

# 课程思政背景下高职院校体育公选课程的教学策略研究

李伟超

重庆交通职业学院, 重庆 402247

**摘要:** 高职体育公选课与课程思政融合的核心问题不在于做不做,而在于如何才不流于形式。体育课以身体练习为基础,团队精神、规则意识、意志品质等思政元素本就存于运动实践之中。然而,当前高职体育公选课在课程思政实施中普遍存在一个现象,教师试图用讲授的方式传递本该用体验来获得的价值。围绕这一问题,本文从思政元素的系统挖掘、教学方法的体验回归、师资能力的务实提升、评价体系的导向调整四个层面展开论述,并针对公选课学生群体的异质性提出分层应对策略,最终得出:体育公选课的思政不是给体育课附加思政任务,而是让体育本身蕴含的育人功能回归本位。

**关键词:** 高职院校; 体育公选课; 课程思政; 体验式育人; 教学策略

**DOI:** 10.64649/yh.shygl.issn3105-0085.202608009

## 0 引言

高职体育公选课要不要做课程思政?这个问题已经有了明确答案——要做。2020年教育部《高等学校课程思政建设指导纲要》中,所有课程都要承担育人责任<sup>[1]</sup>。但“要做”只是起点,真正值得追问的是另一个问题:体育公选课的思政,怎么做才不变成走过场?

体育公选课课程思政的症结,在于教法错位——用“说教”去替代“体验”。解决之道,就是让体育课回归其体验性的育人本义,思政元素不是外加的佐料,而是体育教学过程中本来就有的味道。教师的职责不是添加,而是唤醒。

## 1 体育公选课为什么是课程思政的天然载体

### 1.1 课程思政的要义: 价值教育内嵌于各门课程

课程思政的核心思想并不复杂:价值教育不应是思政课的“专利”,每一门课程都携带着特定的价值基因,教师的职责是识别并激活这些基因<sup>[2]</sup>。这个逻辑放到体育课上,不仅适用,而且格外贴切。

### 1.2 体育课程的育人逻辑: 先体验, 后认知

体育课的不同之处在于认知路径是“身体到心灵”。其他课上,学生先听懂一个道理,再慢慢内化;体育课上,学生先在运动中经历感受,再从感受中提炼出认知。顺序的不同,是体育课思政教育的优势。

### 1.3 核心判断: 体育公选课的思政教育, 本质是“唤醒”而非“附加”

体育公选课的思政,本质任务不是从外部附加思政内容,而是将体育教学过程中本就存在的育人因子唤醒。学生是通过“做”明

白的道理,还是通过“听”接受的道理?前者是体育课的课程思政,后者是把思政课搬到了操场上。

## 2 现实错位: 用“说教”替代“体验”

高职体育公选课在课程思政实施中的种种困境,归结起来就是:教法错位。

### 2.1 教师层面: 有“思政意识”, 缺“体验意识”

有调查显示,体育教师主动整合课程思政的意识较为匮乏,部分体育教师会主动在备课中融入思政元素。即便那些“做了”的教师,主要是在特定的示范课程中加入课程思政设计,且质量高于日常体育课程<sup>[3]</sup>。融入方式也大多是“讲”——在课前讲一段、在课中插几句、在课末总结一下。这种融入,本质仍然是讲授逻辑,与体育课程的体验逻辑背道而驰。

### 2.2 方法层面: 教学程式固化, 体验空间被压缩

“讲解—示范—练习”这个程式本身没有错,但问题在于,如果课程思政也依附在这个程式上,就只剩下了“讲解”这个环节可以承载——因为“示范”和“练习”环节里,教师通常不说什么话。于是,思政教育自然地落到了讲解时段,变成了讲道理。体验的空间没有被利用起来,体育课最大的育人优势被白白浪费了。

### 2.3 内容层面: 思政元素与运动体验“两张皮”

上武术课先讲一段中华文化博大精深,然后开始教套路,前后没有关联;布置学生写团队合作心得体会,学生从网上抄一段交上来。这些做法的共同问题是:思政元素与学生的运动体验之间没有建立连接,学生没有在身体层

面经历那个道理。思政元素变成了附着在体育教学上，而不是在运动体验内生发出来。教师在教学实践中完成了思政内容，但学生在身体体验上未能感受与之对应的内容。

2.4 对象层面：公选课的性质加剧了教法错位的后果

体育公选课的学生来自不同专业、不同年级，选课动机差异显著。统一的讲授式思政就更显得乏力。体验式教学则不同——不管选课动机如何，只要学生参与了运动，身体层面的体验就是真实的、平等的。规则对每个人的约束是一样的，汗水对每个人的重量是一样的。公选课的特殊性，不是降低了对体验式教学的

要求，反而是抬高了。

3 回归体验：高职体育公选课课程思政的实施策略

3.1 思政元素的挖掘：从“讲授点”转向“体验点”

传统的思政元素挖掘，思路是找一个可以讲的点——哪个环节适合插入一段思政讲述。但按照体验式育人的逻辑，挖掘思路应当反过来：找那些学生正在经历身体挑战或情绪波动的体验点，思政元素在那里最具生长性。

表1基于“体验点”的思政元素挖掘示例

| 体育项目 | 体验点（学生正在经历什么）       | 思政生长点（可以从中提炼什么） | 教师介入方式             |
|------|---------------------|-----------------|--------------------|
| 长跑   | “极点”到来时的生理不适与放弃冲动   | 坚持的内涵、自我超越的可能   | 不打断，跑完后简短引导反思      |
| 篮球   | 战术执行中个人数据让位于团队需要    | 集体意识的真实含义       | 赛后讨论：你做了哪些“看不见的贡献” |
| 武术   | 反复练习同一动作的枯燥与身体的渐次变化 | 功夫的积累、文化传承的身体性  | 练习中穿插“功夫”故事，但不停练   |
| 排球   | 比分落后时队内气氛的低沉与相互鼓劲   | 团队韧性的来源         | 赛后复盘：谁在低谷时拉了你一把    |
| 拓展训练 | 向后倒下的瞬间对同伴的信任托付     | 信任的脆弱与珍贵        | 活动后围坐，让每个人说一句感受    |
| 乒乓球  | 关键球失误后的懊恼与下一球的专注    | 情绪调节、理性面对得失     | 赛后引导学生描述情绪变化过程     |

这张表的逻辑是：先有体验，后有提炼；体验在先，介入在后。教师的角色不是在体验之前讲道理，而是在体验之后点一下。这个顺序至关重要。

3.2 教学方法的调整：让“做”成为价值习得的主渠道

案例教学，不是讲故事，而是唤起共情式反思。案例的价值不在于故事本身有多感人，而在于能否让学生把自己代入进去。2004 年雅典奥运会女排决赛的例子之所以有效，不是因为它是一个好故事，而是因为它提出了一个学生可以回答的问题：“如果换作你，落后两局时会怎么做？”这个问题不要求学生受教育，只要求学生想一想。而想一想的过程，就是价值建构的过程<sup>[4]</sup>。

社团延伸，不是课外活动，而是体验的延续场。课堂上的体验是有限的，但运动的价值学习是持续的。社团活动的意义，就在于为这种持续体验提供一个自然的载体。红色主题定向越野、社区体育志愿服务，这些活动的共同特征是：学生在做的过程中，价值在生长。不需要专门的教育环节，体验本身就是教育<sup>[5]</sup>。

3.3 师资建设的重心：培养“识别体验点”的能力

在体育课程中，体育教师占主导地位。因此，教师进行进一步的培训与学习是十分必要的。课程思政相关文件学习、教师之间经验交流、不同专业之间研讨交流要加强。

体育课程思政，要做到少讲多做。在教师培训中，应培养识别和利用体验点的能力。体验点是学生在运动过程中身体或情绪处于高唤醒状态的那些时刻。例如长跑的“极点”、篮球比赛最后时刻失误的瞬间、拓展训练中高台后倒腿发软的时刻，这些都是体验点。学生在运动实践中会经历什么样的身体状态和情绪波动，教师要在教学实践中准确观察识别。这些时刻的价值在于学生亲身的体验。教师讲坚持、讲信任、讲团队，学生没有实际的感受。在体验点上，道理不再是外来的东西，而是来自他自己的身体里、情绪里。

在教学观摩时，重点是授课教师在体验点上的处理方式。资源库的建设也应围绕这个逻辑来组织：不是收录思政讲话稿，而是积累体验点处理案例。

### 3.4 评价体系的转向：评“经历”而非评“表现”

体育公选课现有评价以技能考核为主，本质上评的是学生做得好不好。但课程思政的评价应当关注另一个维度：学生经历了什么，以及从经历中提炼了什么<sup>[6]</sup>。具体操作上，可以保留技能考核的主体地位，另外设置20%—30%的成长评价权重。成长评价看什么？看规则意识是否在进步（从频繁迟到到自觉守时）、看团队态度是否在变化（从独占到配合）、看意志品质是否在增长（从遇到困难就退缩到愿意再试一次）。评价方式以过程记录为主：教师的课堂观察、同伴的互评反馈、学生自己的简短反思。这评的不是好学生，而是学生走过的进步轨迹。

对于教师而言，这堂课上，学生有没有经历到有价值的教育时刻？而不是这堂课上，老师有没有讲到思政内容。这个提问方式的变化，本身就是导向的转变。

### 3.5 公选课差异化的核心原则：体验面前，人人平等

公选课学生动机不一、背景各异，这确实给课程思政带来了难度。但如果坚持“体验式育人”的逻辑，这个问题反而有解：不管你因为什么选了这门课，只要你站在了球场上、跑在了跑道上，你就在经历同样的身体挑战和规则约束。体验的平等性，是公选课课程思政最大的公平。在体育公选课的思政中，教师不以学生的选课动机或初始态度作为价值教育的前提条件，而是以运动体验本身作为育人工作的共同起点。教师的任务是在运动过程中让每一个学生都经历真实的身体体验和情绪体验，并在此基础上进行价值引导。

### 参考文献：

- [1] 教育部. 高等学校课程思政建设指导纲要[Z]. 教高〔2020〕3号, 2020.
- [2] 高德毅, 宗爱东. 从思政课程到课程思政：从战略高度构建高校思想政治教育课程体系[J]. 中国高等教育, 2017(1): 43-46.
- [3] 贾炳涛, 王昕, 周文福. 高职院校公共体育课程思政实施现状及推进策略研究[J]. 体育科技, 2024, 45(3): 156-158. DOI:10.14038/j.cnki.tykj.2024.03.002.
- [4] 赵富学. 体育类课程思政示范课程建设问题判别及其克服[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(4): 381-388+412. DOI:10.13297/j.cnki.issn1005-0000.2024.04.002.
- [5] 刘献国, 刘广宣. 试论社团活动与体育专业大学生思想政治教育的有效契合[J]. 学校党建与思想教育, 2017, (9): 69-71.
- [6] 樊三明, 董翠香, 李梦欣, 等. 高校体育教师课程思政教学能力培育研究[J]. 体育文化导刊, 2025, (2): 103-110.

**作者简介：**李伟超（1997.05—），男，汉族，河北邯郸人，硕士研究生，研究方向：体育教学、篮球教学训练。

### 4 边界与分寸：守住体育课的本分

思政教育融入课程。思政元素应当溶解在教学过程中，而不是作为一个独立的板块被展示。在教学过程中，思政内容应该在不经意间被传递。而不是在课程中的某一个时间段单独设计。

保证运动时间。学生的运动体验是课程思政的根基。思政教育不应压缩运动时间，体育课程思政是建立在学生的运动体验上延展出来的，没有充分运动，体验无从谈起。

体验式育人的效果具有滞后性。课程内也许没有出现明显的思政时刻，但学生在运动中的体验，都在积累价值认知。教师需要有耐心和信心，而不是每节课都交出一份思政成绩单。

### 5 结语

回到本文开头提出的那个问题：高职体育公选课的思政，怎么做才不变成走过场？

经过上述分析，答案已经比较清楚了：别用讲的，用做的。体育课的思政教育，根基在体验，路径在身体，关键在教师能否在恰当的体验点上轻轻一推。做得好的体育课程思政，学生甚至感觉不到“思政”的存在——他们在流汗、在奔跑、在配合、在对抗，而价值观念就在这个过程中悄然生长。

这不是降低了对体育教师的要求，恰恰相反，它要求的是一种更精细的教学敏感：知道什么时候该说话，什么时候该闭嘴；什么时候该引导，什么时候该退后。这种分寸感的修炼，远比记住几个“思政术语”要难得多，也重要得多。

当学生一学期下来，身体更强了，规则意识更清晰了，碰到困难不那么容易放弃了，跟人合作的时候多了一点替别人着想——这些变化，就是体育公选课课程思政最好的注脚。