

·探索与争鸣·

论体育立德树人和体育课程思政的策略与方法(二): 目标、内容与方法

毛振明¹, 梁凤波², 温君慧³

(1.郑州大学 体育学院, 河南 郑州 450001; 2.北京交通大学 体育教研部, 北京 100044;
3.北京财贸职业学院 学生工作部(处), 北京 101101)

摘 要: 针对体育立德树人和课程思政的困局与问题, 就目标、内容与方法进行讨论。首先讨论如何理解立德树人的核心功能, 构建更加科学的目标等有关问题, 提出要解决体育立德树人目标设定中“追全”“求大”“浮表”和“轻行”等问题。随后讨论如何建构体育立德树人和课程思政的内容体系和教材问题, 以全国学校体育联盟(教学改革)德育团队编写的《体育弟子规》内容和《体育品行课课养》教材为例, 对建构体育德育教材的基本原则进行了讨论。进而对体育立德树人和课程思政的方法论如立德树人的机理、创设情景、教程步骤等进行了讨论, 还以北京师范大学公共体育游泳课的教学为例, 对培养学生意志的教学过程、教材准备以及实践效果进行介绍。最后, 提出对大、中、小学体育立德树人和课程思政的8点建议, 即厘清学生思想品德突出问题、勾画学生身心健康“理想像”、摒弃极端以学生为中心思想、构建体育课程思政内容体系、探索体育思政有效途径方法、加强体育树人的家校社共育、创编《体育课程思政教材教法》、研究体育师德内容与评价标准等。

关键词: 体育立德树人; 体育课程思政; 教材体系; 体育弟子规; 体育家校共育
中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2023)04-0001-10

The practicable strategies and approaches of moral establishment and student cultivation through physical education and ideological and political education on physical education curriculum (2): Goal, content and method

MAO Zhenming¹, LIANG Fengbo², WEN Junhui³

(1.School of Physical Education, Zhengzhou University, Zhengzhou 450001, China;

2.Department of Physical Education, Beijing Jiaotong University, Beijing 100044, China;

3.Department of Students' Work, Beijing College of Finance and Commerce, Beijing 101101, China)

Abstract: In view of the dilemma and problems of moral establishment and student cultivation through physical education and ideological and political education on physical education curriculum, this paper continues to discuss the problems of goal, content and method. At first, this work discusses related problems about how to understand the core function of moral establishment and student cultivation through physical education to construct more scientific goals, and then suggests to solve the problems of pursuing the whole, seeking the big, floating table and light line in the goal setting of moral establishment and student cultivation through physical education. Then, this study also discusses how to construct the problem of content system and teaching materials of moral establishment and student cultivation through physical education and political education on physical education curriculum, and the basic principles of constructing teaching materials for moral education of physical education are discussed by taking the

收稿日期: 2023-06-23

基金项目: 国家社科基金重点项目“基于精准测量、精准分析、精准干预工作大幅提升中国学生体质的实验研究”(19ATY009)。

作者简介: 毛振明(1957-), 男, 特聘教授, 博士, 博士生导师, 研究方向: 体育人文社会学。E-mail: mao0618@126.com 通信作者: 温君慧

teaching materials of Sports Disciples' Regulations and Sports Moral Education compiled by the moral education team of the National School Sports Alliance (teaching reform) as examples. Furthermore, this paper discusses the methodology of moral establishment and student cultivation through physical education and ideological and political education on physical education curriculum, including mechanism, the creation of scenarios, and tutorial steps from moral establishment and student cultivation through physical education. This paper also takes the teaching of swimming class from public physical education at Beijing Normal University as an example to introduce the teaching process, the preparation of teaching materials, and the practical effect about cultivating students' willingness. Finally, this paper puts forward eight suggestions on moral establishment and student cultivation through physical education and ideological and political education on physical education curriculum aiming to physical education in colleges and universities, junior and senior high schools, and elementary schools in China, such as clarifying the emergent problems of students' ideological and moral character, outlining the ideal image of students with positive physical and mental health, abandoning the extreme student-centered idea, constructing the content system of ideological and political education on physical education curriculum, exploring the effective ways and means of ideological and political education on physical education curriculum, strengthening the co-education from family, school and society of cultivating people by physical education, compiling the teaching materials and methods of ideological and political education on physical education curriculum, and also studying the content and evaluation criteria of teachers' morality from physical education.

Keywords: moral establishment and student cultivation through physical education; ideological and political education on physical education curriculum; teaching material system; rules of physical education disciples; co-education in physical education from home and school

体育立德树人和课程思政的效果欠佳,除应试教育、不良社会风气和有欠缺的家庭教育外在影响外,其自身理论和实践的不足也是内在的重要原因,体现在目标论方面,存在着盲目追求体育的多功能和多目标,导致德育目标的“虚化”及上下位目标的“虚实错位”;在内容论方面,存在着对德育内容的“浅读浅解”,导致体育德育教材的“平庸化”和“碎片化”;在方法论方面,存在着对德育教育教学方法研究的严重缺失,存在着“自然成就”的错误认识与做法。另外,在体育立德树人的环境论方面,存在着教育“温情化”“规矩制度缺位”“教师身教不足”以及“家、校、社体育共育不足和责任分散”等问题^[1]。在此,本研究针对这些问题就目标、内容与方法进行讨论。

1 深刻理解体育立德树人的核心功能,构建科学的目标理论

体育立德树人和课程思政在目标设定方面的问题主要体现在“追全”“求大”“浮表”和“轻行”4个方面,究其根源均因对体育功能及功能与目标的关系理解不够深刻所致^[2]。

1.1 纠正“追全”倾向,努力实现体育立德树人和课程思政的核心目标

所谓“追全”,是指将体育德育的功能说得满满的,将体育课程思政的可行性说得更多的,这种错误倾向

在2001年版的《体育与健康课程标准》表现得尤为突出,其中列出100个体育品行的目标难以指导基层体育教师去切实地贯彻执行^[3]。“追全”极易导致体育立德树人和体育课程思政迷失重点目标,形成“眉毛胡子一把抓”和“丢西瓜捡芝麻”现象。克服“追全”的正确做法是以青少年的主要品行问题与发展为导向,抓紧主要矛盾和主要矛盾方向进行教育,大力加强体育立德树人和课程思政的针对性。

何为青少年品德教育的主要目标?这在领袖和伟人的论述中可清晰循迹:毛泽东^[4]在《体育之研究》中说:体育强筋骨,进而增知识、调感情、强意志;习近平^[5]在全国教育大会上指示: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;蔡元培说:完全人格、首在体育^[6]。从上述领袖和伟人论述中可以看出,体育立德树人之主要方向为:(1)体育调节感情,能培养人朝气蓬勃积极向上的乐观精神,此是体育不同于其他文化活动具有最显著效果的精神陶冶;(2)体育锤炼意志,能培养人不怕苦累崇尚坚持的奋斗的精神,这是体育明显不同于其他文化活动具有显著效果的身心锤炼;(3)体育健全人格促进社会化,能培养人与人和睦相处、遵规守矩的团队协作精神,体育相较于其他文化活动有显著集体教育的效果。

依据领袖和伟人的指引,让学生享受运动乐趣,

培养其乐观向上之精神,帮助学生健全人格,培养其集体精神促进社会化,锤炼学生的意志,使其成为不惧挫折勇于进取的接班人,应是新时代立德树人和课程思政的核心目标。

1.2 纠正“求大”倾向,将体育立德树人目标落在细节与实处

所谓“求大”,是将体育立德树人和课程思政的目标制定过高,这种错误主要体现在具体的教育教学计划中。体育立德树人和课程因涉及意识形态、精神、人格和“三观”层面,其上位目标有“高大上”也属正常,但当中观和微观的教育场景中,制定过于“高大上”的目标,必然导致目标内容泛化、方向不清,教育教学望文生义、照本宣科、导致体育立德树人和课程思政教育实效性不佳^[7]。要纠正目标“求大”的错误,应注意以下两点:

1)认识到体育立德树人和课程思政目标的多层级

性。同其他目标一样,体育立德树人和课程思政也有超学段(课程)、学段(水平)、学年、学期、单元和课时目标等层级。各层级的德育目标有其特定的功能和作用。不清层级目标的功能特性,层次会被混淆。制订层级目标有其“着眼点”和特定工作,其“搭载文件”也不相同^[2]。如《体育与健康课程标准》中不可能出现“课时的德育目标”,同理,教案里也不能出现像“课程德育目标”那样宏观的目标。

2)体育立德树人和课程思政要“从小见大”“抓小促大”。虽然德育里大是大非的问题多,但大是大非的教育却往往是从小事小节抓起。为此,体育立德树人和课程思政切勿“抓大放小”,更不能放任“小节”,相反德育教育要严抓狠抓学生品行的“细枝末节”,将其作为品行教育的突破口和契机,从“小节”里发现学生“大节”的问题,抓好“小节”促其向“大节”的质变转化(见表1)。

表1 各种正反面的“小节”行为及其投射的“大节”

好的“小节”	不良的“小节”	可投射的“大节”
虽跑在最后,但仍不放弃,咬牙坚持到终点	别人在长跑,他却悄悄躲在阴凉里偷懒	有无坚强的意志
学习跳箱新动作,教师问“谁先做”时第一个举手	假装在为别人做保护,一直躲着,最后也没做跳箱	有无勇敢挑战精神
跑步摔倒以后,爬起接着向前跑	仅仅是擦破点皮,一直在那里就吱哇啦叫	是不是坚强
每次都自觉在线后接棒	有意犯规抢跑以求占先取巧	能否自觉遵守纪律
虽是偶然的迟到但也感到很愧疚	对自己的迟到满不在乎无所谓	对集体纪律是否尊重
嘴里总是由衷地赞赏别人	经常在背后说别人不足甚至是坏话	是否尊重他人崇尚团结
同学摔倒后很本能性地急忙去扶助	看到同学摔倒或伤心难受时很漠然	有无同情心和友爱之心
总是认真思考提问或积极举手回答问题	不爱深入思考与提问,喜欢人云亦云	是否善于思考勇于探究
做完艰苦的练习后,还愿意再努力一次	能少做一次练习就少做一次	是否有进取心
面对有难度的新任务时,会跃跃欲试地去挑战	面对有难新任务时会犹豫或沉默以对	是否愿意拼搏挑战
面对老师的批评,会说“老师,是我,我错了”	面对老师的质问和批评,目光游离,左顾右盼	敢不敢于负责任
面对困难的工作,会说“这个我不太行,你教我吧”	常说“那件事没什么了不起,做不好还做不坏吗”	是否愿意和善于合作
面对难题,会说“等等,我想一想,我再试一下吧”	面对难题,会说“就按原来的那样做吧,省事”	有无探究创新精神
在公共场合中有端庄举止,面带微笑与人礼貌交谈	在公共场合中,常歪坐着,面无表情爱答不理	是否有文明的教养

1.3 纠正“浮表”倾向,把握体育品行本质实现真目标

所谓“浮表”,是不求甚解、表浅地去理解德育的内涵并将目标设定在表浅的理解之上。道德品行之事即内涵高远又体现在日常,这使得人们往往容易从日常理解去解释道德,形成对品德的“浅读浅解”^[8]。在体育实践中,许多体育教师更有将“长跑=意志锻炼”“跳箱=锻炼勇敢”“集体做游戏=团结友爱”“分组比赛=竞争拼搏”“探究讨论=培养创造性”的简单联结。但当大家细究起何为意志、勇敢、坚强、忍耐、公平、组织性纪律性、团结、友爱、顽强、拼搏等时,又觉得说不清道不明。进一步谈及固执与意志、莽撞与勇敢、懦弱与忍耐、平均与公平、哥们义气与团结、取巧与竞争的区别时,迷茫的人更多。因此,要克服“浮表”的错误,必须要对“良好的道德品行”有正确深

刻的理解。

道德品行的结构要素:(1)在何种环境下面对何种困难,此时良好的道德品行和不良道德品行的面对是一样的;(2)应对的态度(即思想意识),此时良好道德品行和不良道德品行的面对是不一样的;例如“勇敢”思想意识是正确而理性的,是“为正义和他人利益的勇为”,莽撞则是不正确和不理性的,是“抱有侥幸心理的情绪化的勇为”,而懦弱则是不正确但理性的“为私利的不勇为”;(3)应对表现(行为),此时良好的道德品行和不良道德品行的表现有时相同有时不同,如勇敢和莽撞仅从行为上看都是勇为,而懦弱和谨慎都是慎行;(4)态度和行为是否成为习惯性反应,习惯性的就是稳定的道德品行,不稳定的就是偶发的行为。依据上述结构要素对主要体育道德品行进行了分析(见表2)。

表2 各种道德品行的结构性解读

品行	良好道德品行	不良道德品行
意志与退却	面对困难时,能自我激励坚持完成任务的信念及行为习惯	面对困难时,会为自己找理由并放弃完成任务的行为习惯
勇敢与莽撞	面对危险时,能理性地为正义和他人做出勇为的行为习惯	面对危险时,会不理性地为情绪和私利做出勇为的行为习惯
坚强与软弱	面对挫折时,能心怀信念忍辱负重地继续坚守的行为习惯	面对挫折时,会失去信心并自暴自弃地放弃坚守的行为习惯
公正与私偏	面对名利时,能秉承多劳多得并照拂弱势群体的行为习惯	面对名利时,会不顾多劳多得的原则去徇私牟利的行为习惯
守纪与妄为	面对纪律时,能将其奉为最高准则去照章办事的行为习惯	面对纪律时,会反感被约束找理由摆脱纪律要求的行为习惯
团结与分裂	面对同伴时,能摒弃好恶以求同存异友好相处的行为习惯	面对同伴时,会严苛挑剔他人缺点放弃交流合作的行为习惯
友爱与冷漠	面对他人需要时,甘于舍弃自己利益热心帮助的行为习惯	面对他人需要时,缺乏同情怜悯且事不关己已行事的行为习惯
善思与懒思	面对不解问题时,能具有批判精神地独立思考的行为习惯	面对不解问题时,缺乏批判精神惯性思维想问题的行为习惯
负责与逃责	面对问责时,秉承道德与承诺勇于承担责任的行为习惯	面对问责时,极力逃避责任追究推诿他人与客观的行为习惯
合作与自私	面对共同任务时,能尊重他人倾听建议的态度与行为习惯	面对共同任务时,突出自己不听建议不分享成绩的行为习惯
进取与懒惰	面对新工作时,善于尝试各种方法去尝试探索的行为习惯	面对新工作时,惰于思考并倾向按常规敷衍了事的习惯
修养与不拘	在社会活动中,以绅士和淑女形象为榜样行事的习惯	在社会活动中,不惜打扰他人自由放任不拘小节的习惯

1.4 纠正“轻行”倾向,促进知行合一地实现体育立德树人目标

所谓“轻行”,是偏重讲道理抓认知,但缺乏行为教育与行为规范的做。体育立德树人和课程思政都需要“知行合一”的教育,但现实中,体育立德树人和课程思政的工作存在“重知轻行”“知行分离”现象。体育教师往往因认知的内容相对简单,内容也较丰富,因此更重视“讲道理”,但由于“行”的规范因学生的

行为问题比较多样且更加复杂,往往抓的不紧,导致体育立德树人和课程思政因缺乏“知行并举”而实效不佳^[9]。“知”与“行”是品行中对立统一的两个方面,体育教育工作者要对“知”和“行”加以区分(见表3,限于篇幅,仅举例4种品行说明),不能将两个层面的问题相混淆,进而推进“知行合一”和“知行并举”的工作。

表3 品行中的“知”与“行”内容

品行	知	行(例)
意志	面对困难时,知晓坚持完成任务对集体、他人以及对自我的意义,知晓如何激励自我进行坚持的方法	每次长跑、做大运动量练习时都坚持到底,即便是天气寒暑或身体稍有不适也能完成
勇敢	面对危险时,具有见义勇为、勇于助人的思想,有冷静判断情势并智慧地去挑战困难战胜危险的认识	有歹徒行凶,能勇敢地大声喝止,并根据歹徒凶器等具体情况,采用智慧的方法制服歹徒
坚强	面对挫折时,要冷静对待,分析原因和自己工作中的不足,进行自我激励并肯于忍辱负重的思想与认知	因老师和同学不了解情况而委屈自己时,能忍耐克制,承担错误并理性地获得大家的谅解
谦让	面对名利时,能准确判断自己的成绩及在其中贡献度,思想上具有谦让他人和照拂弱势人群的认识	年终总结就一个三好生名额,虽自己够格,但能谦让给其他同学并虚心学习由衷祝贺

2 梳理和建构体育教学思政内容体系

体育在立德树人方面具有特殊的功能,体育可以成为立德树人和课程思政教材的内容也很多,如伟人的体育论述、杰出人物的体育事迹、优秀中华体育文化、青少年成长故事等等。但是被整理成为中小学生的体育立德树人和课程思政系统教材的却不多见,相应的教材理论就更少。为使体育立德树人和课程思政的内容更加系统和结构化,更有可学性和可评性,急需有关教学内容的研究和教材化。

要建构系统、结构化的体育立德树人和课程思政的教材体系,应求得“中小学生突出的品行问题”与“便于学校体育活动与体育教学情境下进行教育的内

容”的公约数,构建有针对性和有效性的可教可学、可育可评的体育德育教材体系。全国学校体育联盟(教学改革)研究认为,《弟子规》是集全面性、形象性、具体性、便于记忆性、可教可学性、可育可评于一体具有系统性和结构性的优秀教材形式,是很值得尝试的体育德育教材编写思路。并据此编写了《体育弟子规》和基于《体育弟子规》内容的《体育品行课课养》的德育教材^[10]。

2.1 基于“理想像”和“现实问题”编写《体育弟子规》

编写《体育弟子规》,首先要勾勒出新时代中国青少年的身心健康“理想像”(方向性),然后梳理中小学生的比较突出的品行问题所在(针对性),再将教育

内容限定于“学校体育和体育学科范围的内容”(学科性),进而选出“便于在体育活动和体育教学中进行教育的内容”(教学性),最后将内容定位在“符合体育教师的基本素养教育教学能力的内容”(可行性)上。此5个方面要素的“最大公约数”就是《体育弟子规》的内容构成。应该说,《体育弟子规》的上述工作,实际上就是体育德育教材的教材化工作,它为体育德育教材的编写基本原则的确定,为筛选体育立德树人和课程思政内容的方法论、程序性都提供一定的理论基础和可行的方法。

《体育弟子规》有较好体系性和结构性,其内容包括10个方面的板块,从简单行为到复合行为、从个人行为到集体行为、从学校行为到社会行为、从体育行为到健康行为、从良好行为到精神面貌的递进性、互为基础和发展性的结构性系统性内容,即:(1)待人接物文明行为;(2)文明健康动作行为;(3)体育课的良好行为;(4)运动学习良好行为;(5)体育锻炼良好行为;(6)野外活动文明行为;(7)日常生活健康行为;(8)公共场所文明行为;(9)健康生活习惯养成;(10)时代体育精神养成(见表4,限于篇幅,仅述及前5个方面)。

表4 《体育弟子规》部分内容及其教育目的

《体育弟子规》内容	内容结构	体育立德树人的教育板块方向及问题指向
遇师长,立停步,躬问好,笑眉目 遇家长,亲问好,问必答,自提物 遇同学,笑招呼,话体贴,心照顾	待人接物 文明行为	此部分是面对老师、家长、同学的正确行为的教育,也是不少学生具有问题的方面,如对师长问候的不规范,面对家长问话爱答不理,让家长帮自己拿东西、背书包以及面对同学时语言不够体贴甚至有伤害性等
站如松,挺起胸,收下腹,腰不弓 坐如钟,身不松,腿不摇,手置中 静处子,身稳重,动脱兔,行如风 走如燕,脚正前,不晃髁,不垂肩 跑似箭,不前探,忌横摆,跑直线 转身前,回头看,不急转,雅身段	文明健康 动作行为	此部分是针对基本身体动作正确性和文明性的教育,如站、坐、走、跑、转身等日常动作行为,与发展正确动作和科学锻炼身体有密切的关系。身体动作行为不正确、不文明、不美观也是中小學生普遍存在的问题,如懈怠松垮的站姿、不美观和不断抖腿的坐姿、公共场合下身体的多动和不稳重、不美观不合理的走姿、不科学的跑姿、危险的莽撞转身等等。这些问题反映着青少年的精神面貌和身体发展,需进行行为训练和矫正性训练
听口令,跑步行,想集体,事必成 逢讲解,细聆听,深领会,记心中 看示范,抓要领,记歌谣,步骤清 做练习,必刻苦,勇坚持,克寒暑 分小组,心归属,尽己责,相帮助 解难题,要自主,遇困难,勇克服	体育课的 良好行为	此部分是针对学生体育课教学中规范行为的教育,涉及课堂常规的集合整队、听讲、看示范、做练习、分组学习及探究学习等主要的学习行为。这方面的行为教育瞄准中小學生体育课堂中的行为问题,如集体行动中的不敏捷不整齐,面对知识原理学习时缺乏探究精神,不细致观察示范、做练习时不刻苦认真、怕冷怕热、怕苦怕累、缺乏集体意识和集体行为规范、缺乏自主学习、探究学习的态度与能力等
做体操,要整齐,做器械,要心细 跑长跑,练毅力,座右铭,心中记 学武术,求功力,招式起,精神气	运动学习 良好行为	此部分是以体操、田径和武术为例对学生在运动技术学习中的行为进行教育的内容,如行动听指挥、学习细致认真、勇于坚持拼搏、具有精气神等应通过运动技术学习应培养的良好品行
做保护,必万全,同伴安,自心安 放衣物,顿不乱,他人物,勿擅翻 爱公物,惜国产,物不抛,轻放搬 好竞技,讲友谊,好对手,惺相惜 好比赛,拼实力,小动作,不可取 赛前后,必行礼,同伴倒,必扶起 纪律守,规矩明,禁必止,令必行 人不幸,表同情,人有弱,不欺凌 多动脑,三思行,多探究,变聪明	体育锻炼 良好行为	此部分是针对学生在体育课、体育课外活动、体育竞赛等活动中的文明行为进行教育的内容,涉及到体育活动中同学们的互相帮助、文明整齐地放置衣物、爱惜公共体育设施和体育器材、在竞赛中尊重对手并友好地、公正地进行比赛、竞赛中不搞小动作、不投机取巧以及比赛前后的文明礼仪行为、比赛中队友们的互相配合、遵守体育规则和赛场纪律、行动令行禁止、具有同情心并热心帮助同学、关心爱护体弱和技能差的同学、在体育学习和比赛中多动脑筋,努力学习善于学习等等。这些方面也是中小學生面临着问题,需要加强品行教育的主要内容

2.2 基于《体育弟子规》的《体育品行课课养》教材
全国学校体育联盟(教学改革)进而在《体育弟子规》的基础上,与北京工业大学附校的师生共同设计和编写了集知识性、故事性、正误对比性、启发性、

教学性、探究性和教学训练性为一体的《体育品行课课养》教材。《体育品行课课养》从文明行为的道德意涵解说、榜样故事、易犯错误、学习训练等几部分来诠释《体育弟子规》中的内容(见表5)。

表5 “体育品行课课养”的模式化教学程序、形式与方法

教程阶段	目的目标	主要内容	形式与方法
意涵解说	让学生了解当前的品行的深刻社会意义以及该良好的品行对自己人生道路的重要意义	(1)文化文明的由来; (2)社会意义所在; (3)对学生自身的意义	以教师的理论讲解为主,以同学们结合实际的探究讨论为辅
榜样故事	让学生知晓一些典型的榜样故事,树立一个形象的且好理解的品行标杆。	历史和现实中的榜样故事(以伟人、科学家、感动中国、国外优秀文化等为主)	以历史故事、国际比较等讲述为主,也可让学生自己举例讲述
易犯错误	使学生既知道正确行为,更清晰知道不正确的行为,且能发自内心地去憎恶这些行为,促学生在日常的生活里去力戒不良言行。	例如:问候礼仪的错误:(1)眼睛不直视师长;(2)边快边走边问好;(3)面目冷峻没有笑容;(4)问候时姿势不端正;(5)问候声音不响亮,字句含混不清	先让学生们自己举出错误现象,然后教师进行归纳,在可能的条件下也可以配合视频映像进行直观的讲解
学习训练	让学生通过程序化学习与训练巩固对良好品行的理解,通过集体教育为以后的互相监督和互相纠正奠定基础。进行体验性的学习	(1)道理讲解与认知学习;(2)情景再现与纠错学习;(3)集体学习与行为训练;(4)日常巩固与习惯养成	(1)讨论式学习;(2)情景式学习;(3)体验性学习;(4)矫正性学习

3 构建体育立德树人和课程思政的方法理论与实践

3.1 探究体育立德树人和课程思政的机制机理

体育立德树人和课程思政实效性差的一个非常重要的原因是机制机理不明。为何体育能培养意志、勇敢和拼搏精神?参加了体育就一定会意志坚强、勇敢和有拼搏精神吗?不会产生相反的效果吗?做了什么就可以培养,没有培养是做错了什么?其中的机制机理何在?在此以意志力培养为例,讨论一下体育立德树人的机制机理问题。

通常,看得见某人是否经常参加体育锻炼,也能判断某人意志是否坚强,但却看不清“参加体育锻炼是否能使人意志坚强”,更难确切地说“经常锻炼的人一定意志坚强”,当然,更看不清“在体育中有意志的人做其他的事也会有意志”的演绎。许多体育教师都承诺在自己的课堂上会培养学生意志,但结果是培养了还是没培养,是部分培养了还是全部培养了,没能培养下次要改进什么,培养了今后要坚持什么等,当下都是疑问。

要解开这个疑问,须先解开“人面对困难时为什么会坚持努力”的机制机理。日本广岛大学的佐藤裕教授曾有个理论很有启发性。佐藤认为:意志就是座右铭,即一个人在困难时,能坚持努力靠的是自我激励,即自我暗示,即“自己对自己说的一句话”。下面举个学生长跑的例子加以说明:某班学生在长跑,跑到极点,个个胸闷气短,是坚持还是半途而废?每个学生都会犹豫,可以设想有以下4种情况发生:(1)A学生想:哎,何苦呢,不就是1500米跑吗,不跑完又能怎样,别和自己过不去了!于是A学生停下脚步;(2)B学生想:刚才老师教导说要在困难的时候有意志,老师说得太对!于是继续坚持跑了一段,但突然看到体

育教师正在树荫里喝茶,心里顿生被蒙骗感,于是他也停下了脚步;(3)C学生想:我上高中不容易,哥哥为我中学没毕业就打工去了,现在是靠哥哥的辛苦钱在上学,我必须努力,每门课都要争取好成绩!想到这里他努力继续向前跑,但极点迟迟过不去越来越难受,于是转念又想:反正今天的1500米跑也不是考试,不及格也没有什么,那我中考体育时再努力吧,于是他也停下了脚步;(4)D学生想:昨天同屋的小李、小王讽刺说我一遇到困难就退缩,不坚持像个懦夫,我说不是这样的,他们不信,还说看他明天跑1500米到底能不能坚持,我今天就让他们看看我是不是懦夫,不就还有1000米吗,不信还能跑死我不成,D学生学生跑完了全程。

“意志就是座右铭”的理论给予体育德育的机制机理研究有益启示:(1)品行表现的深层机制机理是认知,是在关键时的自我自我暗示,即一句像座右铭的话;(2)自我暗示有着正确和不正确的指向,这导致品行的不同结果;(3)同指向的心理暗示也有不同的激励鼓舞强度;(4)心理暗示的内容是可以教育形成的;(5)久而久之,自我暗示的内容成为遇到困难时的座右铭,这个座右铭就是学生在任何困难前是否表现出意志的决定因素,也是意志教育的最终目标。“意志就是座右铭”的培养思路为体育立德树人和课程思政提供了教育内容及可行方法。

3.2 创设优化体育立德树人和课程思政的情景

以往体育立德树人和课程思政效果欠佳的另一个重要原因是:一些体育教师不善于创设适合的情境进行品行教育,即抓不住良好的教育契机^[1]。学生品行教育涉及方方面面,形成原因多种多样,涉及学生人格自尊心,因此要善于寻找和发现品行教育的最恰当情景和时机并用合适的“教材”进行教育(见表6)。

表6 各种体育品行教育的适合情境和“教材”案例

品行	品行教育的适合情景	品行教育的“教材”例
意志	当学生在长跑、游泳等练习达到极点并试图放弃坚持时	教师让学生说一说自己坚持与放弃的故事与后果,想一想为什么要坚持做好每一件事,帮助学生形成有利于激励自己的“座右铭”
勇敢	当学生面对学习跳箱或单双杠新动作时表现出畏惧情绪时	教师让学生知晓面对困难时的勇敢态度是容易通向成功的,同时讲解勇敢与懦弱,勇敢与莽撞的区别,讲解体操如果有正确的保护与帮助就是安全的
坚强	当学生有了小伤小病并表现出懦弱和娇气的言行时	教师讲亲历或听闻的“坚强美丽人生”的生动故事,让学生谈谈“坚强”的品质在生活中的意义,反省娇骄二气会给人生带来的危害
公正	在同学们围绕某个规则产生不同意见甚至是争议时	教师讲一个由于有了社会公正才有了共同幸福的历史故事,让大家讨论如何用最公正的方法解决当前的规则问题
守纪	当某个学生迟到而且表现出满不在乎和无所谓时	教师讲一个一生都努力不迟到的人的感人故事,讲解这个值得尊敬的人为什么把迟到这样的“小事”看的那么重要
团结	当学生们因为琐事而发生龃龉甚至是争执时	教师讲讲四川钓鱼城的军民团结抗击蒙古军,并解救了整个中国的英勇故事,让学生知道面对困难时只有团结才有力量
友爱	当某个学生对别人的困难表现出冷漠的言行时	教师讲一个在“感动中国”中出现的伟大怜悯和大爱的故事,阐述没有怜悯和友爱,就没有宝贵的生命,就没有幸福人生的道理
善思	当某些同学面对难题表现出惰于思考和不求甚解时	教师讲一个因为善于思考而导致重大科研发现的事例,再做几个有趣的动脑筋的游戏,帮助学生体验认真深入思考的方法并使其体验思考的乐趣
拼搏	当学生面对难题轻言放弃并认为“没必要和自己过不去”时	教师讲一讲胜利和失败往往就在“再坚持一下的努力之中”的道理与故事,并让学生说说自己曾经坚持并成功的经历
挑战	当学生面对新的学习任务表现出消极躲避态度时	教师讲一讲伟大的冒险家敢于挑战极限并为人类发展做出贡献的故事,告诉学生敢于为他人正义去冒险是勇敢,也是男子汉的基本特征
责任	当具有明显失职的学生出现极力找理由逃避责任的言行时	教师举例讲解一下不负责任和推卸责任的人对社会,对周围的人多么有害和丑陋的事例,讲解那些甘受委屈、忍辱负重的英雄的故事
合作	当学生面对合作课题表现出不愿合作或不会合作时	教师讲一讲因为不善合作而导致集体事业失败的故事以警示学生,讲一讲在新冠抗疫中我国人民多方团结合力战胜困难的感人故事
创新	当学生面对创新性强的工作出现不思进取、因循守旧时	教师可通过讲述爱迪生发明电灯的艰难历程,讲解深入的思考会给工作与学习带来“柳暗花明”的结果,更会带来伟大的人生
文明	当学生在公共场合出现某种不文明举止和言行时	教师讲一讲在公共场合不文明、不守规矩、不尊重人的行为会带来何种灾害,例如“澳籍华人跑步女梁某”的故事

3.3 构建体育立德树人和课程思政的科学化教程

综合前面的分析,可以看到品行教育应有4个阶段的工作,即“形成正确的认知”“反省并纠正错误的认识和行为”“巩固正确的和纠正错误的认识和行为”“将正确的认识和行为演绎到更为宽泛的领域”。这4个环节就应是体育立德树人和课程思政的教程。

1)形成正确的认识。这是品行教育的基础和第一步,主要是向学生讲明道理,帮助其建立正确的观念。至今的体育立德树人和课程思政在此方面是很强调的,也是体育教师比较熟悉的工作。需要注意教材要生动形象,扣准问题,深入浅出,难易适度,能打动人心。

2)纠正错误的认识行为。这是至今体育立德树人和课程思政有所忽略之处,也是体育教师不太熟悉的内容。以意志为例,学生在意志方面会有如下错误认识与行为:(1)有错误的“座右铭”。如“为什么要和自己过不去”“一个长跑用得着那么认真吗”“不及格就不及格了,不及格的人多着呢”等;(2)错误榜样影响。有些同学缺乏主见,属“从众”类型,在遇到困

难时会先看别人怎么做,如果是错误的榜样时就会放弃坚持;(3)意志的“阈值”过低。有些同学不是不努力,而是坚持努力的“阈值”太低,往往坚持一会就泄气了;(4)缺乏行为的突破和自信心。有些学生在以往的挫折中丧失了自信,觉得别人能坚持的事自己未必能坚持。

3)巩固正确的认识与行为。这是至今体育立德树人和课程思政需要大力加强之处。以意志培养为例,要做好以下工作:(1)建立稳定的“座右铭”。教师要引导学生去巩固确认那些符合自己能给与正能量的“座右铭”;(2)营造良好的集体氛围。教师要营造出鄙视懦弱的集体意识,并使学生产生对集体意识的自觉服从,会因“集体道德感”的压力而不敢轻言放弃,久而久之形成正确的观念和行为习惯;(3)良好榜样的培养。教师要有意识地树立“努力拼搏”和“勇于坚持”的榜样,使其在艰苦的运动过程中起到榜样和“领头羊”作用;(4)不断提高坚持努力的“阈值”。对一些“坚持阈值”较低的学生,教师要有意识地提高任

务困难难度,从易到难、循序渐进、小步快走、不断地提高学生战胜困难的勇气;(5)让学生突破困难建立信心。教师要营造困难难度不是很大的情景,如在跳箱学习中鼓励学生挑战,并利用集体的声援鼓励学生战胜困难,然后因势利导地让学生体会“突破感”,从而建立信心。

4)将正确认识和行为演绎到更广泛的领域。这是至今体育立德树人和课程思政教程做的不够的地方。品行教育不能只是就事论事,要举一反三,帮助学生理解品行教育的深刻意义并能自觉地将正确的认识和行为转变为自己在未来生活和工作中的品行习惯。

4 通过游泳培养学生意志品质的教学案例

研究团队曾在北京师范大学公体游泳课依据上述理论认识,对培养大学生意志进行长达3年的实验性教学实践,部分验证了上述理论的正确性,取得较好实践效果^[13]。

4.1 在游泳教学前充分预想学生会遇到的困难情境

在大学的游泳教学中,学生一定会遇到许多困难,那是培养意志的教材与情景,因此上课前必须要对这些情景和教材预想清楚,进行必要的准备。表7是大学生在游泳课中会遇到的困难情境。

表7 在体育运动和学习中会遇到的困难情境及意志教育的教材

游泳会遇到的困难	情形	意志教育的教材
生理上的痛苦	游泳时的极点、水的寒冷	有关生理忍耐力和突破的教材
对危险的恐惧	对呛水、溺水的恐惧	如何理性地面对危险的教材
对失败的惧怕	怕游泳学不会,不能及格、体育挂科	有关敢于成功的意志信心的教材
对枯燥的厌倦	对游泳不断重复练习的厌倦	有关脚踏实地精神的教材
对完美的拘泥	怕游泳动作不好在同学面前露丑	有关勇敢面对缺点虚心学习的教材
对体型的顾虑	怕暴露自己不太健美的身材	健身塑体的知识与方法的教材

4.2 设计并恰当运用不同的方法进行教育和培养

意志的培养与教育方法主要有“道理的说明”“情感的诱发”“榜样的指引”“集体的影响”“表扬的激励”

“纪律的规范”“纪律的要求”“适当的批评”“适度的惩罚”“教师的师表”等,但这些方法也是有利有弊(见表8),因此要恰当地运用。

表8 在游泳教学中培养意志的主要方法及其利弊所在

常用教育方法	该方法的长处	该方法的短处
道理的说明	道理是认知的基础,是显性的教育内容,教材相对容易收集和组织,方法相对简单	运用不好容易空洞、抽象、繁缛,运用不当会显得生硬,引起学生反感不能理解与接受
情感的诱发	感情诱发有利拉近教师与学生距离,是感性的润物细无声式的教育方法,学生容易接受	对于情感细腻的学生比较有效,比较依赖氛围和情景,运用不好会起相反效果
榜样的指引	榜样的目标指向明确,形象、生动,也很具象,对学生的激励性较强	榜样的选择至关重要,也有难度,需要有正确性和公认度,选择不当时效果不佳
集体的影响	集体的教育力量很强大,有时难以抗拒,集体教育的目标也很明确、具体和形象	需要较长时间的团队建设,只有在集体大多数成员都做好时才能发挥作用
表扬的激励	表扬是很能激励学生的方法,是正向的指引,合理使用会起到树榜样的作用	表扬的方向要正确,表扬的对象要准确,表扬的程度要适当,不能夸张和夸大
纪律的规范	纪律是大家的约定,也是集体历史的延续,因此具有很强的说服力,它具体明确,约束性强	纪律必须要明确,要有依据,纪律要事先宣布,执行纪律需要技巧,不可生硬
适当的批评	批评具有彰显纪律的作用,有较强的教育强度,是规范行为行之有效的办法	批评要符合教育原则和纪律要求,批评如果不当,学生难以心服,引起抵触情绪
适度的惩罚	惩罚是执行纪律的手段之一,是更严厉的批评,具有很强的教育强度,合理运用有特殊效果	惩罚的教育强度较大,运用不当会造成对学生的身心伤害,因此不能常用滥用
教师的师表	教师的师表是最有力的示范,也是一票否决性的教育,如教师不能为人师表,许多教育都无法实施	需要教师的自我严格约束,需要有优良的素养和良好品行作基础,需要教师的自我训练

4.3 准备可变成学生“座右铭”的“自我暗示的语言”

要根据对学生基本情况的了解,事先准备好一些“自我暗示的语言”,以便在合适的时机对学生进行

“座右铭”的教育,这本质上就是对在游泳课中进行课程思政的“备课”。这些“自我暗示的语言”的类型方向各不相同,强度效度也不尽相同(见表9)。

表9 作者在北师大游泳课用过的教育语言以及其中的“座右铭(信条)”

类型	座右铭(信条)例
理论类	一个人只要容忍了一次失败就可能不断失败,所以每次都要努力争取成功!
名言类	毛主席曾说过:“下定决心就不冷,不下决心就是二十几度也是冷!”
自豪类	咱可是北师大的学生,不会因为这点困难就难倒了吧!
挑战类	过去在中小学体育上咱没得过100分,这次一定游300米拿个100分!
榜样类	你的好朋友张力可已经拿了100分了,咱可不能输给他,不能轻易服输呦!
集体类	全班现在都及格了,咱千万不能给集体拉后腿吧?
鼓励类	你的动作和呼吸都很好,完成300米,你肯定行!
目标类	200米都游过来了,就还有100米,坚持!
亲情类	老师教了你这么长时间了,冲着老师也得拼200米吧
排位类	现在游最远的是300米,最近也有了40米,咱是当第一还是当最后?
功利类	咱可不能因为游泳游不好评不上一等奖学金,要拿一等奖学金!
爱情类	将来有喜欢的女朋友约你去游泳,说自己是早鸭子你们好意思吗!所以咱们必须学会游泳!

4.4 创设并优化有利于形成意志品质的教育教学环境

大学生在游泳课中的意志培养需要有恰当的条件、适合的氛围、良好的环境和有正能量的集体存在,

这些都是体育教师必须努力去创设优化的教育教学环境(见表10)。

表10 在体育教学中必须要创设和优化的教育教学环境

环境因素	内容	创设和优化的途径方法
教师	教师的威信、以身作则的言行、与学生亲近感等	教师对自身的言行进行逐一的检点,使自己的工作认真严谨
士气	团队的积极学习态度、集体的进步与信心	确保学生进步、制止消极的言论
榜样	努力并取得进步的学生榜样,后进变先进的典型	发现并培养榜样,适时将榜样介绍给大家,让榜样谈体会
物理	天气的冷热,泳池水温,场地器材的优劣	把物理因素控制在可克服的范围
标准	达标标准、教师要求的难易度	把标准和要求设定在“经过一定努力就可以达到”的程度
学伴	老乡、同屋等好同学之间的相互影响	促进相互帮助、制止负面影响
奖惩	奖励的方法和惩罚的方法	进行有效的表扬,或在不违反教育原则的条件进行惩戒
邻班	相邻上课班同学所造成的各种影响	与邻班任课教师共同做好上述环境优化工作

4.5 效果总结

大学游泳课在培养学生意志品质方面的效果体现:(1)进行意志教育的5个班级的学生在一个学期的游泳课中都取得了好成绩,每个班级均有2/3左右的学生完成300米的蛙泳和技评,获得了100分的成绩(北师大规定:完成100米的蛙泳和技评获100分);(2)各班学生都有各种懦弱的表现,如怕冷、恐惧水、头不敢下水、怕累等现象,但学期结束时这些懦弱表现都得到一定克服;(3)生物学院班上曾有一位严重跛脚学生,但在教师的额外教学和集体鼓励下,该生克服巨大困难,完成30米的蛙泳,教师在征得同学的同意下,给与其85分的成绩;(4)相对其他同时教学的班级,实验班的班风和游泳成绩都明显要好。

5 对大、中、小学体育立德树人和课程思政的建议

5.1 厘清学生思想品行的突出问题

精神萎靡不够昂扬、怕苦怕累意志不够坚强、难以融入集体不能遵规守矩是当前学生思想品行的突出问题,而培养学生朝气蓬勃积极向上的乐观精神、不

怕苦崇崇尚坚持的奋斗精神、与人和睦相处遵规守矩的精神既是体育的主要功能所在,也与习近平总书记学校体育“四位一体”目标要求相吻合,因此应将其定位为当下体育立德树人和课程思政的主要目标,而其他方面目标要配合主要目标去实现。

5.2 勾画出学生身心健康“理想像”

应描绘出当代学生身心健康“理想像”,对各学段学生的“理想像”清晰描绘,才能全面、清晰地构建出当代青少年学生体育立德树人和课程思政的内容体系。各地应根据当地的教育理念和体育特色传统描绘出本地区学生身心健康“理想像”,以形成富有特色的有针对性的体育立德树人和课程思政地区教育内容体系;各学校,特别是名校就更应依据学校的体育传统和办学特色描绘学生的“理想像”,以形成有特色的体育立德树人和课程思政的校本内容体系。

5.3 摒弃极端的以学生为中心思想

应摒弃极端思想和方法,在以往的学校体育理论和课改实践中,曾经有过“学生是上帝”“教师是超市的导购员”“上体育课学生叫教师妈妈”“体育教学温情化”“不要严格要求”“不要刻苦锻炼”“对学生只能表

扬不能批评”的错误主张与错误实践,要加以防止。要按照习近平总书记健全学生人格和锤炼学生意志的要求,大力加强对学生体育品行的严格要求与身心锤炼。

5.4 构建体育课程思政的内容体系

上述的全国学校体育联盟(教学改革)团队的《体育弟子规》与《体育品行课课养》的教材设想只是众多教材建设思路中的一例,但无论何种体育立德树人和课程思政的教材体系须符合以下基本原则:(1)充分体现体育的功能与特点;(2)教育要以小见大,从具体行为入手;(3)内容要尽量做到可见、可育和可评;(4)以正面教育为主但也要强调纠正错误;(5)建立相应训练内容体系,特别要加强行为矫正的内容。

5.5 探索体育思政的有效途径方法

应建立有效的体育思政的途径和方法体系:(1)讲道理,帮助学生建立正确的思想认识;(2)明纪律,约束和规范学生的行为;(3)树榜样,引导正确的品行方向;(4)搞评比,建立正向的比、学、赶、帮、超的氛围;(5)建集体,利用良好集体的教育作用,影响带动学生的品行教育。上述方法中都有其内在的规律性和基本原则,有其具体的操作步骤和教法手段,需要不断加以研究和进行模式化、规范化和可操作化。

5.6 加强课程思政中的家校社共育

家、校、社3个方面教育不可相互矛盾、相互割裂、相互干扰、相互抵消。因此,体育立德树人和课程思政中的“课程”应是“大课程观”,是将课内外、校内外联合起来的教育,要开展诸如“体育爸爸会”“健康妈妈会”的成功实践。要将“理想像”、《体育弟子规》《体育品行课课养》的内容与家庭社区共享,推进以体育核心素养为导向的体育家庭作业,努力创建在“双减”新形势下,家校社联动共育的体育立德树人和课程思政新局面。

5.7 创编《体育课程思政教材教法》

应在构建体育课程思政的内容体系并探索有效途径方法基础上,组织专家集体攻关,创编《体育课程思政教材教法》教材,以便于对未来体育教师进行体育立德树人和课程思政教育教学能力培养,便于对在职体育教师进行德育教育的职后教育,并促进体育立德树人和课程思政的教育内容体系与方法体系成熟。

5.8 提出体育师德内容与评价标准

当前体育教师为人师表存在问题,体育教师“三

观”、素养、修养等也还时常受到社会的质疑。要提高体育教师的师德水平,既要从前端的体育教师培养抓起,也要抓紧后端的在职体育教师师德评价,而这又都依赖于对体育师德内涵的研究,依赖于科学的体育师德评价标准的制定,这是体育立德树人和课程思政建设中一项非常重要和紧要的工作。

参考文献:

- [1] 毛振明,丁天翠,温君慧.论体育立德树人和体育课程思政的策略与方法(一):困境与原因[J].体育学刊,2023,30(3):1-8.
- [2] 毛振明.体育教学论[M].第3版.北京:高等教育出版社,2017.
- [3] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2001年版)[M].北京:北京师范大学出版集团,2001.
- [4] 毛泽东.体育之研究[M]//崔乐泉.中国体育通史(第3卷).北京:人民体育出版社,2008:217-218.
- [5] 习近平:坚持中国特色社会主义教育发展道路 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[N].人民日报,2018-09-11.
- [6] 高平叔.蔡元培教育论著选[M].北京:人民教育出版社,2017.
- [7] 尚力沛,程传银.立德树人视域下学校体育教学中德育的实践困境与优化策略[J].沈阳体育学院学报,2021,40(2):29-36.
- [8] 张克豹.异化与本真:新时代学校体育发展刍议[J].辽宁体育科技,2022,44(5):100-104.
- [9] 赵洪波,王祖冬,都晓娟.具身德育视域下的体育课堂教学设计研究[J].教学与管理(理论版),2022(6):97-99.
- [10] 毛振明,韩朝松,闫波,等.瞄准首都学校体育现代化的“一校一品”体育教学改革理论(六):立德与课养[J].体育教学,2020(7):4-9.
- [11] 刘锋.新时代体育课程思政建设的内涵、难点及应对策略[J].天津体育学院学报,2023,38(2):136-142.
- [12] 毛振明,蔺铎.在体育课中如何有效地锻炼意志品质[J].体育教学,2011(9):32-35.