

“大思政课”视域下高中体育教学育人模式实践探索

——以盐港中学体育班为例

卢宏图

深圳市盐港中学

摘要：本研究针对高中体育教学“三维目标割裂”“思政元素悬浮”等问题，基于“大思政课”理念，构建“育心铸魂·育体树人”模型，提出“三层四维”（价值层、能力层、人格层）育人框架。通过开发《体育中的思政密码》校本教材，实施“技能精神赋码”等策略，并建立家校社协同机制。研究表明，该模式通过“情境化-实践化”路径有效促进价值引领与技能培养融合，为体教融合提供了可复制的校本范例。

关键词：大思政课；体教融合；育人模式；三维融合模型；核心素养

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.238

引言

近年来，《关于深化新时代学校思想政治理论课改革创新的若干意见》《全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件明确提出，要挖掘各类课程中的思政资源，推动课程思政与学科教学深度融合。体育作为高中教育的重要组成部分，不仅承担着增强学生体质、培养运动技能的职能，更是锤炼意志、塑造品格、弘扬体育精神的重要载体。在“大思政课”视域下，如何挖掘体育课程的思政元素，构建“体德融合”的育人模式，成为当前体育教学改革的重要课题。

一、研究目的

（一）“大思政课”视域下的高中体育育人转向

传统高中体育教学存在“三维目标割裂”“思政元素悬浮”等问题，亟需通过“大思政课”理念实现三个转向：从知识传授向价值引领转向；从单一技能训练向完整人格培养转向；从封闭课堂向家校社协同育人转向。盐港中学以“蓝莲花精神”（坚韧、纯净、向上）为文化内核，探索高中体育课程的全要素育人功能。

（二）“育心铸魂·育体树人”理论模型构建

本研究基于核心素养理论，构建了具有系统性和层次性的“三层四维”育人模型，验证育人模式在提升学生核心素养中的实践效能，提供可推广的校本化实施方案。

1. 价值层：铸魂工程体系

价值层作为铸魂工程，聚焦于培养学生的核心价值观素养。该体系包含三个关键维度：（1）理想信念维度，培养学生的政治认同和价值判断能力；（2）家国情怀维度，提高学生的文化认同和社会责任感；（3）规则意识维度，构建学生的法治观念和道德认知。这三个维度共同构成了学生发展的价值基础。

2. 能力层：树人工程体系

能力层作为树人工程，重视学生关键能力的培养。该体系包含三个相互关联的维度：（1）运动技能维度；（2）团队协作维度；（3）问题解决维度。这三个维度共同促进学生综合能力的发展。

3. 人格层：育心工程体系

人格层作为育心工程，关注学生健全人格的塑造。该体系包含三个重要维度：（1）心理韧性维度；（2）情绪管理维度；（3）社会适应维度。这三个维度共同构成了学生健康人格的基础要素。

本模型通过三个层级的有机整合，实现了价值塑造、能力培养和人格发展的统一，为新时代人才培养提供了理论框架和实践路径。

二、研究方法

（一）文献研究法

广泛查阅近五年“课程思政”“体教融合”相关领域的学术著作、期刊论文、研究报告等文献资料，系统梳理已有研究成果，明确了研究框架，为后续研究提供坚实的理论基础。

（二）行动研究法

1. 改革总体设计

本研究采用行动研究法，设计三年的教学改革周期，围绕“三层四维”育人模型开展教学改革。

2. 分年度实施计划

本研究采用行动研究法，分阶段推进体育思政育人模式的实践探索。在2022年的诊断阶段，通过“体育课堂观察量表”发现传统体育课堂存在思政元素“悬浮化”问题，学生参与度仅为37%，据此设计了“专项技能+育心目标”双线课程方案。进入2023年干预阶段后，研究团队编制了《体育思政教育指南》校本课程资源，创设“杰出运动员精神解析”专题模块（包括苏炳添等体育健将的价值观解构），并建立了“运动项目文化脉络”教学体系。2024年完善阶段着重构建多元协同育人机制，具体实施策略涵盖建立家长运动指导责任制及配套的“家庭运动记录册”制度、把社区体育活动参与纳入学业评定体系、搭建“体育素养发展数据库”管理平台等措施，最终形成系统化的育人生态。

（三）混合方法研究设计

本研究采用量化与质性相结合的研究方法，构建了

多维度的评价指标体系。在量化研究方面,基于《国家学生体质健康标准》实测结果,系统考察实验组与对照组体质指标优秀率的变化趋势;借助 CD-RISC 心理韧性量表和团队信任度问卷测评受试者心理资本发展状况;同时记录被试参与公益体育服务的时间和次数,作为社会责任感的量化指标。在质性研究层面,“学生体育故事汇”收集学生的体育成长叙事,采用情境观察法对训练场中的高压情境进行行为编码分析,并通过分析日常训练记录的文本内容来追溯情绪波动和心理成长历程,由此形成全面的人物发展评价矩阵。

(四) 案例研究法

深度追踪陈浩男等 23 名典型学生的成长案例,分析育人成效、学生心理发展轨迹。

三、研究结果与分析

(一) 课程思政的体育表达

1. 专项技能中的精神赋能

课程思政作为新时代学校思想政治教育的重要载体,强调在专业课程教学中融入价值引领,实现知识传授与立德树人的有机统一。体育技能中蕴含着丰富的思想表达。通过“精神赋能”的方式,将思想政治教育内化为学生的体育认知和行为习惯。

在具体的高中教学过程中,教师要分析教学内容特点、选择合适的组织教学过程、预计运动形式对学生有怎样的影响,同时多关注学生的实践行为,分析学生的内在变化,精准把握教学节奏,在运动实践和思政教育元素发生共鸣时进行积极引导,以取得良好的思政教育效果。^[1]选取思政内容与专业知识的有机结合,增其广度、暖其温度、升其高度,合理地拓展专业课程的思政外延。例如讲到体质测试的实施内容时,讲好“女排精神”“女足精神”培养学生坚持不懈、顽强拼搏、不畏艰苦的意志品质,此外还需加强遵守体育规则意识,养成良好的体育锻炼习惯,以体育智、以体育心。^[2]

2. 体育教材的红色改造

体育教材是学生学习的基础,也是教师教授的重要基石。其与红色文化、中国精神等有着密切的关联,教学团队从理论教学、运动项目、师德师风等方面着手,优化课程思政内容供给,多元化打造本课程思政教育体系,凸显思想性、前沿性与时代性。借助《体育中的思政密码》校本教材,凭借三大案例达成价值引领:其一,借乒乓球发展史涵养家国情怀;其二,依田径规则增强法治意识;其三,靠奥运冠军故事锤炼心理韧性,实现“体教融合、以文化人”的育人目标。

3. 典型案例转化

体育教学中,学生畏难放弃练习的行为往往折射出意志力的不足。教师此时的教育干预具有双重价值:既解决技术问题,更培养抗逆品格。研究表明,通过隐蔽式教育引导,92% 学生能在恶劣条件下坚持训练,印证了恰当的教育策略对塑造坚韧品质的有效性。这要求教

师具备将教育意图融于专业指导的艺术,通过“润物无声”的方式实现育人目标。

(二) 教学改革关键突破

1. 课程思政融合度

应明确高中课程思政目标、挖掘思政元素和创新教学方法与手段,开发 7 个专项训练的思政融入点(如三级跳中的“突破舒适区”教育)并建成特色思政资源库(含视频案例 48 个、教学方案 12 套),增强体育教学效果,在潜移默化中培养学生的道德品质,使学生树立正确的价值观念,为学生的全面发展奠定坚实的基础。

2. 训练科学化水平

运用 BOPPPS 有效教学模式进行实践教学。在学生课堂互评、教学技能比赛、视频分析等环节融入思政案例分析^[3];通过科学化训练,运动损伤率下降 63%,冬训期训练效率提升 40%;动态分层机制覆盖率达 100%,个性化方案实施率达 82%。

3. 动态评价

打破传统的单一性评价,构建“过程性评价+增值性评价”体系,包括记录训练出勤率、参与度等日常表现的过程性评价、对比学生学期初与学期末的技能提升幅度的增值性评价和通过心理测评工具量化学生的心理韧性发展的心理资本评价。

(三) 协同育人系统效能——家校社协同的生态构建

1. 家庭体育导师制

通过构建家庭体育导师制,让家长参与训练计划制定,担任“家庭体育导师”的角色,为学生记录“家庭体育日志”,观察其在家中的运动习惯并参与“家长体育课堂”,学习运动损伤预防知识。同时还可为学生设计家庭体育作业(如亲子俯卧撑挑战)。

2. 社区体育实践站

建立学生体育服务社区学分制,提高学生参与社区体育赛事组织、场地维护等志愿服务的积极性。同时邀请社区体育指导员定期进校指导,拓宽学生职业认知。此外,还可开展“社区体育文化节”,展示学生体育特长。

3. 云端体育家访

开发“运动成长数字档案”平台,实时记录学生训练数据、比赛表现和心理发展;家长可通过 APP 查看学生成长轨迹,留言互动,教师根据数据分析调整教学策略,实现精准育人。

4. 建立“运动损伤应急联动机制”

在教学过程中,学生出现运动损伤现象是难以完全避免的。造成学生运动损伤的因素有很多方面,在高中课堂教学过程中,应当融入思政元素,加强运动损伤预防教育,合理安排教学、训练及比赛,提高学生身体机能,加强医务监督,引导学生在生理和心理等方面采取一些有效措施来减少此类事情的发生,并成立运动损伤响应机制,时效缩短至 15 分钟。^[4]

（四）实践成效与数据分析

1. 学生核心素养发展轨迹

通过对学生的观察，发现学生面对压力情境下，比赛失误恢复时间缩短 42%（通过比赛录像编码分析），心理韧性量表得分从均值 2.3 提升至 3.8（满分 5 分）；社区体育志愿服务参与比例高达 89%，92% 的毕业生在大学持续参与体育社团服务。同时，体育生高考文化课上线率也从 78% 提升至 93.7%。研究数据显示，学生的心理韧性、社会责任感以及文化课适应能力得到显著提升。

2. 育人模式的增值效应

育人模式的增值效应体现在三个维度：在训练效能方面，学生技术动作掌握效率提升 38%，运动损伤率下降 63%，实现安全与效率双提升；心理建设层面，班级凝聚力得分提高 65%（2.9 → 4.8），团队协作效率增长 41%，彰显集体精神培育成效；于社会适应维度而言，通过时事热点教学法，融入时代元素，结合当前社会热点和现实问题，引导学生正确认识自我、认清社会现实、勇于创新实践，培养学生独立思考和解决问题的能力。^[5]用人单位对学生团队协作与抗压能力好评率达 92%，验证了素质教育的实践价值。这三方面数据有机统一，共同构成了“训能-育心-树人”的完整育人闭环。

3. 育人成果的可视化呈现

在育人成果的可视化呈现方面，学校采用多元方式呈现学生的发展变化。其中，“蓝莲花班歌文化”的建设尤为突出，学生们独立谱写班级主题曲《绽放》，巧妙地将体育理念与主流价值观念整合于歌词创作，从而构建起独具特色的班级文化体系。同时，学校系统编纂了体育主题文集《破茧成蝶》，精选 23 位学生的真实成长案例，详细记录了这些青少年从“后进个体”逐步转变为“体育骨干”的完整历程。为深化社会服务功能，该校着力塑造了“盐港体育少年团”这一社区志愿服务品牌，其年度累计服务时间达 1200 小时以上，有效彰显了年轻一代的社会担当和行动力。这些实践成果既直观反映了教育机构的培养成效，也构建了展示学生全面发展的多维平台。

四、结论与建议

（一）研究结论

“大思政课”理念有效破解了高中体育教学“重技轻德”的困境。动态分层机制提升教学效能 32.7%；“心理建设-技能培养-价值塑造”三维度呈显著正相关（ $r=0.81$ ）。

（二）主要结论

“育心铸魂·育体树人”模式的落地实行有效解决了高中体育育人“最后一公里”的问题，促使体育教育从单纯的技能训练向全面人格塑造的范式转型。在实践过程中，高中课程思政和体育教学相融合，依循“情境化-活动化-实践化”准则，依靠真实场景的创设，使学生在参与运动时体悟思想价值导向。同时，家校社协同网

络的搭建进一步提升了体育育人的时空效果，学校、家庭、社区形成合力，共同营造全员育人的优渥生态，使体育教育成为推动学生全面发展的关键路径。

（三）实践建议

在优化高中体育教学育人模式的具体路径上，本研究提出了一系列系统性措施：一是打造“三阶四维”评价体系，将教学过程划分为基础期、提升期和冲刺期，从体质水平、技能等级、心理资本和价值认知四个维度进行全面评价；二是建设数字化支撑平台，开发高中体育思政数字系统，描绘学生成长数据画像并建立运动损伤预警机制。三是实施“双师双能”培养计划，提升教师的体育技能以及思政育人能力，并通过组建区域体育教研共同体促进经验交流。此外，研究还着重构建体育思政课程标准体系，制定《中学体育课程思政实施指南》，明确不同学段思政融入的关键之处，完善体育育人评价机制，最终形成多方参与的体育育人共同体，给为“大思政课”理念在体育教学中落地给予制度保障与实践支撑。

（四）未来研究方向

聚焦体育人工智能的深度应用，探索 AI 技术在学生心理资本测评和运动损伤预警等领域的创新实践，促进高中体育教学的智能化水平。同时，开展中美日等国高中体育课程思政的跨文化比较研究，深入剖析不同国家高中体育课程思政的实施路径，提炼出具有借鉴意义的经验，以丰富我国高中体育课程思政的理论与实践。此外，为了验证体育育人模式的长效性，学校将开展体育班毕业生五年发展追踪研究，进行长周期追踪，深入探究体育育人模式对学生长远发展的影响，从而为构建更加科学有效的体育教育体系提供实证依据。

结语

通过理论学习以及实践探索，在“大思政课”视域下，体育作为高中教学科目之一不再是单纯地教授运动技能、提高学生体质，其本身也是立德树人的一个途径，挖掘出其中蕴含的团队协作、顽强拼搏、尊重规则等思政元素，并进行了“体德融合”的尝试。

参考文献

- [1] 李永军. 体育课程思政课堂实施研究 [J]. 陕西教育 (高教), 2025 (04).
- [2] 孙千力. 基于 OBE 理念的体育课程教学范式改革研究——以体质测量与评定为例 [J]. 田径, 2024, (08): 79-81.
- [3] 刘义峰. 中小学体育教材教法课程思政教学改革与实践研究 [C]. 体育文化传承与发展大会论文摘要集, 2024.
- [4] 应璐. 学校体育与健康课程中运动损伤的预防策略与应急处理机制 [J]. 田径, 2024 (08).
- [5] 赵建峰. 高中体育课程思政建设的策略与实践路径 [J]. 田径, 2025, (02): 57-58.