

# 课程思政融入《运动技能学习与控制》的教学实践探索

雷耿华

西安培华学院 陕西 西安 710125

**摘要:**课程思政是实现立德树人根本任务的关键路径,《运动技能学习与控制》作为体育类专业核心课程,蕴含丰富思政育人资源。本文聚焦《运动技能学习与控制》课程思政建设,挖掘其中哲学思维浸润、科学精神培育、人格素养锤炼、家国情怀涵养等思政元素,并通过重塑教学目标、重构教学内容、创新教学方法、改革考核评价实现融入,以期达成专业知识习得与思政素养培育同步落地。

**关键词:**课程思政;运动技能学习与控制;教学实践

《高等学校课程思政建设指导纲要》强调,要紧紧抓住教师队伍‘主力军’、课程建设‘主战场’、课堂教学‘主渠道’,形成协同效应,构建全员全程全方位育人新格局。而融合思政教育进《运动技能学习与控制》等专业课程主要目的是通过专业学习加深学生对社会主义核心价值观的理解和认同。这种融合通过具体的课程内容和情境让思政教育更加生动,更紧密地贴合学生的实际生活,有效地提升了学生的社会责任感、道德观念以及对国家的认同感。因此,本文围绕《运动技能学习与控制》课程,探讨思政元素的挖掘方法、融入策略以及具体教学实践,旨在为体育专业课程思政建设提供可操作性的方案,推动专业教育与思政教育同向同行,落实立德树人根本任务。

## 一、《运动技能学习与控制》课程思政元素的挖掘

### (一) 哲学思维浸润

《运动技能学习与控制》蕴含丰富哲学思维与辩证法内核,是培育辩证认知能力的重要依托。其中,对立统一规律贯穿核心。在“练习与休息”中,练习通过反复刺激构建神经肌肉联结,休息为系统恢复与记忆巩固提供保障,二者相互制约又依存,维系学习动态平衡;“泛化与分化”阶段形成技能精进闭环,泛化期的粗糙动作与分化期的精准修正看似对立,实则共同推动技能精细化;“中枢控制与外周反馈”构成双向调控机制,中枢主导动作规划,外周反馈反向修正指令,协同实现动作精准性。而量变与质变规律体现在技能形成全周期,认知阶段模仿记忆、联结阶段纠错练习的量变积累,最终促成自动化阶段的质变飞跃,印证“坚持不懈厚积薄发”的道理。实事求是精神则落地为个性化教学原则,课程强调尊重身体素质、认知风格的个体差异,摒弃“一刀切”模式,通过个体评估制定差异化方案,培育学生

尊重规律、求真务实的科学精神。

### (二) 科学精神培育

《运动技能学习与控制》的理论演进与实践应用,天然承载科学精神与创新意识的培育价值<sup>[1]</sup>。批判性思维可通过理论流派对比构建,比如亚当斯闭环理论聚焦外周反馈对动作的修正作用,施密特图式理论侧重中枢动作程序构建,教学中引导学生分析二者适用场景——闭环理论适配慢节奏精细动作,图式理论适配快速多变动作,破除“权威绝对正确”认知,培养理性质疑品质。实证精神可依托实践探究落地,在“技能学习影响因素”章节设计小型实验,学生分组制定方案、控制变量、采集分析数据,如探究“练习间隔与技能保持的关联”,通过数据验证假设,深化“实践检验真理”认知。

### (三) 人格素养锤炼

学习运动技能的过程是锤炼意志品质、涵养人格修养的天然实践场。一是通过瓶颈突破教学培育顽强拼搏精神,课程解析“高原现象”的生理心理机制——神经肌肉疲劳与动作记忆固化引发进展停滞,同步传授突破策略,如调整练习强度、细化动作分解、强化心理暗示,让学生在实践中体会“攻坚克难”的价值。二是依托技能精细化教学渗透“工匠精神”,课程强调动作幅度、发力时机等细节对效果的决定性影响,结合邓亚萍绑沙袋练臂力、苏炳添借高速摄像优化动作等案例,阐释“卓越源于细节”的内涵。三是关联“动作程序”知识点构建规则意识,动作程序作为技能执行的标准化流程,如同体育竞赛规则框架,教学中引申竞技体育违规致成绩无效、日常操作不规范存安全隐患的实例,引导学生认识“依规行事”的重要性,培育规则意识与公平竞争的人格修养。

#### （四）家国情怀涵养

通过知识点与价值理念的深度联结，能够挖掘家国情怀与文化自信的思政内涵。培育体育强国梦需紧扣知识与成就关联，在讲解“压力下技能表现”“心理调控”时，结合中国运动员奥运决赛等高压场景案例，剖析其运用呼吸调节、注意力聚焦等课程策略克服压力、精准发挥的过程，阐释个人技能精进与国家荣誉、体育强国建设的内在联系，激发民族自豪感与“为国争光”的价值追求。依托传统体育智慧构建文化自信，在“技能身心协同”章节引入太极拳、武术等项目，解析“身心合一”“以意导气”的东方智慧——前者强调意念与动作协同，契合中枢对运动系统的精准调控理论；后者通过意念调节生理机能，印证心理对生理的调控作用。同时梳理传统项目传承创新成果，如武术入亚运会、太极拳成全民健身项目，展现其当代生命力，打破“西方理论至上”认知，树立文化传承自觉与自信<sup>[2]</sup>。

### 二、《运动技能学习与控制》课程思政元素的融入

#### （一）教学目标重塑：构建“知识—能力—素养”三维目标体系

教学目标重塑需打破“知识传授为主”的传统定位，构建“知识—能力—素养”深度融合的三维目标体系，实现“授业”与“育人”的协同<sup>[3]</sup>。原有知识目标聚焦运动技能学习的核心原理，如技能形成三阶段机制、反馈调节原理、动作程序构建等，是目标体系的基础载体。在此之上，需明确能力目标的思政导向，将“运用技能学习原理解决实际问题”与“思政素养践行”相结合，如培养基于实证数据优化技能方案的科学能力、针对个体差异设计教学方案的共情能力、团队协作完成复杂项目的协作能力。素养目标需精准锚定课程蕴含的思政内核，细化为可衡量的具体指标，科学精神聚焦“尊重规律、理性质疑、实证探究”，要求学生能辨析不同技能理论的适用场景、通过实验验证假设；拼搏精神侧重“直面瓶颈、坚韧突破”，需学生在技能练习模拟中掌握高原期应对策略并内化为心理品质；创新意识强调“科技赋能、跨界融合”，能结合新技术提出技能学习优化方案；家国情怀与文化自信则要求学生能关联传统体育智慧与国家体育成就，形成文化认同与爱国情感。目标需形成逻辑闭环，知识目标为能力培养提供支撑，能力目标为素养落地搭建桥梁，最终实现“知识习得—能力提升—素养塑造”的递进式培育。

#### （二）教学内容重构：多元载体承载思政内涵

教学内容重构需以“思政元素无痕融入”为原则，

实现专业知识与思政内涵的有机耦合。案例教学法需精选兼具专业性与思政价值的典型案例，摒弃“说教式”案例，选取能引发情感共鸣的真实场景<sup>[4]</sup>。例如中国女排“五连冠”历程中，结合“技能在压力下的表现”知识点，解析队员通过心理调控、动作精细化训练突破瓶颈的过程，渗透顽强拼搏、团队协作精神；航天员体能训练案例则关联“技能学习的特异性与迁移性”，阐释航天员如何通过针对性训练形成太空适应技能，培育科技报国情怀。专题研讨需紧扣学生成长需求设计主题，实现“技能学习”与“人生发展”的关联，例如“技能学习中的‘高原现象’与人生逆境”专题，结合技能瓶颈机制探讨逆境应对策略，引导学生树立坚韧品格；“从脑科学看‘刻意练习’的成功学”专题，通过脑神经元联结理论解析“工匠精神”的科学内核，深化“精益求精”的认知。项目式学习聚焦社会责任感培育，设计“特定人群技能学习方案设计”任务，如为老年人设计跌倒预防平衡技能方案，学生需结合技能学习原理与人文关怀，在实践中涵养社会责任感与共情能力。

#### （三）教学方法创新：多维场景强化思政体验

教学方法创新需依托“沉浸式、互动式、实践式”场景构建，让思政元素从“被动接收”转化为“主体体悟”<sup>[5]</sup>。信息技术融合打破传统教学时空限制，利用VR技术构建高压技能场景，如模拟奥运决赛赛场环境，让学生在虚拟场景中完成技能展示并实时监测心率、动作稳定性等数据，结合“心理调控”知识点分析压力应对效果，在沉浸式体验中锤炼抗压能力与心理韧性。情境模拟与角色扮演聚焦职业素养培育，设计“教练员与运动员的沟通场景”，学生分别扮演角色，模拟技能教学中遇到“高原期”运动员的沟通疏导过程，需运用技能学习原理分析问题、结合共情能力化解抵触情绪，在互动中培养沟通协作能力与职业道德。

#### （四）考核评价改革：全链条保障思政落地

考核评价改革是思政融入的“指挥棒”，确保思政素养培育可衡量、可落地。在过程性评价聚焦思政表现的动态追踪，将课堂讨论的思辨深度、小组项目中的协作贡献、学习反思日志的素养内化程度纳入评分，设计细化量表，如课堂讨论从“观点逻辑性、思政内涵关联度”评分，小组项目从“方案创新性、社会责任感体现”评分，反思日志从“技能学习与素养结合的深刻性”评分，避免“一刀切”打分，实现对思政表现的精准评估。终结性评价创新题型设计，期末考试增加开放性案例分析题，如“某运动员在技能自动化阶段出现动作退

化，如何结合“工匠精神”与技能学习原理制定提升方案”，考察知识运用与价值观践行能力；结合“动作技能形成的自动化阶段”设计专项案例，课前观看大国工匠纪录片，课中关联知识点讨论工匠精神内核，课后记录技能练习反思，通过“课前输入—课中深化—课后践行”的闭环，配合问卷调查、访谈等效果分析方式，验证思政融入有效性并优化路径。在评价主体评价打破教师单一评价局限，构建“教师评价—同学互评—学生自评”三维体系。

### 三、课程思政融入《运动技能学习与控制》的教学实践

本次教学实践以“动作技能形成的自动化阶段”章节为载体，聚焦“工匠精神”“追求卓越”等思政元素的具象化融入，采用“课前铺垫—课中深化—课后践行—效果验证”的闭环设计，实现专业知识习得与思政素养培育的同步落地。

教师提前3天在学习平台发布任务，要求观看《大国工匠》中“故宫文物修复师”“航天发动机精密制造工匠”片段，并记录工匠技能操作的细节特征及自身感悟。平台同步推送预习资料，包括自动化阶段核心定义、神经生理机制等知识点，引导学生初步关联“工匠技能”与“自动化阶段”的内在联系，为课堂研讨奠定基础。

在教学中，教师构建“知识讲解—思辨研讨—情

感升华”三维课堂。首先，结合肌电信号监测数据，讲解自动化阶段“动作效率最大化、意识参与度最低、误差自主修正”三大核心特征，通过运动员罚球、钢琴家演奏等实例，解析神经肌肉记忆的形成逻辑。随后抛出问题：“工匠达到技能自动化需经历哪些阶段？”“对比技能形成三阶段，工匠在分化期的训练有何独特之处？”学生结合课前视频展开小组讨论，教师引导提炼，工匠在泛化期夯实基础、分化期极致打磨细节、自动化期持续优化，其精神内核是“精益求精的态度、持之以恒的坚守、追求极致的追求”。最后，播放苏炳添团队通过高速摄像优化起跑动作的纪录片片段，关联自动化阶段“动作稳定性与创新性平衡”知识点，升华“工匠精神不是墨守成规，而是在自动化基础上追求突破”的认知。

在《运动技能学习与控制》课程中开展思政教学实践，通过重塑教学目标构建起“知识—能力—素养”三维体系为思政融入指明方向，教学内容重构借助多元载体丰富思政内涵，教学方法创新通过多维场景让学生深度体验思政魅力，考核评价改革则从全链条保障思政有效落地。这一系列探索与实践，实现了专业教育与思政教育的有机统一，切实提升了学生的综合素养，为培养德才兼备的体育人才奠定了坚实基础。

#### 参考文献：

[1] 于钧一,李怡臻,袁际学.体育专项训练课程思政教学内容与实践路径研究[J].创新人才教育,2025,(04):73-75.  
[2] 陈小林,白银龙.高校体育课程思政教学高质量发展的现实困境与纾解路径[J].体育科技文献通报,2025,33(01):163-166.  
[3] 王杰,赵富学.高校体育教师课程思政教学思维

建构与困圆破解[J].体育学研究,2024,38(06):13-25.  
[4] 常媛媛,李艳涛,武杰.中华体育精神融入高校体育课程思政教学的三重维度[J].教育理论与实践,2024,44(24):37-41.  
[5] 钟国祥,冯昌靖.大学体育课程思政教学设计与实践研究——以篮球选修课为例[J].当代体育科技,2023,13(11):154-157.

项目基金：西安培华学院2024年课程思政教学改革研究项目；新文科建设背景下《运动技能学习与控制》课程思政建设路径研究（项目编号：PHKCSZ202437）

作者简介：雷耿华（1978—），女，汉族，广西南宁人，硕士学位，西安培华学院体育学院教师，教授，研究方向：体育教学、运动健康促进。