

新度、广度、深度：体育课程思政资源的 发掘与应用

陈斯蜜，林诗棋

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 本文采用文献资料法和逻辑推理法等研究方法, 基于体育课程思政资源研究现状, 探究了体育课程思政资源发掘的新度、广度以及应用深度。研究指出: 体育课程资源的发掘与应用主要存在思政素材不够新、涉及项目不够多、应用范围不够广的问题。应从焕发素材新度、拓宽项目广度、探索应用深度三个方面切实提升发掘与应用成效。

关键词: 体育课程思政; 体育课程思政资源; 体育课程

Newness, Breadth, Depth: Discovery and Application of Ideological and Political Education Resources in the PE Curriculum

CHEN Si-mi, LIN Shi-qi

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: Based on the research status of ideological and political resources in physical education courses, this paper explores the newness and breadth of the exploration of ideological and political resources in physical education courses and the depth of application of ideological and political resources in physical education courses. The study proposes that the discovery and application of the resources of physical education curriculum mainly have the problems of not new enough thinking political materials, not enough items involved and not wide enough application scope. The effectiveness of the discovery and application should be effectively improved in three aspects: renewing the newness of materials, broadening the breadth of projects and exploring the depth of application.

Key words: Ideological and political education in the PE curriculum; Ideological and political education resources in the PE curriculum; PE curriculum;

课程思政资源是高校德育工作中的一项重要内容。当前, 如何挖掘高校体育教学中的思政资源已成为当前高校体育教学中的一个重要课题。赵富学等学者(2022)认为, 体育课程思政资源的发掘和应用是扩展体育课程思政建设效应和提高建设质量的重要路径^[1]。探究体育课程思政资源的发掘与应用, 能满足体育教师对体育课程思政的素材需求、能提升体育教学内容与思政元素的契合程度、强化体育教师对课程思政资源的创设能力。当前, 学者们对体育课程思政的研究取得了一定成效, 但针对体育课程思政资源的专门研究存量较少, 存在素

材不够新、范围不够广、挖掘不够深的问题。本文基于这一现状展开研究, 重点探讨如何在新度、广度和深度上发掘体育课程思政资源, 以期为体育教师提供更为优质的体育思政素材。

1 体育课程思政资源的发掘现状

1.1 体育课程思政资源现有素材老旧有待更新

国内关于体育课程思政的研究始于2018年, 并在2020年至2021年达到高峰^[1]。但是体育课程思政资源的相关挖掘仍以学校体育教学中的体育传统项目为主,

且选用的素材经典却不够新颖。例如,体育教师在教授乒乓球时依旧使用“邓亚萍开启乒乓球小个子的时代”的事迹;在教授田径项目时用“刘翔被誉为亚洲田径第一人”的事迹;在教授篮球时用“中国篮球代名词——姚明”的事迹等。并非这些体坛人物影响力不够深远或是人物事迹不够经典,而是教师重复讲解学生在平时学习生活中已经熟知的素材容易使课程陷入“教学内容无趣”“思政融入生硬”的境地,并不利于体育课程与思政课程的融入。体育课程与思政一体化建设的过程是不断更新的,应以发展的眼光看待,因此体育课程思政资源素材也应常常更新,只有如此,教师才能随时向学生传递新思想、新知识。

1.2 体育课程思政资源涉及体育项目有待开发

目前,体育课程思政资源集中在体育课堂上常见的、被国人所熟悉的体育项目,如武术、乒乓球、排球等。这些体育项目确实包含丰富的体育课程资源,但是对体育课程思政资源的发掘不应仅局限于这些体育项目,会削弱学生对体育多样性的认知,也阻碍了体育课程思政的发展。实际上,中国奥委会发布的夏季奥运会和冬季奥运会项目就有50种,除此以外还有非常多未被列入的体育项目,如民族民间类体育项目(舞龙、舞狮等)和极限运动项目(攀岩、蹦极等)等。面对古今中外、花样繁多的体育运动项目,有太多有待深入发掘的体育课程思政项目资源。因此,应该对更多未涉足但可以加入课程思政的体育项目进行资源的挖掘与提炼,进而拓展体育教师和学生的知识,提升他们对体育思政认知的深度和广度。

1.3 体育课程思政资源应用深度有待挖掘

虽然当前对体育课程思政相关研究的热度高、文章数量多,但研究内容上趋于同质化,尚未形成科学体系。且大部分对“体育课程思政资源”的研究只在“体育课程思政”的整体性研究中有少许提及,主要集中在体育精神、家国情怀、传统文化自信的发掘和整理层面,因此流于表层,缺乏深度挖掘。

同时,教育部2002年发布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中指出:要把课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程^[2]。由此可以得出,体育课程思政资源应运用于体育课堂、课外体育锻炼、校外活动和运动训练。但以目前对体育课程思政资源相关研究可以看到,基本都聚焦于体育课堂中,对课外体育活动和训练的研究较少。体育课程思政资源的探索应聚焦于分层次深入挖掘同一资源,由点到面进行深化提炼,用同一种素材达到各类教学目标,适用于多种教学情境,以提升课程思政建设质量,以切实提升育人实效。

2 体育课程思政建设资源的发掘路径

2.1 “新”素材——焕发体育课程思政资源的素材新度

1) 新的政策

国务院发布的《全民健身计划(2021—2025年)》强调,“提供全民健身智慧化服务,推动线上和智能体育赛事活动开展”。在这项政策的指引下,体育赛事参与者可以在任何便利的时间地点参加竞赛,不受时间和空间的诸多限制,如此一来,虚拟体育赛事得以蓬勃发展,体育参与者的范围更广,参与条件更低,全民健身的观念能受到更广泛的传播。

2021年11月18日教育部办公厅宣布开展第五届《传承的力量》学校体育艺术教育弘扬中华优秀传统文化成果展示活动。该活动要求通过传统体育项目、大课间等形式,展示能反映学校体育在传承中华优秀传统文化成果的节目。体育是宣扬中华优秀传统文化的重要途径,在该政策的引领下,各校在校内同样可开展学校体育艺术节,或通过其他展示途径表演中华传统文化瑰宝的体育节目,以期把优秀传统文化教育融入国民教育的全过程。

2022年2月25日教育部办公厅发布《关于开展2022年“师生健康中国健康”主题健康教育活动的通知》,其中表示要建立健全教师队伍,并在此基础上对学生进行健康教育。该政策的出台将进一步完善卫生教育体系,创造家庭、校园、社会一体化的健康支持性环境,树立学生健康意识,提高健康素养,促进师生养成健康的生活方式。

2022年11月8日《教育部关于进一步加强新时代中小学思政课建设的意见》表明:各校要将爱国主义教育基地和本地特色教育资源有机结合起来,打造一批具有鲜明特色的思政课实践教学基地。在这一政策的引领下,学校可以组织校内师生在课余时间前往思政课实践教学基地进行观摩学习,利用校外教育资源培育体育课程思政,传承红色基因,坚定理想信念,让体育课程思政在“课内学习+课外实践”双模式中深入人心。

2) 新的赛事

2022年8月8日至9月16日,由国家体育总局主办的全民健身社区运动会四项赛成功收官,包括健身挑战、骑行、跑步和行走四项运动。与此同时,不同于线下开展的传统体育比赛,四项赛场地不受到限制,整场比赛由线上发起、线上报名、线上竞赛,通过互联网技术让超过31.9万人通过Keep报名并成功参与。传递了“人人参与、人人受益、人人健身、人人健康”的全民健身理念,助力乡村振兴的同时营造了全民健身的健康运动氛围。

2022年10月27日,上海虚拟运动锦标赛“一江一河”虚拟帆船邀请赛借助“人工智能”和“情景模拟”等先进技术,运动员们可以在模拟黄浦江2公里的虚拟跑道上,与其他

选手展开一场虚拟比赛。整场比赛高科技含量十足,使得体育竞赛不再受不稳定比赛环节的干扰,参赛选手既包括专业运动员也包括业余选手,让普罗大众难以接触参与的比赛变得触手可及,旨在达到全民参与、健身健心的目的。

从专业运动员才能参与的体育竞技运动到如今各式各样的“云”体育虚拟比赛,高科技正逐步融入体育运动,并进入大众视野,打破次元壁后,体育运动的门槛将大幅降低,外部影响减弱,体育的健身属性和休闲属性增强,群众参与体育运动的积极性提升。

3) 新的人物

新中国成立后,党和国家高度重视体育工作。在竞技体育不断发展演进的过程中,无数优秀运动员人物代表涌现而出,他们背后彰显的体育精神成为体育课程思政资源的绝佳素材。

体育强则中国强,国运兴则体育兴。在体育教学中占据大部分教学内容的是学校传统体育项目,因此对体育思政资源的更新是非常必要的,教师在许多体育项目的体育思政教学中仍沿用十几甚至二十年前的素材,而随着近年来大型赛事的举办,涌现出越来越多可提取的优秀运动员代表人物事迹。

比如,在今年十月一日,中国女篮28年后再次夺得世界杯亚军,同时中国男篮取得了历史上最好的战绩。在共和国73岁生日,在全国人民的注视下,中国女篮在韩旭和李梦的带领下,以坚强的意志和坚韧的毅力,为国争光,谱写了崭新的辉煌篇章。在2022年2月6日,中国女足与韩国女足的比赛中,王珊珊带领的女足队员在上半场落后的情况下,下半场冷静地将比分扳平,最后稳扎稳打地拿下了比赛的胜利,创造了历史。中国女足被誉为“铿锵玫瑰”,因为她们向来敢打硬仗,且并不会因为成绩的一时低落而失去信心,她们拥有披荆斩棘的勇气。中国女足已然一次次向大家证明,她们的成绩或有起伏,但永不放弃的队魂永远在。以王宗源、全红婵为代表的中国国家跳水队至今已为我国夺得40枚奥运金牌,在2022年10月23日的国际泳联世界杯上成功包揽了8个项目的金牌;刘国梁教练指导的以樊振东为代表的中国乒乓球队也在同年10月获得了男乒世界杯十连冠,荣耀与中国乒乓球队始终如影随形。跳水和乒乓球这两个项目的国家代表队被称为中国当之无愧的“梦之队”,成为中国体育实力的“门面担当”。

泱泱华夏涌现出的那么多优秀人物代表,他们鼓舞了每一位奋斗的人,唤起了中国人的自豪感和信心。将他们作为体育课程思政的优质素材,对学生的思政意识培养是十分有益的。

2.2 “广”项目——拓宽体育课程思政资源的发掘广度

按参与者体育目的的不同,可将体育运动项目分为:

健身类、健美类、休闲娱乐类、挑战类、竞技类。

1) 通过健身类项目发展健康意识

健身类体育运动项目一般动作舒缓,强度较低,旨在促进健康、恢复和预防疾病等。将健身类体育运动项目用于运动前的热身或运动后的放松,有利于发展学生的健康意识,养成良好的生活习惯。

许多体育项目适合作为健身类项目,例如太极拳、气功等,其中令笔者印象深刻的运动是摆手舞。摆手舞中记录了多种生产劳动的动作并改编为舞蹈,如撒种、挑扁担、纺纱等。摆手舞作为湖南省湘西土家族苗族自治州地方传统舞蹈,是国家级非物质文化遗产之一。体育课堂上通过对这些由农事活动改编而成的舞蹈动作的学习,学生也间接地感受到了土家人的艰苦劳动和生活^[3]。通过摆手舞对学生进行热身活动,不仅能增强他们的体质,培养健身习惯,同时,也可以让他们间接地感受到劳动的艰难和结果的来之不易,培养出热爱劳动和珍惜劳动成果的性格,从而推动他们的健康发展。

不同于动感的摆手舞,以静态动作为主的瑜伽是一种非常适合课后放松拉伸的体育运动项目。通过瑜伽的学习,学生逐步尝试控制自己身体的每一个部位,舒展身体,将控制延伸到每一个最远点。瑜伽是一个调养身心的运动,在瑜伽的每个动作中让学生学会调整自己的呼吸频率,沉下心来去注意平时不会关心的身体部位是否得到了充分的放松。学生在练习瑜伽时可以冥想生活中的种种事,学会反思自己的一言一行,修身养性。

2) 通过健美类项目满足审美需求

健美类体育运动项目往往都是团体性项目,适合作为培养学生审美能力的项目加入学校大课间操、各类文艺汇演、开幕式表演等。学习和表演健美类体育运动能够发展学生的集体意识和大局观,满足学生的审美需求,培养学生发现美、欣赏美和创造美的能力。

有氧舞蹈是一项以有氧运动为主,动作兼具力量感与美感,节奏感和集体性强的运动。且有氧运动不同于花球啦啦操,需要每人配备两个花球才可开展教学,更便于体育课程教学。在体育教师开展教学的过程中,可以设计分组教学,让学生充分发挥每个小团体的作用,在每个小组中选出能力出众的学生作为组长带领和组织组内成员学习,发挥学生主体性作用与自主学习的能力。此外,还可以组织开展小组间的竞赛与表演,让每个组员参与到设计、编排队形和表演中,培养学生的责任感,提高学生参与体育活动的动机与创造美的审美能力。与有氧舞蹈的运动形式相一致的操类运动也可以采取类似的教学模式,教学效果也会大致相同。

华尔兹作为舞蹈界影响深远、享誉盛名的舞蹈,其优雅美观、典雅大气的舞蹈动作非常适合普及给青少年学生。华尔兹具有浓烈的贵族气息,多为男女对跳,面

对青春期不敢对视和肢体接触的男女生是一个很好的破冰运动。不仅可以培养男生绅士风度和女生的优雅气质,还能让他们了解到中外文化差异和世界不同的舞蹈种类及其各自的美学特点,满足他们的审美需求。

3) 通过休闲娱乐类项目释放心理压力

休闲娱乐类体育运动项目适合作为体育游戏进入体育课程中,不仅能全面提升学生的身体素质,还能释放其在学习生活中承担的心理压力,培养他们活泼、愉快、开朗的生活态度。

例如,五体球就是一项独特的休闲娱乐类项目,王进安把深受人们喜爱和影响很大的两项体育运动——足球、篮球,吸收他们的优点,创造了自己原创的五体球运动。因此,可以说,五体球是中国人民在现代社会发展起来的一种新型的民族体育运动^[4]。五体球集足球与篮球的玩法于一体,在参加五体球练习时,既能锻炼四肢,锻炼身体的柔韧性,又能在攻守交替的过程中锻炼思维和反应能力。将五体球作为体育课中的体育游戏环节能激发学生的运动兴趣、放松身心、释放压力,还能提高身体素质、提升足球和篮球的技术水平,并实现运动技能学习中的正向迁移。

除此以外,许多民族民间类体育项目都非常适合成为体育游戏,在放松身心的同时还能培养其对中华优秀传统文化的自信。比如柔力球运动。柔力球这一运动蕴含着浓浓的中华民族传统哲学思想。不同于其他球类体育项目“硬碰硬”的对抗形态,在柔力球运动中,体育教师要引导学生需要做到的是“以柔克刚”。学生需通过“迎”“纳”“引”“抛”四个动作巧妙而流畅地将球接回球拍内再抛出。进行柔力球运动时,蛮横的用力无法做到正确的动作,与之相反,轻盈柔和的发力能让技术动作显得游刃有余。体育教师在体育教学中选取柔力球这一运动,能让学生学到以退为进、顺势而为的人生态度,进而在以后的人生道路上,无论顺境逆境都不骄不躁,平和以对。

4) 通过挑战类项目尝试战胜自我

挑战类体育运动项目是指通过挑战自我和外部环境,获得满足感与战胜自我的成就感的运动项目。挑战类运动项目以挑战身体极限的运动为主,其惊险刺激性使得这类运动容易致人受伤甚至有生命危险,不适合在学校体育课程中开展。但是挑战类运动所蕴含的挑战自我、不畏艰险的精神恰是现在久坐于书桌前的青少年所需要的,因此对挑战类体育项目进行适当的改造后可以加入学校体育趣味竞赛中。

例如,定向运动原本指山地定向越野,但随着运动的发展,逐渐在各大城市中流行起来,如今也拓展到了校园中,成为学生也可以参与的挑战类体育运动。在校园定向越野中,需要安排好每一个点位学生要挑战的任务,并绘制好地图,提供指南针等必要装备。可以选择团队接力定

向或分配跑点定向两种形式。在团队接力定向中,可安排将学生分组后,每组在每一个地图点位分配一名学生,前一个学生跑到点位后与下一个学生接力,这样可以强化培养每位学生的个体运动能力,并强调个体在集体中的作用。而分配跑点定向越野则是在分组后由组长依据地图点位自行分配好每一个学生在开始后要跑到的点,要求学生经过每一个必经点和相应的选择点。分配跑点定向越野可以培养学生的组织分配能力和协作能力。校园定向越野可以在每一个校园内依据校园实际情况设计并开展,不仅与学校体育传统项目有所区别,吸引学生的运动兴趣,还能培养他们挑战自我的精神。

其他挑战类项目如攀岩,也可以改造后进入学校体育。这一类的体育项目往往最惊险刺激,也最能吸引学生的兴趣。其中所蕴含的挑战极限的体育精神是当前学生最需要培养的,也是最值得挖掘和开发的。

5) 通过竞技类项目培养体育品德

竞技类体育运动项目是指那些具有规范的竞赛规则和社会化组织的体育运动项目。这类运动项目能激发人的竞争意识,展现人的精湛技术,满足人更高的精神需要。

例如,在短短十几年内火爆全球的飞盘运动就是新型竞技类体育项目的代表之一。今年七月,国家体育总局社体中心决定举办中国飞盘联赛。飞盘运动对场地要求较为灵活,组织学生们在操场上围成圈,每组一个飞盘即可开展一场小型比赛。参与飞盘运动不仅能锻炼学生的体能,还具有浓厚的体育思政价值。在飞盘比赛中,学生要随时注意飞盘飞来的方向、速度、落点以及队友和对手的位置,灵活地对战术加以判断,通过飞盘比赛,能显著提升他们的竞争能力和与同伴配合的团队协作能力。与其他体育项目比赛不同的是,飞盘比赛中没有裁判员,遇到争议时需要同学们通过沟通和讨论解决。换言之,飞盘比赛中每个人都是小裁判,这不仅培养了学生的组织沟通能力,也锻炼了他们的思考和判断的能力。在体育课程中开展飞盘比赛,能引导学生在独立自主和民主合作之间寻找平衡点,塑造他们诚实和互相尊重的竞争精神。

竞技类体育运动项目不仅培养学生的竞技能力,还能培养学生面对挫折的能力。挫折教育是当代学生非常需要的一种思政教育,如果说专业知识和技能能让人“飞”得更高,那么优秀的抗挫折能力就能让人“飞”得更远。竞技体育中在学校最常见的项目便是田径和对抗性项目。以足球、篮球、排球等对抗性项目为例,学生在对抗过程中不可避免地会遇到对手短时间内比分超出自己,甚至逐渐拉大的情况,面对此种困局,作为赛场上的学生能不丢失信念,积极追分就是一种拥有抗挫折能力的表现。而在竞技项目中不停经历挫折与战胜挫折、被击倒后再爬起来的过程就是慢慢提升抗挫折能力的过程。这种能力不仅限于体育运动,在未来的学习和生活中也会得

到体现,对人生具有深远的影响。

2.3 “深”应用——探索体育课程思政资源的应用深度

目前,针对体育课程思政方面的研究多局限于体育课堂,但体育课程思政的深度应用还应该包括体育训练和竞赛及课后体育活动等方面,只有在体育课程中多角度、全方位的深入渗透体育课程思政资源,才能保证体育课程与思政课程的有效结合,才能让体育课程思政不至于沦为空谈。正如上文所提到的各种体育运动项目,它们许多可能并不适合花费大量时间在体育课堂上开展,但却非常适合融入课外体育锻炼(校内、校外)和运动训练中。

1) 通过课外体育锻炼贯彻终身体育思想

课外体育锻炼指体育课以外的体育锻炼,积极开展课外体育锻炼是形成终身体育思想的重要环节。仅仅在体育课堂上育人是不够的,将体育课程思政素材应用于课外体育锻炼,才能避免形成课上、课下的德育断层。

课外体育锻炼是提高学生健康素质的有效途径,对青少年思想品德、智力发育、审美素养和健康生活方式的形成具有不可替代的作用^[5]。课外体育锻炼与体育课堂相辅相成,包括校内进行的课外体育锻炼和校外进行的课外体育锻炼。

在校内进行的课外体育锻炼也称学校体育锻炼,这期间不用再强制要求学生练习考试硬性要求达标的体育项目,而是让学生自主选择感兴趣的体育项目。教师可以在学生选择体育运动项目时引导他们合理安排时间,充分发挥自己的兴趣和特长,同时也可以在学生学习动作的过程中加以指导,或向他们科普对应的项目的历史文化、体育精神、优秀运动员事迹等知识。体育教师在这个过程中就是在做体育课程思政资源的融入,完善了学生对感兴趣的体育项目的认知,引导他们意识到学习一个体育运动项目不仅是对运动技能的学习,还有很多丰富的资源值得探索和挖掘。

在校外进行的课外体育锻炼包括家庭体育锻炼和社区体育锻炼,体育课程思政的有效实施也需要家庭和社区的协同配合。在家庭体育锻炼中,父母和子女共同参与体育锻炼可以有效促进家庭成员间的交流和沟通,打破青春期学生易产生的与父母之间的隔阂,有利于营造和谐友爱的家庭氛围。除加强体育锻炼提升身体健康以外,家庭体育锻炼对父母和子女都有重要的教育意义。而社区体育锻炼的主要形式有业余体校、青少年文化宫、寒暑假夏令营、郊外野游等,通过在社区附近和野外的多种体育锻炼方式,让学生不局限于学校这一种体育锻炼场所,在生活中树立体育与健康意识,丰富课余生活,养成体育锻炼的习惯。

2) 通过课外运动训练和竞赛培养家国情怀

课外运动训练和竞赛是学校体育课程的重要环节,却也是体育课程思政中极易被忽略的一环,目前对课外体育训练和竞赛与体育思政相结合的研究难以找出。因为课外体育训练和竞赛非常强调体育技能的技术水平,而容易忽略通过训练和竞赛对学生人格、价值观和体育品格的塑造。

实际上,在课外体育训练和竞赛中挖掘体育课程思政资源是顺其自然的。在对学生进行爱国情怀的培养时,常常空泛的采用国内竞技体育名人事例来向学生传达。但体育课程思政并不是“喊口号”“空说教”,学生若能通过自己或是了解到身边的同学朋友通过训练和竞赛取得了优异成绩甚至为国争光了,那么他们对自己与国家相联系的认知就会得到极大增强,并感觉与有荣焉。在今后的体育锻炼和学习生活中,也会有意的参与体育训练,从被强制要求体育运动转化为主动参与体育运动。

3 结语

体育课程思政资源的发掘与应用是开展体育课程思政的前提条件,也是提升体育课程思政质量的重要路径。研究认为体育课程思政资源应从新的政策、新的赛事、新的人物进行发掘来焕发素材新度;从不同类型的项目分别发掘和拓宽资源的广度;从资源的全面应用和有效应用来探索应用深度,从而切实提升发掘成效,促进体育课程资源的高质量发掘与应用。

体育课程思政资源相关的研究是永无止境的,本文对当前体育课程思政资源进行了初步探索,有待继续努力。本领域的研究者要继续探寻体育课程思政资源更新、更优质、更能为学生所接受的素材,致力于使体育课程思政资源与体育课程思政建设有机融合。

参考文献

- [1] 赵富学,黄莉,吕钊. 体育课程思政研究的热点归集、问题聚焦及未来走势[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(5): 22-28.
- [2] 教育部. 教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知[EB/OL]. (2002-08-06) [2024-02-27]. http://www.moe.gov.cn/s78/A17/twys_left/moe_938/moe_792/s3273/201001/t20100128_80824.html.
- [3] 刘强. 试析“摆手舞”对素质教育的影响[J]. 大舞台, 2013(6): 196-197.
- [4] 吕恒,李佐惠. 五体球——我国一项新兴运动的推介[J]. 体育文化导刊, 2017(7): 57-60.
- [5] 杨文轩,等. 学校体育学[M]. 北京:高等教育出版社, 2016.