

“以体育美，以美育人”高校健美操课程思政的要素挖掘与实践路径研究

杨雪

辽宁中医药大学, 辽宁 沈阳 110847

DOI: 10.61369/SDME.2025320007

摘 要： 本研究立足于新时代高校“立德树人”根本任务与“五育并举”教育方针，聚焦健美操课程特有的体育与美育融合属性，深入探讨其思政教育功能的实现机制。研究认为，高校健美操课程不仅是传授技能、强健体魄的体育平台，更是涵养品德、陶冶情操、塑造价值观的重要思政载体。通过系统挖掘课程中蕴含的理想信念、道德规范、意志品质、审美情操、集体精神等思政要素，旨在构建一套将思政教育有机融入健美操教学全过程的理论认知与实践框架，达成“以体育美、以美育人、以文化人”的育人目标，为新时代高校体育课程思政改革与创新提供理论参考与实践范例。

关 键 词： 以体育美；以美育人；高校健美操；课程思政

Cultivating Beauty Through Sports Nurturing People Through Beauty: Exploration of Ideological and Political Elements and Practical Paths in College Calisthenics Courses

Yang Xue

Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang, Liaoning 110847

Abstract： Based on the fundamental task of "fostering morality and cultivating people" and the educational policy of "promoting five educations simultaneously" in colleges and universities in the new era, this study focuses on the unique integrated attribute of sports and aesthetic education in calisthenics courses, and deeply explores the realization mechanism of its ideological and political education functions. The research holds that college calisthenics courses are not only a sports platform for imparting skills and strengthening physical fitness, but also an important ideological and political carrier for cultivating morality, edifying sentiments and shaping values. By systematically excavating the ideological and political elements contained in the course, such as ideals and beliefs, moral norms, will quality, aesthetic sentiments and collective spirit, this study aims to construct a theoretical cognition and practical framework for organically integrating ideological and political education into the whole process of calisthenics teaching. It strives to achieve the educational goal of "cultivating beauty through sports, nurturing people through beauty and educating people through culture", and provide theoretical reference and practical examples for the reform and innovation of ideological and political education in college physical education courses in the new era.

Keywords： cultivating beauty through sports; nurturing people through beauty; college calisthenics; curriculum ideological and political education

一、高校健美操课程思政实施意义

（一）实现“立德树人”根本任务，拓展体育课程育人维度

体育课程作为“五育”之一，其育人功能绝不限于增强体质与传授运动技术，更应承载起价值塑造的重任。将思政教育融入健美操课程，正是对体育课程育人维度的深刻拓展与主动升华^[1]。它要求教学从单纯的“身体训练”转向“全人教育”，在教学过程中有意识、有计划地将思政内容与健美操的技能学习、身体练习、团队配合、比赛展演等环节紧密结合。这使得课程超越了生物体育观的局限，进入了文化体育观和育人体育观的层次，使学

生在挥洒汗水、舞动青春的同时，接受思想的洗礼与价值的引领，从而实现知识传授、能力培养与价值塑造的有机统一，真正将“立德树人”落到实处。

（二）践行“以体育美、以美育人”理念，提升学生综合素养

健美操集力量、柔韧、协调、节奏与艺术表现为一体，具有极强的审美教育价值。“以体育美”强调通过身体运动本身及其所展现的力与美、节奏与韵律、个体与团队的和谐，来培育学生的身体美感、运动美感和艺术美感。“以美育人”则是指通过这种审美体验与创造过程，陶冶情操、温润心灵、激发创造活力，进而

提升道德情操与精神境界。课程思政的融入，为“以体育美、以美育人”注入了明确的价值内核。这种将价值导向嵌入审美体验与实践的过程，使美育与德育同向同行，共同作用于学生综合素养的全面提升，培养出不仅拥有健康体魄和审美能力，更具备健全人格和高尚品德的时代新人^[2]。

（三）创新思政教育形式，增强育人实效性吸引力

传统思政教育有时难免给人“说教”“灌输”的印象，而健美操课程思政则提供了一种“寓教于体”“寓教于乐”“寓教于美”的鲜活形式。它利用运动实践本身所具有的参与性、体验性、情感性和团体动力特性，将思政教育内容转化为可感知、可参与、可践行的具体情境与行动要求。学生在动态的、互动的、富有美感和挑战性的身体活动中，更容易产生情感共鸣、价值认同和行为习惯强化。这种沉浸式、体验式的思政教育，打破了课内与课外、理论与实践、理智与情感的壁垒，使思政教育更接地气、更有温度、更富活力，显著增强了育人的实效性、亲和力与针对性，是创新高校思想政治工作方法的有效探索^[3]。

二、高校健美操课程思政的要素挖掘

（一）理想信念与家国情怀要素

健美操课可以多方面地渗透理想信念和家国情怀教育。第一，在教学内容的选择上，可以有意识地引入或者创编包含中国元素、红色文化、时代主题的健美操套路，例如使用经典的红色旋律或者是表现国家建设成就的乐曲作为伴奏，编排出体现民族精神、时代风貌的舞蹈语汇，在练习中自然地让学生体会到国家文化的魅力以及时代的脉搏^[4]。其次，在课堂讲授和背景介绍中，结合体育事业的发展，讲述中国健美操运动员或者体育团队为国争光的故事，阐释“祖国至上、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神，让学生把个人技能的提高与为国争光、服务社会的理想联系起来。另外，在大型团体操排练和演出的时候加强集体荣誉感以及为祖国、为学校添光彩的责任意识，把个人融入集体中去，并且把集体表演升华成爱国爱校的情感表达仪式。通过对这些要素的挖掘来使宏大的国家叙事和个人的身体实践结合起来，在无言之处培养学生的民族自豪感、文化自信心和深厚的情怀。

（二）道德规范与意志品质要素

健美操训练和竞赛本身就有培养道德品质、锻炼意志力的特点。从道德的角度来讲，要注重运动规则的遵守（比如比赛规则、安全规范）、对教练和同学的尊重（认真听从指导、礼貌对待队友）、公平竞争的态度（在模拟比赛中诚实守信、尊重对手）以及团队之间互相帮助、分担责任的精神^[5]。课堂上的这些规定以及活动中的要求就是社会道德规范在小范围内的表现形式。在意志品质上，健美操对于动作力度、幅度、耐力和表现力都有着很高的要求，因此其训练过程必然伴随着身体酸痛、技能瓶颈和心理压力。教师要引导学生把每次力竭时的坚持、对复杂的动作反复练习、对姿态细节的严格要求当成磨砺意志力、培养耐心、提高抗挫折能力的机会。鼓励学生为自己设定个人突破目标，敢于面对并战胜困难，体验到“苦尽甘来”的成功喜悦，进而培养出

吃苦耐劳、坚韧不拔、追求卓越的精神品质，而这些品质正是学生将来应对学业压力、职业挑战以及人生困境时所不可或缺的精神财富。

（三）审美情操与集体精神要素

健美操具有审美性并且以团队形式存在，为培养健康的审美情操和深厚集体精神提供了独特平台。从审美情操上讲，课程引导学生不仅注重动作的“准确性”，还去品味它的“美”——身体线条的流畅美、动作力度的刚柔美、节奏配合的韵律美、情感表达的真挚美以及整体编排的艺术创意美。通过赏析优秀作品、学习美学原理、实践创编过程来培养学生的审美观，提高他们的审美情趣以及基本的艺术创造能力，并且自觉抵制低俗、畸形的审美倾向，追求积极、阳光、充满活力的健康美。集体精神方面，健美操尤其是团体项目，则强调整齐划一、默契配合、情感共鸣。任何一个人的节奏出现偏差或者表现力不强都会对整体的效果产生影响。这就要求学生要摆脱个人主义的束缚，深刻地认识到个体与集体之间的联系，并学会聆听（音乐和团队的节奏）、观察（队友的情况）、调整（自己以适应团体）、帮助（强者扶助弱者），最后实现“我融入我们、我们成就我”的境界。在共同目标之下所建立起来的密切联系、相互依存和高度协调，就是集体主义精神的一种真实体现，对于学生将来融入社会集体、形成团队协作的能力有着重要的意义^[6]。

三、高校健美操课程思政实践路径

（一）优化课程顶层设计，构建“技能—审美—思政”融合教学体系

实践课程思政首先要进行系统的课程教学改革和顶层设计。在课程目标方面，把思想育人、技能掌握、审美修养三个目标放在同等重要的位置上，形成三位一体的课程总目标^[7]。从教学内容来看，修订了教学大纲，在规定技术动作及套路的同时，也明确了每一个教学单元或者重点技术、成套练习中可以融入的思想政治教育要点（比如通过某个组合练习来培养学生的毅力，通过某一个团队造型来培养学生之间的合作精神等），并且开发或选择具有思想意义的教学辅助材料（如特定背景音乐、视频案例、阅读材料）。教学设计方面，合理设置教学内容，使思政元素自然地融入热身导入、动作示范、练习组织、小组创作、成果展示、课后拓展等各个环节之中，并且要防止硬生生地插入以及两张皮现象的发生。比如，在热身时放一些振奋人心的爱国歌曲；在讲解动作发力时候把“内外兼修”“夯实基础”的道理引申出来；在分组创编中设定与时代主题有关的主题。采用系统化的教学设计来保证思想政治理论课在整个教学过程中都得到贯彻，并且要形成一种常态化机制^[8]。

（二）创新教学方式方法，搭建“体验—反思—内化”沉浸式育人场景

改变单向灌输式的教学模式，采用多样化、互动性强的教学方法，创设让学生深度参与、主动反思、内化于心的教学情境。一是加强情景体验的方法的运用。以主题式展演、模拟比赛、团

队挑战任务等方式来使学生在实践中体会思政道理。二是用问题探究和讨论的方式进行。以训练或者比赛中出现的问题作为切入点,比如个人失误对团队造成的影响,怎样来评判一套动作的好坏,再结合一些社会热点或者是典型的事例来进行学生之间的讨论,并且引导他们去思考其中包含的规则、责任、审美、价值等方面的问题。三是开展合作学习和项目化学习。以小组为单位进行套路创编、教学互评、专题研究,在合作探究中培养团队精神、创新思维和解决问题的能力。四是善用现代信息技术^[9]。通过视频分析技术来帮助学生直观地改进动作、提高美感;利用在线平台分享优秀作品、开展审美评价以及思政话题的延伸交流。它们一起创建了一个沉浸式、交互性的育人环境,使得思想政治教育有感知、看得见、可以实行。

（三）完善多元评价机制，发挥评价的导向、激励与反思功能

建立科学合理的评价体系,是推进课程思政落地以及检验育人效果的重要环节。评价方式要由单一的技术考核转为全面的素养评价^[10]。除了考查动作技能和身体素质之外,在评价内容中还要加入学习态度、意志品质、团队合作能力、审美表现、创新意识等思政和美育方面的指标,并且给予适当的权重。从评价的方式来看,采用过程性评价和终结性评价相结合的方法。过程性的评价主要关注学生在课堂参与度、练习的投入程度、团队合作精神以及遇到困难时的表现;终结性的评价可以采取技术考核、主

题创编作品展示、学习心得报告等方式进行综合评定。从评价主体来看,实行教师评价、自我评价、相互评价相结合的方式。引入特别的团队互评以及个体在团队中所作贡献的评价来加强集体责任感。另外,评价反馈要注重建设性和发展性,既要指出不足之处也要肯定学生非技能方面的进步和闪光点,发挥评价的激励作用,引导学生不仅关注“跳得怎么样”,还要反思自己学到了什么、成为怎样的人。

四、结语

高校健美操课程思政建设,是一项将价值塑造、知识传授、能力培养与审美教育深度融合的系统工程。本研究通过对其实施意义的多重审视,明确了其在立德树人、综合育人、创新思政形式方面的关键作用;通过对理想信念、道德意志、审美集体等核心思政要素的深度挖掘,揭示了健美操课程蕴含的丰富育人矿藏;通过从课程设计、教学方法到评价机制的实践路径构建,提供了将思政元素有机融入教学全过程的可行性方案。推进健美操课程思政的高质量发展,仍需广大教师进一步提升思政育人意识和能力,深化教学研究,持续探索创新,让健美操课堂真正成为学生锤炼品格、学习知识、提升审美、奉献祖国的精彩舞台,为培养担当民族复兴大任的时代新人贡献坚实的体育与美育力量。

参考文献

[1] 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.
[2] 丁珊.高校健美操课程思政元素的挖掘与改革路径探析[J].体育研究与教育,2024,39(05):63-67.
[3] 刘姿辰,刘媛粒.课程思政在体育课程中的融合与设计——以健美操课为例[A]2024第二届四川省体育科学大会论文报告会论文集(1)[C].四川省体育科学学会、四川省学生体育艺术协会,四川省体育科学学会,2024:5.
[4] 曹徐爽,姚雨薇.高校健美操课程思政教学的设计研究[J].体育世界,2024,(04):63-65.
[5] 杜晓婷,张锦锦,刘妍彤.课程思政理念下高校健美操课程的教案设计与实践研究[J].体育视野,2024,(07):44-46.
[6] 刘璐,衡阳,张洁.思政教育融入高校健美操课程的教学探究[J].青少年体育,2024,(02):26-28.
[7] 管炳森,焦素花.立德树人视域下高校健美操课程思政实施路径探析[J].冰雪体育创新研究,2024,5(04):108-110.
[8] 李淑萍,刘军勇,杜彩凤,聂玉龙,任秀红.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.
[9] 王霞元,董雷.以体育美:学校健美操课程改革实践探索[J].基础教育论坛,2021,(21):97-98.
[10] 冯岩.高校健美操“课程思政”教学实施路径研究[D].郑州大学,2021.