

# 肇庆红色文化赋能健身瑜伽课程思政的教学创新研究

樊华华，张亚蒙，钟凯强

广东理工学院 体育学院，广东 肇庆 526000

DOI: 10.61369/ETR.2025340037

**摘要：**本研究将肇庆地方红色文化（代表性资源“红十景”）融入高校健身瑜伽课程思政教学，旨在探索提升育人实效与彰显地域特色的创新路径。本研究聚焦教学创新，以健身瑜伽课程为载体，深度挖掘肇庆“红十景”红色精神内涵，以“地域特色案例库建设”为核心纽带，构建“案例挖掘—内容整合—应用落地”的路径，为地方红色文化赋能体育课程思政提供可操作的地方实践范例与理论参考。

**关键词：**肇庆；红色文化；课程思政；瑜伽；教学

## Research on Teaching Innovation of Zhaoqing Red Culture Empowering Ideological and Political Education in Fitness Yoga Courses

Fan Huahua, Zhang Yameng, Zhong Kaiqiang

School of Physical Education, Guangdong University of Technology, Zhaoqing, Guangdong 526000

**Abstract :** This study integrates Zhaoqing's local red culture (with the representative resource "Ten Red Scenic Spots") into the ideological and political education of college fitness yoga courses, aiming to explore an innovative path to enhance the effectiveness of education and highlight regional characteristics. Focusing on teaching innovation, this research takes fitness yoga courses as the carrier, deeply excavates the connotation of the red spirit in Zhaoqing's "Ten Red Scenic Spots", and constructs a path of "case excavation – content integration – application implementation" with "the construction of a regional characteristic case database" as the core link. It provides operable local practical examples and theoretical references for local red culture to empower ideological and political education in physical education courses.

**Keywords :** Zhaoqing; red culture; curriculum-based ideological and political education; yoga; teaching

## 引言

2018年，习近平总书记在全国教育大会上提出“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的总目标<sup>[1]</sup>。《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》文件精神，强调体育课程立德树人、体教融合、全面发展<sup>[2]</sup>。在国家高度重视体育育人、课程思政建设以及健身瑜伽蓬勃发展的背景下，大部分研究聚焦于挖掘体育项目自身的文化内涵或弘扬普适性体育精神，现有体育课程思政中爱国主义与文化自信教育较多依赖观摩体育赛事视频、邀请知名运动员讲座等通用性手段，存在内容同质化、地域关联度低、学生代入感不强等问题，难以形成持久深入的文化浸润与价值认同。对于依托地方特色文化资源，特别是红色文化资源，培育学生的爱国主义情怀、家国认同感与民族文化自信等的思政教育相对薄弱<sup>[3]</sup>。

因此，将地方红色文化深度融入体育课程思政，成为突破现有模式、提升育人实效的重要研究课题。肇庆市红色文化资源丰富，“红十景”是以红色革命元素为主题的红色景区（点）、红色村、红色革命遗址、党员教育基地、中共党史教育基地、爱国主义教育基地等红色革命旅游资源。如叶挺独立团团部旧址、农民运动历史等具有独特的教育价值。

当前在高校体育课程中健身瑜伽广受欢迎，瑜伽对身心和谐、道德自律、精神提升的追求，与红色文化所蕴含的坚定信念、艰苦奋斗、无私奉献等精神不谋而合。本研究聚焦肇庆地方红色文化“红十景”，以健身瑜伽课程为创新载体，旨在创新“地方性”“文化性”与“思想性”深度融合的教学路径，为当前体育课程思政提供具有地域特色和学科融合价值的参考方案<sup>[4]</sup>。

课题资助：2023年校级科技项目“创新强校工程”一般项目，编号：2023YBSK076。

作者简介：

樊华华，女，硕士，助教，研究方向：体育教育训练学。

张亚蒙，女，硕士，助教，研究方向：武术与民族传统体育。

钟凯强，男，博士在读，讲师，研究方向：武术历史与文化。

## 一、肇庆红色文化思政案例库与瑜伽课程创新建设的基础

### (一) 明确案例库建设目标与原则

案例库旨在提炼肇庆红色文化中具有代表性的，与健身瑜伽课程思政相契合的思政案例，形成可直接应用于教学的标准化案例资源。从而实现体育教学与思政教育的深度融合，提升学生身体素质和思想政治素养，增强其对红色文化的认同感和爱国情怀<sup>[5]</sup>。

遵循科学性、系统性、实用性、创新性、思政性原则，确保红色案例的准确丰富、案例与瑜伽教学内容的系统关联，同时注重挖掘红色文化内涵，创新融合方式，提高案例库的教育价值和吸引力，追求突出价值引领身心兼修的教学需求<sup>[6]</sup>。

### (二) 肇庆红色文化思政案例选材与分析

红色是肇庆市的宝贵底色，广东省红色资源最丰富的城市之一。2022年8月，西江日报肇庆“红十景”正式公布。铁军摇篮、农运先驱、扬帆五岭、领村枪声、救亡旗手、农军先锋、沙浦风云、宿安群星、德庆薪火、三战渔捞被评为“肇庆红十景”。这些红色文化蕴含着“肇庆历史事件”“红色人物事迹”“红色精神内涵”等思政素材。

表1 肇庆“红十景”思政案例及价值

序号	名称	案例详述	思政价值
1	铁军摇篮	1925年11月21日，中国共产党领导第一支正规武装力量叶挺独立团在肇庆阅江楼正式成立。叶挺独立团勇当先锋，一路浴血奋战，无坚不摧，为北伐战争胜利作出了重要贡献。其所在的国民革命军第四军赢得了“铁军”美誉，铁军精神“铁的信念、铁的意志、铁的纪律、铁的作风”是激励我们前进的重要力量。	爱国主义、顽强拼搏。
2	农运先驱	1922-1927年大革命时期广东农民运动蓬勃发展。周其鉴同志向农民宣传马克思主义等、组织建设农民协会和农民自卫军、推动地主减租减息，为民服务。陈伯忠同志以身作则，在江头乡农会成立时说明自家佃户不用交租，自耕自吃，以前所欠债务一律废除。不仅在经济、政治、社会等方面对农民产生了深远影响，还为中国革命培养了大批骨干力量，推动了全国农民运动发展。	全民运动、责任意识。
3	扬帆五岭	1949年7月，中共粤桂湘边区工委在广宁县赤坑乡寮炭岗村宣布成立，23日中国人民解放军粤桂湘边纵队成立。部队在五岭地区开展游击战，为解放华南地区作出了重要贡献。	顽强拼搏、爱国主义、合作意识。
4	领村枪声	1926年1月，领村地主豪绅敌视农民运动集结数千名匪徒围攻领村，导致农会会员、农民自卫军死伤惨重。叶挺亲率缓委会和独立团反动地主武装，象征着革命斗争中农民阶级的觉醒和反抗，及中国共产党领导的革命力量反动势力的坚决斗争。	道德准则、行为规范、顽强拼搏。

5	救亡旗手	1935年12月9日，北平学生在党的领导下举行了声势浩大的抗日救国示威游行，历史上称为“一二·九”运动。钱兴作为中山大学“中国青年同盟”的负责人之一，带领进步学生迅速响应北平学生的爱国行动，极大地鼓舞了广州学生和民众的抗日热情，推动了华南地区抗日救亡运动的蓬勃开展。	文化自信、爱国主义、坚定信念、集体主义、责任意识。
6	沙浦风云	第一次国内革命战争时期（1924—1927年）的农民运动历史。当地农民饱受地主阶级和土豪劣绅的剥削与压迫，通过斗争，迫使地主与农民签订“实行四六租，取消苛捐杂税和虐待农民的行为，农军行动不准民团干涉”的三项条约。	合作意识、政治认同、遵纪守法。
7	宿安群星	1946—1949年解放战争时期，在中共组织和进步青年学生的宣传发动下，宿安村群众先后有19人纷纷奋起反抗反动地主和恶霸的压迫，加入粤桂湘边区人民解放军走上革命道路。	顽强拼搏、爱国主义、合作意识。
8	德庆薪火	1948年2月28日德庆人民在中国人民解放军粤桂湘边部队的援助下，发动了“二·二八”武装起义，打响了解放德庆的第一枪。在中共德庆地方组织和中国人民解放军粤桂湘边部队的默契配合下，旺埠、高良、洛阳三个地方国民党据点被攻克，体现了革命先辈们责任感与担当精神。	顽强拼搏、责任意识。
9	三战渔捞	1949年3月至7月，粤桂湘边区人民解放军绥贺支队封川特派队在渔捞地区与国民党军队进行了三次战斗。通过三次战斗，封川特派队成功控制了渔捞圩，进而解放了杏花镇、罗董镇和长岗镇，设立贺江税站，占领了贺江流域封川境内的全部地方。	顽强拼搏、坚定信念。

## 二、健身瑜伽课程与红色文化思政案例的深度融合设计

健身瑜伽课程作为一门高校体育公共必修课，以促进身心健康为目的，通过体式练习、呼吸调控和心理调节等手段，改善体型体态、增强身体素质，是体育课程的重要组成部分。健身瑜伽课程主要开设在大一、大二年级，其授众数量大，同时课程中所蕴含的理论和体式相辅相成，能够实现大学生身心协调健康发展。为更好地落实专业课程思政与思政课程“同向同行”，本研究案例库包含健身瑜伽课程培养目标及教学大纲中的6个教学内容，进行健身瑜伽课程对应章节教学内容时可以直接根据案例库选择相关的案例，思政案例与教学内容融合具体设计如下：

表2思政案例与教学内容融合的案例库

教学 内容 思政案 例	内容1	内容2	内容3	内容4	内容5	内容6
	瑜伽运 动概述	瑜伽体式 的标准和 创编	瑜伽体式 的教学与 实践	瑜伽经 典套路	双人 瑜伽	期末 考试
1. 铁军 摇篮	H		H		M	M

2.农运先驱、农军先锋		H				
3.扬帆五岭		M	H		M	M
4.领村枪声	H	H	M			M
5.救亡旗手	M		H	H		M
6.沙浦风云		M			H	H
7.宿安群星		M	H		H	M
8.德庆薪火			M		M	M
9.三战渔捞	M		M			M

注：H 和 M 在教育领域用于表示支撑性关系，H 表示教学内容与思政案例之间高度关联，M 表示中度关联。

### 三、红色文化思政案例在健身瑜伽课程中的应用策略

#### (一) 优化教学内容设计

结合红色元素深入瑜伽理论，瑜伽八支中的“制戒”、“内制”要求练习者遵守一定的道德规范，如非暴力、诚实、不偷盗等。所蕴含的哲学文化涵盖了从个人行为到社会关系、从自我修养到精神超越的多个方面。与铁军精神“铁的信念、铁的意志、铁的纪律、铁的作风”相一致，教育学生在日常生活中自觉遵守社会公德和道德准则，培养良好的品质<sup>[7]</sup>。

深讲红色故事精修瑜伽体式，以关联度较高的农运先锋、农军先驱为例，融入瑜伽体式标准，大革命时期广东农民运动的代表人物，周其鉴和陈伯忠同志组织建设农民协会和农民自卫军、推动地主减租减息，以全民参与为主，正是我国建设体育强国所

需的全民运动，同时为民服务争取利益。瑜伽体式标准的确立是促进全民运动的关键，确保科学有效的运动。

团结群众力量创新瑜伽作品，沙浦风云中协会农民团结一心为人民抗争的精神在双人、多人配合完成难度体式、创编作品中体现，实现强化体式标准、挑战难度、培养合作意识，增进学生之间的情感。瑜伽经典拜日式帮助人们不断去理解和感受不同文化之间的相通之处，从而增强对自身文化的自信和尊重。前屈类体式使人谦卑、后弯类体式使人开放、扭转类体式使人纯净、平衡类体式使人坚毅、倒立类体式使人勇敢。

#### (二) 创新课堂教学方法

案例教学法课前导入引导学生思考在不同历史背景下，体育活动所承载的意义和价值，以及对当下健身瑜伽的启示。情境教学法可以布置红色主题教室、使用红色主题音乐、红色景点瑜伽作品录制打卡，让学生身临其境感受红色氛围。小组合作学习法探索瑜伽体式来源并为体式赋予新的红色内涵。例如“英雄式”可以讲述英雄主义，面对困难时保持坚定勇敢。

#### (三) 完善课程评价体系

理论考试中加入体式红色意义，也可以谈谈红色文化对体式的指导。布置以红色为主题的小组作品创编作业，评价学生在团队中的沟通协调能力、创意表现能力以及对红色文化主题的把握和呈现能力。课上观察学生通过学习在思想行为上的变化<sup>[8]</sup>。

### 四、结束语

健身瑜伽本身无论是瑜伽理论还是体式，大多“围绕人”来源于自然与生活，在瑜伽课程中融合思政教育具有天然优势。肇庆红色文化案例库赋能健身瑜伽课程思政使学生在掌握瑜伽专业知识与技能的同时，对肇庆红色文化有更深入的了解，培养学生对肇庆红色文化认同和文化自信，从而培养学生爱国主义情怀和顽强拼搏的奋斗精神，实现本门课程“立德树人”全面发展的目标。本研究为瑜伽课程思政教学改革开辟了新路径，研究内容具有一定的局限性，只对肇庆具有代表性的“红十景”案例进行了探索和融合，在应用过程中以健身瑜伽课程为主。此路径也可以拓展肇庆及其他地域更多的红色文化、本土文化，以及其他体育课程的应用方向。

### 参考文献

- [1] 习近平.在全国教育大会上的讲话关于体育的重要论述 [EB/OL].[2020-10-15]. 北京：中国政府网 .[https://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content\\_5320835.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content_5320835.htm).
- [2] 中华人民共和国中央人民政府.《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》[EB/OL].[2020-10-15][http://www.gov.cn/xinwen/2020-10/15/content\\_5551609.html](http://www.gov.cn/xinwen/2020-10/15/content_5551609.html).
- [3] 张丽丽,张甜甜,吕琨.河北红色文化资源融入高校思政课教学的价值与路径研究 [J].华北理工大学学报(社会科学版),2024,24(01):66-71.
- [4] 张红玲,张婷.以特色案例库建设推进艺术院校思政课高质量发展 [J].中国高等教育,2023,(Z3):67-69.
- [5] 尚冉,陶媛,温笑杰.课程思政背景下肇庆本土文化在高校舞蹈专业教学中的实践研究——以肇庆学院为例 [J].肇庆学院学报,2022,43(06):23-26.
- [6] 赵根树,陈红明,赖小琴."肇庆红十景"评选活动为广大市民上了一堂红色教育课 [J].源流,2022,(05):20.
- [7] 樊华华.歌舞类课程思政元素整合与融入研究 [D].沈阳体育学院,2021.
- [8] 方坤,王晓延,王雨双,等.GIS思政案例库建设——以中国历史地名库案例建设为例 [J].南京师大学报(自然科学版),2021,44(S1):95-101.