

# Exploration and Practice of the Integration of Yoga Teaching and Ideological and Political Education in Colleges and Universities

Chengcheng Li Jiajun Zhao\*

Physical Education Department of Oriental College, Zhejiang University of Finance and Economics, Haining, Zhejiang, 314408, China

## Abstract

The integration of yoga teaching and ideological and political education in universities can give full play to teachers' creativity, improve teachers' professional quality and ideological and political teaching ability; seek a breakthrough in teaching form to cooperate with the ideological and political theory courses, form a synergistic effect to implement the basic task of "moral education"; let the students benefit physically and mentally to adapt to the new requirements of talent training in the new era. Starting from the characteristics of yoga project, this paper uses literature research method, exploratory research method to deeply explore the ideological and political elements, functions and values of college yoga courses. All take students as the starting point, explore and design suitable for the learning needs of contemporary college students yoga courses, so that students can not only master the basic movements of yoga, understand the cutting-edge scientific exercise methods and means, but also cultivate students do not easily give up the yoga spirit and tenacious will quality.

## Keywords

college yoga; ideological and political education; integration

## 高校瑜伽教学与思政教育融合的探索与实践

李程程 赵家俊\*

浙江财经大学东方学院体育部, 中国·浙江 海宁 314408

## 摘要

高校瑜伽教学与思政教育融合,能够充分发挥教师的创造力,提升教师自身的专业素养以及思政教学能力;在教学形式上寻求突破,使高校瑜伽课真正发挥育人作用;从而与思想政治理论课同向同行,形成协同效应,让瑜伽课成为落实“立德树人”为根本任务的体育课程;让学生身心受益,以适应新时代人才培养的新要求。论文从瑜伽项目特点出发,采用文献研究法、探索性研究法等深入挖掘高校瑜伽课程的思政元素、功能、价值。一切以学生为出发点,探索、设计出适合当代大学生学习需求的瑜伽课程,让学生不仅能掌握瑜伽基本动作,了解前沿的科学锻炼方法和手段,还能培养学生不轻易放弃的瑜伽精神和顽强的意志品质。

## 关键词

高校瑜伽;思政教育;融合

## 1 研究目的

《高等学校课程思政建设指导纲要》明确指出:体育类课程要树立健康第一的教育理念,注重爱国主义教育和传

**【基金项目】**2022年浙江财经大学东方学院第二批院级教学改革项目《高校瑜伽教学与思政教育融合的探索与实践》(项目编号:2023KJ12)。

**【作者简介】**李程程(1984-),女,中国吉林辽源人,硕士,讲师,从事体育教学与训练研究。

**【通讯作者】**赵家俊(1988-),男,中国浙江平湖人,硕士,研究实习员,从事体育教育、体育管理研究。

统文化教育,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。论文将高校瑜伽课程内容与思政元素科学连接起来,充分挖掘瑜伽课程的思政元素,探究瑜伽教学课程思政的价值,为促进瑜伽教学课程思政更好地实施提出相对应的建议。从而促使学生学习内在驱动力的增长,促进学生对瑜伽课程知识和理论体系的正确解读与深入理解,为学生练习提供科学的理论指导,树立“健康第一”的观念。

## 2 研究方法

### 2.1 文献研究法

论文从瑜伽项目特点出发,运用文献研究法,深入挖掘高校瑜伽课程的思政元素、功能、价值,为促进瑜伽教学

课程思政更好地实施提出相对应的建议。

## 2.2 探索性研究法

坚持“以人为本”，一切以学生为出发点，探索、设计出适合当代大学生学习需求的瑜伽课程，让学生不仅能掌握瑜伽基本动作，了解前沿的科学锻炼方法和手段，还能培养学生不轻易放弃的瑜伽精神和顽强的意志品质。

## 3 结果与分析

瑜伽起源于印度，距今有五千多年的历史，被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽的基础建立在古印度哲学上，数千年来，心理、生理和精神上的戒律已经成为传统文化教育的一部分，是文明演化而汇集成的瑜伽文化教育，是各种思想文化、观念形态的总体表现。

瑜伽课程思政的意义不仅在于锻炼身体，更在于培养学生的思想道德素养和全面发展。通过瑜伽课程，学生可以培养自律和坚持能力、团队合作意识、身心平衡能力、自我反思和自我认知能力等。这些能力和素养在学生的成长和发展中具有重要的意义，也为他们今后的学习和工作奠定了坚实的基础。因此，瑜伽课程思政是一门具有实用价值又有思想意义的课程，对于学生的全面发展具有重要的意义。

### 3.1 深入挖掘瑜伽课程的思政元素

#### 3.1.1 瑜伽课程可以培养学生的自律和坚持能力

瑜伽作为一种需要长期坚持的方式，要求学生每天保持一定的练习时间和频率。这种坚持不仅能够锻炼学生的意志力，也能够让他们体会到坚持不懈的力量。瑜伽理念中关于食物的分类，从饮食方面也给学生提出了好的建议。在瑜伽课程中，教师可以引导学生坚持养成良好的生活习惯，如早起、规律作息等，从而培养学生的自律和坚持能力。远离易引起疾病和身体迟钝的不健康食品，选择悦性的新鲜蔬菜、水果、奶制品，拒绝过度饮食，养成良好的饮食习惯，学会自律。

#### 3.1.2 瑜伽课程可以培养学生的团队合作意识

瑜伽运动不主张与他人攀比，在课堂上，教师教授的一种体式动作会提供不同难度给学生进行选择，还可以使用瑜伽辅助工具帮助完成练习。在瑜伽课程中，学生通常需要进行伙伴练习或团队练习。通过与队友的配合和合作，学生可以培养团队合作意识和沟通能力。在这个过程中，学生要学会倾听他人的声音，尊重他人的意见，共同制定目标和计划，共同努力达到目标。这样的团队合作经验不仅可以应用到瑜伽课程中，也可以在学生的日常生活和学习中发挥积极的作用。

#### 3.1.3 瑜伽课程可以培养学生的身心平衡能力

瑜伽强调身心的统一，通过呼吸控制、体位法和冥想等练习，可以帮助学生调整身心状态，达到身心平衡的状态。瑜伽练习对身体正位的要求，引导学生对美的欣赏，陶冶情操、增强自信、悦纳自己；以积极、乐观、平和的心态去面

对生活，最终达到身心平衡。在现代社会中，学生面临着巨大的学习和生活压力，瑜伽课程可以帮助他们释放压力，保持身心健康。通过瑜伽的练习，学生可以提高集中注意力的能力，增强抗压能力，从而更好的应对学业和生活中的各种挑战。

#### 3.1.4 瑜伽课程可以培养学生的自我反思和自我认知能力

瑜伽强调内省和自我觉察，通过冥想和观察呼吸等练习，学生可以更好地认识自己的内心世界，发现自己的优点和不足，从而进行自我调整和改进。瑜伽理论告诫学生要学会控制自己的内心，以平和的态度与人相处，以敬畏、感恩之心与自然相处。瑜伽体式练习让学生能充分认识自我，不断突破自我，勇于面对挑战，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念。在瑜伽课程中，教师可以引导学生进行反思和思考，帮助他们认识到自己的潜力和价值，培养积极向上的人生态度。

### 3.2 将思政元素融入到瑜伽课程的设计和 implement 中

①这些思政元素贴近生活，学生不会感到自己是在“被思想政治教育”，瑜伽课程所致力健康生活方式是在潜移默化的自主需求中慢慢形成的。

②瑜伽和思政的融合优化了专业课教学过程，提高了学生自主学习的意愿与能力，也为思想政治教育找到突破口，为观念、符号转化为行动找到了切实可操作的路径。

③在瑜伽课程中，既注重专项知识与技能的传授，提升大学生身体素质和瑜伽素养，又注重学生德育、美育和智育的培养，注意以德育人、以美化人，培养健康的审美情趣、乐观的生活态度，潜移默化地帮助学生提高审美和人文素养，引导学生养成良好的运动习惯，发展健全的人格、弘扬体育精神。

### 3.3 将思政元素融入到瑜伽课程方案的可操作性

①深入挖掘瑜伽课程思政元素，使课程思政内容更加饱满和立体，为瑜伽课程思政建设提供更好的理论支撑。

②进一步提升瑜伽专项教师思政意识和能力，将瑜伽课程教学和思想政治学习进行协调融合，实现立德树人教育的根本任务。

③将思政元素更好地融入到课程设计和实施中。在挖掘瑜伽课程思政元素基础上发挥瑜伽思政元素的育人功能，进而实现思政教育和瑜伽课程教学的统一，提升学生的思想意识和综合素养。

### 3.4 教学改革目标

#### 3.4.1 知识目标

①了解瑜伽的基本礼仪、冥想，休息术以及基本体式的练习方法。

②了解拜日式组合的流程及动作要领。

③了解自编瑜伽组合的方法及要求。

#### 3.4.2 能力目标

①学习和掌握瑜伽的基本礼仪、冥想，休息术等基本

练习方法,能进行自我练习和调节。

②学习和掌握瑜伽的基本体式要领和练习方法,并能进行组合的自我创编。

③通过素质学习和练习,有效提高学生上下肢力量、腰腹核心力量、柔韧、速度、灵敏等素质,全面发展学生体能,培养学生终身体育锻炼能力。

### 3.4.3 价值目标

①通过对瑜伽理论的讲解,使学生了解瑜伽的锻炼价值,感受到瑜伽运动的魅力,从而提高学生的参与兴趣、调动学生练习的积极性,同时为学生练习提供科学的理论指导,树立“健康第一”的思想。

②练习瑜伽不需要繁杂的器械和较大的空间,学生可以在宿舍中自行练习或者通过视频学习,瑜伽动作在练习中不断克服自身条件,能培养学生不轻易放弃的精神和顽强的意志品格。

③通过瑜伽体式对身体正位的要求,引导学生对美的欣赏,陶冶情操、增强自信、悦纳自己;以积极、乐观、平

和的心态去面对生活,最终达到身心平衡。

## 3.5 设计方案

高校瑜伽教学与思政教育融合设计方案见表1。

## 4 结论与建议

高校瑜伽教学与思政教育融合,能够充分发挥教师的创造力,提升教师自身的专业素养以及思政教学能力;在教学形式上寻求突破,使高校瑜伽课真正发挥育人作用,从而与思想政治理论课同向同行,形成协同效应,让瑜伽课成为落实“立德树人”为根本任务的体育课程,让学生身心受益,以适应新时代人才培养的新要求。

### 4.1 教学理念的完善

在瑜伽课程教学中,结合瑜伽专项特点,逐步融入思政元素,在注重瑜伽专项知识与技能传授的同时,逐步提升大学生身体素质和瑜伽素养。加强学生的自律性和坚持能力;加强团队合作意识;加强培养学生的身心平衡和自我反思及自我认知能力;引导学生养成良好的运动习惯,发展健全的人格、弘扬体育精神。

表1 高校瑜伽教学与思政教育融合设计方案

序号	教学内容概述	课程思政育人目标	教学方法
1	引导课程 介绍瑜伽课程的目的、任务、要求及考核标准	1. 培养学生上课认真听讲的专注力,以及对口令的执行能力。 2. 培养学生的组织纪律性	1. 语言法 2. 讲解法 3. 小组讨论法
2	瑜伽常识学习 瑜伽礼仪、站姿、坐姿、冥想,瑜伽休息术	1. 培养学生的纪律性和规则意识。 2. 培养学生的礼仪教育,保持谦卑的心态。 3. 培养学生身心合一、集中专注意识	1. 讲解和示范法 2. 重复练习法 3. 互助互动教学法
3	瑜伽基本体式学习 前屈类、扭转类、后展类、平衡类	1. 培养学生不断突破自我,勇敢不屈的意志品质。 2. 培养学生吃苦耐劳,不畏困难的学习和生活作风。 3. 改进学生身体姿态,培养学生美育能力	1. 分层教学法 2. 完整和分解法 3. 重复练习法 4. 预防和纠正错误法
4	瑜伽组合学习 拜日式组合	1. 培养学生肢体的协调能力,动作衔接自然流畅。 2. 培养学生敬畏大自然,向太阳致敬的谦卑态度	1. 讲解和示范法 2. 多媒体教学法 3. 互助互动教学法 4. 预防和纠正错误法
5	学生创编 瑜伽组合编排	1. 培养学生的创新能力。 2. 培养学生的团队协作和集体荣誉感。 3. 学生个人责任感的体现	1. 讲解法 2. 多媒体教学法 3. 情境教学法 4. 预防纠错法
6	身体素质练习 上下肢力量、腰腹核心力量、柔韧、速度、灵敏等。	1. 培养学生积极进取、乐观豁达的精神。 2. 培养学生抗挫折能力以及提高其自信心	1. 直观法 2. 完整法 3. 预防和纠正错误法 4. 游戏练习法 5. 讲解与示范法
7	考试 拜日式组合、自编组合、1000/800米、立定跳远	1. 培养学生认真对待考试的态度。 2. 提高学生临场考试的心理素质	1. 语言法 2. 点评法
8	理论知识 介绍瑜伽的起源、发展历史以及项目特点。	1. 使学生了解瑜伽项目的起源、发展历史。 2. 使学生了解瑜伽的项目特点,学习其不断突破自我的瑜伽精神	1. 讲解法 2. 案例分析法 3. 研讨法

## 4.2 教学内容体系的充实

瑜伽课程蕴含着丰富的思政教育元素，具有独特的“思政”育人优势。在瑜伽课堂练习中，需要与小伙伴共同进行练习或者配合，使学生加强沟通，学会倾听他人的声音，共同制定目标和计划，将团队合作意识运用到瑜伽课程中；瑜伽运动引导学生以积极、乐观、平和的心态去面对生活，可以帮助学生释放压力，保持身心健康，倡导健康的生活方式和理念。

## 4.3 教学方法的改进

在传统的讲解法、示范法、预防纠错法基础上，可采用多元化教学方法，如分层教学法、互助互动教学法、多媒体教学法、情境教学法等，既丰富高校瑜伽课堂的教学模式，以利于高校瑜伽课程的有效开展，亦能更好地调动大学生的学习积极性与兴趣，满足不同阶段、不同学习目标的大学生对于瑜伽课程的需求。

## 4.4 评价体系的改进

在“课程思政”理念下，新的高校瑜伽考核评价体系中，

可考虑融入“创新”“团队”元素，将动作的创编权交予学生，鼓励学生以小组为单位，以团队的形式大胆创新，善于改编、创编考核作品。同时，融入“过程性”评价元素，关注个体差异，确保学生得到更加客观、公正的评价。

## 参考文献

- [1] 田小静.基于课程思政理念的高校体育教学改革途径[J].体育科技文献通报,2021,29(1):45-46+50.
- [2] 谭琳.“课程思政”视域下高校瑜伽课程教学改革路径的探索与思考[J].当代体育科技,2022,12(8):163-166.
- [3] 张娅.高职体育瑜伽选项课程思政元素的挖掘与融合[J].今日财富(中国知识产权),2020(4):163-164.
- [4] 董翠香,韩改玲,朱春山,等.师范类专业认证背景下体育教育专业课程思政教学实践探索[J].天津体育学院学报,2022,37(1):32-37.
- [5] 刘玲.深度学习与课程思政融合视域下高校体育教学模式的创新策略[J].无锡职业技术学院学报,2023,22(2):9-13.
- [6] 杨佳奇,赵猛.新时代高校体育专业课程思政建设的培育路径[J].当代体育科技,2022,12(23):163-166.
- [7] 王帅,程洋.修身养性[J].当代体育科技,2022,12(23):163-166.