

高校健美操“课程思政”高效课堂教学模式 实践策略研究

单瑜娜, 许睿博*

哈尔滨信息工程学院, 黑龙江 哈尔滨 150431

DOI:10.61369/EIR.2026010001

摘 要 : 健美操作为集体育、艺术与美育于一体的综合性课程, 在高校育人工作中承担着增强学生体质、塑造优美形体及培育人文素养的多重使命。将“课程思政”理念深度融入健美操教学, 既是落实立德树人根本任务的关键举措, 也是提升课堂教学育人效能的重要途径。当前, 高校健美操教学在思政元素挖掘、教学方法革新以及评价体系完善等方面仍有较大提升空间, 迫切需要构建知识传授、技能培养与价值引领有机结合的高效课堂教学模式。本文基于健美操课程的运动特性与美育功能, 从教学内容重构、教学方法创新、教学评价优化三个维度, 深入探讨“课程思政”高效课堂的实践路径, 力求为高校健美操课程实现“以体载德、以美育人”的目标提供切实可行的操作方案, 助力学生在掌握运动技能的过程中, 潜移默化地涵养家国情怀、团队意识与健全人格。

关 键 词 : 高校健美操; 课程思政; 高校课堂; 教学模式; 实践策略

Research on Practical Strategies for Efficient Classroom Teaching Mode of “Course Ideology and Politics” in College Aerobics

Shan Yuna, Xu Ruibo*

Harbin Institute of Information Technology, Harbin, Heilongjiang 150431

Abstract : Bodybuilding exercises are a comprehensive course that integrates physical education, art, and aesthetic education. They undertake multiple missions in the education work of universities, including enhancing students' physical fitness, shaping beautiful bodies, and cultivating humanistic literacy. Deeply integrating the concept of "ideological and political education in the curriculum" into aerobics teaching is not only a key measure to implement the fundamental task of cultivating morality and talents, but also an important way to enhance the effectiveness of classroom teaching and education. Currently, there is still significant room for improvement in the exploration of ideological and political elements, innovation of teaching methods, and improvement of evaluation systems in the teaching of aerobics in universities. It is urgent to establish an efficient classroom teaching model that combines knowledge imparting, skill cultivation, and value guidance. This article is based on the sports characteristics and aesthetic education functions of aerobics courses. From three dimensions of teaching content reconstruction, teaching method innovation, and teaching evaluation optimization, it deeply explores the practical path of "course ideological and political" efficient classroom, striving to provide practical and feasible operational plans for the goal of "carrying morality with body and educating people with aesthetic education" in college aerobics courses. It helps students cultivate patriotism, team consciousness, and sound personality unconsciously in the process of mastering sports skills.

Keywords : college aerobics; course ideology and politics; university classroom; teaching mode; practical strategy

“课程思政”的核心在于将思想政治教育有机融入专业课程教学, 实现知识传授与价值引领的协同发展。健美操课程因其动态性、艺术性及团队协作特性, 天然蕴含丰富的思政教育资源。例如, 动作编排中的韵律美感可延伸至中华美学精神传承; 集体配合中的协作意识能培育学生团队责任感; 训练挑战中的坚持品质可升华为攻坚克难的奋斗精神。这些特质使健美操成为落实“课程思政”的重要载体。

当前高校健美操教学在融入“课程思政”过程中, 存在思政元素与专业内容衔接生硬、教学方法单一导致育人效果弱化、评价体系侧重技能考核而忽视价值养成等问题。如何突破“思政标签化”“教学两张皮”的困境, 构建技能提升与价值引领并重的高效课堂, 成

本文系黑龙江省教育科学“十四五”规划2025年度规划课题, 课题编号: ZJB1425041。

作者简介: 单瑜娜(1983.03—), 女, 本科, 副教授, 研究方向: 体育教育、运动训练。

通讯作者: 许睿博。

为高校健美操教学改革的关键课题。本文基于健美操课程特点，从教学内容、方法及评价三个层面提出实践策略，力求使“课程思政”真正融入教学全过程，让学生在运动体验中自然接受思想熏陶，实现“润物细无声”的育人效果。

一、高校健美操“课程思政”高效课堂的核心特征

高校健美操“课程思政”高效课堂核心特征在于实现运动技能、艺术素养与价值观念的深度融合，体现在目标协同、内容融合、过程互动三个维度。

目标维度上，要达成“技能习得”与“价值塑造”的统一。基础目标是让学生掌握动作组合、提升心肺功能与身体协调性，“课程思政”融入则增添价值追求。像训练中坚持与突破培育意志力，集体项目配合培养团队精神，动作美感表达提升审美素养与文化自信。学生攻克高难度动作时，既能提升技能，又体会“精益求精”的工匠精神，实现“技”与“德”同步提升。

内容维度上，要实现“专业知识”与“思政元素”自然融合。思政元素挖掘基于动作技术、音乐选择、编排理念等专业要素。如讲解民族风格健美操，结合秧歌步伐、敦煌舞姿介绍中华传统体育文化；集体操训练中，分析队形变化里的“个人与集体”关系，引导学生理解集体主义精神，避免思政内容“体外循环”，让价值引领成专业教学自然延伸^[1]。

过程维度上，要构建“教师引导”与“学生感悟”的互动机制。价值引领效果通过师生、生生互动协作实现。如编排创意健美操，教师引导学生围绕“青春奋斗”主题设计动作，经小组讨论、方案打磨、成果展示，让学生在创作中体会奋斗内涵；体能训练遇瓶颈时，教师分享案例，鼓励学生相互支持，领悟“坚持”与“互助”意义，让学生从被动接受转为主动感悟，提升育人实效。

二、高校健美操“课程思政”高效课堂教学模式的实践策略

（一）重构“思政元素嵌入”的教学内容体系

教学内容是“课程思政”的重要载体，需基于健美操课程的专业模块，系统挖掘思政元素，构建“基础技能+专项拓展+价值渗透”的三维内容体系，使思政教育自然融入教学各环节。

在基础技能教学中，可结合动作规范与训练要求，渗透职业素养与意志品质教育。例如，在教授健美操基本步伐时，着重强调动作的规范性与精准性，引导学生深刻理解“细节决定成败”的严谨态度。在进行体能训练时，通过设定阶梯式目标，如逐步提升连续跳跃的次数，让学生在挑战过程中深刻体会循序渐进、持之以恒的奋斗精神。同时，可在热身环节融入红色歌曲改编的韵律操，如以《我和我的祖国》为背景音乐设计简单动作，让学生在热身活动中潜移默化地增强家国情怀^[2]。

在专项拓展教学中，可结合项目特色深入挖掘文化内涵与团队精神。例如，在民族健美操模块中，选取融合武术、舞龙等传

统元素的动作组合，详细讲解动作背后的文化寓意。如太极云手的“以柔克刚”体现了中国哲学智慧，腰鼓动作的“刚劲有力”展现了民族精神，让学生在学习过程中增强文化自信。在集体健美操模块中，通过编排需要多人配合的队形，如“同心圆”“五角星”，引导学生深入思考“如何在保持个人动作美感的同时兼顾集体队形的和谐”，培养“顾全大局”的团队意识。

在创意编排教学中，可通过主题式任务激发学生的价值思考与创新意识。教师可设定“校园生活”“社会热点”“传统文化”等主题，让学生分组完成动作编排。例如，围绕“环保”主题，学生可将“垃圾分类”“植树造林”等意象转化为动作元素，在编排过程中深化对环保理念的理解。围绕“抗疫精神”主题，通过设计展现“互助”“坚韧”的动作组合，让学生在创作中深刻感悟时代精神^[3]。

（二）创新“沉浸式体验”的教学方法体系

教学方法创新是提升“课程思政”实效的关键，要突破“教师示范—学生模仿”的传统模式，运用情境创设、项目式学习、反思性实践等方法，让学生在沉浸式体验中感悟价值内涵。

情境教学法借助营造特定氛围增强情感共鸣。学习纪念主题健美操时，配合五四运动、长征胜利等历史影像资料设计动作，让学生在音乐与动作融合中体会历史事件精神。集体表演排练模拟“大型演出”情境，让学生承担“策划”“编排”“后勤”等角色，在分工合作中理解“责任”“担当”。组织“校园健美操快闪”活动，让学生表演融合传统元素的作品，通过观众反馈增强“文化传播者”身份认同^[4]。

项目式学习法以任务驱动促进知行合一。教师将教学内容转化为具体项目，如“社区健美操推广”“校园健身文化节策划”等，让学生小组完成从动作设计、教学方案制定到实际实施的全过程。项目推进中，学生需解决“如何教老年人简化动作”“如何向同学宣传健身理念”等问题，培养“服务社会”意识与沟通能力。如在社区推广遇居民参与热情不高时，教师引导学生思考“如何用更接地气的方式传递健康理念”，让学生在实践中体会“从群众中来，到群众中去”的工作方法。

反思性实践法通过即时反馈深化价值认知。每次训练或表演后，组织“三维反思”活动，从“技能层面”反思动作精准度与协调性，从“团队层面”分析合作优势与不足，从“价值层面”分享情感体验与思想收获。如学生反思“为集体队形调整动作，虽牺牲个人表现，但看到整体效果更好，感受到集体荣誉的意义”，这种自身感悟比教师说教更具说服力^[5]。

（三）优化“多元化协同”的教学评价体系

教学评价是引导“课程思政”落地的重要抓手，需突破“以技能达标为唯一标准”的传统模式，构建兼顾技能、过程与价值的多元化评价体系，全面反映学生综合发展。

评价内容上,设置“技能表现”“团队协作”“价值感悟”三类指标。“技能表现”指标关注动作规范性、协调性与美感,如动作与音乐节奏的契合度、高难度动作完成质量等。“团队协作”指标聚焦学生在集体项目中的表现,像是否主动配合队友调整动作、在队形变换中是否顾全大局。“价值感悟”指标侧重学生思想成长,例如能否结合训练经历谈对“坚持”“合作”的理解,是否主动用所学技能服务他人,如教同学、家人练习。这些指标让评价不仅关注技能学习成果,更重视品格养成。

评价主体方面,构建“教师评价+学生互评+自我评估”的多元模式。“教师评价”具有客观性与专业性,能对技能表现和团队协作做出综合判断。“学生互评”突出过程性与互动性,小组内成员依据彼此在训练、编排、表演中的贡献与合作表现进行评价。“自我评估”强调反思性与成长性,学生对照评价标准总结自身在技能提升与价值认知上的进步。多元主体评价使学生从“被评价者”变为“评价参与者”,增强对评价标准的认同感^[6]。

评价反馈上,注重“诊断性反馈”与“发展性指导”相结合。评价结果不仅要指出学生优势与不足,更要给出具体改进建议,尤其在价值引领层面提供成长路径。比如,对技能优秀但团队意识不足的学生,建议其在集体训练中主动观察队友节奏、调整动作以体会协作乐趣;对技能有待提升但态度认真的学生,肯定其坚持不懈精神,并指导结合动作要领针对性练习。这种反馈方式兼顾技能提升与价值养成,让评价成为促进学生全面发展的有力工具。

三、高校健美操“课程思政”高效课堂的保障措施

(一) 强化教师“思政育人”的能力素养

教师是“课程思政”的实施主体,其自身的思政素养与融合能力直接影响课堂效果。高校应加强健美操教师的专项培训,通过“思政理论学习+教学案例研讨”相结合的方式,提升教师挖掘课程思政元素的敏感度与融入能力。例如,组织教师参与“体育文化中的思政资源”专题研修,深入学习如何从健美操的历史发展、项目特点中提炼育人内涵。开展跨学科交流,与思政课教师共同研讨“动作技术与价值引领的结合点”,开发具有针对性

的教学方案。同时,鼓励教师将个人的运动经历、人生感悟融入教学,用自身的“奋斗故事”感染学生,增强思政教育的亲和力^[7]。

(二) 构建“课内外联动”的育人环境

“课程思政”的效果需要课堂教学与课外实践的协同支撑。高校可依托健美操社团、体育文化节等平台,延伸课堂育人效果。例如,组织“红色健美操展演”活动,让学生将课堂上学到的技能与红色主题紧密结合,在校内外进行展示。开展“阳光健身进社区”志愿活动,鼓励学生用所学技能指导居民锻炼,在服务中践行“健康中国”理念。此外,可在校园环境中融入健美操元素,如在体育馆墙面展示融合传统纹样的健美操动作海报,在校园广播中播放具有正能量的健美操音乐,营造“时时育人、处处育人”的浓厚文化氛围。

(三) 完善“教学资源共享”的支持体系

优质的教学资源是构建高效课堂的基础,高校应整合资源,开发“健美操课程思政”教学资源库。资源库可包含三类内容:一是“思政元素库”,系统梳理不同健美操模块中可融入的家国情怀、团队精神、文化自信等元素及对应的融入方式。二是“教学案例库”,收录优秀的课堂设计、活动方案及实施效果,供教师参考借鉴。三是“多媒体素材库”,包括红色主题音乐、民族风格动作视频、运动员励志故事等,为教师教学提供丰富素材。同时,可利用信息化平台实现资源共享,方便教师根据教学需求随时调取使用,降低“课程思政”的实施难度^[8]。

四、结束语

高校健美操“课程思政”高效课堂的构建,是教学理念的重要革新,须打破“体育仅强体、思政独育人”的固有思维,在动感韵律与优美动作间,实现“健体”与“铸魂”的有机融合。从深度挖掘教学内容的思政内涵,到创设沉浸式教学方法,再到构建多元化教学评价体系,各个环节的优化,旨在让学生于技能习得中,潜移默化地涵养支撑长远发展的精神品质,成为兼具强健体魄与高尚灵魂的时代新人,为教育发展注入体育力量。

参考文献

- [1] 张芝琳. 课程思政视域下高校健身操课程项目式教学设计与实践研究 [N]. 市场信息报, 2025-07-21(014).
- [2] 岳艳丽. 课程思政视域下高校体育健美操教学的价值融合与实践路径 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(13): 16-18.
- [3] 胡毓霞. 高校健美操“课程思政”构建与实施策略研究 [J]. 集宁师范学院学报, 2025, 47(03): 68-72.
- [4] 王柯. “课程思政”视域下高校健美操课程教学的实施路径研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(22): 58-60.
- [5] 李淑萍, 刘军勇, 杜彩凤, 等. 新时代高校健美操课程思政元素挖掘与探析 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(35): 137-139.
- [6] 罗正琴. “课程思政”背景下高校公共体育健美操课程教学内容构建探索 [J]. 体育视野, 2023, (09): 64-66.
- [7] 李桂华. 《健美操》课程思政元素挖掘及教学实践研究——以“苏安院”《健美操》课为例 [J]. 才智, 2025, (29): 41-44.
- [8] 严欢欢. 课程思政元素融入高职院校健美操教学设计研究 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(20): 137-140.