

## 基于“社会学习理论”的高校龙舟课程思政教学设计与实践路径研究

胡露兮 杨文月 丁 晨

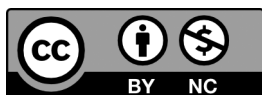
华中科技大学体育学院，武汉

**摘要** | 课程思政是推动落实立德树人根本任务的关键。本研究采用德尔菲法和专家访谈法等，针对龙舟运动的特点和价值，深入挖掘龙舟课程所蕴含的思政元素，筛选凝练出龙舟课程思政元素指标体系，以丰富高校龙舟课程教学设计育人效果；结果表明：确立理想信念、文化自信、专业素养、个人发展4个一级指标和16个二级指标组成龙舟课程思政元素指标体系。在教学目标中，从知识、技能、身体健康、情感和社会适应五个方面对龙舟课程育人效果提出了要求，将龙舟思政元素充分落到实处；以教学目标为导向，思政内容为核心丰富原有教学内容；运用探究学习、情境学习和体验学习的课程思政教学方法将课程贯穿；并从教师评价学生的角度出发，以课程成绩评定为依托，增加思政育人效果评价和反馈，完善了课程评价体系；基于此，构建社会学习理论指导下龙舟课程思政学练赛一体化创设学习环境、练习情景、比赛氛围的培养路径。

**关键词** | 课程思政；社会学习理论；龙舟课程；教学设计；实践路径

Copyright © 2023 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/>



基金项目：湖北省教学研究改革项目“基于‘社会学习’理论的龙舟课程思政研究”（项目编号：2021040）；华中科技大学文科双一流建设项目基金资助（华中科技大学龙舟智库）。

通讯作者：丁晨（1985-），女，讲师，博士研究生，研究方向：民族传统体育，E-mail: chending@hust.edu.cn。

作者简介：胡露兮（1998-），女，硕士研究生，研究方向：体育教育与管理，E-mail: huluxi@hust.edu.cn。

文章引用：胡露兮，杨文月，丁晨. 基于“社会学习理论”的高校龙舟课程思政教学设计与实践路径研究[J]. 中国体育研究, 2023, 5(4): 230-244.

<https://doi.org/10.35534/scps.0504024>

教育是国之大计，承担着立德树人的根本任务。习近平总书记多次强调，思想政治课作为教育的中心环节，是落实“立德树人”根本任务的重要课程。各大纲领文件也在不断强调思想政治的作用，无疑是释放出教育改革要发挥思政“群舞中领舞”作用的重要信号。然而当前我国高校部分体育课堂存在“只授业，不传道”现象，专业课程教学与思想政治理论各自为营，“课程思政”并未嵌入课程<sup>[1]</sup>，体育课程“思政”存在着缺位现象<sup>[2]</sup>。龙舟作为体育课程中一项具有体育和文化双重属性，在教育引导学生传承中华文脉，富有中国心、饱含中国情、充满中国味上具有得天独厚的育人优势。因此，更应加强落实龙舟课程思政教育工作要求，帮助学生在龙舟课程中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”，最终实现“立德树人”的根本任务。本研究将以华中科技大学公共体育龙舟课程为例，以高校龙舟课程为切入点，将社会学习理论作为理论支撑，把“立德树人”育人总目标融入课程教学各环节，实现技能教学与思政教育双向育人。

美国心理学家阿尔伯特·班杜拉于1952年在前人的理论框架上融合了行为主义、认知心理学和人本主义，提出了社会学习理论，其强调的个体自身在行为产生过程中的决定性作用的思想，其中观察学习还与大学生榜样教育的理论契合，可以为课程思政提供理论指导。学者高申春认为“社会学习理论”实质上就是一种“行为论”。认知、行为与环境因素之间既有相互作用，又各自独立，此理论对于解释人的行为有着较强的能力<sup>[3]</sup>。学者赖昌贵认为社会学习理论使我们对控制、调节人们行为的因素有了全面的理解，但是它过于注重环境因素对于行为的影响，忽视了对个体差异的影响<sup>[4]</sup>。学者张慧玲则认为个体的行为、环境与认知密不可分，因此“三元交互决定论”是“社会学习理论”的一个重要基础。学者们对社会学习理论的研究内容集中在阐述观察学习的过程、三元交互决定理论和自我效能理论三个方面，肯定了班杜拉运用实验的方法，论证和揭示社会学习的过程；肯定了交互理论中人在环境面前的主体地位；论证了榜样示范以及大众媒体在个体社会学习过程中的作用，由此可以看出班杜拉社会学习理论对于解释人的社会行为具有一定的启发意义。

# 1 龙舟课程“思政元素”的指标体系构建

## 1.1 挖掘龙舟课程“思政元素”的依据

第一，符合社会主义核心价值观。思政元素是有明确意识形态属性和政治属性的教育元素，其核心指向是“理想信念”，基调主线是“爱党、爱国、爱社会主义、爱人民、爱集体”<sup>[5]</sup>。党的十八大以来，中央高度重视培育社会主义核心价值观体系，并将其高度凝练概括为二十四字社会主义核心价值观，包含了“爱国、敬业、诚信、友善”，为加强社会主义核心价值观教育实践指明了方向，提供了根本遵循。爱国是个人对祖国的深厚情感；敬业是对职业行为准则的价值评价，亦是职业道德的集中体现；诚信是中华优秀传统文化美德，也是社会主义道德建设的重点内容；友善是个人行为处事的风格，也是社会主义的新型人际关系<sup>[6]</sup>；因此，社会主义核心价值观理应作为龙舟课程思政元素的重点。

第二，传承中华体育精神。中华体育精神是中国精神的重要组成部分，以“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”为主要内容<sup>[7]</sup>，它突破了体育自身的含义，被赋予了对中华民族历史和国家的认同感，是中国人民迈向民族复兴的宝贵精神财富。龙舟竞渡因其特有的爱国主义和集体主义精神完美诠释了中华体育精神的历史和文化内涵。因此，将中华体育精神进行系统梳理，可以成为挖掘龙舟课程思政元素的重要内容。

第三，契合大、中、小学德育总目标。思想政治教育是国家的意识形态教育，学校德育是培养学生品德的教育活动，二者相辅相成、互相促进。以“立德”“育人”为最终目标的教学设计，不仅是实施课程思政的出发点，更是对思政元素进行挖掘和整理的核心。2017年，在深入十九大精神、社会主义核心价值观、中华优秀传统文化教育的基础上，上海市教育委员会对大中小学德育总目标进行了修订，包含4条一级德育目标，16条二级德育目标。虽然德育目标并不等同于思政元素，但围绕德育目标挖掘思政元素、开展思政教学，有助于提升学生道德素质，帮助学生树立正确的理想信念。因此，大、中、小学德育总目标可以成为挖掘龙舟课程思政元素的重要内容。

第四，遵循高层部署决策的政策要求。首先，高校体育课程是指大学生通

过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，以身体练习为主要手段，从而达到增强体质、增进健康和提高体育素养目的。2002年，教育部出台文件《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为新时期普通高等学校制订体育课程教学大纲、进行体育课程建设和评价提供依据指导，也对大学生在体育课程方面培养目标提出方向与要求。其次，教育部于2020年出台的《高等学校课程思政建设指导纲要》，明确了在我国高校开展课程思政工作的总体思路。《纲要》中指出：体育类课程首先要树立健康第一的教育理念，注重对学生爱国主义教育和中华优秀传统文化的教育，培养学生顽强拼搏、奋勇争先的精神信念，激发学生自觉参与提升全民族身体素质的责任感<sup>[8]</sup>。因此，党的高层决策部署作为龙舟课程思政元素挖掘的根本指南。

第五，基于龙舟运动基本特征。龙舟运动具有以下三点特征：一是龙舟的运动健身价值。龙舟项目是一项集速度、力量、灵敏、协调和耐力于一身的综合性团队合作运动项目。通过龙舟课程的学习与练习，不仅使学生掌握水上运动的基础知识、技能技术和竞赛规则，还能提高学生的增强身体素质、调节身体机能水平并改善身体的不良形态<sup>[9]</sup>。二是龙舟的文化教育价值。龙舟运动蕴含的奋勇争先、顽强拼搏精神正是当代大学生所需要涵养的品质。首先，通过开展龙舟运动缅怀先贤的爱国事迹，深化学生对爱国主义内涵的理解。其次，通过开展龙舟运动培养学生团结协作、无私奉献、大局意识等精神品质。三是龙舟的精神文明价值。龙舟运动富有家国情怀、民族认同、同舟共济的精神文明内核，是阐释中华优秀传统文化的有利载体。通过龙舟课程学习，可以使學生深刻领会中华体育精神，培养学生对于保护和传承中华优秀传统文化的意识。

## 1.2 完善龙舟课程“思政元素”指标体系

在结合文献阅读、专家访谈的基础上，建立了龙舟课程思政元素指标体系，一级指标分别是理想信念、文化自信、专业素养、个人发展。根据凝练的龙舟课程思政元素一级指标体系，在遵循课程思政元素挖掘的相关依据中，从龙舟课程培养目标出发，遵循系统性、科学性原则，最终确立了16个龙舟课程思政二级元素指标，具体如下（表1）所示。

表 1 龙舟课程思政元素的建立指标及其内涵

Table 1 The establishment index and connotation of ideological and political elements in dragon boat course

一级指标	二级指标	指标内涵
A 理想信念	A1 新时代中国特色社会主义思想	帮助学生了解中国特色社会主义建设的伟大成就和历史意义，以坚定中国特色社会主义思想铸魂育人，在课程学习中形成具备龙舟课程特色的思想认同
	A2 社会主义核心价值观	引导学生将“国家”“社会”和“公民”的价值诉求融入到自己的内心世界中，使自己的价值理念从自我的精神追求内化为自觉的行为
	A3 “中国梦”教育	培养担当民族复兴接班人具有重要使命，通过龙舟课程的培养使学生成长为有学识、有能力、有道德的时代新人
	A4 家国情怀	带领学生体验家国情怀、体验为国争光的感觉、将个人和集体融为一体，以培养学生爱党、爱国、爱人民、爱集体的家国意识
B 文化自信	B1 中华优秀传统文化	融合中华优秀传统文化，传承和保护优秀传统文化弘扬中华民族爱国主义、集体主义精神
	B2 龙舟文化	对学生进行龙舟文化的教育和熏陶，有利于厚植大学生的爱国情怀，增强社会责任感，坚定文化自信
	B3 历史尊重	重视历史、探究历史并贴近历史和还原历史，树立起科学的历史认识观、历史传承观和历史学习观
	B4 民族认同	通过对传统体育文化的学习，培养学生对中华民族强烈的认同感、自豪感和归属感
C 专业素养	C1 知识储备	龙舟不仅是一项民族传统体育项目，还是一项水上项目。学习龙舟有利于帮助学生学习水上知识，增强学生关于传统运动的知识储备
	C2 技能水平	帮助学生充分发挥自身机体能力掌握一项新的运动技能通过竞赛理论知识的讲解和一系赛事的实践，有利于培养学生形成遵守规则、公平竞争的意识。龙舟课程要培养学生吃苦耐劳拼搏奋进，敢于超越，同舟共济，友好团结，尊重对手，团队合作，遵守规则的体育精神
	C3 规则意识	使学生养成强壮的体魄，健康的生活习惯，良好的运动习惯，积极的生活心态
	C4 体育精神	龙舟课程学习可以使学生养成强壮的体魄，健康的生活习惯，良好的运动习惯，积极的生活心态
D 个人发展	D1 身心健康	增强团队协作，有利于培养学生的集体荣誉感和团队责任担当意识
	D2 责任担当	龙舟作为一项团队合作项目，无论是在教学、练习，还是比赛中，都有利于培养学生的团队合作、沟通交流意识
	D3 合作交流	加强基础知识、技能技术的掌握和学习，推动学生的批判性思维和创新意识的培养
	D4 思维方式	

## 2 龙舟课程思政教学设计

教学设计指的是依据国家规定的课程标准，依据课程教学的要求和教学对象的特征，对教学过程中的各个环节进行有序安排，具体包括了教学目标、教学内容、教学方法以及教学评价四个部分。它是按照课程本身的教学规律，实现教师所授课程教学内容和学生思想引领能力有机融合的途径，也是有效实施“课程思政”的重要依据。

### 2.1 完善课程思政教学目标

在教学大纲设计中，目标起着导向作用。在2002年教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中对于高校体育课程提出了五种目标，分别是运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标和社会适应目标。龙舟课程作为高校体育课程的组成部分，目标设计不仅需遵循体育课程培养目标的要求，还需要结合龙舟运动自身的项目特点。因此，基于知识、技能、身体健康、情感和社会适应五个方面进行龙舟课程目标设计。

第一，坚定理想信念树立知识目标。在龙舟课程培育学生坚定中国特色社会主义思想；引导学生将“国家”“社会”和“公民”的价值诉求融入到自己的内心世界中，使自己的价值理念从自我的精神追求内化为自觉的行为；培养学生具有担当民族复兴接班人的重要使命信念，成为有道德、有学识、有能力的时代新人；培养学生爱党、爱国、爱人民、爱集体的家国意识。

第二，加强文化自信巩固技能目标，掌握良好的专项技能和理论联系实践的本领是加强技能目标的基础。在龙舟课程中对学生进行龙舟文化的教育和熏陶，引导学生传承和保护优秀传统文化；带领学生探究龙舟历史，引导学生树立起科学的历史认识观、历史传承观和历史学习观；在龙舟课程学习中，培育学生对中华民族强烈的认同感、自豪感和归属感，弘扬中华民族爱国主义、集体主义精神，厚植大学生的爱国情怀，增强社会责任感，坚定文化自信。

第三，提升专业素养实现身体健康目标。培养学生掌握科学锻炼的方法、科学锻炼的能力，提高学生身体机能，形成正确的身体姿态，全面发展身体素质。龙舟不仅是一项民族传统体育项目，还是一项水上项目。学习龙舟有利于帮助

学生学习水上知识,增强学生关于传统运动的知识储备;帮助学生充分发挥自身机体能力掌握一项新的运动技能;通过竞赛理论知识的讲解和一系赛事的实践,培养学生吃苦耐劳,拼搏奋进,敢于超越,同舟共济,友好团结,尊重对手,团队合作,遵守规则的体育精神。

第四,个人发展推动情感与社会适应目标发展。通过龙舟课程学习使学生养成强健的身体,健康的生活习惯,良好的运动习惯以及积极的生活心态;培养学生的集体荣誉感和团队责任担当意识;在日常课堂教学、小组练习以及比赛之中,培养学生的团队合作、沟通交流意识;对基础知识、技能技术的掌握和学习,培养学生的批判性思维和创新思维。

## 2.2 深化课程思政教学内容

《高等学校课程思政建设指导纲要》中提出,要围绕政治认同、家国情怀、文化素养等供给课程思政内容,并以增强学生的理想信念、树立文化自信、提高专业素养和促进个人发展为要求对学生系统进行中国特色社会主义教育和中国梦教育、社会主义核心价值观教育、法制教育等。因此,本研究在原有龙舟课程知识与技能教学内容的基础上,丰富了身体健康、情感、社会适应目标相关的教学内容,并将思政元素融入龙舟课程教学内容体系。

知识目标导向下,通过龙舟运动的起源与发展历程、龙舟文化的精神内涵与社会价值、龙舟运动的竞赛规则与裁判规则、龙舟运动的教学训练方法为主要知识点。结合龙舟的历史文化背景,培养学生对于历史的尊重感、民族的认同感和爱国主义精神;结合龙舟运动的竞赛规则等,培养学生的公平意识、规则意识;结合训练方法等,培养学生的终身锻炼意识的目标。

技能目标导向下,通过龙舟运动划手的划桨动作技术、龙舟运动鼓手的击鼓动作技术、龙舟运动舵手的掌舵动作技术、龙舟竞赛组织与执裁技术登,达到此培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的意志品质和善于思考的能力;通过对不同角色的学习,培养学生的角色意识,奉献意识和团队协作能力;通过对竞赛组织与执裁技术的学习,引导学生践行社会主义核心价值观,培养学生解决问题的能力,遵守规则的意识。

健康目标导向下,从龙舟运动的生理学基础与解剖学特点、龙舟运动的身

体质锻炼方法中完成培养学生精益求精、不断钻研的探索精神；通过学习身体锻炼方法，培养学生终身体育锻炼意识以及对于身体形态有正确的、健康的审美意识的语气目标。

情感目标导向下，以屈原文化、荆楚龙舟文化、民族传统体育的现状与发展、民俗文化等，增强学生对龙舟运动项目和龙舟文化的学习，引导学生的树立文化自信，激发民族自豪感，提高民族责任感和使命感，弘扬家国情怀，坚定走新时代中国特色社会主义道路，做中华优秀传统文化的继承者和弘扬者。社会适应目标导向下，通过交叉组队开展龙舟竞赛，不仅要培养学生对于比赛奋勇拼搏的意识和遵守规则的意识，还要提升学生的心理承受能力，受挫能力，引导学生树立正确的输赢观；通过龙舟比赛于相关实践活动的组织和担任不同的角色，培养学生在集体中的责任担当、团结协作意识，将龙舟运动中的合作精神、竞争精神等各种能力和意识迁移到学生的日常学习生活中，帮助学生形成人际交往和沟通合作能力。

### 2.3 丰富课程思政教学方法

充分调动学生学习的积极性和参与度是创新课程思政教学方法的核心<sup>[10]</sup>，需最大限度地激发学生的学习热情，感染学生的学习情绪，从而实现学生对龙舟运动“愿学”“乐学”“会学”的目的。因此，龙舟教师在原有教学方法的基础之上，可以结合以下三个方面来创新课程思政教学方式方法。

第一，以启发与讨论相结合的探究学习。坚持以问题为导向极为重要，原因在于问题是实践的起点，也是创新的关键。教师可以向学生抛出具有针对性、层次性、思辨性、拓展性的问题，就龙舟运动历史故事、龙舟运动员需具备的核心能力、比赛战术等问题，指引学生自主搜索资料，独立进行思考，提炼困惑点并向老师询问，提升学生对于探究学习的兴趣，培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。

第二，以数字化媒介为载体的情境学习。教师可以利用数字媒介等来打造高速、高清、高新、高效的教学形态。在龙舟划桨技术动作的学习中，借助多媒体、信息技术等，采用快放、慢放等形式帮助学生理解入水、拉桨、回桨等不同技术的运动轨迹和动作要点，加深学生对于龙舟技术动作的整体认识



与感受。与此同时,还可以将高校体育场所的宣传栏、LED、多媒体大屏等媒介作为育人阵地,通过播放校龙舟队比赛视频,张贴龙舟运动员海报以及“同舟共济”“为校争光”等口号标语横幅,将龙舟文化、龙舟精神内化为学生的自觉意识和实际行动,以实现育人之效。

第三,以角色扮演为主的体验学习。在龙舟比赛中,教师创设多种角色的情境,保证每名学生都有角色,扮演运动者(划手、鼓手、舵手)、裁判员、组织者等角色,并按照龙舟比赛的仪式和流程有序进行,使得每人有职责、每人有收获。赛前要求各队员要有口号助威仪式,互相击掌鼓励,在比赛时还要向观众和裁判员礼貌示意,通过这样的体育礼仪,培养学生的体育道德。赛中培养学生团结协作、同舟共济、奋勇拼搏的龙舟精神。赛后引导学生总结比赛过程,客观看待比赛结果,认可并尊重竞争对手,培养学生接受挫折、坚持不懈、勤于思考的能力。此外,不仅可以通过执裁者的执裁经历对学生公正执法的意识和规则意识的培养,还能利用组织者的统筹协调,对学生临场应变能力与组织协调的能力培养。

## 2.4 优化课程思政教学评价

教学考核评价是体育课程设计中的重要组成部分,在促进教师的“教”和学生的“学”方面发挥着积极作用。本研究以教师评价学生的角度出发,将以往考察学生知识和技能综合测评为主的评价,优化为以“过程性评价”和“终结性评价”为原则,采用教师评价和学生自评相结合的全过程、全方位的教学评价。在教学评价的课程成绩评定结构、平时表现模块中,增加对思政效果的评价和反馈。考虑到学生的认知、观念、情感、思维模式与行为习惯,需采用多样化、动态化的评价方式,聚焦“知、情、意、行”,以评促学,在技能学习的同时,将思政教育内容内化于心,外化于行。思政效果评价主要通过行为观察、问卷调查(课后反馈)以及与学生口头交谈三种方式进行,其主要目的是了解课程思政实施的效果程度,也是教学实施思政育人效果的反馈,不仅有利于教师聚焦思政“实施过程”与“实施成效”,进行教学反思和改进教学设计,还有助于学生反思自我和督促自身不断进步,以此进一步完善“课程思政”的定位与导向(见图1)。

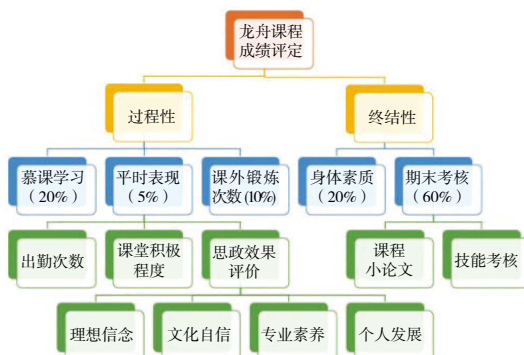


图1 龙舟课程成绩评定结构

Figure 1 The performance assessment structure of the dragon boat course

### 3 “社会学习理论” 指导的龙舟课程思政实践路径

教育部在《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》中提出，落实“教会、勤练、常赛”要求，注重“学、练、赛”一体化教学。“学”为“练”所用，“练”为学目标，“赛”为“练”手段，“学”为“赛”基础。“学”“练”“赛”三者之间既互相独立，又互相联系，是教学活动的共同体。因此，基于社会学习理论的观察学习、三元交互、自我效能三大框架，对龙舟课程“课内学习、课外锻炼、比赛交流”一体化教学实践路径进行探索（见图2）。

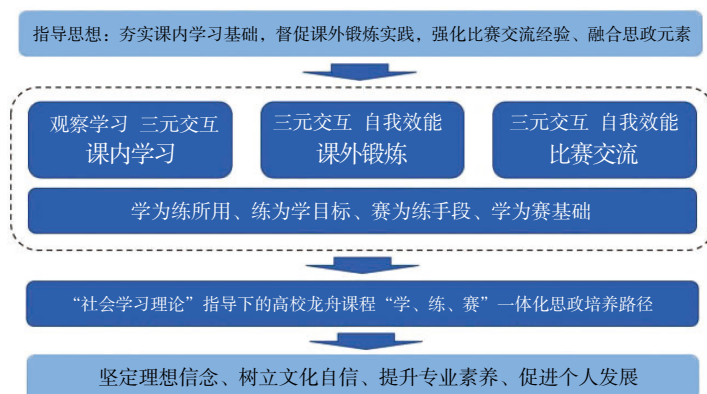


图2 “社会学习理论” 指导下龙舟课程思政学练赛一体化培养路径

Figure 2 Under the guidance of “social learning theory”, the integrated training path of ideological and political training and competition in dragon boat courses

### 3.1 创设学习情境，提供学习模范，提升学的效果

“学”即教师向学生传播知识或学生自学的过程，教师按照一学期的课程安排，设计本堂课的主要内容，结合需要达到的效果，以语言、图片、视频或示范等方式，让学生在课堂上接受到基础的知识。在“课内学习”环节创设自学环境，培养学生主动探索知识的能力。首先，教师在课前布置个人或小组任务，通过搜索资料、小组讨论等方式，让学生对所学知识和技能有一个预先的认识，并总结出自己在预习过程中所遇到的疑难问题，在课上对学生的困惑进行梳理解答激发学生对知识的探索。其次，创设榜样环境，引导学生向榜样看齐。不同的示范形式具有不同的效果，且图像和实体在引起学生注意方面更加生动有力，契合“身教胜于言教”的原则。教师可以在课前通过班级群里向学生发送学校龙舟队员的榜样事迹，还可以邀请表现突出的学生或专业龙舟队员进行现场动作示范，引导学生模仿优秀榜样的行为。此外，在观察学习的注意阶段，侧重示范与讲解有机结合。班杜拉认为：在观察学习时，通过对榜样示范的观察、模仿更有利于习得和形成榜样具有相似特征的行为。因此，在动作保持阶段，教师要采取形式多样的指导方法，来为学生创设稳定的学习环境；在行为复现阶段，教师可以树立贴合学生个人特点的榜样人物，并正确指导学生“复制”榜样的良好行为；在动机阶段，教师可以合理地使用强化原理，对学生实施恰当的奖惩措施，从而提高学生的自我道德意识、自我评价和自我调整的能力。

### 3.2 创设练习情境，提高自我效能，深化练的意识

“练”是巩固已学到知识的过程。教学的目的是让学生真正掌握知识，并学会运用，尽可能还要做到举一反三，但是每节课的知识都是学生们刚接触到的，他们需要一定的时间与练习才能真正掌握。首先，在“课外锻炼”环节创设课外锻炼环境，培养学生的自觉练习意识，教师可以针对锻炼的内容和形式做出要求，例如，在选择锻炼内容时，应该有所侧重，可以安排龙舟运动的重难点练习；在选择练习形式时，结合思政元素与要求，设计大任务或小任务，要求学生个人或小组为单位完成练习。通过三个依托保障练习，依托课后作业的布

置要求学生课堂内容的及时复习，促进学习能力的提高；依托校园跑步打卡、技能辅导班等加强课外锻炼，提高学生健身和雕塑形体的基本能力；依托普通生龙舟队以及龙舟协会，促进学生相互之间的交流。通过体能训练，训练学生坚韧的意志力；通过小组学习，训练学生的团队合作和自学能力。其次，教师还要设法让学生不断获得成功的体验，以此来培养和提高学生的自我效能感。在龙舟运动技能练习环节，教师可以通过适当降低动作难度或变通规则等手段，使运动能力较弱的同学能和运动能力较好的同学一起获得成功体验和运动的愉悦感。以三元交互和自我效能理论的指导下，对课后练习环境的创设，培养学生的自我效能感，多途径激发学生课外锻炼热情，使各方形成合力，有利于达到最佳的育人效果。

### 3.3 创设比赛情境，强化自我效能，培养赛的能力

“赛”是一种促进学生“学”“练”结合的重要手段。在“以学为本”“以练为辅”的前提下，“以赛促学”“以赛促练”是激发学生学习积极性，增强学习动力的手段。为了强化“学”“练”成效，通过比赛的方式，让学生发现自身不足，学习其他同学的优点，从而取长补短。首先，在“比赛交流”环节创设多种比赛情境，培养学生综合能力，教师可以打造基于龙舟技能的课内小组竞赛，可分为划船机单人竞赛，也可分为划船机小组竞赛，以思政育人为教学竞赛底色，培养学生的团结协作、集体主义精神。其次，推动课外竞赛的完善，一方面，教师可以基于龙舟文化展示目的创设交流型竞赛，利用校园自然环境和人文环境，举办班与班之间的竞赛，院与院之间的竞赛，还可举办与国际留学生之间的龙舟竞赛，促进中西方文化交流；另一方面，教师还可以基于技能提升目的创设竞技性比赛，利用比赛培养学生形成正确的输赢观，“胜不骄、败不馁”等优秀品质，实现在“赛”中全面提升学生的价值观与综合素养。教师在给学生营造比赛环境的同时，也应该注重对学生自我效能感的培养。在学生出现错误时，不指责学生，相反，应该给予学生更多的包容与鼓励，耐心启发，促使学生在多次比赛环境中，积累成败经验，形成正确的归因，不断提升自我效能感。

## 4 总结

本文通过挖掘龙舟课程运动健身价值、教育文化价值和精神文明价值等基本特征，最终确立了以理想信念、文化自信、专业素养、个人发展4个一级指标和16个二级指标组成的龙舟思政元素指标体系。在教学内容中以目标导向丰富原有教学内容以达到相应的预期成效；以数字媒介为载体的情境学习和以角色扮演为主的体验学习的课程思政教学方法；以行为观察、问卷调查和口头交谈方式的思政育人效果评价和反馈。创设学习情境，提供学习模范，提升学的效果；创设练习情境，提高自我效能，深化练的意识；创设比赛情境，强化自我效能，培养赛的能力；以此实现龙舟“课内学习、课外锻炼、比赛交流”教学实施路径。

## 参考文献

- [1] 赵鹤玲. 新时代高校“课程思政”建设的现状及对策分析[J]. 湖北师范大学学报(哲学社会科学版), 2020, 40(1): 108-110.
- [2] 潘宏波, 黄大志. 对高校公共体育课开展课程思政同向育人的探讨[J]. 当代体育科技, 2018, 8(17): 71-73.
- [3] 高申春. 论班杜拉社会学习理论的人本主义倾向[J]. 心理科学, 2000(1): 16-19, 124.
- [4] 赖昌贵. 班杜拉的社会学习理论述评[J]. 福建师范大学学报(哲学社会科学版), 1993(4): 119-126.
- [5] 张一璠. 高校课程思政中的思政元素挖掘梳理论析[J]. 内蒙古农业大学学报(社会科学版), 2020, 22(6): 38-42.
- [6] 董翠香, 樊三明, 高艳丽. 体育教育专业课程思政元素确立的理论依据与结构体系建构[J]. 体育学刊, 2021, 28(1): 7-13.
- [7] 光明网. 在北京冬奥会书写奥林匹克新篇章. [EB/OL]. <https://m.gmw.cn/baijia/2021-12/30/35416258.html>.
- [8] 李春兰, 王凯龙. 新时代大学体育课程改革研究[J]. 当代体育科技,

2021, 11 ( 15 ) : 101-103.

- [ 9 ] 周晗琼, 阳艺武, 黄彩虹. 中华龙舟运动发展特征、面临困境与优化路径 [ J ] . 湖北体育科技, 2021, 40 ( 5 ) : 409-413.
- [ 10 ] 周琳. 新时期高校课程思政建设的创新思路研究 [ J ] . 教育理论与实践, 2021, 41 ( 27 ) : 34-36.

## Research on the Ideological and Political Teaching Design and Practice Path of Dragon Boat Course in College Based on “Social Learning Theory”

Hu Luxi Yang Wenyue Ding Chen

*School of Physical Education, Huazhong University of Science and Technology,  
Wuhan*

**Abstract:** Ideological and political education in the curriculum is the key to promoting the implementation of the fundamental task of cultivating morality and cultivating people. In this study, the Delphi method and expert interview method were used to deeply explore the ideological and political elements contained in dragon boat courses according to the characteristics and values of dragon boat sports, and screen and condense the index system of ideological and political elements of dragon boat courses, so as to enrich the educational effect of teaching design of dragon boat courses in colleges and universities. The results showed that 4 first-level indicators and 16 second-level indicators of ideal and belief, cultural self-confidence, professional quality, and personal development were established to form the ideological and political element

index system of dragon boat courses. In the teaching objectives, the educational effect of dragon boat courses is required from five aspects: knowledge, skills, physical health, emotions and social adaptation, and the ideological and political elements of dragon boats are fully implemented. Guided by teaching objectives, ideological and political content as the core to enrich the original teaching content; Curriculum ideological and political teaching methods using inquiry learning, situational learning and experiential learning to integrate the curriculum; From the perspective of teachers evaluating students, relying on course performance evaluation, the evaluation and feedback of the effect of ideological and political education are increased, and the curriculum evaluation system is improved; Based on this, under the guidance of social learning theory, a training path for the integration of ideological and political training and competition of dragon boat courses to create a learning environment, practice scenarios and competition atmosphere was constructed.

**Key words:** Curriculum Ideology and Politics; Social learning theory; Dragon boat lessons; Instructional design; Practice path