课程思政时间紧

攀岩是从登山运动中衍生出来的竞技运动项目。50年代起源于前苏联，是军队中的军事训练项目^[4]。1974年列入世界比赛项目，于2016年正式纳入2020东京奥运会比赛项目。在上海，2019年开始在少数中小学开设攀岩课程，但专业教师缺乏^[5]。高校攀岩运动发起于地质类院校，并于2003年成立了全国大学生攀岩分会，经过20年的发展，全国近有300所高校开展了攀岩课程^[6]。调查结果显示，目前高校攀岩课程教学时，学生攀岩技能几乎是零基础。因此，在教学时间紧、内容复杂繁多的情况下，为了完成教学任务，没有富余时间进行思想交流与沟通^[7]。

1.2 课程与思政欠融合，技能与思政两张皮

攀岩课程思政仍然存在重技术轻思政的现象^[8]，首先，教师对于什么是思政缺乏足够的认识，如何挖掘攀岩课程中的思政元素，以及通过有效的教学

设计,应用合理的教学情境实施教学,落实攀岩课程的思政教育缺乏路径与方法。实现思想政治教育工作在高校攀岩课程和思政课程之间的贯通,需要系统的教学设计和各部门的协同配合,尤其需要思政部门全力支持,通力合作,建立起协同育人机制,才能得以实现^[9]。长期以来,高校体育课以学生的身心健康和适应社会发展为导向,以社会适应、心理健康、身体健康、运动技能和运动参与五个维度为教学目标。这样就容易量化以学生体质健康测试成绩为主的单向目标,导致了高校攀岩课程思政融入“三全育人”大格局的主体意识和融入幅度淡薄,阻碍了攀岩课程思政的全面发展^[10]。从目前现状来看,高校攀岩落实课程思政的效果还没有达到立德树人根本任务的要求,存在“两张皮”的现象。

1.3 评价缺乏针对性,教学效果难凸显

价值是主客体之间形成的关系,即客体满足主体需要的关系,评价则是人们对价值关系的认识或反映,评价的本质是对评价对象做出价值判断。课程教学是动态的,发展的,是随着教育目标的变化而不断发展的,其价值取向和评价标准也随之不断变化。在落实立德树人根本任务的背景下,课程评价应以价值引领为首要标准。攀岩最根本的特征就是积极向上,克服困难,勇攀高峰的意志品质。基于攀岩的育人价值与立德树人根本任务在逻辑上是一致的,对于高校攀岩课程思政的评价要以教学目标为导向,深度挖掘攀岩课程思政教育元素,确定思政教育目标,从而制定科学有效的评价工具,有针对性地对攀岩课程思政教学效果进行测评。目前,我国体育课程评价方式主要以身体素质、运动技能等指标进行评价,而课程思政的评价指标较少纳入评价体系。虽然《高等学校体育工作基本标准》强调,要“有计划、有制度、有保障地促进学校体育与德育、智育、美育有机融合,提高学生综合素质”^[11],但面对体质健康水平下降的现状,目前国家却没有合理迅速的解决办法加以落实。因此,构建有效的攀岩课程思政评价指标体系,是有效发展攀岩课程思政的必然要求。

2 攀岩课程蕴含的思政教育元素

2.1 积极向上、勇攀高峰的精神品质

攀岩不仅能增强身体素质（如：力量、韧性、协调性与注意力），还可以提升人们的进取心、意志力、荣誉感以及超越自我的意志品质^[12]。在与岩壁的抗衡中学会坚强，在与大山的拥抱中感受宽容，在登顶后享受着成功的快乐与喜悦，发展自信。攀岩者一经穿上安全装备，就暗藏着登顶的决心，绝不轻言放弃，一股不服输的攀登精神不仅激励着自己，也鼓励着同伴，你行我也行，任何一个现场攀岩者都会喊：加油！现场所有人的支持有一种魔力，使你有不断向上逾越的精神动力。

2.2 自我实现中承担责任

攀岩必须在确保学生安全的基础上进行教学，人的生命不可再生，要教育学生珍惜生命，所以学会安全保护尤其重要。学会相互保护是攀岩学生间相互合作的前提，对同学来说把生命都交给你，你必须确保同学的生命安全，做一个负责任的人。学会保护，严格遵守保护前器具的检查，一丝不苟。主保护要注意力集中，每个向上攀岩的同学也要对自己负责，没有绝对把握的情况下，可以找一个副保护者帮忙，当然，待攀者也要积极鼓励正在攀爬攀岩的同学，并时刻做好应急保护的准备，为正在攀岩者做好突发事件的保护跟进，每个攀岩者都要学会合作、友爱、安全、负责任的态度，真正成为一个对自己，对他人负责的人。

2.3 在自我突破中发展胆识

攀岩初学者均有一定恐高心理，近30年的攀岩教学经验发现，恐高是可以改善的。首先，告诉学生现实情况，每个人都有恐高心理，只是恐高的程度不同而已，通过不断攀爬练习，机体可以产生对环境的适应性，从而缓解恐高。其次，让学生知晓攀爬安全保护措施绝对可靠，减少学生的后顾之忧，增强攀爬的自信心。再次，可先让学生选择大支点进行攀爬练习，由易到难，逐层深入。

最后,

可以用速度攀岩来快速改变恐高,把学生注意力吸引到速度攀岩的技术上,让学生集中注意力想“脚尽量正踩、手向上的同时脚跟上,身体不打开,微曲离开岩板”^[13],告诉学生如何有效保持平衡,放下思想包袱,解放思想向上爬。在多次重复练习中体验攀岩运动,不断磨炼意志,随着时间的推移和经验的积累,学生恐高的心理障碍便渐渐得到克服。

2.4 在自我实现中完善人格

积极向上、勇于攀登、永不放弃不仅是一种修身扬善的力量,也在引领我们不断前行、不断进取的精神。攀岩运动就是这种力量和精神的具体体现,注重身体和精神的和谐统一。攀岩在挑战岩壁的同时,也在挑战自己的心理和生理的极限,通过攀岩运动的艰难和意志的锤炼感悟蕴含在攀岩过程的规则、思想意识、精神文化、价值取向和成就人生,进而推进价值引领和知识传授相统一的育人过程^[6],结合学校“立德树人”的根本任务,把攀岩发展成为培养载体的一部分,真正融入到校园体育之中,让更多的学生在攀岩中感悟自强、自立和自信,完善人格。

3 提升高校攀岩课程思政教育效果的策略

3.1 完善攀岩课程教学设计,拓展攀岩课程思政路径

3.1.1 创设情境,增强学生认知体验

在攀岩课堂中,让学生在失重的体验中发展心理素质,攀爬中体验攀岩三点固定维持身体平衡,用手抓岩点体会岩点的摩擦力,在 OPEN 点上体会增加接触面增加摩擦力,用脚踩岩点体会脚的转动动量即转动平衡,速度攀岩体会平衡控制。

创造合作情境,促进交流活动。鼓励学生主动帮助同学,这种相互合作其实也是同学间良性交流的基础,得到帮助其实回馈同学的就是笑脸紧跟一句“谢谢”即可,帮助同学得到快乐回应,得到帮助同样也得到快乐,得到帮助得到

提高得到有意义的快乐，这是体育课堂中真实的感受。与快乐的人在一起你会学会快乐的交流，对待任何问题都应该学会面对现实，让走近你的人得到快乐的感受。

通过保护情境提高责任意识，负责任态度需要大局观、敢担当的优秀品质。课堂中要培养学生敢负责任，比如向上攀岩，顶绳保护时，如果攀岩的同学比保护的同学重5公斤甚至超过10公斤，这种情况攀爬者是有风险的，这个时候攀爬者必须提出更换主保护同学或者增加主保护同学体重，可请求其他同学帮助做扶压肩，共同对攀爬者负责，对攀爬者来说也是为自己生命负责任。作为主保护者发现被保护的同学比自己体重大时，必须提出合理要求也是一种合作，要求同学扶肩增加体重。

3.1.2 以问题为导向构建思政内容

攀岩教学的整个阶段就是一个发现问题，分析思考，解决问题的过程，通过长时间的锻炼学会思考和养成解决问题的能力。攀岩运动遵循人体运动规律，不管做任何动作：腾、挪、跳、跑、走、翻、滚、爬……都必须在维持身体平衡的基础上才能达成。

攀岩运动是全身运动，要动员全身的机能参与。用眼看到岩点的布局和墙板的角度的时候，这个时段身体处于观察调整阶段；再分析用身体的什么形态以及什么动作来支撑体重并确保身体平衡，这个时段人体身心处于评定阶段；以便在进入下一个环节的攀爬时不至于滑倒跌落，确定动作后必须自信果断迅速，这个时段身心处于树立信心阶段；在全身肌肉和心理的配合下完成动作，是属于最后完成阶段。

攀岩教学也是一个不断发现学生如何为人的过程，在教学实践中查找问题。教学是从上课铃声开始的，但是教育是从发现问题后开始的。“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”百年前，大教育家陶行知秉持求真务实的思想，教育世人“诚实无欺”。体育课上要教会同学从体育比赛中学会去遵守规则，从体育裁判中去学会以公正、公平、公开的原则作为判罚尺度；要公平对待比赛双方，从体育运动技术的发展和人体潜能的开发角度去看待比赛的输赢；运动员要尊重裁判员，裁判员要严格遵守裁判守则，双方都要学会相互尊重。攀

岩运动是属于个人运动项目，运动员之间没有身体接触，但需要绳索的保护，攀爬者和保护者之间需要绳索的链接并保护，当攀爬者得到安全保护并落地后，必须遵守攀岩的运动礼仪说句“谢谢！”，以感谢保护者对自己的认真付出。课堂上同学之间相互保护是轮换的，不能有个别同学不作为、尽量避开保护，毕竟保护是要付出辛苦劳动和绝对的责任心。攀岩保护就是对学生的一种责任教育，要督促学生主动承担，要学会共同支持相互付出，对同学的付出要有回应，做到共同学习、和谐快乐。

3.2 充分挖掘攀岩课程思政的教育元素

3.2.1 激发知难而上的精神

共同上课的班级，同学身体素质与认知水平参差不齐。上课过程中应该因材施教，循循教导，保护学生的自尊。向上攀爬经常会遇到一些难以逾越的难点，当同学遇到难点时一定要鼓励学生坚持爬上去，给予学生一些指导并帮助学生克服恐惧，一步一步引导学生通过难点到达顶点，并给与热烈的掌声，完成攀爬的学生会得到一种胜利的喜悦和达成目的的成就感。通过攀岩教学课让学生之间养成不抛弃、相互支持、共同提高，不放弃、坚持不懈、攻坚克难的优秀品质。

3.2.2 培养实事求是的作风

在“三全育人”的总体要求下，思政教育没有旁观者，所有课程、所有教师都是育人主体。首先，教师要以德立教。由于攀岩课程的特殊性和思政工作对教师素养的要求，新时代的高校攀岩教师既要有攀岩运动的业务素质，还要有落实立德树人根本任务的育人育才能力。学校攀岩课程改革要全面落实立德树人的根本任务，将中国梦教育、社会主义核心价值观、新时代中国特色社会主义思想等思政元素融入攀岩课程。学校要创设各种平台提升体育教师的思政教育能力和意识，得到思政部门的帮助，引导教师既要做“教书匠”，更要做学生人生道路的“引路人”。其次，将课程思政建设贯穿整个课程体系。在育人目标统领之下，丰富传统文化的人文滋养，培养攀岩技能，挖掘攀岩中蕴含的文化素养、道德修养、家国情怀等思政元素，实现养德、文化传承和健康身

心的三维目标,助力人才培养质量的提高。最后,要注重时政资源的融入和挖掘,与时俱进。

3.3 健全高校攀岩课程思政的评价机制

《高等学校课程思政建设指导纲要》明确指出,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,激发学生提升全民族身体素质的责任感。学校课程思政建设是一个系统工程,根据《纲要》和其他相关文件规定,从师资、课程、科室、教学等方面进行落实,针对课程思政建设质量制定科学多元的评价体系,并纳入教学评价体系,有效推进课程思政建设的实施。首先,遵循立德树人的指导思想,对课程进行多维度评价,根据国家总体要求为党育人、为国育才的目标不能改变。其次,课程思政质量评价机制的建立,要明确“谁来评”“怎么评”和“评谁”的问题,明确评价的主体与客体。课程思政是一项系统工程,不仅要评价授课教师和上课学生,还要评价“三全育人”每一个环节的参与者;而评价主体也应根据评价对象的不同动态设置,使得评价更具针对性和全面性。最后,要细化评价手段,也就是解决“怎么评”的问题。课程思政的质量控制应渗透在每一节课堂之中,因此要重视“过程评价”。从课程的设计、思政内容的融入与挖掘、学生接受程度等方面着手,结合本课程特点,对照价值引领、能力培养和知识传授的三维目标,对课程育人进行全方位综合评价。

总之,高校攀岩课程发挥思政教育作用具有显著优势。在落实立德树人根本任务的背景下,高校体育课程应遵循教书育人、立德树人和学生成长规律,通过实施课程思政,更好地凸显高校攀岩课程的育人本质,促使攀岩成为学校学生挑战自我,博雅精神,健全人格的阵地,成为一个有政治素养、社会规范、礼仪、道德水准、良好价值取向、行为态度等,有高素质、通融识见的高层人才。

参考文献

- [1] 赵晶,闫育东,高江航.课程思政融入高校体育课教学的本源回归、价值

- 塑造与路径思考 [J]. 体育学刊, 2021, 28 (05): 89-93.
- [2] 明平芳. 大学体育课程思政建设的价值与实现路径 [J]. 学校党建与思想教育, 2021 (10): 54-55.
- [3] 钱俊伟, 钱永健. 立德树人视域下红色体育课程思政建设的实践路径 [J]. 北京体育大学学报, 2021, 44 (6): 159-166.
- [4] 李元, 朱倍锋. 竞技攀岩溯源与演变研究 [J]. 武汉体育学院学报, 2020, 54 (11): 87-93.
- [5] 郭君. 高职院校攀岩队的建设与发展研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (25): 119-121.
- [6] 张督成. 新中国成立 70 周年以来我国攀岩运动发展历程研究 [J]. 运动精品, 2020, 39 (2): 33-35.
- [7] 万荣利, 张大春. 高校攀岩课程教学中存在的问题以及应对措施分析 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (27): 95-97.
- [8] 杨雪, 范新. 攀岩者在攀石动态线路中的问题分析及对策研究 [J]. 当代体育科技, 2021, 11 (31): 236-239.
- [9] 李在军, 刘美, 赵野田. 课程育人: 高校体育类专业课程思政特征、难点及应对策略 [J]. 沈阳体育学院学报, 2021, 40 (3): 18-24.
- [10] 欧丽娅, 张少生. 课程思政视域下高校体育课教学设计与实施探析 [J]. 广州体育学院学报, 2021, 41 (4): 99-103.
- [11] 赵富学, 黄桂昇, 李程示英, 等. “立德树人”视域下体育课程思政建设的学理解析及践行诉求 [J]. 体育学研究, 2020, 34 (5): 48-54.
- [12] 毛大雄, 史伟, 赵龙飞, 等. 高校攀岩运动员肌肉耐力相关指标变化影响实验研究 [J]. 体育科技, 2021, 42 (3): 29-31.
- [13] 陈大莺, 唐吓建. “体医结合”教学模式在攀岩课程教学中的应用 [J]. 白城师范学院学报, 2021, 35 (2): 106-110.

On the Strategy of Ideological and Political Education in Rock Climbing Course in Colleges and Universities

Wang Peishan Li Chunhua

Department of Physical Education in Tongji University, Shanghai

Abstract: Curriculum ideology is an education concept that integrates ideological and political elements into all courses of school education, which is especially important for college education. The problem of ideological and political education in rock climbing courses in colleges and universities is mainly based on the teaching content of traditional physical education courses. It only highlights the limit and challenge of rock climbing. The rock-climbing course is not fully integrated into the “Three-Integrity Education”, and the evaluation mechanism of college physical education courses is not sound. Under the background of implementing the fundamental task of “cultivating people with morality, teaching and educating people”, college rock climbing courses should update college rock climbing teaching content and implant ideological and political elements, enhance the awareness of “Three-wide education” in college rock climbing courses, and improve college curriculum thinking. Political evaluation mechanism.

Key words: Rock-climbing courses; Morality Education; Three-wide education