

## 体育心理学课程思政的依据、资源与路径探索

洪晓彬<sup>1</sup>, 李金坤<sup>1</sup>, 祝捷<sup>1</sup>, 刘洋<sup>2</sup>

(1.武汉体育学院 心理学系, 湖北 武汉 430079; 2.郑州轻工业大学 体育学院, 河南 郑州 450002)

**摘要:** 运用内容分析法、文献资料法和逻辑归纳法, 论述开展体育心理学课程思政教育的思想根基, 分析体育心理学课程注重身心的整体观、积极心理的育人观、服务他人的职业观以及实践导向的道德观等育人特征, 而且在明确课程的整体特征后, 从书本教学、学生经历以及体育精神3方面汲取和挖掘课程思政元素。研究认为, 在开展课程思政教育的实践过程中, 教师通过重视思想政治教育元素的课堂表达来推动课程价值转换, 知情合一的方式来实现课程思政教育理念的创新, 精准把握体育专业学生的独特性来因材施教, 重新建构课程思想政治教育的评价体系来回馈教学, 以此来推动体育心理学课程思政教育的落地落实, 充分发挥体育心理学课程的思想教育功能, 为全面推进体育强国建设和实现社会主义现代化强国提供高质量人才保障。

**关键词:** 学校体育; 体育课程; 体育心理学; 课程思政

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2024)01-0110-08

### Exploration on the basis, resources and path of curriculum ideology and politics for the sports psychology

HONG Xiaobin<sup>1</sup>, LI Jinkun<sup>1</sup>, ZHU Jie<sup>1</sup>, LIU Yang<sup>2</sup>

(1.Department of Psychology, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China;

2.School of Physical Education, Zhengzhou University of Light Industry, Zhengzhou 450002, China)

**Abstract:** By the methods of content analysis, literature review, and logical induction, this paper discusses the ideological foundation for conducting ideological and political education in sports psychology curriculum, and based on this, characteristics of parenting focusing on a holistic view of mind and body, the nurturing view of positive psychology, the professional view of service to others, and the practice-oriented ethical view of nurturing has been analyzed in the course of sports psychology. After clarifying the overall characteristics of the course, the elements of the course's ideology would be drawn and mined from three aspects including book teaching, student experience and sportsmanship. In the process of integrating curriculum ideological and political resources into classroom practice, teachers promote the conversion of the value of the curriculum by emphasis on the ideological and political elements, innovation in the concept of ideological and political curriculum education through intellectual and emotional unity, accurately grasping the uniqueness of sports students to teaching, reconstructing the evaluation system of the ideological and political education of the curriculum for giving back to teaching to promote the implementation of the ideological and political in sports psychology curriculum, in order to give full play to the positive role of the ideological and political education, and finally to provide the high-quality talents guarantee for the comprehensive promotion of the construction of a sporting leading nation and the realization of a powerful socialist modernization country.

**Keywords:** school physical education; physical education curriculum; sports psychology; curriculum ideology and politics

收稿日期: 2023-05-04

基金项目: 湖北省高等学校省级教学研究项目“‘三全育人’视域下高等体育院校心理学课程群课程思政建设路径及实践研究”(2021409); 武汉体育学院2021年度中青年科研团队资助项目(21KT06); “十四五”湖北省高等学校优势特色学科群“运动与脑科学”(鄂教研〔2021〕5号)。

作者简介: 洪晓彬(1982-), 男, 教授, 博士, 硕士生导师, 研究方向: 体育心理学。E-mail: 471780693@qq.com 通信作者: 祝捷

“教育是国之大计、党之大计”<sup>[1]</sup>。2016年12月9日,习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调:“高校思想政治工作关系高校培养什么样的人、如何培养人以及为谁培养人的根本问题。要坚持把立德树人作为中心环节,把思想政治工作贯穿教育教学全过程,实现全员育人、全程育人、全方位育人,努力开创我国高等教育事业发展新局面。”<sup>[2]</sup>高校肩负着培养实现中华民族伟大复兴时代新人的重大历史使命。2020年5月28日,教育部印发《高等学校课程思政教育建设指导纲要》<sup>[3]</sup>(简称《纲要》),提出“全面推进课程思政教育建设是落实‘立德树人’根本任务的战略举措”,明确课程思政育人理念、方向与整体布局。在《纲要》的引领下,扎根于教学实践,挖掘课程内涵的思政资源,探索思政资源有机融入课堂教学的有效路径是实现课程思政育人价值的关键所在。

体育心理学是高校体育相关专业的核心课程之一,该课程扎根于体育实践,探讨人在体育活动和竞技活动中的心理现象及其发展规律,论述人的心理因素与体育活动及运动绩效间的相互作用。课程从德育、美育、体育三重视角阐释体育活动中的现象及规律,实现个体的自我超越、健全人格塑造和集体意识培养,在“五育并举”的教育格局中具有独特的作用与功能。而长期以来,体育心理学课程与思想政治教育的联结不够紧密,重知识传授而轻价值引领,教师对于该课程的思政育人意义、特点和路径不够明确,学生则将该课程视作纯粹的方法与理论课,课程的思政育人价值没有得到充分展现。因此,有必要就体育心理学与思政教育的内在关联进行梳理,在此基础上探究与体育专业大学生相契合的思政教育方式,以此来明确体育心理学课程的育人功能、育人价值和育人路径。

## 1 体育心理学开展课程思政教育的思想根基

课程思政教育的前提是要明确思想,让思想扎根于马克思主义、社会主义核心价值观以及相关指导文件的沃土中,在此基础上结合本课程的育人特点开展思政教育。马克思主义科学原理是理论支撑,为开展课程思政教育提供思想指引;社会主义核心价值观是价值遵循,为开展课程思政教育提供价值引领;《纲要》是实践指南,为开展课程思政教育提供策略规划。

### 1.1 理论支撑

1)普遍联系:为课程思政教育拓展视野。

在认识论上,马克思主义认为任何事物都不能孤立存在,而是存在于普遍联系的关系之中,普遍联系的事物构成一个系统性整体。基于此,课程思政元素的挖掘和确立可以立足于课程内容,构建起与思政的

内在联系,同时也要关注到相关情境、人物、事件与课程思政的内在联系。体育心理学学科理论不仅展现严谨的学术成果,同时也传达以体育培养健全人格,助力美好生活的科学理念和体育人用科学武装头脑服务社会的责任与担当,学科人物不仅是知识火炬的传递者、运动故事的讲述者,更是学科情怀和奋斗精神的践行者。在学科外延上,内涵丰富的体育精神、灵活生动的人物事迹等为课程思政的开展提供充足的拓展空间,教师可以通过案例拓展帮助学生加深对课程内容的理解与认知,在案例的择炼和感悟的分享中传达价值取向,在隐性教育中展现求知、为善、向美的风范,从而潜移默化地影响学生。

2)人本思想:为课程思政教育明确路径。

马克思主义人本思想认为教育要尊重人的自然性,并与人道主义相结合<sup>[4]</sup>。思想道德教育是人道主义的教育,但忽视学生的主观意愿和心理发展规律则会造成自然性与人道主义的失衡,进而无法达到育人效果。马克思<sup>[5]</sup>曾提出“我们不应该抽象地去宣讲道德”,单纯的道德说教难以育人,课程思政教育既要注重施教方式又要关注学生主体。于教师自身而言,教育不仅需要教师拥有高超的专业技能,更要有崇高的理想信念和高尚的道德情操,身先示范,以自身树立思想道德形象,通过人格的力量影响学生,在此基础上开展课程思政教育。从学生主体来说,要充分尊重他们的主体性,具体而言将学生的过往经历、个性特征以及个体需求等因素考虑在内,将课程思政教育与学生的具体情况建立起有机联系,如与学生的体育实践构建“情景交融”的联系,由关注学生的自身体验上升至个人价值的实现,以价值引领融入为导向促进学生实现内在价值的升华。

3)身体哲学:为课程思政教育提供支撑。

马克思主义身体哲学认为由肉身身体、感性身体和社会身体所构成的人是极其“丰富的个体”<sup>[6]</sup>,是人之谓人的本质体现。体育是最能体现和成就人们肉身身体、感性身体和社会身体发展的特殊身体活动形式。于肉身身体而言,体育的贡献体现在身心一元、激发最大潜能的充分追求上;于感性身体而言,体育的贡献体现在对必然规律的把握,从而实现突破自我极限的自由发展上;于社会身体而言,体育的贡献体现在通过每个人的发展从而促进整个人类社会的和谐发展上<sup>[7]</sup>。体育对于促进人的全面发展有不可替代的作用,体育心理学课程教授对象是体育专业学生,课程思政的开展要立足体育的育人功能,一方面继续挖掘体育的育人价值并以心理学的角度使学生加深对体育促进人的全面发展的认识,另一方面培养学生高度的专业

责任感以传播体育、教授体育和发扬体育。

### 1.2 价值遵循

社会主义核心价值观是开展该课程思政教育的价值遵循。“用社会主义核心价值观教育学生,引导他们扣好人生的第一粒扣子,是高校思想政治工作的使命所在”<sup>[9]</sup>。社会主义核心价值观从国家、社会和个人3个层面提出价值目标、价值取向和价值准则,三者紧密联系,将小我寓于大我之中,构成个人的道德准则、社会的公序良俗和国家的共同理想于一体的价值体系。社会主义核心价值观这一价值总抓手决定《体育心理学》课程思想政治教育的开展并非着眼于个人层面,而是融合个人道德、社会担当和国家信仰。社会主义核心价值观在体育心理学课程思政教育中的引领作用表现为以个人道德、社会担当和国家信仰为价值依据,去辨识和转化体育心理学课程思政元素,树立教师正确育人观念,以课程元素为载体去传达社会主义核心价值观,通过教学育人去培养社会主义核心价值观,从而凝聚学生价值共识。

### 1.3 实践指南

《纲要》是开展该课程思想政治教育的实践指南。《纲要》从战略意义层面指出:“全面推进课程思政建设是落实立德树人根本任务的战略举措。”从战略规划层面指出:“要科学设计课程思政教学体系;结合专业特点分类推进课程思政建设;将课程思政融入课程教学建设全过程。”并从战略实施层面指出:“提高教师课程思政建设的意识和能力;建立健全课程思政建设质量评价体系和激励机制;加强课程思政建设组织实施和条件保障”。《纲要》充分体现科学教育与国家战略的高度统一。基于此,《体育心理学》课程思想政治教育的开展要融入《纲要》的整体战略性之中,明确课程思想政治教育的基本导向和战略布局,发挥本课程独特思想政治教育优势,服务于国家发展战略。

## 2 体育心理学课程思政教育的特征

挖掘课程思政元素、开展课程思政教育要依据课程自身的育人特征,这样才能有机融入、把准方向、精准施教。体育心理学立足于“身”与“心”相互促进的辩证关系,以服务体育事业为目标导向,体现身体与心灵、理论与实践的有机结合。

### 2.1 注重身心的整体观

身与心是不可分割的整体,身体健康与心理健康之间存在共生关系,相互促进、彼此滋养。对于身心的教育也应该浑然一体,厚此薄彼的教育难以培养一个健全的人。体育心理学课程是在立足体育锻炼的基础上,揭示体育活动与人的心理(如心理健康)之间的

关系以及体育教学中动作技能获得和发展的心理规律,并为体育课、课外体育活动和体育竞赛服务<sup>[9]</sup>。体育心理学课程的着眼处便是身与心互动的辩证关系,“野蛮体魄,文明精神”得以在体育心理学的视角下有机联结、密不可分。一方面,体育的育人内涵得到充分扩展,体育价值由身体层面延伸到心理层面,心理层面的改变会辐射到生活的方方面面,如运动可以改善情绪以及提升主观幸福感,良好的心理状态又有利于人们友善待人、积极工作、奉献社会等,体育与心理的紧密联系促使体育在“五育并举”中独特价值的彰显迈向“五育融合”的全面价值培养。另一方面,借由体育这种积极的行为方式,心理学,特别是积极心理学趋向得以发扬,不仅通过身体运动的方式来预防和缓解心理疾病的健康教育更加深入人心,而且通过体育开发身心潜能、不断超越自我、赋予生活意义的积极含义得以彰显。因而,体育心理学是帮助体育专业大学生树立科学、全面“身心观”的重要课程,健康身心是人自由而全面发展的基石,亦是该课程开展课程思想政治教育的出发点。

### 2.2 积极心理的育人观

社会主义新时代的接班人肩负着伟大的历史使命和时代责任,这不仅需要报国之志,而且“打铁还需自身硬”,所以对于积极心理的培养、潜能的开发是时代新人的必修课。体育心理学课程的思政育人特点突出积极心理趋向,该课程不仅论述通过体育锻炼缓解焦虑、抑郁等方面的内容,而且还从促进学生全面发展的角度论述体育提升主观幸福感、心理技能训练促进积极心态、团队协作追求卓越等方面的内容。体育心理学课程中积极心理趋向的育人观,首先是扎根于体育,认为体育运动不仅是有益于身心健康的“良药”,而且还是不断超越自我的“良方”,在潜移默化的课程教学过程中彰显体育的积极心理价值,不断塑造体育专业大学生对体育的积极理念和认知,也激励学生通过体育来磨练意志、塑造品行、完善自我。这种积极心理趋向超越一般的功利性目的,注重培养健全人格和品德修养,如即使败给对手,通过正确的归因方式和调节积极心态来处理与对手的关系不仅是体育规范的要求,更是人格和道德的集中体现。积极心理趋向也跨越特定的场景和时间维度,对人的影响具有普遍性和终身性,如在团队中承担角色责任,与队友协作的团队精神不仅在体育情境中发挥作用,而且可以作为一种行为习惯和价值标准迁移到其他情境中去,最终凝聚成人格因素使学生受益终生。

### 2.3 服务他人的职业观

体育心理学不单是理论课程,而且具有服务于体

育课、体育活动和体育竞赛的实践使命。该课程的谋篇布局是以服务于他人为出发点,理论应用和技能学习都着眼于促进人的身心健康和目标实现。课程内容中的理论阐述如归因理论、动机理论、团队凝聚力理论都依托于体育情境,旨在搭建起理论与实践的桥梁,通过理论来理解体育情境中的心理现象进而帮助学生、运动员或锻炼者找到有效促进身心健康的方法。课程内容中的方法教授如目标设置、心理技能训练更是直接作用于实践,以服务于他人为导向,在帮助他人实现目标、调节心理状态中体现方法的价值。此外,对于课程学习效果的检验不是书面的作答,而是在帮助他人解决问题中以他人的受益程度为检验指标,并在其中的反馈中不断学习和改进。体育心理学服务他人的职业观扎根于“体育强国”和“健康中国”战略的实施规划中,以心理学的视角充分为体育释能,如帮助普通锻炼者提高对体育于心理价值的认识进而提升运动动机,帮助学生通过目标设置养成良好的锻炼习惯,帮助运动员掌握几种有效的心理技能进而提升运动表现。在体育实践中的联结彰显专业特色,反哺学科发展,于理论与实践的动态互动中培养能为体育事业做贡献的时代新人。

#### 2.4 实践趋向的道德观

体育心理学有体育道德相关的内容,却不空谈道

德,而是在借由相关论述引申道德,通过具体情境承载道德,依靠专业责任培养道德,其最终指向都是知行合一的实践道德。如于“体育能力的个体差异”章节中提到要在体育教学情境中关注体育差生,让体育优生帮助体育差生,以及通过各种方式培养体育差生的自信心和效能感;在“心理技能训练”章节中,其学习目标就是运用专业的心理技能帮助运动员或锻炼者调整心理状态,完善自我。这些内容体现服务于体育事业的实践导向,而且其中包含不歧视他人、关心他人、帮助他人等基本道德内涵。这种实践趋向的道德培养有扎根学生认知和经历的现实基础,不容易引起学生的逆反心理,而且融入体育情境更能引起体育专业大学生的情感共鸣,根植于专业责任会使得学生更愿意付出意识性努力,因而使道德培养更容易入脑入心。此外,将道德与实践深深嵌套在一起的道德观,在一定程度上搭建起观念与行为的桥梁,使得体育专业大学生更容易由道德的培养转化为道德的实践。

### 3 体育心理学课程思政教育的元素来源

体育心理学开展课程思政教育并非随意选择载体、确立元素,而是既要突出课程所蕴含的思政元素,又要融汇体育价值,考虑学生经历加以拓展和延伸,构建全方位的课程思政元素体系(见表1)。

表1 体育心理学课程思政教育的元素来源

思政元素来源	思政元素提取(示例)	思政元素特点	在课程思政体系中的意义
书本教学	体育与心理健康(身心观、专业责任); 体育心理学简史(历史使命、理想信念); 体育道德(行为规范、道德修养)	作为课程内容的一体两面,与专业知识同向同行	课程思政的根本所在,据此开展课程思政教育是对课程教师的最基本要求,并以此为切入点与其他思政元素产生有机关联
学生经历	运动训练(顽强拼搏、勇攀高峰); 体育比赛(公平公正、规则意识)	学生在认知上容易理解,在情感上容易接受	课程思政的灵魂所在,使思政的开展不再是抽象宣讲,而且融入对学生知与情的关注,弥合“教”与“学”的对立关系
体育精神	女排精神(团结协作、自强不息、艰苦奋斗、永不言弃、勇于创新); 冬奥精神(胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来)	内容广博,且具有很强的影响力和丰富的价值内涵	课程思政的高度所在,汇入体育中最精华的思政元素,促使书本的体育知识、学生的体育经历得以升华,并凝聚成人格力量

#### 3.1 依托教学书本提取思政资源

体育心理学立足于体育,聚焦于心理,涵盖体育学(学校体育学、运动训练学、社会体育学等)、心理学(积极心理学、发展心理学、教育心理学等)以及体育赛事、运动健身、心理疏导等鲜活灵动的育人元素,从而形成内涵深刻的课程内容体系。对其中蕴含的思政资源的提取是开展该课程思政教育的基本要求,融合于书本的思政教育也是开展课程思政教育最自然的

方式,学生容易顺理成章的接受和认可。这就需要教师对书本内的思政元素进行有效地辨识和转化,如在体育心理学简史中,可带学生一起感悟先辈们肩负的历史使命,领会他们为学科建设、体育事业发展乃至国家发展所倾注的心血、付诸的努力和做出的贡献,使学生在先辈们的事迹中激发拼搏的热情和奋斗的意志;“团体凝聚力”模块不仅包含团体凝聚力的相关理论和影响因素,还包含明确个人责任、团队规范、相

互尊重以及形成良性互动关系等价值导向；在体育锻炼对于缓解负面情绪效果的论述中不仅使学生扩展对体育价值的认识，而且着眼于学生的健康观念和专业责任，激励学生运用专业知识和先进理念帮助他人通过体育运动促进身心健康和潜能开发。辩证、灵活地看待课本内容，将专业知识与思政资源一体两面的作用发挥出来，通过潜移默化的形式进行融合教学不仅能有效开展课程思政教育，而且能为专业知识赋予更崇高的价值。

### 3.2 立足学生经历汲取思政资源

学生经历是他们的立身之本，影响和塑造他们的认知方式、情感模式，课程思政教育的开展要充分考虑和利用学生经历，有机地与学生的生命历程构建联系。体育专业大学生都经历过刻苦训练和激烈比赛，而且多数参加过体育教学或者有志于进行体育教学，他们其中的经历本身就蕴含着丰富的潜在思政资源。在体育训练中，体育专业大学要通过自身意志克服身体疲劳、病痛风险以及枯燥乏味的障碍，顽强拼搏、勇往直前、不畏艰辛、追求卓越的精神品质体现的淋漓尽致，教师引导学生要将训练场上的拼搏精神延伸到人生的赛道上，激励学生保持积极进取的状态，让拼搏与奋斗成为人生常态，以实现人生发展的新高度和新格局。学生所参与的体育比赛本身就是彰显公正、展现卓越的事件，其中同样蕴含丰富的思政资源。如“体育规则”具有道德和法律规范的类同作用，可以引导合理竞争，对违规行为令行禁止。在课程中可以“赛场如人生”为出发点，引导学生认识到规则规范所允许的行为不仅是赛场的基本准则，更是社会生活的道德准则和基本遵循。“公平竞争”是体育比赛中道德规范的核心内容之一，“更高、更快、更强”本就意味着运动员需要相互竞争、不断超越，因此比赛结果的差异性为竞技的前提，而公平意味着运动员都有资格或通过努力获得资格来参加比赛，并在规则的保障下展开角逐。教师可以引导学生以切身比赛经历来思考“公平公正”的意义，通过课程内容去重新审视体育比赛中“公平竞争”的价值内涵，在理论与实践的互证中内化正确的公平观。

### 3.3 领悟体育精神摄取思政资源

体育精神是指人们在体育实践活动中形成的，以健康快乐、挑战征服、公平竞争、团结协作为主要价值标准的意识、思维活动和一般心理状态<sup>[10]</sup>。对体育精神的领悟一方面来源于亲身实践，如艰苦训练所体现的挑战征服精神，比赛中体现的公平竞争精神，在上一章节有过相关论述。另一方面来源于对优秀运动员和伟大体育事件所展现的体育精神的学习，如女排

精神是我国奥运健儿秉承为国争光的信念，在比赛中不畏强敌，克服无数艰难险阻而形成的，是与社会主义核心价值观最契合的价值认同<sup>[11]</sup>，为中华体育精神增添新的时代价值内涵，并具有提供精神支持、凝聚民族力量等方面的作用<sup>[12]</sup>，同时也为体育心理学开展课程思政提供丰富且有价值的思政资源。由优秀运动员在训练场和赛场上拼搏的事迹凝练、升华而来的体育精神是思政教育的绝好载体，体育专业的大学往往对于体育赛事和优秀运动员极为关注，也有“为国争光”的极强荣誉感，因而体育精神容易引起体育专业大学生的理解和共鸣。为此，教师要对相关体育精神的内涵有深刻把握，如理解冬奥精神所蕴含的开放包容的大国胸襟以及女排精神的爱国主义驱动力，并在此基础上可以举一反三，将高度凝练的体育精神泛化到日常场景中，让学生明白体育精神在生活、学习中的引领价值。此外，教师要注重体育精神的课堂融入，找到课堂切入点，带学生学习体育精神、领悟思政内涵。如在讲解“团队凝聚力”模块时，可以融入“中国女排”示例的讲解，解析团队协作和集体主义精神，队伍中不同成员如何整合差异、统一思想、凝心聚力铸造钢铁队伍来达成团队目标并实现个人价值。

## 4 落实体育心理学课程思想政治教育的基本路径

体育心理学课程蕴含丰厚思想政治教育资源，决定以该课程为出发点，对体育专业大学生实施思想政治教育的可行性。而如何将课程内在的思政资源有机融入课程中，起到“润物无声”的作用，则需要教师对课程思政的教学价值、教学理念、教学对象以及教学考核有充分的认识和把握。

### 4.1 价值转换：重视思想政治教育元素的课堂表达

传统的教学理念往往使高校教师将教学重心放在能力培养和知识传授上，这既是教师的教学任务主线，又是学生的实际需求。于教师而言，“术”的传授是教学之本职工作；于学生而言，“术”的获得是知识的积累和能力的提升。师生之间的这种侧重于“授业”和“解惑”的互动模式，弱化对学生价值观的培养和塑造这一“传道”功能。在我国的教育体系中，因拥有专门的思想政治教育课程，使其他专业课老师可能抱有“术业有专攻”的心态，进而更注重本专业知识的教学，而淡化课程思政教育。事实上，相较于专门思想政治教育理论课的灌输，专业课开展思想政治教育有其天然的优势。首先，专业课课堂人数较少，这意味着专业课教师可以关照到不同个体的差异进行思想政治教育；其次，专业课课时较多，这意味着教师有

充足的时间了解学生,更容易与学生产生情感上的亲近;最后,专业课教师与学生有同一专业的归属感和认同感,这是开展思想政治教育的现实基础。因此,体育心理学课程要充分发挥本学科的优势,与思想政治教育课携手打造思想政治教育的“同向同行,优势互补”的统一战线。

体育心理学课程教师要自觉提升政治站位,加强自身思想道德修养,做到“为人师表,行为世范”,将思想政治教育元素融入课程教育教学之中。在课程设计上,突破以专业能力培养为最终目标的一元化模式,重视学生正确世界观、人生观和价值观的引领与塑造。如目标设置模块中,在讲述科学的目标设置基础上,通过实例引导学生将爱国情怀融入目标设置的统筹规划中;在课堂授课上,杜绝“任务式”的授课思维和以知识灌输为主导的授课模式,注重学生人格培养,将实现人自由而全面发展的目标融入课程实践。如在讲解体育活动与心理健康关系时,不仅要在理论上阐述其内在联系,还应在实践中鼓励学生塑造健康体魄和健全人格,并以其专业所学去服务社会;在课程评价上,突破传统的以出勤率和期末成绩为主的考核方式,重视学生学习和成长的过程,将思想政治教育考核以多元化的路径融入课程考核的全过程。如在心理技能训练中,关注学生技能知识掌握情况的同时,也将学生的实践应用能力、学习态度、专业职责纳入考查范围,并对学生进行动态评价。

#### 4.2 理念创新:知情合一,以求“育德无声胜有声”

习近平总书记强调:思想政治教育“要做到春风化雨,润物无声”<sup>[13]</sup>。生硬的理论说教和单一的宣教形式易引起学生的逆反心理。课程思想政治教育同样要探寻多元化路径以实现“育德无声胜有声”。

首先,教学相长、相互促进。“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从”。(《论语·子路篇》)教师要发挥榜样作用,以身作则引导和感染学生。师者不能仅仅将课堂当成传授知识的空间,而是教学相长互相促进的生动学堂。教师要敞开心扉,跟学生寻求情感共鸣。一方面,教师要结合自身经历,将思想政治教育素材融入专业知识讲授之中,跟学生进行心灵交流和良性互动,让学生意识到体育心理学课程中涉及的思想教育元素不是与现实相去甚远的空中楼阁,而是可以鲜活、生动地嵌入在日常生活中。如结合教师运用本学科知识为运动队服务的经历,来升华责任和担当;通过讲述参与国内外盛大体育赛事来传达爱国情怀;分享对经典体育事件的看法,引导学生形成正确的道德信念与价值观。另一方面,榜样的引领作用同样十分重要。如班杜拉<sup>[14]</sup>认为榜样的性质极大地影

响着注意的过程,榜样的性质包括榜样的可辨别性和个人特质等。可选择与本门课程内在相关的人物作为榜样,如为中国体育心理学做出杰出贡献的马启伟先生以及优秀运动员和教练员等,亦可以发掘身边的人物和事迹作为榜样,将思想政治教育融入日常生活。

其次,改变单一的思想教育方式,追寻教育本身的思想教育内涵。正如杜威<sup>[15]</sup>所言:“教育的过程,在它自身以外没有目的,它就是它自己的目的。”教育内在生成的目的需要在符合教育主客体的认知逻辑和知识逻辑的基础上建立起教育的内在价值逻辑。体育心理学课程与思想政治教育相融入若脱离学生的认知现状和学科的知识架构就丧失课程思想政治教育的意义。因此,体育心理学课程思想政治教育的开展应杜绝任务式、形式化的教授内容,如将体育心理学史做简单的时间罗列,将体育道德的培养当作唱高调的宣讲。唯有充分考虑学生在知识和价值上的可接受性,充分调动学生的主观能动性,将知识与道德情感建立有机的联结,做到知情合一、知行合一才能使学生体会到教育本身的目的。可以将学生的运动训练和体育教学实践经历融入课堂,积极注入人文关怀元素。如在“心理技能训练”模块中,运用现场模拟的方式帮助学生掌握应对运动竞赛中常见的心理问题的技能与方法,与此同时,以集体参与、氛围渲染的形式引导学生对他人的积极共情,培养学生通过专业技能帮助他人解决心理问题的意识。

最后,教学方法上实现固定模式的突破。每位教师都有自己的教学方法和风格,教师的教学方法和风格若处理不好知识传授和价值引领的相互关系,那么在思政教育上的效果将会大打折扣。教师要突破固有的教学模式,勇于探索新的教学方法和授课风格,以学生的知识获得和价值塑造相互融合为主线,在把握主线的基础上根据教学主题、教学对象和教学目标进行方法上的调整与创新。

#### 4.3 因材施教:重视体育专业学生的独特性

“大学生的成长发展需求决定高校思想政治教育的着力点”<sup>[16]</sup>。“以人为本”的教育不可将人一概而论,而是要将这种关怀具体到某个群体、某个人。这要求教育必须有的放矢,嵌入到学生的成长经历和性格特征中去。体育心理学课程面对的主要群体是有着较长期体育运动经历或具有体育相关专业基础知识的大学生,他们既有普通大学生的共性,又有其独特之处。从文化知识学习的角度来看,体育训练和比赛占据他们的时间和精力,文化基础相对薄弱;从思维习惯上来看,体育生的思维和行为更加“直接”<sup>[17]</sup>;从性格特征来看,体育生外向型居多,适应性强,好奇心强,

能接受新鲜事物并且喜欢自我挑战,但稳定性差<sup>[17-18]</sup>;从价值观念来看,多数高校体育生实用主义居于主导地位<sup>[19]</sup>。

了解体育专业学生的个性,才可以在把握学生实际情况的基础上贯彻知识传授、价值引导的教学理念,从而在教育教学效果上事半功倍。在体育心理学课程中,针对体育专业大学生文化课基础较差的状况,可以采取减少抽象道德理念灌输、增加实例讲解的方式来引起情感共鸣。如通过分析中国女排的夺冠历程来讲解团队精神和拼搏意志;针对思维“直接”的状况,可减少“打哑谜”的委婉方式,直奔主题,甚至采取“棒喝”的方式点醒学生,如以研究事实为基础,掷地有声地陈述体育对于人身心健康的作用;针对稳定性差的情况,教师要有意识地引导学生“损有余而补不足”,通过有趣的心理学实验和心理学理论激发学生科学探索的热情和对人文知识的向往。同时可采用问答互动、课堂游戏、感悟分享等形式吸引学生注意力来增强课堂效果,引导学生持续关注课堂教学内容,如开放式讨论“兴奋剂”与体育道德问题;针对实用主义的价值导向,可结合案例向学生说明成功的获得不仅仅依赖于专业能力和知识,更重要的是内在道德修养和爱国情怀的培养与塑造。如郎平教练拒绝商业俱乐部提供的丰厚酬劳,义无反顾回国执教并为女排夺冠作出的卓越贡献;再如乒乓球国家队屡建奇功,为了国家荣誉从未有丝毫懈怠,不断谱写乒乓传奇。

#### 4.4 标准设定:重新建构课程思想政治教育的评价体系

相对于知识获得的“有形教育”,思想政治教育属于精神层面的“无形教育”,其目标隐含、内容宽泛、操作难度大而成为思想政治教育的“软肋”<sup>[20]</sup>。特别是在思想政治教育考核方式上,由于“无形教育”效果评价极其模糊,难以量化且易流于形式,成为思想政治教育效果考核的“痛点”。考核是检验成果的必要措施,但模糊、难以量化和流于形式的考核方式,使得教师在教学过程中难以有效把控学生对课程思想政治教育内容的接受程度,甚至让学生对思想政治教育空洞的内容和单一的形式产生情感上的抵触。鉴于此,不少教师对思想政治教育效果评价只能秉持“因上努力、果上随缘”的心态,不利于教师教学过程中积极性、主动性和创造性的发挥。因此,课程思想政治教育的评价指标要在“因上努力”的基础上,探索行之有效的、多元化的“果上考核”方式。

从课堂到生活,逐步拓宽课程思政教育效果评价的范围。一方面,要在体育心理学学科框架下考察学生的情感、态度和价值观。如依托特定体育事件(如“黑哨”“诈伤”)考察学生的道德情感和道德意志;在实

践中考察学生对相关理论知识的运用,能否科学运用体育心理学理论(如ABC理论,归因理论,情绪调节理论)进行积极的认知重建与情操塑造,以高度的专业自觉帮助他人。另一方面,将课程中传导的价值观念渗入生活,引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观,这是课程思想政治教育所要达到的重要效果。因此,教师要将课程思想政治教育所产生的效果拓展到学生的日常生活中,并依托于生活考察学生的思想政治领悟情况,如考察学生在人际交往中的自我角色认知、对社会事件的观点以及切实的助人行为。

重视质性评价与过程性评价,促进课程思政评价方式的多元化发展。由于思想政治教育是一项长期的、复杂的、艰巨的任务,其效果并非立竿见影,所以要立足于长远来考量。因此,纯粹的量化评价指标不能完全反映思想政治教育的实际效果,相对于量化评价而言的质性评价却有其独特优势。质性评价依托于人的主观感受,在人与人之间的互动中具体展现思想道德品质。这种评价方式更加生动、鲜活,摆脱传统量化评价体系形式化的烙印。在质性评价的基础上,教师应看重过程性评价而非结果性评价,着眼于学生思想变化的过程,而非仅关注最终结果。过程性评价侧重于学生思想变化的纵向发展,而结果性评价侧重于人际间的横向比较。人的潜能是无限的,对人的评价也应是多元的,简单的非此即彼或单一的等级划分不利于客观而全面地衡量学生的能力和价值。而过程性评价关注于学生的成长变化,从多元角度评价学生的理论学习能力、问题解决能力和社会适应能力,引导学生关注自我、享受成长的乐趣。

在课程思政教育评价的目标导向上,要以促进思政教育的进一步优化作为根本出发点。体育心理学课程教师应清晰地认识到,对学生进行思想政治教育是为了了解和把握学生的思想动态,以学生的思想动态反馈为依据来优化课程思政教育,而非简单的“打分”。辩证地审视该课程在思想政治教育方面的优点和不足,不断改进教学设计、教学方法,完善教学过程。

体育承载着国家强盛、民族复兴的伟大梦想。大学生作为建设社会主义现代化强国的重要力量,既要有强健的体魄,又要有健全的人格。体育专业大学生是建设社会主义体育强国的“领头雁”和“排头兵”,更要引领这股时代潮流以更好地服务于中华民族的复兴伟业。目前,体育类课程思想政治教育的探索还处于起步阶段,如何在教学中将马克思主义与体育专业课程深度融合,如何在教学方式上实现多元化转化,如何在评价体系上找到质性与量化新的平衡点,这都

是在教学过程中应该思考的现实问题。作为体育类课程思想政治教育的初步尝试,体育心理学课程牢牢抓住“身”与“心”两大主题,以其内在的“学科逻辑”与学生的“认知逻辑”紧密集合,明确课程育人特点,依据书本教学、学生经历和体育精神深度挖掘与课程相关的思政元素,以“润物细无声”的方式引导和实现学生从“身”到“心”的人生价值和社会价值的转换与升华,从而达到立德树人的根本目标。

### 参考文献:

- [1] 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(001).
- [2] 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面[EB/OL]. (2016-12-08)[2021-08-24]. [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/s6052/moe\\_838/201612/t20161208\\_291306.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s6052/moe_838/201612/t20161208_291306.html)
- [3] 教育部. 高等学校课程思政建设指导纲要[EB/OL]. (2020-05-28)[2023-1-27]. [http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-06/06/content\\_5517606.htm](http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-06/06/content_5517606.htm)
- [4] 林孟涛. 马克思主义人学理论及其当代实践——从育人的角度看[J]. 中国特色社会主义研究, 2013(4): 47-50.
- [5] 马克思恩格斯全集[M]. 北京: 人民出版社, 1957: 224.
- [6] 李燕. 论“丰富的个体”——兼析马克思的人的发展理论[J]. 中国人民大学学报, 2000(3): 72-76.
- [7] 李有强, 龚正伟. 体育与人的全面发展: 基于马克思主义身体哲学视角的考察[J]. 西安体育学院学报, 2021, 38(4): 395-401.
- [8] 中共中央文献研究室. 习近平关于青少年和共青团工作论述摘编[M]. 北京: 中央文献出版, 2017: 38.
- [9] 季浏, 殷恒婵, 颜军. 体育心理学[M]. 第三版. 北京: 高等教育出版社, 2016.
- [10] 黄莉. 体育精神的文化内涵与价值建构[J]. 体育科学, 2007, 27(6): 88-96.
- [11] 董翠香, 樊三明, 李梦欣, 等. 体育专业课程思政建设应解决的问题及实施路径[J]. 体育学刊, 2021, 28(2): 65-71.
- [12] 王军伟, 张岚, 余丁友. 中国女排精神的内涵、价值及文化效力构建[J]. 体育学刊, 2017, 24(3): 35-39.
- [13] 习近平总书记系列重要讲话读本[M]. 北京: 学习出版社, 2016: 190, 192.
- [14] 艾伯特·班杜拉. 社会学习理论[M]. 陈欣银, 李伯黍, 译. 沈阳: 辽宁人民出版社, 1989.
- [15] 约翰·杜威. 民主主义与教育[M]. 王承绪, 译. 北京: 人民教育出版社, 1990: 54.
- [16] 卢黎歌. 新时代推进构建人类命运共同体研究[M]. 北京: 人民出版社, 2019: 350.
- [17] 孙若凯. 山东省体育专业大学生人格特征与应对方式的调查研究[D]. 济宁: 曲阜师范大学, 2018.
- [18] 孟祥乐. 新时期体育大学生人格特点的调查研究[J]. 吉林体育学院学报, 2009, 25(1): 77-78+128.
- [19] 戴国清, 高秋平, 陈永军. 当前体育专业大学生价值观变化的调查分析[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2010, 28(3): 38-41.
- [20] 沈贵鹏. 心理学视域中泛课程思政的特点诠释[J]. 思想理论教育, 2018(9): 66-71.