

“课程思政”视域下高职公共体育课程与拓展训练融合的实践与探索

李海霞, 郑保玉

罗定职业技术学院, 广东 罗定 527200

DOI: 10.61369/ETR.2025330013

摘要 : 本文以“课程思政”理念为指导, 聚焦高职公共体育课程与拓展训练的融合问题。通过分析传统高职体育课程在思想政治素养培养方面的局限, 结合拓展训练的优势, 阐述两者融合的背景与意义。运用文献研究法、案例分析法和调查研究法, 构建“体育技能+拓展训练+课程思政”三位一体的融合模式, 明确研究目的, 界定核心概念, 梳理理论基础, 深入分析融合的必要性与可行性, 并提出教学内容设计和评价体系方面的创新点。研究旨在为高职体育教育改革提供实践参考, 实现学生技能与品德的协同发展, 提升学生综合素质。

关键词 : 课程思政; 高职公共体育课程; 拓展训练; 融合模式; 协同育人

Practice and Exploration of the Integration of Public Physical Education Courses and Expansion Training in Higher Vocational Colleges from the Perspective of "Curriculum-based Ideological and Political Education"

Li Haixia, Zheng Baoyu

Luoding Polytechnic, Luoding, Guangdong 527200

Abstract : Guided by the concept of "curriculum-based ideological and political education", this paper focuses on the integration of public physical education courses and expansion training in higher vocational colleges. By analyzing the limitations of traditional higher vocational physical education courses in cultivating ideological and political qualities and combining the advantages of expansion training, this paper expounds the background and significance of the integration of the two. By applying the methods of literature research, case analysis and investigation research, a three-in-one integrated model of "sports skills + expansion training + ideological and political education in courses" is constructed. The research purpose is clarified, the core concepts are defined, the theoretical basis is sorted out, the necessity and feasibility of the integration are deeply analyzed, and the innovation points in the design of teaching content and the evaluation system are proposed. The research aims to provide practical references for the reform of physical education in higher vocational colleges, achieve the coordinated development of students' skills and moral character, and enhance students' comprehensive qualities.

Keywords : curriculum-based ideological and political education; higher vocational public physical education courses; outdoor training; fusion mode; collaborative education

引言

在高职教育体系中, 公共体育课程承担着增强学生体质、传授技能以及育人的多重任务。然而, 传统高职体育课程在实际教学中存在明显局限, 教学重心多放在体育技能训练上, 学生在课堂上机械模仿练习, 缺乏对思想政治素养的培养。拓展训练是一项能够满足体能锻炼, 磨炼意志, 提升社会交往能力以及团队合作等多重需要的活动。将拓展训练融入高校体育教学体系中, 对现有体育课程具有一定的改革作用, 在提升教学质量的同时, 能够让学生在轻松愉快的环境中学习体育, 以激发学生的运动动机形成良好的锻炼习惯, 为形成终身体育做好铺垫^[1]。同时, 强化项目中课程思政元素, 让练习者在集体中、合作中、矛盾中、解决问题, 提高适应社会的能力, 锻炼心理, 磨练毅力, 认识团队的重要性^[2]。

课题来源: 2024 年罗定职业技术学院课程思政示范计划项目“‘课程思政’视域下高职公共体育课程与拓展训练融合研究”, 课题编号: kcszjg2024003

作者简介: 李海霞 (1973.08-), 女, 汉族, 江苏省连云港市人, 硕士研究生, 任职于罗定职业技术学院文化体育旅游学院, 副教授职称, 研究方向: 体育人文社会学。

一、研究目的与方法

(一) 研究目的

本研究旨在从教学实践出发,构建“体育技能+拓展训练+课程思政”三位一体的融合模式。实现协同育人,提升综合素质,包括身体素质、团队协作能力、责任担当意识等,为其未来职业发展和生活奠定坚实基础。

(二) 研究方法

1. 文献研究法: 广泛搜集国内外关于课程思政、高职体育教育、拓展训练等方面的文献资料,查阅近五年的相关期刊论文30余篇。这些文献为研究提供了坚实的理论基础,明确了体育课程不仅要传授技能,更要培育品德,同时也为拓展训练项目设计提供了思路,使教学实践有了更明确的方向。

2. 案例分析法: 采取案例教学,将经典拓展训练项目“信任背摔”融入体育课程,实施过程中详细记录教学步骤:先讲解项目规则和安全注意事项,再组织学生练习,练习中引导学生思考信任与责任的重要性。实施初期,15%的学生因恐惧拒绝尝试,通过鼓励、示范及让已完成项目的学生分享感受等方式,最终全部学生敢于参与。通过案例分析,总结出充分做好安全保障、注重引导学生感悟思政元素等成功经验,为融合模式构建提供实践依据。

3. 调查研究法: 设计调查问卷和访谈提纲,对本校的200名公共体育课学生和10名体育教师进行调查。对学生的调查主要了解其对融合课程的兴趣、参与度及收获等,结果显示92%的学生愿意参与此类课程,88%的学生认为课程不仅锻炼了身体,还提高了团队协作能力。对教师的访谈了解到他们在融合教学中遇到的困难,60%的教师提到部分教师对拓展训练项目不熟悉、思政元素融入不够自然等问题。这些调查结果为调整教学策略提供了重要参考。

二、核心概念与理论基础

(一) 核心概念

1. 课程思政

指将思想政治教育元素融入各类课程教学中,并非生硬增加思政内容,而是挖掘课程本身蕴含的思政资源,使思政教育自然贯穿教学过程。在体育教学中,表现为在传授体育技能、组织拓展训练时,潜移默化地培养学生的团队精神、责任感等。

2. 高职公共体育课程

具有鲜明特点,教学内容注重实用性和针对性,与学生专业和职业需求相关。教学方法多样灵活,包括小组合作学习、情境教学等。其目标是多维度的,既要增强学生体质,也要培养体育素养和促进心理健康。

3. 拓展训练

是一种体验式学习活动,通过设计各种项目让学生在实践中学习成长。项目具有一定难度和挑战性,能锻炼学生的体力、智力和意志力,同时培养团队协作能力。研究表明,体验式学习的

知识留存率可达70%以上,而传统讲授式学习仅为30%左右,拓展训练的学习效果往往比传统理论教学更显著。

(二) 理论基础

建构主义理论对融合教学具有重要指导作用,该理论强调学生主动建构知识,知识并非由教师简单传授。在教学中,根据拓展训练项目特点创设情境,引导学生运用所学知识和技能,团队协作解决问题。在此过程中,学生主动思考探索,实现知识和技能的建构,通过团队讨论和实践成功找到解决问题的方法。同时,教师转变角色,从传授者变为引导者,鼓励学生自主探索,在学生遇到困难时给予指导,促进其更好地学习,体验从中感悟活动蕴含的理念,通过反思获得知识改变行为从而实现可趋向性目标的一种教育模式^[3]。

三、融合的创新点

(一) 教学内容设计创新

根据不同专业学生特点,精准设计拓展训练项目和融入思政元素。对于工科专业学生,设计强调团队协作、创新思维和工匠精神的项目,过程中强调团队配合和创新,同时融入工匠精神,要求学生精益求精。对于文科专业学生,侧重于培养沟通能力、社会责任感和文化自信的项目,如“主题辩论”拓展活动,结合体育赛事主题进行辩论,提升沟通能力,同时融入社会责任感教育。

(二) 评价体系创新

构建贴合教学实际的多元化评价体系,不仅关注学生体育技能和身体素质的提升,还将团队协作、沟通能力、思想政治素养等纳入评价范围,各项指标分别占比30%、20%、20%、30%。采用教师评价、学生自评、学生互评相结合的方式,三者权重分别为50%、20%、30%。评价过程中注重过程性评价,记录学生课堂表现、参与度及进步情况,使评价更能反映学生成长,为教学改进提供科学依据。评价体系的建设需要时间和努力,但只要高校和教师齐心协力,相信一定能够取得不错的成效^[4]。

四、融合的必要性与可行性分析

(一) 必要性

1. 响应教育政策与时代需求

中华人民共和国教育部2020年印发的《高等学校课程思政建设指导纲要》明确指出,“各类课程与思政课程同向同行,将显性教育和隐性教育相统一,形成协同效应,构建全员全程全方位育人大格局”^[5]。在体育教学中融入课程思政和拓展训练,能培养学生的爱国主义情怀、团队精神等,使其适应新时代对人才的需求。近年来,社会对高素质技术技能人才的需求日益增长,具有良好思想政治素养和综合能力的学生在就业市场上更具竞争力,相关数据显示此类学生的就业率比其他学生高出10%~15%^[6]。

2. 弥补传统体育教学的不足

传统体育教学侧重于技能传授,教学内容和方法单一,学生

兴趣不高，对学生综合能力培养不足。有数据显示，40%的学生对传统篮球课缺乏兴趣，认为反复练习投篮枯燥。融入拓展训练后，情况得到改善，70%的学生表示在融合课程中收获更多，学生在实践中综合能力得到提升。

3. 促进学生全面发展

融合教学对学生全面发展有积极影响^[7]。在身体素质方面，拓展训练项目多样，能全面锻炼学生的力量、耐力等，经过一学期融合课程学习，学生肺活量平均提升10%，立定跳远成绩平均提高5厘米。在心理素质方面，“高空断桥”项目能让学生克服恐惧、增强自信，85%的参与学生表示完成项目后自信心明显增强。在社会适应能力方面，团队项目让学生学会沟通协作，为步入社会做准备，90%的用人单位反馈，参与过融合课程的学生在团队合作方面表现更出色。

（二）可行性

1. 政策支持

国家和地方出台一系列支持职业教育和体育教育改革的政策，鼓励引入拓展训练等项目。如《国家职业教育改革实施方案》中明确提出要深化职业教育课程改革，推动思政课程与课程思政建设。这为融合教学提供了良好的政策环境和依据保障。

2. 资源条件

学校在场地、器材和师资方面具备一定基础。场地方面，操场、体育馆等可满足部分拓展项目需求，学校还有专门的心理拓展基地，用于全校拓展项目的开展。器材方面，拓展训练所需器材价格亲民、易于获取，学校现有体育器材也能派上用场，且多

数学校每年会投入一定资金用于拓展训练器材的购置和更新。师资方面，体育教师经过培训能胜任拓展训练教学，近三年来，约60%的体育教师参加过拓展训练相关培训^[8]。

3. 学生需求与兴趣：当代高职学生对多样化体育课程需求强烈，拓展训练以其挑战性和趣味性深受学生喜爱。95%的学生表示愿意参与更多拓展训练项目，同时80%的学生认为在体育课程中融入思政元素很有必要，学生对思政教育的接受度不断提高。

五、结论与建议

（一）结论

本研究通过对“课程思政”视域下高职公共体育课程与拓展训练融合的探索^[9]，构建了“体育技能+拓展训练+课程思政”三位一体的融合模式。实践表明，该模式能有效丰富教学内容与方法，提升学生的学习兴趣和参与度，在培养学生体育技能的同时，显著提高其团队协作、责任担当等思想政治素养和综合能力，弥补了传统体育教学的不足，响应了教育政策与时代需求。

（二）建议

今后，可进一步扩大研究范围，在更多高职院校进行实践验证，不断优化融合模式。同时，加强师资培训，提升教师将拓展训练与课程思政有机融合的能力^[10]。此外，结合新兴技术，如虚拟现实技术，创新拓展训练项目，增强教学的趣味性和实效性，为高职体育教育的持续发展贡献力量。

参考文献

- [1] 张雨. 拓展训练融入高校体育教学的价值探析 [J]. 体育师友, 2025, 48(01): 31-33+57.
- [2] 陈建红. 拓展训练之“信任背摔”项目对练习者心理及应对方式的影响研究 [C]// 心理学与社会和谐学术会议. 2012.
- [3] 钱永健. 拓展训练 [M]. 北京: 企业管理出版社, 2006: 3.
- [4] 叶宇, 孙星, 马宏宇. 核心素养视域下高校公共体育课程思政困境与路径探究 [J]. 成才, 2023(19).
- [5] 中华人民共和国教育部. 教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知 [EB/OL]. (2020-06-01)[2024-12-25]. <http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202006420200603-462437.html>
- [6] 张翀, 耿金锁. 课程思政理念下高职院校体育课程与思政教育的融入方法探析 [J]. 体育风尚, 2022, (06): 53-55.
- [7] 金军辉. 探讨素质拓展训练与新时期高校体育教学相融合路径 [J]. 炫动漫, 2023(10): 0199-0201.
- [8] 吴俊. 探索开展素质拓展训练对现代体育教学的价值及意义 [J]. 冰雪体育创新研究, 2021(5): 2.
- [9] 吴英清, 王志平, 孙荣文. 拓展训练融入高校体育教学的思考 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(7): 50-53.
- [10] 凌占一. 高职院校体育教学中融入拓展训练的意义与策略 [J]. 职业技术教育, 2020, 41(35): 4.