



高洛學院
SHANGLUO UNIVERSITY

商洛学院课程思政案例库

课程名称： 健 美 操
负责人： 杨 丹 亚
编著时间： 2024 年 6 月

教务处印制

前 言

一、编写背景

健美操，课程编号：110002-4，是为商洛学院本科一、二年级开设的公共体育选项课，是课堂思政教育的主阵地。积极响应“高校为谁培养人？培养什么样的人？怎么培养人？”立德树人的根本任务，加上当代大学生体质逐年下降，学生思想观念下滑的事实，建设健美操课程思政案例库及时而又必要。

二、目的意义

目的是积累成功的思政教学经验、提升健美操思政教育理论水平、提高思政教育教学能力，解决健美操思政教学中存在的问题，并完善健美操思政教学手段，丰富其教学内容，树立学生正确的人生观、价值观、世界观。同时为其他体育类项目思政教学提供借鉴，为实现课程思政与教学的深度融合奠定基础。

三、本案例库的编写过程

本案例库的所有案例，全部来源于商洛学院体育教学研究部健美操团队 20 多年健美操教育教学经验的积累，紧密围绕健美操课教学、训练、科学研究、外出比赛、社会公益演出等编写而成，均经过了实践教学检验。

四、案例库的主要框架

（一）第一部分：爱党爱国爱集体（110002-4-L001 至 110002-4-L018）。

主要从爱国主义、集体主义以及领导人的体育观及、女排精神、奥运精神、五四精神、民族团结等方面培养学生树立正确的社会主义核心价值观，鼓励学生为健康中国、体育强国而积极行动，为实现中华民族的伟大复兴积极扮演角色，勇于承担责任。

（二）第二部分：享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志（110002-4-P001 至 110002-4-P011）。

积极响应习近平总书记关于思政教育中有关体育思政目标的要求，让学生在体育锻炼中享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志，从心理学角度积极梳理其背后的心理机理，深挖健美操课程思政元素，将知识传授、能力培养和人格塑造紧密结合，实现健美操课程思政育人的目标。

（三）第三部分：思想观念和运动习惯的养成（110002-4-H001 至 110002-4-H010）。

从感恩教育、主体地位、抗击疫情、创新能力、自我健康管理等方面，端正学生思想，鼓励学生积极行动，踊跃参加我校阳光体育活动，认真上好每一节体育体育课，认真进行课外体育锻炼，养成良好的运动习惯。

（四）第四部分：健美操课程思政的教学实践和理论探索（110002-4-S001 至 110002-4-S018）。

涉及教学观念，思政目标体系，思政内容体系，思政教学方法，思政目标考核等所有教学环节的思政教育实践活动总结。

（五）第五部分：文化自信和心理认同（110002-4-C001 至 110002-4-C008）。在健美操教学的准备热身活动环节加入丰富多彩的中华民族民间体育项目，如汉代的导引图，唐代的蹴鞠以及五禽戏、八段锦等，增强了学生体质，活跃了课堂气氛，丰富了教学内容，增加了文化自信和心理认同。

五、同行评价

健美操思政案例库中的案例能够宣传和传达社会主义核心价值观，以及相关思想和政策。所选案例的质量较高、数量充足，对学生的思政教育效果明显，具有实际应用和理论指导的价值，该案例库能够适用于不同体育项目教学的思政教育。

六、使用说明

本案例库可作为《大学体育》健美操课程思政教育使用，其他体育项目类思政教学可参考使用，后续将不断更新内容。由于作者水平有限，疏漏之处和有争议的地方谨请专家不吝赐教，联系电话：13909149219，邮箱：yangdanyaslx@126.com。

目 录

第一部分：爱国、爱人民、爱集体、爱社会主义

- 110002-4-L001: 体育强则中国强----国家领导人的体育观
- 110002-4-L002: 我和我的祖国—树立正确价值观
- 110002-4-L003: 勇担强国使命，共筑中国梦
- 110002-4-L004: 锻炼强健体魄为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着
- 110002-4-L005: 健康中国、美丽中国从我做起
- 110002-4-L006: 情系奥运，立志报国
- 110002-4-L007: 第一批中国共产党人精神谱系----女排精神
- 110002-4-L008: 中华体育精神融入大学体育教育的价值及途径
- 110002-4-L009: 健美操教学集体主义精神的培养
- 110002-4-L010: 团结进取、拼搏向上、勇于挑战、为国争光
- 110002-4-L011: 民族心·民族情·民族风·民族魂铸牢中华民族共同体意识
- 110002-4-L012: 学生主体地位的培育—小团队教学
- 110002-4-L013: 热爱集体、无私奉献、角色担当—健美操队形变化
- 110002-4-L014: 健美操爱国主义情怀的培养---音乐的选择
- 110002-4-L015: 中国式现代化的核心---人的全面发展，学生才艺展示
- 110002-4-L016: 十年磨一剑——中国健美操运动取得蓬勃发展
- 110002-4-L017: 老年人对美好健康生活的向往—中华传统美德教育
- 110002-4-L018: 传承五四精神，激扬青春梦

第二部分：运动乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志

- 110002-4-P001: 在体育锻炼中享受乐趣
- 110002-4-P002: 自觉参加体育锻炼具备较好的职业体能，胜任社会需求-乐跑 APP 介绍
- 110002-4-P003: 龙腾虎跃、健康向上、奋发图强，活出商院学子的精气神
- 110002-4-P004: 运动乐趣的内涵、来源及提升策略
- 110002-4-P005: 娱乐性教学法在高校健美操教学中的应用
- 110002-4-P006: 健美操对大学时心理健康的影响、机制及对策
- 110002-4-P007: 人格释义及健美操对健康人格培养的机理
- 110002-4-P008: 健美操对健全人格的意义及方法策略
- 110002-4-P009: 意志的心理学原理及健美操课程对锤炼意志策略
- 110002-4-P010: 无私奉献、团结拼搏、刻苦训练和为校争光--我校健美操队推介
- 110002-4-P011: 健美操竞赛规则--规则意识社会规范意识的培养

第三部分：思想观念和运动习惯

- 110002-4-H001: 教学分组-团结合作、乐于助人和懂得感恩
- 110002-4-H002: 学生主体地位的培育--创编热身活动
- 110002-4-H003: 积极锻炼，共克时艰
- 110002-4-H004: 创新精神和审美的能力的培养---健美操创编
- 110002-4-H005: 百舸争流--我校阳光体育活动
- 110002-4-H006: 自我体质健康管理是关乎国民体质、民族性格、国家未来的大事
- 110002-4-H007: 我运动，我健康—上好每节体育课

- 110002-4-H008: 走到阳光下, 走进运动场
- 110002-4-H009: 感恩父母, 健身同行。-家庭体育的开展
- 110002-4-H010: 健美操的审美特征和鉴赏能力的培养

第四部分: 思政教育实践探索与理论研究

- 110002-4-S001: 健美操课程教学中落实“课程思政”理念的策略
- 110002-4-S002: “大思政格局”背景下, 健美操课堂的思政融入-专家访谈
- 110002-4-S003: 健美操课程思政教学目标体系
- 110002-4-S004: 健美操思政教学的内容选择与融合方法
- 110002-4-S005: 健美操课程思政教育考核评价体系
- 110002-4-S006: 健美操课程教学环节与思政教学方法的融合
- 110002-4-S007: 高校健美操课程思政体系的构建
- 110002-4-S008: 健美操课程思政元素的挖掘
- 110002-4-S009: 思政教育融入健美操教学环节中的思政途径设计示例
- 110002-4-S010: 学生思政教育水平测试
- 110002-4-S011: 健美操课堂组织环节中思政切入的时间节点
- 110002-4-S012: 健美操课程线上教学模式和课堂思政方法创新
- 110002-4-S013: 健美操知识拓展—外文资料阅读
- 110002-4-S014: 开拓创新探究未知—跨学科研究
- 110002-4-S015: 健美操运动的特点和锻炼价值
- 110002-4-S016: 健美操选项课思政育人路径探索
- 110002-4-S017: 价值塑造、知识传授、能力培养健美操课程思政实践
- 110002-4-S018: 健美操教学比赛中的思政元素

第五部分: 文化自信和心理认同

- 110002-4-C001: 弘扬民族民间体育, 树立文化自信-导引图
- 110002-4-C002: 民族民间体育项目介绍--蹴鞠
- 110002-4-C003: 民族民间体育项目介绍-跳房子
- 110002-4-C004: 常见运动损伤的症状、产生机理及处理
- 110002-4-C005: “弘扬中医文化, 树立文化自信”—常用急救穴位
- 110002-4-C006: 中华传统体育项目介绍-八段锦
- 110002-4-C007: 中华传统体育项目介绍-五禽戏
- 110002-4-C008: 内外兼修、刚柔相济---太极拳

110002-4-L001: 体育强则中国强----国家领导人的体育观

案例编号	110002-4-L001
案例标题	体育强则中国强——国家领导人的体育观
案例来源	中国共产党新闻网。WWW.cpcnews.cn
内容简介	针对网络沉迷、精神萎靡，大学生健康体质测试，力量、速度、耐力素质严重下滑的现状，引用国家领导人和时代体育精神，勉励学生积极锻炼身体，报效祖国。
关键词	国家领导人；体育观；体育精神
编写时间	2022-3-15
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	爱国主义教育——国家领导人的体育观
素材长度	2859 字
案例正文	案例的引入 当今大学生网络沉迷、精神萎靡，健康体质测试，力量、速度、耐力素质严重下滑，健美操课堂稍微大一点的运动量就叫苦连天气喘吁吁，令人担忧。引用国家领导人和时代体育精神，勉励学生积极锻炼身体。 建国 60 多年来，中国领导人对体育都有着各自不同的情结，他们不仅享受体育生活，更关心中国体育事业发展，在他们的关心下，中国体育事业取得了飞跃式发展。 毛泽东主席非常热爱体育运动，他不仅是体育发展的倡导者，更是体育活动的践行者。自青年时代起，毛泽东主席就热衷于体育锻炼，并自创了许多健身方法，游泳、登山和打乒乓球等是他终身喜爱的运动项目。毛泽东主席酷爱游泳，他在渤海、黄海、长江、湘江等河海中都游过。他第一次游长江时写下“才饮长沙水，又食武昌鱼。万里长江横渡，极目楚天舒”的名句。有数据显示，在 1956 — 1966 年的 10 年间，毛泽东主席共畅游长江 17 次。毛泽东主席体育思想，内涵丰富，特色鲜明，其提出“发展体育运动，增强人民体质”，“德智体全面发展的教育方针”，“体育的若干服务对象”，“体育与生产劳动相结合”，“体育与卫生相结合”，“体育与民兵训练相结合”，“普及与提高相结合”等重要内容和策略。在毛泽东主席等革命领导人的带动下，尽管革命、战争环境十分艰苦， 

物质条件严重困难，但各革命根据地和解放区仍然坚持开展小型、分散、丰富多彩的、有利于取得革命战争胜利的体育活动。

体育“口号”，美丽传说！

1、发展体育运动，增强人民体质

1952年6月20日，毛泽东主席为中华全国体育总会成立大会题词“发展体育运动，增强人民体质”。

2、锻炼身体，保家卫国；

3、每天锻炼一小时，健康工作五十年

1964年1月，在庆祝清华体育部老主任马约翰先生服务清华五十年的大会上，时任清华校长的蒋南翔表示，“把身体锻炼好，向马约翰先生看齐，争取为祖国健康地工作五十年。”

2006年12月25日，教育部在例行新闻发布会提出了口号“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

4 学习女排，振兴中华；

1981年女排世界杯夺冠后，《人民日报》头版发表评论员文章：《学习女排，振兴中华——中国赢了》，体育比赛的胜利，上升到激励整个民族精神的高度。

5、人生能有几回搏；

我国第一个世界冠军容国团：“人生能有几回搏，此时不搏，更待何时！”

6、同一个世界，同一个梦想；

北京2008年奥运会中英文主题口号：“同一个世界、”（One World, One Dream）

7、全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋；

全国第八届运动会召开前夕，江泽民同志挥毫为我国体育工作题词：“全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋”。

8、文明其精神，野蛮其体魄；

毛泽东主席在1917年发表的《体育之研究》中提出“近人有言曰：文明其精神，野蛮其体魄。此言是也。欲文明其精神，先自野蛮其体魄；苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之。”

9、体育强，则中国强；

习近平总书记在北京考察冬奥会场馆和观摩运动员训练时强调，“少年强则中国强，体育强则中国强，推动我国体育事业不断发展是中华民族伟大复兴事业的重要组成部分”。

第一句话：“三驾马车”齐发力才能跑出加速度。

众所周知，群众体育、竞技体育、体育产业就好比是体育事业发展的三驾马车，任何一项出现“崴脚”“瘸腿”，都可能会影响整体奔跑速度。因此，要一体推进、共同发力、相互促进、协调发展，把群众体育搞得更亲民、更深入、更普及，把竞技体育办得更好、更快、更高、更强，把体育产业做得规模更大、产品更丰富。

第二句话：让“名赛”与“民赛”比翼齐飞。

与大型专业体育赛事相比，“土味”十足的民间赛事虽然缺乏“火星撞地球”的竞技比



	拼，但其“热力值”同样令人心潮澎湃。比如，火爆“出圈”的贵州“村 BA”“村超”和海南文昌的“村 VA”引发人们热议，鼓舞了各地办好民间体育赛事的热情。实际上，借名赛之“东风”带动民赛，以民赛之“土壤”厚植名赛，让“国家队”与“民间队”手拉手、一起走，才能让永不闭幕的“好赛”天天见。 第三句话：人民是真正的“体育主角”。 习近平总书记强调：“加快建设体育强国，就要坚持以人民为中心的思想，把人民作为发展体育事业的主体，把满足人民健身需求、促进人的全面发展作为体育工作的出发点和落脚点，落实全民健身国家战略，不断提高人民健康水平。”积极构建以人民为中心的“大体育”体制机制，充分调动人民群众参与体育的积极性、主动性和创造性，才能变“体育看客”为“体育主角”，让人民真正成为体育事业发展的参与者、建设者与共享者。 国家领导人的体育参与行为都展现出伟大人物的良好榜样，具有强大的社会凝聚力，积极影响着人们的日常生活；反映民族形象、增加民族活力，折射出当代人们所需要、向往和追求的精神文明，传达着一种社会正能量。 思政过程： (一)重点分析：案例与本讲内容的关联度 本讲课的素质练习内容是“跳跃组合”，技能性教学目标是使学生了解动作的结构原理，掌握正确的技术动作，完成小组练习，提高心肺功能。课程思政的案例和本讲课的教学目标是完全契合的。首先，做素质练习由于乳酸堆积会造成身体疼痛等症状，会使学生产生畏惧情绪，通过讲解“习近平的体育情结”，可以使学生更好的理解拥有健康身体的重要性，以榜样为力量促进其终身体育意识的形成。其次，跳跃组合属于耐力素质锻炼效果较好的练习，但在练习过程中需要顽强的意志拼搏精神来对抗身体带来的疲惫感，案例的引入可以提高学生的拼搏精神，厚植爱国情怀。 (二)教学方法和途径 在授课过程中，主要通过教学内容和教学途径两个方面开展课程思政教学： 1. 教学方法上，本次课主要通过跳跃组合练习有效提高学生的身体素质，因练习相对枯燥而乏味，因此通过国家领导人的体育参与行为，展现出伟大人物的良好榜样，折射出当代人们所需要、向往和追求的精神文明，传达着一种社会正能量，不露痕迹的将学生带入体育锻炼的价值思考中，为后面课程思政的开展做好思想准备。 2. 教学途径上，运用启发式教学法，通过案例启发学生思考，课堂中通过教师与学生进行讨论与互动的方法切入，给学生强化榜样的力量，让学生感知健康的重要及体育的作用。鼓励学生遇到困难时要树信心，不断勤练习，克服生理上的疲劳和心理上的斗争。 思政总结： 将健康的身体提升到爱国主义、中国立场、时代担当的高度，进一步使学生树立起终身体育意识，激发学生为祖国健康工作五十年，实现专业和职业理想，报效祖国。
分析评价	针对大学生健康体质测试，力量、速度、耐力素质严重下滑的现状，引用国家领导人和时代体育精神，鼓励学生积极锻炼身体，报效祖国。案例选择准确，达到了思政育人的要求。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L002：我和我的祖国—树立正确价值观

案例编号	110002-4-L002
案例标题	我和我的祖国—树立正确价值观
案例来源	健美操课堂教学实践
内容简介	以国庆节为节点,通过讲解社会主义核心价值观和奥运金牌的获得,让学生懂得爱祖国,树立正确的价值观,进而为祖国建设和发展做出自己的贡献,提高其忠诚、勇敢、自信和创新的品质,推进祖国发展进步和个人成长,成为志愿担当民族复兴大任的时代新人。
关键词	教师主导; 学生主体; 小组; 自主探索
编写时间	2022-9-30
编著者	杨丹亚, 副教授, 商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	爱国主义教育
素材长度	1759 字
案例正文	思政切入：恰逢国庆节，以此为契机，进行爱国主义教育，鼓励学生上好健美操课。以中华民族的核心价值观为基础，让学生了解祖国的历史文化和民族精神、了解祖国的现实国情和发展道路、弘扬爱国主义精神和传承中华民族优秀传统文化等。教育学生懂得爱祖国，树立正确的价值观，进而为祖国建设和发展做出自己的贡献，使其具备忠诚、勇敢、自信和创新的素质，推进祖国发展进步和个人成长，成为有能力担当民族复兴大任的时代新人。 方法： 一、课堂开始：讲解社会主义核心价值观 社会主义核心价值观是中国特色社会主义理论体系的重要组成部分,是中国共产党和中国政府提出的关于人类思想文化的行动纲领。这一核心价值观包括以下内容： 1. 爱国主义：爱国是中华民族的传统美德，要求全体公民爱护祖国，维护国家尊严和利益。 2. 集体主义：重视团结、友爱、协作和互助，倡导为了集体利益而牺牲个人利益。 3. 社会公正：强调社会公正是人类文明进步的重要标志，要求公平和正义成为社会运行和管理的基本原则。 4. 诚信守信：倡导做人守诚信，执业守职业操守，要求树立道德和社会责任感。

	5. 尊重他人：追求人类和谐社会，要求人与人之间平等尊重、互相理解和关爱。 6. 崇尚科学：重视科学精神和创新意识，鼓励追求真理、推动技术进步。 7. 绿色环保：提倡节能环保，强调珍惜环境资源，保护生态环境。 二、运动时播放节奏明快的革命歌曲伴奏 在健美操的教学中，播放一些爱国主义元素的歌曲融入到动作中。例如：最炫民族风；唐古拉；江归江山归山；日不落；祖国有我；火红的萨日朗；上春山；走天涯；一起向未来；追梦赤子心；火花；美丽中国；龙的传人；九州同；紫荆花盛开；恭喜发财；倔强；你从未离去；信仰之名；残酷天使的行动纲领；巡光；钢铁洪流进行曲；逆战；万疆；上春山；一起向未来追梦赤子心；火花；美丽中国；龙的传人；九州同；紫荆花盛开；美丽中国；阿里阿里；北京欢迎你；团结就是力量；快乐崇拜；少年中国说；不怕不怕；新时代少年，等。。 三、在运动拉伸阶段，讲解国家的重要历史事件 指导学生完成拉伸动作，讲解近几年我国的体育成就。让学生在锻炼身体的同时，接受爱国主义教育。 1. 中国代表团在东京奥运会上获得了 38 枚金牌、32 枚银牌和 18 枚铜牌，总计 88 枚奖牌，位列奖牌榜首位。相比之前的里约和伦敦奥运会，中国队在本次奥运会上拿到了更多的金牌和总奖牌数。而且中国队也创造了一些历史性的成绩：7 枚游泳金牌，在游泳比赛中成绩突出；中国体操队获得了 11 枚奖牌，其中包括了 3 枚男子团体、1 枚女子团体、3 枚个人、2 枚男子个人、2 枚女子个人；铁人三项选手徐莉佳获得了该项目的历史性首枚金牌，成为中国奥运历史上首位获得铁人三项金牌的选手；羽毛球队包揽了男单、女单、男双、女双、混合双打 5 个大项的冠军，而且在该项目上共获得了 11 枚奖牌。他们通过不懈的努力和中国体育事业的持续发展，谱写了新的历史篇章。 2. 北京冬奥会已于 2022 年 2 月结束，中国代表团在该届冬奥会上获得了 11 枚金牌、15 枚银牌和 13 枚铜牌，总计 39 枚奖牌，在奖牌榜上排名第二。这是中国代表团在一个冬季奥运会上获得的最大奖牌数和金牌数。值得一提的是，北京冬奥会是历史上第一次举办的冬季奥运会，中国在举办方面表现出色，比赛场馆和赛场设施均得到了高度评价。此次冬奥会也将对中国冬季运动事业、旅游业以及国家形象的提升产生积极影响。 健美操作为一种全身性的锻炼方式，可以通过添加一些爱国主义元素，来帮助学生加深对国家历史和文化的了解，增强爱国主义情感。
分析评价	以国庆节为节点，通过讲解社会主义核心价值观，让学生树立正确的价值观，提高其忠诚、勇敢、自信和创新的品质和能力，推进祖国发展进步和个人成长，达到课程思政的目的。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L003： 勇担强国使命，共筑中国梦

案例编号	110002-4-L003
案例标题	勇担强国使命，共筑中国梦
案例来源	中央政府门户网站 www.gov.cn 2014-10-20 18:45 新华社 https://www.gov.cn/xinwen/2014-10/20/content_2767904.htm
内容简介	青年是国家的未来，爱国主义教育始终是教育的主旋律。通过讲述体育强国、健康中国、全民健身国家战略，鼓励学生用所学健美操知识，积极投身到社会主义伟大事业中去。
关键词	爱国主义；体育强国国家战略；行动倡议
编写时间	2024-04-27
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	爱国主义
素材长度	2223 字
青年是国家的未来，青春的心跳要与爱国主义情怀同频共振，爱国主义教育始终是我国高等教育的主旋律。 思政过程： 磨砺坚强的强国意志。中国梦实现了国家梦想与个人梦想的价值统一，得其大者兼其小，只有站在国家发展的整体视角审视自己人生奋斗的方向，个人才能找到准确的价值定位。当代青年要接过历的接力棒，将青春梦融入中国梦，不断磨砺自己的坚强意志，为实现中国“两个一百年”而努力奋斗。 文化强国，以科技报国。青年要以只争朝夕的精神刻苦学习中华优秀传统文化和人类文明成果，不仅能铁肩担道义，更能妙手著文章，掌握科学理论，提高专业素养，让增长本领成为青春搏击的力量。当今世界国家的竞争就是人才的比拼，青年稍有懈怠国家就会落伍，青年要用文化强国，以科技报国，努力成为可堪大用、能担重任的国家栋梁之才。 锤炼高尚品格。民族的文明素养很大程度体现在青年的道德水平上，在新时期，高校要立德树人，引导青年勇于承担国家和民族发展的时代重任，服务祖国发展大局，到祖国最需要的地方建功立业。当前，我国的改革开放事业处于深水区和攻坚期，青年要树立正确的价值观念，自觉抵制拜金主义、享乐主义、极端个人主义，坚守正道，以德立身，践行社会主义核心价值观，为实现中国梦凝聚起强大的精神力量。 实践报国之行 1.体育强国战略 体育强国战略提出时间：体育强国战略的提出始于党的十九大，该会议明确提出了“广泛开	



展全民健身活动，加快推进体育强国建设”的目标。

具体规划：到 2035 年建成体育强国的目标。参加体育锻炼人数达到 45%以上，人均体育场地面积达到 2.5 平方米，《国民体质测定标准》合格率超过 92%等。党的十九届五中全会进一步强调了到 2035 年建成体育强国的重要性，并将其纳入“十四五”规划和 2035 年远景目标纲要中。这一战略不仅体现了中国对体育事业发展的重视，也标志着体育成为中华民族伟大复兴的标志性事业。

2、健康中国战略

中国政府为提高全民健康水平而提出的一项重要战略。健康教育：通过各种途径和方式，向



公众普及健康知识，提高人们的健康意识和自我保健能力。减少环境污染，加强公共卫生设施，创造有利于健康的生态环境。推广健康管理理念和方法，引导人们养成良好的生活习惯。

提高全民健康水平：健康中国战略的实施，将有助于提高全民的健康素质，减少疾病的发生，提高人们的生活质量。健康中国战略的实施，将使中国在国际社会中拥有更强的竞争力，为国家的发展和繁荣做出贡献。通过实施健康中国战略，我们可以为建设一个更加健康、和谐、美好的社会奠定坚实基础。

3、全民健身战略

我国将全民健身上升为国家战略。到 2025 年，人均体育场地面积达到 2 平方米，群众体育健身和消费意识显著增强，人均体育消费支出明显提高，经常参加体育锻炼的人数达到 5 亿，体育公共服务基本覆盖全民。结合城镇化发展统筹规划体育设施建设，合理布点布局，重点建设一批便民利民的中小型体育场馆、公众健身活动中心、户外多功能球场、健身步道等场地设施。盘活

存量资源，改造旧厂房、仓库、老旧商业设施等用于体育健身。鼓励社会力量建设小型化、多样化的活动场馆和健身设施，政府以购买服务等方式予以支持。在城市社区建设 15 分钟健身圈，新建社区的体育设施覆盖率达到 100%。推进实施农民体育健身工程，在乡镇、行政村实现公共体育健身设施 100%全覆盖。



大力支持发展广场舞、健身跑、健步走、自行车、水上运动、登山攀岩、射击射箭、马术、航空、极限运动等群众喜闻乐见和有发展空间的项目。鼓励地方根据当地自然、人文资源发展特色体育产业，大力推广武术、龙舟、舞龙舞狮等传统体育项目，扶持少数民族传统体育项目发展，鼓励开发适合老年人特点的休闲运动项目。

鼓励日常健身活动。政府机关、企事业单位、社会团体、学校等都应实行工间、课间健身制度等，倡导每天健身 1 小时。切实保障中小学体育课课时，确保学生校内每天体育活动时间不少于 1 小时。此外，积极推动各级各类公共体育设施免费或低收费开放。学校体育场馆课余时间要向学生开放，并采取有力措施加强安全保障，加快推动学校体育场馆向社会开放，将开放情况定期向社会公开。

4、积极投身到伟大事业中去

要求健美操选项课学生积极行动起来，投入到体育强国、健康中国、全民健身伟大事业中去，做时代的引领者。

提出以下倡议：建设体育强国从我做起。勤奋锻炼、体魄强健、每天锻炼至少一小时。

健康中国：学习健康知识，养成科学健康的生活方式（戒掉手机、网络沉迷、合理的膳食、适量的运动、良好的心态、充足的睡眠、适当的社交、规律的作息等）。

全民健身：积极行动起来，带动家庭、社区健美操实践。（家庭健身计划、社区领操、社区健身比赛、社区健身节目编排、社区健身志愿者、社区健身知识宣传讲座培训等）。

分析评价	通过讲述体育强国、健康中国、全民健身国家战略，鼓励学生用所学健美操知识，积极投身到社会主义伟大事业中去。要求健美操选项课学生积极行动起来，做时代的引领者，并提出具体的行动倡议。达到了课程思政的目标和要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L004： 锻炼强健体魄为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着

案例编号	110002-4-L004
案例标题	锻炼强健体魄为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着
案例来源	杨丹亚健美操实践教学
内容简介	解读《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)。引用习近平总书记寄语,解读体质健康标准,勉励学生,要刻苦学习知识,坚定理想信念,磨练坚强意志,锻炼强健体魄,为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着。
关键词	习近平总书记; 寄语; 强健体魄; 体质健康
编写时间	2022-6-2
编著者	杨丹亚, 副教授, 商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字案例
育人主题	锻炼强健体魄为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着
素材长度	2477 字
案例正文	案例引入: 习近平总书记寄语广大青年强调刻苦学习知识、坚定理想信念、磨练坚强意志、锻炼强健体魄为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着 习近平总书记指出,在这次全国人民万众一心抗击新冠肺炎疫情的斗争中,广大青年迎难而上,听从党和政府号召、以实际行动支持抗疫斗争,展现了良好精神风貌。当代中国青年既是实现第一个百年奋斗目标的经历者、见证者,更是实现第二个百年奋斗目标、建设社会主义现代化强国的主力军。希望广大青年刻苦学习知识,坚定理想信念,磨练坚强意志,锻炼强健体魄,为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着。 国家学生体质健康标准解读 一、说明 促进学生积极参加体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,提高体质健康水平,从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平,是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段。满分为 100 分。根据最后得分评定等级: 90 分及以上为优秀, 75 分—89 分为良好, 60 分—74 分为及格, 59 分及以下为不及格。学生体质健康标准成绩每学年评定一次,按评定等级记入《国家学生体质健康标准登记卡》 二、《国家学生体质健康标准》评价指标与分值 身高标准体重—体重指数 15 分, 必测。BMI, 衡量体脂含量, 大于 24, 体重偏胖,

	小于 17，营养不良。 肺活量 15 分，必测，测试的是肺部的通气功能。测试时注意竭尽全力吸气和呼气，保持吹口严实。 1000 米跑（男）、800 米跑（女）20 必测，耐力素质测试，注意平时加强锻炼，测试时注意跑的节奏。 坐位体前屈、掷实心球、握力体重指数 10 分 选测一项。 50 米跑、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球 20 分 选测一项。 立定跳远、10 分。 仰卧起坐（女）、引体向上（男）10 分。 三、《国家学生体质健康标准》测试的操作方法 1. 身高体重测试方法 受试者立正姿势站在测试器踏板上，上臂下垂，足跟并拢，足尖分开约成 60 度角，躯干自然挺直，头部保持正直。在测量身高的同时，体重数据也被仪器自然读出。智能上传数据。 2. 肺活量测试方法 采用的是电子肺活测试仪，使用干燥已消毒的塑料吹嘴。测试同学深呼一口气后，向吹嘴处慢慢呼出至不能再呼出为止。吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。共测两次，每次间隔 15 秒，记录最大值作为测试结果。智能上传数据。 3. 立定跳远测试方法 受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后缘的垂直距离。每位同学可试跳 2 次，取最好成绩。智能上传数据。 4. 一分钟仰卧起坐（女）测试方法 受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90 度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。 注意事项： （1）如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。 （2）测试过程中，观测人员应向受试者报数。 （3）受试者双脚必须放于垫上。 四、引体向上测试方法 受试者双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。 注意事项：两次引体向上的间隔时间超过 10 秒停止测试。
--	---

	五、坐位体前屈测试方法 受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约 10-15 厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试两次，取最好成绩。 注意事项：身体前屈两臂向前推游标时两腿不能弯曲。 六、50 米 （一）场地器材 50 米直线跑道，两个场地同时进行。发令旗二面，口哨二个，秒表十六个（一道一表）。 （二）测试方法 1. 先做好准备活动，考生出示身份证，经检录裁判核实身份按班级学号 8 人一组完成检录后将考生身份证交成绩记录裁判，并将考生带至起点处，起点裁判交代注意事项引导考生进入起跑线，采用站立式起跑。考生听起点裁判发出的“各就位→预备→跑”指令起跑。 2. 起点裁判在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时。考生挺胸部到达终点线的垂直面停表。记录以秒为单位，精确到小数点后一位。小数点后第二位数按非零进 1 原则进位，如 10.11 秒读成 10.2 秒记录之。 3. 计时裁判按道次记录成绩上交给记录裁判，考生按道次领取身份证，记录裁判核对确认登记成绩。 七、中长跑（女生 800 米/男生 1000 米） 1. 先做好准备活动，考生出示身份证，经检录裁判核实身份并领取带号码的中长跑背心，将背心套上后将身份证上交检录裁判，在班级名单上记录小号码，按 20 人一组完成检录后将考生身份证和检录名单交成绩记录裁判，并将考生带至起点处，起点裁判交代注意事项引导考生进入起跑线，采用站立式起跑。考生听起点裁判发出的“各就位→预备→跑”指令起跑。 2. 计时器随起跑声开始计时，考生到达终点线时由计时裁判甲唱报考生名次，直至最后一名考生在有效时间内到达终点。同时另一计时裁判在记录单上根据终点裁判的唱报做好名次、号码记录，核对无误后将计时表交给记录裁判。考生按名次到终点记录处领取身份证，记录裁判核对确认登记成绩。
分析评价	引用习近平总书记寄语，解读体质健康标准，勉励学生，刻苦学习知识，坚定理想信念，磨练坚强意志，锻炼强健体魄，为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着，达到了课堂思想政治教育的目标。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L005： 健康中国、美丽中国从我做起

案例编号	110002-4-L005
案例标题	健康中国美丽中国从我做起
案例来源	中国共产党新闻网。WWW.cpcnews.cn
内容简介	植树节就是要在人们心中“种下”绿色生态的种子，让人们心中“长出”一片绿。不要轻视小树苗的作用、轻视个人的力量，其实，众人拾柴火焰高、众人划桨开大船，。团结一切力量，善待周围的人。践行生态文明，正应该从现在开始、从春天开始、从植树节开始，一年之计在于春，播下希望的种子，好好学习，积极锻炼身体。
关键词	生态文明；健康中国；一年之计在于春
编写时间	2024-3-13
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	爱社会主义，生态文明建设
素材长度	1900 字
思政目标：爱社会主义教育 明确社会主义事业 “五位一体” 的总体布局之一——生态文明建设。关注生态环境的问题，明白植树节就是要在人们心中“种下”绿色生态的种子，让人们心中“长出”一片绿。 不要轻视小树苗的作用、轻视个人的力量，其实，众人拾柴火焰高、众人划桨开大船，每个人都加入其中，十几亿人的力量就能将涓涓细流汇聚成涛涛江河，无数棵小树苗将成长为一片庞大的森林。团结一切力量，善待周围的人。 所谓“健康中国”，就是每个人都要保持健康。春天，我们对一年会有个规划，践行生态文明，正应该从现在开始、从春天开始、从植树节开始，一年之计在于春，播下希望的种子，好好学习，积极锻炼身体。 思政导入： 提问植树节的来历？今天是第几个植树节？ 社会主义事业的五位一体指的是？问什么？ 绿水青山就是金山银山是谁？何时提出的？ 践行生态文明，正应该从现在开始、从春天开始、从植树节开始 思政内容： 前些年，各种各样的环境污染给人们的生活工作带来了很大的困扰。雾霾、沙尘暴等恶劣天	

气时常发生，使人们看到改善生态环境的形势依然紧迫。

植树节的由来可以追溯到 1915 年，当时由林学家凌道扬和韩安等人倡议设立，最初将时间定在每年清明节。1925 年 3 月 12 日，孙中山先生逝世，为了纪念他，1928 年国民政府将植树节改为每年的 3 月 12 日。新中国成立后，1979 年在邓小平的提议下，第五届全国人大常委会第六次会议决定正式将每年的 3 月 12 日定为植树节。

生态环境的改善，需要所有人共同努力，有恒心、有毅力。生态、宜居的生活环境是人们迫切希望实现的。同时，在中央的重视下，生态文明、美丽中国已经逐渐成为人们耳熟能详的词语。

“五位一体”，是对“全面推进经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设”的概括表述。作为中国特色社会主义这一伟大事业的总体布局，它为“两个一百年”奋斗目标和中国梦的实现，明确了努力的领域和方向。

生态文明建设，让“五位一体”的内涵更加丰富、全面。把生态文明建设纳入中国特色社会主义事业总体布局，使生态文明建设的战略地位更加明确。

“更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障、更高水平的医疗卫生服务、更舒适的居住条件、更优美的环境，期盼孩子们能成长得更好、工作得更好、生活得更好”，这是习近平总书记对人民梦想的概括。而这些梦想的实现，离不开“五位一体”的总布局。

植树节植树，对于提高人们保护生态环境意识具有重要意义，可以促使使人们在日常生活工作中，时时处处能够想到要珍惜水源、保护花木、种植绿化、保护生态。植树节不只是在这一天去种一棵树，而是通过这个节日，促使我们更加关注生态环境的问题，植树节就是要在人们心中“种下”绿色生态的种子，让人们心中“长出”一片绿。“为有绿色增福祉 敢叫生态下金蛋”——让我们从现在做起、从自己做起，关注生态环境，共同推进祖国生态文明建设，合力共建生态宜居、美丽和谐的家园。

绿水青山就是金山银山

2005 年 8 月 15 日，时任浙江省委书记的习近平同志在浙江湖州安吉考察时，首次提出了“绿水青山就是金山银山”的科学论断，后来，他又进一步阐述了绿水青山与金山银山之间三个发展阶段的问题。习近平同志的“两山”重要思想，充分体现了马克思主义的辩证观点，系统剖析了经济与生态在演进过程中的相互关系，深刻揭示了经济社会发展的基本规律。

物以稀为贵，当新鲜空气成为商品时，其实已经给空气污染敲响了警钟。净化空气，需要每个人行动起来，植树节的时候多栽栽树，齐心协力提高所在城市的绿化率，城市就会渐渐变成鸟语花香，我们的环境就会变得越来越优美，空气污染将会逐渐改善，在获得金山银山的同时也能享受碧水青山，那才是与大自然实现和谐相处的美好境界。

“一日之计在于晨，一年之计在于春”，春天，我们对一年会有个规划，践行生态文明，正应该从现在开始、从春天开始、从植树节开始，多栽一棵树、多关心树木的成长，为环境的改善做出我们的努力。

分析评价	引用国家领导人对母亲的感恩情怀，让学生感悟父母的养育之恩，积极开展家庭体育，从我做起，促进了全民健身国家战略的实施。达到课堂思想政治教育的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L006: 情系奥运，立志报国

案例编号	110002-4-L006
案例标题	情系奥运，立志报国
案例来源	体育_央视网(cctv.com)
内容简介	通过讲解北京冬奥会，引导学生坚定对中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。培养：爱国主义情怀、奋斗精神和团队合作意识；勇于面对挑战，努力实现自己的人生目标；增强环保意识，培养创新精神和社会责任感；培养社会责任感和奉献精神，积极参与社会公益活动；公平竞争、尊重他人。
关键词	北京冬奥会；爱国主义
编写时间	2022-2-30
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	胸怀天下，情系奥运，用强烈的奥运人文精神勉励自己奋发进取，生生不已，同时矢志报国，为国争光，树立民族自信心和自豪感。
素材长度	2606 字
思政导入：将奥林匹克运动中的思政元素与学校体育教育相结合，可以引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，培养他们的爱国主义情怀、社会责任感和创新精神，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。 思政目标： 1. 党的领导和中国特色社会主义制度的优势，引导学生坚定对中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。 2. 北京冬奥精神：爱国主义情怀、奋斗精神和团队合作意识。 3. 运动员的拼搏精神和励志故事，勇于面对挑战，努力实现自己的人生目标。 4. 科技、经济和环保成就：增强环保意识，培养创新精神和社会责任感。 5. 文化自信和国际交流：跨文化交流能力，推动构建人类命运共同体。 6. 社会责任和公民意识：培养社会责任感和奉献精神，积极参与社会公益活动。 7. 体育精神和健康生活理念：公平竞争、尊重他人、团队合作等理念培养学生的体育精神和健康意识，促进学生全面发展。 思政过程： 奥林匹克运动是在奥林匹克主义指导下，以体育运动和四年一度的奥林匹克庆典——奥运会为	



主要活动内容，促进人的生理、心理和社会道德全面发展，沟通各国人民之间的相互了解，在全世界普及奥林匹克主义，维护世界和平的国际社会运动。

今天，奥运会已成为普天同庆的节日，奥林匹克运动也吸引了 202 个国家和地区的积极参与。奥林匹克运动是人类社会的一个罕见的杰作，它将体育运动的多种功能发挥得淋漓尽致，影响力远远超出了体育的范畴，在当代世界的政治、经济、哲学、文化、艺术和新闻媒介等诸多方面产生了一系列不容忽视的影响。奥林匹克运动不仅构成了现代社会所特有的体育文化景观，以其特有的文化魅力愉悦人们的身心，更以其强烈的人文精神催人奋进，生生不息。

“2022 北京冬奥会将载入史册”
“北京冬奥会是一项史无前例的冬奥会。”
国际奥委会主席托马斯·巴赫在各种场合为北京冬奥会给出了极高的赞誉。这位在国际奥委会服务超过 40 年的前奥运冠军，在接受记者采访时多次表示，北京冬奥会前所未有、并将改写冬奥会的部分历史。

我国作为人口大国，冰雪运动的基础相对发达国家来说比较薄弱。但是冬奥会的到来，不仅带火了民众对冰雪运动的热情，也快速补齐了我国在冰雪运动基础设施上的短板。

据北京冬奥组委规划建设部数据统计，从北京冬奥会申办到 2021 年的 10 月，中国有 3.46 亿人参加过冰雪运动——将超过美国总人口（3.3 亿）的消费者推向一项新兴运动，这对于任何一项奥运赛事来说，都值得称道一句“前无古人”。

疫情影响：东京奥运会在夏天举办，而冬奥会则必须在冬天。后者温度更低，往往是新冠疫情相对危险的时间。

排名	国家/地区	金牌	银牌	铜牌	总数
1	 挪威	16	8	13	37
2	 德国	12	10	5	27
3	 中国	9	4	2	15
4	 美国	8	10	7	25

再加上奥密克戎变种来势汹汹，防疫形势更加艰难。全球范围内每天实际都有上千万的奥密克戎感染新增病例。国门外“洪水滔天”，国内“安然无恙”。

其次，北京冬奥会是为数不多、比赛场馆横跨三个地级行政区划（北京市区、延庆、张家口）的赛事。北京奥运会是双向隔离。在赛事期间，外面的人进不去、里面的人不出来。

三个区域之间大范围的来回调度，在内环有近 3000 名运动员，而在全市各个岗位有超过 18 万保障人员。

金牌		
日期	项目	获得者
2022/02/19	花样滑冰双人滑	隋文静/韩聪
2022/02/18	自由式滑雪自由式滑雪女子 U 型场地技巧	谷爱凌
2022/02/16	自由式滑雪男子空中技巧	齐广璞
2022/02/15	单板滑雪单板滑雪男子大跳台	苏翊鸣
2022/02/14	自由式滑雪女子空中技巧	徐梦桃
2022/02/12	速度滑冰男子 500 米	高亭宇
2022/02/08	自由式滑雪自由式滑雪女子大跳台	谷爱凌
2022/02/07	短道速滑男子 1000 米	任子威
2022/02/05	短道速滑混合团体接力	中国

北京冬奥会、冬残奥会成功举办对我们的启示：

1. 党的领导和中国特色社会主义制度的优势：中国共产党的集中统一领导和中国特色社会主义制度的显著优势是北京冬奥会、冬残奥会成功举办的根本保证。通过讲述冬奥会的筹办过程，展示中国在党的领导下，集中力量办大事的能力，引导学生坚定对中国特色社会主义的道路自信、理

论自信、制度自信、文化自信。

2. 北京冬奥精神：北京冬奥精神是中国精神的时代升华，包括胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来等方面。深入挖掘北京冬奥精神的内涵，将其与思政教育相结合，培养学生的爱国主义情怀、奋斗精神和团队合作意识。

3. 运动员的拼搏精神和励志故事：运动员们在赛场上的拼搏精神和他们背后的励志故事是思政教育的生动素材。通过讲述运动员们克服困难、追求梦想的经历，激励学生树立正确的人生观和价值观，勇于面对挑战，努力实现自己的人生目标。



4. 科技、经济和环保成就：北京冬奥会在科技、经济和环保方面取得了显著成就，如 5G 技术、人工智能、可持续发展等。这些成就体现了中国在科技创新和可持续发展方面的努力和成果，可以引导学生关注科技发展，增强环保意识，培养创新精神和社会责任感。

5. 文化自信和国际交流：北京冬奥会是一场文化盛宴，展示了中国传统文化的魅力和现代文化的创新。同时，冬奥会也促进了国际间的文化交流和友谊。通过挖掘冬奥会中的文化元素，培养学生的文化自信和跨文化交流能力，推动构建人类命运共同体。

6. 社会责任和公民意识：冬奥会的成功举办离不开广大志愿者和工作人员的付出，他们展现了高度的社会责任和公民意识。通过讲述他们的故事，引导学生树立正确的价值观，培养社会责任感和奉献精神，积极参与社会公益活动。



7. 体育精神和健康生活理念：奥林匹克运动强调体育精神和健康生活理念，如公平竞争、尊重他人、团队合作等。将这些理念融入思政教育中，培养学生的体育精神和健康意识，促进学生全面发展。

思政总结：

通过讲解北京奥林匹克运动会，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，培养他们的爱国主义情怀、社会责任感和创新精神，胸怀天下，情系奥运，用强烈的奥运人文精神勉励自己奋发进取，生生不息，同时矢志报国，为国争光，树立民族自信心和自豪感为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

分析评价	奥运会对当代世界的政治、经济、哲学、文化、艺术和新闻媒介等诸多方面产生了一系列不容忽视的影响。以其强烈的人文精神催人奋进，生生不息，鼓励学生胸怀天下，情系奥运，用强烈的奥运人文精神勉励自己奋发进取，生生不息，同时矢志报国，为国争光，树立民族自信心和自豪感，达到课程思政的目标。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L007：第一批中国共产党人精神谱系----女排精神

案例编号	110002-4-L007
案例标题	第一批中国共产党人精神谱系----女排精神
案例来源	求是网 (qstheory.cn)
内容简介	介绍国际妇女节的由来，师生互动，探讨三八妇女节的意义，介绍中国女排精神：“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”，号召向女排学习，弘扬女排精神，争做巾帼标兵。
关键词	妇女节；来历；女排精神
编写时间	2023-3-8
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败
素材长度	1782 字
案例正文	思政切入： 时值国际三八妇女节，介绍国际妇女节的由来，师生互动，探讨三八妇女节的意义，介绍中国女排精神：“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”，号召向女排学习，弘扬女排精神，争做巾帼标兵。 女排精神是中国女子排球队顽强战斗、勇敢拼搏精神的总概括。五次蝉联世界冠军，为国争光，为人民建功。给予全国人民巨大的鼓舞。国务院以及国家体委号召全国人民向女排学习。 2021 年 9 月，中国共产党中央委员会批准了中央宣传部梳理的中国共产党人精神谱系第一批伟大精神，女排精神被纳入。定义为“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败 女排精神不是偶然出现，它是几代中国排人几经磨难、不断探索、共同缔造的结晶。不仅成为体育领域的意志品牌，更被强烈地升华为民族面貌的代名词。 女排精神起于改革开放初期，整个社会处于百废待兴又充满希望的状态，但中国朝哪走并不明确。此时，中国女排站了出来，使得迷茫中的老百姓看到了希望。中国人的自尊、自强在排球赛场酣畅淋漓的得以体现。女排精神曾是时代的主旋律，是中华民族精神的象征，影响了几代人积极投身到改革开放和社会主义现代化建设的伟大事业当中。女排精神

	不仅成为了中国体育的一面旗帜，更成为整个民族锐意进取，昂首前进的精神动力。 中国女排精神的光芒，离不开无私奉献；离不开科学备战；离不开团队精神。在比赛中，我们看到女排姑娘每一次得分、每一次协作回球后都会轻轻拥抱、绽放笑容、互相鼓励，这就是女排队员对团队精神的最好理解，让女排精神有了温暖的人性光芒。 女排精神所蕴含的意义已经远远超越了体育的范畴，被视为融入各项事业中的宝贵精神财富，已经深深扎根在中国人的心中，化作浓浓的解不开的情结，显示了强大的生命力和感召力，它将永远激励着中国人民。 推动民族复兴的精神力量。如今，我们前所未有地靠近世界舞台中心，前所未有地接近实现中华民族伟大复兴的目标，前所未有地具有实现这个目标的能力和信心，但前进道路仍然充满风险和挑战。在实现中国梦的新征程上，我们要大力弘扬女排精神，使之化为全党全国各族人民团结奋斗的强大精神力量，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。 三八妇女节是女性的一个节日，其来历可以追溯到 20 世纪初。1908 年 3 月 8 日，纽约市曼哈顿街区发生了著名的妇女罢工，一千多名纺织工人走上街头，要求改善工作条件和提高工资待遇，这成为了妇女争取平等人权和社会地位的第一次大规模行动。此后，该日历史上被视作女性权益的标志性事件之一。1910 年，国际社会发起三八妇女节，每年的 3 月 8 日被定为国际妇女节并逐渐传播至世界各地。三八妇女节是纪念妇女争取平等权益、社会地位和尊严的日子。 它的意义主要包括以下几点： 1. 提高女性地位。三八妇女节的庆祝活动，使全社会都关注到了女性地位的问题，尤其是强调女性在家庭和社会中角色的平等和地位的提高。 2. 呼唤性别平等。三八妇女节提倡男女平等，这对于女性权益的争取和维护都有着很大的意义。在性别平等的理念下，大家会更加积极去打造平等的机会，创造良好的社会环境，让女性们能够充分的发挥自己的才华。 3. 推广婚姻家庭观念。婚姻家庭一直是女性的重要根基。三八妇女节强调家庭的和谐，以及婚姻家庭平等和坚固的观念，进一步礼赞家庭的重要性，强调妇女对家庭的重要性。 4. 表达女性的声音。在三八妇女节里，女性可以发表自己的声音和观点，在全社会中发挥积极作用。
分析评价	介绍国际妇女节的由来，师生互动，探讨三八妇女节的意义，向学生阐明当代大学生过妇女节的意义在于弘扬妇女权益、提高社会性别意识、建设性别平等和包容性的社会环境，达到课堂思政的要求。
评价者	王健，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L008： 中华体育精神融入大学体育教育的价值及途径

案例编号	110002-4-L008
案例标题	中华体育精神融入健美操课程的价值及途径
案例来源	健美操教学实践
内容简介	中华体育精神主要体现在“和谐统一”“自强不息”“爱国主义”“尊重生命”“团结协作”“遵守规则”等方面。当前大学生对思政教育功能认同感不强，教师思想政治教育的理念及方法薄弱，思政教育实施途径单一。通过体育课程、课外活动、体育竞赛、树立特色项目等途径，使中华体育精神全面深入渗透到大学体育健美操课程中，充分发挥其在人才培养中的独特作用，实现全程育人，全方位育人。
关键词	中华体育精神；健美操课程思政；爱国主义情怀
编写时间	2024-04-18
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	爱国主义
素材长度	3697 字
思政背景： 高校体育是高等教育的重要一环，健美操课程是高校实施素质教育的重要载体，是促进大学生身心健康全面发展的重要途径。习近平在全国教育大会上强调：“要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”在当前世界文化多元及交融发展、机遇与挑战并存的局势下，结合当前党和国家对高校体育提出的新要求，高校应与时俱进，改变大学生“长于智、疏于德、弱于体”的现状，坚持立德树人的根本任务，重视铸魂育人，以人为本，德育为先，体育为重，将技能传授和价值引领相融合，育体与育心相融合，充分发挥体育的育人功能，促进大学生德智体美劳全面发展。 思政过程： 高校体育健美操课程蕴涵着丰富的思政元素，是高校大学生思想政治教育的重要载体，中华体育精神，以其包含的中国智慧、可彰显中华民族文化自信的特殊价值，值得体育教育工作者好好挖掘和弘扬。 1 中华体育精神的内涵 中华体育精神是中华民族传统精神在体育方面的展现和浓缩，是中国人民在体育实践活动中形成的以爱国奉献、拼搏自强、公平竞争、团结协作、快乐健康为主要内容的思想观念和价值观念。中华体育精神是中国体育的灵魂和精髓，是中华民族精神和体育精神的结晶。中华民族精神深受儒家文化的影响，强调和谐。中华体育精神是中华民族精神在体育中的具体表现，因此也崇尚和为贵。同时，中华体育精神又受到奥林匹克精神的影响，强调挑战自我，不断突破，因此，	

中华体育精神是在“和”与“争”之间维持的一种动态平衡关系。中华体育精神和社会主义核心价值观的价值标准是一致的，也可以说社会主义核心价值观是中华体育精神在当代的发展。

2 中华体育精神融入大学体育教育的价值

中华民族几千年的体育实践，逐渐形成了具有中华民族特质的中华体育精神，可概括为“和谐统一”“自强不息”“爱国主义”“尊重生命”“团结协作”“遵守规则”等方面。

2.1 和谐统一

中华传统体育以中医基础理论为指导，强调“天人合一”“内外兼修”“刚柔相济”。不同于西方体育追求更高、更快、更强的体育精神，追求突破人体极限，超越自然，中华传统体育始终注重自我的修炼，强调人与环境的和谐，关注自我感觉。练功是为了固本强元，身心合一，就连竞赛也是遵从“友谊第一，比赛第二”的信条。当今社会竞争无处不在，大学生学习传统体育，潜移默化地受到其“恬淡虚无，精神内守”“以柔克刚”“不畏强敌”等技击理念的影响，可消除浮躁心态，培养谦和礼让、不骄不躁的坦荡胸怀。

2.2 自强不息

近代的中国历经磨难，体育竞技成绩的落后也让中华民族背上了“东亚病夫”的屈辱称号，此时体育便承载了重振国威，救亡图存的历史使命。当今我国综合国力日益强盛，但体育依然是激发学生自强不息的良好手段。

2.3 爱国主义

爱国主义是根植于每个公民内心的精神动力，是一种强大的精神支柱和民族凝聚力。爱国主义精神激励着运动员们顽强拼搏，永不放弃，为了祖国荣誉而甘愿奉献自己的所有时间和精力，日复一日进行艰苦枯燥的训练。作为普通大学生，在观看比赛的过程中也能激发自己强烈的爱国主义情怀，心情随着运动员的表现而起伏。

2.4 尊重生命

健康第一是学校体育工作的指导思想。学生是祖国的未来，学生的体质健康水平决定了未来国民的健康水平，因此，促进青少年体魄强健是我们国家学校体育工作的重要目标。每一名大学生也应该学会尊重生命，爱惜生命，学会健康的生活方式，让运动成为生活中必不可少的一部分，而且应适度运动、科学运动。

2.5 团结协作

在这个崇尚自我、张扬个性的年代，团结协作精神成了很多青少年缺乏的特质之一。如果一味单打独斗，不注重合作，在日后面对复杂的社会竞争时就会不知所措。体育运动，特别是团体项目是培养大学生合作精神的重要手段。团体项目强调个人服从集体，每个成员都是集体的一分子，只有与他人积极合作、努力拼搏，才能取得团队的胜利。

2.6 遵守规则

规则意识是对规则的认同和自觉遵守，没有规则意识的人群会失控。规则意识需要培养，而体育活动中有各种各样的规则，是培养大学生规则意识的良好载体。体育活动中的规则约束着参与者的行为，不遵守规则将受到相应的惩罚，这会加深大学生对规则不可触犯性的理解，对于规则的威严性有更多的敬畏。大学生们走上社会以后，也就知道行事不能随心所欲，需要自我约束，对于法律、规章制度等更须遵守。

3 中华体育精神融入大学体育健美操课程的途径

大学体育健美操的育人功能不仅仅体现在课堂上，作为课堂延伸部分的课外活动、群体竞赛等都是体育的重要组成部分，体育活动以其较强的身体实践性让参与者身体力行，获得更加强烈的心理感受，这也是体育区别于其他学科的独特优势。

3.1 在体育课程教学中注重中华体育精神的融入

健美操课程教学是大学体育教育的重中之重，健美操课程教学不光要教给学生动作技能，更要注重精神的提升。我们可以从构成体育教学的要素入手来探讨中华体育精神的融入途径。

教学目标：从教学目标的设计上，我们要有意识地将爱国主义、集体主义、团结协作、奋勇拼搏、遵守规则等意识的培养作为体育教学的重要目标，注重大学生正确价值观的培养和健康人格的塑造。

教学内容：在教学内容的选择上，应优先选择开设能够激发学生兴趣、对学生思想和意志有一定启迪和鼓舞的健美操难度动作。结合教学目标补充体育游戏、小组比赛、体能训练等内容。有意识地创造情境并灵活采用相应的教学方法进行教学，在课堂中多设计一些师生互动、同学交流的活动，通过积极的情感体验，培养中华体育精神。

运动APP：当前处于智能化时代，体育教师也要积极运用网络资源，开发制作微课，利用运动APP等提升学生的运动兴趣，帮助学生科学健身。

课程评价：课程评价方面，应采用多元评价的方法，注重鼓励和批评相结合，既要对其好的行为表现进行表扬和鼓励，为其他同学树立榜样，也要对一些不好的现象及时进行批评，帮助学生树立正确的是非观。体育教师要善于发现学生身上的闪光点，如有的同学会主动收发器材；跳绳结束会将绳子缠绕好，方便后面的同学取用；有的同学学动作比较快，会主动帮其他同学纠正动作等，这些都要及时表扬，用激励性评价帮助学生形成良好认知。

3.2 健美操社会实践中注重中华体育精神的融入

课外活动是健美操教学的有益补充，也是不可或缺的一部分。大学生课余时间相对自由，体育公益活动，社区健身指导、家庭体育、体育文旅宣传、大型运动会团体操表演、课外健美操俱乐部、社团、健身房教练，等等。课外活动虽然没有体育课程那般严肃，比较灵活和自由，但也绝不是全凭自愿。大学生自我管理和约束力有限，而运动需要一定的毅力和持之以恒的精神，因此，除了课上注意引导学生主动运动，树立终身体育的意识外，课外仍需采取合理的管理措施。可通过考勤、规定运动量等培养学生严于律己、不断超越的精神；通过发挥骨干分子的带头作用，为学生树立榜样；扶持体育社团发展，利用社团活动培养学生的集体主义和团结协作精神。

3.3 在各级各类健美操赛事中注重中华体育精神的融入

各级各类健美操赛事是发挥健美操项目思想政治教育功能的重要一环，它有着明确的比赛规则，以取得优异的比赛成绩为目的，可以帮助大学生克服生理和心理惰性，培养学生顽强拼搏、积极进取、遵守规则、团结协作等精神。除了比赛本身，赛事的各个环节都能对学生起到思想教育作用，如赛场的环境布置、宣传语、横幅等可鼓舞斗志；严谨的比赛流程、公正的裁判执法可让学生敬畏规则；赛中的文明观赛让学生明白要尊重对手、合理竞争；赛后的颁奖可激发学生的集体荣誉感，明白“一分耕耘，一分收获”的道理。

3.4 增加中华民族民间体育项目，加强中华体育精神的融入

体育的思想政治教育功能有一些共性，但不同的体育项目有自己的特点，如田径项目，可培养学生坚持不懈、超越自我的精神；球类运动强调团结协作，集体至上；传统体育运动可培养学生民族自尊心和自豪感，传承传统文化的使命感等。具有鲜明的思想政治教育功能的项目应发挥其优势，更好地利用其思想政治教育功能。比如：八段锦、五禽戏、导引图、太极拳、武术、民族民间体育文化，等。树立文化自信，培育爱国情怀。

分析评价	健美操课程教学是大学体育课程思政教育的重要阵地，健美操课程教学不光要教给学生动作技能，更要注重爱国情怀和中华体育精神的提升，从构成健美操课程思政的要素入手来探讨中华体育精神的融入途径。达到了课程思政的目标和要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L009：健美操教学集体主义精神的培养

案例编号	110002-4-L009
案例标题	健美操教学集体主义精神的培养
案例来源	健美操课堂实践教学
内容简介	复习巩固所学的健美操技术动作，分组练习，充分发挥各小组长的模范带头作用，各小组在组长的带领下积极练习，发挥集体的智慧，各自尽力，担当各自所扮演的角色，培养集体主义精神。
关键词	技术动作；分组练习；组内角色；责任担当
编写时间	2023-3-20
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字，图片
育人主题	集体主义精神的培养
素材长度	1114 字
案例正文	思政切入 针对近期请假学生较多，小组练习时队形变化无法正常进行，对于其他同学因参照物丢失而无法跑位，对学生进行纪律性教育，克服困难，尽量坚持上课。提醒学生每个人在小组中担当着不可或缺的角色，以此来培养学生的合作意识，提高学生合作能力。 一、讲解什么是集体主义和社会角色： 集体主义（Collectivism）是一种社会思想，强调个人的利益和权利必须服从于整个社会的利益和权利。在集体主义社会中，个人、家庭和群体中的所有成员都应该为了共同的利益而相互合作，以此来促进和谐的社会关系和整体的发展。 社会角色（social role）是指在一定的社会环境下，人们所扮演的、受到社会期待和规范的角色。社会规范和期望也会在确定这些角色的过程中起到重要的作用，因为社会期望个体通过扮演这些特定的角色，来为社会提供某种需要或者为个人提供某种回报。通俗地讲：责任、义务、担当，在其位，谋其政，什么年龄干什么事。 二、技术教学 1、体育委员整队集合，报告人数； 2、师生问好，课堂点名；

	3、宣布本次课堂的教学内容、目标和要求； 4、教师检查着装，安排见习生活动。 学习大众健身操一级套路 组合二   4×8×2 (一)右脚开始前点地 4 次 (二)1-4 向右弧形走 270°，5-8 并腿半蹲 2 次 (三)左脚开始 2 次上步吸腿转体 90°  (四)左脚开始迈步后屈腿 4 次，右侧动作同(一)至(四)，但方向相反。 三、身体素质练习 腹部：仰卧时头与脊柱成一条直线，身体向上仰起 30—45°抬起肩部，用手托住头部，也可以把手放在大腿上或交叉放在胸前。12×2 学生学法： 1、观看教师示范；2、认真听从教师讲解，并积极模仿教师动作；3、在教师的带领下进行练习；4、进行分组练习，及时纠正不正确的动作；5、在教师带领下伴随音乐进行集体练习。 要求： 1、态度积极认真，做到不懂就问，不会就学；2、动作协调、规范；3、与音乐节奏配合较好。 组织教法： 教师带领学生集体练习 学生分组练习 要求：1、保持正确姿势。2、注意开始、结束点。
分析评价	分组练习，充分发挥各小组长的模范带头作用，各小组在组长的带领下积极练习，发挥集体的智慧，各自尽力，担当各自所扮演的角色，培养集体主义精神。达到课程思政的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L010： 团结进取、拼搏向上、勇于挑战、为国争光

案例编号	110002-4-L010
案例标题	团结进取、拼搏向上、勇于挑战、为国争光
案例来源	健美操教学实践
内容简介	通过给学生讲述健美操的发展史，并结合中国队在世界健美操锦标赛的励志故事，激励学生刻苦训练、互帮互助、团结进取、拼搏向上、勇于挑战，唤醒学生对健美操的兴趣，激发学生对健美操的学习激情以及爱国之情。
关键词	健美操；爱国主义情怀
编写时间	2024-04-16
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字加图片
育人主题	爱国主义
素材长度	3800 字
一、案例简介 弘扬爱国精神是课程思政的重要组成部分，唤醒学生对体育的热爱和激情，对国家的热爱之心和荣誉感，激发学生对健美操的学习兴趣以及爱国之情。健美操把健身作为第一要素，将力度自然、流畅、合理地结合在一起，突出动作的健、力、美完美结合。通过系统讲授、分组练习、混合教学、个人展示、集体比赛等形式，使学生了解健美操的基本知识，理解健美操的文化内涵，掌握健美操运动锻炼身体的手段和方法，提升健与美的体育鉴赏能力，培养优秀道德品质，树立民族自尊心，同时重点培养学生的团队意识和集体主义精神，培养学生的创造力和实践能力，起到健全人格、锻炼意志的重要作用。 二、课程背景 在高校对思政教育改革创新的过程中，必须要将思政教育融入到各类课程中，高校课程的组成中，体育课程占据了重要的位置，将思政教育与高校体育课程相结合更是将两者的教学优势都彰显了出来。因此，我们需要在体育教学中融入课程思政理念，从而推动高校体育教学的发展。校园文化建设的健康发展在健身操课程的带动下获得了源源不断的动力，它是对大学生开展思政教育的重要载体，学生的人生观、世界观和价值观都将在健身操运动所具备的文化遗产和历史认同功能中得到有效培养。 三、结合章节 （一）通过给学生讲述健美操的发展史，并结合健美操项目的励志故事，反映出的思想性和政治性，激励学生刻苦训练、互帮互助、团队意识等，使显性课程与隐性课程有机融合。 世界健美操锦标赛（Aerobic Gymnastics World Championships）是由国际体操联合会主办的世	

界最高水平的竞技健美操赛事。健美操竞赛项目包括男子单人、女子单人、混合双人、三人（无性别限制）、五人（无性别限制）、有氧舞蹈、有氧踏板等。比赛按性质分锦标赛和冠军赛两类，世界上竞技健美操比较发达的国家包括俄罗斯、罗马尼亚、中国、法国、韩国等。男子健美操主要表现力量、柔韧等难度动作，这要求男运动员有发达的上肢肌肉和极强的上肢力量。女子健美操主要表现柔韧和其他操化动作、协作关系、优美的身体姿态等。健美操世锦赛从 1995 年开始举办，第九届比赛于 2006 年在中国南京举行，中国队在五个项目中获得了 2 金 2 银 1 铜，居奖牌榜首位。在 2012 索菲亚世锦赛和 2016 仁川世锦赛上，中国队也是排在奖牌榜第一位。在世锦赛历史总奖牌榜上，中国以 12 金 12 银 10 铜排在第二位，罗马尼亚以 17 金居榜首。



2023 年健美操国际公开赛（英国站），中国健美操队获得四金两银一铜的优异成绩。

传承发扬勇于挑战、为国争光的可贵品质和团结进取、拼搏向上的精神风貌，让五星红旗在国际赛场冉冉升起，向全世界展示中国健美操运动员顽强拼搏的精气神和昂扬向上的精神风貌。

（二）运用启发式教学方法，根据每堂课不同的教学内容、教学目标等方面来设计问题，让学生带着问题去学习，引起学生的探究兴趣，不断完善课程内容，改进教学方法，培养学生分析问题、解决问题的能力。

（三）通过自主探究、合作学习等学法，引导学生了解健美操项目中的集体因素，培养学生的互助互学，并达到凝练体育卓越品质、传承团队奉献精神的作用。

（四）课后通过录像反馈、课后实践、课后群聊等多种方式，适时融入合适的课程思政元素，形成了“课前话思政、课中融思政、课后聊思政”的多元化课程思政育人模式，达到课程思政塑造人格、强心育体的效果，培养学生青春活力、积极向上的团队精神和努力追求最高团队荣誉感的优秀品质，并激发学生的使命担当和家国情怀，培养具有健全人格的社会精英人才。

（五）充分利用现代信息技术，采用多媒体与信息技术法和微课教学法等教学方法，根据具体授课内容，集中资源和信息技术手段等，全方位、深入地展示给学生，有效提高学生的学习兴趣和效率。通过线上、线下混合式教学，紧跟时代发展的趋势，提高信息化教学水平，将课程建设目标、自立自强品质塑造等融入课程教学过程。

四、教学过程实践

教学方法：采用线上线下课程相结合的混合教学模式，通过学习通等学习平台观看教学比赛相关视频，完成线上学习内容，同时为线下课程的学习做好准备。

基本过程：

（一）从课堂常规开始，培养学生礼貌待人的意识，如师生问好环节，要求学生尊重老师，做到礼貌上课，使学生建立在学习、生活中的礼貌意识、纪律意识和规则意识。

（二）准备活动运用游戏、比赛等形式，锻炼学生的竞赛、规则意识，树立良好的体育意识，充分利用民族音乐育人的功能，融入爱国主义情感，鼓励学生做中华体育文化的传播者和继承者。

（三）基本部分引入，教师带领学生观看健美操视频，使学生更加直观地感受到民族文化，树立爱国主义精神。

（四）通过初步学习健美操普及套路，培养学生实践能力和集体主义精神。

（五）完成健美操专项素质练习，提高体能素质、有氧耐力素质的同时，培养学生顽强拼搏意志和拼搏精神，进一步加强学生的爱国主义精神。

（六）通过个人展示、小组讨论、分组练习等方法可以提高学生自信心和自尊心，同时可以锻炼学生团结协作的能力，有效提高学生集体荣誉感以及团队合作精神，在体育锻炼中形成良好的个性品质和体育竞赛精神。

（七）通过集体教学比赛以及入场和颁奖仪式，可以加强学生思想道德修养，建立正确的社会主义核心价值观。

（八）教师在学生完成动作的同时讲述健美操的发展史，并结合党史教育、伟大抗疫精神和运动员励志故事等内容，激励学生完成练习，树立艰苦训练、永不言败的优秀意志品质，树立文化自觉和自信。

（九）教师总结、点评，个人反思中发现集体和个人的优点和缺点，提高体育素养。

五、教学内容与思政元素融合

教学方式	教学内容	课程思政元素
理论教学	民族健身操的起源、发展	中华民族共同体意识 民族自信
	民族健身操竞赛规则和裁判法	规则意识 责任意识
实践教学	基本步伐	实践能力 知行合一
	专项素质训练	吃苦耐劳 持之以恒
	创编能力	自主学习 创造能力
	小组探究	积极探索 团结互助
	分组练习	集体主义 团队精神
	个人展示	树立自信 展示自我
	集体比赛	顽强拼搏 团队精神

六、案例反思

在健美操“课程思政”教学过程中，要落实立德树人的根本任务，结合健美操项目特有的民族团结、时尚、活力的特征，使本课程与思政课程同向而行，将塑造个性、传授知识和培养能力融为一体，并且激励学生团结互助、刻苦训练，培养学生青春活力、积极向上的团队精神，进而激发学生的使命担当和家国情怀。健美操“课程思政”，要将每一个“立德树人”的元素，紧系教学目标、紧随教学设计、紧密结合教学实践，培养学生爱国主义情怀，将课程教学潜移默化地融入新时代爱国主义精神教育的内容，并且充分利用健美操的课堂教学的优势，最大限度地优化课堂资源，在科学合理传授知识技术的同时，尽可能地实现对学生思想品德的教育，使课程思政和课堂教学有机结合、相辅相成、互相融合。

分析评价	结合中国队在世界健美操锦标赛的励志故事，激励学生刻苦训练、互帮互助、团结进取、拼搏向上、勇于挑战，唤醒学生对健美操的兴趣，激发学生对健美操的学习激情以及爱国之情，达到了课程思政的目标和要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L011：民族心·民族情·民族风·民族魂铸牢中华民族共同体意识

案例编号	110002-4-L011
案例标题	民族心·民族情·民族风·民族魂铸牢中华民族共同体意识
案例来源	健美操教学实践
内容简介	藏族舞既是一种体育运动，又是文化价值主体认同。“民族团结就是各族人民的生命线”（习近平）。健美操课程融入藏族舞元素弘扬爱国主义精神，以民族心·民族情·民族风·民族魂铸牢中华民族共同体意识，滋养着各民族同胞认知中华民族共同体的爱国情怀。
关键词	健美操；藏族舞；爱国主义情怀
编写时间	2024-04-29
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	爱国主义
素材长度	3172 字
1、课程及案例简介 健美操课程融入藏族舞元素弘扬爱国主义精神，以民族心·民族情·民族风·民族魂铸牢中华民族共同体意识。党的二十大报告指出，以铸牢中华民族共同体意识为主线，坚定不移走中国特色解决民族问题的正确道路。藏族舞作为中华民族共同体意识的文化符号，积淀着团结、和谐统一的民族精神。中华民族共同体意识本质是各民族同胞对“中华民族”身份的认同意识，这种意识是各民族同胞在生活中形成的情感共鸣和价值共识。在民族情感上，营造中华民族共同体身份认同的归属感；在认知维度上，将中华民族共同体意识凝结为一种民族观；在价值取向上，传承民族文化、弘扬民族精神，秉承中华民族一家亲、中华民族大团结的和谐理念。藏族舞作为藏民族独特的历史文化，它有着文化心理、思维习惯、行为认知的导向作用，是成员意识力的集中表达，是中国民族历史文化不可或缺的组成部分，丰富着中华民族历史文化的基因库更丰富着健美操课程教学内容。 2、课程思政背景 藏族舞作为民族优秀传统文化基因的重要序列，不仅能体现出藏族共同体的精神象征、思想意识、贴身体验、情感共鸣，而且能够传承弘扬历史文化，发挥藏族舞育人教化的社会功能。 2.1 民族传统文化图腾的象征 铸牢中华民族共同体意识具有提振民族精神的内在指向，民族精神指涉一种民族意识。图腾意识是群体联系和内部统一的意识形态。藏族舞是藏族先民图腾的精神信仰，这一图腾像一种黏合剂，紧紧地把藏族儿女聚合在一起，强化民族内部团结，巩固民族共同 体意识。 2.2 多民族交流互鉴的桥梁	

民族文化交流的载体和桥梁。唤醒民族文化记忆，民族间交流的媒介载体，深化各民族情感交流，使各民族同胞的亲密感加深，民族情感得以汇聚，并逐步成为民族间文化交流的认同符号。加强各民族的情感联结。祈祷生活吉祥如意，事事平安，寄托着各族人民祈求国泰民安、风调雨顺、趋吉避凶、消灾降福的美好愿景。因此，增强各民族情感互融，注重藏族舞及活动宣传，其本质是促进民族情感交流，这种情感交流有助于推动民族身份认同，是铸牢中华民族共同体意识的内驱力。

2.3 民族团结思想意识的支柱

藏族舞既是一种体育运动，又是文化价值主体认同。这一主体认同是培育中华民族共同体意识的坚实根基，正如习近平总书记的经典论述：“民族团结就是各族人民的生命线”。以铸牢民族团结意识为根本，举行多民族汇演活动，开展藏族舞友谊交流比赛，加深各民族团结进步的思想意识，最终转化为各民族同胞认知中华民族共同体的一种爱国情怀。

2.4 民族文化集体记忆的符号

铸牢中华民族共同体意识是扎根于民族文化的集体记忆，看到藏族舞就会想到藏民族，见到藏族人就会想到藏族舞。这是基于人们脑海中形成的民族大家庭全家福的固有思维，根植于民族情感、文化记忆、国家认同的价值判断。各民族对藏族舞聚焦于华夏民族大团结的情感愈强烈，愈趋向于文化共享、民族共情、社会共荣，因此，藏族舞具中华各民族间的情绪渲染功能价值。加强各族同胞的凝聚力，激发民族情感共鸣，揭示出中华民族一家亲的集体意识。

3、结合健美操课程章节融入藏族舞教学过程

3.1 藏族舞蹈的主要特点

在舞蹈的动律上普遍存在着最基本的“三步一变”、“后撤前踏”、“倒脚辗转”、“四步回转”的共同规律。在这种共同规律的基础上产生出种种不同的变化，再加上手势的运作、腰身的韵律、音乐的区别而构成不同的舞蹈风格。

3.2 藏族舞蹈的步伐

从脚部动作上可概括为“蹭”、“拖”、“踏”、“蹉”、“点”、“掖”、“踹”、“刨”、“踢”、“吸”、“跨”、“扭”等 12 种基本步伐。

3.3 藏族舞蹈的手势

可归纳成“拉”、“悠”、“甩”、“绕”、“推”、“升”、“扬”七种变化。

3.5 藏舞中的技巧

主要有：辗转、刨腿转、踢腿转、果谐转、跨腿转、跳跨转、推磨转、蹲转、跪转、掖转、正反转、扭腰正反转、拧身反跨转、点步翻身、踏步翻身、点转、平转、小蹦子、死人蹦子、躺身大蹦子、平转虎跳以及跨腿跳、吸腿跳、盖腿跳、撩腿跳、蹭步跨腿跳、兔子跳、猫跳等等。

（1）云肩转袖

云肩转袖是藏舞中的一种基本动作，它通过手臂的摆动和腰部的扭动，表现出一种飘逸、优美的感觉。在练习时，要注意手臂和腰部的协调性，以及脚步的移动。

（2）踏步

踏步是藏舞中常用的步法之一，它通过踏步和腰部的扭动，表现出一种欢快、热烈的感觉。在练习时，要注意踏步的节奏和力度，以及腰部的扭动和眼神的表达。

（3）撩步

撩步是藏舞中表现力较强的一种步法，它通过腿部的撩起和腰部的扭动，表现出一种豪放、洒脱的感觉。在练习时，要注意腿部的动作和腰部的扭动要协调，以及脚步的移动和眼神的表达。

（4）悠步

悠步是藏舞中表现柔美、舒展的一种步法，它通过腿部的延伸和腰部的扭动，表现出一种柔美、舒展的感觉。在练习时，要注意腿部的动作和腰部的扭动要协调，以及脚步的移动和眼神的表达。

(5) 靠步 靠步是藏舞中表现深情、内敛的一种步法，它通过身体的靠拢和腰部的扭动，表现出一种深情、内敛的感觉。在练习时，要注意身体的动作和腰部的扭动要协调，以及脚步的移动和眼神的表达。 (6) 沉醉步 沉醉步是藏舞中表现沉醉、迷离的一种步法，它通过身体的晃动和腰部的扭动，表现出一种沉醉、迷离的感觉。在练习时，要注意身体的动作和腰部的扭动要协调，以及脚步的移动和眼神的表达。 (7) 碎步 碎步是藏舞中表现轻盈、活泼的一种步法，它通过小碎步的移动和腰部的扭动，表现出一种轻盈、活泼的感觉。在练习时，要注意小碎步的节奏和力度，以及腰部的扭动和眼神的表达。 (8) 踢腿 踢腿是藏舞中表现刚健、有力的一种步法，它通过踢腿的动作和腰部的扭动，表现出一种刚健、有力的感觉。在练习时，要注意踢腿的动作和腰部的扭动要协调，以及脚步的移动和眼神的表达。 (9) 平步 平步是藏舞中表现平稳、安详的一种步法，它通过平步的移动和腰部的扭动，表现出一种平稳、安详的感觉。在练习时，要注意平步的节奏和力度，以及腰部的扭动和眼神的表达。 (10) 翻身 翻身是藏舞中表现旋转、翻滚的一种步法，它通过翻滚的动作和腰部的扭动，表现出一种旋转、翻滚的感觉。在练习时，要注意翻滚的动作和腰部的扭动要协调，以及脚步的移动和眼神的表达。 (11) 摆胯 摆胯是藏舞中表现韵律、节奏的一种步法，它通过摆胯的动作和腰部的扭动，表现出一种韵律、节奏的感觉。在练习时，要注意摆胯的动作和腰部的扭动要协调，以及脚步的移动和眼神的表达。 (12) 眺望步 眺望步是藏舞中表现深情、期盼的一种步法，它通过眺望的动作和腰部的扭动，表现出一种深情、期盼的感觉。在练习时要注意眺望的动作和腰部的扭动要协调以及脚步的移动和眼神的表达。 4、教学方法 教师带领学生，使学生更加直观的学习藏民族舞动作，锻炼身体，树立爱国主义精神；培养学生实践能力和集体主义精神；加强学生的爱国主义精神。学生练习，教师总结、点评，个人反思，发现集体和个人的优点和缺点，提高体育素养。 5、案例反思 在健美操“课程思政”教学过程中，将课程教学潜移默化地融入民族团结爱国主义精神教育，使课程思政和课堂教学有机结合、相辅相成、互相融合。	
分析评价	健美操课程融入藏族舞元素弘扬爱国主义精神，以民族心·民族情·民族风·民族魂铸牢中华民族共同体意识，达到了课程思政的目标和要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L012：学生主体地位的培养—小团队教学

案例编号	110002-4-L012
案例标题	学生主体地位的培养—小团队教学
案例来源	杨丹亚健美操课堂实践教学
内容简介	培养创新能力和团队合作集体主义精神——小团队教学
关键词	教师主导；学生主体；小组；自主探索
编写时间	2020-4-12
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	养成独立自主，自我创新的优秀品质。
素材长度	1108 字
案例正文	健美操小团体教学方式有很多思想政治教育意义，包括： 1. 培养团队合作精神：通过小团体教学方式，学生需要相互配合，协作完成各种动作和动作组合。这有助于培养学生的团队合作精神，使学生更好地适应社会。 2. 增强自信和自尊心：健美操小团体教学方式能让学生有机会表现自己，并且获得同伴和教练的赞扬和肯定。这有助于增强学生的自信心和自尊心，提高自我价值感和成就感。 3. 培养迎难而上的勇气：学习健美操需要许多艰苦的训练和高难度的动作，小团体教学方式能让学生在师生的帮助和支持下，克服自己的难点。这有助于培养学生迎难而上的勇气和毅力。 4. 增强纪律感和责任感：小团体教学方式能让学生体验到集体的纪律感和责任感，让他们明白个人的行为和决策会直接影响到团队的整体效果和形象。 健美操小团体教学方式不仅能提高学生的身体素质，更能够在思想政治教育方面发挥巨大作用，培养学生健康、积极向上的心态和人格品质。 学习第三套大众健美操三级组合 2 一、动作说明：1*8 拍 1-4 右脚向右前上步吸腿 2 次；双臂自然摆动 5-6 左脚向后交换步；双臂随下肢动作自然摆动

	7-8 右脚向右前上步吸腿；双臂自然摆动。 2*8 拍 1-4 左脚开始向右侧交叉步；双臂随步伐向反方向臂屈伸。 5-8 右转 45 度，同时左脚做漫步；5-6 双臂肩侧屈外展，6 体前交叉，7-8 侧下举。 3*8 拍 1-4 左脚开始十字步，同时左转 90 度；双臂自然摆动。 5-8 左脚开始向侧并步跳 2 次；双臂自然摆动。 4*8 拍 1-8 左脚漫步 2 次，右转 90；手臂自然摆动。 5*8——8*8 拍，动作相同，方向相反 二、教学组织过程： 思政重点：通过小组内队员之间的团结协作，变换队形，强调每个人的角色缺一不可，养成责任担当的良好品质。 教学难点： 1、准确掌握基本步伐，准确掌握动作方向的同时，熟练记忆动作； 2、讲解技术要领、方法、重点和难点； 3、教师完整动作示范； 4、上、下肢分解讲解示范并练习； 5、完整练习，纠正错误； 6、师生间交流，小组团队练习。 要求： 1、听从指挥； 2、认真听讲，熟记动作要领； 3、互相观察，促进提高。 三、力量耐力练习： 1、俯卧撑：20 个*2 组 2、背肌练习：30 个*3 组 3、腹肌：仰卧起坐：20 个*4 组 4、团身跳：30 次*4 组 四、各小组展示，以赛促学。
分析评价	通过培养学生的主体地位，采用小团队教学，学生的自主创新能力得到了锻炼，达到课程思政的目标。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L013：热爱集体、无私奉献、角色担当—健美操队形变化

案例编号	110002-4-L013
案例标题	热爱集体、无私奉献、角色担当—健美操队形变化
案例来源	健美操课堂实践教学
内容简介	1、创新能力培养、团队合作、基本功锻炼，提高学生的身体素质 2、学习第三套大众健美操三级组合 2 3、培养学生热爱集体、吃苦耐劳的精神及审美意识
关键词	第三组合；队形变化；团结合作
编写时间	2022-4-15
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	培养学生热爱集体、吃苦耐劳的精神及审美意识
素材长度	2662 字
案 例 正 文	一、思政切入： 习总书记在党的二十大报告中指出，深化爱国主义、集体主义、社会主义教育，着力培养担当民族复兴大任的时代新人。把“小我”融入“大我”，强化团队意识和集体观念，多为集体和他人着想，以大格局主动承担“分外事”，在互帮互助中增强集体凝聚力，以集体荣誉感为动力，充分激发积极性主动性、创造性，集思广益、群策群力、汇聚众力，努力将强国建设、民族复兴宏伟蓝图一步步变成美好现实。 1. 队形的概念 所谓“队形”就是多名运动员在健美操表演时每个人所占位置形成的图形。不同的点、线、面组合变化形成新颖优美的健美操队形。 2. 队形变化的必要性 发挥学生的主观能动性，提高学生的社会责任感、创新精神和实践能力，利用健美操的教学资源，挖掘健美操的思政育人潜力。 3. 教学方法及组织 通过集中讲解健美操队形变化，使学生理解健美操队形变化的原则，掌握健美操队形变化的方法。教学组织：教师讲授—队形变化示范—分小组健美操队形变化—教师分组辅导—集中讲解存在的问题。 4. 效果及创新 （1）队形创编丰富了健美操课教学内容，提高了学生的学习兴趣。（2）增加了健美操动作的专业技术难度，对学生的灵活性、协调性、节奏感、应变能力等身心素质都提出了更高要求。

	求。(3)经过队形编排设计后,健美操动作变化性加大,动作方向、线路变化更加复杂多样,视角效果更富活力,增强了原有成套动作的艺术表现力与观赏性。提高了学生的艺术表现力,学生的创新思维能力得到开发,激发出强烈的艺术创编欲,学生的艺术表现力、艺术情趣、艺术鉴赏力在教学实践过程中得到培养与提高。(4)有利于激发学生的主观能动性,增加学生的学习交流与互动,激发学生的课堂参与热情和学习积极性,培养同学之间相互协作、包容、团结共事、顾全大局的良好素质,达到为国家培养研究型、创新型、协作型优秀人才的目的。 教法:教师讲解健美操队形变化的原则(“nice”)。 n---near—就近; i—immediately—快速; c---coordinate—与动作匹配; e-effect---效果--表达了自己创编的目的。 图案选择:直线型队形,显示出来的特征是长线条型,这种队形既利于表现一些整齐划一的动作;半圆形、圆形、椭圆形等称之为弧形队形,这一类队形所展示出来的动作造型流畅、圆和,视觉效果明显;正方形、菱形、风车形、十字形和2-4-2形等,属于对称型队形,此类队形的变化方式多种多样,能体现方正、大气的感觉;T形、字母型等不对称队形,这一类队形最能体现队形变化的复杂性与多样性,当然变化难度也比较大。 时机选择:“方便移动”步法(如踏步、走步、跑跳步)与“较适宜移动”步法(迈步、交叉步),明确区别界定“不适宜移动”步法(如开合跳、弓步吸腿跳),依照成套动作表演顺序,在经过精心选择的步法动作中找准时机借助舞步自然产生的方向、路线移动,快速、流畅、自然地完成编排设计的队形变化 成套均匀:使编排队形不过分集中于成套动作前半段、后半段或中间部分,达到成套动作队形变化节奏稳定的效果 场地利用:编排者在设计队形变化时,需要同时考虑队形的使用区域和对个别核心人物的烘托。(c位) 教法:组织学生分二组,一组在老师的指导下参与队形变化,其余学生观摩 5、指导组织学生分组按所教步骤进行队形变化 6、学生分组参与队形变化练习 创编实践 将健美操创编理论知识与本节课所学的新知识相结合,以小组的形式,组长带领组员,积极参与队形的创编练习,让学生能够真正的把理论知识运用到实践中去,使健美操组合富有特色,更加充满生气、丰富多彩,从而激发学生的学习兴趣,开拓学生的创编思维,给学生一个自由发展的空间,培养学生创新意识和团队协作精神。 二、动作说明: 8*8 拍 1 动作说明: 1*8 1-6 右脚开始做侧点地 3 次; 1-2 右臂向下臂屈伸, 3-4 左臂向下臂屈伸。 7-8 左脚开始向前走 2 步; 击掌 2 次。 2*8 1-4 左脚开始吸腿跳 2 次; 1 侧上举, 2 双臂胸前平屈, 3 同 1, 4 叉腰。 5-8 吸右腿跳, 向后落地, 转体 180 度, 吸右腿; 双手叉腰。 3*8
--	---

	1-4 左脚开始向前走 3 步吸腿跳，同时左转体 180 度；1-3 叉腰，4 击掌。 5-8 右脚开始向前走 3 步吸腿；5-6 手臂同时经前向下摆，7-8 经肩侧屈外展至体前击掌。 通过健美操运动路线变化，利于多角度开发学生的思维，更加牢固掌握健美操规定动作，给学生一个自由发展的空间，激发学生的想象力和创造力，使学生进一步体会健美操的艺术魅力，提高学生学习健美操的热情，开拓学生的创编思维，借以培养学生创新意识和团队协作精神。 三、教学过程 教学组织：教师讲授—队形变化示范—分小组健美操队形变化—教师分组辅导—集中讲解存在的问题。 1. 课堂常规 集合整队，清点人数；师生问好，宣布本课内容；安排见习生。 2. 热身活动 教师指导学生练习学习过的动作套路，让学生充分热身，复习巩固学习过的动作组合，同时提高学生的表现力和感染力。 3. 队形变化实践教学 教师：每个人在小组中都有角色和责任，进入社会后，扮演不同的社会角色，担当不同的社会责任。健美操队形变换练习时成员缺一不可。通过小组队形变化示范教学，直观准确的讲解健美操队形变化的原则、步骤，学生分组参与队形变化从而直观地提高学生的学习效益，掌握健美操队形变化的方法。 4. 创编实践 将健美操创编理论知识与本节课所学的新知识相结合，以小组的形式，组长带领组员，积极参与队形的创编练习，让学生能够真正的把理论知识运用到实践中去，使健美操组合富有特色，更加充满生气，丰富多彩。 思政切入：引发学生的学习兴趣，开拓学生的创编思维，给学生一个自由发展的空间，借以培养学生创新意识和团队协作精神。 四、思政总结 1、在热身活动中，使学生在复习巩固原有知识之外，增强学生的展现意识，激发学生对新知识学习的热情。 2、通过教师直观的分步教学，引导学生积极主动参与，进行递加式学习，既培养了学生运动参与的兴趣，更激发了学生自主创新的能力。 3、在创编环节中，学生发挥创造力、想象力，编排出各具特色的造型和队形。使学生在展示个性的同时，团结协作精神也得到了培养。
分 析 评价	通过培养学生的主体地位，采用小团队教学，学生的自主创新能力得到了锻炼，达到课程思政的目标。
评 价 者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L014：健美操爱国主义情怀的培养---音乐的选择

案例编号	110002-4-L014
案例标题	健美操爱国主义情怀的培养---音乐的选择
案例来源	健美操教学实践
内容简介	对照健美操音乐的特点，引导学生积极参与健美操爱国主义歌曲的征集活动，目的在于融入爱国主义教育，激发学生爱国主义情感。通过发布作业，并赋予一定的分值，学生积极参与，教师讲评，并对其中的优秀作品给与讲评和赏析，活动气氛热烈，爱国主义情感受到了激发。
关键词	健美操；爱国主义情怀；音乐选择
编写时间	2024-04-15
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字加图片
育人主题	爱国主义
素材长度	3623 字
课程思政背景： 一、爱国主义教育影响着接班人问题，决定着国家长治久安，影响甚至决定着民族复兴和国家崛起。 培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题，立德树人成效是检验高校一切工作的根本标准。落实立德树人根本任务，必须将价值塑造、知识传授和能力培养三者融为一体、不可割裂。全面推进课程思政建设，就是要寓价值观引导于知识传授和能力培养之中，帮助学生塑造正确的世界观、人生观、价值观，这是人才培养的应有之义，更是必备内容。爱国主义教育，影响甚至决定着接班人问题，影响甚至决定着国家长治久安，影响甚至决定着民族复兴和国家崛起。 二、高等学校人才培养是育人和育才相统一的过程 围绕构建高水平人才培养体系，不断完善课程思政工作体系、教学体系和内容体系，切实把教育教学作为最基础最根本的工作，深入挖掘各类课程和教学方式中蕴含的思想政治教育资源，让学生通过学习，掌握事物发展规律，通晓天下道理，丰富学识，增长见识，塑造品格，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。 思政过程：应用健美操音乐的特点，采用爱国主义歌曲，融入爱国主义教育，激发学生爱国主义情感。 一、健美操音乐的主要特点和作用：	

节奏强劲有力、旋律优美，具有烘托气氛、激发人们情绪的效应。健美操运动与音乐的强烈的节奏性使健美操练习更具有感染力，健美操比赛和表演更具有观赏性。

健美操与舞蹈、艺术体操相比更强调动作的力度，因此，它的音乐更趋于节奏鲜明强劲，旋律悦耳动听，热情奔放。健美操音乐多取材于迪斯科、爵士、摇滚等现代音乐的具有上述特点的民族乐曲，使健美操更加体现出一种鲜明的现代韵律感。

成套健美操的音乐讲究韵律的变化要彼此起伏，节奏有强有弱，有快有慢，有抒情，有奔放。好音乐能给人以感染，能在健美操的比赛中起到推波助澜、锦上添花的作用。

健美操动作的力度、激情、表现力等都是在接受音乐的刺激后产生的。旋律优美、节奏感强的音乐，有助于练习者牢固的记忆动作顺序和掌握动作。

欢快、热烈、富有节奏的音乐，能有效地激发练习者的积极性和热情，使练习者闻声自娱，做而入境，欲动不止。

音乐是表达思想感情的一种艺术。健美操音乐是服务于健美操动作的功能性音乐，用音乐烘托健美操的气质，表现健美操的特点，二者紧密结合使，健美操有声有色节奏感强的音乐与动作，能增加健美操的表演效果，使人得到健与美的享受。

音乐是“心灵的体操”。优美动人的音乐可以提高练习者的乐感、美感及表现力，丰富练习者的想象力和创造力，从而达到增进健康培养正确体态、塑造美的形态、陶冶美的情操的目的。

健美操实在音乐的伴奏下进行身体练习。音乐使健美操动作充满青春活力，人们在欢乐的气氛中进行锻炼，心情愉快，不易疲劳，还可以排除精神紧张。使人即得到美的享受，又提高了协调性、节奏感、韵律感的自我表现能力。

二、健美操爱国主义歌曲的搜集和选择

1. 学生参与

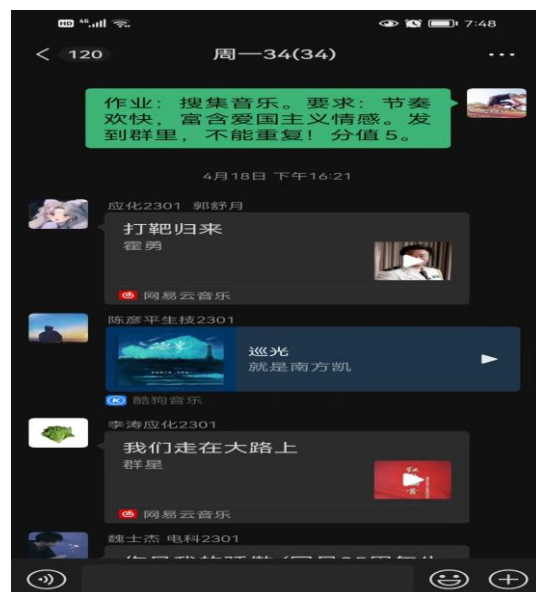
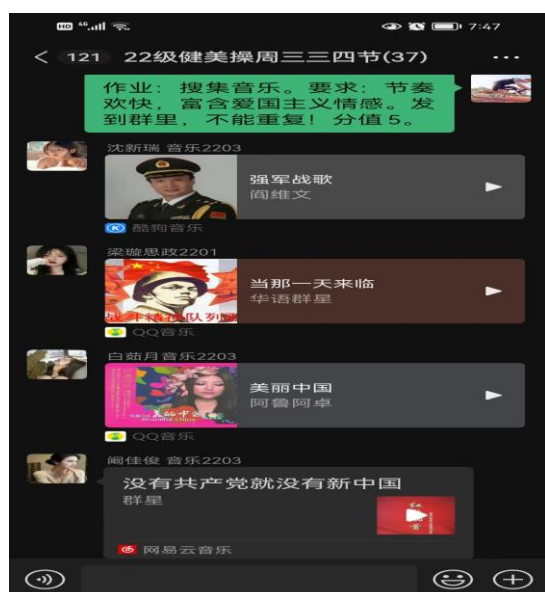
在课堂上采用爱国主义歌曲进行健美操练习；布置课外作业，每个人搜集一首爱国主义歌曲；小组练习是采用本组搜集到的爱国主义歌曲。

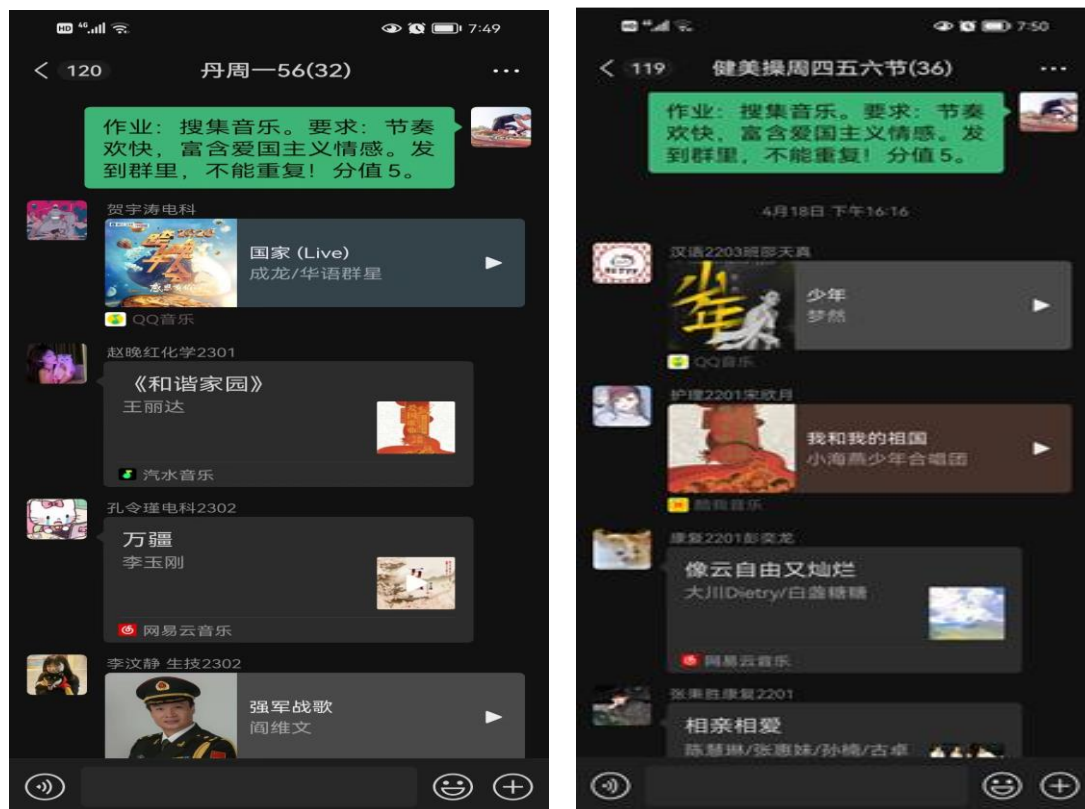
2、教师点评

以爱国主义教育为主旋律；节奏明显欢快-----10秒 20-24拍；富有时代气息。

三、思政效果

1、学生踊跃参加了健美操爱国主义歌曲的搜集活动。





2、健美操优秀爱国主义曲目精选

最炫民族风；唐古拉；江归江山归山；日不落；祖国有我；火红的萨日朗；上春山；走天涯；一起向未来；追梦赤子心；火花；美丽中国；龙的传人；九州同；紫荆花盛开；恭喜发财；倔强；你从未离去；信仰之名；残酷天使的行动纲领；巡光；钢铁红流进行曲；逆战；万疆；上春山；一起向未来追梦赤子心；火花；美丽中国；龙的传人；九州同；紫荆花盛开；美丽中国；阿里阿里；北京欢迎你；团结就是力量；快乐崇拜；少年中国说；不怕不怕；新时代少年，等。

3、爱国主义歌曲歌词选介

《最炫民族风》---歌唱出了对祖国河山的热爱，辽阔的疆土，遍布的花海，绚烂多彩的风土人情，这样的国家你能不爱吗！

苍茫的生涯是我的爱
 绵绵的青山脚下花正开
 悠悠的唱着最炫的民族风
 让爱卷走所有的尘埃
 最炫的民族风是整片天空最美的姿态
 弯弯的河水从天上来
 流向那万紫千红一片海
 火辣辣的歌谣是我们的期待
 一路边走边唱才是最自在
 悠悠的唱着最炫的民族风
 让爱卷走所有的尘埃
 （我知道）你是我心中最美的云彩
 斟满美酒让你留下来（留下来）
 永远都唱着最炫的民族风

是整片天空最美的姿态
永远都唱着最炫的民族风
是整片天空最美的姿态

《万疆》---共同的精神信仰、共同的血脉传承，风雨同舟、守护相望、自强不息的民族性格，新时代中华民族的伟大复兴，彰显做中国人的底气、骨气和志气。

红日升在东方 其大道满霞光
我何其幸 生于你怀 承一脉血流淌
难同当 福共享 挺立起了脊梁
吾国万疆 以仁爱 千年不灭的信仰
写苍天只写一角日与月悠长
画大地只画一隅山与河无恙
观万古上下五千年天地共仰
唯炎黄 心坦荡 一身到四方
抚流光一砖一瓦岁月浸红墙
叹枯荣一花一木悲喜经沧桑
横八荒九州一色心中的故乡
唯华夏 崭锋芒 道路在盛放

《中国范》中国范儿歌词，是一种以中华文化为主题，以传统文化为基础，以现代语言为表达方式的一种音乐艺术形式。它将传统文化与现代音乐相结合，既传承了中华文化的精髓，又具有现代化的表现形式，是一种具有时代特色的音乐艺术形式。中国范儿歌词的主题多以中国传统文化为主，如诗词、传说、历史等。选择主题时要注意主题的深度和广度，尽量选择具有代表性和深度的主题。简洁明了，易于理解，同时要注意押韵和节奏的处理。配乐要与歌词相匹配，旋律要优美动听，节奏要稳定流畅。同时要注意乐器的选择和演奏技巧的处理，以达到最佳的音乐效果。它不仅是一种音乐艺术形式，更是一种文化传承和创新的方式。通过中国范儿歌词的传播，可以让更多的人了解和认识中国传统文化，增强民族自信心和文化自觉性，同时也可以为中华文化的传承和发展做出贡献。

中国范儿就是这么的气派
中国范儿就是这么这么帅
是谁举止优雅走在历史舞台
一身中国的红升起东方色彩
是谁巍然屹立笑看桑田沧海
一身青出于蓝敞开龙的胸怀
是谁翩翩起舞登上世界舞台
一身中国的范儿唱着东方情怀
是谁阵阵锣鼓震撼这个时代
一身浩然正气舞动龙的豪迈
是谁翩翩起舞登上世界舞台
一身中国的范儿唱着东方情怀
是谁阵阵锣鼓震撼这个时代
一身浩然正气舞动龙的豪迈
真草隶篆写着那中国范儿

梅兰竹菊画着那中国范儿 笙管笛箫吹出了中国范儿 唐诗宋词诵出了中国范儿 天安门前飘扬着中国范儿 鸟巢里面点燃了中国范儿 五洋之中遨游着中国范儿 九天之上腾飞着中国范儿 黄河水洗的黄皮肤 五千年这颜色绝不改 中国范儿就是这样的气概 中国范儿就是各种各种爱 长城上遥望长江长 大中华让世界更精彩 大中华让世界更精彩 《中国美》中国美是一首描绘中国景观和文化的歌曲，歌词全是美好的描述。歌曲一开始提到了“青山绿水”，这是中国自然风光的代表。青山一片片叠嶂，绿水一波波荡漾，形成了中国独特的山水画。接着，歌曲唱到“红墙黄瓦”，这是中国传统建筑的颜色，代表着中华民族的历史和文化。这些建筑既有雄伟壮观的宫殿，又有精美细致的庭院，无不体现出中国人的审美情趣。歌曲还唱到了中国的名山大川，如泰山、黄山、长江、黄河等。这些自然和人文景观都是中国文化的瑰宝，是中华民族骄傲。歌曲中还提到了“万紫千红”，形容中国的花卉，如牡丹、梅花、桃花、菊花等，都有着浓厚的文化底蕴。歌曲最后唱到了“汉字千锤百炼”，这是中国文字的魅力所在。汉字是世界上最古老、最复杂的文字之一，它不仅具有高度的艺术价值，还体现了中华民族智慧和创造力。歌曲以“中华儿女共祝愿，举国欢庆中华盛世”作为结尾，表达了对祖国的热爱和对未来的美好期许。总的来说，中国美这首歌曲以优美的旋律和深情的歌词，描绘了中国的自然风光、建筑文化、名山大川、花卉和汉字文化等方面的美丽和优雅。它表达了中华民族对祖国的深情厚爱，也展现了中华民族的文化自信和自豪。 天也美 地也美 顶天立地中国人最美 武当少林真功夫 望闻问切大智慧 中国美 中国美 中国的美是婉约的美 一湾柔情西湖水 一帘幽梦故人归 中国美 中国美 中国的美是豪迈的美 大江东去浪淘尽 奔流到海不复回 古也美 今也美 从古至今传承着中国美 万里长城永不倒 风霜雕刻千年的碑 中国美 中国美 中国的美是辽阔的美 万里江山万里情 世代代代爱相随	
分析评价	应用健美操音乐的特点，采用爱国主义歌曲，融入爱国主义教育，激发学生爱国主义情感，达到了课程思政的目标和要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L015：中国式现代化的核心---人的全面发展，学生才艺展示	
案例编号	110002-4-L015
案例标题	中国式现代化的核心---人的全面发展，学生才艺展示
案例来源	杨丹亚健美操课堂教学实践
内容简介	中国式现代化的核心是人的全面发展和社会的全面进步，通过学生课堂才艺展示，发挥自身的特长和潜力，探索自我，提升自信心和自我认知，激发学生的学习热情和动力，促进人的全面发展，坚定对中国式现代化的理想信念。
关键词	中国式现代化；人的全面发展
编写时间	2023-4-20
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	增加对中国式现代化的理想信念，促进人的全面发展
素材长度	1865 字
案例正文	思政切入： 党的二十大报告关于中国式现代化科学内涵、鲜明特征和本质要求的重要论述，深刻揭示了现代化进程中人与自然、人与社会之间的关系，人与物质世界、人与精神世界之间的辩证关系，以及个人、民族与人类世界之间的相互关系，彰显了中国式现代化的根本价值目标，丰富和发展了马克思主义关于现代化和人的全面发展的理论。无论是从马克思主义关于人的全面发展理论审视，或是对世界现代化历史进程的比较，还是从中国式现代化的现实实践来检验，中国式现代化都是促进人的全面发展的历史必由之路。 当前学生精神现状：个体精神世界除了物质欲望一无所有，充满了失落感、无力感和无意义感，成为“单向度的人”，伦理道德、社会价值取向不断撕裂和碎片化，陷入了无所适从、随波逐流的境地，信仰危机、精神危机随之而来。 全面发展指的是个体德、智、体、美、劳全方位的发展。 通过课堂才艺展示，更好地发掘和培养学生的特长，构建个人的生活兴趣和文化底蕴，有助于培养学生健康全面成长，培养德、智、体、美、劳全方位发展的建设者和接班人。 1、增加对中国式现代化的理想信念的理解，中国式现代化的核心是人的全面发展和社会的全面进步，通过学生课堂才艺展示，发挥自身的特长和潜力，探索自我，提升自信心和自我认知，激发学生的学习热情和动力，让学生在欣赏和表演的过程中感受到乐趣和收获。

	2、促进学生个人全面发展：才艺表演可以让学生充分发挥自身的特长和潜力，探索自我，提升自信心和自我认知，激发学生的兴趣，更好地发掘自己的天赋和潜力。同时也可以锻炼学生的身体素质和综合能力。 3、丰富学校文化生活：才艺表演是学校文化生活不可或缺的一部分，可以为学校注入更多的文化元素和活力，让校园里充满欢声笑语和艺术氛围，同时也可以加深学生对文化艺术的理解和欣赏。为学生提供更广阔的视野和学习空间。 4、营造积极向上的学习氛围：通过才艺表演，可以激发学生的学习热情和动力，让学生在欣赏和表演的过程中感受到乐趣和收获，从而推动其更好地投入到学习中，取得更好的成绩，增强他们的成就感和自信心，激发他们的学习热情，培养积极进取、自信乐观、自尊自爱的态度。 5、提高学生的综合素质：才艺表演需要学生在各个方面进行准备和表现，例如音乐、舞蹈、表演、语言等方面，这样可以更好地提高学生的综合素质，培养学生的多元智能和综合能力，为将来的发展打下基础。学生课堂才艺表演需要学生合作、协调、交流和互动，有助于培养学生的交际能力和人际关系，增强学生的团队精神，多方面培养学生的综合素质和技能。 6、培养学生爱好和兴趣：学生课堂才艺表演可以培养学生的爱好和兴趣，让他们更好地发掘和培养自己的特长，构建个人的生活兴趣和文化底蕴，有助于培养学生健康和文化全面成长。 才艺表演形式的要求： 健美操表演、诗朗诵表演、舞蹈表演、武术表演、器乐表演、话剧表演、小品表演、魔术表演、戏曲表演、演讲表演。无论形式，内容健康向上，不能表演低俗消极的内容。 举例：一、声乐表演：声乐是指用人声演唱的音乐形式。声乐是以人的声带为主，配合口腔、舌头、鼻腔作用于气息，发出的悦耳的、连续性、有节奏的声音。按音域的高低和音色的差异，可以分为女高音、女中音、女低音和男高音、男中音、男低音。每一种人声的音域，大约为二个八度。二、舞蹈表演：舞蹈是一种表演艺术，使用身体来完成各种优雅或高难度的动作，一般有音乐伴奏，以有节奏的动作为主要表现手段的艺术形式。三、器乐表演：器乐是相对于声乐而言，完全使用乐器演奏而不用人声或者人声处于附属地位的音乐。演奏的乐器可以包括所有种类的弦乐器、木管乐器、铜管乐器和打击乐器。
分析评价	通过课堂才艺展示，更好地发掘和培养学生的特长，构建个人的生活兴趣和文化底蕴，有助于培养学生健康全面成长，达到课程思政的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L016：十年磨一剑——中国健美操运动取得蓬勃发展

案例编号	110002-4-L016
案例标题	十年磨一剑——中国健美操运动取得蓬勃发展
案例来源	新华网 > 体育 > http://sports.news.cn/20231207/8907b7b903ec49f68db99f30fe08acde/c.html
内容简介	通过讲述第十届中国（南京）健美操公开赛，中国健美操从无到有、从小到大的普及推广之路，除了锻炼身体，健美操对纠正体态、增加自信和社交能力等方面都有帮助。健美操的发展是中国体育事业蓬勃发展的历史缩影，增强了学生的国家自豪感，增加了做中国人的骨气、志气和底气。
关键词	健美操；普及推广；蓬勃发展
编写时间	2024-04-2-
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	爱国主义
素材长度	2000 字
思政过程： 中国健美操公开赛国内最高级别健美操比赛，中国健美操从无到有、从小到大的普及推广之路，见证了中国体育事业蓬勃发展的历史进程，增强了国家自豪感，增加了做中国人的骨气、志气和底气。 作为一项独立的体育运动项目，健美操过去十多年里在中国获得蓬勃发展。第十届中国（南京）健美操公开赛日前在江苏南京举行，这项已成为品牌赛事的国内最高级别健美操比赛，见证了中国健美操从无到有、从小到大的普及推广之路。 回顾中国健美操发展历程，中国蹦床与技巧协会健美操分会主任李育林说：“2010 年国家体育总局体操运动管理中心正式启动健美操项目，当年就举办全国健美操联赛，中国（南京）健美操公开赛 2013 年创办，至今已举办到第十届，这已经不是简单的一场比赛，而是中国健美操发展的缩影。” 此次公开赛吸引了 11 个国家和地区的近 1500 名选手参赛。 中国用十余年时间，健美操项目已初步建成完备的赛事体系和推广体系，并进行相关标准、音乐和商标等知识产权建设。如今，不仅有中国健美操公开赛和全国健美操联赛这两大赛事，还有全国健美操锦标赛和冠军赛，以及城市挑战赛、巡回赛等各级各类赛事；教练员、裁判员培训、考核与	



认定外，还建立了金牌导师、星级运动员的培训、考核与认定标准。

中国健美操队夺得冠军具有多方面对大学健美操课程教学的重要意义

首先，这一成就能够极大地激发学生对健美操的兴趣和热情，使更多学生愿意参与到健美操课程中，提升课程的吸引力。其次，冠军荣誉为教学提供了优秀的榜样和示范，让学生们明白通过努力和训练可以达到很高的水平，鼓励他们追求卓越。再者，有助于推动大学健美操课程教学的专业性提升，促使教师借鉴冠军队伍的训练方法和技巧，改进教学内容和方式。此外，这也有利于营造积极向上的校园体育文化氛围，促进学生的身心健康发展。冠军的影响力还可能吸引更多资源投入到大学健美操教学中，改善教学条件，为学生提供更好的学习环境，从而进一步推动大学健美操课程教学的蓬勃发展。

中国健美操队夺得冠军这一辉煌成就，为大学健美操课程教学的改进带来了诸多宝贵的启示和契机。

从教学理念上看，冠军的诞生提醒我们要更加注重培养学生的**拼搏精神和竞争意识**。在教学中应强调健美操不仅仅是一种运动，更是一种追求卓越的态度。引导学生树立目标，勇于挑战自我，以冠军队伍的坚韧和毅力为榜样，不断突破自身极限。

在教学内容方面，可以深入分析冠军队伍的动作技巧和编排特色，将其融入课程中。例如，借鉴他们的**高难度动作组合**，逐步提高教学难度，激发学生的潜力。同时，学习冠军队在音乐选择、节奏把握上的经验，让学生更好地理解健美操与音乐的完美结合，提升艺术表现力。

教学方法也应随之改进。冠军队伍的成功离不开科学有效的训练方法，大学健美操课程教学可以引入类似的训练模式，如分层教学、个性化指导等。根据学生的不同基础和能力，制定针对性的训练计划，确保每个学生都能在原有水平上取得进步。而且，可以多采用**小组合作学习**的方式，培养学生的团队协作能力，这与冠军队伍所展现出的团队精神是相符的。

师资队伍的建设也至关重要。鼓励教师积极参加相关培训和学术交流，不断提升自身专业素养和**教学水平**，以便更好地传授冠军队伍的先进经验和技能。同时，邀请一些冠军队员或专业教练走进校园，开展讲座和示范教学，让学生近距离感受冠军的风采和专业素养。

在课程评价上，要建立多元化的评价体系。除了传统的技术考核，还要纳入学生的学习态度、进步幅度、团队合作等方面的评价，全面衡量学生的学习成果。这样可以更好地激励学生全面发展，而不仅仅是追求技术上的完美。

此外，校园的**健美操文化氛围**也需要进一步营造。可以通过举办校内健美操比赛、表演等活动，让更多学生参与其中，感受健美操的魅力。利用校园媒体宣传冠军队的事迹和精神，激发学生的自豪感和荣誉感，从而更加积极地投入到健美操课程的学习中。

总之，中国健美操队的夺冠为大学健美操课程教学改进提供了明确的方向和动力。我们应充分借鉴冠军队的成功经验，从教学理念、内容、方法、师资等多个方面进行全面的改革和完善，努力提升大学健美操课程的教学质量，培养出更多热爱健美操、具有优秀体育精神的学生，让健美操在大学校园里绽放出更加绚丽的光彩。

分析评价	中国健美操公开赛国内最高级别健美操比赛，中国健美操从无到有、从小到大的普及推广之路，见证了中国体育事业蓬勃发展的历史进程，增强了中国学生的国家自豪感，增加了做中国人的骨气、志气和底气。达到了课程思政的目标和要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L017：老年人对美好健康生活的向往—中华传统美德教育

案例编号	110002-4-L017
案例标题	老年人对美好健康生活的向往—中华传统美德教育
案例来源	健美操课堂实践教学
内容简介	恰逢重阳节，目的在于提醒学生向家里的爷爷奶奶送上祝福，关心他们的健康状况，让他们感到老有所养、老有所乐，愉快地安度晚年。同时指导学生填写：老年人（65 岁以上）健康生活的影响因素-调查问卷，引导老年人愉快的安享晚年。
关键词	关爱老年人；健康问卷；影响因素
编写时间	2022-9-9
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	老吾老以及人之老—中华传统美德感恩教育
素材长度	2749 字
案例正文	思政切入：恰逢重阳节，目的在于提醒学生向家里的爷爷奶奶送上祝福，关心他们的健康状况，让他们感到老有所养、老有所乐，愉快的安度晚年。同时指导学生填写问卷调查，提高社会调查能力。了解影响老年人健康生活的因素，引导老年人愉快的安享晚年。 《老年人对美好健康生活的向往及实现途径》调查问卷 亲爱的同学们：你好！我们希望找出影响老年人（65 岁以上）健康生活的因素，让老年人愉快的安享晚年，为了收集数据需要也为了爷爷奶奶的健康，请您如实填写本问卷，回答没有对错之分，谢谢！ 调查对象：爷爷、奶奶、外公外婆、亲戚邻居均可。 老年人身体活动能力 1.您能进行下列哪项体力劳动【劳动能力】（ ） (1)无劳动能力 (2)轻劳动（手工作业或腿的轻度活动，如择菜、缝纫、打理庭院等） (3)中等劳动 手和臂持续动作(如锯木头等)；臂和腿的工作(如卡车、拖拉机或建筑设备等运输操作)；臂和躯干的工作(如粉刷、间断搬运中等重物、除草、锄田、摘水果和蔬菜等)。 (4)重劳动（臂和躯干负荷工作，如搬重物、铲、锤锻、锯刨或凿硬木、割草、挖掘等）

- (5)极重劳动（高强度的挖掘、搬运，快到极限节律的极强活动）。
- 2.你每天从事身体活动有多长时间（如家务、农活、社区志愿活动、一般维修工作及家庭的照护）？（ ）
- (1)不动 (2)30 分钟以内 (3)30 分钟---1 小时 (4)1 小时---2 小时 (5)2 小时以上
- 3.通常您每天多长时间坐着？ 小时 0---1---2---3---4---5---6---7---8---9---10 小时 （ ）
- 4.您锻炼时主要选择的体育项目是？【多选】（ ）
- (1)跑步 (2)健身走 (3)广场舞 (4)健身房项目 (5)户外骑行 (6)羽毛球 (7)徒步登山 (8)乒乓球 (9)健身长廊器械 (10)民间传统体育 (11)其他_____
- 5.中华传统体育技艺很多，您会下列哪几种？【多选】（ ）
- (1)太极拳、剑、扇 (2)五禽戏、八段锦 (3)导引图 (4)气功 (5)秧歌 (6)舞龙舞狮 (7)民间武术包括器械武术 (8)打陀螺、秋千、弹弓、抓骨子 (9)掐方、四道格等棋类游戏 (10)麻将、象棋、花花牌、扑克 (11)其他_____
- 6.您了解体育健身的相关知识和健身方法的渠道是：（ ）
- (1)家人 (2)朋友 (3)电视 (4)微信公众号 (5)社区体育指导员 (6)培训班 (7)其他_____
- 7.您所在的社区有身体活动场地吗？（ ）
- (1)没有 (2)有但不够用 (3)有但距离较远 (4)一般 (5)有且方便 (6)设施比较完善 (7)非常好
- 8.您所在的社区开展健康活动情况怎么样？【打钩】

组 织	文体活动	健康培训	健康咨询	健康测量	建立健康档案	提供健身产品
从来没有						
偶 尔						
经 常						

9.闭眼单脚站立(自然站立，闭眼，当听到“开始”口令后，抬起任意一只脚，同时测试员开表计时。当受试者撑脚移动或抬起的脚着地时，测试员停表)，测试两次站立时间，取最好成绩，记录以秒为单位。_____秒

10.身高体重指数： $BMI=G/H^2$ （体重/身高米的平方）

体重:_____KG 身高:_____米 BMI:_____

老年人生理健康评定

- 1.您的视力怎么样？(1)非常差 4.1-4.2 (2)较差 4.3-4.4 (3)差 4.5-4.6 (4)好 4.7-4.8 (5)较好 4.9-5.1 (6)非常好 5.1-5.3 （ ）
- 2.您的听力怎么样？(1)非常差 (2)较差 (3)差 (4)好 (5)较好 (6)非常好 （ ）
- 3.您的食欲怎么样？(1)非常差 (2)较差 (3)差 (4)好 (5)较好 (6)非常好 （ ）
- 4.您的胃肠部经常不适（腹胀、拉肚子、便秘等）吗？
- (1)一直有 (2)间歇性有 (3)偶尔有 (4)从来没有 （ ）
- 5.您容易感到疲劳吗？(1)一直有 (2)间歇性有 (3)偶尔有 (4)从来没有 （ ）
- 6.您的睡眠怎么样？(1)非常差 (2)较差 (3)差 (4)好 (5)较好 (6)非常好 （ ）
- 7.您的身体有不同程度的疼痛吗？
- (1)一直有 (2)间歇性有 (3)偶尔有 (4)从来没有 （ ）
- 8.你的血压正常吗？(1)低血压 (2)稍有波动 (3)正常 (4)血压较高 （ ）
- 9.您的血糖正常吗？(1)低血糖 (2)稍有波动 (3)正常 (4)血糖较高 （ ）
- 10.您有如下基础病吗？【可多选】（ ）
- (1)身体功能障碍 (2)中风 (3)心脏病 (4)慢性呼吸疾病 (5)肝部疾病 (6)糖尿病 (7)其他_____

老年人心理健康评价

	1.您对目前的生活状况满意吗？【自我意识】（ ） (1)很不满意 (2)不太满意 (3)满意 (4)较满意 (5)非常满意 2.您会感到心情不好、情绪低落吗？【情绪】（ ） (1)一直有 (2)大多数时间有 (3)偶尔 (4)比较少 (5)从来没有 3.您会感到孤独吗？【人际关系】（ ） (1)一直有 (2)大多数时间有 (3)偶尔 (4)比较少 (5)从来没有 4.如果人生的成就为10分，您为自己打几分？【人生态度】 失败 1---2---3---4---5---6---7---8---9---10 非常成功（ ） 5.您经常努力锻炼身体吗（比如经常干一些您觉得有益于健康的事）？【意志】（ ） (1)不想努力 (2)努力过但没坚持 (3)感觉良好 (4)比较努力 (5)很努力 6.您能控制自己的行为吗（知道该做什么，不该做什么）？【行为规范】（ ） (1)无拘无束想干什么就干什么 (2)年老体弱做事处处让着别人 (3)能适度表达和控制自己的情绪 (4)严格做与自己身份相符的事 (5)阅历丰富德高望重率先垂范 7.您的压力主要来源于？ 第一来源（ ） 第二来源（ ） 第三来源（ ） (1)经济收入 (2)子女是否孝顺 (3)身体健康状况 (4)生活水平 (5)家庭养老 (6)居住条件 (7)疾病 (8)心理孤独 (9)其他_____ 8.您愿意与外界环境保持接触吗？（ ） (1)我与外界格格不入 (2)我与周围的人接触较少 (3)能和别人保持交往 (4)我比较随和，大家比较喜欢。 (5)我很重要，周围人离不开我。 9.您日常生活中吃、穿、住、行能得到保障吗？（ ） (1)根本不能得到保障 (2)勉强能得到保障 (3)能够得到保障 (4)保障比较充足 (5)无忧无虑 10.您能接受新事物吗（比如智能手机、电脑、微信等）？【学习能力】（ ） (1)非常排斥 (2)想学但学不会 (3)有点难但能学会 (4)容易接受 (5)能领先潮流 11.健康是幸福的前提和基础，无健康也就无幸福可言。十九大报告提出了“实施健康中国战略”号召，习近平总书记提出围绕着每一个人的衣食住行和生老病死进行全面呵护的理念。您最期待：（您认为哪些更重要，并排序）：【排序】 第一：_____ 第二：_____ 第三：_____ 第四：_____ 第五：_____ 第六：_____ (1)发挥基层党组织的堡垒作用，打造民生幸福工程，做好幸福大院的各项工作，助餐、助安、助医、助娱（健康） (2)养老资金来源包括子女交纳、政府补贴、社会捐赠、企业赞助 (3)村级集中互助式养老 (4)社会力量参与养老事业发展 (5)建立老年人群体资源库，开发人力资源（比如，老年人公益性岗位） (6)各政府部门、企事业单位、人民团体多部门联动开展关爱老年人行动 (7)强化子女的养老责任和意识（如，社区评比） (8)发挥民族民间传统体育的作用 (9)打造老年人健康锻炼示范项目和示范中心
分析评价	恰逢重阳节，提醒学生向家里的爷爷奶奶送上祝福，关心他们的健康状况，让他们感到老有所养、老有所乐，愉快的安度晚年，同时指导学生填写问卷调查，提高社会调查能力，了解影响老年人健康生活的影响因素，引导老年人愉快的安享晚年。达到课堂思政目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-L018： 传承五四精神， 激扬青春梦

案例编号	110002-4-L018
案例标题	传承五四精神， 激扬青春梦
案例来源	健美操教学实践
内容简介	讲述了四运动及对当代大学生的启迪， 核心是培养学生爱国主义情怀。对国家命运的深切关怀和对民族独立的追求； 积极创新和探索科学的进步精神； 高度的社会责任感和无私奉献精神； 追求时代潮流、把握时代命运的伟大精神。鼓励大学生把握时代的脉搏， 积极投身于体育强国、健康中国、全民健身的伟大事业中去。
关键词	五四精神； 爱国主义情怀； 体育强国
编写时间	2024-05-4
编著者	杨丹亚， 教授， 商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	爱国主义
素材长度	3011 字

思政背景：

时逢五四青年节，以此为切入点，向学生讲述五四精神。爱国不只是一种内在热爱的情感，而且是一种由该情感所引发的坚定意志和远大志向。爱国主义不仅是一种强烈的情绪情感，还要升华为坚定的理想信念。

思政过程：

一、讲述历史事件

五四运动，是 1919 年 5 月 4 日发生在北京的一场以青年学生为主，广大群众、市民、工商人士等阶层共同参与的，通过示威游行、请愿、罢工、暴力对抗政府等多种形式进行的爱国运动，是中国人民彻底的反对帝国主义、封建主义的爱国运动。

1.历史原因：

新青年与新文化运动

革新思想在晚清尤其是在甲午战争之后大量传入中国并影响年轻一代，而在民国初年这种影响随着陈独秀所创办的《青年杂志》（后改名为《新青年》）等刊物的发展以及白话文运动的推动，自由、反抗传统权威等思想，影响了学生以及一般市民。新文化运动**高举民主、科学的大旗**，从思想、文化领域激发和影响了中国人尤其是中国青年的爱国救国热情，从根本上为五四运动的出现奠定了思想基础。



社团组织在中华民国的发展，包括少年中国学会、工学会、新民学会、新潮社、平民教育讲演团、工读互助团等等，为五四运动在全国的开展奠定了组织基础。

高等教育发展

中国的科举制度在清末“新政”中，因学习西方及日本学制而改变，于 1905 年被废除。到了民初，北京大学、北京高等师范学校（现北京师范大学）等高校获得进一步的发展，尤其是北京大学，在校长蔡元培的领导下，引进了开放的学风，提出了“思想自由，兼容并包”的办学方针，李大钊、陈独秀、胡适、鲁迅（周树人，教中国小说史）于北大任教。注重**培养学生独立自主开放进步思想和精神，这种思想和精神成为五四运动的重要动力。**

1914 年 8 月 23 日，日本对德国宣战，占领全部的德国租借地胶州湾。

1915 年 1 月，日本向中国提出“二十一条”，激起了民族主义的情绪，使中国知识分子及民众对日本以及“卖国”的政府强烈不满，认为这是国耻。

1917 年 8 月 14 日，北洋政府向德国宣战，与日本同为战胜国，但德国在山东的权益不仅没有收回，反而被日本扩大了。



清末以来，中国的工商业虽有所发展，但在西方产品的输入情形下，中国本土工商业的发展仍然有限，第一次世界大战的发生使欧洲各国无力东顾，中国的工商业获得很大的发展，参与工商业的人口持续增加，民族工业，尤其是轻工业得以巨大发展，城市中的工商阶层在中国社会中的地位也更显重要，在五四运动中，他们成为声援爱国学生的重要力量。

北洋政府内部派系的权力斗争

北洋政府总统、内阁、国会之间深受党派、军阀的制约，相互攻讦，以谋求自我派系之利益。

“五四运动”，在近代以来中华民族追求民族独立和发展进步的历史进程中具有里程碑意义。

2.事件经过

学生运动、工人罢工、商人罢市

3.历史意义：

第一，五四运动表现了反帝反封建的彻底性。

第二，五四运动是一次真正的群众运动。

第三，五四运动促进了马克思主义在中国的传播及其与中国工人运动的结合。

第四，五四运动是由学生先发起，由工人扩大的坚决的反帝运动，是无产阶级领导的新民主主义革命。

第五，五四运动是新民主主义革命阶段的开端。

二、对当代大学生的启迪

伟大的五四精神：

忧国忧民的爱国主义。五四精神的核心是爱国主义，它体现了中国人民对国家命运的深切关怀和对民族独立的追求。

积极创新和探索科学的进步精神。五四运动倡导了民主科学的思想，鼓励人们积极创新，追求科学知识，以此推动社会的进步和发展。

高度的社会责任感和无私奉献精神。五四时期的知识分子和青年学生表现出了强烈的社会责任感和无私的奉献精神，他们积极参与社会改革和进步事业，不计个人得失。

追求时代潮流、把握时代命运的伟大精神。五四精神鼓励人们要有时代意识，要能够把握时代的脉搏，积极投身于推动社会前进的伟大事业中。

1. 反思自己的思想和行为

手机沉迷、网络成瘾；自私自利、任性妄为；思想颓废、不思进取；好逸恶劳、体格孱弱；意志消沉、心理脆弱。 思政问题引导：健康体质测试男生引体向上 11 个及格，扪心自问，有多少人能及格？能抵御外国列强—当初的八国联军-现在的 G7 吗？中国驻南联盟大使馆被炸敢不敢忘？祖国完全统一了吗？南海、东海、中印边境、台海太平吗？更不要忘了西方列强亡我之心不死，各种渗透、抹黑、打压、卡脖子，遏制中国崛起的手段无一不用其极。面对世界百年之未有大变局，你准备好了吗？1919 年 5 月 4 日的那一代同龄人，他们在干什么，你们现在在干什么？ 个人层面，你在校努力学习和锻炼身体了吗？你是父母的骄傲吗？父母掏了学费、伙食费、买了衣服，还要支付你们的手机话费、交友费、化妆费。你们的生日最高兴的是父母，又是红包又是礼物、一大片祝贺，父母的生日呢？有没有给自己的父母买过生日礼物，哪怕一双手套、一双袜子，如果有，我保证他们会高兴上几年的！父母不易，请善待自己的父母。您能否勤奋锻炼，健健康康，让父母放心？？？ 2、体育强国、健康中国、全民健身从我做起 问题导入：2035 年是个什么时间节点？到时你们多大？ 全面建成社会主义现代化强国，总的战略安排是分两步走： ——从二〇二〇年到二〇三五年基本实现社会主义现代化； ——从二〇三五年到本世纪中叶把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。 习近平总书记在党的二十大报告中指出，“从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴”。中国式现代化坚持社会主义核心价值观，加强理想信念教育，弘扬中华优秀传统文化，增强人民精神力量，促进物的全面丰富和人的全面发展。 你现在是什么样子商洛学院就是什么样子！2035 年你是什么样子，你的家族就是啥样子！中国就会是什么样子！你们是中国现代化建设的当事者和见证人，伟大的事业岂能少了自强不息积极进取的您！！！！ 弘扬伟大的五四精神，从我做起，积极投身体育强国国家战略、健康中国国家战略、全民健身国家战略建设中去，不负时代、不负韶华。 体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。体育强则中国强，国运兴则体育兴。作为实现中华民族伟大复兴的生力军，当代中国青年是否具备强健体魄、坚韧意志，直接关系到他们能否担当起中华民族伟大复兴大任，直接关系到民族复兴进程能否顺利推进。 三、五一假期作业 1、回顾历史事件—五四运动，领悟五四精神。 2、每天锻炼一小时。（健康工作 30 年、幸福生活一辈子） 3、进行家庭体育—家庭健身计划的制定，督促家庭成员展开体育锻炼，尤其是父母。 4、积极开展社区体育健身活动的参与与指导。 5、积极参加体育志愿者等公益活动。 如果积极完成了以上作业（提供相关支撑材料），期末给与体育课思政加分，分值 5 分。	
分析评价	弘扬伟大的五四精神，从我做起，积极投身体育强国国家战略、健康中国国家战略、全民健身国家战略建设中去，不负时代、不负韶华。达到了课程思政的目标和要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-P001： 在体育锻炼中享受乐趣

案例编号	110002-4-P001
案例标题	在体育锻炼中享受乐趣
案例来源	体育教学实践
内容简介	学习习近平主席面向全国教育界提出对学校体育工作的要求:要在教育中建立“健康第一”的指导思想，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受运动乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。引导帮助学生在体育锻炼中享受运动乐趣。
关键词	体育兴趣，消失原因，对策
编写时间	2024-3-18
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字、图片
育人主题	健康第一、快乐体育
素材长度	2711 字
一、思政问题的导入 当代大学生对体育失去兴趣，体育锻炼的方法与形式日益变得枯燥和索然无味，导致学生在极为单调的体育锻炼中“累并痛恨着”。 提问 1，幼儿园时最喜欢什么课？2，大学时最讨厌什么课？3，是什么导致了您对体育课失去了兴趣？4，什么学段导致您失去对体育的兴趣？5，新冠疫情对你们有什么影响？5，你孤独吗？ 在全国教育大会上，习近平主席面向全国教育界提出对学校体育工作的要求:要在教育中建立“健康第一”的指导思想，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受运动乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。这是习主席在中国教育最隆重的会议上向学校体育工作提出的非常重要也是非常明确的指示，这个指示无疑是今后相当长一段时间内指导学校体育改革的最主要的依据和方向，国家领导人对学校体育的厚重期待，“帮助学生在体育锻炼中享受运动乐趣”上指出学校体育工作的一个“短板”，对应了学生们“我们不喜欢运动也不喜欢体育”“我们喜欢运动但不喜欢体育课”的呼声，指摘了体育课程与教学枯燥无味的“症结”，指明了学校体育改革的一个重要的主攻方向。今后一段时间，我们应以“帮助学生在体育锻炼中享受运动乐趣”作为学校体育理论研究的重要思考问题和推进体育教学改革的重要实践问题，将“帮助学生在体育锻炼中享受运动乐趣”作为评价新时代学校体育改革与发展的重要指标。 问题:为什么充满乐趣的运动变成了少有乐趣的体育锻炼 当运动(sports)变成体育(physical education)后，体育锻炼失去了乐趣 当充满竞争和表现乐趣的体育运动(sports)变成了学校的体育(physical education)，当运动的小集体(group、team)变成班	

级(class)以后,影响了学生参加体育运动的自主性,影响了自主运动小集体交流的频繁性和成员之间的亲密性。

当深入的运动习得变成体育课教学的“蜻蜓点水”后,体育锻炼失去了乐趣

在学校的体育课程教学中:他被规定参加了体育课程中的项目,不论他是喜欢还是不喜欢;很多项目他也不想专注;挤占自己喜欢的项目;得不到持久并刻苦地训练;没有获得超出于一般人的技能水平;没有机会参加较高水平的比赛和展示;没有在什么比赛中获得过胜利,没有受到过什么赞赏和承认;从比赛胜利中体验到的体育锻炼乐趣近乎零。

身体锻炼内容的逐渐萎缩导致体育锻炼枯燥无味

在竞技体育高端化趋势下、在体育教材正规化和标准化、在运动安全的极大忧虑下、在体育锻炼应试化下、在体育场地器材的专项化和用途的单一化之下、游戏课程的贫瘠化之下、在专职体育教师的能力不足情况下等等多重负面影响下,学校中体育锻炼内容严重萎缩,锻炼更多是在长跑、做操、达标和考核的项目中打圈圈,使得体育锻炼变得日益枯燥无味。



二、课程思政的目标----掌握体育锻炼使人快乐的生理科学基础

运动,不仅是雕塑身体的手段,更是维持良好心态的秘诀。快乐锻炼不仅有助于身体健康,更能提升心理素质,使人在运动中享受乐趣。将深入探讨科学运动对心态的影响,以及如何在锻炼中尽情释放快乐。

1.快乐锻炼的科学基础:促进激素的释放

多巴胺与运动愉悦感,运动时,身体释放多巴胺等愉悦激素,这种化学物质能够直接影响大脑,产生快乐感。特别是有氧运动,如慢跑、游泳,能够更有效地促使多巴胺的分泌,使人在运动中感受到深沉的幸福。内啡肽与锻炼后的愉悦感,运动还能促使内啡肽的释放,它是一种天然的镇痛剂和抗抑郁物质。锻炼后,内啡肽的大量释放使人感到舒适和放松,同时也起到缓解疼痛、提高心情的作用。

2. 调节神经系统平衡,使人维持良好心理状态。

压力释放与情绪调节，运动是一种出色的压力释放途径。在运动中，人体产生的激素能够平衡神经系统，降低紧张和焦虑感。通过有规律的运动，人们能够更好地调节情绪，保持愉悦的心境。塑造积极心态与自信心，持续锻炼能够塑造积极的心态。每一次锻炼都是对自己的一种挑战和突破，成功完成每个目标都会增强自信心。在运动中培养的自律和毅力，能够在日常生活中转化为积极的态度。

3.改善脑部供氧供血的功能，提高注意力与专注力，科学运动有助于提高注意力和专注力。运动时，大脑释放的化学物质能够改善认知功能，提高学习和工作的效率。运动成为一种让思维更加清晰、集中注意力的良好手段。

三、积极行动自主体育锻炼和创新体育学习

1：尽情享受运动的乐趣

制定合理目标与计划，制定合理的锻炼目标和计划是快乐锻炼的重要一环。目标应该具体可行，计划要适应个体的实际情况。通过逐步实现小目标，不断挑战自己，能够在运动中体验到成就感和乐趣。**选择适合自己的运动方式，每个人对于运动的偏好都不同**，因此选择适合自己的运动方式至关重要。无论是瑜伽、跑步、游泳还是团队运动，只有找到最适合自己的方式，才能在运动中尽情享受。

2、寻找运动伙伴，增添乐趣，运动可以是一项独自进行的活动，也可以是与他人共享的社交时光。寻找运动伙伴，不仅可以增加互动，还能分享成功和进步的喜悦，使运动过程更加有趣。

3、迈向快乐锻炼的未来：持之以恒的生活态度

养成定期锻炼的习惯，快乐锻炼并非一时的冲动，而是需要持之以恒的习惯。养成定期**锻炼的生活态度，将运动融入日常生活，使之成为一种享受而非负担。注重身体信号与调整，在锻炼过程中，要注意身体的信号。如果感到疲劳或不适，及时调整运动强度或方式，避免过度训练引发身体的负担。科学的运动不仅能够保持良好心态，更能确保身体的健康。**

科学运动不仅有助于雕塑身体，更是维持良好心态的有效手段。通过运动，愉悦激素的释放让人在锻炼中体验到乐趣和幸福感。持续锻炼对情绪的调节、注意力的提高、心态的积极塑造都有着深远的影响。

在运动中尽情释放快乐，使运动成为一种享受，是迈向健康生活的重要一步。让科学运动伴随你，保持良好心态，尽情享受运动的乐趣。

分析评价	通过学习习近平主席面向全国教育界提出对学校体育工作的要求:要在教育中建立“健康第一”的指导思想，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受运动乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。分析了学生体育运动兴趣消散的主要原因，引导帮助学生在体育锻炼中享受运动乐趣，要求学生在运动中尽情释放快乐，使运动成为一种享受，是迈向健康生活的重要一步。让科学运动伴随你，保持良好心态，尽情享受运动的乐趣。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-P002：自觉参加体育锻炼具备较好的职业体能，胜任社会需求-乐跑 APP 介绍

案例编号	110002-4-P002
案例标题	养成自觉参加体育锻炼的习惯，具备较好的职业体能，胜任社会对人才的需求
案例来源	体育教学实践
内容简介	介绍乐跑 APP，把我校学生课外体育锻炼活动不断引向深入，使我校学生养成自觉参加体育锻炼的意识和习惯，具备较好的职业体能，提高适应环境的能力，能够完全胜任和适应经济社会对人才的需求。
关键词	乐跑 APP；人才的需求；职业体能；锻炼的意识和习惯
编写时间	2022-9-3
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	养成自觉参加体育锻炼的意识和习惯，具备较好的职业体能，能够完全胜任和适应经济社会对人才的需求。
素材长度	1405 字
案例正文	案例的引入 商洛学院以培养国家需要的应用型人才为主要目标。学生毕业后所从事的职业岗位工作客观上对其体能提出了不同的要求,应当具备较强的体能,表现出与职业密切相关的力量、耐力、速度、灵敏度等身体素质。从广义上讲呢,它是一种适应环境的能力,从狭义上来讲呢,就是对某件事的适应能力。体能是指一个人拥有足够的精力去工作和学习,有余力去享受生活,并且能够积极的应对突发的各种身体状况和其他情况。 指导学生正确使用“步道乐跑”app 开展校园课外阳光健康跑,深入贯彻执行《高等学校体育工作基本标准》、《国家学生体质健康标准》、《“健康中国 2030”规划纲要》以及“三走”倡导等文件精神,每学期开展课外阳光健康跑活动,通过持续的过程锻炼形式提高学生身体素质。使我校学生具有自觉参加体育锻炼的意识和习惯,具备较好的职业体能,能够完全胜任和适应经济社会对人才的需求。 乐跑规则: 引入“步道乐跑”app 作为课外体育活动开展的工具软件,采用基于定向越野的趣味打卡模式进行跑步锻炼,可自主安排时间和场地参与,无需人工组织,锻炼情况将自动与课外体育成绩进行关联。 一、参与对象大一、大二学生,其它年级学生建议参与(同样可以参与校园排名和奖励获取)。

1、规则基本设置：

年级	晨跑设置			
大一 大二	跑步区域：	商洛学院北新街校区（请在安全区域内运动）		
	学期时间：	（第一周到第十八周）		
	跑步时间	6:00~7:30	男生跑步次数	≥ 10 次
	经过打卡点数量	2 个	女生跑步次数	≥ 10 次
	男生配速	3m/km~9m/km	男生跑步里程	2km
	女生配速	3m/km~9m/km	女生跑步里程	1. 6km
	课外跑设置			
	跑步时间	6:00~22:00	男生跑步次数	40~50 次（含晨跑）
	经过打卡点数量	2 个	女生跑步次数	40~50 次（含晨跑）
	男生配速	3m/km~9m/km	男生跑步里程	2km
	女生配速	3m/km~9m/km	女生跑步里程	1. 6km

2、每天最多有 1 次运动记录关联体育成绩，超出部分仅做记录但不会关联成绩。

3、单次运动里程上限最多取 10 公里。

4、每学期学校会根据运动排名情况给予对应奖励。

三、关联体育成绩说明

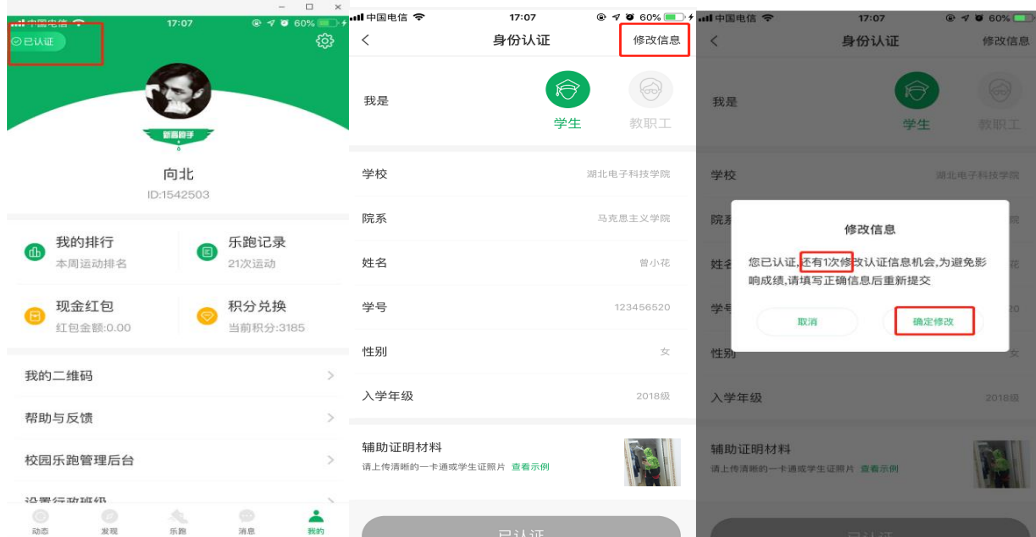
课外健康跑的成绩会占本学期体育成绩的 10%，晨跑达不到 10 次和总次数达不到 40 次的平时成绩记 0 分。

四、软件下载以及使用说明

1、app 下载

2、注册登录

个人基本信息（学号，学院，性别等信息）



	五、注意事项 请各位同学注意人身安全，注意对各类机动车或自行车的避让，小心路滑。使用软件坚持一个月跑步之后，会发现自己的身体素质、体态及心理承受能力都有提高!跑步是一种理想的耐力训练，可以对心脏循环系统产生有益的影响，并能提高能量基础代谢。 注意：经常更换手机登录，会导致手机 IP 地址异常，有可能被识别为更换手机代跑，请大家保持一个手机一个账号的使用。为保证锻炼效果，禁止任何作弊行为，包括使用交通工具、替人代跑等行为，乐跑后台会根据跑步分段配速、轨迹信息以及手机 ID 变更等情况分析作弊行为，一经核实将取消本学期体育成绩，并在学校范围通报。同时也欢迎同学们匿名监督和举报。 思政总结： 1、体育锻炼能改善大学生不良情绪，增强心理承受能力。 参加体育锻炼能有效地提高大学生的心理素质，增强自信心。学生在运动中能体会到成功的喜悦和失败的沮丧，这对增强心理承受能力有积极的作用。 2、大学生参加体育锻炼有利于形成良好的个性和气质。 体育锻炼的特点是要求人体在生理和心理上承受较大强度的刺激，它对于发挥人的主观能动性加强社会交往具有明显的作用。因此，积极参与体育运动对良好个性的形成及发展和完善人的气质有促进作用。 3、大学生体育锻炼能培养其坚强的意志品质。 大学生在体育锻炼中要不断克服客观困难(如环境变化、身体素质与能力的限制等)和主观困难(如紧张、疲劳等)，越是能努力克服困难，就越能培养良好的意志品质，而体育锻炼中培养起来的顽强拼搏的意志品质能迁移到日常的学习、工作和生活中。 “步道乐跑”采用基于定向越野的趣味打卡模式进行跑步锻炼，学生可自主安排时间和场地参与，通过持续的过程锻炼形式提高学生身体素质。充分发挥各班共青团组织、班委、学生体育干部、各体育单项协会、学生体育社团的带头作用，妥善组织，加强指导，认真落实，把我校学生课外体育锻炼活动不断引向深入，使我校学生具有自觉参加体育锻炼的意识和习惯，具备较好的职业体能，完全能够胜任和适应经济社会对人才的需求
分析评价	通过介绍乐跑 APP，把我校学生课外体育锻炼活动不断引向深入，使我校学生养成自觉参加体育锻炼的意识和习惯，具备较好的职业体能，能够胜任经济社会对人才的需求，达到思政育人的要求。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-P003：龙腾虎跃、健康向上、奋发图强，活出商院学子的精气神

案例编号	110002-4-P003
案例标题	龙腾虎跃、健康向上、奋发图强，活出商院学子的精气神
案例来源	杨丹亚实践教学工作
内容简介	通过介绍清华大学“为祖国健康工作五十年”的口号来历及传承，鼓励学生，努力学习，积极锻炼身体，“为祖国健康工作五十年”，争做国家的栋梁。
关键词	锻炼身体；祖国；工作；五十年
编写时间	2022-12-1
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	爱国主义教育——努力学习，积极锻炼身体，做国家的栋梁。
素材长度	1460 字
案例正文	案例的引入 商洛学院学生健康体质测试，男生引体向上成绩平均 5-8 个，不少学生竟然 1 个都无法完成，女生 50 米成绩平均 9.8 秒，学生 800、1000 米测试畏手畏脚，力量、速度、耐力等身体素质令人担忧。通过引用清华大学“为祖国健康工作五十年”的口号来引发学生思考。 清华大学是国内顶尖的高等学府之一，其不仅在学术方面有着卓越的成就，在体育方面也有着优良的历史文化底蕴。20 世纪 50—60 年代，时任清华大学校长的蒋南翔提出了“为祖国健康工作五十年”的号召，激励了建国后一代又一代的清华学子走上爱国、成才的道路。蒋南翔校长发出此号召的原因，就需要我们追溯至当时的历史背景： （1） 当时中国国民体质孱弱问题依然未得到根本解决。 蒋南翔校长则以“一年级买眼镜，二年级买痰盂，三年级买药罐，四年级买棺材”的俗语对旧中国大学生堪忧的身体状态进行了形象的讽刺。中华人民共和国成立后，国民体质虽有一定提升，但由于缺乏足够的时间积淀，形势依然不容乐观。因此，该口号的提出首先可以被视为是对当时国家“强国强种”需要的积极响应。 （2） 中华人民共和国成立后党和国家对国民健康问题高度重视。 毛泽东同志在 1962 年提出了“发展体育运动，增强人民体质”的体育事业发展根本方针，在学校体育中提出了“健康第一，学习第二”的具体要求。在此背景之下，蒋南翔校长做出“健康第一，这是政治任务；教学任务只能第二”的论述，进而提出“为祖

	国健康工作五十年”的口号，其体现了对党和国家既定体育方针、教育方针的积极响应。 (3) 清华大学拥有一以贯之的体育历史传统。 一方面，清华大学作为利用“庚子赔款”所创办的留美预备学校，在早期的办学风格上承袭了西方重视体育的教育理念。另一方面，清华大学的历任校长也都对体育工作极其重视，由历任校长提出的“强迫运动”“三育并举”“通才教育”“体育与爱国相统一”等思想在至今仍具有很强的现实意义。 (3) 马约翰教授对体育事业的杰出贡献。 马约翰教授为我国近代体育事业做出了杰出的贡献，他在清华大学工作的 52 年中将全部精力都奉献给了体育事业。正是因为他对体育事业的杰出贡献和无私奉献以及他年过八旬仍展现出的良好精神风貌，让蒋南翔校长得以提出“像马约翰先生看齐，同马约翰先生竞争，争取至少为祖国健康地工作五十年”的号召。 概括：就个人而言，健康是促进人全面发展的必然要求。就社会而言，健康是经济社会发展的基础条件。无论是实现个人的发展还是社会的发展，都必然要以个体生理机能的正常为基本前提，而要想尽力发展肌体的健康和身体的效能，就必须要以体育运动作为基础和保障。 提出问题：商洛学院学子怎么办？ 方法途径： 以“健康”作为一切行动的基础； 以“工作”作为价值实现的手段； 以“祖国”作为服务对象的主体； 以“五十年”作为终身奉献的目标； 口号：龙腾虎跃、健康向上、奋发图强，活出商院学子的精气神！  
分析评价	通过介绍清华大学体育精神，鼓励学生，努力学习，积极锻炼身体，争做国家的栋梁。案例选择准确，达到思政育人的要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-P004：运动乐趣的内涵、来源及提升策略

案例编号	110002-4-P004
案例标题	运动乐趣的内涵、来源及提升策略
案例来源	体育实践
内容简介	享受体育运动乐趣是增强体质、健全人格、锤炼意志的逻辑起点，青少年如缺少反复的运动乐趣体验，就无法长期参与体育运动，增强体质、健全人格、锤炼意志也就失去了载体。通过优化教学方法、丰富运动形式、设置合理的挑战与目标、提升审美感受可以有效地提升健美操运动的乐趣。
关键词	运动乐趣；来源；提升策略
编写时间	2024-3-28
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字、图片
育人主题	运动乐趣的培养
素材长度	2632 字
思政导入： 2018 年 9 月 10 日，习近平总书记在全国教育大会上指出：“帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”享受体育运动乐趣是增强体质、健全人格、锤炼意志的逻辑起点，青少年如缺少反复的运动乐趣体验，就无法长期参与体育运动，增强体质、健全人格、锤炼意志也就失去了载体。 1 运动乐趣的内涵、来源及价值 运动乐趣的定义 心理学领域认为乐趣既表现为各种活动又是情感的体验，乐趣是一种从身体能力和成功体验中产生的内在快乐。乐趣看作一种享受、快乐的情趣、欲望获得满足的愉快气氛，是能够增强个体实际行动的心理现象。传统意义上的乐趣是使人感到幸福或满意的“乐”，具有褒义色彩。正面情绪反应，如愉快、有趣、好玩、喜欢等心理感受。运动乐趣是运动过程中产生的一种积极的情绪体验和情感状态，个体在参与体育运动中产生的高兴、愉悦、快乐等积极的情绪和情感体验。 运动乐趣的来源 运动乐趣是一种积极的情绪、情感体验，它不仅是具有强度特征的可测量变量，同时也具有个性化特征。运动动机和兴趣是青少年体育锻炼参与的关键影响因素。以享受乐趣为目的参与体育运动的学生比以健康目的而参与体育运动的学生的运动动机更强。乐趣是喜欢健身活动的最重要原因。 运动乐趣的价值	

体育运动参与不足直接导致了学生的体质健康状况严重下滑。运动乐趣与青少年体育运动参与密切相关，乐趣是青少年和成年人参与体育运动时最重要的偏好，是青少年参加体育活动动机的首要选项，这一观点在健康促进领域引起了共鸣，产生乐趣的体育运动和活动增加了人们（特别是青少年）的运动动机和运动兴趣，从而提升了参与体育运动的可能性。

运动乐趣来源：

- 1 获得胜利的时刻
- 2 在某项运动中突破自身纪录的时刻
- 3 某项运动技能提高的时刻
- 4 突然掌握以前不会的运动技能时刻
- 5 经他人指导后学会某项运动技能的时刻
- 6 经他人指导后懂得某项运动技能的时刻
- 7 进行某项运动时得到老师、教练等大人夸奖的时刻
- 8 进行某项运动时得到朋友夸奖的时刻
- 9 运动时得到朋友帮助的时刻
- 10 与高手一起运动的时刻
- 11 与伙伴一起提高运动技能的时刻
- 12 与伙伴一起运动的时刻
- 13 运动后身心愉悦的时刻
- 14 塑身成功时刻（如减轻体重、长肌肉、练出马甲线等）
- 15 技术动作与心中目标一致的时刻
- 16 在喜欢的人面前展示自己的时刻
- 17 运动中克服困难完成任务的时刻
- 18 运动中做出自己喜欢的技术动作时
- 19 运动中自身能力与老师布置任务一致的时刻

2.健美操运动乐趣的来源及提升策略

健美操运动乐趣的来源

（一）身体活动带来的生理满足

健美操通常包含高强度的动作和节奏感强的音乐，能够促使身体分泌内啡肽和多巴胺等神经递质，这些化学物质会带来愉悦感和满足感，减轻压力和焦虑，使人感到身心舒畅。

（二）音乐与动作的完美结合

富有节奏感和动感的音乐是健美操的重要组成部分。参与者跟随音乐的节奏进行动作的编排和展示，音乐的旋律和节奏与身体的动作相互呼应，形成一种和谐的共鸣，这种协同作用能够增强参与者的沉浸感和愉悦感。

（三）动作的多样性和创造性

健美操的动作丰富多样，包括跳跃、旋转、伸展、弯曲等，同时还可以根据个人的喜好和创造力进行动作的改编和创新。这种多样性和创造性为参与者提供了展示个性和发挥想象力的空间，增加了运动的趣味性。

（四）社交互动与团队合作

健美操常常以团体形式进行，参与者之间可以相互交流、协作和竞争。在团队中，人们可以结交新朋友，分享运动的经验和快乐，共同追求目标，这种社交互动和团队合作能够带来归属感和认同感，增强运动的乐趣。

（五）自我挑战与进步

通过不断地练习和努力，参与者能够逐渐掌握更复杂的动作和技巧，提高自己的身体素质和表现能力。每一次的突破和进步都会带来成就感和自信心的提升，这种自我挑战和成长的过程是健美操运动乐趣的重要来源之一。

(六) 审美体验

健美操的动作优美、流畅，具有较高的观赏性。参与者在进行健美操运动时，能够感受到自身动作的美感和优雅，同时欣赏到他人精彩的表演，这种审美体验能够带来愉悦和满足。

提升健美操运动乐趣的策略

(一) 优化教学方法

1. 采用分层教学

根据参与者的身体素质和技能水平进行分层，为不同层次的学员制定个性化的教学计划和目标，使每个学员都能在自己的能力范围内取得进步，感受到成功的喜悦。

2. 引入游戏化教学

将健美操的动作练习和技巧训练融入到有趣的游戏中，如动作接力、音乐猜谜等，增加教学的趣味性和互动性，让学员在轻松愉快的氛围中学习。

3. 运用多媒体教学

利用视频、图片、动画等多媒体资源展示健美操的动作要领、表演实例和训练方法，使教学更加直观、生动，便于学员理解和模仿。

(二) 丰富运动形式

1. 融合不同风格的舞蹈元素

将街舞、爵士舞、拉丁舞等不同风格的舞蹈元素融入健美操中，创造出更加新颖、独特的动作组合，满足参与者对多样化运动体验的需求。

2. 进行主题性的动作编排和表演，增强运动的趣味性和娱乐性。

(三) 提升审美感受

1. 注重服装和道具的搭配

为参与者提供美观、舒适的健美操服装，并鼓励他们根据不同的表演主题选择合适的道具，如彩带、扇子等，增强表演的视觉效果和艺术感染力。

2. 优化表演场地和环境

选择布置精美的表演场地，如灯光效果良好、舞台背景优美的场所，为参与者营造良好的表演氛围，提升他们的审美感受。

3. 开展审美教育

在教学过程中，适当融入审美教育，引导参与者欣赏优秀的健美操作品，提高他们的审美水平和艺术鉴赏能力，从而更好地展现健美操的魅力。

思政总结：

健美操运动的乐趣来源于多个方面，包括身体活动、音乐与动作的融合、动作的多样性、社交互动、自我挑战和审美体验等。可通过优化教学方法、丰富运动形式、设置合理的挑战与目标、提升审美感受可以有效地提升健美操运动的乐趣。

分析评价	体育运动参与不足直接导致了学生的体质健康状况严重下滑。运动乐趣是青少年参加体育活动动机的首要选项，探明健美操运动乐趣的内涵、来源及提升策略，达到了课程思政目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-P005： 娱乐性教学法在高校健美操教学中的应用

案例编号	110002-4-P005
案例标题	娱乐性教学法在健美操教学中的应用
案例来源	健美操教学实践
内容简介	娱乐性教学法可以使 学生感受到足够的乐趣，并且在乐趣的驱动下进行持续性的自我学习。在健美操教学过程中，由于学生基础运动能力不同、学习健美操的兴趣不强、教育方式过于单一等因素，最终导致健美操的教学质量和效率不高。积极采用娱乐性教学法，从而提升了健美操的教学效果。
关键词	娱乐性 教学法 健美操 教学
编写时间	2024-3-29
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	习近平中国特色社会主义思想
素材长度	2129 字
思政教学背景： 习近平总书记在全国教育大会上指出：“帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”中央全面深化改革委员会第十三次会议通过了《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》，该《意见》第一条中进一步明确了“帮助学生在体育锻炼中享受乐趣”的目标。《义务教育体育与健康课程标准》提出要“尊重学生的学习需求，培养学生对运动的喜爱，充分关注学生的体育与健康学习兴趣和需求，引导学生深刻体验运动的乐趣和理解运动的价值”。享受体育运动乐趣是增强体质、健全人格、锤炼意志的逻辑起点，青少年如缺少反复的运动乐趣体验，就无法长期参与体育运动，增强体质、健全人格、锤炼意志也就失去了载体。 娱乐性教学方法的核心思想，是让学生在学习中感受到足够的乐趣，进而最大限度地发挥教学效果。健美操教师在开展教学工作时，可以尝试从游戏角度切入，通过优化课堂教学方法等多样化的形式，增强课堂教学的娱乐性，从而引导学生的兴趣培养。这需要教师根据健美操教学现状，设计娱乐性教学方法，以提升健美操教学质量。 1 高校健美操教学活动中存在的问题分析 1.1 学生基础运动能力不同 健美操是一项极具特色的体育运动项目，要求学生在健美操学习的过程中，必须要具备一定的身体协调能力，同时体能条件也必须要达到一定的标准。但事实上，因为经济发展因素，各地方的教育水平不平衡。在经济不发达的地区，因办学条件较差，中小学校对学生的体能训练和体育技能训练工作没有落实到位，学校在进行体育教学资源引进时，也没有注重对学生进行健美操	

等方面内容的训练，最终导致学生基础差，在进入高校之后，其身体协调能力等体能条件都难以达到健美操学习的标准。经济发展较好的地区，办学条件较好，很多学生从小学、初中、高中就开始进行健美操练习，学生的基础比较好，他们在进入高校之后，能够迅速融入高校健美操的学习活动中。但教师在开展教学活动时，主要还是采用统一的教学方式来对待这些学生，大大降低了高校健美操教学的效果。

1.2 学生的健美操兴趣不够强烈

学生选择健美操可能出于好奇。但事实上，这些学生在一开始选择健美操时，对健美操没有形成全面性的认识，只是出于好奇而参加。在经过一段时间的训练后，学生会发现自己事实上不适合进行健美操学习，因而会逐渐产生自卑心理，在健美操学习过程中，心理压力越来越大，不愿意再去进行这方面的学习。一旦学生的学习热情下降，教师在开展健美操教学活动时，就很难再引导学生积极投入到学习中。

1.3 健美操教学形式过于单一

在开展健美操教学工作时，只采用单一的动作技巧演示，每次的健美操学习，学生都是在进行动作模仿训练。久而久之，学生会在健美操学习和训练的过程中感到疲惫，最终逐渐丧失学习健美操的兴趣。

2 娱乐性教学方法在高校健美操教学活动中的运用策略

2.1 明确学生报名健美操项目的主要目的

并不是每一个学生都适合健美操运动，高校教师在学生参加健美操训练之前，必须让每一个学生能够充分明确健美操项目的主要特点，告诉学生学习健美操，需要具备的条件。

2.2 注重采用多样化的形式开展健美操的教育工作

健美操的学习，第一，学生必须要了解健美操的相关知识，教师对学生进行健美操的动作技巧讲解和演示。第二，要给学生留下足够的时间，让学生对技巧和动作进行不断的训练。第三，教师就可以在课程开始之前，通过视频录制的形式，进行各种动作演示，这种线上教学的方法，在一定程度上能够增强健美操教学的趣味性。除此之外，教师在开展健美操教学时，可以引进一些舞蹈训练，通过舞蹈的辅助训练，增强学生对健美操的兴趣。

2.3 采用竞争性的方式来激发学生的学习乐趣

学生在进行健美操学习时，一味地进行动作训练，不利于增强学生学习健美操的兴趣。因此，教师应考虑，如何从提高学生自我欣赏方面，让学生在健美操的学习中感受到足够的乐趣。为不同的学生录制健美操的视频，将这些视频录制资源作为学生健美操评优表模的依据。学生既能够及时解决问题，又能够及时进行自我欣赏，从而增强健美操教学活动的娱乐性。

思政总结：

在开展健美操教学活动时，教师一定要注重以兴趣引领为主要的教学方法。开展教学活动时，从学生的兴趣爱好出发，通过视频资源录制的方法，创造更多自我欣赏和自我问题纠正的机会，逐渐帮助学生树立健美操学习的信心。

分析评价	贯彻落实习近平总书记在全国教育大会上“帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”的讲话，对高校健美操教学活动中存在的现实问题进行分析，并提出娱乐性教学法在高校健美操教学活动中的运用方式，从而提升高校健美操教学效果。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-P006：健美操对大学时心理健康的影响、机制及对策

案例编号	110002-4-P006
案例标题	健美操对大学时心理健康的影响、机制及应对策略
案例来源	健美操教学实践
内容简介	通过 PSPP/POMS/SCL-90 量表测量发现,中小强度健美操锻炼有利于提高大学时身体自尊、心境及其心理健康水平。健美操对心理健康的影响有三条路径：一为健美操直接影响心理健康；二为健美操通过心境中介变量影响心理健康；三为健美操通过身体自尊和心境路径影响心理健康。
关键词	身体自尊；心境；心理健康；
编写时间	2024-3-1
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	体育类课程要树立健康第一的教育理念，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。
素材长度	3700 字
思政导入： 全面推进高校课程思政建设，帮助学生在健美操中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，挖掘健美操课程的育人功能，就健美操运动的特点和锻炼价值以及在健全学生体魄中的作用展开课堂思政教育，探讨健美操锻炼对大学时身体自尊、心境及其心理健康的影响。 思政过程： 当代大学生心理压力逐渐增大，心理问题也越来越多。如何促进大学生心理健康已成为医学、心理学、教育学及体育学等多学科所关注的研究课题。 测量工具 选择身体自尊量表（PSPP）、简式心境状态量表（PO MS）、心理症状自评量表（SCL-90）中与体育相关的问题，让学生自评。 下面是一些人们描述自我的句子，没有对错之分，请根据自己的情况如实回答。根据选项的符合程度：“有些符合我”或“完全符合”我选出最合适自己的一项。 1. 参加健美操运动时，我觉得自己并不很优秀。完全符合我 参加健美操运动时，我觉得自己并不很优秀。有些符合我 我觉得自己能胜任每项健美操运动。有些符合我 我觉得自己能胜任每项健美操运动。完全符合我 5.	

我对自己的体型和身体能力感到无比自豪。完全符合我
我对自己的体型和身体能力感到无比自豪。有些符合我
有时我对自己的体型和体能并不感到自豪。有些符合我
有时我对自己的体型和体能并不感到自豪。完全符合我

6.

涉及到健美操，我属于最优秀者之列。完全符合我
涉及到健美操，我属于最优秀者之列。有些符合我
涉及到健美操，我并不在最优秀者之列。有些符合我
涉及到健美操，我并不在最优秀者之列。完全符合我

7.

我确信能经常参加有活力的健美操。完全符合我
我确信能经常参加有活力的健美操。有些符合我
我很少花功夫去保持有活力的健美操。有些符合我
我很少花功夫去保持有活力的健美操。完全符合我

8.

与同性别人数相比，我跑得速度更快。完全符合我
与同性别人数相比，我跑得速度更快。有些符合我
与同性别人数相比，我跑得速度要更慢。有些符合我
与同性别人数相比，我跑得速度要更慢。完全符合我

10.

我有时并不满意自己的身体状态或体能。完全符合我
我有时并不满意自己的身体状态或体能。有些符合我
对自己的身体状态或体能，我总感到很满意。有些符合我
对自己的身体状态或体能，我总感到很满意。完全符合我

11.

当参加健美操运动时，我并不感到十分自信。完全符合我
当参加健美操运动时，我并不感到十分自信。有些符合我
当参加健美操运动时，我是最自信的人之一。有些符合我
当参加健美操运动时，我是最自信的人之一。完全符合我

14.

当涉及到身体速度时，我信心十足。完全符合我
当涉及到身体速度时，我信心十足。有些符合我
当涉及到身体速度时，我总是望而却步。有些符合我
当涉及到身体速度时，我总是望而却步。完全符合我

16.

当参加健美操运动时我总是最优秀的人之一。完全符合我
当参加健美操运动时我总是最优秀的人之一。有些符合我
当参加健美操运动时我并不是最优秀的人之一。有些符合我
当参加健美操运动时我并不是最优秀的人之一。完全符合我

17.

在健身和锻炼环境中，我总觉得有些不自在。完全符合我
在健身和锻炼环境中，我总觉得有些不自在。有些符合我
我对健身和锻炼环境一直倍感到自信和轻松。有些符合我
我对健身和锻炼环境一直倍感到自信和轻松。完全符合我

18.

别人总羡慕我有出众的体格或身材。完全符合我
别人总羡慕我有出众的体格或身材。有些符合我
我觉得别人很少羡慕我的身体形象。有些符合我
我觉得别人很少羡慕我的身体形象。完全符合我

19.

当涉及到身体力量时，我感到缺乏信心。完全符合我
当涉及到身体力量时，我感到缺乏信心。有些符合我
当涉及到身体力量时，我感到信心十足。有些符合我
当涉及到身体力量时，我感到信心十足。完全符合我

22.

我对自己保持经常性健美操锻炼和身体状况的能力感到信心十足。完全符合我
我对自己保持经常性健美操锻炼和身体状况的能力感到信心十足。有些符合我
我对自己保持经常性健美操锻炼和身体状况的能力不是很有信心。有些符合我
我对自己保持经常性健美操锻炼和身体状况的能力不是很有信心。完全符合我

23.

与多数人相比我的体型看上去并不是最好的。完全符合我
与多数人相比我的体型看上去并不是最好的。有些符合我
与多数人相比我的体型看上去是最好的。有些符合我
与多数人相比我的体型看上去是最好的。完全符合我

24.

与同性别多数人相比，我的耐力要好得多。完全符合我
与同性别多数人相比，我的耐力要好得多。有些符合我
与同性别多数人相比，我的耐力要差很多。有些符合我
与同性别多数人相比，我的耐力要差很多。完全符合我

26.

只要有会，我总是最先参加健美操运动的人。完全符合我
只要有会，我总是最先参加健美操运动的人。有些符合我
我有时会迟疑不定，不会最先参加健美操运动。有些符合我
我有时会迟疑不定，不会最先参加健美操运动。完全符合我

27.

与多数人相比，我总保持高水平身体健康状况。完全符合我
与多数人相比，我总保持高水平身体健康状况。有些符合我
与多数人相比，我的身体状况水平并不总是很高。有些符合我
与多数人相比，我的身体状况水平并不总是很高。完全符合我

29.

当在需要身体力量的情境中，我感到自己没有别人优秀。完全符合我
当在需要身体力量的情境中，我感到自己没有别人优秀。有些符合我
当在需要身体力量的情境中，我感到自己是最优秀者之一。有些符合我
当在需要身体力量的情境中，我感到自己是最优秀者之一。完全符合我

30.

我对自己的身体所属类型感到十分满意。完全符合我
我对自己的身体所属类型感到十分满意。有些符合我
我有时对自己的身体所属类型感到不满。有些符合我

我有时对自己的身体所属类型感到不满。完全符合我 1) 在事先征得学生本人同意的基础上采用集体施测方式测量实验前被试安静状态下身体自尊、心境状态及心理健康水平 3 项指标测量前先填答问卷。 2) 用中、小强度健美操锻炼对实验组连续干预 10 周被试每周在相同的时间、地点并有固定教师指导锻炼 3 次每次持续时间为 30 min (不包含准备活动和放松活动)。 根据对学生问卷的统计得出结论: 中小强度健美操锻炼对大学时身体自尊的影响 中小强度健美操锻炼有利于被试身体素质、身体自尊总体水平提高。一次连续锻炼 1 小时的效果要好于两次 30 min 锻炼。强度健美操运动更有利于改善大学时身体自尊水平。因为对于平时不爱参加健美操运动的大学时而言中强度健美操在减少身体脂肪、改变体型及提高身体素质方面的作用更为明显。 中小强度健美操锻炼对大学时心境、心理健康的影响 在身体素质、PSPP 总分、疲劳、抑郁、T MD (心境指数)、强迫症状等提示中小强度健美操锻炼有利于促进与改善大学时心理健康, 身体锻炼能降低应激反应、调节情绪、增进心理健康。健美操之所以能改善锻炼者的情绪状态可能是因为锻炼促进大脑分泌一种具有类吗啡作用的化学物质。这种物质可降低抑郁、焦虑及其他消极情绪。小强度组运动中被试心境积极症状分值增高消极症状分值降低且在运动后的恢复期其状态得到继续保持; 大强度运动对锻炼中被试心境状态会产生消极影响。运动后即刻感到非常轻松或很轻松定为小强度; 运动后即刻感到尚轻松或稍累定为中强度; 运动后即刻感觉累、很累或筋疲力尽定为大强度。中小强度健美操能有效地改善大学生心理健康水平, 中等强度锻炼的健心效应更为突出。中等偏上运动量对男大学生有较好的心理健康效应, 中等偏下运动量对大学时有较好的心理健康效应。对于生理机能好的中等偏上强度就相当于中等强度中等偏下强度就相当于小强度; 对于生理机能差的中等强度就相当于中等偏上强度小强度就相当于中等偏下强度。 健美操对心理健康影响的心理机制 健美操可以提高身体自尊或身体自尊的某一维度。适宜强度的健美操有助于被试心境状态的改善, 身体自尊与心境相关显著, 高自尊者具有良好心境。身体自尊水平的提高有利于整体自尊水平的改善。心境对心理健康影响作用显著身体自尊对心理健康影响作用不显著。心境是一种微弱、持久的情绪状态具有弥散性特点。良好的心境可影响人的整个精神面貌最终改善人的心理健康状况。大学生自我效能和自尊与心理健康呈显著性负相关, 表明自我效能和自尊水平变化会对心理健康状况产生影响。 健美操练习方法应采用: 1) 中小强度健美操锻炼有利于提高大学生身体自尊、心境及其心理健康水平。 2) 中小强度健美操锻炼影响大学时心理健康的心理机制表现为: 健美操不仅直接影响大学时心理健康而且可以通过身体自尊和心境中介变量影响大学时心理健康。	
分析评价	当代大学生心理压力逐渐增大, 心理问题也越来越多。如何促进大学生心理健康已成为医学、心理学、教育学及健美操学等多学科所关注的研究课题。健美操对心理健康的积极效应。健美操可以提高身体自尊、改善心境、促进心理健康。
评价者	张玉兰, 教授, 商洛学院健美操教学研究部

110002-4-P007：人格释义及健美操对健康人格培养的机理

案例编号	110002-4-P007
案例标题	人格释义及健美操对健康人格培养的机理
案例来源	健美操教学实践
内容简介	大学生在多种环境因素的综合作用下，其人格变化不会停止，必将继续发生变化，甚至是重大的改变。分析了卡特尔十六种人格因素的内在综合品质及其控制机制提出了健美操课程教学对于塑造健全人格的方法与途径。
关键词	人格；人格因素；健美操；方法途径
编写时间	2024-4-1
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	完善人格，健全心智
素材长度	1890 字
思政导入： 健全人格、锤炼意志，挖掘健美操课程的育人功能。 思政过程： 人格概念 人格是在社会实践中形成的人的内在综合品质及其控制机制，是人的思想、性格、行为等的惯常模式。由于人格作用，个体在需要、动机、兴趣、态度、价值观念、气质、性格、外形及生理诸方面个体均有不同于他人之处。因此人格是以自我为核心包括个人的价值观、需要、动机、情感、气质、性格等在内的综合体。人格既有丰富的内容和表现形式又有稳定、统一的风格。 控制机理：卡特尔十六种人格因素 因素 Q 一乐群性。低分特征缄默孤独冷漠。高分特征外向热情乐群。 因素 P 一聪慧性。低分特征思想迟钝学识浅薄抽象思考能力弱。高分特征聪明富有才识善于抽象思考学习能力强思考敏捷正确。 因素 A 一稳定性。低分特征情绪激动易生烦恼心神动摇不定易受环境支配。高分特征情绪稳定而成熟能面对现实。 因素 B 一恃强性。低分特征谦逊顺从通融恭顺。高分特征好强固执。 因素 C 一兴奋性。低分特征严肃审慎冷静寡言。高分特征轻松兴奋随遇而安。 因素 D 一有恒性。低分特征苟且敷衍缺乏奉公守法的精神。高分特征有恒负责做事尽职。 因素 E 一敢为性。低分特征畏怯退缩缺乏自信心。高分特征冒险敢为少有顾忌。 因素 F 一敏感性。低分特征理智的着重现实自恃其力。高分特征敏感感情用事。 因素 G 一怀疑性。低分特征依赖随和易与人相处。高分特征怀疑刚愎固执己见。	

	因素 H 一幻想性。低分特征现实合乎成规力求妥善合理。高分特征幻想的狂放不羁。 因素 I 一世故性。低分特征坦白直率天真。高分特征精明能千世故。 因素 J 一忧虑性。低分特征安详沉着有自信心。高分特征忧虑抑郁烦恼自扰。 因素 K 一实验性。低分特征保守的尊重传统观念与行为标准。高分特征自由的批评激进不拘泥于现实。 因素 L 一独立性。低分特征依赖随群附众。高分特征自立自强当机立断。 因素 M 一自律性。低分特征矛盾冲突不顾大体。高分特征知己知彼自律谨严。 因素 N 一紧张性。低分特征心平气和闲散宁静。高分特征紧张困扰激动挣扎。 健美操课程教学对于塑造健全人格的方法与途径： 一、培养积极的自我认知---教学分组时选择优秀学生担任班长、组长。 1. 鼓励学生在健美操练习中展现个人独特的风格和魅力，通过肯定和赞美，让学生认识到自身的价值和优点。 2. 组织小组展示和自我评价活动，引导学生客观分析自己的表现，明确自身的进步与不足，从而培养自我反思和自我改进的能力。 二、促进团队协作与社交能力---每节课安排时间进行小组展示，以赛促练。 1. 安排团队合作的健美操编排和表演任务，让学生在协作中学会倾听他人意见、分工合作，共同追求团队目标。 2. 组织小组竞赛，培养学生的竞争意识和合作精神，使他们在竞争中学会尊重对手，在合作中建立良好的人际关系。 三、培养坚韧的意志品质---增加练习难度和训练强度。 1. 设计具有一定难度和挑战性的健美操动作和组合，鼓励学生克服困难，坚持不懈地练习，培养他们的毅力和耐心。 2. 引导学生在面对挫折和失败时保持积极的心态，从失败中总结经验教训，重新振作并继续努力。 四、提升审美与创造力---健美操队形变换，自选音乐，自编动作。 1. 介绍不同风格和类型的健美操作品，培养学生的审美感知和鉴赏能力。 2. 给予学生一定的创作空间，让他们自主编排健美操动作和组合，发挥创造力，培养创新思维。 五、培养规则意识和自律能力---学习研究健美操竞赛规则。 1. 明确健美操课程的教学规则和要求，让学生了解并遵守，培养他们的规则意识。 2. 要求学生按照教学计划和安排进行自主练习，养成自律的习惯。 六、增强自信与表现力---安排时间进行才艺展示 1. 提供多样化的展示平台，如校内演出、比赛等，让学生有机会在公众面前展示自己的健美操成果，增强自信心。 2. 加强表现力的训练，指导学生通过肢体语言、表情和姿态充分展现健美操的活力与魅力，提升自我表达能力。 通过以上方法与途径，健美操课程教学能够在促进学生身体健康的同时，对其健全人格的塑造发挥重要作用。
分析评价	分析了卡塔尔人格特质和人格类型标准及控制机理，阐明了高校健美操教学对健康人格培养的方法与途径。达到了课程思政的目标和要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-P008：健美操对健全人格的意义及方法策略

案例编号	110002-4-P008
案例标题	健美操对健全人格的意义及方法策略
案例来源	健美操教学实践
内容简介	阐述了青年学生健全人格对当代中国的重大意义，勉励学生树立对历史大局的远见，更要有承担未来历史责任和挑战的能力，积极实践，增长才干，拓展格局，砥砺品性，完善人格，健全心智，将所学的健美操知识技能应用到家庭体育健身、社区健身指导、志愿服务活动、全民健身宣传活动中去，感恩父母，回馈社会，尊老爱幼，在各种健美操训练、比赛、竞技历练中健全人格，勤奋练习，积极上进，刻苦训练，增强抗压能力。
关键词	健全人格；重大意义；塑造途径
编写时间	2024-4-1
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	增长才干，拓展格局，砥砺品性，完善人格，健全心智
素材长度	3300 字
思政导入： 习近平总书记强调：广大青年要加强理论修养，在真学真信中坚定理想信念，在学思践悟中牢记初心使命，在细照笃行中不断修炼自我，在知行合一中主动担当作为，保持对党的忠诚心、对人民的感恩心、对事业的进取心、对法纪的敬畏心，做到信念坚、政治强、本领高、作风硬。 当前的教育模式都偏重于知识和技能的传授，而缺乏文化的熏陶与人格品行的培养，从而导致了一系列的教育问题。一、不尊师重教，学习风气很难培养。二、一切以成绩为导向，孩子学习功利性强，只看眼前不顾将来。三、孩子的学习目的以找工作为导向，人生没有大目标。四缺失礼仪，缺失德行，缺失伦理教育，自私自利，不懂感恩，等等。全面推进高校课程思政建设，帮助学生在健美操中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，挖掘健美操课程的育人功能。 思政过程： 1 青年学生健全人格对当代中国的重大意义 1.1 在民族复兴大局中看青年的使命 习近平总书记多次提出：实现中华民族的伟大复兴，绝不是敲锣打鼓就可以实现的，中间会有无数的风险和考验。面对未来中国发展过程中会经历的惊涛骇浪，我们的人才培养必须未雨绸缪。面对当前青年人出现的一些脂粉气、娇柔气、虚荣、攀比、过于关注“小我”、缺少对中华文化的认同、没有大志气、缺少大情怀和大担当等一系列问题，都要引起我们的高度重视。青年	

要能够承受各种考验和压力，要在踏踏实实为人民服务的第一线中历练和成长，敢于承担，坚定信念，增长本领。

1.2 在为人民服务中提升自我修养

习近平总书记指出：修养、道德水平，不会自然提高，必须强化自我修炼、自我约束、自我改造。只有发愤图强，励精图治，上下同心，众志成城，坚定与中央保持一致，才能实现民族复兴。

1.3 在历史大视野中确立教育的责任

任何人，不经历摔打、不经磨难、不经历挫折、不经历身心煎熬，都不可能成长为顶天立地的人。青年人要有纵观古今的远见，有承担历史责任的自觉，认识到自己身上的万斤重担，认识到自身肩负着中华民族复兴的使命和亿万人民的福祉。

2 健美操课程思政对学生健全人格的塑造途径

2.1 树立对历史大局的远见，更要有承担未来历史责任和挑战的能力

将自己的行为放到

为国家：中华民族伟大复兴、中国梦、现代化建设、健康中国国家战略、全民健身国家战略中去，打开格局，牢固树立科学健康的生活方式，体魄健全，人格完善，能堪大任。

为家族：作为家族的骄傲，有所作为。

为自己：个人少受罪，积极阳光，青春靓丽。

积极上好健美操课，勤奋练习。自觉摒弃粉气、娇柔气、虚荣、攀比、过于关注“小我”、缺少对中华文化的认同、没有大志气、缺少大情怀和大担当等一系列问题。

2.2 积极实践，增长才干，拓展格局，砥砺品性，完善人格，健全心智

将所学的健美操知识技能应用到家庭体育健身、社区健身指导、志愿服务活动、全民健身宣传活动中去，感恩父母，回馈社会，尊老爱幼。

2.3 在各种健美操训练、比赛、竞技历练中健全人格

脆弱的孩子一旦走向社会，面对各种国内外的各种挑战、来自生活和工作的各种压力等等，要在各种历练中培养健全人格。天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，行拂乱其所为，动心忍性，增益其所不能。任何人，不经历摔打、不经磨难、不经历挫折、不经历身心煎熬，都不可能成长为顶天立地的人。自觉承担责任，认识到自己身上的重担，勤奋练习，积极上进，刻苦训练，增强抗压能力。

2.4 积极参加健美操社团等各种平台和利用各种资源

参加健美操的学习与锻炼，并提供学习与锻炼设施，例如建立健美操协会、俱乐部或健美操学习兴趣小组等平台。充分利用现有设施、多媒体网络进行健美操欣赏，激发表现欲，建立自信心；树立正确的审美价值取向和健康、积极、稳固的审美理念；健美操练习内容选择上注意多样性与统一性的结合。

2.5 做好人格测评

大学生的心理测试与评价也应受到关注与重视，逐步完善学生的健全人格研究体系，为完善学生的身心发展提供系统而科学的理论依据与保障。

分析评价	勉励学生树立对历史大局的远见，完善人格，健全心智，将所学的健美操知识技能应用到家庭体育健身、社区健身指导、志愿服务活动、全民健身宣传活动中去，感恩父母，回馈社会，尊老爱幼，健全人格，勤奋练习，积极上进，刻苦训练，增强抗压能力。达到了课程思政的目标和要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-P009：意志的心理学原理及健美操课程对锤炼意志策略

案例编号	110002-4-P009
案例标题	意志的心理学原理及健美操课程对锤炼意志策略
案例来源	健美操教学实践
内容简介	探讨了意志的心理学原理。指出健美操课程思政教学中“锤炼意志”的策略：通过优化教学设计、树立榜样、创设情境、开展挫折教育、加强评价和引导自主训练等，实现“锤炼意志”的目标，为学生的全面发展奠定坚实的基础。
关键词	意志的心理学原理；健美操课程思政；策略
编写时间	2024-4-5
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	学生意志品质的培养
素材长度	2086 字
思政导入： 全面推进健美操课程思政建设，帮助学生在健美操中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，挖掘健美操课程的育人功能。 思政过程： 一、意志的心理学理论 1.人的行为过程：遵从、顺从、服从 2.人的心理过程：从为归因（遵从、顺从、服从）、意志过程（主动-中性-被动）、情绪体验（积极-中性-消极） 3.遵从行为的特点： 只有当一个人有明确的目的，且对自己面临的任务有较充分的认识的情况下，才能产生积极的意志过程和情绪体验，这才是真正有意义的遵从行为。 遵从行为更具实践意义。我们经常说教育人要“动之以情，晓之以理，导之以行”，就是告诫人们有效的教育是使受教育者产生积极的情感体验，主动的认知倾向和正确的行为导向，其真正的意义就是产生遵从行为。 二、“锤炼意志”的本质内涵及影响因素 （一）“锤炼意志”的本质内涵 “意志”是青少年所应具备的精神品质，是有意识的支配、调节行为，通过克服困难，实现预定目标的内在心理过程，具有明显的自觉性、果断性、自制性和坚韧性等特征。“锤炼”指意志具有一定的可塑性，意志的培育过程绝不是一蹴而就的，而是需要经历循环往复、周而复始的	

锤炼过程。“锤炼意志”实际上就是自我不断完善，敢于直面困难，迎接挑战，勇于挑战极限，具有顽强、坚毅和不服输的韧性以及抗挫能力。

（二）“锤炼意志”的影响因素

在社会和家庭层面，安逸的社会与家庭环境下，学生容易养成娇生惯养、贪图享乐的性格，在生活中怕苦、怕累，最终造成部分学生意志力薄弱。在学生的个人层面，学生的身心差异是形成不同意志水平的主要因素，这包括学生在成长过程中社会认知的偏差，自我要求不高以及缺乏上进心等方面。一般来说，年纪越小的学生，其意志水平相对较为薄弱，可塑性较强，培育的效果也就越好。

三、健美操课程思政实现“锤炼意志”目标的优化策略

优化教学设计，融入意志教育：在健美操课程的教学设计中，明确将锤炼意志作为重要教学目标之一。合理安排教学内容，从简单到复杂、从基础到进阶，逐步增加动作难度和训练强度。在初始阶段，着重培养学生的节奏感和基本动作规范；随着课程推进，引入更具挑战性的组合动作和高难度技巧，让学生在不断克服困难的过程中，磨练坚忍不拔的意志。

树立榜样力量，激发意志动力：教师通过精湛的健美操技艺、严谨的教学态度和克服困难的实际行动，为学生树立榜样。讲述自己曾经作为教练员，在训练和比赛中面对挫折、坚持不懈的经历，让学生从这些真实案例中汲取力量，激发内在的意志动力。

创设情境教学，增强意志体验：通过创设特定的情境，让学生在身临其境中感受意志的重要性。模拟比赛场景，设置紧张的时间限制和严格的评分标准，让学生在压力下完成健美操表演。或者组织团队拓展健美操展示，培养学生在艰苦环境中保持毅力和团队协作的能力。在这些情境中，学生能够更深刻地体会到意志的作用，从而不断强化自身的意志品质。

开展挫折教育，培养意志韧性：在教学过程中，有意识地设置一些挫折和失败的环节。比如，故意指出学生在动作上的错误，让他们重新练习；或者组织小组竞赛，让学生经历失败的滋味。同时，引导学生正确看待挫折，帮助他们分析失败的原因，鼓励他们从挫折中站起来，继续努力。通过这样的挫折教育，使学生明白成功并非一帆风顺，培养他们在逆境中不屈不挠的意志韧性。

加强多元评价，激励意志发展：建立多元化的评价体系，不仅关注学生的健美操技能水平，还要注重对学生意志品质的评价。表扬虽然肢体不协调，但格外努力的学生，表彰在课程中意志表现突出、克服困难明显的学生；鼓励同学之间相互评价，分享彼此在锤炼意志方面的点滴进步。通过正面的评价和激励，让学生感受到自己的努力得到认可，进一步激发他们持续发展意志品质的积极性。

引导自主训练，深化意志锻炼：培养学生的自主学习和训练意识，让他们在课余时间能够自觉进行健美操练习。教师可以提供指导和建议，帮助学生制定合理的训练计划，并定期检查和反馈。通过自主训练，学生能够更好地锻炼自我管理和自我约束的能力，进一步深化意志锻炼，将锤炼意志内化为一种自觉的行为习惯。

通过优化教学设计、树立榜样、创设情境、开展挫折教育、加强评价和引导自主训练等策略，能够将思政元素有效融入健美操课程，实现“锤炼意志”的目标，为学生的全面发展奠定坚实的基础。

分析评价	勇敢顽强、坚忍不拔的意志品质是培养担当中华民族伟大复兴大任的“时代新人”所必不可少的品质，是战胜学习、生活以及工作中的困难和挫折最重要的前提。达到了课程思政的目标和要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-P10：无私奉献、团结拼搏、刻苦训练和为校争光--我校健美操队推介

案例编号	110002-4-P010
案例标题	无私奉献、团结拼搏、刻苦训练和为校争光--我校健美操队推介
案例来源	杨丹亚实践教学工作
内容简介	介绍我校健美操队，历年来的成绩、教练和队员，号召健美操选项班同学积极报名，踊跃参训，为校争光。
关键词	商洛学院；健美操队；纳新
编写时间	2023-2-28
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	培养学生无私奉献、团结拼搏、刻苦训练和为校争光的精神品质。
素材长度	1434 字
案例正文	思政切入： 大学生在校期间，学校体育工作对学生体质健康的影响举足轻重，直接影响着学生体质健康的发展，而不同的学校有着不同的体育环境，包括教学理念、管理机构、教学内容、教学方法、评价方法、课外活动组织、师资、单项体协、设施等，体育环境的不同对学生体质健康的影响也是不同的，构建充满生机和活力的体育健身环境，搭建“体育教学---体育训练---体育社团---体育科研---体育产业”五位一体育人模式意义重大。 体育教学：开设丰富多彩的体育基础课、选项课，目标是增强体质，掌握一至两项健身方法，培养学生自我评价、自觉锻炼、积极参与、自我实现的体育态度和合作竞争、双赢、进取的人生哲学，培养体育兴趣，为体育参与打下基础。 体育社团：对体育社团采取积极有效的引导措施，推动学生踊跃参加体育实践活动，锻炼自己。学生体育社团是学生自己的组织，是学生参加体育活动的载体，是构建体育健身环境的主角。 体育训练：成立运动队，以赛带教，培养队员无私奉献、团结拼搏、刻苦训练和为校争光的精神品质。 

	我校在历届陕西省大学生运动会健美操、艺术体操、啦啦操及健身排舞比赛项目中屡获佳绩。我校健美操队历史悠久，训练水平高，多次参加国家级、省部级、市厅级比赛，成绩辉煌，经常担任商洛市重大比赛的表演服务，受到社会广泛好评。师资力量雄厚，体育部张玉兰、杨丹亚、任晓东、张馨娇先后担任教练员，学校大力支持训练和比赛工作。 目前健美操队伍正在吸纳新队员，健美操选项班同学应积极报名，踊跃参训，为学校争光。 2020 年成绩汇报： 2020 年 6 月 3 日至 6 日，陕西省大学生健美操、艺术体操、啦啦操及校园健身操舞锦标赛在西安邮电大学长安校区体育馆举行，来自全省 50 余所高校的 1250 余人参加了本次比赛。我校参赛队分别获得排舞自选串烧第一名、中国风健身舞——响扇第三名、排舞规定和中国风健身舞——芳华第五名、三级纱巾操第六名、三级徒手操第七名以及舞蹈啦啦操第八名的优异成绩，艺术学院金静怡同学获得“优秀运动员”称号，我校荣获体育道德风尚奖。 陕西省大学生健美操、艺术体操、啦啦操及校园健身操舞锦标赛每年 6 月举行，是目前陕西省操舞赛事中项目设置最多、比赛规模最大、参与人数最多、运动员年龄跨度最广、时间跨度最长的学生体育赛事。大赛以“全民舞动，健体强国”为宗旨，我校高度重视比赛，经过赛前积极准备和比赛过程中的精彩表现，最终在大赛中取得佳绩。 目前，校健美操队正在招收新队员，希望有条件的人踊跃报名，积极参训。如果代表学校参赛，获得省级比赛第一名，可获得 11 个大学生创新创业学分，即使第八名也可获得 6 个创新创业学分（在校大学生在校期间必须修够 6 个学分）。同时，个人可获得商洛学院学生处的单科奖学金，并计入档案。 经学生自荐，学校选拔，最终确定队员。
分析评价	以我校健美操队纳新为契机，介绍我校健美操队历年来的成绩、教练、队员，号召健美操选项班同学积极报名，踊跃参训，为学校争光，达到了课程思政教育的目标。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部



110002-4-P011: 健美操竞赛规则--规则意识社会规范意识的培养

案例编号	110002-4-P011
案例标题	健美操竞赛规则--规则意识社会规范意识的培养
案例来源	健美操课堂实践教学
内容简介	通过讲解健美操竞赛规则，培养学生的规则意识，为以后遵守社会规范、法律法规做好铺垫。
关键词	健美操；竞赛规则；规则意识；社会规范
编写时间	2022-12-25
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	培养学生的规则意识，为以后遵守社会规范、法律法规做好铺垫。
素材长度	1421 字
案例正文	思政切入： 临近期末健美操考试，学生都很关心健美操的评判批准，以此为契机，讲授健美操的竞赛规则，培养学生的规则意识，为以后遵守社会规范、法律法规做好铺垫。 一、规则依据： 为保证健美操竞赛公平、公正、有序进行，规范健美操裁判员资格认证、培训、考核、注册、选派、处罚等监督管理工作，根据《中华人民共和国体育法》、国家体育总局第 21 号令、国家体育总局办公厅关于制定《体育竞赛裁判员管理办法实施细则》的通知（体竞字<2015>142 号）、《国际体操联合会（FIG）裁判员管理办法》和《国际体操联合会（FIG）健美操裁判员管理细则》，特修订完善《健美操裁判员管理办法实施细则》。健美操裁判员实行分级认证、分级注册、分级管理。健美操裁判员的技术等级分为国家级、一级、二级、三级。获得国际体操联合会（FIG）健美操裁判技术等级认证者，统称为健美操国际级裁判员。 二、中国健美操协会主办或督办的赛事分为三个级别： （一）全国健美操锦标赛、全国健美操冠军赛、全国全民健身操舞总决赛和由国家体育总局主办的综合性运动会为一级赛事（裁判员执裁 1 次比赛积 10 分）。 （二）全国健美操分站赛、全民健身操舞省级比赛、省级健美操比赛为二级赛事（裁判员执裁 1 次比赛积 3 分）。 （三）地市级健美操比赛和地市级全民健身操舞比赛为三级赛事（裁判员执裁 1 次比

	赛积 1 分）。 由中国健美操协会主办或督办的三个级别的赛事中，裁判长、艺术与完成裁判、辅助裁判需要最低达到以下标准： <table><tr><td></td><td>裁判长</td><td>艺术与完成</td><td>辅助裁判</td></tr><tr><td>一级赛事</td><td>国家级</td><td>一级</td><td>二级</td></tr><tr><td>二级赛事</td><td>一级</td><td>二级</td><td>三级</td></tr><tr><td>三级赛事</td><td>二级</td><td>三级</td><td>三级</td></tr></table> 三、规定 （1）成套时间：2 分±10 秒； （2）特定内容：三段操、一段舞； A、第一个八拍为四次开合跳 Jumping Jack 的 4 个八拍组合。 B、第一个八拍为两次吸腿跳 Knee Lift 两次大踢腿 High Kick（左右依次交换）的 4 个八拍组合。 C、第一个八拍为四次弹踢腿 Skip（两次向前两次向侧，左右依次交换）的 4 个八拍组合。 D、不少于 4 个八拍的风格任意的舞蹈动作组合。 四、比赛场地为 10x10 平方米 思政总结 在我们的生活中，漠视规则会造成很大的负面影响。因此，教育学生遵守规则的重要性，从点滴做起。熟知规则，避免违反规则，善于利用规则保护自己。 1、培养良好的运动习惯，避免懒惰 大学是培养学生规则意识的好时机，这个时期最重要的规则就是生活习惯。建立良好的体育锻炼习惯，避免网络沉迷和懒惰。 2、帮助学生远离危险 安全规则是帮助学生尽早了解危险，帮助他们理解可能造成的危险。安全规则包括很多种，例如交通规则、潜在的风险回避规则。这些规则可以确保学生对生活环境中的危险有所警惕，能让他们知道遵守好规则，可以帮助他远离这些危险。 3、道德规范的培养 道德规则是对学生品格和素质的培养。教育学生在对待自己和其他人时，必须要按道德规则执行，有助于社交和情感的发展，成长为一个有高尚品格的人。		裁判长	艺术与完成	辅助裁判	一级赛事	国家级	一级	二级	二级赛事	一级	二级	三级	三级赛事	二级	三级	三级
	裁判长	艺术与完成	辅助裁判														
一级赛事	国家级	一级	二级														
二级赛事	一级	二级	三级														
三级赛事	二级	三级	三级														
分析评价	通过讲解健美操竞赛规则，培养学生的规则意识，为以后遵守社会规范、法律法规做好铺垫，达到课程思政的目标。																
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部																

110002-4-H001：教学分组-团结合作、乐于助人和懂得感恩

案例编号	110002-4-H001				
案例标题	教学分组-团结合作、社会角色、责任担当				
案例来源	健美操课堂教学实践				
内容简介	1、学习第三套大众健美操一级组合三。2、通过教学分组课堂组织形式与分组教学的教学方法，培养学生团结合作、乐于助人和懂得感恩的优良品德。				
关键词	教学分组；团结合作；分组教学				
编写时间	2022-4-6				
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部				
素材形式	文字				
育人主题	培养学生团结协作、互帮互助、乐于奉献的精神。				
素材长度	2400 字				
思政切入： 通过分组练习，培养学生团结协作、互帮互助、乐于奉献的精神。 教学环节： 1、开始部分：包括师生问好和课堂常规； 2、准备部分：即热身环节； 3、基本部分：首先复习已学动作，教师进行健美操一级套路第 3 部分的完整动作讲授与示范；接着教师安排学生进行分组练习，在学生的练习中，老师进行个别纠错，同时引导学生互相帮助，团结合作；然后教师组织学生进行优生展示环节，并安排学生心肺功能的素质练习。 4、结束部分：放松练习。 教学资源：国家体育总局大众健美操锻炼标准 课后作业：练习健美操一级套路第 3 部分，预习健美操一级套路第 4 部分。 健美操课堂教学分组设计 <table border="1"> <tr> <td>教学章节</td><td>复习健美操一级套路第 2 部分动作，学习健美操一级套路第 3 部分提高学生心肺功能</td></tr> <tr> <td>教学目标</td><td> 1. 要求学生掌握健美操一级套路第 3 部分的操化动作； 2. 通过分组练习，培养学生团结协作、互帮互助、乐于奉献的精神； 3. 解决因选项课程，同学之间互不熟悉，有距离感的问题； </td></tr> </table>		教学章节	复习健美操一级套路第 2 部分动作，学习健美操一级套路第 3 部分提高学生心肺功能	教学目标	1. 要求学生掌握健美操一级套路第 3 部分的操化动作； 2. 通过分组练习，培养学生团结协作、互帮互助、乐于奉献的精神； 3. 解决因选项课程，同学之间互不熟悉，有距离感的问题；
教学章节	复习健美操一级套路第 2 部分动作，学习健美操一级套路第 3 部分提高学生心肺功能				
教学目标	1. 要求学生掌握健美操一级套路第 3 部分的操化动作； 2. 通过分组练习，培养学生团结协作、互帮互助、乐于奉献的精神； 3. 解决因选项课程，同学之间互不熟悉，有距离感的问题；				

教学 内容 与思 政元 素	4. 教学内容：新授课程内容之后，将学生分组，以组为单位进行练习。 5. 思政元素（精炼）：团结协作；互活互助；乐于奉献的品质。 技术练习： 按照课程内容的顺序，在课堂常规、热身活动、复习已学内容、新授内容讲解示范、分解动作练习、教师多方向示范、集体练习。 教学分组： 教师将全班同学们进行分组，每六人一组，由组员推荐一名组长，组长带领大家组建团队，进行自主练习，帮助动作不熟练的同学尽快的掌握领，在规定的时间内结束，让每组逐一展示。 讲解团结的定义： 团结是由多种情感聚集在一起而产生的一种精神。团结就是相互配合，真正的团结就是无条件的配合，团结并不只存在于志同道合中，想要成为一个团结优秀的集体，就需要我们都真诚地去面对集体中的每一个人，让这个集体里的每一个人都感觉到心灵的温暖。 通过举例来激发同学们的团结协作精神： 例如以中国女排队长朱婷说过：“有时候训练很辛苦，我就会想到，打排球不仅是为了自己，更是为了集体的荣誉，我就会咬牙坚持下去。集体主义精神不仅展现在中国女排过去的训练、比赛、生活中，还将传承下去，成为中国女排接续奋斗的强有力支撑。” 教师分组指导教学： 在学生分组练习的过程中，老师会到每个组进行观察指导，帮助他们共同解决问题，让学生充分理解团结协作、互活互助、乐于奉献的价值所在，通过体验得到情感的认知以及习惯的养成。
教学 方法	7. 教师讲解示范新授内容 8. 任务驱动法：通过分组并布置任务来达到技能学习与品质养成的双重收获。

附：动作说明：

第一个八拍

第 1 拍，右腿向右侧迈出，同时双手经下向左侧摆动，成左手侧平举，右手胸前肘平屈。

第 2 拍，右腿支撑，身体右转 90 度左腿后屈，双手经前经下摆成左手胸前肘平屈，右手侧上举（握拳）。脚下的轨迹呈放平的 L 型。

第 3 拍，左腿放下，左脚着地，成左右开立，稍微半蹲，两臂摆下放于体前。

第 4 拍，左腿向左侧迈出，左腿支撑，右腿后屈腿，同时两臂经前经下向左侧摆出成左手斜上举，右手胸前肘平屈。

第 5 拍，身体右转 90 度，右脚着地，双腿左右开立，稍屈双腿，双手叉腰。

第 6 拍，右腿支撑，身体右转 90 度，同时左腿后屈腿，双手叉腰。

第 7 拍，双手叉腰，左腿放下，左脚着地，左右开立，双腿微屈。

第 8 拍，左腿支撑，右腿后屈腿，双手叉腰。

第二个八拍

第 1 拍，右腿 v 字步走出去，同时，右臂侧上举。

第 2 拍，左腿 v 走出去，同时左手斜上举，掌心朝下。

第 3—4 拍，左腿支撑，身体右转 90 度，右腿向左后踩 manber 步，左手胸前肘平屈，右手向身体后摆动，屈肘。 第 5 拍，身体左转 90 度，右脚踩回，两臂侧平举，左右开立，握拳。 第 6—7 拍，右腿支撑，身体左转 90 度，同时左腿向右后踩 member 步，右手摆成胸前肘平曲，左臂向身体后侧摆动，屈肘。 第 8 拍，右腿支撑，身体右转 180 度，两臂放于体侧，左腿并右腿，还原。 第三个八拍 第 1 拍，右腿向右侧迈出，同时两臂胸前肘平屈打开呈前平举。 第 2 拍，左腿向右后交叉，同时两臂胸前肘平屈。 第 3 拍，右腿向右侧迈出，同时两臂从胸前肘平屈打开成两臂前平举握拳。 第 4 拍，右腿支撑，身体右转 90 度，左腿并右腿，拍手。 第 5 拍，左腿向左侧迈出，开立，同时两臂由胸前肘平屈打开成前平举。 第 6 拍，右腿向左后交叉，同时两臂屈臂成胸前肘平屈。 第 7 拍，左腿向左侧迈出，成左右开立，稍屈腿，两臂经胸前肘平屈打开成前平举。 第 8 拍，右腿并左腿，稍屈腿，拍手。 注意整个第三个八拍就是右转 90 度的交叉步，身体运动轨迹呈放平的 L 型。 第四个八拍 第 1 拍，右腿向右侧迈出，着地成左右开立，双腿屈膝，准备起跳，两手胸前肘平屈。第 2 拍，两腿蹬地跳起，双手斜上举，腾空跳起一次落地。 第 3—4 拍，左腿向右腿侧后 member 步，右手胸前肘平屈，左手向后自然摆动，身体向左扭转 90 度。 第 5—6 拍，右脚蹬地向左侧跳出，左脚着地，小马跳两次，右手上举，左手放于体侧。 第 7—8 拍，同 5—6 拍方向相反。 第四个八拍身体的运动轨迹是放到的 L 型。方向与第三个 8 拍相反。 小团队的管理： 1. 选出队长和组织架构，确定核心成员。 2. 应该善于发现问题，善于调动人的积极性。 3. 善于营造一个良好、严肃、竞争而又活泼的氛围中工作。 4. 培养责任感和集体荣誉感，强调个人与集体的利益关系，使两者有机的结合起来。	
分析评价	通过教学分组与分组教学，培养学生团结合作、乐于助人和懂得感恩的优良品德，使学生的创新能力和自主能力得到锻炼，达到课程思政的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-H002： 学生主体地位的培养--创编热身活动

案例编号	110002-4-H002
案例标题	学生主体地位的培养--创编热身活动
案例来源	杨丹亚健美操课堂实践教学
内容简介	创新能力培养、团队合作、基本功锻炼，提高学生的身体素质---学生创编准备热身活动
关键词	主体地位；自我实现；自尊
编写时间	2022-4-15
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	养成独立自主，自我创新的优秀品质。
素材长度	2900 字
案例正文	思政切入：让学生自主发挥领做热身操。可采用任何渠道来源的资料，教师指导。 考核要求：上交热身方案对的文案（电子版），期末考核占 5 分。获优秀文案的学生，上课时带领大家做热身活动。 要求： 1、态度端正，集中注意力。 2、动作与音乐协调一致。 3、动作幅度由小到大,注意充分活动身体各关节，避免受伤。 4、师生间交流。 思政目标：养成独立自主，自我创新的优秀品质。 附：精选几个学生小组创编的热身活动方案 《创造 006》小组 1.史雅婷热身方案: 动作设计:共四个八拍。主要锻炼大家的肢体协调能力，简单易学。第一个动作是向左迈出左腿，右腿后踢，同时伴随双手打开在交叉，反之，出右腿，动作相似；第二个动作为交叉步，先出左脚，右脚向后交，伴随双手屈肘上下交替叉，两个交叉步后在并脚向上伸直胳膊击掌一次，反之，右侧类似；第三个动作为侧并步，先出左脚，右脚并左脚，反之，右侧类似；第四个动作为大幅度交叉步，迈出左脚的同时，双臂向上伸直，右脚向后交叉，双臂向右下角倾斜，反之相反。最后以向左滑步结束。

音乐名称:《火花》

教学方法:先做示范,然后分解动作讲解,直至大家学会,最后跟着音乐跳,重复2~3次。

趣味游戏:大家手拉手站成一排,人与人间隔开,边上的同学依次从间隔处呈8字行钻出,同学依次跟进,必须手拉着手,不能断。

惩罚:没有穿过者或者半路间断者,十个下蹲。

2.张蓉蓉热身方案:

热身操:

动作设计:1.头部运动前后左右点头停顿,放松脖颈。两个八拍。2.先两手臂侧平举交叉步,然后两手臂贴耳举伸直交叉步,共两个八拍。

3.半蹲向前伸直双臂,双臂上下摆动,共两个八拍。4.开合跳,原地踏步平缓心跳,热身结束,共两个八拍。

音乐:《Do It》

教学方法:

a.先做示范给大家看,有一个基本的概念然后教动作。b.给大家逐一教动作(由于动作均为基本动作,所以花费时间少。)c.加音乐带大家跳一遍,热身结束。

游戏设计:大小西瓜

多个同学围成一个圈或者站成一排,有一名主持人,主持人站中间或者前面。游戏规则很简单,当第一个人说出大西瓜的时候,他的手就相应的摆出抱着小西瓜的形状,一般两只手掌围成一个圈,第二个人说小西瓜,然后两只手摆出抱着一个大西瓜的形状,一般是两只手向外伸出好像抱棵大树的样子。第三个人接着说出大西瓜,然后手部做出相反的动作,以此类推。

游戏规则:主持人在一边指挥着轮换下一个人,如果目标反应太慢或者做出错误的动作,就会出局,当游戏中出局的人数等于留下来的人数,那么游戏就结束了。

3.何艳艳热身方案:

动作设计:锻炼身体部位,第一个动作是全身放松,第二个动作是头部活动,双腿分开与肩部同宽,手叉腰,跟着音乐转动头部,第三个是肩部活动,两只手分别放在肩部,跟着音乐转动肩部,同时屈腿关节,第四个是腰部活动,转动腰步向左向右,同时两臂分开成90度,第五个是弓步伸展,手合着慢慢往上,然后一只手画半个圈下来,最后一个手臂活动。

音乐名称:《faded》

教的方法:先分解动作教学,直到学会,然后带音乐和大家一起做几遍。

体育游戏:喊号追人:在空地上,学生站成圆圈,从排头开始1-4报数,要求每人记住自己的号数。游戏开始,每人按规定方向沿圆圈内慢跑,在跑步中听到教师喊“某”号时,该号数的人立离开内圈绕外圈向前疾跑去追赶前边的同号人。在跑回原位之前以手触及前面同号者得1分,如果追不上,跑至自己原位时归队,重新开始。

	规则：追逐者必须从圈外跑。没听到号者不得阻挡。 4.蔡朗热身方案: 1.一共 8×5 拍，空间分开比肩，左右踩，同时两手在头顶上当拍合。 2.两手举在胸前，左右滑动，两腿分别左右曲腿，右手肘对应左膝，两腿交换。 3.右手掌放于脑后，右手肘向左靠，交换左手掌放于脑后，左手肘向右靠。 4.双手抱头做扩胸运动，4 拍以后，换蹲起动作手肘向前伸缩。 5.交叉步，手放于下方开合后于头上当击掌。结束后重复第二步骤之后的动作。 音乐《yandel ft.pitbull asesina》 教的步骤:先示范整体动作，再分步教学，再带音乐。 游戏:贪吃蛇。 整体分为两排面对面站立，手拉着手。喊一的时候右跨一步，喊二的时候左脚右跨收回到站立姿势，这时必须在下一个人面前。快速的喊一二两组分别移动，喊三的时候排头的人右转 90 度，一排变成了一个九十度的横折队列，第二个以后的人跟随第一个人转折的地方转方向，喊四的时候向左转，规则同上。最后成功完成的情况下，两组队员可以任意折成矩形回形。就像贪吃蛇一样。 规则:两对人不可以断 5.马新月的热身操方案: 热身操音乐：《舒适女生嗨》 动作大概描述：四个八拍 教学步骤：先整体示范一遍，然后分解动作教学，每个八拍分解，最后跟着音乐来，能够让学者跟着音乐能够流畅动作到位即可。 燃脂操改编，能够灵活手臂胳膊，起到燃脂的作用。 小游戏创编：三个字-“等着我” （1）游戏目的：锻炼人的思维，能够很好的计划出自己的步伐，作出正确的判断 （2）准备工作：规定好游戏的活动范围，边界地点，确保能够安全快速的展开游戏，人数确定。 （3）游戏进行及规则：确定谁是“追逐者”，被追逐者快被追上时，可以大声喊出“三个字”这三个字，定住停在原地，如果被追上了那么就成为追逐者，直到玩家只剩下一个追逐者和一个被追逐者。
分析评价	通过培养学生的主体地位，使学生的创新能力和自主能力得到锻炼，让学生当主角，达到课程思政的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-H003：积极锻炼，共克时艰

案例编号	110002-4-H003
案例标题	积极锻炼，共克时艰
案例来源	中央广播电台总台央视新闻
内容简介	通过讲述钟南山院士在本次疫情中的卓越表现和贡献，了解钟老的体育经历，助学生培养爱国主义情怀，培养民族意识与拼搏精神。并在此过程中引入体育健身的重要性。能够使学生自然地将爱国主义情怀倾注到自己的日常锻炼中去，以中国新时代大学生的担当为己任，坚定自己的体育理念和学习信心。
关键词	新冠疫情；钟南山；体育核心素养；家国情怀
编写时间	2021 年 3 月
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	养成健康科学的生活习惯，担当个人、家庭、社会责任；厚植爱国主义情怀，使命担当为己任。
素材长度	2400 字
案例正文	（一）案例的引出 线上活动： 1. 发布图片：钟南山院士健身的照片，启发学生思考。 2. 发布任务：身体跳跃动作，各小组任选三个动作并组合成 3*8 拍的跳跃组合。 （二）案例内容 1. 身体素质练习：跳跃组合（Jump combination）3 组 8*8 通过中强度的跳跃练习，锻炼心肺功能，提高有氧耐力素质，锻炼意志品质。 2. 教学活动： 小组探究展示：根据线上布置的任务，各小组进行成果展示。（分组探究） 教师总结并示范练习：教师总结学生线上任务完成情况，并带着学生进行健美操专项素质练习内容 3 组 8*8 拍的跃组合，第一组动作结束后，原地做拉伸练习。 3. 课程思政融入： 故事引入：结合当下疫情，引出抗击疫情的逆行者，84 岁的钟南山院士的体育经历。 通过钟南山院士健身的照片，启发学生思考（启发式教学）

学生参与主题讨论（互动式教学）

1) 请各位同学谈疫情期间自己作为大学生应该为国家做些什么？

2) 有多少同学把“增强体质”作为抗击疫情的“武器”？

--引入钟南山院士的体育经历。

在疫情初始阶段，钟南山院士的一张健身照引人注目，84岁的钟南山给人的第一印象就是真年轻！一点也不像这个年龄的人，颠覆了人们对这个年龄人的常规印象。大家可知道，钟老先生是一位运动健将。

1956年，大学三年级的钟南山因体育成绩突出，作为北京医学院（现北大医学院）运发动代表参加了北京市高校运动会，并在运动会中摘取了400米跑的桂冠。时至今日，北医大由钟南山创下的110米栏和400米栏运动会记录依然无人能破。

1958年8月，在第一届全运会的比赛中，钟南山以51秒2的成绩，打破了当时54秒6的400米栏全国纪录。

虽然没有走专业的体育运发动之路，但钟老一直与体育有着不解之缘，并且一直坚持每周三四天的时间进行锻炼。网友称其为“硬核院士”。

钟院士说他能在年纪增长之后依然有精力投入工作，跟他几十年坚持锻炼分不开，03年抗击非典时，连续工作38小时的钟老依然抵抗住了SARS病毒的感染，只是得了普通的肺病，并且体息5天重新投入了战斗，由此可见体育锻炼对人的身体健康起到了至关重要的作用。



“我为什么到现在还喜欢体育活动呢？”钟南山说。

“因为它能培养人的三种精神，一个是抗争的精神，一定要力争上游，第二是团队精神，第三是如何在一个单位时间里高效率地完成任务，把体育的这种竞技精神拿到工作学习上来是极为可贵的。”

残酷的疫情，让我们每一个人更加认识到拥有健康身体的珍贵。身体是一切的本钱，有了健康的身体，才能有抵抗病毒的免疫力，才能拥有看似平凡其实那么幸福的生活。让我们都能够向钟南山院士学习，爱运动，爱生活，健康地生活和工作。

--厚植爱国主义情怀

如果你在本次疫情中被英雄们所鼓舞，被平凡人所感动，立志要在国家富强、社会文明。

	法治进步的道路上有所作为，你就应该更好的坚守学习，积极锻炼身体，为祖国发展与强盛学习和奋斗。 我们体育教育一直强调帮助同学们实现终身体育，什么是终身体育，为什么要进行终身体育？钟南山院士就是终身体育的成功践行者。当你们走入属于自己的工作岗位上，发光发热，奋斗拼搏，为祖国做贡献的时候，什么才是这一切的保障呢？ 所以，不管是现在还是以后，希望大家养成天天锻炼的好习惯，把身体素质练习和体育运动当成吃饭睡觉一样，成为你们生活必要的组成部分，当有朝一日，祖国需要你们的时候，做新时代的“逆行者”，真正的做到“为祖国健康工作五十年”。 四、分析讲解 （一）重点分析：案例与本讲内容的关联度 本讲课的素质练习内容是“跳跃组合”。技能教学目标是使学生了解动作的结构原理，掌握正确的技术动作，完成小组练习，提高心肺功能。课程思政案例“钟南山院士的体育经历”和本讲课的教学目标是完全契合的，首先，做素质练习由于乳酸堆积会造或身体疼痛等病症，会使学生产生畏惧情绪，结合抗击疫情的逆行者钟南山院士的体育经历，可以使学生更好的理解拥有健康身体的重要性。其次，跳跃组合练习过程中需要顽强的意志和拼搏精神来对抗身体的疲惫感，案例的引入可以提高学生的拼搏精神。最后，结合当下疫情，鼓励学生提高体育核心素养，做祖国新时代的“逆行者”。 （二）如何达成课程思政的预期目标：采取适宜的教学方法和教学模式 在授课过程中，主要通过教学内容和教学途径两个方面开展课程思政教学： 1. 教学内容上，本次课主要通过跳跃组合练习有效提高学生的身体素质，因练习相对枯燥乏味，因此通过案例导入课堂的方法，引导学生了解和体育相关的各行各业优秀人物代表，引发学生思考，又可以点出学生普遍忽视的体育锻炼的问题，加深学生对体育重要性的认识。 2. 教学途径上，运用启发式教学法，通过钟南山健身案例启发学生思考，课堂中通过教师与学生进行讨论与互动的方法切入到钟南山院士的体育经历的讲授，给学生强化典范的力量，让学生感知健康的重要及体育的作用，鼓励学生遇到困难时要树立信心，克服生理上的疲劳和心理上的惰性。在最后的总结性的讲授中，在宏观背景下将健康的身体提升到爱国主义、时代担当的高度，进一步使学生树立起终身体育意识，为国健康工作五十年，实现专业和职业理想，报效祖国。
分析评价	将央视微视频引入课堂作为案例，使体育课程讲授和思政育人能够自然渗透，能够达到课程思政的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-H004： 创新精神和审美的能力的培养---健美操创编

案例编号	110002-4-H004
案例标题	创新精神和审美的能力的培养---健美操创编
案例来源	杨丹亚健美操课堂实践教学
内容简介	通过创编健美操，促进技术水平和创新能力的发展，为国家培养富有创新精神和审美能力的人才。
关键词	健美操；创编；审美；创新能力
编写时间	2022-11-20
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	创新精神和审美的能力的培养
素材长度	1603 字
案例正文	思政切入： 在当今全球化和知识经济迅速发展的时代，创新已成为推动国家进步和发展的核心力量。创新型国家的建设以及创新能力的提升，对于一个国家的繁荣昌盛具有至关重要的意义。 创新能力是创新型国家的核心竞争力。创新能够推动科技进步。从互联网的普及到人工智能的发展，从生物技术的突破到新能源的应用，每一项重大的科技革新都源于创新思维和创新能力。科技的进步不仅能够提高生产效率，降低生产成本，还能开辟新的产业领域，创造新的经济增长点。 一个国家整体创新能力的提升，有助于增强其在全球经济中的竞争力，提高国家的经济实力和国际地位。 创新对于社会发展也具有深远的影响。它能够改善人们的生活方式，提高生活质量。创新成果，为人们的生活带来了极大的便利。同时，创新还能够解决社会面临的各种问题，如环境污染、资源短缺、交通拥堵等。通过创新可以实现资源的高效利用和可持续发展，推动社会向更加公平、和谐、绿色的方向发展。 创新的管理理念和治理模式能够提高政府的决策效率和服务质量，增强政府的公信力和执行力。同时，创新还能够促进国际合作与交流，提升国家在国际事务中的影响力和话语权。 创新型国家的建设和创新能力的提升是时代的要求，是实现国家可持续发展和民族伟

	大复兴的必由之路。只有不断提升创新能力，我们才能在全球竞争中立于不败之地，创造更加美好的未来。 健美操创编具有重要意义。它能够激发创造力，展现个性风格。有助于融合多种元素，提升艺术表现力。促进身体协调性与节奏感，增强身体素质。还能丰富健美操的形式与内容，满足不同人群的需求，推动健美操运动的发展。促进提升健美操运动水平，促进创新能力的发展，为国家培养各类富有创新精神和审美的能力的人才。 二、健美操创编必要性： 1. 提供多样化的训练：创编健美操可以提供不同的动作和节奏，从而为参与者提供多样化的训练。这可以帮助参与者锻炼不同的肌肉群，并提高身体的柔韧性和协调性。 2. 吸引目标受众：根据所创作的主题和音乐，可以吸引不同的目标受众，例如儿童、青少年、成年人、老年人等。 3. 促进创新：创编健美操需要运用想象力和创造力，从而创造出新的动作和组合。这种创新可以通过不断的试验和修改不断提高，为健美操提供更多元和丰富的选择。 4. 可个性化：根据参与者的需求和能力，可以个性化地创作健美操方案，从而能够适应不同的健身水平和身体状态。这也可以提高参与者参与活动的积极性和满意度。 三、健美操的创编步骤： 1. 确定主题和音乐：为了吸引目标受众，需要选择一个能达到目标的主题和适合的音乐。 2. 制定动作计划：根据所选主题和音乐，可以开始设计动作计划，包括必要的单人或多人组合动作。同时，需要考虑运动量、难度和安全性。 3. 确定节拍和速度：根据所选音乐的节拍和速度，需要确保所创造的动作能够贴合节拍和速度。 4. 组合动作：将单人或多人动作组合在一起，确保动作的顺序、节奏和动作线路。同时要强调舞台表现，保持动作流畅。 5. 试验和修改：需要不断地试验和修改，尤其是在最终阶段，以确保动作流畅，达到预期目标。 6. 最终修改和排练：最后确认动作的组合和顺序，并进行最终修改。安排排练时间，确保所有参与者都掌握并精通所创造的动作。 四、课外作业： 四个八拍健美操动作和成套动作的编排。音乐自选，下节课检查。
分析评价	通过创编健美操，促进健美操爱好者的技术水平和创新能力的发展，为国家培养各类富有创新精神和审美的能力的人才，达到了课程思政的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-H005：百舸争流——我校阳光体育活动

案例编号	110002-4-H005																																		
案例标题	百舸争流——我校阳光体育活动																																		
案例来源	杨丹亚实践教学工作																																		
内容简介	介绍我校阳光体育活动项目，鼓励学生积极参加各项阳光体育活动。活出年轻人的精气神。																																		
关键词	商洛学院；阳光体育；项目																																		
编写时间	2022-9-5																																		
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部																																		
素材形式	文字																																		
育人主题	树立正确的人生观、价值观和健康观，积极参加我校各项阳光体育活动。活出年轻人的精气神。																																		
素材长度	1221 字																																		
案例正文	案例引入： 近年来，学生在肺活量、耐力、速度、爆发力、力量素质等方面指标连续下降，学生肥胖率不断增高，眼睛近视率居高不下，学生体质发展趋势很不容乐观。 商洛学院阳光体育： <table border="1"> <thead> <tr> <th>序号</th><th>比赛名称</th><th>主办单位</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>商洛学院男子三人制篮球赛</td><td>体育教学研究部</td></tr> <tr> <td>2</td><td>商洛学院田径运动会</td><td>商洛学院</td></tr> <tr> <td>3</td><td>商洛学院学生体质健康测试</td><td>体育教学研究部</td></tr> <tr> <td>4</td><td>商洛学院乒乓球比赛</td><td>体育教学研究部</td></tr> <tr> <td>5</td><td>陕西省五人制男子足球联赛</td><td>陕西省教育厅</td></tr> <tr> <td>6</td><td>商洛学院七人制男子足球联赛</td><td>体育教学研究部</td></tr> <tr> <td>7</td><td>陕西省大学生田径运动会</td><td>陕西省教育厅</td></tr> <tr> <td>8</td><td>陕西省大学生健美操、艺术体操、啦啦操锦标赛</td><td>陕西省教育厅</td></tr> <tr> <td>9</td><td>陕西省大学生轮滑锦标赛</td><td>陕西省教育厅</td></tr> <tr> <td>10</td><td>商洛学院男子篮球联赛</td><td>体育教学研究部</td></tr> </tbody> </table>		序号	比赛名称	主办单位	1	商洛学院男子三人制篮球赛	体育教学研究部	2	商洛学院田径运动会	商洛学院	3	商洛学院学生体质健康测试	体育教学研究部	4	商洛学院乒乓球比赛	体育教学研究部	5	陕西省五人制男子足球联赛	陕西省教育厅	6	商洛学院七人制男子足球联赛	体育教学研究部	7	陕西省大学生田径运动会	陕西省教育厅	8	陕西省大学生健美操、艺术体操、啦啦操锦标赛	陕西省教育厅	9	陕西省大学生轮滑锦标赛	陕西省教育厅	10	商洛学院男子篮球联赛	体育教学研究部
序号	比赛名称	主办单位																																	
1	商洛学院男子三人制篮球赛	体育教学研究部																																	
2	商洛学院田径运动会	商洛学院																																	
3	商洛学院学生体质健康测试	体育教学研究部																																	
4	商洛学院乒乓球比赛	体育教学研究部																																	
5	陕西省五人制男子足球联赛	陕西省教育厅																																	
6	商洛学院七人制男子足球联赛	体育教学研究部																																	
7	陕西省大学生田径运动会	陕西省教育厅																																	
8	陕西省大学生健美操、艺术体操、啦啦操锦标赛	陕西省教育厅																																	
9	陕西省大学生轮滑锦标赛	陕西省教育厅																																	
10	商洛学院男子篮球联赛	体育教学研究部																																	

	11	商洛学院健康活力大赛	体育教学研究部
	12	商洛学院体育教师身体素质测试	体育教学研究部
	13	商洛学院校园定向运动比赛	体育教学研究部
	14	陕西省大学生定向越野比赛	陕西省教育厅
	15	早操	商洛学院
	16	汉江流域大学联盟系列比赛	
	17	商洛市各种比赛	
	18	商洛学院跆拳道、空手道锦标赛	
	19	拔河赛、冬季长跑	
	阳光体育运动是新时期党对国家教育方针的完善和发展，是一种新的教育理念，对于提高大学生身体素质乃至国民素质具有重要意义。 我校领导高度重视，对阳光体育工作做了详尽规划，每年开展二十余项阳光体育活动，进行督促检查，并投入资金改善体育运动设施，教育环境变化明显，营造了浓厚的师生健康运动氛围，一些好的做法在全省同类院校中并不多见，值得同类院校学习。 通过“阳光体育运动”的扎实开展使学生逐渐养成了体育锻炼、强身健体的好习惯，全院上下形成全员参与体育运动的和谐氛围。 思政实践 思政目标：规范意识、审美意识、创新能力，运动习惯，爱党爱国，社会主义核心价值观培养。 考核形式：创新热身活动方案（提交电子版），分值 5 分；实践领操，分值 5 分；创新小游戏，分值 5 分；才艺表演，分值 5 分。乐跑 APP 成绩，晨跑不少于 10 次、总数不少于 40 次，50 次满分，乐跑不及格平时成绩为零。 思政实践活动加分 对于较好的完成思政教学目标的同学给与加分。如：参加公益性的体育表演、社区体育指导、参加体育社团、运动会团体操的参演、各类阳光体育活动加分等。（校级加 5 分、市级加 10 分、省级加 15 分、国家级加 30 分，加满为止。需提供相关证书或证明材料）		
	分析评价	将阳光体育与体育课堂教学有效结合，介绍我校阳光体育活动项目。鼓励学生积极参加各项阳光体育活动，展现出年轻人的精气神，牢固树立“健康第一”的价值理念，达到了课堂思想政治教育的目标。	
	评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部	

110002-4-H006：自我体质健康管理是关乎国民体质、国家未来的大事

案例编号	110002-4-H006
案例标题	自我体质健康管理是关乎国民体质、民族性格、国家未来的大事
案例来源	健美操实践教学
内容简介	一场疫情暴露了学校体育与健康教育存在的问题，学生身体活动时间很少有超过一小时的。对于家庭来说这是几代人的健康问题，对于国家来说则是关乎国民体质、民族性格、国家未来的大事。分析了现状，找出了原因，给出了对策和建议。
关键词	新冠疫情；居家锻炼；健康管理；国民体质
编写时间	2021-10-28
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	自我健康管理能力对于家庭来说这是几代人的健康问题，对于国家来说则是关乎国民体质、民族性格、国家未来的大事。
素材长度	1789 字
案例正文	思政切入： 一场突如其来的新型冠状病毒疫情对我国乃至世界各国产生了深远的影响，学生居家隔离，网上教学，体育课也不例外，作为疫情期间的一线体育教师，我们利用钉钉平台授课的同时，主要发现以下问题：1）学生和家长第一次真正感受到了生命与健康对人的重要性。发达的网络信息传播让公众及时了解到了疫情的严峻，大家较好的遵守了居家隔离制度，养成了本就应该养成的勤洗手、戴口罩等卫生习惯；2）学生和家长对于传染病的知识知之甚少。比如第一次听说到什么是社交距离、口罩的分类标准、食物生熟的放置、餐具的分开使用等等。3）居家身体锻炼的方法少之又少，各种不科学的锻炼方法甚至无聊恶搞在网上泛滥。 调查发现，学生除下蹲、仰卧起坐、俯卧撑、跳绳几乎没有其他的运动方式，千奇百怪的搞怪视频充斥网络，而瑜伽、跆拳道、空手道、武术、健美操却很少有人采纳。反映出离开体育课，学生什么都不会的问题。刚刚开学没几天，学生由于居家时间过长，缺乏循序渐进科学化的适应性锻炼，进行体育运动时晕倒猝死的情况时有发生，故教育部下发通知尽量减少耐力性运动项目。 原因分析： 学生以及家长对自我健康管理能力的缺乏

	我们体育课的目标之一就是教会学生身体活动技能，一场疫情扒下了学校体育与健康教育的遮羞布，我们该反思一下，多年的体育与健康教育效果到哪儿去了？学生身体活动时间很少有超过一小时的，反映出学生以及家长对自我健康管理能力的缺乏，对于家庭来说这是几代人的健康问题，对于国家来说更是关乎国民体质、民族性格、国家未来的大事。 学生对网络的沉迷问题严重 调查显示学生每日上网时间最长达到 12 小时，平均 4 小时，当家长强迫断网后，家庭矛盾立即爆发，往往发生极端例子，学生自残甚至攻击家长。后疫情时代，如果居家综合症不能及时有效解决，将对孩子产生无法估量的负面影响。充分暴露出我们的学校体育与健康教育存在的不足，我们的学生缺乏卫生健康常识、缺乏运动技能、体质健康水平低下、不懂心理健康、没有自我健康管理的能力、没养成科学健康的生活方式，与国家倡导的“健全人格、强健体魄”要求相差甚远。 对策与建议： 加强青少年的课外体育锻炼、健全人格、强健体魄，只有理清制约青少年课外体育锻炼深层次的瓶颈问题，才能真正找到解决办法，青少年课外体育锻炼才能焕发出勃勃生机。 在充分理解“德智体美劳”全面发展的基础上，在“健康中国”、“体育强国”以及“中华民族伟大复兴”的时代背景下，在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。 加强思想政治教育，在爱国主义精神鼓舞下，加强学校体育教育，把立德树人放在首位，传承 居家锻炼的方法： 可以做一些听口令的动作，如单脚站立、抛球接球、钻“山洞”、推“小车”、跳格子、爬行等，速度、小力量（如自身体重），还有心肺耐力练习，如左右两点跑、振臂跳、原地踏步、开合跳、仰卧踩单侧等。中高强度间歇训练，如原地高抬腿、俯卧撑、开合跳、波比跳等，每个动作练习 10-15 次，进行 2-4 组。针对肩、颈、腰、背这些关键部位进行拉伸和转体类练习，如太极拳、八段锦、广播操等。 - 确保环境安全：检查室内环境，避免运动时受伤。 - 穿着合适的服装：选择宽松且有弹性的运动套装和运动鞋。 - 做好热身和放松：运动前进行热身，运动后进行放松。 - 控制运动强度：根据个人身体状况，选择适合的运动强度。 - 坚持适量运动：每周至少进行 3-5 次运动，每次运动 30 分钟以上。
分析评价	分析了新冠疫情影响下，学生的网络上课现状，指出自我体质健康管理是关乎国民体质、民族性格、国家未来的大事，达到课程思政的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-H007：我运动，我健康——上好每节体育课

案例编号	110002-4-H007
案例标题	我运动，我健康——上好每节体育课
案例来源	杨丹亚健美操课堂实践教学
内容简介	在音乐伴奏下完成健美操基本步法练习，培养学生的节奏感、韵律感、表现力以及对健身运动的热爱；通过专项素质练习，提高学生的弹跳能力、协调能力、灵敏素质和力量素质。
关键词	基本步法；节奏感；协调性；运动；健康
编写时间	2023-3-18
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	身体强壮，体魄健全，积极向上，青年强则中国强。
素材长度	1963 字
案例正文	思政教育切入 在音乐伴奏下完成健美操基本步法和基本跳法练习，培养学生的节奏感、韵律感、表现力以及对健身运动的热爱；通过专项素质练习，使学生的弹跳能力、协调能力、灵敏素质和力量素质得到提高。积极引导学生，参加运动，做到身体强壮，体魄健全，积极向上，鼓励学生——青年强则中国强。 动作技术： （一）上肢动作 1. 手型（常见手型）： a 五指并拢式：五指伸直并拢 b 指分开式：五指用力伸直张开 c 拳式：握拳，拇指在外 d 屈指掌式：手掌用力上翘，五指用力弯曲 e 响指式：握拳，食指与中指摩擦与食指打响，无名指、小指屈指 f 拳：拇指握四指 g 圆手型：手指靠拢成圆型，拇指中指稍向里 h “V” 指：拇指食指成 V 字 i 西班牙舞式：五指用力，小指、无名指、中指自掌指关节处依次屈，拇指稍内扣右转 270°，5-8 开合跳 1 次。 2. 臀部动作 a. 举 Rise 臂伸直向某方向抬起。

b. 屈臂 Bicep curl

前臂与上臂角度不断减小。

c. 伸臂 Tricep extention (kickback)

前臂与上臂角度不断增大。

d. 屈臂摆动 Low row

一般描述：屈肘在体侧自然地摆动。可依次和同时进行。

e. 上提 Upright row

直臂或屈臂由下至上提抬起。如：屈臂前提、直臂侧提。

f. 下拉 Putdown

臂由上举或侧上举拉至身体两侧。

g. 胸前推 Chest press

立掌，臂由肩部向前推。

h. 冲拳 Punch

屈臂握拳，由腰间猛力向前冲拳。

i. 肩上推 Shoulder press

立掌，屈臂由肩部向上推。

j. 摆动 Swing

以肩关节为轴，手臂在 180° 以内的运动称之为摆动。

k. 绕和绕环 Scoop、Circle

以肩关节为轴，手臂有 180° 至 360° 之间的运动为绕；大于 360° 以上的圆周运动为绕环。

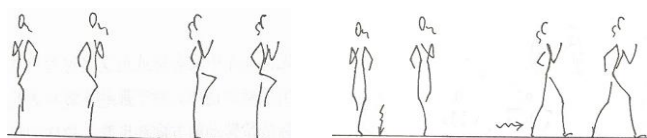
l. 交叉 Cross

两臂重叠成 X 形。

(二) 基本步法

1、两脚交替类

(1) 踏步：两腿依次抬起，依次落地、两手腰间自然摆动。

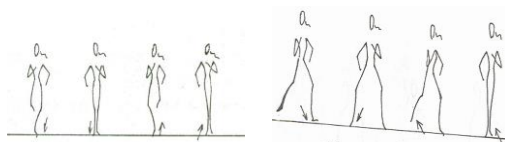


动作变化：踏步分腿并腿 (March out to in) ——两脚依次向两侧迈步，成分腿半蹲，依次还原成并步。

(2) 走步 (walk)：迈步向前走四步或向后退四步，然后反之。向前走时，脚跟先落地，过渡到全脚掌；向后走时则相反。

动作变化：①三步点地②三步吸腿。

(3) 一字步 (Easy walk)：一脚向前一步，另一脚并于前脚，然后依次还原



动作变化：①V 字步 (V step) ②方形步：(Box step) 左脚向右脚前迈一步，右脚向左侧迈一步，左脚向右脚后方迈一步，右脚回到起始位，形成一个方形。

(4) V 字步 (V step)：一脚向前迈出，屈膝重心前移，另一脚稍抬起，然后原地落下；或者向后撤一步，重心后移，另一脚稍抬起，然后原地落下。

变化动作：X 步：向前完成一个 V 字，向后完成一个 A 字，形成 X 形。

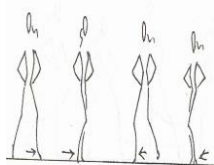
(5) 漫步 (Mambo)：一脚向前迈出，重心随之前移，另一脚稍抬起，然后落下、重心后移，前脚随之后撤落地，重心移至后脚。

动作变化：漫步转体 360°。

2、迈步类

(1) 并步 (侧并步为原始动作) Step touch

脚迈出移重心，另一脚随之在主力腿内侧并腿点地，同时屈膝。再向反方向迈步。



动作变化：

① 两次并步 Two touch——向一侧做两个并步，再向反方向迈步

② 侧交叉步 Grapevine——一脚向侧迈出一步，另一脚在其后交叉，随之再向侧一步，另一脚并拢，屈膝点地。

动作变化：

① 交叉步后屈腿 Grapevine curl——侧交叉步的第四步做向后屈腿。

② 侧交叉步吸腿 Grapevine knee——侧交叉步的第四步做向上吸腿。



(2) 迈步点地 Step tap：

脚向侧迈一步，两腿经屈膝移重心，另一腿再前、侧或后用脚尖或脚跟点地。



(3) 迈步前吸腿 Step knee：

一脚迈出一步另一脚屈膝抬起，然后向反方向迈步。

动作变化：重复吸腿 2or4 knee repeater——脚迈出一步，另一腿重复屈膝抬起两次到四次，最多不超过八次。



(4) 迈步后屈腿 Step curl：

一脚迈出一步，另一腿后屈，然后向反方向迈出。



(5) 交叉步

第一步脚跟先落地，身体重心快速随着脚步而移动，保持膝、踝关节的弹动。



3、点地类

(1) 脚尖点地 Touch tap: 一腿稍屈膝站立, 另一腿伸出, 脚尖点地, 然后还原到并步姿势。



动作变化: ①侧点地左右移重心 Tap side to side: 一腿稍屈膝站立, 另一腿向侧伸出, 先脚尖着地, 随即脚跟迅速向下弹压, 同时重心侧移, 然后还原②点地吸腿 Tap knee tap together——一腿稍屈膝站立, 另一腿向侧伸出点地、吸腿、再点地还原。

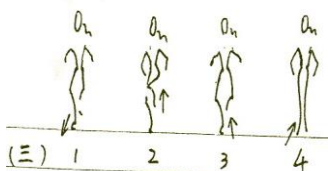
(2) 脚跟点地 Heel: 一腿稍屈膝站立, 另一腿伸出, 脚跟点地, 然后还原到并腿姿势。只可做向前和向侧的脚跟点地。



4、抬起类

(1) 吸腿

迈步吸腿时, 抬膝时支撑腿稍屈膝。



教法:

1. 教师采用镜面、背面示范, 讲解动作方法。
2. 学生模仿练习, 教师检查并改正问题。
3. 配合音乐进行练习。

分析
评价

积极引导学生参加运动, 做到身体强壮, 体魄健全, 积极向上, 使学生明白青年强则中国强, 达到课程思政的目标。

评价
者

王健, 教授, 商洛学院体育教学研究部

110002-4-H008：走到阳光下，走进运动场

案例编号	110002-4-H008
案例标题	走到阳光下，走进运动场
案例来源	杨丹亚实践教学工作
内容简介	介绍阳光体育的由来和我校阳光体育活动项目，鼓励学生积极参加各项阳光体育活动。鼓励学生每天锻炼 1 小时，健康工作 30 年，幸福生活 1 辈子。
关键词	阳光体育；体质健康
编写时间	2023-3-5
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	树立正确的人生观、价值观和健康观
素材长度	1667 字
案例正文	案例引入： 近 20 年来，中国青少年学生在肺活量、耐力、速度、爆发力、力量素质等方面指标连续下降，学生肥胖率不断增高，眼睛近视率居高不下，部分农村青少年营养状况亟待改善，学生体质发展趋势很不容乐观。 阳光体育： 教育部、国家体育总局、共青团中央共同召开了建国以来第一次学校体育工作会议，会议发布《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》。《通知》指出：从 2007 年开始，结合《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)的全面实施，在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动。 全国各级各类学校举行“全国亿万青少年学生阳光体育运动”全面启动仪式，中共中央国务院于印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，将阳光体育运动作为加强青少年体育锻炼，增强青少年体质的重要措施。中央高层领导就青少年体质健康问题多次召开专题会议，围绕着开展阳光体育运动的一系列举措，形成了具有战略意义的纲领性文件等重大政策和工作部署，中国学校体育将迎来新的发展时期。 二、阳光体育运动的内容 阳光体育作为三部委共同发起的一项惠及全国青少年学生体质健康的群众性体育运动，将成为中国青少年教育发展史上具有里程碑意义的活动。阳光体育运动的主要内容

	分为七个部分： 1 以阳光体育运动为突破口，加强学校体育工作，全面实施素质教育。 2 确定培养青少年锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高为目标。 3 建立《学生体质健康标准》测试体系和通报制度，加强学生体质健康的发展的监测。选择适合于青少年身体发育阶段的运动项目开展体育活动，强调运动项目与运动年龄的科学配制。 4 深化学校体育课改革，将阳光体育与体育课堂教学有效结合，引导学生走出教室，走向操场，走进大自然，走到阳光下，身体力行开展体育活动。 5 加强学校体育课外活动的开展，倡导全体学生的广泛参与。要求校校有特色、班班有活动、人人有项目，强调群众性，淡化竞争性，使项目内容贴近学生生活，贴近地方实际，生动有趣，简便易行，便于推广。 6 通过阳光体育运动的实施落实“健康第一”指导思想的传播。通过丰富多彩的体育课外活动，借助舆论力量大张旗鼓地宣传阳光体育在青少年素质教育中的作用，在社会上树立“健康第一”的价值理念。 7 将体育工作纳入学校的主要管理工作之一，加强阳光体育运动的实施管理。 三、社会阳光体育运动的实施 阳光体育开展以来，各地以亿万阳光体育运动为载体，以全面实施《国家学生体质健康标准》为基础，根据本地区的实际情况，积极组织广大青少年学生开展丰富多彩的体育活动。从中央层面来看，由教育部、体育总局和团中央举办的“全国亿万学生阳光体育运动推进会”为阳光体育的健康发展提供政策保证，极大地推动了阳光体育在各级教育、体育和共青团管理部门的工作。由全国亿万学生阳光体育领导小组办公室具体调研起草，由教育部、财政部和国家保监会共同创建的“学生校外伤害保险制度”，为广大学生积极参与阳光体育运动、广大学校敢于放手组织学生参加体育锻炼提供了有力的政策保障。 从地方层面来看，各级各类学校充分利用学校运动会或体育文化节，积极组织形式多样、特色鲜明、锻炼效果好的群众性体育比赛活动，要求人人参与、班班比赛，极大地激发了孩子们的参与热情。 思政总结： 鼓励学生走出教室，走向操场，走进大自然，走到阳光下，树立“健康第一”的价值理念，鼓励学生，每天锻炼 1 小时，为国健康工作 30 年！
分析评价	将阳光体育与体育课堂教学有效结合，引导学生走出教室，走向操场，走进大自然，走到阳光下，树立“健康第一”的价值理念。达到课堂思想政治教育的目标。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-H009：感恩父母，健身同行。---家庭体育的开展

案例编号	110002-4-H009
案例标题	感恩父母，健身同行
案例来源	健美操实践教学
内容简介	通过“三八女神节”是否给母亲送上祝福？能否记住自己父母的生日？是否时刻关注父母健康状况？是否经常参加体育锻炼？引导学生感悟母亲的养育之恩，要求学生鼓励家长参加体育锻炼，开展家庭体育，进而培育学生全民健身国家战略的家国情怀。
关键词	感恩父母；家庭体育；全民健身；家国情怀
编写时间	2024-3-11
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	感恩父母，家国情怀
素材长度	4200 字
案例正文 课堂思政目标：让学生感悟父母的养育之恩和生活的艰辛，关注父母的健康状况，以实际行动带动父母积极参加体育锻炼，推动家庭体育的开展，汇聚全民健身的蓬勃开展。 思政手段： 问题的提出： 1、三八女神节是否给母亲送上祝福？ 2、能否记住父母的生日？ 3、能否记住爷爷奶奶的生日？ 4、什么是直系亲属？ 5、父母的身高体重？ 6、父母亲的健康状况？ 7、父母是否经常参加体育锻炼？ 8、什么是家庭体育？怎么开展？ 9、什么是全民健身国家战略？ 10、全民健身节的日期是？ 通过询问以上问题，引导学生感恩父母，习近平与母亲的 6 个瞬间	

“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”在 2015 年春节团拜会上，习近平总书记深情吟诵了唐代诗人孟郊的《游子吟》。

为人父母天下至善，为人子女天下大孝。

作为母亲，孩子平安喜乐，便是最大的欣慰。而母亲齐心对习近平的期望中，更多了一份对国家和人民的责任与担当。母亲的言传身教让习近平受用一生。



在习近平总书记的书架上，摆着这样一张照片。

习近平非常孝敬母亲。有时间陪母亲一起吃饭后，习近平都会拉着她的手散步，陪她聊天。

在一封给父亲习仲勋的信里，习近平也曾深情写道，“从父亲这里继承和吸取的高尚品质很多”。

孝敬父母、重视亲情，跟大家一样，习近平有着深厚的家庭情结。

在父亲的影响下，形成了勤俭节约的家风

习近平生长在一个和睦的家庭。新中国成立初期，父亲习仲勋奉调中央工作，母亲齐心在中央党校工作。因齐心的单位离家较远，为了不影响她的工作，习仲勋宁愿在业余时间多照管孩子们一些，还会给孩子们洗澡、洗衣服。“他把此视为天伦之乐，尤其是当孩子们与他摔打着玩时，仲勋总是开心极了。”齐心回忆道。

1958 年，习仲勋与儿子近平、远平在一起。来源：《习仲勋画传》

尽管非常疼爱孩子，但习仲勋对孩子从不娇惯。在父亲的严格要求下，习近平的生活非常俭朴。孩子们平常穿的衣服，都是小的捡大的旧衣服穿。“我比较惨的就是上面有四个姐姐，只有一个哥哥。所以大部分穿姐姐的衣服”谈起这件事，习近平直率地说，“花衣服、花鞋子，我绝对不干，但是也不得不穿”。母亲齐心也还记得，“近平因同学笑话而不愿穿女孩子的鞋子时，仲勋总是哄他说‘染染穿一样。’”

在习近平眼中，“父亲的节俭几近苛刻。家教的严格，也是众所周知的”。习近平的姐姐桥桥回忆，吃饭时，父亲常把他们掉在桌上的饭粒、馍渣捡起来吃，最后还要用馍把菜碟里的汤水蘸净。有一次，桥桥不小心碰翻了汤碗，习仲勋没说什么，俯身将洒在桌上的汤汁吸吮干净。对于浪费行为，习仲勋会严厉批评。

在父亲言传身教下形成的俭朴品质，对习近平影响很大。担任中共中央总书记以来，习近平多次倡导勤俭节约、反对铺张浪费。他在一份批示中提出，“广大干部群众对餐饮浪费等各种浪费行为特别是公款浪费行为反映强烈。联想到我国还有为数众多的困难群众，各种浪费现象的严重存在令人十分痛心。浪费之风务必狠刹！”

勤俭持家、从严教子，习仲勋认为作为党的高级干部，端正党风，首先要从自己做起，从自己的家属做起。秉承这样的家风，习近平对家人要求也非常严格。他担任领导干部后，每到一处工作，都会告诫亲朋好友：“不能在我工作的地方从事任何商业活动，不能打我的旗号办任何事，否则

别怪我六亲不认。”

1975 年，习仲勋和齐心与儿女在洛阳红旗照相馆合影。后排左起：儿子习近平、女儿习安安、女婿吴龙。来源：《习仲勋画传》

在父母的教育下，涵养了做人的气节和骨气

习仲勋和齐心都很早参加革命，家里有着浓郁的革命氛围。上学时，习近平是住校，逢年过节才回家。“回家了以后，先是一溜，子女站在墙根上，接受他的训话。他自己怎么参加革命，你们今后一定也要革命，革命是怎么回事。我们听得耳朵都起茧子了，有的时候很想去玩一玩，很不耐烦，但是也不敢不听，这些东西也就潜移默化。”在一次接受采访时，习近平动情地回忆着。习仲勋还经常教育孩子要养成独立的生活习惯，要靠自己的本事吃饭。对子女们包括对女婿，他的要求就是：要忠诚于党，不要怪组织，不要靠老子，路要自己走。

在习近平眼里，父亲的一生充满传奇色彩。“无论是白色恐怖的年代，还是极左路线时期，无论是受人诬陷，还是身处逆境，您的心中始终有一盏明亮的灯，永远坚持正确的前进方向”，他在给父亲的一封信中写道，要“学父亲对信仰的执著追求”。

他还经常谈起五六岁时随母亲买《岳飞传》《岳母刺字》等小人书的故事。习近平说：“买回来之后，她就给我讲精忠报国、岳母刺字的故事。我说，把字刺上去，多疼啊！我母亲说，是疼，但心里铭记住了。‘精忠报国’四个字，我从那个时候一直记到现在，它也是我一生追求的目标。”。

在父母的耳濡目染中，年轻时候的习近平先后写了 8 份入团申请书、10 份入党申请书，在 20 岁时加入中国共产党。担任党的总书记后，面对一些党员、干部信仰缺失、信念动摇等问题，他明确提出：共产党员要把好“总开关”，不能得“软骨病”，要铸就坚守信仰的钢筋铁骨和铜墙铁壁。他还反复告诫全党，要保持蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气。



习近平与父亲习仲勋、妻子彭丽媛、女儿的家庭照。新华社发

为人民服务，就是对父母最大的孝

习近平的童年在父亲的严格要求下度过，而他的少年时代更与父亲的命运紧密相连。由于父亲习仲勋从 1962 年受冤屈，母亲齐心带着尚未成年的小儿子习远平在河南省黄泛区的一个农场劳动，两个姐姐被下放到生产建设兵团，习近平也前往陕北插队。

一家人天南地北、骨肉分离。妈妈的心里又怎能不挂着孩子们，怎能不挂着远在陕北农村吃苦的儿子。她便亲手给习近平缝制了一个针线包，上面绣了三个红色的字：娘的心！

习近平插队时母亲齐心为他缝制的针线包。来源：《习近平的七年知青岁月》

那些年，种地、拉煤、打坝、挑粪……习近平什么活儿都干过，什么苦都吃过。7年的农村生活，使他和陕北乡亲们结下了深厚情谊。1975年，习近平被推荐到清华大学读书。离开的那天，全村人排起长队为他送行，很多人不舍地哭了，不少村民送他走了一程又一程。

他说：“我的爷爷也是农民，我的父亲是从农民走上革命道路的，我自己也去当了七年的农民。”这种朴素的情感一直根植在习近平心里。从大队支书到总书记，习近平始终牵挂着老百姓。无论是在兰州养老餐厅给老人端菜送饭，还是到河北阜平在农民炕上盘腿而坐，那种与民相亲、与民同乐的情感由内而发、纯朴自然。用老百姓的话说，就是“总书记到家里，就跟亲戚串门、邻居唠嗑一样，没有一点架子，特别亲切”。

2016年2月2日，习近平在井冈山市茅坪乡神山村给乡亲们拜年。新华社记者谢环驰摄

“为人民服务，就是对父母最大的孝！”这是习仲勋对儿子习近平的期许。在最后的日子里，习仲勋还多次对儿女们说：“我没给你们留下什么财富，但给你们留了个好名声。”

家是最小国，国是千万家。在好家风中成长，从人民中走来的习近平，时刻不忘千千万万个家庭的幸福美满。进入新时代，他正带领我们，不忘初心、继续前进。

家庭体育的开展：

发挥家庭体育的独特育人功能

家庭体育是相对于学校体育和社会体育而言的，是以家庭成员为主体，以家庭为基本组织单位，围绕家庭生活开展的体育锻炼活动。家庭体育不仅是社会体育发展到一定程度的产物，也是社会生活现代化发展的重要标志之一。

独特的育人功能和价值：

一是有助于合理安排锻炼时间。

二是通过营造家庭体育氛围，帮助孩子养成锻炼习惯。

三是通过体育运动增进亲子关系，促进家庭和谐。特别是通过鼓励孩子进行体育锻炼，促使孩子减少了宅家玩电子游戏、看电视或电脑屏幕的时间，也有利于孩子的身心健康，减少了亲子之间的冲突和矛盾。

四是有助于锻炼孩子的意志品质，可以相互督促、相互鼓励，共同享受坚持运动的快乐。

五是有助于培养孩子的规则意识，形成家庭契约精神。

可以共同制定体育锻炼计划及奖惩规则，然后在实施过程中相互监督和提醒，这就形成了一种良好的家庭契约氛围。如双方均能遵守规则，不仅能帮助孩子完成计划，同时也帮助家长与孩子一起成长。

总而言之，家庭体育不同于学校体育和社会体育，它有自己不可替代的独特功能与价值。家庭体育活动的开展既要遵循不同年龄段孩子身心发展规律，讲究科学性，又要注重趣味性，注意保护孩子的兴趣，激发孩子的热爱。家庭体育的灵魂在“体”更在“育”，即通过有趣有意的“体”，实现亲子之间润物无声的“育”。家长也完全可以通过日常生活中对孩子用心用情的陪伴与引导，帮助孩子培养运动习惯，成为终身体育爱好者。一个形成了体育锻炼氛围和传统的家庭，积淀而成的家风里一定会蕴含自强不息、努力进取的体育精神，这也是体育之外，家庭给孩子的最好财富。

家庭体育注意事项：

- ★初次锻炼强度不宜过大，应循序渐进，科学锻炼，每天坚持。
- ★做好锻炼前场地、器材的检查，以确保锻炼时的安全。
- ★体育锻炼要结合场地条件和身体情况合理选择运动项目。
- ★运动前进行热身活动，防止受伤。运动后进行放松及保暖，切忌立即坐下或躺下。
- ★运动前不要饮食，运动时以少量多次原则适当补充水分，切忌大量饮水。
- ★运动时，请穿合适的运动服、运动鞋。

家庭体育健身计划示例：

准备运动（3 分钟）

活动身体各关节或部位：

颈-肩-腰-膝-踝-腕

8 拍/组*4 组

体能热身（5 分钟）

开合跳-高抬腿-勾脚跳-并腿左右跳-原地小碎步-前后交叉开合跳-前后弓箭步跳

每个动作 20 次，间隙踏步 10 秒

体能训练（20 分钟）

1、深蹲：30 次/组*2 组

2、俯卧撑（男）：18 个/组*3 组

平板支撑（女）：70 秒/组*2 组

3、仰卧起坐：30 个/组*2 组

4、跳绳：3 分钟/组*2 组，间歇 1 分钟

5、并脚跳（前后左右）：40 次/组*3 组

6、匀速跑：2000 米，最后 200 米冲刺（每周 2 次）

7、坐位体前屈：1 分钟/组*3 组

8、收腹跳：25 次/组*2 组

拉伸放松（3 分钟）

调整呼吸节律及肌肉伸展性为主的运动

分析评价	引用国家领导人对母亲的感恩情怀，让学生感悟父母的养育之恩，积极行动开展家庭体育，从我做起，促进了全民健身国家战略的实施。达到课堂思想政治教育的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-H010：健美操的审美特征和鉴赏能力的培养

案例编号	110002-4-H010
案例标题	健美操的审美特征和鉴赏能力的培养
案例来源	体育实践
内容简介	培养学生的健美操审美意识和健美操鉴赏能力。在练习健美操时感悟健美操的美育功能。详细讲解在体育美学视域下，健美操具有节奏与韵律、尺度与比例、对称与平衡、统一与变化的创编特点；健美操的审美特征为身体美、运动美、人文美、形式美、音乐美、服饰美和艺术美。
关键词	体育美学；审美特征
编写时间	2024-2-28
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	培养学生的健美操审美意识和健美操鉴赏能力。
素材长度	3600 字
课程思政的导入：培养学生的健美操审美意识和健美操鉴赏能力。在练习健美操时感悟健美操的美育功能。 思政过程： 健美操的审美意识是人们在长期健美操练习实践中的提炼和升华，这种提炼和升华形成美的典型性和范本性。人们在认知、品评、鉴赏、训练时，以这种美的范本作为标准，不符合标准的作品甚至被视为错误。 健美操的审美意识是健美操评价的重要维度。通常具有姿态的唯美性、动作的力度幅度及协调性、音乐的感染性、锻炼效果的显著性等特点。这些特点反映了健美操锻炼的价值和练习者的精神风貌。 健美操的审美意识在主体的审美实践中得以丰富和发展，影响着主体的审美活动。体现了主体的理想和情感，体现了生理与心理体验的统一，可有效地表达了自己的情感和思想，具有自身的存在价值与意义。 1、健美操概念界定 健美操是一项集舞蹈、体操、美学、音乐于一体的体育运动项目，具有极强的娱乐性和观赏性，健美操运动可分为竞技健美操、健身性健美操和健美操三大类。 2、体育美学视域下的健美操 健美操因其表演目的，在创编与表演过程中非常注重对美的追求与创造，通常会融入舞蹈与艺术元素，体现健美操中蕴含的多元化的美。且健美操作品的创编内容结合表演者的演绎可以使	

表演主题更为鲜明，作品可观赏性更强并充分凸显作品的创编特点，从而更为全面地满足观众的审美需求，从一定程度上提高作品的审美价值和艺术效果，体现健美操运动的外在美与内在美。

2.1、节奏与韵律

节奏和韵律应用于健美操中，主要表现在音乐伴奏中，如音乐伴奏的选择、结构及编辑质量都是节奏与韵律的体现。由此可见，节奏与韵律和健美操运动二者之间的关系是非常紧密的，在作品创编过程中，充分利用伴奏中节奏、韵律的特点对作品进行编排，可以形成具有连贯特质的整体内容。而且，健美操的创编过程中合理地利用节奏与韵律之间的关系，让表演者在音乐的伴奏下，根据节奏与韵律的快慢变化，从肢体语言、队形变换及面部情绪转换等多方面，演绎创编作品，可以起到烘托现场表演氛围，从音乐创编中凸显主题的作用。健美操的音乐伴奏通常具有较强的节奏性，能够更好地、较为全面地展现出健美操运动的独特魅力与艺术特点，让观看者与表演者皆融入到作品里，沉浸其中。

2.2、尺度与比例

运动员的身材以及造型等方面的比例与尺度。主体创编、肢体语言及技术动作能够符合运动员具备的表演和能力水平的特点。丰富的表演动作内容和形式，让动作的编排更加科学合理，从而给观众带来视觉上的美的体验。因此，良好的尺度与比例能够让事物更加具有美感。

2.3、对称与平衡

对称与平衡主要表现在队形变换、动作的移动和创编上。具有一定对称和平衡特点的队形安排与肢体动作，能够进一步让裁判和观众感受到健美操运动的优美及其审美特点。从视觉与感知上满足观众的审美需求，提升健美操运动的审美价值。

2.4、统一与变化

统一与变化实际上是相对立的一个整体。变化是指事物在发展的过程中出现的不同形态，而统一和变化则进一步展现出了表演健美操运动时的两种状态，时而分散变化，时而整齐划一。统一与变化可以体现在作品的多个方面，如队形变换、动作流畅、连接动作、依次难度动作等。通过这些统一与变化的呈现，能够让健美操作品的层次更加鲜明，烘托作品主题，对观众更具吸引力，而且在遵循统一与变化法则下能够进一步丰富健美操动作内容的完整性，凸显主题，同时深化了作品中蕴含的意蕴美、神韵美。

3、体育美学视域下健美操的审美特征分析

观看健美操是直观欣赏美的过程，因健美操中富含的美学特点，具备体育美学中的形态肢体美感，以及艺术美学中的审美价值、作品高度的可观赏性与表演性，从内在与外在两层面给观众带来美的享受，观看者能够直接感受健美操中蕴含的形态美，并通过作品的创编特点、音乐伴奏及表演者的动作姿态与队形变换，感受作品内在的意蕴美；表演者在表演过程中也可直观感受观看者反馈出的热情，激发表演动力，演绎作品内在美。

3.1、健美操中的身体美

健美操可锻炼人体的外在形态，主要表现在人体外在的**身型与健康的体魄上**，通过专业的形体训练培养出身体健康、体型匀称、肢体协调的运动员，直观视觉上显化健美操蕴含的美。利用训练活动科学合理地为锻炼者打造优美体形，这个过程中，锻炼者的形体会发生明显的变化，使其身姿挺拔，肌肉线条极有美感，丰富其内在的艺术气息，但不会并影响锻炼者的身体健康。在健美操表演过程中，身体美是通过一系列完整程式化的肢体动作组合来展现表演者自身的身体素质及技术风格，使表演者在各种舞台情境中能展现出丰富的动作语汇和思想情感，塑造出新艺术形象的过程。

3.2、健美操中的运动美

运动美是人们身体运动之美，通常是人在体育活动中表现出来的美。运动美是人类物质社会与文化生活的特殊反映，它是人类审美领域中由体育运动带来的一种审美现象。人们的身体活动是由一个个动作组成的，在此过程中人们肢体动作的灵活性、稳定性、协调性，对动作的掌控性、

柔韧性、爆发力等等，均可表现为运动美。在运动过程中的身体活动可以是连续的动作，而动作可以表现美。健美操通常具有艺术性与表演性，基于运动美的特点，在体育美学视域下，**健美操中的运动美在于精准、敏捷、协调、连贯、力度、速度、节奏感**等，利用肢体语言的演绎来传达美。同时，表演者在表演过程中需要注意各个动作完成的情况、动作幅度、动作的变化轨迹、动作表现能力，还要注重所有动作的整齐程度，表现出运动美中的同步美。

3.3、健美操中的人文美

精神健康对于人们的发展是不可或缺的，强韧的意志力会振奋人们的精神。通过在健美操锻炼活动可以培养人们不畏艰难、积极向上的人生观和乐观的生活态度。健美操中表现出的精神美是**理想、信念、情操、专业知识、道德品质、激情与热情**。在此过程中，任何人都可以参与其中，在培养人们的意志品质的同时还能促进人与人之间的交流，消除人们之间的隔阂，改善人与人之间的关系。

3.4、健美操中的形式美

形式美是指客观事物外观形态与状态的美。健美操中的形式美代表着健康、力量和姿态，其主要表现在具有一定的整齐性、对称性和平衡性等。在创编与表演过程中，不论是队形的变换还是动作技术的展现，都可以体现健美操的形式美。表演者通过在有限的空间与时间内，衬托相应的场景，展现多样化的聚集或分散的队形变化、同步或依次动作姿态、瞬间定格动作形态，形成表演作品的层次性，给欣赏者带来立体的视觉审美与视觉冲击，提升作品的**艺术审美价值，满足欣赏者的审美需求**，体现作品直观的形态美。

3.5、健美操中的服饰美

服饰美是指表演中服饰样式与色彩的美。服饰美已经成为健美操运动体现身体美和运动美、**烘托气氛**、突出作品主题所必不可少的元素。在健美操运动中服饰起着衬托及美化的作用，可为作品起到锦上添花的作用，通过服饰美可展现出健美操的审美价值与独特的艺术魅力，为健美操运动起到了画龙点睛的作用。健美操的主要目的是表演，所以根据表演作品主题内涵与背景音乐的需要，选择与表演者动作词汇、动作表现力、主题内容等相适应的服饰，可以起到在开场时让观看者眼前一亮，吸引视野并更加容易带入到表演作品中的作用，让观赏者更为全面地感受美、享受美，体会作品中的内在思想。

3.6、健美操中的音乐美

音乐美是指表演中所采用的**音乐旋律之美**。音乐是健美操运动的重要组成部分，音乐的选用决定着健美操的主题背景，也可以说，音乐是健美操内在的灵魂与支柱。教练员将根据音乐伴奏的旋律，选定主题内容进行创编；表演者通过音乐伴奏充分展现自身的表现力与作品创编特点。例如，北京体育大学的健美操作品《华灵谣》，作品借鉴交响乐编创的手法，选用钢琴协奏曲《黄河》为伴奏乐曲，在作品呈现中运用不同空间动作语汇、层次丰富的队形变化，时而如黄河之水汹涌澎湃，时而如小溪汇聚缓缓流淌，时而如浪花跳跃轻盈灵动，表现出中华民族自强不息、刚柔相济的民族精神品格，由此可见，音乐伴奏可以凸显作品内在精神，提升作品内涵，让观看者更加完整地感受作品，提高作品的审美价值。

分析评价	培养学生的健美操审美意识和健美操鉴赏能力。在练习健美操时感悟健美操的美育功能。详细讲解在体育美学视域下，健美操具有节奏与韵律、尺度与比例、对称与平衡、统一与变化的创编特点；健美操的审美特征为身体美、运动美、人文美、形式美、音乐美、服饰美和艺术美。从而提升高校健美操教学效果。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S001：健美操课程教学中落实“课程思政”理念的策略

案例编号	110002-4-S001
案例标题	健美操课程教学中落实“课程思政”理念的策略
案例来源	张玉兰健美操教学理论与实践研究
内容简介	对健美操课程教学中融入课程思政理念的情况、存在的问题及原因进行了分析，提出了健美操教学中融入课程思政理念的策略。
关键词	健美操；课程思政；对策
编写时间	2022-3-1
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	社会责任、人文精神、仁爱之心、体育精神。
素材长度	1821 字
案例正文	健美操课程教学中落实“课程思政”理念的策略 一、前言 随着习总书记在高校思想政治工作会议上的重要论述以及党和国家陆续发布一系列的政策文件，全国各大高校都积极推进课程思政的探索和实践，形成“大思政”的育人格局。课程思政是全面提高大学生综合素质的需要，课堂是学生学习的主渠道，以课程为载体，将各类课程与思想政治理论课融合在一起，同向同行，形成协同效应，帮助学生树立正确的价值观念。健美操课程作为大学体育的重要课程之一，是大学生思想政治教育的主要阵地，因此，要积极推进课程思政教育与健美操课程教学相融合，充分挖掘健美操课程中的思政元素，运用隐性教育“润物无声”的作用，实现“立德树人”的根本目标和任务。 二、思政教育研究理论基础 马克思主义认识论认为，人的认识来源于实践，同时人又具有主观能动性。因此，健美操课堂实践对课堂知识学习有补充和辅助的作用，可以让学生通过“自我实现”发挥主观能动性，积极参与教学。 赫尔巴特认为教育不能离开教学，二者是相辅相成的，不可割裂。高校课程思政建设是以课程为载体，将思政教育融入教学中，通过感染、暗示、同化、激励和心理调适等多方面对学生的情绪表达、行为规范和生活方式产生影响。

	隐形课程论。教育无处不在，健美操教学是显性课程，思政教育是隐性课程，将显性教育与隐性教育相统一，形成协同效应。 三、存在问题 （1）健美操课程教学文件中存在不足，健美操教学大纲中课程思政的定位不明确，健美操教案中缺乏思政的融入；教材更新滞后，未体现思政元素的融入；学生对时事政治兴趣低，关注流行文化较多。（2）健美操教学中思政教育氛围存在不足，教师对于健美操课程思政教育氛围的营造重视不够；教学评价中，对于学生的道德、思政素养的评价存在缺失，教学评价的方式单一，学生互评和学生自评欠缺，考核成绩比例分配不均。 四、健美操教学中的思政元素 《高等学校课程思政建设指导纲要》中的思政元素有爱国主义、政治认同、家国情怀、文化素养、法治意识、道德修养、中国特色社会主义和教育、社会主义核心价值观教育、劳动教育、心理健康教育、中华优秀传统文化教育、遵纪守法、爱岗敬业、无私奉献、诚实守信、开拓创新、人文素质、科学精神、国家安全意识和认知能力等；各专家学者文章中常见的思政元素有工匠精神、创新精神、爱国情怀、法治意识、社会责任、道德修养、人文精神、仁爱之心、体育精神、正确把握人生方向、规则意识、中华优秀传统文化等。 五、健美操教学中落实“课程思政”理念的对策与建议 校健美操教学中落实“课程思政”理念的对策：（1）对健美操教学文件进行合理规划和设计，将课程思政理念融入教材、教学目标、教学内容、教学过程以及教学评价中。（2）提高学生对于思政和时政的兴趣。（3）创新健美操思政教学方法，营造良好的健美操思政教育氛围，使课程思政元素渗透到健美操教学的方方面面中。 建议：落实“课程思政”理念，就是要从教案、课程教学目标、教学内容、教学方法、教学过程、教学环境、教学评价方面加入思政教学设计，促进健美操思政教学体系不断完善和教学模式的不断优化。在健美操教学中落实“课程思政”理念，教师首先要提升自身思政认识与素养，以便更好地引导学生。精心挖掘教学内容中的思政元素，如拼搏精神、团队协作等，并巧妙融入课堂。采用多样化教学方法，如小组合作学习来强化思政教育效果。组织相关思政主题的实践活动，如公益表演等。同时，完善教学评价体系，将思政表现纳入其中。此外，利用校园文化等营造良好的思政氛围，让学生在学习健美操过程中，自然而然地接受思政教育，实现全面发展。
分析评价	对健美操教学中融入课程思政理念的情况、存在问题进行了分析，提出了健美操教学中融入课程思政理念的对策，以科学的手段充分挖掘健美操课程中的思政元素，运用隐性教育“润物无声”的作用，实现“立德树人”的根本目标和任务。具有社会责任、人文精神、仁爱之心和体育精神。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S002：“大思政格局”背景下，健美操课堂的思政融入-专家访谈

案例编号	110002-4-S002
案例标题	“大思政格局”背景下，健美操课程思政专家访谈
案例来源	杨丹亚健美操教学融入思政教育的理论与实践研究
内容简介	通过访谈健美操教育教学专家，就“大思政格局”背景下，对健美操课程思政的教学有什么建议？可以融入哪些思政元素？价值体现在哪些方面？进行了访谈。
关键词	健美操教学；大思政格局；专家访谈
编写时间	2022-3-1
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	爱国主义、中华优秀传统文化、规则意识、体育精神
素材长度	2271 字
案例正文	通过访谈体育专家，就“大思政格局”背景下，对健美操课程思政教学有什么建议？可以融入哪些思政元素？价值体现在哪些方面？进行了访谈。 专家访谈提纲 尊敬的杨老师您好，本人正在做高校健美操课程思政的实践和理论方面相关的研究，有些问题想与您探讨和交流，还请不吝赐教。以下是本人要问的问题： 1.在“大思政格局”背景下，您对健美操课程思政的教学有什么建议？ 2.您认为健美操教学中可以融入哪些思政元素？ 3.健美操课程思政的教育价值体现在哪些方面？ 4.您认为将这些思政元素融入健美操教学的方式是否合理？ 5.关于调查问卷的设计，采用的是李克特五度问卷模式，分别对学生的爱国主义、中华优秀传统文化、规则意识、体育精神、工匠精神以及正确把握人生方向的方面进行态度测试，将这些维度问题整合在一起组成一个调查问卷，在检验信效度的时候，分别对这些温度进行检验，您认为这样可信吗？ 6.您对自变量的设计有什么评价？ 7.关于问卷调查的数据处理，您推荐使用怎样的数理统计方式？ 8.关于检测健美操教学中课程思政元素融入实验前后的学生变化，您有什么好的建议？

9.您认为健美操教学中课程思政元素的融入会对学生产生怎样的效果？

精选访谈记录（访谈西安体育学院人文学院院长杨建设教授）

尊敬的杨老师您好，本人正在做高校健美操教学中课程思政元素融入的实践方面相关的研究，有些问题想与您探讨和交流，还请不吝赐教。以下是本人要问的问题：

1、我：在“大思政格局”背景下，您对健美操课程思政的教学有什么建议？

杨老师：思政教育是维持一个国家和社会经济发展的一个前提条件，教学过程中融入思想政治教育就是要解决“培养什么样的人？为谁培养人？”的问题、达到培养合格的社会主义建设者和接班人的目的。在大思政的格局下，健美操教学应充分融入思政教育，加强健美操课堂思政理论研究，要既有理论深度也要有实践的宽度。

2、我：您认为健美操教学中可以融入哪些思政元素？

杨老师：就健美操而言，健就是健康，美就是艺术性审美。毫无疑问有规则意识，拼搏精神，坚忍不拔等相关的一些积极向上的元素在内，在教学过程中要融入。体育就要涉及比赛，比赛就要涉及团体。我们的最大团体就是国家，这就是爱国主义教育的角度。爱国主义是体育教学、训练、比赛中不可或缺的一个元素。爱国的基础我们就要爱家、爱党、爱自己的团体、爱我们的社会。如果把思想和政治都融入到健美操课程各个方面中，那么健美操课程思政教学就达到了思想政治教育的目的。

3、我：健美操课程思政的教育价值体现在哪些方面？

杨老师：健美操课程是大学体育的主干课，是思政教育的主阵地，思政元素有爱国主义、政治认同、家国情怀、文化素养、宪法法治意识、道德修养、中国特色社会主义和教育、社会主义核心价值观教育、劳动教育、心理健康教育、中华优秀传统文化教育、遵纪守法、爱岗敬业、无私奉献、诚实守信、开拓创新、人文素质、科学精神、国家安全意识和认知能力等；还包含：创新精神、爱国情怀、法治意识、社会责任、道德修养、人文精神、仁爱之心、体育精神、正确把握人生方向、规则意识、中华优秀传统体育文化等。

4、我：您认为将这些思政元素融入健美操教学的方式是否合理？

杨老师：要用合适的方式。不要离开这门体育课，这是健美操课程思政的前提。不能上成思政课，不然就属于本末倒置了。

5、我：关于调查问卷的设计，采用的是李克特五度问卷的模式，分别对学生的爱国主义、中华传统文化、规则意识、体育精神、工匠精神、正确把握人生方向六个方面进行态度测试，将这些维度问题整合在一起组成一个调查问卷，检验信效度的时候，分别对这些维度进行检验，您认为这样可信吗？

杨老师：可以，西安体育学院针对这个刚刚做了研究，做一个李克特五维度问卷，是可以的。

6、我：您对自变量的设计有什么评价？

杨老师：很好。

	7、我：关于问卷调查的数据处理，您推荐使用怎样的数理统计方式？ 杨老师：用得比较传统的 SPSS，用最新版就可以。 8、我：关于检测健美操教学中课程思政元素融入实验前后的学生变化，您有什么好的建议？ 杨老师：在实验的过程中实验组、对照组一定要选准，采用单盲设计。 9、我：您认为健美操教学中课程思政元素融入会对学生产生怎样的效果。 杨老师：国际形势非常不多见，百年未有之大变局，所以我们面临的国际压力会越来越大，所以领导人高瞻远瞩，发现问题及时做出应对。在这种情况下，首先我们要抓住我们本身，学生就是我们的未来，学生群体是通过老师教的，体现在每门课上，健美操课也是非常重要的一门课程，要把学生培养好，在教学中融入思政元素，是必须要做的，毫无疑问，在健美操课程融入思政元素是积极正面的，我们的学生必须加强课程思政，牢牢把持住“大思政”阵地，这是每一名中国的教育者，每一名老师都应该做的事情。 10，您对未来健美操课程思政的发展有什么期望和建议呢？ 专家：希望能有更多的教师重视并积极实践，不断探索创新的方式方法。同时，也希望形成系统的教学资源 and 经验分享机制，共同推动健美操课程思政的深入发展，培养出全面发展的优秀学生。 访谈总结： 健美操融入思政元素后，可以在提升学生身体素质的同时，培养他们的团队合作精神和拼搏意识和坚韧品格。通过健美操的训练和表演，让学生们在潜移默化中接受思政教育的熏陶。在教学过程中，引导学生理解健美操所蕴含的积极向上的精神内涵，比如每一个动作的精准和努力付出的意义。同时，结合一些案例和故事，让学生明白集体荣誉感、责任感的重要性。在比赛和活动中，强调公平竞争、尊重对手等价值观。要有敏锐的思政意识，能够挖掘出健美操与思政的结合点。还要有良好的教学方法和沟通能力，能将思政内容自然地融入教学，让学生真正接受和理解。 通过访谈专家，为健美操课堂的思政融入指明了方向，将实践教学上升到了理论研究的高度。
分析评价	通过访谈专家，就“大思政格局”背景下，对健美操课程思政的教学有什么建议、可以融入哪些思政元素、价值体现在哪些方面等，为健美操课堂的思政融入指明了方向，将实践教学上升到了理论研究的高度。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S003：健美操课程思政教学目标体系

案例编号	110002-4-S003
案例标题	健美操课程思政目标体系及实现路径
案例来源	健美操教学实践和理论研究
内容简介	课程教学目标是教学的行动方向和指南，对教学具有引导的作用。健美操课程思政目标体系建设，要以健美操课程课内外教学为主，挖掘每一个环节所包含的社会主义核心价值观、爱国精神、人文素养、道德品质等思政元素，最终形成健美操思政教学目标体系。
关键词	健美操；课程思政；目标体系
编写时间	2022-3-21
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	求真务实，科学精神，创新精神
素材长度	1537 字
案例正文	健美操课程思政教学目标体系及实现途径 思政元素融入健美操课程教学目标应该围绕爱国情怀、信念理想、道德修养、奋斗精神、体育精神、综合素质等方面进行设立。将课程思政融入到健美操课程教学目标中，要以健美操内容知识为主，整合内容中所包含的社会主义核心价值观、爱国精神、人文素养、精神品质等内容，二者结合，最终形成健美操课程思政教学目标。 一、理论目标 在了解健美操运动文化、健美操必备理论知识的基础上，感受健美操运动的文化内涵、体会审美、艺术价值、爱国情怀以及理论创新精神。 实现途径：1.掌握健美操运动内涵与文化，了解国内外健美操的发展现状与趋势以及方针政策。2.掌握健美操的基本理论知识、动作技术，掌握健美操的教学理论和方法。3.掌握健美操运动的健身方法，形成终身体育意识和健康观念。4.了解健美操优秀人物和运动员，以榜样来激励学习、生活和工作。 二、技术目标 通过克服困难、坚持不懈、精益求精，掌握动作技术和动作要领、规定和自选套路；熟练特殊风格健美操的基本动作和成套动作，培养综合素质，树立健康第一的理念；在持之以恒和吃苦耐劳中，形成较好的核心力量、身体素质和协调性。

	实现途径：1.懂得欣赏美、鉴赏美，掌握健美操技术动作要领。2.学会坚忍不拔、克服困难，掌握成套动作和难度动作的技术要领。3.学会在乐观和自信中，掌握健美操技术，并提高身体素质。 三、技能目标 形成健美操自学、配乐、创编、表演、裁判等能力，发扬求真、创新精神，学会运用团队力量完成任务。 实现途径：1.发扬创新精神，掌握健美操创编方法和技巧。2.学会团队合作、体恤他人，能够进行健美操个人和团队表演。3.在公正、公平、敬业、规则的意识下，掌握健美操比赛执裁能力和组织方法。4.感受音乐、审美魅力，培养高尚情操，学会科学分析健美操动作和视频。5.掌握健美操自学方法，并能运用到日常生活中。 四、实践目标 健美操课程思政教育实践目标方面： （1）健康第一，吃苦耐劳，健全人格 通过克服困难、坚持不懈、精益求精，掌握动作技术和动作，培养综合素质，在持之以恒、吃苦耐劳中，形成健全的人格。 （2）集体主义精神 发扬创新精神，学会团队合作、体恤他人，能够进行健美操个人和团队表演。 （3）社会主义核心价值观 在公正、公平、敬业、规则的意识下，掌握健美操比赛执裁能力和组织方法，培养法治意识。 （4）为校争光，服务社区的家国情怀 发扬竞争意识，参加校内外比赛，勇争名次；能够进行社会健身指导，参加社区服务，培养奉献精神、服务意识、责任的担当。 五、实现途径 1.发扬竞争意识，参加校内外比赛，勇争名次。 2.能够进行社会健身指导，参加社区服务，培养奉献精神、服务意识和责任担当。 3.能够胜任健美操教学工作，开展健美操创编、组织等工作。 4.掌握健美操独立带操能力，提高人际交往能力，培养自信心。
分析评价	论述了健美操课程思政目标体系的建立，要以健美操课程课内外教学为主，挖掘每一个环节所包含的社会主义核心价值观、爱国精神、人文素养、精神品质等思政元素，最终形成健美操思政教学目标体系，具有较高理论与实践意义。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S004：健美操思政教学的内容选择与融合方法

案例编号	110002-4-S004
案例标题	健美操课程思政教学内容和实施路径
案例来源	杨丹亚健美操教学融入思政教育的实践和理论研究
内容简介	对健美操课程理论部分、课堂教学部分和社会实践部分中的思政元素进行了挖掘，并提出了健美操课程思政教学内容和目标达成的途径。
关键词	健美操；思政内容；思政育人
编写时间	2022-3-5
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	求真务实，科学精神，创新精神，文化素养，政治认同
素材长度	2290 字
案例正文	健美操课程思政教学内容和目标达成途径的研究具有重要的价值。 首先，从教育的全面发展角度来看，它有助于促进学生的身心健康与思想道德素质的协同提升。健美操不仅能锻炼身体，还能培养学生的节奏感、协调性和表现力。融入思政元素，更能引导学生树立正确的价值观、人生观和世界观，增强其社会责任感和团队合作精神。 其次，对于教学方法的创新具有推动作用。通过研究如何将思政内容巧妙融入健美操教学，能够探索出更丰富、更有效的教学模式和方法，提高教学质量和效果。 再者，从文化传承和弘扬的层面而言，研究能挖掘健美操中蕴含的积极文化内涵，如坚忍不拔的意志、追求美的精神等，并将其与社会主义核心价值观相结合，传承和弘扬优秀文化。 最后，对于构建和谐校园也意义重大。有助于营造积极向上、充满正能量的校园文化氛围，促进学生之间的交流与合作，增强学生的集体荣誉感和归属感，推动校园的和谐稳定发展。 一、理论部分 （一）教学内容 1. 健美操的概述、现状、发展趋势；2. 健美操基本动作与基本技术、术语、音乐、创编、训练、评分细则；3. 健美操的比赛的裁判与组织、课的设计与实施等；4. 健美操锻炼

的科学理论基础、锻炼与损伤的预防；5. 健美操社会指导员职业资格鉴定与职业素养；6. 时事政治、意识形态渗透、教书育人，学生人格的培养；7. 课堂常规（考勤） （二）思政教学内容 1. 民族精神、爱国精神；2. 创新精神、工匠精神；3. 身体健康、终身体育意识；4. 理想信念、个人规划；5. 职业道德、职业规则；6. 遵守纪律、遵守时间；7. 热爱集体、爱党、爱国、爱社会主义。 （三）思政教学内容与实施路径 1. 选择榜样健美操人物，讲解冠军成长之路，引入健美操知识、文化、发展趋势；2. 观看世界健美操锦标赛中国队的表现，培养爱国精神和民族意识；3. 开展健美操音乐赏析，培养学生艺术气质、自信、乐观的品质；4. 通过小组讨论、自主学习学习健美操基本知识、预防知识和社会指导方面的理论知识，强调健康、服务、责任意识、培养体育精神；5. 强调课堂常规，教师以身作则，培养尊师重道、遵守时间和纪律、做事善始善终、责任意识。6. 社会主义核心价值观的渗透。 二、课堂教学部分 A 技术方面 （一）教学内容 1. 健美操基本动作与基本技术以及健美操的规定套路与自选套路；2. 有氧舞蹈、有氧踏板基本技术和基本动作以及自选套路；3. 身体姿态与素质、核心力量练习。 （二）思政教学内容 1. 持之以恒、吃苦耐劳；2. 团结合作、集体意识；3. 人际交往、欣赏美、创造美；4. 尊重对手、尊重裁判、遵守规则；5. 民族文化、文化自信、传统文化；6. 人文素质、艺术气质；7. 创新精神、努力拼搏；8. 克服困难、责任、果敢、担当。 （三）思政教学内容与实施路径 1. 选取活力动感的音乐和含有中国元素的民族民间体育，培养学生审美意识，健全人格，树立文化自信，养成积极向上的精神品质；2. 在课堂教学各个环节穿插时事政治教育，例如，以抗疫、抗洪、地震以及传统节日等做为思想政治教育的切入点，巧妙融入思政教育；3. 通过组织小组表演、培养学生的集体意识和团队精神。 B 健美操创新方面 （一）教学内容 1. 自学与记写能力；2. 表演与编排能力；3. 竞赛与裁判能力；4. 配乐能力；5. 训练能力；6. 教学能力。 （二）思政元素点 1. 自主学习意识、记忆能力；2. 想象能力、创新创造；3. 组织能力、逻辑思维。
--

	（三）思政教学内容与实施路径 1. 通过组织竞赛和裁判、培养学生的公正、公品、规则、法制意识；2. 利用小组练习进行健美操队形编排；3. 观看啦啦操、爵士舞等特殊风格的健美操比赛，学习动作创编、音乐选择和队形变化，培养学生的系统思维。 三、社会实践 （一）教学内容 1. 参加校内外表演；2. 社区社会服务（健身指导、表演等）；3. 担任教练、健身房实践教学。 （二）思政元素点 1. 比赛中的竞争意识、吃苦耐劳、攻坚克难等体育精神；2. 适应社会、奉献社会、融入社会；3. 角色转换、个人服从集体、大局意识；4. 责任心、义务感、服务意识、社会公益心、敬业精神、家国情怀、工匠精神。 （三）思政教学内容与实施路径 1. 参加各类公益表演活动，培养学生吃苦耐劳、积极进取的精神； 2. 参加健美操各级各类比赛，培养团结精神、竞争精神； 3. 学校进行教学实习，参与运动会大型团体操、课间操创编，培养整体和系统思维； 4. 参与社区老年人大众健身、健身房操课，奉献社会，服务社会。 内容与思政目标概括总结： 健美操概述：在健美操发展中探索规律，增强科学的思辨精神，并明确科研方向。 健美操动作分析：立学明志、精益求精的学习精神。 健美操创编：学思同行、与时俱进的精神品质。 健美操竞赛组织与裁判：学习职业道德、职业规范，培养遵纪守法、规范从业的品质与追求公平、公正的体育精神。 健美操视频与音乐编辑：提升创新能力、审美能力和实践动手能力。 健美操科研理论与方法：创新、探索未知，追求真理的学习品质，为健美操发展难题寻求出路，提升对健康中国、全民健身的责任心。 健美操社会指导：社会责任，家国情怀。
分析评价	以健美操教学内容促进教学目标达成为原则，对健美操教学内容中的思政元素进行整合，并提出健美操思政教学内容与实施路径，具有较高理论与实践意义。
评价者	王健，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S005：健美操课程思政教育考核评价体系

案例编号	110002-4-S005
案例标题	健美操课程思政教育考核评价体系
案例来源	健美操实践教学
内容简介	向学生详细讲解健美操思政考核指标，关系到每个学生的考试成绩，以考促学，真正将课程思政教育落到实处。
关键词	健美操考试；思政考核指标
编写时间	2023-3-1
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	立德树人，培养社会主义合格的建设者和接班人
素材长度	1555 字
案例正文	思政目标：构建学生思政教育考核评价体系 构建学生思政教育考核评价体系为教育效果提供了明确的衡量标准,有助于精准把握学生在思政方面的成长状况。其次，能够及时发现教育过程中的不足之处，为改进教学方法和内容提供依据。构建学生思政教育考核评价体系，对学生起到激励和引导作用，促使他们更加积极主动地参与思政学习，培养良好的思想道德品质。最后，有助于教育资源的合理配置，使教育投入更具针对性和有效性，全面提升思政教育的质量和水平，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人奠定坚实基础。 构建学生思政教育目标达成的考核评价体系 一、教学过程中时刻提醒学生健美操课程教学的思政目标 教学目标是教学活动要达到的预期结果，一切教学活动的展开都是围绕着教学目标进行的。因此教学目标一定要实事求是，不能天马行空，否则课堂教学将显得毫无价值。 在制定健美操课程思政的教学目标时要注意以下两个方面。首先目标制定要具有可操作性，即通过某某活动，提升某某能力。例如：以教学分组练习方式，培养小组的团队精神，这样才能让教学目标的制定行之有效。其次是完善的教学评价体系，完善的教学评价体系对教学活动具有监督、规范、引导的作用。构建完善的评价机制有利于对学生科学的考核；制

	定考核机制，有利于推动教师实施健美操课程思政教育的积极性，从而提升健美操课程思政教育的教学质量。关于构建学生评价体系方面，应坚持人的全面发展理论，对学生的学习情况的评价应该是全面的，应考虑学生综合素质的提高，仅以体育理论与技能的水平作为评价维度是不可取的，教学中学习态度、个人能力和意志品质等方面都是考核内容，在对学生的评价中，要将课堂的表现和课外的表现相结合。 学生课外的表现是课堂教学效果的延续，比如体育赛事志愿者活动参与情况、在校运动会中的表现、大学生出早操的表现等等。此外，育人是一个内化的过程，育人效果难以在短时间内呈现，因此公共体育课程思政的评价要做到全面化与长效化。 二、健美操思政考核的实施 只有制定明确的课堂思政考核指标，才能将思政教育落到实处。 1、期末考试形式 思政考察目标：团结协作，有序竞争的集体主义精神。 考核形式：健美操期末考试以小组为单位，不接受单个人考试的形式，在变换队形的过程中完成老师教的规定动作。队形变换不少于 6 次。每组人数不少于 5 人。健美操技术成绩组成为 50 分，包括：整组的队形变换情况、技术完成情况、艺术感染力、整齐程度和精神风貌。 2、上课的学习态度 20 分 思政目标：养成规范意识、良好的审美意识，同时具备创新精神，这是建立创新型国家的必备条件，从我做起，从每一件事情做起。 考核形式： 课堂考勤，包括迟到、早退、旷课、请假等。上课的勤奋程度，比如勤奋刻苦与懒惰懈怠不思进取。 3、锻炼习惯 10 分 强健的体魄是为祖国做贡献的前提。乐跑 APP 成绩，晨跑不少于 10 次、总数不少于 50 次。 4、思政实践活动加分 对于较好地完成思政教学目标的同学给予加分：参加公益性的体育表演、社区体育指导、参加体育社团、运动会团体操的参演、运动会得奖、参加健康活力大赛、各类阳光体育活动等，校级加 5 分，市级加 10 分，省级加 15 分，国家级加 30 分，加满为止。
分析评价	向学生详细讲解健美操思政考核指标，关系到每个学生的考试成绩，以考促学，真正将课程思政教育落到了实处，达到了课程思政目标。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S006：健美操课程教学环节与思政教学方法的融合

案例编号	110002-4-S006
案例标题	健美操课程教学环节与思政教育方法的融合
案例来源	杨丹亚健美操课堂实践教学
内容简介	1、学习全国大众健美操一级第 1 部分 2、培养学生创新能力、筑牢团队合作精神和、锻炼体能技能，提高身体素质 3、培养集体主义精神、团结合作、友爱互助
关键词	集体主义精神；团结协作；友爱互助
编写时间	2022-3-5
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	集体主义精神、团结合作、友爱互助
素材长度	1378 字
案例正文	健美操课程教学环节与思政教育的融合 教学内容：学习全国大众健美操第三套一级第 1 部分 思想政治教育：发扬集体主义精神、团结合作、友爱互助。 教学过程中思政的融入过程： （一）开始部分：师生问好与例行课堂常规，强调学生的行为规范以及着装要求。树立学生安全意识，并注重规则意识的形成，主要包括安静上课，课堂上互相尊重，课堂安全意识等。 （二）准备部分：以“链接加速”的游戏进行热身 通过设置四个八拍的徒手操练习，使得学生身体完全放松，减少课堂中因身体未充分活动而发生意外损伤。 （三）基本部分：巩固已学内容，讲授新手动作要领并示范。鼓励同学们进行动作模仿，后续组织同学们进行分组练习，练习中，教师对学生进行个别纠错，要求学生练习中相互指出对方存在的问题，讨论与纠正，寻求共同进步。练习结束后，每组轮流展示，并向同学重申团结的定义：团结是在有共同追求与想法的人之间形成的互帮互助，团结离不开协作，团结的产生由多种情感汇集。最后教师安排训练学生心肺功能的的游戏，提升学生的身体素质。

	（四）结束部分：组织学生做放松练习，促进恢复，回顾课堂内容，布置作业，点评同学们的表现，再次加强团结互助的思政教育。 思政案例分析 根据全国大众健美操第三套一级第 1 部分的教学实践情况来分析 在教学内容方面：本节课的教学目标包含了健美操技能学习目标与思想政治学习目标，通过学生们学习过程中的保护与帮助小组练习等形式，培养合作能力、助人与感恩意识。 在教学方法方面：本课采用讲授法与分组合作练习法的教学方法，既能满足教学需求，又能发展学生互帮互助、团结协作的能力。教师可根据授课对象的不同，上课时机的差异选择不同的教学方法或者不同教学方法的组合。 组织教法汇总如下： 1、教师讲解示范动作要领。 2、学生做模仿练习。 3、教师组织学生分析动作、纠正错误。 4、小团体教学。 5、纠正错误动作。 6、自编自创体育素质游戏。 7、各小组自我展示。 8、纠正错误动作。 9、完整练习。 10、带音乐练习。 11、分组练习。 12、师生间交流。 13、教师提要求。 14、观察学生的动作。 15、提示学生的动作幅度。 在教学设计上：教学开始部分利用课堂常规，培养学生安全意识、规则意识，尊重老师与同学的习惯；接着让全班有序地展示健美操第 1 部分的动作；练习结尾时再次强调团队合作的重要意义，指出每个人在小组中都有着不可或缺的角色，起到了很好的升华作用。 在教学的结束部分：布置作业安排预习，培养学生良好的学习习惯。 在教学评价方面：对于课堂上学生们的练习情况进行点评，发挥了教学评价的积极作用，同时再次对同学进行思想政治教育，增加了育人效果。
分析评价	能够在教学的各个环节自然的融入课堂思政教学，培养了学生集体主义精神和团队协作精神，身体练习和思政育人能够自然渗透，达到了课程思政的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S007：高校健美操课程思政体系的构建

案例编号	110002-4-S007
案例标题	高校健美操课程思政体系的构建
案例来源	杨丹亚健美操教学融入思政教育的实践和理论研究
内容简介	健美操课程思政体系的构建包括：明确健美操课程思政教育的主导思想；制定健美操课程思政教学指导文件；课程思政教育目标；思政内容；改进教法；模式和方法创新；坚持教师主导，提升教师素质；完善考核机制，确定思政标准等。
关键词	健美操；课程思政；体系构建
编写时间	2023-3-10
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	结合健美操课程特点和课堂思政教育要求，培养合格的社会主义建设者和接班人。
素材长度	2534 字
案例正文	新时代背景下高校健美操课程思政体系的构建 健美操课程是高校体育教学中的一门主干专业课程，融合体操、音乐和舞蹈多种元素，展现形体、节奏、韵律、造型和艺术展现综合之美，其思政内容的设计与实施，必须要结合课程本身的属性和内容特点，才能做到无缝衔接。 1、明确健美操课程思政教育的主导思想 课程全程教学始终以立德树人为总目标，在课堂开始前可以结合当今的时事热点，交流心得体会，引导学生思考对当今时事的理解以及他们的看法，培养他们正确的世界观与价值观，加强学生的爱国情怀。通过时事分析，比如疫情防控、抗震救灾、建党百年历程、外交成果等，讲述祖国的发展成就、党的坚强领导和当今中国倡导的和平与正义，提升学生的政治品德。同时也能够能增进师生之间的亲密性，增强课堂的时代性与趣味性，提升课堂的学习效果。 2、制定健美操课程思政教学指导文件 教学大纲内容的制定，要顺应时代的变化，把思政内容具体而明确地编入大纲。课程思政目标、教学进度、教学内容、教学方法、考核评估等，逐条罗列，一一说明。 3、健美操课程思政体系 3.1 健美操课程思政教育目标方面： （1）健康第一，吃苦耐劳，健全人格

	通过克服困难、坚持不懈、精益求精，掌握动作技术和动作，培养综合素质，在持之以恒、吃苦耐劳中，形成健全的人格。 （2）集体主义精神 发扬创新精神，学会团队合作、体恤他人，能够进行健美操个人和团队表演。 （3）社会主义核心价值观 在公正、公平、敬业、规则的意识下，掌握健美操比赛执裁能力和组织方法，培养高尚情操。 （4）为校争光，服务社区的家国情怀 发扬竞争意识，参加校内外比赛，勇争名次；能够进行社会健身指导，参加社区服务，培养奉献精神、服务意识、责任的担当。 3.2 完善健美操课程思政内容 （1）正确的人生观、价值观、世界观和社会主义核心价值观 通过课前讲述国家优秀运动员事迹、播放竞技健美操比赛争金夺银视频、爱国主义音乐等形式，培养学生的爱国情怀，帮助学生树立正确的人生观、价值观、世界观及社会主义核心价值观等。 （2）树立学生对传统文化的自信心和自豪感 将中华民族丰富璀璨的民族民间体育文化元素融入课堂，引导学生弘扬传统文化，传承中华文化基因，树立学生对传统文化的自信心和自豪感，增加心里认同。 （3）规则意识 介绍健美操运动竞赛规则、小组团体比赛、服装统一等形式，加深学生对运动项目的认知，增强学生对规则意识的敬畏感。 （4）勇于战胜困难，不怕吃苦 健美操教学中，遇到难度动作，帮助学生树立敢于挑战、勇于挑战的人生态度。 （5）刻苦钻研、认真负责、精益求精的人生态度 通过对健美操动作的规范性、小组表演等形式，培养学生刻苦钻研、认真负责、精益求精的人生态度。 3.3 改进教法，将课程思政目标有机融入到健美操课程教学过程中 （1）课前教学常规阶段 灌输：爱国主义；中华优秀传统文化；规则意识；团队精神。 （2）课中穿插体育精神渗透 通过竞赛，提高学生竞争精神；通过团体比赛，提高学生团结协作精神。 （3）结束部分 通过技术测试，提高学生克服困难、敢于突破自我的工匠精神，通过课外作业，养成积极锻炼身体的行为习惯，为祖国健康工作 50 年的家国情怀。 3.4 课程思政建设模式和方法创新
--	--

	(1) 加强理论学习和研究 加强政治理论学习，尤其是国家领导人的相关表述和国家的政策文件，坚定的意识形态，这是思政理论研究和思政教育的前提。 (2) 积极促进健美操课程思政建设实践模式创新 教学规范建设：制定健美操课程思政教育的教学大纲、教学设计等教学规范。 更新教学内容：注重思想性、前沿性、时代性。 改进教法：采用先进教法，加强师生互动，因材施教，教法有针对性和可借鉴性。 4、坚持教师主导，提升教师素质 教师是健美操课程的组织者和实施者，教师本身的思政因素严重影响着课堂的思政教育效果。作为主导者的教师，应有正确的政治大局观，有强烈的爱国主义精神，时刻注重自身政治素质的提升。课堂上，充分发挥教师的主导者作用，通过正能量的引导，潜移默化地影响学生的世界观和价值观，对于有不同观点的学生，要及时给予谈话和正确引导。 5、完善考核机制，确定思政标准 在课程考核中，不能只有专业知识的考核，还应当合理切入思政的考核内容，完善课程的考核机制，如在平时成绩中，注重学生正确世界观和价值观的养成、课堂的出勤率和课堂的表现力等；在具体的实践考核环节，应融入思想政治表现的内容。建立多元化的考核机制，在考核学生健美操专业知识和技能的同时，也要考核学生在学习过程中的表现，将课堂参与度、积极性、比赛等情况纳入过程性考核，特别要加强学生的团队意识、道德礼仪、意志品质、规则意识、审美意识等思想品德素质的考核，将课程思政教育理念落实到位。 总之，构建健美操课程思政体系，需多方面协同。首先，明确思政目标，涵盖爱国主义、意志品质等。优化课程设计，融入体现思政的教学环节和内容。教师队伍是关键，通过培训提升其思政教学能力，能更好地在教学中渗透思政。开发具有思政特色的健美操教材，丰富教学资源。教学过程中，采用灵活多样的教学方法，如案例教学、情境教学等，激发学生兴趣的同时传递思政理念。建立科学评价机制，全面评估学生在思政方面的收获与成长。此外，加强校园文化建设，举办相关思政主题活动，营造浓厚思政氛围。与其他课程形成协同效应，共同构建全方位的思政教育体系，让学生在健美操课程中不仅提升身体素质，更能得到思想的升华和精神的滋养。
分析评价	健美操课程思政体系包括：开发具有思政特色的健美操教材，采用灵活多样的教学方法，建立科学评价机制等，具有一定的科研价值和指导意义。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S008：健美操课程思政元素的挖掘

案例编号	110002-4-S008
案例标题	健美操课程思政元素的挖掘
案例来源	杨丹亚健美操课程思政教学研究
内容简介	健美操课程思政指标运用德尔菲法进行提取，健美操课程思政元素的提取结果为：家国情怀；民族意识；审美素养；体育精神；创新精神；社会准则；健康观 7 个一级指标，爱国主义；文化自信等 19 个二级指标。
关键词	健美操；课程思政元素；提取
编写时间	2022-9-5
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	家国情怀；民族意识；审美素养；体育精神；创新精神；社会准则；健康观
素材长度	2161 字
案例正文	健美操课程思政元素选取的依据:习近平总书记关于教育的重要论述和全国教育大会精神、《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》、《高等学校课程思政建设指导纲要》，《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》、《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》和商洛学院 2020 版大学体育培养方案及课程教学大纲。 课程思政元素指标由家国情怀、民族意识、审美素养、体育精神、创新精神、社会准则和健康观 7 个一级指标；爱国主义、中国特色社会主义、文化自信等在内的 19 个二级指标共同构成，并赋予了具体的指标内涵。 一级指标： A1 家国情怀；A2 民族意识；A3 审美素养；A4 体育精神；A5 创新精神；A6 社会准则；A7 健康观 二级指标： B1 爱国主义；B2 文化自信；B3 民族精神；B4 民族文化；B5 音律美；B6 服饰美；B7 动作美；B8 合作美；B9 体育知识与技能；B10 体育审美水平；B11 体育道德；B12 体育理想信念；B13 创新意识；B14 创新实践；B15 规则意识；；B16 社会主义道德准则和行为规范；B17 社会责任感；B18 身体健康；B19 心理健康

	二级（B类）思政元素内涵： 以下格式表达： A 为一级指标，B 为二级指标 A1 家国情怀：范围 B1-B2 B1 爱国主义。 通过参与健美操项目竞赛、颁奖仪式、庆典仪式、创编红色题材、时事政治的讨论、国史党史的学习，以及国家发展成就等，培养学生爱国主义的国家情怀。 B2 文化自信 传授民族民间体育文化，体会中国传统文化的精髓，从而建立起文化自信，激起爱国热情。 A2 民族意识：范围 B3-B4 B3 民族精神 在学习过程中通过刻苦练习、迎难而上、积极进取，互帮互助，培养学生勤劳勇敢、自强不息、艰苦奋斗、无私奉献等精神。 B4 民族民间体育文华 民族民间体育项目，中华优秀传统文化的基因传承，民族认同，文化自信。 A3 审美素养：范围 B5-B8 B5 音律美 通过对健美操动作节奏的赏析，学生根据自己的审美观点，对所应用的音乐风格、音乐背景、音乐知识等选择自己喜爱的音乐，培养审美情操。 B6 服饰美：在健美操表演中，服饰的选择极为重要。服饰搭配可以突显健美操和音乐风格所要表达的意境。 B7 动作美 通过头、颈、肩等身体部位的完美配合和新颖的造型，表现舞蹈活力，传递情感，形成特有的瞬间美、变化美和立体美的享受。 B8 合作美 健美操展演多以集体性形式呈现。队与队、人与人之间是一种开放式关系。在表演、排练、造型等练习实践当中，需要所有同学的精确到位。理解、鼓励、支持、帮助、协调、配合等要素显得特别重要，培养学生团队凝聚力及彼此之间的默契。 A4 体育精神：范围 B9-B12 B9 体育知识与技能 掌握健美操的基本理论知识和技术技能，掌握练习指导的科学方法，以终身体育为目标；在技能竞赛中，具备过硬的身体素质和积极训练，勇于实践，完成高质量难度动作，保持艺术性和竞技能力。 B10 体育审美水平 学生在学习过程中不断调整运动形态和身体姿势，使身体协调性增强，激发运动潜能
--	--

	和美感。 B11 体育道德 热爱体育事业，刻苦训练，钻研技术；做好日常训练、临场指挥和赛后总结；裁判执法公正等。文明礼貌、相互尊重、团队合作、社会责任感和正确的胜负观。 B12 体育理想信念 通过不断积累体育知识与能力，培养学生自尊自信、顽强拼搏、积极进取、超越自我的精神，树立为中国发展为体育强国、健康中国目标奋斗的理想信念。 A5 创新精神：范围 B13-B14 B13 创新意识 通过创编队形、自编套路、创编热身活动、创编体育小游戏和自我才艺展示，提高学生创新思维。 B14 创新实践 “实践是检验真理的唯一标准”，积极指导社区健身活动、参加公益展演，发扬优点改正不足，积累实践经验。 A6 社会准则：范围 B15-B16 B15 规则意识 通过遵守学校及代课教师的纪律规定，在健美操竞赛实践中遵守比赛规则，培养学生遵纪守法，坚决同违反规则的错误行为作斗争；培养大学生权利义务相一致的观念。 B16 社会主义道德准则和行为规范 通过课堂分组探究合作、小组比赛展示等环节，课前渗透社会主义核心价值，观培养学生爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献的良好品质。 B17 社会责任感：服务意识，集体意识，团队协作。 A7 健康观：范围 B18-B19 B18 身体健康：注重外在形体，坚持日常锻炼。 B19 心理健康 通过健美操课程学习引导正向情绪，消除负面情绪，提高自身认知功能，培养社会适应能力，形成积极乐观的心态。可将整合提取出的课程思政元素融入健美操课程设计中，分别对课程目标、课程内容、课程教学方法和课程评价进行设计，注重对学生情感、尊师重道、礼、仪、意志品质等具体内容的考察，最终形成具体完整的课程设计方案。
分析评价	运用德尔菲法对健美操课程思政指标进行提取：家国情怀；民族意识；审美素养；体育精神；创新精神；社会准则；健康观 7 个一级指标，爱国主义；文化自信等19 个二级指标。为健美操课堂思政教学做了有益的理论探索，在实践中有了可操作性。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S009：思政教育融入健美操教学环节中的思政途径设计示例

案例编号	110002-4-S009
案例标题	思政教育融入健美操教学环节中的思政途径设计
案例来源	健美操教学中课程思政元素融入的实践研究
内容简介	通过“高校健美操教学中课程思政元的元素融入”研究，设计和规范教学流程，在教学的各个环节中对应的设计了思政教育途径，使健美操思政教育能够顺利的达到思政的目标。
关键词	健美操教学；思政元素；思政途径
编写时间	2022-9-15
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	健美操课程融入思政教育，培养合格的社会主义建设者和接班人
素材长度	2484 字
一、教学内容：第三套大众健美操一级动作要领 二、思政目标：将思政教育融入健美操各教学环节中 第三套大众健美操一级动作要领主要包括： 组合一： 动作包括右脚开始的一字步，手的动作是第 1、2 拍两臂体前竖屈，掌心相对，3、4 拍放回体侧。 第 6 拍两臂正上举，掌心相对，7 拍同 5 拍，8 拍放回体侧。 组合二： 动作开始于右脚向前一点方向走 3 步，第 4 步左脚吸腿，第 5-7 拍左脚开始向后退，第 8 拍右腿吸腿。 手的动作是两手臂直臂经体前划至体侧，两手成拳，掌心向下，在第 4 和第 8 拍时两手胸前击掌。 组合三： 动作从右脚开始向右一次并步，向左一次，然后向右两次并步。 手的动作是 1 拍右手体侧竖屈，成拳，掌心对耳朵，左手放体侧，第 2 拍右手放回体侧，第 3 拍左手体侧竖屈，第 4 拍放回。 5、6 拍两手臂体前平屈，掌心向下，第 7、8 拍同 5、6 拍。 组合四：	

动作开始于左脚开始向左侧上方迈步，依次开始右脚开始做“十字步”5、6、7、8拍原地踏步。

手的动作是1、2、3、4拍自由摆臂，5、7拍两手胸前击掌，6、8拍放回体侧。

这些动作要领涵盖了基本的步伐和手臂动作，旨在通过一系列的动作组合来提高身体的协调性和灵活性。每个组合的动作都有其特定的节奏和顺序，通过反复练习可以达到锻炼身体的目的。

高校健美操教学中课程思政元素融入的实践研究——思政途径设计示例

教学内容	1. 课前通过自主学习健美操视频中健美操组合二（4x8拍）动作，进行小组展示，观察动作的规范程度。需要学生认真学习，精益求精。 2. 引导学生认真细心，强调工匠精神的重要性。 3. 素质练习。			
教学目标	1. 了解和掌握第三套大众健美操一级组合二（4x8拍）的基础知识。 2. 通过检验课前学生自主学习的情况，反映学生自主学习效果。 3. 通过教学和游戏，发展学生的协调、灵敏等身体素质。 4. 思政目标：培养学生细心认真的品质、感受工匠精神的内在魅力。			
重点难点	重点：第三套大众健美操一级组合二（4x8拍）基本操化动作的掌握。 难点：手臂动作中肩关节的控制能力以及角度方向变化的掌控能力。			
课的部分	时间分配	教学内容	组织与教法	思政途径
开始部分	10分钟	一、课堂常规 1、集合整队，报告人数。 2、师生问好，介绍本次课的主要内容。 3、整理服装，安排见习生。	组织形式：组织形式： ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ ● 要求：①快速、整齐、安静 ②学生注意力集中	培养学生树立遵守社会道德准则和行为规范、遵纪守法的规则意识。
准备部分	20分钟	1、健美操馆慢跑5圈 2、行进间基本步法热身 ①开合跳 2组 ②弓步跳 2组 ③弹踢腿 2组 ④吸腿跳 2组 ⑤前钟摆跳、侧钟摆跳 2组 3、原地拉伸 ①横叉、竖叉各15秒②把杆前压腿、侧压腿	组织形式： ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ ● 要求：①教师采用正面示范、侧面示范，学生集中注意力 ②学生动作幅度大且规范、手脚协调	掌握规范的体育知识与技能，培养学生敢于克服困难、超越自我的精神品质。
基本部分	50分钟	一、大众健美操组合二（4x8拍） 动作记写：1X8拍：下肢步伐：右脚向右边侧滑步（slide），紧接着1/2后漫步（1/2manbobwd），然后左脚开始向左前方做侧并步2次（2step touch）。上肢动作：右臂侧上举，左臂侧平举，再双臂屈臂后摆，5-6击掌3次，7-8双手叉腰。2X8拍：下肢步伐：左脚开始向左后方做侧并步2次（2step touch），紧接着左脚向左侧滑步（slide），然后1/2后漫步。上肢动作：先5-6击掌3次，	组织形式： ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ ● 教师教法： ①进行动作的完整示范 ②分解动作进行讲解、示范 ③带领学生进行练习 ④组织学生分组练习	在动作技能学习过程中

		7-8 双手叉腰，紧接着左臂侧上举、右臂侧上举，然后双臂屈臂后摆。3X8 拍：下肢步伐：先右转 90°，上步吸腿 2 次（step two knee），再 v 字步左转 90°（step）。上肢动作：先双臂向前冲拳、向后下冲拳 2 次，再双臂由右侧向左水平摆动。4X8 拍：下肢步伐：先左腿吸腿（侧点地）2 次，（double knee），再 5-8 同 1-4，但方向相反。上肢动作：1 先双臂胸前平屈，2 再左臂上举，然后 3 同 1, 4 还原。 二、教师组织学生观看世界健美操锦标赛，使学生了解健美操操化动作的掌控、延伸、定位等细节，了解背后刻苦训练的故事以及工匠精神。 三、身体素质练习 (1)肩绕环 前后各 5 次 (2)两人互相拉伸肩部(3)放松膝关节、踝关节	⑤检查学生学习情况，及时纠正错误动作 要求： ①教师声音洪亮、讲解清楚 ②动作学习先下肢、再上肢，然后上下肢完整练习 ③纠错及时，语言讲解简单明了，模仿学生动作形象、合理 ④善于用语言鼓励学生，并积极引导学生思考动作要领。 学法： ①观看教师示范 ②认真听教师讲解，并积极模仿动作 ③在教师带领下进行练习 ④进行分组练习，及时纠正不正确动作 ⑤在教师带领下跟随音乐进行集体练习	通过对操化动作的记忆学习，学习各个步伐的基本术语、基本走向、基本动作发力点。 培养学生敢于克服困难、超越自我的精神品质。 培养学生欣赏音乐美、服饰美、动作美、合作美等审美能力
结束部分	10 分钟	1、放松活动 2、集合整队 3、小结本次课学习情况 4、布置下次课学习内容 5、师生再见	组织形式： ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ ● 教法：集中讲解总结本次课内容 要求：动、静、齐、快 教师以身作则，帮忙整理器材，并讲解维护场地环境的重要性	无私奉献、乐于助人保护公共财产的道德规范和行为准则
分析评价	通过对“高校健美操教学中课程思政元的元素融入”的研究，设计和规范教学流程，在健美操教学的各个环节中对应的设计了思政教育内容，使健美操思政教育能够顺利的达到思政的目标，具有可推广性。			
评价者	王健，教授，商洛学院体育教学研究部			

110002-4-S010： 学生思政教育水平测试

案例编号	110002-4-S010
案例标题	学生思政教育水平测试
案例来源	健美操课堂实践教学
内容简介	通过指导学生填写《健美操教学中课程思政元素融入》问卷调查，了解学生的思想政治教育程度，同时，达到学生对照问卷自查、自我反思的目的，也为健美操课堂思政教育搭起了理论框架，找到了切入点。
关键词	健美操教学；课程思政元素；问卷
编写时间	2022-4-5
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	爱国主义、中华优秀传统文化、 规则意识、 体育精神、 工匠精神态度测试
素材长度	2293 字
案例正文	思政切入： 学生思政教育水平测试对于提升思政教育质量、促进学生全面发展、优化教育决策等方面都具有不可忽视的重要意义。 其一，它是衡量思政教育成效的有效手段。通过测试，能够直观地了解学生对思政知识的掌握程度、价值观念的形成状况，从而判断教育目标的达成情况。 其二，有助于发现教育中的薄弱环节。通过对测试结果的分析，可以明确学生在哪些方面存在不足，为优化教育内容和方法提供方向。 其三，对学生而言，是一种自我检验和激励。能够促使他们重视思政学习，激发学习的积极性和主动性，进一步提高自身的思想政治素养。 其四，为教育决策提供参考依据。有助于学校和教育部门合理调整教育政策，分配教育资源，推动思政教育的持续改进和发展。 思政过程： 《健美操教学中课程思政元素融入》调查问卷 亲爱的同学： 您好！本问卷是为了提高健美操教学质量所做的一个调查，是关于《高校健美操教学中课程思政元素融入》相关方面的研究，需要对同学们的基本情况做一个调查，回答没有正确错误

之分。本问卷仅用于科学研究，你的个人隐私将会得到保护。对于你们的配合，本人在此表示衷心的感谢!请仔细阅读下面的一些描述，每个描述后有四个选项，请根据自身真实情况，在最符合您情况的一项上打√。

一、个人情况

1.年级____2.专业____3.性别____

二、在每个问题后圈出最合适的答案

①完全不同意②比较不同意③一般同意④比较同意⑤完全同意

A 部分：自我认知思政元素表现

- 1.我会经常关注国家奥运赛事 ① ② ③ ④ ⑤
- 2.我会主动了解国家优秀运动员事迹 ① ② ③ ④ ⑤
- 3.我平时喜欢听带有家国情怀的歌曲 ① ② ③ ④ ⑤
- 4.我身为中国人，很骄傲 ① ② ③ ④ ⑤
- 5.我每次看到国旗升起，都会行注目礼 ① ② ③ ④ ⑤
- 6.当我听到他人对祖国的恶意评价，会及时制止他们 ① ② ③ ④ ⑤
- 7.每次听到祖国的历史，我都会感到很自豪 ① ② ③ ④ ⑤
- 8.中国地大物博，我很热爱我的祖国 ① ② ③ ④ ⑤
- 9.我喜欢看战争题材电影 ① ② ③ ④ ⑤
- 10.我爱祖国的大好河山，爱祖国的灿烂文化 ① ② ③ ④ ⑤
- 11.我认为自己的历史文化意识浅薄 ① ② ③ ④ ⑤
- 12.我认为广场舞、排舞的发展趋势会越来越好 ① ② ③ ④ ⑤
- 13.在体育活动中，我有较强的责任感 ① ② ③ ④ ⑤
- 14.我认为体育活动有助于培养团队精神与合作意识 ① ② ③ ④ ⑤
- 15.我认为学习的环境是健康的、充满活力的 ① ② ③ ④ ⑤
- 16.我比较喜欢参与集体性主题活动 ① ② ③ ④ ⑤
- 17.我能够做到有团结互助，尊老爱幼 ① ② ③ ④ ⑤
- 18.在面对重大事情的抉择时，我会选择尊重同伴的意见 ① ② ③ ④ ⑤
- 19.我在生活中会保持乐观的心态，去面对各种困难 ① ② ③ ④ ⑤
- 20.我会主动获取与中国传统文化相关的新知识 ① ② ③ ④ ⑤

B 部分：高校健美操教学中课程思政元素融入的实践研究

- 21 我会自觉遵守健美操比赛等方面的规则 ① ② ③ ④ ⑤
- 22.我不喜欢迟到或早退 ① ② ③ ④ ⑤
- 23.我不会穿牛仔裤上体育课 ① ② ③ ④ ⑤
- 24.如果裁判不公正，我不会无条件服从 ① ② ③ ④ ⑤
- 25.我会主动了解学校的规章制度 ① ② ③ ④ ⑤
- 26.我所在的学校，禁止染头发 ① ② ③ ④ ⑤
- 27.我不会在图书馆大声喧哗 ① ② ③ ④ ⑤
- 28.我是对时间观念比较执着的人 ① ② ③ ④ ⑤
- 29.我是一个比较有原则的人 ① ② ③ ④ ⑤
- 30.在创新的基础上，我会尊重原创 ① ② ③ ④ ⑤
- 31.面对困难，我有很强的拼搏意识 ① ② ③ ④ ⑤
- 32.我具有强烈的竞争意识 ① ② ③ ④ ⑤

	33.在比赛时，我喜欢跟别人抢夺第一名的感觉 ① ② ③ ④ ⑤ 34.我敢于面对困难 ① ② ③ ④ ⑤ 35.我相信自己能行 ① ② ③ ④ ⑤ 36.同伴意外受伤，我会及时伸出援助之手 ① ② ③ ④ ⑤ 37.我会为考试成绩达标而努力学习 ① ② ③ ④ ⑤ 38.比赛失利后，我从不气馁 ① ② ③ ④ ⑤ 39.在发生紧急情况时，我能沉着冷静面对 ① ② ③ ④ ⑤ 40.我对新事物充满了好奇① ② ③ ④ ⑤ 41.当我制定一个计划时，我会认真完成 ① ② ③ ④ ⑤ 42.在比赛前，我会反复练习，力求完美 ① ② ③ ④ ⑤ 43.我能不受外界干扰、专心致志地做好一件事 ① ② ③ ④ ⑤ 44.我不喜欢投机取巧 ① ② ③ ④ ⑤ 45.我很注重每个细节 ① ② ③ ④ ⑤ 46.在学习方法上，我勇于创新 ① ② ③ ④ ⑤ 47.我觉得人应该活到老学到老 ① ② ③ ④ ⑤ 48.我做事情很有耐心 ① ② ③ ④ ⑤ 49.我做事认认真真，实事求是 ① ② ③ ④ ⑤ 50.在写作遇到瓶颈时，我会查阅大量资料解决问题 ① ② ③ ④ ⑤ 51.我更喜欢按计划行事 ① ② ③ ④ ⑤ 52.在与老师交流知识，我有自己的方法和见解 ① ② ③ ④ ⑤ 53.在学习一项新的技能时，我知道自己的水平 ① ② ③ ④ ⑤ 54.当发现自己有某项天赋时，我会想把它发挥得更好 ① ② ③ ④ ⑤ 55.我会积极向党组织靠拢 ① ② ③ ④ ⑤ 56.我有理想的信念 ① ② ③ ④ ⑤ 57.我目标感很强 ① ② ③ ④ ⑤ 58.我清楚地知道自己的现状 ① ② ③ ④ ⑤ 59.我一直知道自己的人生方向 ① ② ③ ④ ⑤ 60.我对未来很有规划 ① ② ③ ④ ⑤ 思政总结： 通过指导学生填写《健美操教学中课程思政元素融入》问卷调查，了解学生思想政治教育程度，同时，达到学生对照问卷自查爱国主义、中华优秀传统文化、规则意识、体育精神、工匠精神、学习态度测试和进行自我反思的目的，也为健美操课堂思政教育研究搭起了理论框架，找到切入点。
分析评价	通过指导学生填写《健美操教学中课程思政元素融入》调查问卷，了解学生思想政治教育程度，同时达到学生对照问卷自查、自我反思的目的，也为健美操课堂思政教育研究搭起了理论框架，找到了切入点，具有一定的研究价值。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S011：健美操课堂组织环节中思政切入的时间节点

案例编号	110002-4-S011
案例标题	健美操课堂组织环节中思政切入的时间节点
案例来源	健美操课堂实践教学
内容简介	为了克服课程思政与课程教学“两张皮”的现象，在健美操课程教学的准备部分、开始部分、基本部分、结束部分等各教学环节，巧妙利用各时间节点，适时切入思政教育，使课程思政教育潜移默化的融入健美操教学，达到润物细无声的效果。
关键词	健美操；组织环节；思政切入时间节点
编写时间	2022-4-3
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	创新精神、工匠精神以及审美意识，团结协作，有序竞争的集体主义精神，自我实现，完美人格，做合格的社会主义建设者和接班人。
素材长度	1225 字
案例正文	思政切入： 1、教师讲解示范动作要领。---准确无误，教师的技术动作示范要精益求精，在满足学生审美的同时，感受教书育人的工匠精神。 2、学生做模仿练习。----自主学习，独立思考。 3、教师组织学生分析动作、纠正错误。----规范意识。 4、小团体教学。-----团结协作，有序竞争的集体主义精神。 5、纠正错误动作。---有错必纠的求知态度。 6、自编自创体育素质游戏。----创新精神，建立创新型国家的必备条件，从我做起，从每一件事情做起。 7、各小组自我展示。-----自我实现，完美人格，做合格的社会主义建设者和接班人。 一．准备部分 1、热身操 2、拉伸韧带、活动关节 3、踢腿、摆腿 思政切入：要求学生自主发挥，领做热身操。可采用任何渠道来源的资料。 要求：

	1、态度端正，集中注意力。 2、动作与音乐协调一致。 3、动作幅度由小到大,注意充分活动身体各关节，避免受伤。 二．基本部分 方法： （1）讲解示范 （2）语言提示 （3）观察法教学 组织过程： 教学重点：准确掌握基本步伐 教学难点：准确掌握动作方向的同时，熟练记忆动作 1、讲解技术要领、方法、重点和难点 2、教师完整动作示范 3、上、下肢分解讲解示范并练习 4、完整练习，纠正错误 5、师生间交流 思政切入： 鼓励学生不畏难度动作，勇于克服困难，勤奋练习，独立思考。 附：教学内容 1 动作说明： 1*8 1-4 右脚开始向侧迈步后屈腿 2 次呈 L 型，1-2 右臂摆至侧上举，左臂摆至胸前平屈，3-4 同 1-2 但方向相反。 5-8 向左后迈步后屈腿 2 次，6 时右转体 180 度；双手叉腰。 2*8 1-2 1/2V 字步；1 右臂侧上举，2 左臂侧上举。 3-8 向后 6 拍漫步，8 右转 90 度；手臂随脚的动作自然前后摆动。 3*8 1-8 右脚开始交叉步 2 次，左转 90 度呈 L 型；1 双臂前举，2 胸前平屈，3 同 1，4 击掌，5-8 同 1-4 。 4*8 1-4 右脚并步跳，1/2 后漫步；1-2 双臂侧上举，3-4 右臂摆至体后，左臂摆至体前。 5-8 左转 90 度左脚开始小马跳 2 次；5-6 右臂上举，7-8 左臂上举。 5*8——8*8 动作相同，方向相反。 身体素质练习：力量、耐力 思政切入： 强调要积极锻炼身体，体魄强健，做合格的社会主义建设者和接班人。
分析评价	通过学习第三套大众健美操一级组合1的学习，培养学生完美人格、独立思考、规范意识、集体主义精神、有错必纠的求知态度、创新精神、工匠精神以及审美意识，达到课程思政的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S012: 健美操课程线上教学模式和课堂思政方法创新

案例编号	110002-4-S012
案例标题	健美操课程线上教学模式和课堂思政方法创新
案例来源	商洛学院健美操团队课堂实践教学
内容简介	《健美操》课程在健美操团队成员的共同努力下，在微信、QQ、钉钉、智慧星、腾讯课堂、学习通等平台同步运行，不仅为我校学生提供优质的线上资源，更让学生能够开展科学的居家锻炼、强健体魄和磨砺意志品质。
关键词	健美操；线上资源；居家锻炼
编写时间	2022-11-20
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	科学防疫，居家锻炼
素材长度	1608 字
健美操课程线上教学模式和课堂思政方法创新 商洛学院体育教学部《健美操》课程团队 突如其来的疫情，打乱了我们的生活，影响了我们正常上课的方式，特别是对于体育教学工作造成了巨大影响。健美操课程依据现代教学理论原理和方法构建了健美操线上教学模式，创新了我校体育技术类课程教学的新模式。 《健美操》课程网络教学在张玉兰老师的带领下，以及整个团队的共同努力下，克服种种困难建成，在微信、QQ、钉钉、智慧星、腾讯课堂、学习通等平台同步运行，不仅为我校学生提供优质在线资源，更满足了我校学生“停课不停学”的需求，让学生能够开展科学的居家锻炼，强健体魄、磨砺品质。 一、做足线上教学准备 《健美操》课程由负责人张玉兰老师以及杨丹亚、张馨娇、付栋、杨玉霞、任晓东、叶春等 7 位老师组成。疫情特殊时期，师生只能进行线上网络教学，老师们展现出了前所未有的担当与尽责，主动学习、提前培训、积极适应，建立课程群。为保证线上教学工作顺利的进行，细致研讨了如何在疫情期间更有效的开展健美操课程教学，进行专业交流，集思广益、探讨线上教学阶段的教学内容安排，教学资源的补充，授课方式、教学大纲，确定目标，设计任务、规划过程、设计教学流程，凝心聚力制定疫情期间符合学校需求的“停课不停学”在线方案，保障健美操教学有序、有效地进行。	



二、精选线上教学资源

为了与健美操教学大纲的教学内容进行良好衔接，课程组精选了与各项教学内容紧密相关的教学视频，涵盖健美操技术、健美操创编、身体素质练习、运动损伤预防、体质健康管理等多个方面。既有来自智慧树、中国大学 MOOC 等优质网络学习平台的教学资源，又有教师亲自的动作示范，为学生提供了形象直观、简明易懂、方便练习的丰富学习资源。



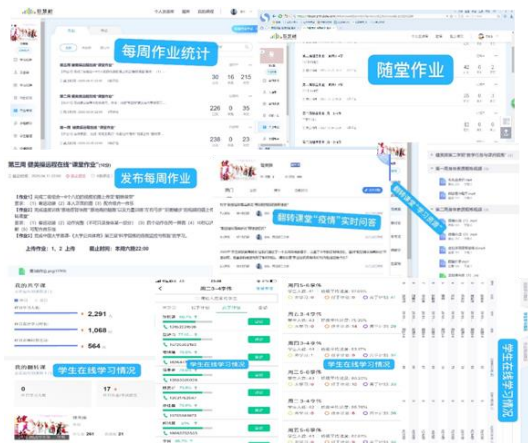
三、提升线上教学质量

师生互动是体育课程最大的特点，那么如何尽量降低网络距离的阻隔，拉近师生距离，切实提升健美操课程的网上教学质量呢？

前期工作准备充足后，针对线上教学的特点，教师定期查看学生在线学习数据统计，对学习进度较慢的学生及时向学生发出督促，确保学生不掉队，及时完成学习任务。课后，老师之间充分分享在线教学经验与心得，普遍感到通过在线教学有了很大收获，更好地解决《健美操》重点难点的学习，课程思

政效果明显，师生互动积极，课后作业批改及时，教师辅导答疑更便捷。

学生在观看教学视频时，教师也可以针对学生关注的知识点或难点采用“直播”方式进行情景教学。课程组进行线上教学设计时，审时度势，结合疫情实际，除课程原定随堂测验和单元作业外，把学生和百姓关注的问题及时引入线上课堂活动中，正确引导学生科学防疫，居家锻炼，提高课堂学生的参与度，提升线上教学质量。



学生在线学习情况						
序号	姓名	学号	班级	视频观看次数	视频下载次数	视频学习时长
1	谷祺月	20101...	周55-6	92	0	0分22秒
2	董婧涵	20101...	周55-6	83	0	0分44秒
3	任志欣	20101...	周55-6	78	0	2分31秒
4	张王	20191...	周55-6	75	0	7分33秒
5	薛雪	20191...	周55-6	70	0	0分11秒
6	潘鑫明	20171...	周55-6	68	0	4分0秒
7	李俊强	20181...	周55-6	67	0	1分42秒
8	曹慧文	20181...	周55-6	66	0	4分50秒
9	刘诗雨	20191...	周55-6	66	0	4分23秒

四、督促学生自主锻炼

加强体育锻炼，既是提升学生健康水平、增强疾病免疫力的有效手段，又是在疫情期间丰富学生生活、舒缓心理压力的最佳途径。为了让学生在居家期间能够定期开展有效的体育锻炼，通过发布每周锻炼作业，并要求学生上传锻炼内容对应图片和视频，学生提交后，教师进行线上批阅，为学生提出针对性的改进建议，实现学生运动技能和体质健康水平的提升，切实提高健美操课程教学效能，培养学生自主锻炼意识和终身体育能力。



分析评价	《健美操》课程不仅为我校学生提供优质的线上资源，更让学生能够开展科学的居家锻炼、强健体魄和磨砺意志品质，达到了课程思政的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S013: 健美操知识拓展—外文资料阅读

案例编号	110002-4-S013
案例标题	健美操知识拓展—外文资料阅读
案例来源	Journal of Human Movement Science https://www.clausiuspress.com/journal/JHMS/
内容简介	通过案例，师生互动，了解国外相关健身知识和健美操科学研究的相关内容，勉励学生努力学习，知识渊博，为以后阅读外文文献和科学研究打下坚实的基础，掌握报效祖国的科学本领。
关键词	健美操；外文资料；阅读理解
编写时间	2022-5-28
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	努力学习，知识渊博，为以后阅读外文文献和科学研究打下坚实的基础，掌握报效祖国的科学本领。
素材长度	1924 字
案例正文	案例引入： 在运动休息时间，向学生讲解国外相关健身知识和健美操科学研究的相关内容，勉励学生努力学习，知识渊博，为以后阅读外文文献和科学研究打下坚实的基础，掌握报效祖国的科学本领。 教师进行讲解： 在商洛学院丹江校区健美操房，运用运动间隙，在多媒体上打开 CNN---SPORTS 频道，在师生互动的模式下，通过案例，引导学生国外相关健身知识和健美操科学研究的内容。 案例 1： How to help your teen get moving By Melanie Radzicki McManus, CNN Published 3:50 AM EDT, Thu September 22, 2022 CNN It's no secret that exercise is important for your health, whatever your age. And it's tempting to assume kids have no problem staying active. After all, there is gym class in school, recess for the younger ones and organized sports – lots of organized sports. But children, and especially teenagers, are far less active than you would think.

Adolescents should be getting at least 60 minutes of moderate or vigorous physical activity every day, according to the [World Health Organization](#). Yet a [2019 study](#) published in The Lancet Child & Adolescent Health journal showed less than 20% of school-going adolescents around the globe are getting this much activity, with girls less active than boys. In the United States, that figure is only slightly higher, with 24% of children ages 6 to 17 being physically active for 60 minutes per day, according to the [US Centers for Disease Control and Prevention](#).



How parents can keep youth sports fun for kids

What's behind these dismal numbers? Many things. The allure of [organized sports](#) is fading, mainly due to its increasing costs, time commitment and often-hypercompetitive nature. Just 38% of kids ages 6 to 12 were playing an organized sport in 2018, down from 45% in 2008, according to the [Aspen Institute](#). The Covid-19 pandemic may have further accelerated the downward trend, the Aspen Institute wrote in [its State of Play 2021 report](#).

Then there's technology. Nearly half of US teens say they are online "[almost constantly](#)," according to a Pew Research Center study, up from just 24% in 2014-2015. And recess and outside playtime are no longer mandatory in most schools, said Carol Harrison, senior clinical exercise physiologist with the University of Texas MD Anderson Cancer Center in Houston. In addition, more kids are driven to school today than in the past, when they walked or biked.

Convincing your child to leave the screens behind to exercise is hard. Here's how to do it

"Many children also come home to a house where both parents may not have yet arrived home from work," Harrison said. "The result, very often, is gaming on computers and watching TV, which are very often accompanied by eating unhealthy snacks."



This lack of movement is concerning, experts say, and not just from a weight perspective. In addition to improving your heart, muscle, bone and metabolic health, regular exercise helps improve your coordination and agility, and the resulting increased blood flow is helpful to the brain, too.

“Studies have shown that kids involved in daily physical activity do better overall with attention and focus, which translates into better academic performance,” she said. “It also helps with impulse control and better management of emotions.”

Ways to boost physical activity

How do you get your teen to bust a sweat? While it can often be a challenge, there are many ways to introduce more physical activity into children’s lives.

Make motion a fun, social experience



No one wants to be told to get out there and start running. Instead, [look for activities](#) you can all enjoy together. This can be as simple as a family bike ride, a round of beanbag toss or a trip to the park with friends. On days off, schedule a camping trip, where a daily swim, hike or paddling session is on the agenda.

Skateboarding keeps kids on the move. Exercise also improves youths’ focus and attention.

Sutthichai Supapornpasupad/Moment RF/Getty Images

“Focus on fun,” Harrison said. “With most kids, fun is a necessary ingredient.” So is the social aspect. “Studies have shown that the No. 1 reason most adults start and continue an exercise program is the social component,” she said. “Kids are the same.”



Clausius Scientific Press
Journals Books Proceedings

Education, Science, Technology, Innovation and Life
Open Access

Sign In

Home

Journals

Special Issues

Proceedings

Books

Submission

Articles

Join Us

News

Contact Us

FAQs

Home / Journals / Journal of Human Movement Science



Journal of Human Movement Science

ISSN 2523-5850

Subscription

E-Mail Alert

Most popular papers

Call for Special Issue

Publication Ethics & OA Statement

Plagiarism Policy

Contact Us

Downloads: 1684

For Authors

Articles

Archive

Indexing

Aims & Scope

Editorial Board

Publication Fees

Survey on the Current Status of Upper Crossed Syndrome among Students at a Special School in Beijing

Li Yue, Zhang Shiyu, Li Chen, Tang Zhiwei, Li Haoran, Wang Wenyan*

Abstract | References | PDF | HTML | Pub. Date: May 17, 2024

DOI: 10.23977/jhms.2024.050113 | Downloads: 3 | Views: 50

Research on Athlete Momentum Based on GA-BP Neural Network

Mengyang Li*, Siyuan Peng, Peijia Li

Abstract | References | PDF | HTML | Pub. Date: May 10, 2024

DOI: 10.23977/jhms.2024.050112 | Downloads: 5 | Views: 79

案例 2--- Journal of Human Movement Science. Volume 5 , Issue 1 . 2024-----<https://www.clausiuspress.com/journal/JHMS/>

Research on the influence of micro-class on aerobics curriculum in colleges and universities in micro-era

微时代微课对高校健美操课程的影响研究

Abstract : With the rapid development of information technology and the prevalence of mobile Internet, the micro-era has become the main trend in the field of education today. Micro-lecture, as one of the important forms of teaching in the micro-era, has broad application prospects in higher education. Taking "The Influence of Micro-Lectures on College

	Aerobics Courses in the Micro-Era" as the theme, this study aims to explore in depth the impact of micro-lectures on college aerobics courses and explore possible influencing factors. Firstly, through a literature review of the micro-era, micro-lectures, and college aerobics courses, the application status and development trends of micro-lectures in education, as well as the teaching characteristics and existing problems of aerobics courses, are summarized. Secondly, through empirical analysis, the actual impact of micro-lectures on college aerobics courses is discussed from aspects such as student learning outcomes, teaching innovation, and teacher-student interaction. The study found that micro-lectures can stimulate students' interest in learning, improve learning outcomes, enrich teaching content, diversify teaching methods, and enhance teacher-student interaction. However, the application of micro-lectures in college aerobics courses still faces challenges such as inadequate technical equipment, insufficient teacher training, and low student acceptance. Finally, a series of optimization strategies are proposed to address these issues, including strengthening technical equipment support, enhancing teacher training, and encouraging student participation, in order to provide reference and guidance for the improvement of college aerobics courses and the further application of micro-lectures in education. （随着信息技术的快速发展和移动互联网的盛行,微时代成为当今教育领域的主要趋势。微课作为微时代重要的教学形式之一,在高等教育中具有广阔的应用前景。本研究以“微课对微时代高校健美操课程的影响”为主题,旨在深入探究微课对高校健美操课程的影响,并探究可能的影响因素。首先,通过对微时代、微课、高校健美操课程的文献梳理,总结了微课在教育中的应用现状和发展趋势,以及健美操课程的教学特点和存在的问题。其次,通过实证分析,从学生学习成果、教学创新、师生互动等方面探讨微课对高校健美操课程的实际影响。研究发现,微课能够激发学生的学习兴趣,提高学习效果,丰富教学内容,使教学方式多样化,增强师生互动。然而,微课在高校健美操课程中的应用还面临着技术设备不足、教师培训不足、学生接受度不高等挑战。最后,针对这些问题提出一系列优化策略,包括加强技术设备支持、加强师资培训、鼓励学生参与等,以期为高校健美操课程的改进和微课在教育中的进一步应用提供参考和指导。) 案例 3: 自学--Journal [J] Frontiers in Sport Research. Volume 5 , Issue 11 . 2023-- A Method for Improving Aerobics Performance Considering the Principles of Sports Mechanics （遵照运动力学原理提高健美操成绩的方法）
分析评价	通过案例,师生互动,了解国外相关健身知识和健美操科学研究的相关内容,勉励学生努力学习,知识渊博,为以后阅读外文文献和科学研究打下坚实的基础,掌握报效祖国的科学本领,达到课堂思想政治教育的目标。
评价者	张玉兰, 教授, 商洛学院体育教学研究部

110002-4-S014：开拓创新探究未知—跨学科研究

案例编号	110002-4-S014
案例标题	开拓创新探究未知—跨学科研究
案例来源	杨丹亚实践教学工作
内容简介	爱党爱国主义教育。响应党的创新型国家战略的号召，加快创新型国家建设，培养青年科技人才。结合自己的科研项目，指导学生怎么结合专业写论文，怎么查阅文献，鼓励学生结合所学专业跨学科（比如体育学科）研究问题，为以后科学研究打下坚实的基础。
关键词	创新性国家；跨学科；论文写作方法
编写时间	2022-5-10
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	爱党爱国——响应党的创新型国家战略的号召，加快创新型国家建设，培养青年科技人才。 求真务实——掌握科研方法，开展跨学科研究，增强报效祖国的科学本领。
素材长度	2016 字
案例正文	案例引入： 1. 创新型国家 提出过程：党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央多次强调要加快建设创新型国家。党的十九大报告提出，到 2035 年跻身创新型国家前列。 创新型国家特征是：创新综合指数明显高于其他国家，科技进步贡献率在 70%以上，研发投入支出占国内生产总值的比例一般在 2%以上，对外技术依存度指标一般在 30%以下。 意义作用：加快创新型国家建设，既是推动经济发展新常态下顺利跨越转变发展方式、优化经济结构、转换增长动力关口的战略举措，也是决胜全面建成小康社会和全面建设社会主义现代化国家的重要内容、战略支撑，对实现“现代化”奋斗目标具有十分重大的意义。 实践要求：加快建设创新型国家，要瞄准世界科技前沿，强化基础研究，实现前瞻性基础研究、引领性原创成果重大突破。培养造就一大批科技领军人才、青年科技人才和高水平创新团队。 2. 思政过程 结合自己的科研项目，向学生介绍怎么结合专业写论文、怎么查阅文献、怎么综述、怎么进行社会调查等，怎么发现问题、怎么制定研究方案、怎么提出对策，如何写研究申请书

	和怎么开题等。鼓励学生结合所学专业，开展学科交叉（比如体育学科）研究，为以后科学研究打下坚实的基础。 健美操科研具有多方面的重要性： 促进技术创新：通过科研可以探索新的动作组合、难度技巧和训练方法，推动健美操在技术层面不断发展和突破。 提升训练效果：深入研究有助于了解如何更科学地安排训练计划、提高运动员的体能、柔韧性、协调性等，从而提升整体训练成效。 预防运动损伤：科研可以揭示运动损伤的发生机制和风险因素，进而制定有效的预防策略和康复方案，保障运动员的身体健康。 增强竞技水平：助力运动员在比赛中取得更好成绩，促进健美操竞技领域的进步。 促进跨学科交流：与其他学科如生理学、心理学、力学等结合，拓展研究视野和领域，推动学科间的相互融合和发展。 3. 指导有兴趣的学生结合专业，尝试与体育学科进行交叉搞研究。 指导学生已经在知网公开发表的论文： [1]姜洁怡, 杨丹亚. 学龄前儿童体智能课程的构建策略研究 [J]. 体育视野, 2023, (23):112-114. [2]索朗拉姆, 杨丹亚. 幼儿园体智能园本教材和特色课程的建设与创新[J]. 体育视野, 2023, (22):88-90. [3]秦思逸, 杨丹亚. 商於古道民间体育研究[J]. 体育科技, 2023, 44(04):56-57+60. DOI:10.14038/j.cnki.tykj.2023.04.047. [4]高子艺, 杨丹亚. 青少年体育课常见运动损伤的机理及护理[J]. 体育视野, 2023, (15):104-106. 案例 1 指导高子艺(2002.06--), 女, 商洛学院健康管理学院, 本科, 护理专业 21101126. 护理专业学生, 从护理专业角度结合体育学科, 运用护理专业知识发现体育实践中的问题, 在教师的指导下展开学术研究。 青少年体育课常见运动损伤的机理及护理 高子艺 杨丹亚 (商洛学院陕西商洛 726000) 摘要：本文采用 PPS 抽样调查法，调查了商洛市城区 10 所中学 200 名中学生在体育课中出现损伤的种类、采取措施、运动损伤相关知识以及预防方法等，调查发现，按排名常见运动损伤有：运动后肌肉酸痛、扭伤和拉伤、骨折、过度紧张、肝区疼痛和呕吐、重力性休克等。造成的原因主要有：不懂运动损伤的机理，出现运动损伤后不懂怎么护理等。阐明了运动损伤的产生机理，给出了科学的护理建议。
--	--

2345网址导航 · 致力于打造百年 · 中国知网_百度搜索 · 检索:中国知网 · 青少年体育课程常见运动损伤的机理及护理 · 反馈

登录 < > C 知网 kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=WfYf3ZLogAZhVhF3PQIexHMKOnAPa5vv4mSFHCFlwXbqFvHwaXvUJwHd-775... 维密门店大量关闭 从E中导入 陕西省科技业务综合平台 中国当代文学 (1949) Journal of Human N

收藏 · 网址导航 · 影视大全 · 游戏中心 · 淘宝网 · 京东 · 软件下载 · 陕西教育期刊网 · 商学院 · International Journal · Bookmarks 从E中导入 陕西省科技业务综合平台 中国当代文学 (1949) Journal of Human N

体育视界 · 2023(15) 查看该刊被收录来源

文章目录

一、青少年运动损伤的现状

二、青少年常见的运动损伤症状、产...

(一) 肌肉酸痛

1. 肌肉酸痛的症状及产生机理

2. 肌肉酸痛的护理

(二) 扭伤和挫伤

1. 扭伤和挫伤的症状及产生机理

2. 扭伤和挫伤的护理

(三) 骨折

1. 骨折的产生原因和判断

2. 骨折的护理

(四) 肝区疼痛和运动后呕吐

1. 肝区疼痛和运动后呕吐的症状...

2. 肝区疼痛和运动后呕吐的预防...

三、青少年运动损伤的预防、诊断和...

(一) 预防是最好的治疗

(二) 诊断是治疗的前提

(三) 科学护理和治疗是康复的关键

青少年体育课程常见运动损伤的机理及护理

高子艺 杨丹亚

商洛学院

摘要: 采用PPS抽样调查法, 调查了商洛市城区10所中学200名学生在体育课中出现的损伤种类、采取的护理措施以及他们对运动损伤相关知识的掌握情况。研究发现, 常见的运动损伤包括运动后肌肉酸痛、扭伤、拉伤、骨折、肝区疼痛和呕吐等; 运动损伤的成因主要有不懂运动损伤的机理、缺乏运动损伤护理知识等。基于此, 阐明运动损伤的产生机理, 并提出科学的护理建议。

关键词: 青少年; 运动损伤; 护理

基金资助: 陕西省基础教育教学改革与发展课题, 课题批准号: JYTZY2022-07; 陕西省科技厅软科学研究计划——一般项目, 项目编号: 2022KRM140;

来源数据库: 基础教育

分类号: R473;G807

手机阅读 HTML阅读 CAJ下载 PDF下载 AI辅助阅读 个人成果免费下载

下载: 62 页码: 104-106 页数: 3 大小: 1572K

青少年体育课程常见运动损伤的机理及护理知网截图

关键词: 青少年;运动损伤;护理;预防

分类号: G804.5

案例2指导

人文学院 秦思逸 (2002-), 本科, 女, 研究方向: 网络与新媒体。

商於古道民间体育研究

秦思逸 杨丹亚

(商洛学院 陕西 商洛 726000)

摘要: 商於古道历史文化积淀丰厚, 从古到今, 商於古道长期经受 着动乱的社会 环境与艰险的自然环境 和战争的洗礼, 形成了丰富而 独特民间 体育项目, 为全民健身提供丰富的健身内容, 唤醒秦岭深处的 文化记忆, 增加 区域心理认同。但是, 随着社会转型和变迁, 传承人不断消失, 传承和发展面临困难。保护发掘整理创新商於古道民间体育主要的途径有: 融竞技、观赏和 开发健身产品于一体, 走产业化道路; 政府文化体育部门积极

	介入， 申报文化体育非物质遗产；进入学校体育教育；科学化规范化 升级民间体育项目；举办大型民间体育赛事或国际体育文化交流等，促进民间民俗体育大繁荣大发展。 关键词：商於古道；民间体育；研究  商於古道民间体育研究 秦思逸 杨丹亚 商洛学院 摘要：商於古道历史文化积淀丰厚，从古至今，商於古道长期经受着动乱的社会环境与艰险的自然环境和战争的洗礼，形成了丰富而独特民间体育项目，为全民健身提供丰富的健身内容，唤醒秦岭深处的文化记忆，增加区域心理认同。但是，随着社会转型和变迁，传承人不断消失，传承和发展面临困难。保护发掘整理创新商於古道民间体育主要的途径有：融竞技、观赏和开发健身产品于一体，走产业化道路；政府文化体育部门积极介入，申报文化体育非物质文化遗产；进入学校体育教育；科学化规范化升级民间体育项目；举办大型民间体育赛事或国际体育文化交流等，促进民间民俗体育大繁荣大发展。 关键词：商於古道；民间体育；研究； 基金资助：陕西省科技厅软科学研究计划一般项目：乡村振兴战略背景下乡村体育生态体系的构建与治理研究（2022KRM140）；商洛学院商洛文化暨贾平凹研究中心开放课题：商於古道民间体育研究（19SLWH08）； DOI：10.14038/j.cnki.tykyj.2023.04.047 专辑：社会科学II辑 专题：体育 分类号：G812.7 商於古道民间体育研究知网截图
分析评价	让学生结合所学专业，尝试跨学科进行学科交叉（体育学科）研究问题，为以后科学研究打下坚实的基础,达到课堂思想政治教育的目标。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S015：健美操运动的特点和锻炼价值

案例编号	110002-4-S015
案例标题	健美操运动的特点和锻炼价值
案例来源	健美操教学实践
内容简介	通过讲述美操运动的特点和锻炼价值，强调其对身体健康起到的积极作用，着重强调健美操运动有益于培养学生健康的体魄，挖掘健美操课程的育人功能，就健美操运动的特点和锻炼价值以及在健全学生体魄中的作用展开课堂思政教育。
关键词	健美操运动；特点； 锻炼价值； 体魄健全
编写时间	2024-3-31
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	提升审美素养、陶冶情操、温润心灵、健全体魄。
素材长度	3260 字
思政背景： 为深入贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述和全国教育大会精神，贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《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》，把思想政治教育贯穿人才培养体系，全面推进高校课程思政建设，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，挖掘健美操课程的育人功能，就健美操运动的特点和锻炼价值以及在健全学生体魄中的作用展开课堂思政教育。 思政过程： 1、健美操运动 健美操是一种综合了舞蹈动作、体操元素和有氧运动的健身运动。其特点主要体现在综合性、全身性、有氧性和可调节性 4 个方面。 第一，健美操是一项综合性运动，结合了舞蹈、健身操和有氧运动的特点，使运动更加多样、有趣、有挑战性和富有创意。不同的动作和动态音乐相结合，使得运动者能够体验不同的运动形式，增加了运动的趣味性。 第二，健美操注重全身性的训练，通过舞蹈动作和体操元素的结合，可以全面锻炼身体的各个肌肉群，提高身体的协调性、力量、耐力和灵活性。这种全身性的训练能够让运动者的身体得到全面锻炼，从而提高整体的身体素质。 第三，健美操运动是一种有氧运动，动作通常以中等强度的有氧运动为主，通过高强度的运动来提高心率和呼吸速度，增强心肺功能和有氧耐力。这种有氧性的训练有助于燃烧脂肪和改善	

心血管健康，对预防和治疗心血管疾病具有积极意义。

第四，健美操运动具有可调节性，可以根据个人的需求和身体状况进行调节。运动者可以调整运动的难度、速度、力度和运动时间，适应不同年龄、健康状况和运动水平的人群。这种可调节性使得运动者能够根据自身的能力和需求来进行健美操运动，从而提高参与者的参与度和满意度。

在今天，健美操在中国已经成为一项流行的健身运动，吸引了大量的参与者，包括不同年龄段的人群。健美操运动在中国的起源和发展历程反映了人们对健康、活力和多样化运动形式的需求，同时也体现了中国传统文化和现代运动的结合。

2 健美操运动对身体健康的价值所在

2.1 有氧健身

健美操运动注重中等强度的有氧运动，通过快节奏的动作来提高心率和呼吸速度，从而促进心肺功能的提升。这种有氧健身训练通过增加氧气摄入量，促进血液循环和氧气的输送，进一步改善心脏和血管的功能，降低患心脏病、高血压、糖尿病等慢性疾病的风险。此外，有氧健身还有助于提高肺活量，增强呼吸系统的健康。

2.2 增强身体协调性和灵活性

健美操运动注重全身肌肉的训练，通过舞蹈动作和体操元素的结合，全面锻炼身体各个部位的肌肉群。这种综合性的训练有助于提高身体的协调性和灵活性，使运动者可以更好地控制身体的姿势和动作，减少运动损伤的发生。训练中涉及的跳跃、旋转和转向动作等，可以锻炼身体的稳定性，预防摔倒和扭伤等运动意外的发生。同时，身体的协调性和灵活性的提高，也可以改善日常生活中的动作效率和灵活度，提高整体的身体素质。

2.3 强化肌肉力量和塑造身体线条

健美操运动通过各种动作的运用，不仅可以增加肌肉的力量和耐力，还能够塑造身体线条，让身体更加结实、有线条感和修长。不同的动作针对不同的肌肉群进行训练，如腹肌、大腿肌群、臀部肌肉等，从而达到塑造理想身材的效果。同时，由于健美操动作的多样性，能够使身体各个部位都得到充分的锻炼和拉伸，提高肌肉的柔韧性和身体的协调性。

2.4 促进身心放松和提升心理愉悦感

健美操运动往往伴随着动感的音乐和有规律的动作，在运动过程中可以让参与者放松身心，缓解压力和焦虑。运动能够促进身体内部内啡肽的释放，这是一种天然的“快乐荷尔蒙”，可以提高幸福感、**缓解压力、抗抑郁和焦虑**。而且，健美操的动作和音乐的结合，刺激了大脑中与运动和音乐相关的区域，从而增加了**愉悦感和兴奋感**。通过健美操运动，人们可以舞动身体，释放压力，培养积极的心态，并享受愉悦的运动乐趣。

2.5 促进社交和身心的综合发展

健美操运动常常以群体形式进行，参与者可以与其他人一起锻炼、分享经验和互相鼓励。这种社交性的运动环境有助于促进人际关系的建立和社交互动，提高社会支持和归属感。通过与他人共同参与健美操运动，人们可以建立友谊和相互激励，营造积极向上的氛围。此外，健美操运动涉及音乐感知、节奏掌握和空间意识等方面的要素，对身心的综合发展有着积极的促进作用。通过与音乐的协调，并在空间中进行各种动作，可以提高身体的协调性、空间感知能力和节奏感。这种综合性的身心训练，有助于促进身体素质的全面提升，提高身心的整体表现力和协调性，进而提高生活质量和综合能力。同时，通过群体性的健美操运动，人们还可以结识到更多志同道合的朋友，分享同样的兴趣爱好，拓宽自己的社交圈子。

3 健美操运动的社会价值和文化意义

3.1 健美操运动在社会中的普及和影响

健美操运动不仅是一种健身运动，也成为社交的纽带。在参与健美操运动时，人们能与他人结识朋友、分享健康理念，并建立起互相支持的社交网络。此外，健美操在社交媒体上的广泛传播也加速了健美操运动的普及。人们通过拍摄和分享自己的健美操表演视频，鼓励他人加入这一运动。一些知名的健美操教练和明星也通过社交媒体分享自己的健美操经验和成就，进一步推动了健美操运动的普及化。因此，健美操运动已经超越了纯粹的体育运动，成为一个涵盖社交、文化的社会现象。

3.2 健美操运动在传统文化中的地位和作用

在中国，一些健美操节目和表演中会融入中国传统的舞蹈元素、武术动作和民族文化特色，使得健美操更加具有中国特色。这不仅促进了传统文化的传承和弘扬，还让更多人了解和认识了中国传统文化。健美操运动不仅在形式上融入了传统文化的元素，还从价值观上反映了当代社会的需求。健美操强调**健康的生活方式、积极向上的生活态度**和互动性社交。这与现代社会对健康生活方式和社交互动的追求相契合。通过参与健美操运动，人们能锻炼身体，培养积极的生活态度，促进社交关系的建立，这与当代社会的价值观相一致。

3.3 健美操运动在塑造健康社会形象方面的价值

通过参与健美操运动，人们能培养健康的生活方式和积极的精神状态。他们不仅有着健康的身体，还具备**团队协作能力、良好的社交技巧和自律的性格**，这有助于树立积极向上的社会形象。体现了现代社会的价值观。塑造健康社会形象方面具有重要的价值。

3.4 追求美感和完美身材

健美操运动通常强调外貌和身体形态的改善，这可能对参与者的身体形象和自尊心产生影响。在追求美感和完美身材的过程中，需要强调全面的健康理念，鼓励参与者塑造积极的身体形象，不仅关注外貌，还注重身体的健康、柔韧性和力量等方面。同样重要的是，要提高身体多样性的可见性和包容性，让每个人都能在运动中找到自己的自信和幸福感。

3.5 社交和团队合作

强调社交和团队合作，参与健美操运动人群，可以通过组建团队和参与社区活动来增强社交互动和团队合作。这可以增进参与者之间的友谊，增加参与者的归属感，从而提高参与度和长期参与的可能性。

3.6 心里压力的调节

健美操运动还能够促进身心健康，减轻压力，提高情绪和情感的稳定性。最重要的是，健美操运动可以培养团队合作意识和社交技巧，提高人际交往能力。总的来说，健美操运动在个体和社会层面具有重要的价值，是一项值得推广的运动项目，应鼓励更多的人积极参与健美操运动，以改善身体健康和促进社会进步。

分析评价	挖掘健美操课程的育人功能，就健美操运动的特点和锻炼价值以及在健全学生体魄中的作用展开课堂思政教育，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，达到了课程思政的要求。。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S016：健美操选项课思政育人路径探索

案例编号	110002-4-S016
案例标题	健美操选项课思政育人路径探索
案例来源	健美操教学理论研究
内容简介	通过健美操选项课思政育人路径探索，推进健美操选项课对大学生的爱国主义精神、良好的思想品德等进行培养，从而推动高校学生的全面发展，实现“立德树人”的教育目标。
关键词	课程思政；健美操；育人路径；
编写时间	2024-3-31
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	人才培养是课程思政的关键点，充分发挥高校健美操选项课中课程思政的育人功能，拓展思政育人路径，从而为培养全面发展的人才提供保障。在健美操教学中提升审美素养、陶冶情操、温润心灵、健全体魄。
素材长度	5292 字
思政背景： 为深入贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述和全国教育大会精神，贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《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》，把思想政治教育贯穿人才培养体系，全面推进高校课程思政建设，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，挖掘健美操课程的育人功能，就健美操运动的特点和锻炼价值以及在健全学生体魄中的作用展开课堂思政教育。 思政探索： 在健美操选项课中融入课程思政，一方面对于高校学生学习健美操的热情进行调动，另一方面有助于通过健美操选项课对大学生的爱国主义精神、良好的思想品德等进行培养，从而推动高校学生的全面发展，实现“立德树人”的教育目标。新时代我国教育的目标是“立德树人”，旨在培养全面发展的人才。基于此，国家在 2020 年出台了《高等学校课程思政建设指导纲要》强调，通过体育教育对大学生的顽强精神与奋斗精神进行培养。健美操课程具有独特的风格，动作繁杂，练习者在音乐的伴随下完成成套动作。健美操选项课程不但能够对高校学生的运动技能进行培养，同时在参与健美操运动中对于大学生的优秀的品格进行培养。高校应充分利用开展健美操选项课的优势，实现健美操选项课教学与课程思政的深度融合。课程思政融入到健美操选项课教学中，能够使高校健美操选项课教学内容更加丰富，有助于对高校学生积极向上、拼搏进取的体育精神进行培养，从而推动高校学生身心健康成长，有助于高校学生社会适应能力的提高。 1 健美操课程与课程思政的辩证关系	

1.1 健美操课程思政是基于思政课程的创新，使教育对象德才兼备

课程思政把各种知识资源，比如理论知识、学科理、专业知识等向育人资源进行转换，是一种新型的育人方式，实现了全面育人的目的。课程思政实现了引领价值和知识传授的平衡、育德功能和育才功能的平衡。

健美操选项课培养人才过程中课程思政是重要阵地，课程思政的有效开展对于健美操选项课人才培养质量具有决定性的作用。高校健美操课程一方面要使课程思政育人的显性作用得到发挥，另一方面要使其育人的隐性功能得到发挥，基于“立德树人”的教育目标，**对健美操选项课中蕴含的德育与思政进行精准的提炼，在对健美操知识与技能进行传授的同时，实现课程思政与健美操选项课教学的融合，提高健美操选项课教学质量。**

1.2 课程思政对于高校学生学习健美操选项课的兴趣进行激发

兴趣是激发高校学生学习健美操的动力。课程思政能够调动学生健美操学习的热情。课程思政元素有助于鼓励与感化高校学生，从而使高校学生能够有积极向上的精神；课程思政蕴含的哲学原理有助于高校学生在健美操选项课学习过程中对于各种动作的协调关系的理解；通过对体育明星等先进人物事迹的学习，能够使高校学生在学习健美操选项课过程中，不畏艰难，**激发高校学生健美操学习的兴趣与动力。**

1.3 课程思政促进了健美操选项课“立德树人”目标的实现。

“立德树人”是高校健美操课程思政教学的目标。健美操作为高校体育教学重要的有机构成，对于高校学生有着重要意义。学生通过学习健美操，参加健美操运动，从而能够提高自身身体素质；学生的人生观、价值观以及世界观主要是在大学期间形成的，将健美操选项课和课程思政相融合，在健美操选项课的**教学过程中对社会主义核心价值观进行践行**，从而对于高校学生的**坚强意志进行培养**，有助于“立德树人”教育目标的实现。

1.4 健美操选项课课程思政有助于对高校学生爱国主义精神的培养。

课程思政的一个重要方面就是爱国主义精神。健美操选项课中对于充满爱国主义精神的音乐进行选择，同时，将**中国元素融入到健美操的技术动作当中**，培养高校学生的**文化自信**，对于高校学生的思想起到潜移默化的影响。此外，在健美操的理论教学过程中，借助于观看中国运动员夺冠视频，激发高校学生的荣誉感，培养了学生爱国主义感情。

1.5 健美操选项课课程思政对于高校学生及集体主义和团队精神的培养具有推动作用。

通过对于健美操选项课思政内容的深入挖掘，加入队形变化和小团队教学，使健美操选项课思政育人价值得到充分发挥，由此促进健美操选项课教学和课程思政的深度融合，推动健美操选项课程的优化与完善。作为体育运动项目，健美操一方面需要高校学生对健美操的运动技能进行掌握，另一方面，要求高校学生具有**团队精神与合作意识**。特别是健美操需要团队成员具有整齐的动作、协调配合。由此可见，健美操选项课课程思政能够推动高校学生团队意识的提高。

1.6 健美操选项课课程思政有助于实现“德艺双馨”的育人责任。

新时代我国教育的根本目的使命是“立德树人”。事实上，在我国传统文化中，“立德”也处于重要地位。高校健美操选项课教学过程中，“立德树人”可以“德艺双馨”为具体的表现形式。健美操选项课课程思政借助于“健美操课程育人”“健美操礼仪育人”“健美操比赛育人”等方式，将“德艺双馨”的理念深入贯彻到健美操选项课教学中，为“立德树人”教育目标的实现提供保障。

2.课程思政背景下健美操课程思政育人路径

2.1 建设具有特色的多元化健美操选项课思政课程案例库

健美操具有明确的育人效果，主要表现为课程育人价值、竞赛育人价值、礼仪育人价值等。伴随着我国现阶段体育强国战略的实施，健美操运动得到了蓬勃发展，健美操拓宽了运动训练、艺术创新等。基于此，健美操选项课的思政育人体系需要进行调整与完善。高校结合自身的实际情况，在已有的健美操选项课成功经验基础上，对集实践案例、理论知识等于一体的健美操选项

课思政育人案例库进行构建，并且需要对于案例库的内容进行实时的更新，建设思政示范课、思政中心建设、思政大练兵、思政教学比赛、思政标兵等，打造多种平台，由此提高高校健美操选项课思政课程育人功能。

2.2 构建高校健美操选项课和课程思政融合的育人机制。

为了不断深化高校健美操课程思政改革，需要构建完善的健美操选修课和只支持融合的育人机制。一是对于健美操选项课的学科知识进行系统的梳理与分析，深入挖掘健美操选项课中蕴含的课程思政的内容，从而使高校健美操选项课课程思政具有**理论依据**。二是对于高校健美操选项课课程思政的体系建设给予高度重视。积极探索和健美操选项课有关的课程中所蕴含的课程思政**价值**，由此充分发挥健美操课程全面育人的价值。三是对于培养高校健美操教师的思想政治素养给予高度重视，由此提高**健美操教师的思政素养**，使健美操选项课课程思政中教师的育人价值得到充分发挥。

2.3 充分拓展健美操选项课课程思政的育人价值。

高校开展健美操选项课教学过程中，基于健美操的专业技能、健美操教学模式等的创新对健美操课程进行构建。伴随着信息技术不断发展，健美操的教学模式也在逐步创新，出现了各种新型的健美操教学模式，在健美操新型教学模式下深入挖掘课程思政育人价值，充分借助于信息技术手段，推动高校健美操选项课课程思政的创新发展。对健美操的学科知识进行调整，使健美操选项课的价值和目标更加清晰，深入挖掘思政元素为课程思政提供保障，使健美操充分发挥在审美、技能、道德、品质、行为等层面的育人价值，基于大课程的理念，推动高校健美操选项课课程思政的建设。

2.4 加强高校健美操选项课师资队伍建设的

人才不但是高校健美操教学的保障，并且是健美操选项课课程思政建设的主体。高校开展健美操选项课，师资队伍建设的无疑是关键，对于健美操教学、健美操训练以及健美操科研等都起着决定性作用。基于此，课程思政背景下健美操选项课思政育人必然离不开高水平的师资保障。通过加强师资队伍建设的，提高高校健美操选项课师资力量。现阶段，体育和艺术在深入融合，基于体艺融合的理念加强对于健美操选项课教师的培养，使健美操教师的教学理念能够紧随时代的步伐，不断创新教学手段，加强对于课程思政的学习，提高自身思想道德素质，为课程思政背景下健美操选项课思政育人提供人才支持。

2.5 构建健美操选项课课程思政多元化的保障制度。

2.5.1 构建在课程思政背景下健美操选项课课程思政融入育人机制。人才培养效果是课程思政建设评价的首要标准。建立健全多维度的课程思政建设成效考核评价体系和监督检查机制，在各类考核评估评价工作和深化高校教育教学改革中落细落实。充分发挥各级各类教学指导委员会、学科评议组、专业学位教育指导委员会、行业职业教育教学指导委员会等专家组织作用，研究制定科学多元的课程思政评价标准。

把课程思政建设成效作为监测与成效评价、学科评估、本科教学评估、课程建设、专业认证、院系教学绩效考核等的重要内容。

把教师参与课程思政建设情况和教学效果作为教师考核评价、岗位聘用、评优奖励、选拔培训的重要内容。

在教学成果奖、教材奖等各类成果的表彰奖励工作中，突出课程思政要求，加大对课程思政建设优秀成果的支持力度。

2.5.2 构建多元化的评价体系

高校教育的开展离不开教育评价的指导。现阶段健美操选项课在进行评价过程中主要是进行健美操技能的评价，由此使课程思政的育人效果在一定程度上受到影响。这就需要对于多元化的评价体系进行构建，使高校体育美育不断改善，使高校教育的改革更加深入。从健美操技能、创造思维、健美操实践、交流、养成行为等维度进行全面评价。

2.5.3 构建监督反馈体系

课程思政背景下，构建健美操选项课课程思政育人体系，需要加强监督与反馈。通过监督能够有效的检验健美操选项课课程思政实施的效果；反馈则是在进行监督的前提上，深度考核教师、高校学生等，为改进高校健美操选项课课程思政育人功能提供依据。在评价过程中，要重视评价的科学性。一方面评价手段多元化。不但要进行健美操选项课的终结性评价，同时对于健美操的过程性评价给予重视，对高校学生学习健美操的态度、进步程度等进行评价，从而实现对高校学生学习健美操的客观全面的评价，对高校学生的积极性进行充分调动；另一方面，要实现评价主体的多元化。不但健美操教师对学生评价，同时学生要进行自评、互评。通过多元化评价体系的构建，有助于高校学生能够客观全面的认识问题，由此使健美操选项课课程思政的育人功能得到有效发挥。

2.6 健美操选项课教学 and 传统民族文化相融合，提高文化自信

健美操运动的开展与发展必然要与传统文化相结合，这样才能为健美操运动的创新与发展提供动力。伴随着我国体育强国战略与全民健身运动的开展，健美操运动得到了大力推广与普及。在健美操运动发展过程中，要体现出中华民族的传统特色，对于健美操和民族传统文化的结合要给予高度重视，从而体现出民族文化自信，使具有中国文化特征的健美操运动推广到全球。课程思政背景下健美操选项课课程思政融入中华优秀传统文化，不但能够推动健美操运动的创新发展，同时也有助于我国传统文化的传承与发扬。对健美操、课程思政与传统文化的融合发展给予高度重视，使我国健美操受众数量不断扩大，人们的文化自信得到提高。对课程思政背景下健美操选项课思政课程内容进行重新构建，一方面，对于健美操选项课技能教学而言，将充满中国元素的传统文化融入到健美操的音乐选择、动作编排等过程中；另一方面，将团队精神、奉献精神等多元化的思政元素和高职健美操选项课教学内容相融合，借助于传统文化的形式进行呈现，由此打造健美操精品课程。与此同时，伴随着信息技术的不断发展，健美操选项课教学出现了多元化的教学模式。在创新传统教学模式的基础上，积极开展信息化教学，并且对于中华优秀传统文化的融入给予重视，构建线上线下混合的教学模式，使课程思政在健美操选项课中的育人功能得到全面发挥。

思政总结

进入新时代，关于课程思政的研究日益深化，体教融合与健康中国战略的实施使体育培养人的重要性受到关注。健美操选项课思政课程建设使健美操的发展面临着巨大的发展机遇。通过健美操选项课课程思政建设，使健美操文化自信得到提高，促进健美操运动普及。与此同时，伴随着社会的发展，课程思政已经深入人心，在人才培育过程中的价值日益显著。高校健美操选项课思政建设是对“立德树人”教育任务践行的根本举措。基于对健美操选项课中具有思政元素的深入挖掘，为高校学生学习健美操指明方向，有助于健美操选项课课程体系的完善，为培养全面发展的人才提供保障。此外，课程思政使健美操的育人价值呈现出多元化的特征，对高校学生的多元化价值观进行塑造、对高校学生的多元化综合能力进行培养，从而提升高校学生的德育水平。

分析评价	分析课程思政的内涵，论述健美操选项课课程思政的价值，研究课程思政背景下健美操课程思政育人路径，旨在为推动健美操选项课课程思政建设提供参考。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S017：价值塑造、知识传授、能力培养健美操课程思政实践

案例编号	110002-4-S017
案例标题	价值塑造、知识传授、能力培养健美操课程思政实践
案例来源	健美操教学实践
内容简介	将“ 享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志” 作为价值塑造的核心内容。 从沉浸式体验中落实享受乐趣，从勤练常赛中落实增强体质。从激发积极情绪中落实健全人格，从克服困难中落实锤炼意志；可将健美操项目文化、健美操技术作为知识传授的核心内容。提高参赛能力、执裁能力、运动损伤防护及应急处置能力。
关键词	价值塑造；知识传授；能力培养；课程思政
编写时间	2024-3-31
编著者	杨丹亚，教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	从沉浸式体验中落实享受乐趣，从勤练常赛中落实增强体质，从激发积极情绪中落实健全人格，从克服困难中落实锤炼意志。
素材长度	3963
思政背景： 为深入贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述和全国教育大会精神，贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《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》，把思想政治教育贯穿人才培养体系，全面推进高校课程思政建设，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，挖掘健美操课程的育人功能，就健美操运动的特点和锻炼价值以及在健全学生体魄中的作用展开课堂思政教育。 思政探索： 1 “ 价值塑造、知识传授、能力培养” 基本内涵及相互关系 1.1 价值塑造、知识传授、能力培养基本内涵 价值塑造是指以立德树人为根本，提炼各学科专业课程中蕴含的思政教育元素，创新教学方法， 对个体的思想道德认知与观念进行干预和引导，润物无声、隐而不彰地将思政教育元素植根于学生内心，从而规范道德行为，推动世界观、人生观、价值观的正向改变；知识传授是在学科知识体系的基础上进行的教学过程，是学校教育的一项基本功能， 教师以教学为基，以育人为要，在教授专业知识的同时帮助学生建立知识谱系，让已有知识成为获取新知识的手段， 将授“ 鱼” 作为授“ 渔” 的关键支点；能力培养是学生学习知识—实践应用—得到反馈—再次学习不断循环的过程，注重在实践中提升应用知识与技能的熟练度，完善认知结构与经验系统，将专业知识与技能内化的综合能力。 1.2 “ 价值塑造、知识传授、能力培养” 相互依存， 不可割裂 《纲要》中明确指出：“ 必须将价值塑造、知识传授和能力培养三者融为一体、不可割裂。”	

价值塑造是“三位一体”教育理念的核心，也是育人工作的第一要务；知识传授是“三位一体”教育理念的根本；能力培养是“三位一体”教育理念的关键。第一，知识是能力获得的基础，能力是掌握知识的必要条件，知识传授与能力培养是对立统一的关系，两者没有先后之分，而是相互联系，相辅相成。知识的传授能够提高学生的专业知识储备，从而进一步提升实践应用水平，推动知识向能力转化，实现能力培养；能力的培养能够促进学生对新知识的汲取，推动能力与知识之间的相互转化。第二，知识与能力是价值的载体，价值是掌握知识与发展能力的反映。知识传授与能力培养指向育才，而价值塑造指向育人，教育的最终目的是为了“人”，“人”比“才”更根本，育“人”重于育“才”。要在育才的过程中育人，挖掘、提炼健美操课程中蕴含的思政元素，在知识传授与能力培养过程中落实各思政元素的价值塑造。第三，价值塑造能够对知识传授与能力培养起到反作用。随着各思政元素被逐渐赋予学生个体，学生德智体美劳得到全面发展，则会更加积极地汲取新知识、培养新能力。

2 “价值塑造、知识传授、能力培养”教育理念下高校健美操课程教学指向

2.1 将“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”作为价值塑造的核心内容

习近平总书记在全国教育大会的重要讲话中强调：“要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”第一，健美操运动的本质就是游戏。过程具有很强的趣味性，学生在健美操课程中享受快乐体验是首要目标。第二，健身功能是健美操运动最基本的功能之一。高校健美操课程通过“学、练、赛”推动学生身体活动水平的提升，促进身体素质健康发展。第三，参与健美操运动的过程能够促进学生积极情绪的产生，使学生健全心理特征，形成积极的内部自我对话，塑造健康的人格。第四，健美操运动的竞技性决定了其具有激烈、困难等特点。因此，高校健美操课程应以落实享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志来提升价值塑造。

2.2 将健美操项目文化、健美操技术作为知识传授的核心内容

《纲要》指出：“专业课程是课程思政建设的基本载体，要深入梳理专业课教学内容。”高校健美操课教学内容主要包括健美操项目文化知识与健美操技战术知识。第一，参与健美操比赛、积累比赛经验的过程是学生展现自我、提升自我的过程，具备参赛能力尤为重要。参赛能力具体指向赛前准备与赛后总结的能力、灵活运用技战术的能力、与队友的沟通与合作能力、抗挫折与心理调节能力等。第二，健美操比赛受规则的约束与指导，需要裁判员维护赛场秩序、公正执裁，才能够正常运转。学生仅了解健美操运动规则是远远不够的，还应当学会担任裁判。学生执裁能力主要包括组织竞赛、记录台工作与临场判罚等。第三，健美操运动过程中激烈的竞争与高强度的身体对抗容易导致运动损伤。运动损伤防护能力的培养能够使学生树立健康意识，在运动前后有针对性地进行热身与放松。应急处置能力的培养则能够使学生在运动损伤或身体异常等紧急情况时知晓发生原因及发生部位，熟练进行运动伤害急救。

3 “价值塑造、知识传授、能力培养”教育理念下高校健美操课程思政教学实践

3.1 “三位一体”教育理念下高校健美操课程的价值塑造

从沉浸式体验中落实享受乐趣 沉浸式体验是人们完全投入在一种行为中而体验到的整体感受，身处这种状态中的人除活动本身以外，失去了对时间和周围其他事物的感知，意识集中在一个非常狭窄的范围内。沉浸式体验会带来很大的愉悦感，从而促使个体反复进行同样的活动而不会厌倦。高校健美操课程教学应将健美操运动的趣味性特征加以突出，使学生沉浸于课堂中，觉得健美操课“好玩”而不是“无聊”。第一，采用游戏化教学方式。生动活泼的游戏化教学环境能够激发学生内在兴趣与好奇心，集中注意力，从“玩”中“学”。根据不同教学内容设置多样化的趣味比赛、积分比赛等。同时，经常对比赛规则进行变动，满足学生对新鲜事物与变化的渴求。利用新兴的信息技术手段向学生讲解技术动作与队形变化要领，帮助学生认知正确技术动作的结构组成与发力方式，理解不同战术与配合的轮转时机，得到从感官到认知全身心的沉浸式体验。

3.2 从勤练常赛中落实增强体质

健美操运动本身就具有健身功能，身体活动所产生的运动负荷能够给予人体各器官与系统一种良性刺激，促进身体形态结构、生理生化功能的提升。高校健美操课程应通过“勤练”与“常赛”促进学生运动能力、身体素质与技战术水平的快速提高。第一，保障技战术练习时间。反复的练习是学生掌握与运用运动技能、提高身体素质、奠定参赛基础的关键。保障课内练习时间，将课堂还给学生，贯彻“精讲多练”，杜绝“说教课”“纪律课”。第二，注重结合专项的体能勤练。根据不同的课时教学内容设置结合专项的体能训练，增加体能训练的练习密度与练习强度。

3.3 从激发积极情绪中落实健全人格

积极情绪是人格健全者重要的特征之一。通过合理的目标、良性的人际关系、重要他人、正确的应激与防御系统等激发积极情绪能够对人格产生渗透作用，促进个体形成积极的内部自我对话，从而塑造人的健康人格。在高校健美操课程中应激发学生积极情绪，落实人格健全。第一，根据学生运动技能水平设置学习目标。目标的设置应当是具有一定挑战性的，需要付出一定的努力才能实现的，实现目标后应给予学生物质或精神奖励。第二，创造成功机会，注重进步度评价。根据学生的运动技能水平分层，各层级建立不同成功标准，保障成功体验的获得，增强成就动机；对学生的进步及时予以积极反馈，增加进步度指标在课程评价中的权重，提高自我效能感。第三，以生生、师生间良性互动助推人际关系培养。良性的人际关系是产生积极情绪的重要因素。在团队配合的过程中让彼此更加熟悉，交往更加密切，情谊更加稳固，形成良好的人际关系。同时，建立良好的师生关系。聆听学生对课堂的意见以及运动需求，不断完善教学内容与方法；在教学与比赛过程中经常对学生予以正面反馈，先指出优点再提出建议，满足学生对积极评价的需求。

3.4 从克服困难中落实锤炼意志

意志是个体自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难去实现预定目标的心理过程。意志过程的发生是与克服困难紧密联系的，困难越大需要意志努力的程度越高，个体的意志能动作用也就越大。健美操运动激烈的攻守竞技过程带来的心理惰性、体力消耗、情绪波动等对于参与者来说是最大的困难，在实力相当的竞赛中尤为明显，越临近比赛结束和关键时刻就越考验参与者的意志品质，往往是意志品质更加坚强的一方取得最终的胜利。高校健美操课程应从意识与行为层面引导、激励学生克服困难，落实意志品质的锤炼。第一，创设相对困难的情境，循序渐进地增加练习与比赛的难度。第二，精益求精，注重技能掌握。技能练习过程中针对动作的重难点与易错点进行强化与纠正；布置课后练习任务，巩固提升运动技能的掌握程度，在技能精细化学练过程中促进意志的形成。第三，明确学习目标，制定锻炼计划。要求学生在学习过程中设立需要付出意志努力且切实可行的学习目标，通过目标与计划的制定推动意志行动的完成，提升自觉性、自制性与坚持性。

总之，从沉浸式体验中落实享受乐趣，从勤练常赛中落实增强体质，从激发积极情绪中落实健全人格，从克服困难中落实锤炼意志。

分析评价	树立“价值塑造、知识传授、能力培养”的教育理念，积极践行“三位一体”教育理念指导下高校健美操课程思政实践，效果良好，达到了课程思政要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-S018：健美操教学比赛中的思政元素

案例编号	110002-4-S018
案例标题	健美操教学比赛中的思政元素
案例来源	健美操课堂实践教学
内容简介	健美操教学比赛蕴含着丰富的思政元素，对于培养学生的爱国主义教育、团队合作精神和拼搏进取精神、规则意识、自信心的培养、坚忍不拔的意志品质等，具有重要意义。
关键词	健美操教学比赛；思政元素；思想道德品质、团队精神、爱国情怀。
编写时间	2022-6-19
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	爱国主义教育、团队合作精神和拼搏进取精神、规则意识、自信心的培养、坚忍不拔的意志品质等
素材长度	1764 字
案例正文	思政切入： 健美操教学比赛蕴含着丰富的思政元素，对于培养学生的思想道德品质、团队精神、爱国情怀等具有重要意义。 一、爱国主义教育 健美操教学比赛可以成为爱国主义教育的有效载体。在比赛中，学生们通过展现自己的风采，为团队争取荣誉，这种对荣誉的追求和拼搏精神可以与对国家的热爱相结合。当学生们代表学校或地区参加比赛时，他们身上肩负着集体的期望和荣誉，这种责任感能够激发他们努力奋斗，就如同运动员们在国际赛场上为国家争光一样。通过在比赛中培养学生的集体荣誉感和责任感，能够让他们深刻体会到为国家和人民奉献的意义，进而增强爱国主义情怀。 二、团队合作精神 健美操是一项集体运动，需要团队成员之间密切配合、相互协作。在教学比赛中，学生们要学会倾听他人意见、尊重队友、共同制定战术，这种团队合作的过程就是思政元素的生动体现。通过团队合作，学生们能够明白个人的力量是有限的，只有依靠集体的智慧和力量才能取得更好的成绩。他们会学会关心他人、理解他人，培养宽容和包容的品质。同时，团队合作也能让学生们体验到团结就是力量的真理，增强他们的集体主义观念。

	三、拼搏进取精神 参加健美操教学比赛必然面临着竞争和挑战，而这种竞争正是培养学生拼搏进取精神的绝佳机会。学生们需要付出大量的努力和汗水，不断提高自己的技能和表现力，才能在比赛中脱颖而出。在这个过程中，他们会遇到困难和挫折，但正是这些困难和挫折促使他们不断超越自我、勇往直前。拼搏进取精神不仅在比赛中有用，在学生们未来的学习、工作和生活中同样具有重要价值。它能让学生们敢于面对困难，勇于追求梦想，为实现自己的人生目标而不懈努力。 四、规则意识 健美操教学比赛有着严格的规则和评判标准，这要求学生们必须遵守规则，尊重裁判的判罚。通过参与比赛，学生们能够深刻认识到规则的重要性，培养遵守规则的意识。这种规则意识不仅体现在比赛中，也会延伸到他们的日常生活和社会交往中。让他们明白在任何情况下都要依规办事，不能随意破坏规则。同时，尊重裁判的判罚也体现了对权威的尊重和对公平竞争的维护，这对于培养学生的法治观念和道德素养具有积极意义。 五、自信心的培养 在健美操教学比赛中，学生们站在舞台上展示自己的风采，需要有足够的自信心。通过不断地训练和准备，学生们能够逐渐积累自信，相信自己的能力和潜力。当他们在比赛中取得好成绩时，自信心会得到进一步的提升。自信心的培养对于学生们的成长至关重要，它能让学生们更加积极主动地面对生活中的各种挑战，敢于尝试新事物，勇于展现自我。同时，自信心也能让学生们保持良好的心态，在面对困难和挫折时保持乐观和坚韧。 六、坚忍不拔的意志品质 健美操教学比赛的训练过程是艰苦的，需要学生们付出持续的努力和坚持。在这个过程中，学生们会体验到疲劳、伤痛等各种困难，但他们必须要克服这些困难，坚持下去。这种坚忍不拔的意志品质的培养对于学生们的未来发展具有深远影响。它能让学生们在面对困难和挫折时不轻易放弃，始终保持坚定的信念和顽强的毅力，直到取得成功。 总之，健美操教学比赛中蕴含着丰富的思政元素，通过将这些思政元素有机地融入到教学比赛中，能够对学生们产生积极而深远的影响，帮助他们成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。 思政过程:1. 比赛裁判为体育部老师。2. 比赛规则为国家 2023 年颁布的竞技规则。3. 参加方法，以本期健美操教学分组为单位。4. 出场现场抽签，现场唱分。5. 适度化妆，着装计入成绩。
分析评价	通过将思政元素有机地融入到健美操教学比赛中，培养学生的爱国主义、团队合作精神和、拼搏进取精神、规则意识、自信心的培养、坚忍不拔的意志品质等，达到课程思政的目标。
评价者	王健，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-C001：弘扬民族民间体育，树立文化自信-导引图

案例编号	110002-4-C001
案例标题	弘扬民族民间体育，树立文化自信-导引图练习
案例来源	健美操实践教学
内容简介	在健美操教学过程中，在热身环节加入汉代导引图学习，让学生了解我国古代璀璨夺目的民族民间体育文化，树立中国文化自信，以蓬勃的朝气投入到中华民族伟大复兴的伟大进程中去。
关键词	导引图；文化自信
编写时间	2022-11-4
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	爱国主义教育——树立文化自信
素材长度	2557 字
案例正文	案例引入：教育学生坚定文化自信，在当前形势下，增强全民族的文化自信有着十分重要的意义。文化自信问题是针对我们民族的文化不自信而提出来的，即针对文化自卑心理、文化弱势心理、文化防御心理等提出来的。 中国是世界体育发展的摇篮，通过对人与自然和谐相处哲学关系的感悟，在世界上首先探讨了体育的本质问题，创立了以娱乐和健身为形式的体育形态，从养生导引到马球、蹴鞠再到武术，引领着世界潮流。 历史机遇：18 世纪的英国，在工业革命的社会背景下，使体育标准化、规范化，完成了传统体育向现代体育的转型和质变。现代许多体育项目来自英国，如田径、自行车、乒乓球、羽毛球等，符合了现代社会的需要。法国人通过研究体育组织将体育国际化，确立了世界体育组织的基本框架，确立了上百年的优势话语权。美国人通过对体育与市场关系的研究，为体育提供了不竭的发展动力。回顾世界上体育强国，都在历史的关键时期把握住机遇，探讨了体育的本质问题，促进了人类健康的发展。国际体育是一个不断发展的过程，螺旋式上升的趋势，有明显的阶段性，当发展一定阶段后便会遇到瓶颈，任何一个国家，如果能引领世界体育突破世界体育发展的瓶颈问题，便会拥有巨大的国际影响力。 中国以其独特的文化背景，使得世界上许多国家难以效仿，现有的国际体育格局没有给发展中国家留下多少空间，各大洲丰富多彩的民族民间体育难以为之所用，中国等

发展中国家擅长的一些非奥运项目长期徘徊在国际主流体育视野之外，一些优势项目如乒乓球羽毛球一家独大，受外国掣肘从而失去了影响力。西方现代体育严重抑制了发展中国丰富多彩的民俗民间体育，国际体育正在寻求与全球化相匹配的发展模式，正是在这样的趋势下，发掘和整理各民族的民间体育瑰宝，对于世界体育及本民族的发展重大而深远。

中国智慧中国方案：

民间体育是区域民族健身娱乐、劳动休闲、心里认同的反映和传承载体，丰富着世界体育的基因库，增添世界体育基因多样性，保留着民族内心深处的文化记忆，世界民族民间体育文化璀璨夺目，丰富的民间体育项目对世界体育突破发展瓶颈意义重大，扩大世界范围内民族民间体育文化交流，必将有利于全人类的文明进步和健康发展。受新冠病毒疫情影响，西方国家逆全球化思潮暗流涌动，我们必须顺应历史潮流，体现大国担当，积极推动世界民族民间体育文化交流和合作，提出全球体育领域内合作共赢的“中国方案”，为世界体育的发展贡献中国智慧。

《导引图》是 1974 年湖南长沙马王堆三号汉墓出土，现存最早的一卷保健运动的工笔彩色帛画，为西汉早期作品。《导引图》出土时残缺严重，经过拼复共有 44 幅小型全身导引图，从上到下分四层排列，上下四层绘有 44 个各种人物的导引图式，每层各绘 11 幅图（见图一）。每图式为一人像，男、女、老、幼均有，或著衣，或裸背，均为工笔彩绘。其术式除个别人像作器械运动外，多为徒手操练。图傍注有术式名，部分文字可辨。

思政过程：

学生在教师的带领下练习导引图动作



动作要领：

弯腰：俯身弯腰，垂臂转颈。

噓：捶背。

咽：闭气不息，引颈咽气。引肾病。

挽弓：两臂分别向左右拉开，作扩胸运动，似挽弓状。

振手：沉肩垂肘，举两手于胸前。

折阴：迈右足，举右手，迈左足，落右手，向地面下插。

鳧浴：两手并行向一侧拨，头向另一侧转颈。

	翻腰：俯身垂臂，以腰为轴，举两臂随腰翻转，向后回首反顾。 蟾息：行气图。 引疝：直立，以肩为轴，举一臂作顺、逆时针方向旋转。两手在腹前上下相合，两臂内旋，一手上举，反手亮掌，另一手扭臂下伸。伸下肢踢脚，举上肢舒肋。 痛明，“呵”：一边迈步，一边将两手向胸腹前直臂伸出，手背朝前。 拱脊：手下伸，背上拱。 引颊：养气站桩 摆臂：直立，双臂平行 左右摆动。以杖支地，前后往复轻摇身躯。 腹中：两臂侧平举，髋 部轻摆，两臂拗式旋转。胎息行气。 引聋：两手心按耳门数下，再突然把手松开，使耳鼓勃勃有声。 直立：两臂侧平举成一字形，随俯身转腰之势，右手直臂下伸，扭腰，直至右手向左足外侧尽力伸展。 引烦：右手单举，掌心向上，左手下垂，指尖向后。 引膝痛：屈膝半蹲，两手抚膝，以踝关节为轴，成圆周旋转两膝。 引月去积：双手持一袋状物。直立，两臂随左转腰之势，向前后平举，右手覆掌伸展在前，左手仰掌伸展在后，眼看右手，然后向右转。 嘘：两臂侧平举，两手上仰，一臂向上，另一臂相应倾斜，两臂保持一字形。 （龙）登：两臂上举，两足向上颠立。 僂厥：弯腰前扑，近似“饿虎扑食势”。 引颈：双臂微张，双足 跳跃。 以杖通阴阳：以杖支地，借杖之助俯仰。 鹞背，“呵”：面南向北，拧腰，平举两臂。 鸟伸：两足开立，眼环顾四周， 两手自后向前划弧，借势前扑。 仰呼：直立，两臂由下垂至前平举，含胸鼓腹吸气，两臂上举伸展，收腹呼气。 沐猴呼：两手握固（即拇指先向掌心弯曲，再以四指盖住拇指），撮口吐气。 引温病：直立，双臂在腹前交错，徐向头顶高举，然后向两侧分手还原。 坐引八维：跪坐，两臂随转腰之势向四面八方挥动，并始终与人体纵轴保持 45 度角。 引痹痛：团身抱膝深蹲，向后翻身滚倒，借运动惯性向前还原如初。 猿呼：两臂交替向前上方伸展，手掌抓把后伸开。 熊经：直立，以腰为轴，颠晃全身，两臂一伸一屈。两手在胸腹前划连环圆圈。两手平举，一俯一仰，连续转腕旋膀，睁目平视。俯身弯腰，以两拳扣击足三里穴。 鹤：两足前后交错，两臂随转腰之势分举。 思政总结： 导引图是中华民族古代优秀体育文化的代表，其中的“引聋”但目前是世界上绝无仅有的练习—耳膜的方法，我们祖国历史源远流长，文化璀璨，当树立文化自信，以蓬勃的朝气投入到中华民族伟大复兴的伟大进程中去。
分析评价	通过学习汉代导引图，让学生了解我国古代璀璨夺目的民族民间体育文化，树立文化自信，对坚定当下学生的理想信念有着积极的作用。达到了课程思政的目标。
评价者	王健，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-C002：民族民间体育项目介绍--蹴鞠

案例编号	110002-4-C002
案例标题	民族民间体育项目介绍--蹴鞠
案例来源	健美操实践教学
内容简介	我国民族民间体育文化璀璨夺目，在健美操热身环节中模仿唐代蹴鞠项目，对当下增强对学生的文化自信有着积极的作用。
关键词	文化自信；民族民间体育；蹴鞠
编写时间	2023-11-4
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	爱国主义教育——树立文化自信
素材长度	1300 字
案例正文	案例引入： 中国是世界体育发展的摇篮，通过对人与自然和谐相处哲学关系的感悟，在世界上首先探讨了体育的本质问题，创立了以娱乐和健身为形式的体育形态，从养生导引到马球、蹴鞠再到武术，引领着世界潮流。通过模仿古代蹴鞠游戏，增加健美操课的运动量和趣味性，进而增加文化自信。 蹴鞠简介： 起源于春秋战国时期，唐宋时期最为繁荣，经常出现“球终日不坠”，“球不离足，足不离球，华庭观赏，万人瞻仰”的情景。《史记》和《战国策》最早记录了足球运动的情况。汉朝人把蹴鞠视为“治国习武”之道，不仅在军队中广泛展开，而且在宫廷贵族中普遍流行。 《汉书》记载，汉武帝在宫中经常举行以斗鸡、蹴鞠比赛为内容的“鸡鞠之会”，曾有人写了一部《蹴鞠二十五篇》，这是我国最早的一部体育专业书籍，也是世界上的第一部体育专业书籍。班固在写《汉书·艺文志》时，把《蹴鞠二十五篇》列为兵书， 

	属于军事训练的兵技巧类。唐代在制球工艺上有两大改进：一是把用两片皮合成的球壳改为用八片尖皮缝成圆形的球壳。球的形状更圆了。二是把球壳内塞毛发改为放一个动物膀胱，“嘘气闭而吹之”，成为充气的球，这在世界上也是第一个发明。唐代不仅有女子足球，而且有的女子踢球技术还很高超。宋代制球工艺比唐代又有提高，工艺是“密砌缝成，不露线角”。做成的球重量要“正重十二两”。双球门的直接竞赛是汉代（公元前 206 年~公元 220 年）蹴鞠的主要方式，且被用于军事练兵，进行直接对抗比赛时，设鞠城即球场，周围有短墙，比赛双方都有像座小房子似的球门，场上队员各 12 名，双方进行身体直接接触的对抗，就像打仗一样，踢鞠入对方球门多者胜。 思政过程： 模仿古代蹴鞠的运动形式，在健美操热身环节加入“蹴鞠”活动，特制定以下规则：自制蹴鞠模型，在长方形场地上，所有人分成两组对抗。 球员和队伍： 蹴鞠比赛由两队（健美操教学分组）进行，每队 6-10 人。 球门与球场： 球场中央树立一副跨栏架，称为“风流眼”。 比赛目标是将球踢过这个“风流眼”。 比赛规则： 蹴鞠比赛时左边队员先开球，球由“队长”开出，然后按规定路线在队员之间传球。传球过程中，手不准触球。以进球多寡定胜负。 奖惩制度： 比赛结束后，胜方可获得平时成绩加分等奖励。输方的则要接受惩罚，如表演节目、绕场地跑、俯卧撑等。 思政总结： 除了上述直接对抗的玩法，还有“白打”这种散踢方式，直接将球踢过门洞。总的来说，蹴鞠的玩法丰富多样，既有直接对抗的竞技性比赛，也有注重技巧和观赏性的表演赛。这些规则和玩法体现了古代人民对体育运动的热爱和创新精神。
分析评价	模仿古代蹴鞠游戏，增加健美操课的运动量和趣味性，进而增加文化自信。达到了课堂思想政治教育的目标。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部



110002-4-C003：民族民间体育项目介绍-跳房子

案例编号	110002-4-C003
案例标题	民族民间体育项目介绍-跳房子
案例来源	健美操实践教学
内容简介	我国民族民间体育文化璀璨夺目，在健美操课程教学的热身部分通过跳房子、跳八格等民族民间体育项目，增强学生体质的同时，培养文化认同感，培养爱国主义意识。
关键词	文化自信；民族民间体育；跳房子、跳八格
编写时间	2022-9-6
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	爱国主义教育——文化认同
素材长度	1538 字
案例正文	案例引入： 在健美操课程教学的热身部分，通过引入民族民间体育项目，增加体育课的运动量和趣味性，增强学生体质的同时，培养文化认同感。 跳房子规则： 1、在地上画房子，规格是长宽大于 45 厘米，一个 10 个格子，然后按顺序在每个格子里面写上 1 至 10 的数字，如右图。 2、游戏开始，站在第一个格子的外面，将沙包丢进方格 1，然后单脚跳进方格 1 中，接下来换脚跳进方格 2，期间必须一直保持一个脚站立，另一个脚不能着地，单脚轮换往下跳，遇到横排的 4-5 时双脚着地，同时踩到 4 和 5，7-8 也是一样的。到 9——天宫后，同时踩到 7 和 8，然后双脚转身跳，背对“天宫”，下蹲，用手倒摸 9 里面的沙包，不能碰到格子的边线，再按同样的方法跳回来，返回时捡起沙包，最终跳出来，然后将沙包丢进方格 2，重复刚才的跳法； 3、沙包丢到格子外面或压线、单脚跳踩线或越界都算犯规，但是途中如果经过并排的格子以及“天堂”时，可以双脚落地； 

	4、犯规则换下一人跳房子，等下次上场时，从上次犯规的格子继续； 5、沙包丢完所有的格子后，这个人就有权利盖自己的房子了，此人站在起点处，背对着格子将沙包背抛出来，落到哪个格子，那个格子就是他的专属房子，别人跳房子时，不能踩到这个格子； 6、最终当所有的房子都被盖完后，拥有房子最多的人获胜。 跳八格规则： 跳八格，在地上画八个横线，间距 50cm，然后 3 个人或者是 2 个人一组，一组从这边跳，一组从那边跳。在途中，可以拦住对方的人，如果对方的人碰到了自己或和自己一组的人，就算那个人输了，淘汰出局。而且在跳的时候，不能踩线，否则也算淘汰出局。当跳到八格的尽头时，跳转回来，距离不限，但不能踩线。最后看那个队剩的人多算赢。跳八格时，一定要算好对方可能跳的位置，然后制订己方跳格子的计划，尽量避免让对方轻轻松松突破己方防线。思维要敏捷，跳的距离要远才能给己方留出回旋的余地，策略性极强。 思政目标： 1. 促进身体健康 “跳房子”游戏具有多种玩法和跳法，生动活泼、趣味性强，这一方面符合学生好动、好奇心强的特点，有助于调动学生参与活动的积极性；另一方面通过这些动作，不但锻炼了学生投掷、跳跃、平衡、手眼和手脚协调等能力，还使学生在轻松愉快、自由的游戏氛围中得到发展。学生在游戏时情绪愉快，有助于提高肌体的免疫力，促进神经系统的发育。在游戏过程中学生不停地跳跃，可以推迟软骨钙化的年龄，使骨头的生长期变长，人长得更高；骨的密度更大、强度更坚硬，使骨骼发育更加匀称和灵活；增强学生的弹跳能力。 2. 促进社会性成长 对于学生的社会适应能力来说，同伴交往的重要性超过学生与成人的交往。同伴之间的相互作用是学生社会化的重要影响因素。“跳房子”游戏需要学生三五成群一起游戏，通过相互协商合作，学会与别人友好相处，在快乐的气氛中解决冲突。 3. 集体主义和规则意识的培养 “跳房子”游戏的集体性，有助于培养学生的集体归属感。在游戏中，学生的情绪都比较放松，使得他们能够在愉快的氛围中迎接挑战，形成积极进取、乐观、自信的意志品质和心理品质。
分析评价	在健美操热身环节加入跳房子、跳八格等民族民间体育项目，增强学生体质的同时，培养文化认同感，增加体育课的运动量和趣味性，进而增加文化自信。达到了课堂思想政治教育的目标。
评价者	王健，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-C004：常见运动损伤的症状、产生机理及处理

案例编号	110002-4-C004
案例标题	常见运动损伤的症状、产生机理及处理
案例来源	杨丹亚实践教学工作
内容简介	后新冠疫情时代，学生运动损伤增多，给学生讲解了常见的运动损伤的产生机理，给出了科学的护理建议，指导学生科学健身，运用体育知识储备，解决各类运动损伤造成的伤害。
关键词	后新冠疫情时代；运动损伤；产生机理；护理建议
编写时间	2023-4-19
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	指导学生科学健身，增加体育知识储备，解决课堂各类运动损伤造成的伤害，引导学生做一个学识渊博、有道德情操、有理想信念的人。
素材长度	2670 字
案例正文	案例的引入 由一个学生上课晕倒谈起！ 新冠疫情对青少年的体质健康造成了无法估量的严重影响，运动量骤减，运动习惯改变，体质健康严重下降，青少年的速度素质尤其是力量素质和耐力素质明显下滑，随之而来的是运动损伤的增多，按排名常见运动损伤有：运动后肌肉酸痛、扭伤和拉伤、骨折、过度紧张、肝区疼痛和呕吐、重力性休克等。分析了造成运动损伤的原因：不懂运动损伤的机理，出现运动损伤后不懂怎么护理。阐明了运动损伤的产生机理，给出了科学的护理建议。指导学生科学健身，运用生理知识储备，减少各类运动损伤造成的伤害。 1. 常见运动损伤的症状产生机理及处理具有重要意义。 首先，了解症状产生机理能帮助我们从根本上认识损伤的发生原因。例如，肌肉拉伤通常是由于肌肉过度伸展或收缩导致肌纤维撕裂，而关节扭伤多因关节突然扭转超出正常活动范围，使韧带、肌腱等组织受损。 及时正确的处理意义重大。其一，能减轻疼痛和不适，缓解患者的痛苦。其二，有助于控制损伤的发展，防止病情恶化。比如，在损伤初期进行冷敷，可以减少出血和肿胀。其三，促进损伤组织的修复和恢复功能。通过适当的治疗和康复训练，加速肌肉、

	韧带等组织的愈合，恢复关节的灵活性和稳定性。其四，减少后遗症的发生。避免因处理不当导致的长期疼痛、关节活动受限等问题，保障患者日后的运动能力和生活质量。 总之，深入理解常见运动损伤的症状产生机理并进行恰当处理，对于保障运动者的健康和运动生涯至关重要。 2. 常见的运动损伤症状、产生的机理及护理 2.1 肌肉酸痛 2.1.1 肌肉酸痛症状及产生机理 运动后肌肉酸痛是运动后出现的一种普遍症状,通常在运动后的 24 小时内最为严重,然后逐渐减轻。运动后肌肉酸痛的原因可能包括以下几种。(1) 无氧运动引起的肌肉疲劳。酸痛的主要原因是运动后肌肉的疲劳,特别是在进行强度较高的无氧运动,如力量训练或短时间的高强度间歇运动之后。这些运动都会导致氧化磷酸化能力的乳酸积累在肌肉组织中,从而导致肌肉酸痛。(2) 微小肌纤维损伤。过度的运动或不适当的运动方式可能会导致肌肉纤维的微小裂伤和损伤,造成肌肉疼痛和肿胀,引起运动后肌肉酸痛。(3) 代谢性废物的积累。运动时产生的代谢废物如乳酸和离子(如钠和钾等)也会聚集在肌肉中,导致肌肉疲劳和酸痛。(4) 强度过高、运动量过大。如果参加的运动强度过大,时长过长,或是筋骨长时间没有锻炼,肌肉负荷超过了其适应限度也会导致肌肉酸痛。(5) 缺乏热身。如果运动前没有进行充分的热身活动,肌肉就可能会更加容易受伤,此时运动后肌肉酸痛的概率也会增大。 总而言之,运动后肌肉酸痛是普遍性的生理反应,有时是锻炼有氧和无氧肌肉的正常生理现象,但如果存在长时间的疼痛和不适应仍然需要及时咨询医生了解应对方法。同时,采用良好的运动策略、适当调整运动强度和运动前进行正确的热身都有助于减轻运动后的肌肉酸痛。 2.1.2 肌肉酸痛护理 为避免突然的大强度的运动量以及过度使用肌肉,运动安排要循序渐进,运动后要让肌肉得到充分的休息,需要调整好饮食,保证身体各项养分的充足,可以通过按摩热水浴等方法来缓解。适当的热身和拉伸运动可以有效地预防肌肉酸痛的发作; 均衡的饮食和充足的休息可以提高肌肉的耐力和恢复力; 注意运动量和强度,避免过度训练和疲劳; 及时采取有效的治疗措施,如按摩、热敷、冷敷等,以此来减轻肌肉酸痛的症状; 在必要的情况下,建议咨询医生或物理治疗师,以获取更好的健康建议和治疗方法。在实际生活中,应该积极采取上述措施来预防和缓解肌肉酸痛,以保持良好的健康状态。 2.2. 扭伤和拉伤 2.2.1. 扭伤和拉伤症状及产生机理 扭伤是最常见的运动损伤之一。扭伤多发生在弹力运动和球类运动中。这种损伤通
--	--

	常是因为运动时的不当姿势或者不当的运动方式所造成。扭伤后，受伤部位会肿胀、疼痛，产生炎症，严重时还会出现淤血，影响肢体运动等功能。拉伤会导致关节活动度减小、肌肉和筋骨疼痛等情况。 2.2.1 扭伤和拉伤的护理 拉伤肌肉时，应将运动停止，立即开始首要急救措施——冰敷，冰敷可以通过物理降温的方法来缓解疼痛，同时也可以减轻炎症的程度，发挥抗炎的作用，冷敷可以起到止痛、缓解肿胀的作用，但不能过久，冷敷时注意避免出现冻伤，如果现场没有冰块可用水龙头冲洗受伤部位 20 分钟左右。在一个大约为 48 小时的时间段内，应始终冰敷患部，以缓解疼痛和肿胀。72 小时后可按摩或热敷，按摩和热敷则可以促进血液循环、缓解疼痛。随着恢复的进行，应该慢慢地进行一些锻炼和按摩，以恢复肌肉弹性和力量。如果情况需要，可以考虑进行物理治疗，以加速恢复。在预防拉伤方面，适当的运动前、后拉伸及日常保养绝不可少。 2.3 重力性休克 2.3.1 重力性休克症状及产生机理 重力性休克其症状包括头晕、眼前发黑、面色苍白、心悸、血压下降、晕厥等。是一种因体位改变而引起的血液循环障碍，常见于长时间卧床或蹲着上厕所，入校军训长时间站立，剧烈运动结束后长时间蹲着休息，血管失去了骨骼肌的规律挤压，血液回流不畅，回心血量减少导致头部瞬时供血不足，进而休克。 2.3.2 重力性休克的护理 重力性休克的护理要求包括：（1）及时调整患者体位，采用头低脚高位，是患者仰卧，抬高下肢，让血液回流。如果是冬季，可由一名同伴蹲地抱着，另一名同伴抬高患者的两腿，并用衣服盖着患者躯体进行保暖。如果长时间蹲着上厕所，结束后，应先抬高臀部，手扶膝盖，稍后再站立起来。如果长时间卧床应适时起床活动，站立不稳者应在有人陪伴下站立。（2）定期测量患者体征，观察血压、脉搏、心率等指标变化。（3）喝点热饮，保持水电解质平衡，饮食应适量，避免饥饿或饱食。（4）加强体育锻炼以提高身体素质，减少休克发生的概率。（5）给予必要的药物治疗，如补液、升压药物等。
分析评价	后新冠疫情时代，学生运动损伤增多，讲解了损伤的产生机理，给出科学的护理建议。指导学生科学健身，运用体育知识储备，解决各类运动损伤造成的伤害，达到思政育人的要求。
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部

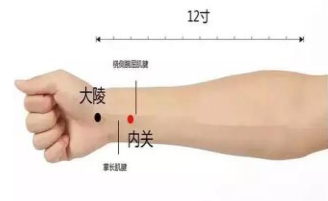
110002-4-C005: “弘扬中医文化，树立文化自信”——常用急救穴位

案例编号	110002-4-C005
案例标题	“弘扬中医文化”，树立文化自信——常用急救穴位
案例来源	体育实践教学
内容简介	介绍常用的几个急救穴位，减轻病症的同时，弘扬中医文化，树立文化自信
关键词	急救穴位；中医文化；文化自信
编写时间	2023-4-28
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	指导学生掌握常用几个急救穴位，增加体育知识储备，解决日常生活中各类运动损伤造成的伤害。弘扬中医文化，树立文化自信。
素材长度	2050 字
案例正文	1. 案例的引入 由一个学生上课晕倒谈起！运动生理学、运动解剖学、运动医学及运动保健学等课程是体育教育专业的必修课，针灸按摩等体育教师基本都掌握。坊间传闻：“一个体育老师半个医生”。在教学实践中，体育教师应将一些常见的急救方法教给学生，既解决课堂各类运动损伤造成的伤害又弘扬中医文化，树立学生文化自信。 一、休克掐压人中穴 刺激人中穴有升高血压、兴奋呼吸中枢的作用。当中风、中暑、中毒、过敏时突然出现昏迷、呼吸停止、血压下降、休克等情况，用拇指尖掐压患者人中穴可起到急救作用。  人中穴位于人体鼻唇沟的中点，是一个重要的急救穴位。主治癫狂痫，中风昏迷，小儿惊风，面肿，腰背强痛等症。 我们常说“掐人中”，这句话在人晕倒的时候用到的最多。当然掐人中只是一种简便的应急急救措施，还应及时与医院联系，进一步抢救，以免延误病情。 二、气喘按揉膻中穴 如果感觉胸闷、憋气，最容易产生反应的叫膻中穴。膻中属于任脉穴，位于胸前正中线上，两乳头之间。如果有上述症状，膻中穴的痛感会非常强。此时可以用拇指按揉，按揉后能够产生疼 

痛感，疼痛的刺激再加上穴位行气的加持，可以达到宽胸理气的效果，缓解胸闷、哮喘等症状。

三、内关、外关

经常与膻中穴一起搭配按摩的是内关穴，内关穴属于心包经，心包经能够宽胸、理气、强心，和膻中穴搭配有事半功倍的效果。



内关穴位于前臂，在腕横纹上 2 寸，桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间，仰掌取穴。可以用来缓解中暑、晕车船等症状。按揉此穴时不必用太大力气，稍微有酸胀感即可。

四、头痛按揉太阳穴

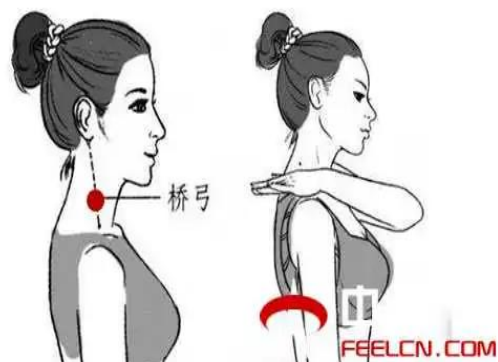
头痛有很多种原因，如果是神经性的偏头疼，可用双手食指分别按压头部双侧太阳穴（在眉梢与外眼角中间向后一寸凹陷处），按压至胀痛，并按顺时针方向旋转约 1 分钟，头痛可减轻。

太阳穴是人头部的重要穴位，当人们长时间连续用脑后，太阳穴往往会出现重压或胀痛的症状，这就是大脑疲劳的信号。这时按摩太阳穴可以给大脑以良性刺激，能够缓解疲劳、振奋精神、止痛醒脑，并且能继续保持注意力的集中。

太阳穴在中医经络学上被称为“经外奇穴”，也是最早被各家武术拳谱列为要害部位的“死穴”之一。现代医学证明，打击太阳穴，可使人致死或造成脑震荡以及意识丧失。太阳穴的主治病症为：头痛、偏头痛、眼睛疲劳、牙痛等。

五、高血压按揉桥弓穴

高血压患者，有时因为生气或者其他情绪不稳，血压会突然升高。这时穴位按摩能起到快速缓解作用。桥弓穴，位于人体颈动脉窦的部位，推拿这个穴位，能够使人的心率减缓、血管扩张和血压下降。



具体做法是：用食指或中指的指腹自上而下地推按位于耳后到锁骨上窝处成一条线的桥弓穴（当头侧转时，从耳后到锁骨头有一条肌肉突出在颈侧，整条肌肉即是），一定要从上往下推，适当用力。需要注意的是，推拿桥弓穴时只能一侧一侧地进行，切不可两侧伴随推拿，因为双侧推拿会影响头部供血，刺激过强，容易导致头晕甚至昏厥。

六、咳嗽按揉少商穴

少商穴在大拇指外侧，距指甲角一分处。咳嗽不止时，可用拇指和食指紧压少商穴，至有酸痛感为度，可止咳嗽。

	除了按摩，少商穴有一个刺激方法，就是刺血疗法。少商是井穴，在这里放血可以减轻咽喉的疼痛。这是因为肺怕热，喜清凉。少商放血就相当于将肺部过热的气血引出去，还肺一个清凉的天地。刺血的时候，先用酒精将针和皮肤都消毒，然后捏起一点点少商处的皮肤，用针快速在皮肤上刺两下，同时挤三到五滴血，然后迅速用棉棒轻轻按住，以便于止血。 少商穴治疗咳嗽很有效。秋冬季节学生体质健康测试时，一千米和八百米跑，很多人会时不停地咳嗽，这时候大拇指上的少商穴是止咳嗽的特效穴。 七、止胃痛按揉足三里穴 女学生每个月的生理期时肚子痛，可用双拇指按揉双腿足三里穴（外膝眼下三寸，胫骨外侧一横指处），按压时有酸、痛、麻、胀感后 3-5 分钟，胃痛可明显减轻。 足三里是一个能防治多种疾病、强壮身心的大穴。传统中医认为，按摩足三里有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪的作用。 八、颈部僵硬按揉肩井穴 青少年网络沉迷手机上瘾，长时间保持一个姿势容易导致颈性头痛，是由颈椎问题引起的，因为长时间的伏案工作，导致颈部肌肉紧张，导致脑部供血不足，从而引发头痛。这种头痛可以按揉肩井穴缓解。肩井穴位置在颈部后面最突起的骨头与肩头连线的正中。按摩时，用中指按住对侧的肩井穴，并转动与肩井穴同侧的胳膊，按压力度以感觉到“舒服的微痛”为最佳。	  
分析评价	指导学生掌握常用几个救命穴位，运用体育知识储备，解决课堂各类运动损伤造成的伤害。弘扬中医文化，树立文化自信，达到思政育人的要求。	
评价者	张玉兰，教授，商洛学院体育教学研究部	

110002-4-C006: 中华传统体育项目介绍-八段锦

案例编号	110002-4-C006
案例标题	中华传统体育项目介绍-八段锦
案例来源	体育实践教学
内容简介	我国民族民间体育文化璀璨夺目，在健美操课程教学的热身部分通过八段锦教学和练习，增强学生体质的同时，培养心理认同感，增强文化自信，培养爱国主义意识。
关键词	文化自信；民族民间体育；八段锦
编写时间	2022-9-6
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字
育人主题	爱国主义教育——文化认同
素材长度	2662 字
案例正文	案例引入： 在健美操课程教学的热身部分，通过引入民族民间体育项目八段锦，增加体育课的运动量和趣味性，增强学生体质的同时，培养文化认同感。 思政过程： 八段锦功法是一套独立而完整的健身功法，起源于北宋，共八百多年的历史。古人把这套动作比喻为“锦”，意为五颜六色，美而华贵。体现其动作舒展优美，视其为“祛病健身，效果极好；编排精致；动作完美”。现代的八段锦在内容与名称上均有所改变，此功法分为八段，每段一个动作，故名为“八段锦”，练习无需器械，不受场地局限，简单易学，节省时间，作用极其显著。一般有八节，锦者，誉其似锦之柔和优美。 第一段 双手托天理三焦 (1)两脚平行开立，与肩同宽。两臂徐徐分别自左右身侧向上高举过头，十指交叉，翻转掌心极力向上托，使两臂充分伸展，不可紧张，恰似伸懒腰状。同时缓缓抬头上观，要有擎天柱地的神态，此时缓缓吸气。 (2)翻转掌心朝下，在身前正落至胸高时，随落随翻转掌心再朝上，微低头，眼随手运。同进配以缓缓呼气。 如此两掌上托下落，练习四至八次。另一种练习法，不同之处是每次上托时两臂徐徐自体侧上举，且同时抬起足跟，眼须平视，头极力上顶，亦不可紧张。然后两手分开，

在身前俯掌下按，足跟随之下落，气随手按而缓缓下沉于丹田。如此托按 4~8 次。

此式除充分伸展肢体和调理三焦外，对腰背痛、背肌僵硬、颈椎病、眼疾、便秘、痔疮、腿部脉管炎、扁平足等也有一定的防治作用。此式还是舒胸，消食通便，固精补肾，强壮筋骨，解除疲劳等极佳方法。用以治疗预防脉管炎时，要取高抬脚跟的作法，每次要反覆练习。

第二段 左右开弓似射雕

(1) 两脚平行开立，略宽于肩，成马步站式。上体正直，两臂平屈于胸前，左臂在上，右臂在下。

(2) 手握拳，食指与拇指呈八字形撑开，左手缓缓向左平推，左臂展直，同时右臂屈肘向右拉回，右拳停于右肋前，拳心朝上，如拉弓状。眼看左手。

(3)、(4) 动作与 (1)、(2) 动作同，唯左右相反，如此左右各开弓 4~8 次。

这一动作重点是改善胸椎、颈部的血液循环。临床上对脑震荡引起的后遗症有一定的治疗作用。同时对上、中焦内的各脏器尤对心肺给予节律性的按摩，因而增强了心肺功能。通过扩胸伸臂、使胸部和肩臂部的骨骼肌肉得到锻炼和增强，有助于保持正确姿势，矫正两肩内收圆背等不良姿势。

第三段 调理脾胃须单举

(1) 左手自身前成竖掌向上高举，继而翻掌上撑，指尖向右，同时右掌心向下按，指尖朝前。

(2) 左手俯掌在身前下落，同时引气血下行，全身随之放松，恢复自然站立。

(3)、(4) 动作与 (1)、(2) 动作同，唯左右相反。如此左右手交替上举各 4~8 次。

这一动作主要作用于中焦，肢体伸展宜柔宜缓。由于两手交替一手上举一手下按，上下对拔拉长，使两侧内脏和肌肉受到协调性的牵引，特别是使肝胆脾胃等脏器受到牵拉，从而促进了胃肠蠕动，增强了消化功能，长期坚持练习，对上述脏器疾病有防治作用。熟练后亦可配合呼吸，上举吸气，下落呼气。

第四段 五劳七伤往后瞧

(1) 两脚平行开立，与肩同宽。两臂自然下垂或叉腰。头颈带动脊柱缓缓向左拧转，眼看后方，同时配合吸气。(2) 头颈带动脊柱徐徐向右转，恢复前平视。同时配合呼气，全身放松。(3)、(4) 动作与 (1)、(2) 动作同，唯左右相反。如此左右后瞧各 4~8 次。

五劳是指心、肝、脾、肺、肾，因劳逸不当，活动失调而引起的五脏受损。七伤指喜、怒、思、忧、悲、恐、惊等情绪对内脏的伤害。由于精神活动持久地过度强烈紧张，造成神经机能紊乱，气血失调，从而导致脏腑功能受损。练习时要精神愉快，面带笑容，乐自心田生，笑自心内，只有这样配合动作，才能起到对五劳七伤的防治。另外，此式不宜只做头颈部的拧转，要全脊柱甚至两大腿也参与拧转，只有这样才能促进五脏的健壮，对改善静脉血的回流有更大的效果

第五段 摇头摆尾去心火

	(1)马步站立，两手叉腰，缓缓呼气后拧腰向左，屈身下俯，将余气缓缓呼出。动作不停，头自左下方经体前至右下方，像小勺舀水似地引颈前伸，自右侧慢慢将头抬起，同时配以吸气；拧腰向左，身体恢复马步桩，缓缓深长呼气。同时全身放松，呼气末尾，两手同时做节律性掐腰动作数次。(2)动作与(1)动作同，唯左右相反。如此(1)、(2)动作交替进行各做4~8次。 动作要保持消遥自在，并延长呼气时间，消除交感神经的兴奋，以去“心火”。同时对腰颈关节、韧带和肌肉等亦起到一定的作用，并有助于任、督、冲三脉的运行。 第六段 双手攀足固肾腰 (1)两脚平行开立，与肩同宽，两掌分按脐旁。 (2)两掌沿带脉分向后腰。 (3)上体缓缓前倾，两膝保持挺直，同时两掌沿尾骨、大向下按摩至脚跟。沿脚外侧按摩至脚内侧。 (4)上体展直，同时两 手沿两大腿内侧按摩至脐两旁。如此反复俯仰4~8次。 长期坚持锻炼，能强腰、壮肾、醒脑、明目，并使腰腹肌得到锻炼和加强。体弱者，俯身动作应逐渐加大，有较重的高血压和动脉硬化患者，俯身时头不宜过低。 第七段 攒拳怒目增气力 预备姿势：两脚开立，成马步桩，两手握拳分置腰间，拳心朝上，两眼睁大。 (1)左拳向前方缓缓击出，成立拳或俯拳皆可。击拳时宜微微拧腰向右，左肩随之前顺展拳变掌臂外旋握拳抓回，呈仰拳置于腰间。 (2)与(1)动作同，唯左右相反。如此左右交替各击出4~8次。 此式动作要求两拳握紧，两脚拇趾用力抓地，舒胸直颈，聚精会神，瞪眼怒目。此式主要运动四肢、腰和眼肌。根据个人体质，爱好、年龄与目的不同，决定练习时用力的大小。其作用是舒畅全身气机，增强肺气。同时使大脑皮层和植物神经兴奋，有利于气血运行。并有增强全身筋骨和肌肉的作用。 第八段 背后七颠百病消 预备姿势：两脚平行开立，与肩同宽，或两脚相并。 两臂自身侧上举过头，脚跟提起，同时配合吸气。两臂自身前下落，脚跟亦随之下落，并配合呼气。全身放松。如此起落4~8次。 此式使椎骨之间及各个关节韧带得以锻炼，对各段椎骨的疾病和扁平足有防治作用。同时有利于脊髓液的循环和脊髓神经功能的增强，进而加强全身神经的调节作用。
分析评价	在健美操热身环节加入跳房子、跳八格等民族民间体育项目，增强学生体质的同时，培养文化认同感，增加体育课的运动量和趣味性，进而增加文化自信。达到了课堂思想政治教育的目标。
评价者	王健，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-C007： 中华传统体育项目介绍-五禽戏

案例编号	110002-4-C007
案例标题	中华传统体育项目介绍-五禽戏
案例来源	体育实践教学
内容简介	我国民族民间体育文化璀璨夺目，在健美操课程教学的热身部分通过五禽戏教学和练习，增强学生体质的同时，培养心理认同感，增强文化自信，培养爱国主义意识。鼓励学生在掌握动作功法后，带领家人练习，进而促进全民健身的开展。
关键词	文化自信；民族民间体育；八段锦
编写时间	2022-9-6
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	爱国主义教育——文化认同
素材长度	2324 字
案例正文	案例引入： 我国民族民间体育文化璀璨夺目，在健美操课程教学的热身部分通过五禽戏教学和练习，增强学生体质的同时，培养心理认同感，增强文化自信，培养爱国主义意识。鼓励学生在掌握动作功法后，带领家人练习，进而促进全民健身的开展。 思政过程： 五禽戏是中国传统导引养生的一个重要功法，其创编者华佗（约 145-208 年），出生在东汉末沛国谯县（今安徽亳州）。华佗在《庄子》“二禽戏”（“熊经鸟伸”）的基础上创编了“五禽戏”。一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。” 

“虎戏者，四肢距地，前三掷，却二掷，长引腰，侧脚仰天，即返距行，前、却各七过也。鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二，左右伸脚，伸缩亦三亦二也。熊戏者，正仰以两手抱膝下，举头，左擗地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬，左右七，手钩却立，按头各七。鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，各二七，坐伸脚，手挽足距各七，缩伸二臂各七也。夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度，有汗以粉涂身，消谷食，益气力，除百病，能存行之者，必得延年”。

1、虎戏

虎举：掌心向下，十指张开、再弯曲，由小指起依次曲指握拳，向上提起，与肩高；拳松开上举撑掌；然后再曲指握拳，下拉至胸前再变掌下按。

虎扑：两手经体侧上提，前伸，上体前俯，变虎爪掌心向下。两手划弧再经体侧上提向前下扑至膝前两侧，同时左腿左前迈一小步，脚跟着地、右腿屈膝下蹲。左右相反。

虎戏运动腰及脊柱四肢骨关节，主练肾与骨，按摩肾脏，疏通肾、膀胱经，固肾壮骨。

2、鹿戏

鹿抵：握空拳两臂向右侧摆起，与肩等高时拳变“鹿角”，随身体左转。左脚向左前迈步，屈膝外展时两手向身体左后方伸出，指尖朝后，右腿蹬直。左右相反。

鹿奔：左脚向前迈步，两手握空拳划弧前伸；再重心后移左膝伸直，右腿屈膝，低头、弓背、收腹，两手内旋变“鹿角”。上体提起，成左弓步，变空拳与肩平。左右相反。

鹿戏多伸展体侧筋肉，主练肝与筋，按摩肝胆，疏通肝、胆经，疏肝强筋。

3、熊戏

熊运：两手握空拳成“熊掌”，垂于腹下，上体前俯，身体顺时针划圆，再逆时针划圆。

熊晃：提髋带动单腿，向前落步，肩前靠，屈后腿。肩回收，手臂稍向前摆，后坐，后手臂再向前靠，上下肢动作配合协调。左右相反。

熊戏运晃腹腔内脏，主练脾胃，按摩胃肠，疏通脾、胃经，健脾和胃。

4、猿戏

猿提：两掌在体前伸直分开，再屈腕撮拢捏紧成“猿钩”。上提至胸，两肩上耸；脚跟提起，同时头向左转，视身体左侧。头转正后，两肩下沉，脚跟着地，变掌向下按至腹前。再沿体前下按落于体侧，目视前方。左右相反。

猿摘：左脚向左后方退步，左掌成“猿钩”收左腰侧，右掌向右前方掌心向下摆起。重心后移，右脚收至左脚内侧，成右丁步；同时，右掌向下划弧至头左侧，掌心对太阳穴；目随掌动，再转头注视右前上。右脚向右前方迈一大步，左腿蹬伸，右掌经体前向右上划弧，举至右上变“猿钩”，右腿伸直，左脚脚尖点地；同时，左掌向前、向上

	伸举，屈腕撮钩。左腿屈膝下蹲，右脚收至左脚内侧，脚尖点地，成右丁步；同时，左臂屈肘收至左耳旁，掌指分开，掌心向上，成托桃状；右掌经体前向左划弧至左肘下捧托；目视左掌。左右相反。 猿戏运动多窥、望、抓、纵、闪、跳，机灵迅捷，主练心神与脉，按摩心脏，疏通心、小肠经，养心健脑。 5、鸟戏 鸟伸：两掌腹前相叠，腿微屈。两掌上举至头前上方，掌心向下，身体微前倾，随后两掌下按至腹前，重心右移，左腿伸直向后抬，右腿蹬直，两掌左右分开，掌成“鸟翅”目视前方。左右相反。 鸟飞：右腿伸直独立，左腿屈膝提起，同时，两掌成展翅状在体侧平举；左脚下落脚尖着地，同时，两掌合于腹前；随后右腿伸直独立，左腿提起脚，同时，两掌经体侧，向上举至头顶上方，掌背相对。左脚下落，全脚掌着地，两腿微屈；同时，两掌合于腹前。左右相反。 鸟戏运动胸、臂，主练肺与皮毛，扩胸缩胸，张肺收肺，按摩肺脏，疏通肺、大肠经，补肺固表。 收势 两足平行如起式，两掌心向上侧举至头上方，经体前内合下按，举臂收腹吸气，下按松腹呼气。 思政总结： 1. 健身价值。五禽戏结合了传统中医学和动物动作的模仿，通过特定的动作来锻炼身体各个部位，包括虎戏、鹿戏、猿戏、熊戏和鸟戏，每个动作都针对不同的身体部位和器官，有助于增强肌肉力量和耐力、提高身体的灵活性和协调性。 2. 医疗价值。五禽戏对于慢性疾病如高血压、冠心病、神经衰弱等有较好的治疗和康复作用。掌握动作方法后，可带领家人练习。 3. 心理价值。五禽戏的动作柔和优美，有助于缓解压力和紧张情绪，改善心情。 4. 文化价值。作为一种古老的健身方法，五禽戏不仅是一种健康的锻炼方式，还承载着中华民族丰富的体育文化内涵和历史传承。
分析评价	作为一种古老的健身方法，五禽戏不仅是一种健康的锻炼方式，有助于增强肌肉力量和耐力、提高身体的灵活性和协调性，还承载着中华民族丰富的体育文化内涵和历史传承。达到了课堂思想政治教育的目标。
评价者	黄显忠，教授，商洛学院体育教学研究部

110002-4-C008： 内外兼修、刚柔相济---太极拳

案例编号	110002-4-C008
案例标题	中华传统体育项目介绍-太极拳
案例来源	国家体育总局科学健身指导 https://www.sport.gov.cn/n4/n24581921/n24581874/n24581929/c24583008/content.html
内容简介	我国民族民间体育文化璀璨夺目，在健美操课程教学的热身部分通过太极拳教学和练习，增强学生体质的同时，培养心理认同感，增强文化自信，培养爱国主义意识。鼓励学生在掌握太极拳动作功法后，带领家人练习，进而促进全民健身的开展。
关键词	文化自信；民族民间体育；太极拳
编写时间	2023-9-6
编著者	杨丹亚，副教授，商洛学院体育教学研究部
素材形式	文字+图片
育人主题	爱国主义教育——文化认同
素材长度	2400 字
案例正文	案例引入： 在健美操课程教学的热身部分，通过引入中华传统体育项目太极拳，增加体育课的运动量和趣味性，增强学生体质的同时，培养文化认同感。 思政过程： 太极拳，是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化，中医经络学，古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术。 2020 年 12 月，联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第 15 届常会将“太极拳”项目列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。 拳理特点 太极拳是一种拳术运动，符合拳理，具有技击性。这里的拳理是指太极拳动作本身符合攻防规律，具有攻防含义，能够产生一定的攻防实效，这既是太极拳动作与体操、舞蹈、导引等其它运动的基本区别也是本质区别之一。 哲理特点 太极拳受传统哲学渗透影响，具有哲理性，充满辩证思想。从哲学角度来看太极拳被誉为“哲拳”，这不仅由于太极拳的称谓带有浓厚的哲学意味，也不仅由于太极拳动作要

	领蕴含着深刻的哲学意味，而且由于传统哲学思想对太极拳的全面渗透，形成了独特的运动思想，特别的技术要求，突出的价值功能。 医理特点 太极拳吸收了传统医学的经络、俞穴、气血、导引、藏象等理论，符合医理，具有健身性。 技术特点 太极拳技术是指充分合理、有效地完成太极拳动作的方法。这里合理是指合哲、拳、医等传统原理以及生理、心理、生物力学等现代科学；有效为最大限度地发挥人体身心潜能，以最小的付出获得最大的健身、技击效果。根据太极拳运动状态和动作组成要素分为相对静止的静态(阴性)身型技术与动态形式(阳性)的运动技术。 运动原则 1、劲力核心原则 劲力是指太极拳中所特有的一种综合素质。它是以各关节间骨缝松开，韧带肌腱伸长，肌肉适度用力为基础，通过大脑意识支配而产生的一种力量素质。这种劲力极其灵活多变，在力度、力向、力点、力速方面能因敌而变。 2、对拉互争原则 纵观太极拳的各项身型技术要求，可以发现其实是对身体各个部位的上下、前后、左右、内外等不同方位的对向用力，使肢体放长身体支撑八面，产生出太极拳的劲，传统太极拳称其为全身弹性的棚劲，从而达到技击健身等目的，这是因为：肌肉具有伸展性、弹性和粘滞性。 3、一动俱动原则 太极拳论讲“动无有不动”。太极拳将天地比作一个大宇宙，人体为小宇宙，人为太极之体不可不动，这种动是在意识调控下的周身协调运动，包括内脏、体表、四肢百骸，所以太极拳运动要求在动作过程中，一动俱动，全身从思想到肢体以至各个部分，尽可能多的参与运动，而且是高度协调精细的运动，绝非局部动，或分开无序动，这点应在练习中不断体悟。一动俱动原则的掌握，重在找到人体运动的中心环节，并以它领导全身各个关节运动，作到一动俱动。 4、节节贯串原则 这主要讲劲力的传递过程，拳论讲，“劲起于脚跟，主于腰间，形于手指，发于脊背”，“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指；由脚而腿而腰，总须完整一气”等等，这是要求全身节节松开，一松到底，节节贯串，周身一气，其中腰为主宰，腰是节节贯串的枢纽，相当于中转站，也是人体的最大关节所在部位，符合运动生物力学的大关节带动小关节原理，所以太极拳亦突出腰的主宰作用，强调源动于腰，一动百动的技术要求。 5、相随相合原则 相随，指的是太极拳中的一致性，如提膝挑掌，提膝与挑掌相系相吸，上下相随。相
--	--

	合，一方面是指外表的关节位置上的对应，如手与脚合，肘与膝合，肩与胯合；另一方面是意想劲力的合，如手到、脚到、身到、劲到，产生合力，杨氏的搂膝拗步就是要手的搂推，与身体松沉相合，一致完成。 6、阴阳相济原则 这是一个总则。太极离不开阴阳，拳中表现为上下、里外、大小、虚实、开合、刚柔、快慢等等的运动，有人称“太极，是由人体内在物质所产生的辩证运动；太极与拳，即内形与外形的辩证地统一结合。”所以说太极拳是一个身体的辩证运动，一方面要阴阳分开，一方面又阴中有阳，阳中又有阴，却又分不开，最终又是一个相济、渐变、换化、互补的关系，如“白鹤亮翅”，虽然上举手却身下沉，身下沉却头上领，手上举肘却下垂，拳论中讲的“左重”、“才有虚”、“屈伸”、“俯仰”无一不是阴阳的关系，总之，阴阳相济，阴阳分清，阴阳合一，万变不离阴阳之理。 太极拳八法五步练习 起势：两脚并拢，两肩放松，双臂自然下垂，中正安舒，自然呼吸，双膝微屈，向左开步，与肩同宽，双臂内旋向上提腕，沉肩坠肘，按掌屈蹲向右转腰提右手，右抱球，合手向前转腰。 左棚势：右转，抱球，转腰，左棚。 右捋势：左转，内外旋臂，下捋。 左挤势：向右，转腰搭手，回正，挤出。 双按势：微微向右转，下按，转正，推出。 右採势：双手握拳，微微向右下採。 左捩势：双手变掌，向左捩。 左肘势：左手握拳，横击肘。 右靠势：右手内旋变拳，左手变掌，靠。 反方向的各式口令，包括右棚势、左捋势、右挤势、双按势、左採势、右捩势、右肘势、左靠势，口令与正向的相似，只是方向相反。 进步左右棚势、退步左右捋势、左移步左挤势、左移步双按势、右移步右挤势、右移步双按势、退步左右採势、进步左右捩势的口令，这些口令都遵循太极拳的基本步法和手法，具体可以参考相关太极拳教程。 最后是收势的口令：调整呼吸，收脚完功。
分析评价	在健美操热身环节加入太极拳运动招式，增强学生体质的同时，培养文化认同感，增加体育课的运动量和趣味性，进而增加文化自信和国家认同。达到了课堂思想政治教育的目标。
评价者	王健，教授，商洛学院体育教学研究部

