**《瑜伽》课程思政教学案例**

一、课程信息

（一）课程简介

《瑜伽》课程是社体专业大三学生的必修课，以培养**德业兼修、知行合一**的“技能指导型”人才为目标。课程立足“OBE”教育理念，构建**“高阶性、创新性、挑战度”**金课标准，实现学习共同体混合式教学，将思政融入课程全过程，重点提升学生教学指导能力、组织协调能力和国际视野。通过理论与实践并重的教学设计，使学生达到国家及国际瑜伽职业资格认证标准，胜任社会体育指导员、教师及群众性瑜伽活动组织工作。

课程于2023年被认定**国家级线上一流本科课程**，2015年获全国微课比赛“微课优质资源展示一等奖”，2018年获省微课教学一等奖，2019年在中国大学慕课上开设线上课程《瑜你同行，伽人有约》面向全国开课8期，选课人数达十万余人，2021年获省线上线下混合式一流本科课程。

（二）教学目标

课程基于OBE理念，确定以学生发展为中心，以课程思政为引领，以**知识**（系统掌握瑜伽理论基础及技术技能，理解教学规律与创编方法）；**能力**（具备体式教学、纠错指导、课程设计能力，分析解决实际问题，掌握运动安全防护与急救技能，培养创新思维和反思改进能力）；**价值**（融入课程思政强化政治认同，践行社会主义核心价值观，培育职业操守、团队协作意识和社会责任感，塑造终身发展所需的品格素养）为目标，培养德业并重的应用型人才。

二、思政素材

（一）适用范围

本素材适用于高校体育专业（含必修、选修及瑜伽课程），面向于体育专业学生、教职工健康培训及社会体育指导员培养，覆盖理论讲解与实践教学。**融入思政元素，引导学生树立文化自信与正确健康观。**同时，素材延伸至思政实践活动，组织“身心和谐与社会责任”主题工作坊、社区健康服务、公益瑜伽教学等活动，深化职业使命感与社会责任感，以实现知识传授与价值引领的统一，助力培养德业兼修的新时代人才。

选用教材：

1.《瑜伽理论与实践》，李敏，吉林大学出版社，2016年9月，第一版

2.《瑜伽课程范例》，李敏，东北师范大学出版社，2017年10月，第一版

3.《瑜伽文化传播及价值研究》，李敏，天津科学技术出版社，2019年12月，第一版

（二）素材内容

2016年12月7日至8日，全国高校思想政治工作会议召开，习近平总书记强调，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。《瑜伽》课程是培养体育专业学生的一门专业核心课程，基于我校学校定位、专业定位和OBE教育理念，确定了本门课程以学生发展为中心，以课程思政为引领，以知识、能力、价值为教学目标，培养德业并重、知行合一的应用型人才，具有综合性、实操性、高阶性特点。

为加强思政因素与瑜伽的有机融合，我们以专思融合“浸润式”地将思想道德与法治、中华优秀传统文化有机放入《瑜伽》课程中，以学生为本，将习近平总书记相关思想渗透其中，帮助大学生提升思想道德素质和法治素养，领悟人生真谛，把握人生方向，追求远大理想、坚定崇高信念，继承优良传统、弘扬中国精神，广泛践行社会主义核心价值观；追本溯源，注重纵横比较、注重经典文献的解读、注重理论联系实际，以优秀传统文化来回应学生的思想困惑与人生迷惘；遵守道德规范、锤炼道德品格，把正确的道德认知、自觉的道德养成和积极的道德实践紧密结合起来，引领良好的社会风尚；学习法治思想、养成法治思维，自觉尊法学法守法用法，从而具备优秀的思想道德素质和法治素养，成长为自觉担当民族复兴大任的时代新人。

**通过专思融合，课堂讲思政，**通过奥运会各类人物案例将体育精神、体育品格、体育道德等思政元素融入瑜伽课堂，开展《瑜伽》课程思政。**课后讲思政，**以江西红色文化资源为基础，融合校红帽子宣讲团、瑜伽专业师生，共同研发红色主题瑜伽系列作品。同时**开展第二课堂**，为学生创设多元化实践平台，并要求每组学生参与公益展演活动，组织学生参加公益展演和红色基地路演等活动，将课程思政建设延伸到课外。完善课程与思政教育评价体系。本课程完善了与思政教育的评价体系，优化瑜伽教学评价，对课程考核方式进行改进，以学生实践学习以及思政素养为主要评价内容，制定教学评价质量标准，随机抽查学生的考评结果，对教师的教学行为进行考评并有效监督，发挥考评工作对教书育人的引导和监督作用，使思政教育更好地发挥教学价值。

资料来源：

[1]<http://cpc.people.com.cn/n1/2021/1202/c64387-32297233.html>

[2][《瑜你同行，伽人有约 <瑜伽>》\_中国大学MOOC(慕课)](https://www.icourse163.org/learn/JXKJSF-1449632171?tid=1474179496" \l "/learn/announce)

[3][思想道德与法治\_南开大学\_中国大学MOOC(慕课)](https://www.icourse163.org/course/NKU-1003409012?from=searchPage&outVendor=zw_mooc_pcssjg_)

[4][中华优秀传统文化\_复旦大学\_中国大学MOOC(慕课)](https://www.icourse163.org/course/FUDAN-1456605163?from=searchPage&outVendor=zw_mooc_pcssjg_)

三、教学设计及反思

（一）教学设计

1.思政教学目标

价值观引领目标：通过瑜伽练习培养学生专注、自律、坚韧的品格，践行社会主义核心价值观。

文化认同目标：挖掘瑜伽哲学与中国传统文化的共通性，增强学生对中华文化“和合共生”理念的理解与自信。

社会责任目标：组织公益瑜伽活动，引导学生用专业技能服务社会，强化奉献意识与团队协作能力。

科学健康观目标：倡导身心平衡理念，帮助学生树立理性、包容的审美观，抵制功利化健康倾向。

2.教学过程设计

**课前（1学时）**通过线上平台发布学习任务，以任务驱动学生完成课前自主学习，学生分组（组间同质、组内异质）自行制定计划，完成学习目标。

（1）教师发布课程资源——慕课平台《瑜你同行，伽人有约》第五章节《我和我的祖国》舞韵瑜伽、《思想道德与法治》第三章节继承优良传统，弘扬中国精神、《中华优秀传统文化》第十二章节中华优秀传统文化的传承发展；微课（创编规则的讲解，教案的设计）；示范性教案模板；

（2）教师发布课次任务（完成视频学习、自主教案设计、小组创编套路）；

（3）学习资源的观看（个人）：学生根据自己时间完成视频学习，学习舞韵瑜伽体式动作；套路创编（分组）：小组自选时间和合适地点根据创编规则自主创编舞韵瑜伽套路；教案设计（分组）：小组学生创编后对创编套路进行自主教案设计并上传；

（4）教师批阅学生教案，学生进行修改；

（5）在慕课平台发布“通过多学科知识理解舞韵瑜伽体式功效”问题，小组同学积极讨论与交流。

**课中（3学时）**按照“导入—课前学习反馈—纠错改正—创编套路—小组竞赛（讨论+互评）—学生教学实践—学习成果展示”的顺序展开。

第一课时：（1）以冬奥会开幕式——升旗仪式，视频为导入，引出背景音乐“我和我的祖国”，各小组学习、讨论并分享对音乐的理解；（2）展示学生课前舞韵瑜伽体式学习成果，教师指导并纠错；（3）引出肌肉图让学生讨论瑜伽体式正确发力点及功效。

第二课时：（1）通过冬奥会开幕式团体表演视频引出课程内容——瑜伽创编和队形变化的知识（2）知识点梳理，侧重对课前教案设计作业出现的问题进行讲解（3）课堂上抛出问题：向学生提问——冬奥会开幕式表演中，演员们如何通过整齐划一的队形变化展现中国人的集体主义精神？这对我们创编集体瑜伽表演有何启示？如何通过可变队形设计让瑜伽表演更具公共空间适应性？这体现了怎样的公共服务意识？（4）教师提出“以身体某部分的锻炼为目标进行舞韵瑜伽的创编”，学生小组进行讨论与组织创编；（5）小组进行创编套路展示，互评、竞赛，选出最优创编小组。

第三课时：（1）小组设计教学方法、分配教学任务；（2）教学最优创编小组对其套路教学全班同学进行舞韵瑜伽套路教学；（3）班级集体展示创编套路；（4）教师总结与学生反思；（5）布置作业。

**课后（1学时）**需要完成作业：瑜伽套路及教学视频拍摄、学习反思手册的完成；学生参与第二课堂实践（公益展演活动）。

3.教学改革创新特色

教学组织形式：本课程教学组织形式运用了“学习共同体”的特色形式。搭建了“师师共同体”，利用瑜伽专业团队教师、跨学科交叉团队教师组建虚拟教研室，利用团队智慧共同打造高质量《瑜伽》课程教学团队；学习中利用“生生学习共同体”，利用竞争性小组合作式学习培养学生团队意识，实施“红蓝军对抗赛”等特色小组活动，在竞争性合作中注入集体主义教育：通过团队目标设定培养责任担当，在角色轮换中强化平等意识，以积分互助制彰显团结友善，使学生在掌握专业技能的同时，自觉践行社会主义核心价值观，同时克服了部分学生学习惰性，提升学习的动力，达到提升教学质量的效果；以“师生学习共同体”增强师生互动，促进师生间的情感交流，充分发挥教师的榜样引领作用。

多学科融合教学：传统瑜伽课程教学多只关注本课程的教学，与其它关联性课程的融合明显不足，针对该现象，以新文科构建为理念，本课程将解剖学、心理学、康复学、音乐学相关学科知识进行融合，本课次依据教学目标需要，引入了思想道德与法治和中华优秀传统文化课程内容纳入本课次学习内容，达到通过多学科融合达到学生学习质量的提升。

浸润式课程思政：在教学设计上，为更好地强化思政教育，本课次教学导入选择了“2022年北京冬季奥运会”开幕视频、“我和我的祖国”音乐、“小红旗”等手段来实现浸润式思政教育。

异步教学形式：因材施教一直都是体育教学过程中的痛点，本课程运用线上线下混合式教学，将不同难度学习内容示范教学都在线上发布，学习者可课前进行学习确立适合自己学习的难度动作和动作要求，课中自主选择难度动作进行练习，根据课堂练习效果，学生可不断挑战新的学习难度目标动作。该教学组织形式符合了金课“高阶性、创新性、挑战度”的要求。

（二）教学评价及反思

1.教学评价

本课程采用“线上（40%）+线下（60%）”综合评价体系，线上侧重学习能力、视频学习、练习打卡及慕课互动，线下注重创编科学性、实践能力与学习态度并结合自评、互评、师评三维评价。本课程成果显著，师生多次受邀赴印度夏尔达大学、美国林肯纪念大学等国际院校开展学术交流50余次，研发的红色主题瑜伽作品入选教育部精品课程展演，获全国30余所高校应用及体育教指委专家认可，被江西晨报、省电视台等主流媒体报道。

本课程特色突出思政融合与创新教学：（1）首创红色主题瑜伽，将音乐舞蹈与红色文化有机融合，构建“体式-思政-美育”三位一体教学模式。教学中预留创编空间，通过“目标设定-自主练习-教师指导”循环提升专业能力，建立师生协作式成长机制。（2）创新采用冬奥开幕式与《我和我的祖国》音乐导入，通过“音乐解析-爱国教育-舞韵创编”教学链实现课程思政。配套“课堂+云端+实践”三维培养体系，设置视频作业、反思手册、公益展演等实践环节，建立“教师指导-学生互学-社会反馈”的闭环提升机制。

2.教学反思

本课程在运用信息化技术方面还有待改进，在运用跨学科技术方法上还仍待挖掘，未来将运用生物反馈、三维运动捕捉及机器学习技术，建立个性化思政成长追踪系统；开发AR/VR智慧教室，融合文化谱系课程与虚实教学场景。通过生理数据分析实现情绪引导干预，打造“文化溯源-智能感知-实践服务”育人链，形成兼具传统底蕴与科技特色的瑜伽思政教育体系。