

运动健康类课程思政教学改革与探索——以《运动营养学》课程为例

廖小华 李迎红

湖南工业大学, 湖南 株洲 412007

[摘要]运用文献资料法、逻辑分析法、行动研究法等方法,以《运动营养学》课程为例,对运动健康类课程思政的具体教学设计进行改革与实践,以期进一步落实效果,并与其他专业课课程思政提供思考与借鉴。研究认为:课程思政教育要发挥教师队伍主力军作用,提升专业素养和思政育人的能力;守好课程建设主战场,从体现课程内涵的思政育人目标进行顶层设计,挖掘教学内容中隐含的思政元素;切实用好课堂教学主渠道,优化教学实施,关注课前课中课后全过程育人,创新课程教学方法;并积极探索课程思政教学的评价方法,持续改进教学。从学生评价和反馈来看,课程思政育人取得了实效。

[关键词]课程思政;运动健康类课程;思政元素;教学全过程

DOI: 10.33142/jscs.v5i2.16229

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

Reform and Exploration on Ideological and Political Education in Sports and Health Curriculum —Taking the Curriculum of Sports Nutrition as an Example

LIAO Xiaohua, LI Yinghong

Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan, 412007, China

Abstract: Using methods such as literature review, logical analysis, and action research, this paper takes the curriculum of "Sports Nutrition" as an example to reform and practice the specific teaching design of ideological and political education in sports and health curriculum, in order to further implement the effect and provide thinking and reference for ideological and political education in other professional curriculum. Research suggests that ideological and political education in curriculum should leverage the role of teachers as the main force, enhance their professional competence and ability to educate students through ideological and political education; Defend the main battlefield of curriculum construction, design top-level ideological and political education goals that reflect the connotation of the curriculum, and explore the hidden ideological and political elements in teaching content; Effectively utilize the main channel of classroom teaching, optimize teaching implementation, focus on the whole process of educating students before, during, and after class, and innovate curriculum teaching methods; Actively explore evaluation methods for ideological and political education in the curriculum, continuously improving teaching. From the evaluation and feedback of students, it can be seen that the ideological and political education in the curriculum has achieved practical results.

Keywords: curriculum ideology and politics; sports and health curriculum; ideological and political elements; the entire teaching process

2020 年,教育部出台《高等学校课程思政建设指导纲要》(简称《纲要》),指出落实立德树人的根本任务有赖于各学科各课程协同配合,将价值塑造、知识传授和能力培养三者融为一体。其中教师队伍是主力军,课程建设是主战场,课堂教学是主渠道^[1]。要坚持“学生中心,产出导向,持续改进”的教育理念,要想培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,课程思政恰恰是达成铸魂育人毕业要求的方法途径。

在健康中国战略背景下,人民群众对于健康生活、健身运动和营养保健有了更高的要求,使得运动健康类课程也有了更高的关注度。《运动营养学》是一门与健康生活实践密切结合的课程,其方法理论广泛运用于健身指导、运动训练领域。根据体育科学的发展和社会需求,结合学校专业和学科建设总体规划,充分利用现有教学和科研资源,开展课程思政探索,在课程教学中落实专业人才培养要求和课程思政的育人目标,以期培养高素质、高质量、

实用创新型体育人才。

1 发挥教师队伍主力军作用

《纲要》指出教师是进行思政教育的主力军。广大教师在这项工程中的作用是灵动的,决定着课程思政教学是否有效。首先,学生得先爱上课,渴望来到这门课的课堂,否则,连课都不感兴趣,更谈不上能进行课程思政。这就要求教师提升专业素质,对自己所授课有一定的研究和设计,从学生对知识的渴望和需求实际出发授课,做到学高为师。比如,是否从学生的现有能力出发,搭建脚手架,讲解是否条理清晰,教学是否具引领性、时代性和开放性。笔者在“运动营养学”课程教学中,大量知识点的引入采用了体验式教学法,同时利用超星学习通工具给学生提供了测验练习和发表讨论意见的畅通渠道。如“运动饮料”这节课提前两周布置学生调查市场上哪些饮料属于运动饮料,从饮料名称、营养素及含量、适用人群、价格等方面做出调查表格,让学生通过预习对运动饮料有初步认知,

课堂中一一进行鉴别,最终学生从自己预调查的饮料中能鉴别、筛选出运动饮料,并且学生在学习通上分组发表鉴别结论和方法依据,极大激发了学生对课堂的关注和探索的欲望。在教学过程中通过点评学生作业,发现创新点,发现学生的优点,上升到社会主义核心价值观,从鉴别过程植入精益求精、去伪存真的科学精神,学生在吸收知识,提升能力的同时,实现了价值引领。其次,教师本人自身对待教学的态度和行为,是最直接的思政教育^[2]。教师对待课堂是否有迟到和随意调课现象,是否每次课都提前到达做准备,对学生作业是否及时批阅和反馈,对答疑是否做到了竭尽全力。只有学生感受到教师真心热爱教学、热爱每一个学生,以实际行动感染学生,才能引导他们爱学习、爱研究,做到身高为范。在育人过程中榜样的力量是无穷的,教师精心备课,对专业和教学的品质的追求,这种敬业态度是无声的、潜移默化的,并且是眼见为实的传承。教师对作业的内容更新,与时俱进,认真批阅、留下鼓励评语,用心答疑,对学生持续性的关注,交流人生理想,引领未来之路,使学生更亲其师,而信其道。教师自身对国家健康战略的理解、对营养案例的分析能力和创新意识,都是最好的言传身教,能有效促成思政目标达成。

广大老师要不断强化育人意识,找准育人角度,提升育人能力。教师个人尤其要有意识地学习马克思主义哲学思想和中国共产党的精神谱系,为所授专业课程思政元素的挖掘和课堂思政教育的实施铺垫系统、深刻的底色。

2 守好课程建设主战场

2.1 修订人才培养方案,做好课程思政顶层设计

专业课的课程思政虽然在效果上追求“盐溶于汤”的教学过程和“润物细无声”的教学效果,但不是即兴、随意和自发的,也不是碎片化的堆砌,而应是以产出为导向,以学生最后所获的成果为依据,毕业后一段时期内达到人才培养预期而进行精心设计^[3],根据《纲要》中对体育类课程提出的指导意见,教师在开展教学前应明晰课程思政的育人目标,以便进行思政育人内容和方法的设计及优化。因此在人才培养方案、课程教学大纲和课程思政目标达成上要提前做好顶层设计,据此,对运动营养学教学目标达成路径如图1。

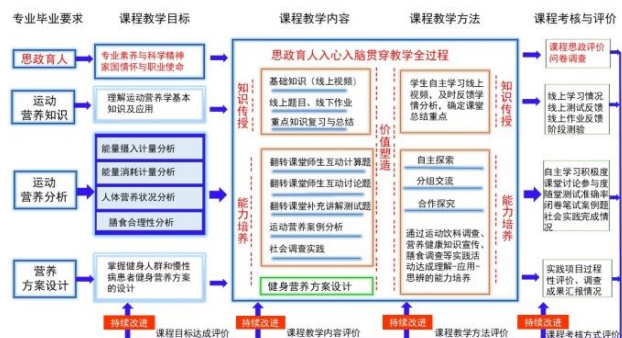


图1 运动营养学课程教学目标达成路径

根据人才培养方案,围绕思政育人、运动营养知识、运动营养分析、运动营养方案设计四个方面设定运动营养学课程的教学目标,旨在让学生通过课程学习,理解运动营养师和健身教练的职业道德和规范,具备健身教练的营养学基本素养,理解“健康中国”国家战略中营养和运动两种生活方式扮演的角色定位,培养家国情怀和职业使命感;掌握运动营养学的基本知识,能分析能量需要量、能量消耗量、人体营养状况、膳食状况;设计出符合不同年龄、性别、不同健身需求健身人群和慢性病人群的营养方案,培养本门课程的学科素养,为社会服务。

根据《纲要》的建议,结合本课程的特点,将课程的“思政育人”目标设定为家国情怀、科学精神、法治意识、学科素养4个一级指标,国际视野、民族自信、价值取向、社会责任、诚信守则、实事求是、精益求精、勇于探究、团结协作、创新意识、职业规范、职业道德、健康理念、批判思维、自学能力15个二级指标。培养未来的社会体育工作者,课程教学要注重培养学生家国情怀,理解健康中国战略和《健康中国2030规划纲要》中营养学和全民健身的任务,增强学生社会责任感,提高学习的主动性和能动性;通过案例和实践学习,建立营养学方面的职业思维,树立服务群众、奉献社会的职业道德;引导学生积极探索、勇于创新,弘扬以改革创新为核心的时代精神。以上思政育人目标与运动营养知识、运动营养分析,运动营养方案设计三方面的教学目标是互相融合交织的,在实施教学的过程中完成思政育人的目标,同时思政育人目标又是其他目标达成的基石,相互支撑关系如图2。

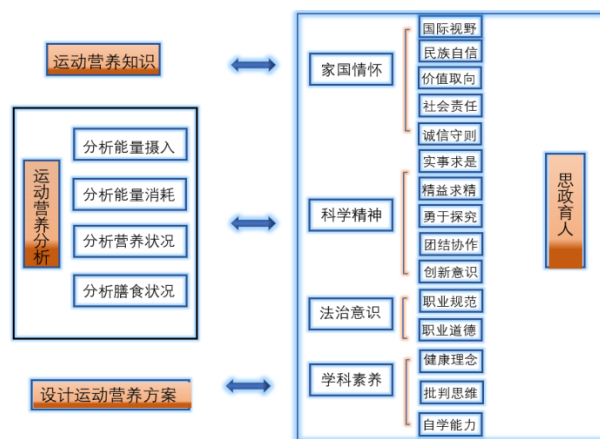


图2 运动营养学课程目标与思政育人目标支撑关系

2.2 重构教学内容,找准课程思政融入点

课程思政育人目标的实现要挖掘蕴含在科学文化知识中思政元素,不是与专业知识的“剥离”^[4],也不是强塞于教学内容中,而是对教学内容的深度拓展,“二次开发”^[5],让学生在掌握专业知识的基础上,从专业的

内在规定性和规律性中引发出和专业教育内在价值相统一的问题域，也就是说在专业知识本身就蕴含的真理性中，梳理凝练出除了科学知识、文本理论、数据概念之外的价值基因和文化底蕴，这个基因与底蕴是伴随着专业知识的产生而产生、发展而发展的^[6]，从而达成思政教育目标，在知识传授的同时实现价值引领。根据教育部发布的《关于加快建设高水平本科教育全面提高人才培养能力的意见》^[7]，“着力推动高校全面加强课程思政

建设，做好整体设计，根据不同专业人才培养特点和专业能力素质要求，科学合理设计课程思政教育内容”，运动营养学课程章节知识点及其思政育人目标的分布矩阵见表 1。以运动营养学第四章为例，其教学内容融入思政元素，与思政育人目标达成关系如表 2。这种对教学内容的深度挖掘，丰富了课程思政的内容，是对原有课程知识点教案的有益补充和升华，有利于提升思政育人的效果^[8]。

表 1 课程章节知识点及其思政育人目标的分布矩阵

思政指标 章节知识点	家国情怀					科学精神					法治意识		学科素养		
	国际视野	民族自信	价值取向	社会责任	诚信守则	实事求是	精益求精	勇于探究	团结协作	创新意识	职业规范	职业道德	理想塑造	健康意识	自学能力
运动营养学课程中涉及课程思政内容的章节知识点															
第一章 1.2 营养与健康	√	√		√										√	
第一章 1.8 学习运动营养学的任务与意义				√									√		
第二章 2.3 蛋白质与运动		√										√			
第二章 2.4 维生素与运动									√						
第二章 2.5 矿物质与运动			√												
第三章 3.2 能量的消耗			√		√	√	√	√							
第三章 3.3 人体能量的需要量					√	√	√	√						√	
第三章 3.4 健身人群的体重控制							√							√	
第四章 4.1 谷类、薯类及杂豆类的营养价值	√	√													
第四章 4.4 奶及奶制品的营养价值			√												
第四章 4.6 大豆及制品的营养价值		√													
第四章 4.7 平衡膳食与膳食结构	√	√							√				√	√	
第四章 4.8 中国居民膳食指南		√	√	√		√			√	√			√	√	
第四章 4.12 健身食谱编制				√	√					√	√	√	√		√
第五章 5.2 运动饮料					√	√		√		√				√	√
第六章 6.6 比赛期的合理营养							√						√		√
第七章 7.7 低温环境的营养措施											√				
第八章 8.1 高血压患者膳食营养 8.2 糖尿病患者膳食营养	√										√		√	√	√
第九章 9.8 食品中违禁成分			√									√			
课程思政育人指标统计	4	6	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	6	7	4

表 2 “平衡膳食与运动”章节中思政育人目标与教学内容的关系

章节名称	章节知识点	思政融入点	思政教学目标与内容		
			一级指标	二级指标	思政教学内容与预期成效
第四章 平衡膳食与运动	食物的营养价值	大豆是谷豆类的一种,是优质蛋白	家国情怀	民族自信	中国是大豆的故乡,有 4500 余年的种植历史,大豆见证了中华文明百年兴衰,也是我国这个农业大国的优质蛋白质主要来源之一,增强学生民族自信。
	平衡膳食与膳食结构	比较世界各国的膳食模式,认识我国膳食模式的优点和缺点	家国情怀	国际视野	中国膳食模式属于东方型膳食模式,缺点是容易出现蛋白质和能量不足,向日本膳食模式和地中海膳食模式学习,以国际视野来指导群众合理膳食。
	中国居民膳食指南与中国居民平衡膳食宝塔	介绍国务院办公厅关于“农村义务教育学生营养改善计划”的重要内容	家国情怀	价值取向 民族自信 制度自信	通过合理营养和平衡膳食的学习,关心关爱家人的饮食模式,弘扬相亲相爱的家庭美德; 通过学习“营养计划”认同中国特色社会主义的制度的优越性,认同我国以民为本的执政理念;
	健身食谱的制定	学习健身食谱的制定方法	法治意识 科学精神 学科素养	职业素养 职业道德 创新意识 理想塑造	通过学习减肥食谱、增肌食谱的设计培养学生创新意识,逐步建立职业思维,不以盈利为目的在适宜的健身阶段、适宜的人群推荐蛋白粉等营养补充剂,树立服务群众、奉献社会的职业道德,进行理想塑造。

3 用好课堂教学主渠道

3.1 优化教学实施,课程思政贯穿教学全过程

习近平总书记指出,“一种价值观要真正发挥作用,必须融入社会生活,让人们在实践中感知它、领悟它。要注意把我们所提倡的与人们日常生活紧密联系起来,在落细、落小、落实上下功夫。”课程思政的教学实施要让学生认为思政内容就是课堂的一部分,能引起情感共鸣,激发学习内驱力;在学生求知的困惑点切入思政,有效促进学生对课程知识的理解、掌握、拓展和深化;以真情实感激发内心感悟,能收到四两拨千斤的效果。

课前的预习,是对学生学习习惯的培养,促进自我发展。课中从课堂常规师生问好,培养学生尊师爱幼,分组任务强调团结协作,到课的结束积极总结,增强学生自评能力和反思能力。以国家策略、社会热点、体育事件、营养学故事巧妙融合在教学内容中,转化为道德行为与核心价值观的有效载体,激发学生社会责任感和使命感^[9],从而进一步激发学生热爱专业,对专业知识精益求精。课后的作业完成需要学生做到诚信守则,独立完成,教师及时反馈作业情况进行点评,亮出优秀作业体现出来的自我探索、实事求是、锲而不舍、创新意识等优秀品质,也是课程思政的重要环节。

3.2 创新教学方法,以学生为中心

实施课程思政在教学环节中针对大学生的发展阶段特点选择适宜的方式方法更为重要,不是简单讲授一些教学案例就能实现的^[3]。课程思政所要激发的,是学生在面对真实复杂情境时所应具备的道德的创造性。因此,以学生为中心,将学习的任务交还给学生本人,除了重点知识及总结采用讲授法,主要以任务驱动法,实施翻转课堂,让学生完成能量需要量、能量消耗量、食物营养素提供的能量、基础代谢、食谱能量分配等各种计算,取代公式的强记,实现实事求是、精益求精品质的培养。分组任务、

合作探究的完成需要学生协作交流,实践报告的提交需要学生善于总结、反思。在一项一项任务的完成过程中,学生得到了学科素养和科学精神的历练,同时也使课程教学的高阶性、挑战度得以实现。

4 优化课程思政评价,持续改进教学

2020 年中共中央国务院印发《深化新时代教育评价改革总体方案》^[10],提出“创新德智体美劳过程性评价办法,完善综合素质评价体系,切实引导学生坚定理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养、增长知识见识、培养奋斗精神、增强综合素质。”进行课程思政评价,既是顺应国家政策的号召,也是一项新的挑战。课程思政的实施效果难以直接用量化指标来衡量,总的来说可以从学生学习态度、实践能力、综合素养等方面开展,落在课堂学习表现、教学实践活动作业完成情况,和课程试卷各个考核环节中,以过程性评价结合终结性评价,归属于教学评价,并结合问卷调研进行专项评价。如一个沉默的学生,开始参与课堂讨论或主动查阅资料,向老师寻求答疑,这表明这个学生对专业、课程的兴趣提高了;一个小组的学生对调查报告的撰写或实践活动的完成结合了专业相关政策、前沿技术,说明这组学生的理想塑造、创新意识有了萌发。课程结束后,采用问卷方式获得学生反馈,评价思政育人目标的达成情况,根据每一阶段的观察和最终问卷调查结果,持续进行教学方案的调整和改进。学生在《运动营养学》教学评价中反馈“老师不仅进行专业知识的传授,同时还使我提升了思想道德修养”,这说明,课程思政是有实效的。

5 结语

课程思政是广大教师在新时代教育环境下的新课题。为达成运动健康类课程思政教育的目标,教师团队要发挥教师主力军的作用,提升专业素养和思政育人的能力,守好课程建设主战场,从体现课程内涵的思政育人目标进行

顶层设计,挖掘教学内容中隐含的思政元素,切实用好课堂教学主渠道,创新课程教学方法,并积极探索课程思政教学的评价方法,以便检验育人效果,对课程进行持续改进,以为国家为人民培养出高素质、高质量的创新型人才。

基金项目:2024 年湖南工业大学教学改革研究项目(课题编号:2024YB21)。

[参考文献]

- [1]中华人民共和国教育部.教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知[EB/OL].(2020-06-01)[2025-04-25].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202006/t20200603_462437.html
- [2]王爱萍,祝安凤.基于SIT理论的高校体育课程思政教学互动策略探究[J].广州体育学院学报,2023,43(6):44-51.
- [3]李林,赵富学.高校体育教师课程思政建设能力培育的问题聚焦与破解路径[J].武汉体育学院学报,2022,56(9):91-100.
- [4]樊三明,董翠香,毛薇,等.体育专业技术类课程思政教学的理论审视与实践路径[J].西安体育学院学报,2022,39(5):625-632.
- [5]陆道坤.课程思政推行中若干核心问题及解决思路——基于专业课程思政的探讨[J].思想理论教育,2018(3):66.
- [6]张一璠.高校课程思政中的思政元素挖掘梳理论析[J].内蒙古农业大学学报(社会科学版),2020,22(6):38-42.
- [7]中华人民共和国教育部.教育部关于加快建设高水平本科教育全面提高人才培养能力的意见[EB/OL].(2018-10-08)[2025-04-25].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/201810/t20181017_351887.html
- [8]董翠香,熊明亮,韩改玲,等.体育学类专业课程思政建设的逻辑遵循与推进路径[J].体育学刊,2025,32(2):106-113.
- [9]李在军,刘美,赵野田.课程育人:高校体育教育专业课程思政特征、难点及应对策略[J].沈阳体育学院学报,2021,40(3):18-32.
- [10]中共中央国务院.印发深化新时代教育评价改革总体方案[N].人民日报,2020-10-14(01).

作者简介:廖小华(1978—),女,汉族,湖南醴陵人,讲师,湖南工业大学,研究方向:体育课程与教学,运动健康促进;李迎红(1978—),女,汉族,湖南长沙人,博士,副教授,湖南工业大学,研究方向:运动康复。