

参与是通过积极互动的形式激发青少年参与体育活动的兴趣和热情。这就需要在学校、家庭等不同场景中,营造相互激励、相互竞争和相互成长的锻炼氛围,让青少年以某种角色身份,如运动员、裁判员等,沉浸式地融入体育活动,体验运动的乐趣的同时塑造积极的体育身份认同,实现体育促进健康的全面提升。

综上所述,青少年体质健康是实现中华民族伟大复兴的重要保障,该书从社会、认知、心理等多个维度,深入探讨以青少年为主体,以学校、家庭、社区为互动要素的多因素、多层次的青少年体质健康促进模型与运动干预,展现了对青少年全面健康成长的深远关切和科学理解,为国家培养更具活力、创造力和竞争力的社会主义建设者和接班人提供有力支持。

[参考文献]

[1]肖林鹏,武旗红.我国《青少年体育活动促进计划》生

成与发展逻辑[J].中国体育科技,2023,59(9):21-25.

[2]曲鲁平.我国青少年体质健康促进模型构建与运动干预研究[M].北京:人民体育出版社,2021.

[3]李冲,葛国政,史曙生,等.青少年体质健康智慧治理的关键要素及实施路径[J].体育文化导刊,2023(11):30-36.

[4]曲鲁平,孙伟,杨凤英,等.体教融合视域下体育传统特色学校协同联动组织机制的构建[J].武汉体育学院学报,2021,55(10):63-69.

[5]曲鲁平,欧高志,李宗浩,等.我国青少年体质健康促进模型构建的研究[J].武汉体育学院学报,2015,49(9):69-75.

作者简介:孙伟(1996—),男,汉族,湖北宜昌人,博士研究生在读,天津体育学院,研究方向:体育教学训练理论与方法。

课程思政背景下高校中华传统武术教学策略研究

孙小勇

广州体育职业技术学院, 广东 广州 510650

[摘要]当前,课程思政是专业课改革的趋势之一。作为传统体育的武术本身蕴含丰富的思政内涵,对其进行课程思政改革能丰富武术课程的内涵,极大提升育人质量。基于此,文章从高校武术课程的教学现状出发,分析了武术教学在落实课程思政改革方面存在的问题,同时指出,武术课程思政改革要以素质培养为目标,提高价值认同度;全方位运用多媒体视听手段,激发爱国情感,强化内心力量;以考核评价为保障,全面落实课程思政;挖掘古代武术名家武学思想,融入课程思政建设。

[关键词]课程思政;中华传统武术;教学策略

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10831

中图分类号: G85

文献标识码: A

Research on Teaching Strategies of Traditional Chinese Martial Arts in Universities under the Background of Ideological and Political Theories Teaching

SUN Xiaoyong

Guangzhou Polytechnic of Sports, Guangzhou, Guangdong, 510650, China

Abstract: At present, ideological and political education in the curriculum is one of the trends in professional course reform. As a traditional physical education, martial arts itself contains rich ideological and political connotations. Reforming the ideological and political education in the curriculum can enrich the connotation of martial arts courses and greatly improve the quality of education. Based on this, the article starts from the current teaching situation of martial arts courses in universities, analyzes the problems in implementing ideological and political reforms in martial arts teaching, and points out that ideological and political reforms in martial arts courses should aim at cultivating quality and improving value recognition; Utilize multimedia audio-visual methods in all aspects to stimulate patriotism and strengthen inner strength; Taking assessment and evaluation as a guarantee, comprehensively implementing ideological and political education in the curriculum; Explore the martial arts thoughts of ancient martial artists and integrate them into the ideological and political construction of the curriculum.

Keywords: ideological and political theories teaching; traditional Chinese martial arts; teaching strategies

1 武术课程进行课程思政改革的时代背景

2022年4月,习近平总书记在中国人民大学考察调研时再次强调,立德树人是教育的根本任务,“为谁培养人、培养什么人、怎样培养人”始终是教育的根本问题。怎样实现立德树人?早在2016年的全国高校思想政治工作会议上,习总书记就给出了答案:“要用好课堂教学这个主渠道,……,其他各门课都要守好一段渠、种好责任田,使各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应。”做为高校的专业课,同时也是中华优秀传统文化的一部分,武术课程蕴含着丰富的思政内容,其本身的发扬光大便是文化自信。2020年9月,习总书记在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上的讲话指出:“文化自信是一个国家、一个民族发展中最基本、最深沉、最持久的力量”。在新时代背景下,武术课程要发挥自己学科专业特色,落实立德树人根本任务,探索有文化支撑和价值引领的铸魂育人新方式,融道德教育、文化传授、技术讲解为一体,着力突出文化自信,厚植爱国情怀。高校武术课程要充分利用其自身的文化、教育优势,借助于当下课程思政的推动力,将武术中所潜在的特有优秀文化资源融入到教育教学中^[1]。

2 中华武术传统文化蕴含的思政元素分析

常言道“学艺先识礼,习武先习德”,早在春秋时期,左丘明著《左传》中提到“武德有七,禁暴,止戈,保大,公定,安民,合众,丰财”。可见,中华传统武术在诞生之初就把“德”放在了与“艺”同等重要的位置。武德的精神表现在练武与修身,习艺与立人,品德与技艺同时修炼的统一。武德是高校中华传统武术课程进行思政教育的重要内容。概括来讲,中华传统武术课程包含的思政元素主要涉及个人的自身修养、个人与他人的关系、个人与国家的关系等方面。

个人的自身修养方面,武术重视的是勤修苦练的武术精神,这与社会主义核心价值观中的“敬业”内涵有重合。勤修苦练既包括克服私欲的自制力,也包括勤奋刻苦的努力。前者重在减法,减少欲望。后者重在加法,增加努力。少林拳法有“五忌”“七伤”,其中酒色、夸矜都是要忌的,因为近色伤精、喜忧伤心(金恩忠《少林七十二艺练法》),这从中医的角度解释了为什么要克服私欲。《管子》中说“去欲则宣,宣则静矣,静则精。精则独立矣,独则明,明则神矣。神者至贵也,故馆不辟除,

则贵人不舍焉”强调的是去除私欲才能专心致志，达到现代心理学所说的“心流”的状态，此时则有如神助，练武的效果会事半功倍。在武功修炼中，“欲学惊人艺，须下苦功夫”“学武不用功，功夫不上身”“冬练三九、夏练三伏”等格言特别强调勤奋努力的重要性。这些既是为了练就一身武术技艺，也是武术的精神内涵。用现代教育心理学的观点来看，武术学习也是磨练道德意志、进行道德教育的过程。

个人与他人的关系方面，中华武术倡导谦虚恭敬、重视和合、讲究礼仪，和社会主义核心价值观的“友善”相契合。武术的“重视和合”既体现在口头方面，所谓“不可妄论他人之短长”（《精武》1982年第2期《孙禄堂——一代武术大师》），也体现在行动方面，《永春白鹤拳，慎十戒》有“戒私斗，戒好胜、戒好名、戒好利、戒骄、戒诈、戒浮夸逞能、戒弄虚作假、戒挑拨离间、戒为非作歹”等，主张在行动上谦虚。在礼仪上，武术有“抱拳礼”“鞠躬礼”等，礼仪代表的是谦虚的态度。在个人与他人关系方面，中华传统武德包含师徒之间的关系、同门之间的关系、同行之间的关系等。师徒关系，强调师傅教导爱护徒弟，引导徒弟走武侠正道，徒弟尊重、服从师傅，恪守师傅立下的规矩，听从师傅的教诲。中华传统武术中的师徒关系是传统社会父慈子孝关系的延伸，所谓一日为师，终身为父，师傅的地位相当于父亲。在金庸武侠小说《射雕英雄传》中，郭靖和他的启蒙师傅“江南七怪”的关系可以被看做传统师徒关系的典范：“江南七怪”对郭靖有养育、有教导、有严格要求，有道德示范；而郭靖对“江南七怪”是绝对尊重，也终身践行“江南七怪”授予他的家国观念，最终成为一代大侠、道德楷模；而杨康对他的师傅丘处机的违逆、叛变是杨康作为反派人物首先为人所批判的，欺师灭祖是和背叛国家处于同等程度的罪恶，这可被视为师徒关系的反面典型。在同门关系方面，师兄弟之间的关系类似于儒家传统对兄弟关系的概括，“兄友弟恭”、师兄弟之间和睦友爱、团结一心是传统武术对同门关系的要求。而对于同行之间，中华武德讲究谦虚礼让、互相尊重。电影《叶问》中，面对上门寻求比武的佛山武馆的廖师傅，叶问礼貌待人，尊重同行。比武必须要分出胜负，但是叶问力度适中、点到为主。比武结束后叶问亲自送廖师傅到门口，并表示自己从对方身上学到很多，同时保证对比武结果保密。叶问的一言一行，充分体现了对同行的尊重，可谓中华武术对待同行的典范。总而言之，中华传统武术强调的人与人之间的关系就是一个“和”字。师徒之间、同门之间、同行之间的关系准则可以进一步扩充，变成晚辈与长辈、同辈之间的关系，以及更普遍的人与人之间的关系。和善礼让的人际关系也是我们今天追求的社会主义核心价值观。

个人与国家方面，传统武术提倡“忧国忧民，匡扶正

义”，蕴含丰富的爱国主义精神。止戈为武，中华武术追求的不是打打杀杀，而是多层次的和。历史上的众多武术大家，都是以匡扶正义和保卫国家为目的的，岳飞，戚继光、霍元甲等都是光辉的典范，精忠报国是练武之人的理想追求。描写练武之人的小说《射雕英雄传》《神雕侠侣》更是将武侠精神概括为“侠之大者，为国为民”，修炼武术的终极追求变为保卫国家、人民的安全。

中国传统武术是中华民族的一项宝贵文化遗产，它的发展历史悠久，形式奇幻，内容奇特，技艺高超。习武之人可增强体质，锻炼思想意志，疗疾祛病，防身自卫，以及丰富文化生活。建国以来，在党的关怀重视下，武术经过发掘、整理、研究、继承、提高，取得了可喜的成绩。如小学，中学和大学，都把武术列为体育课中的重点，在城市中，大部分地区都有武术辅导站这样的组织，在农村也有各种形式的武术队或武术社，武术已经成为了最为普及的体育项目之一。与其他体育项目相比，武术特有的传承文化理念十分浓厚。将浓厚的武术文化特色融入课程思政传递给学生，是每一名武术教师应该做到的基本要求^[2]。

3 大学武术教学中存在的问题

3.1 过于重视技能，忽略武德教育

当前高校武术教学中存在这样一个问题：为应对期末考试要求，大部分武术教师过于注重对学生技能的要求，而忽视了武术本身所特有的精髓——武德，这种现象无疑对武术文化的传承与发展造成不利影响。中华传统武术蕴含丰富的思政内容，其特有的武术礼仪对学生具有规范、约束作用，其隐含的爱国主义、尊师重道、讲礼守信等德育元素对培养学生优秀道德品质发挥着重要作用。但是很多学校武术教育没有找准武术学科的特色，同时也难以契合思政教育的需求。深挖民族精神和爱国精神元素，把武术教育中蕴含的传统文化资源和精神价值转化为民族精神、理想信念、行为规范和思想道德教育的力量，使学生在学习武术技艺、强身健体的同时又能促进学生核心价值观的形成，对于实现“三全”育人目标具有重要的意义。这种契合社会主义核心价值观的思政教育，不仅有利于学生的身心健康发展，更有利于加快社会主义和谐社会建设的进程^[3]。

3.2 教学形式单一，缺乏内涵

很多学生知道南拳、长拳，但无法领略其精髓，在技能学习方面没有灵魂，完全是按照技巧取胜。教师在教法上面没有创新，多数以示范讲解和练习法为主，这样学生缺乏自主锻炼和对技能动作的思考，课堂上多以教师教，学生学的形式学习，教师极少在学习内容上进行技能由来的讲解和相关武术精神的传播，所以学生仅仅只是学习到技能，未能领悟其精髓。中华传统武术丰富的精神内涵、武德中蕴含的中华传统思想得不到传承和发展。

3.3 考核评价重武术技能，轻武术文化

经了解，广东多所高校的武术课程在期末考核阶段多以技能考核形式进行，包括武术套路和自选套路，教师在考核评价方面的维度大致分为以下几类：熟练性、准确性、流畅性等，在几个维度中，基本围绕技能的掌握程度进行评价。所以很多学生学习武术、进行武术考核，只是为了应对考试，大部分并不了解武术文化。

3.4 受比赛规程禁锢，内容难以推进

目前，国内各类大小武术竞赛的武术教学内容以套路、长拳和 24 式太极拳为主，这样普遍的竞赛内容未能真正促进武术教学改革，与武术教学改革思想“淡化套路，突出方法、强调应用”背道而驰，而且有些基本功大赛还加入表演艺术，使得武术越来越脱离本质。大部分学校为了学生能参与武术竞赛，课堂教学主要以比赛内容为主，有些甚至为了学生有更多的时间准备比赛，一上课就开始教授套路动作，学生学完都不知道套路名称，这种目的性太强的教学无法全面汲取武术精髓，对于学生而言只是为了比赛而学，他们非但学不到中华传统武术文化，反而认为学武术就是为了比赛。

4 课程思政在武术课程中的实践策略

4.1 以素质培养为目标，提高价值认同度

见面行抱拳礼，上课时穿着武术服，提高学生民族认同感。武术老师上课要求学生统一武术民族服装，让学生从外在的服饰上感受到武术的魅力，演绎民族特色文化的神韵。服饰是文化无声的语言，让学生穿上武术民族服上课，不仅能激发学生学习的积极性，而且学生走在上课的路上，无形中也形成民族传承的一道风景线。在课堂前后统一进行抱拳礼仪，贯穿整个学期，让学生形成习惯。引导大家在日常生活中见面也行抱拳礼，推广“武德教育”，不但可以激发大学生的民族自豪感，培养他们诚实、守信、谦让、有礼的精神，更有利于武术教学质量的进一步提升，让大学生对“武术”进行全面的理解和认识，更好地继承与发展我国的武术事业。

4.2 全方位运用多媒体视听手段，激发爱国情感，强化内心力量

首先，课播放优秀武术电影，讲述武术英雄故事，激发学生的学习兴趣。很多学生不了解武术的基本套路和种类，但看过很多武术类的电影，如《一代宗师》《卧虎藏龙》《绣春刀》《叶问》《李小龙：勇士的旅程》等。通过播放这些优秀的电影，从视觉上直观感受武术项目带来的巨大魅力，激发学生学习武术的兴趣和热情，同时通过电影剧情的引导，激发学生的爱国情怀，感受武术英雄的爱国气概。也可以通过讲述部分英雄的感人故事，来吸引学生的兴趣。比如叶问大师，他是我国现代著名的武术家和爱国者，还是“咏春拳”的集大成者和发扬光大者，在

1954 年，李小龙正式拜入叶问的门下学习咏春拳，之后才移民到美国，成为了世界级的功夫巨星。他还将咏春拳进行了改良和演变，创造出了迅疾如闪电的“截拳道”，风靡世界各地。叶问过世后，他的咏春拳并没有沉寂，反而在众多弟子的传播下扬名国内外，真正将中国功夫带到了美国、英国、澳大利亚、加拿大、西班牙、比利时等全球各地。对于这样的武术巨星，引导学生去演绎、角色扮演，换位感受英雄的伟大精神，强化学生的爱国主义理念和增强民族自信心，是非常好的教育方法。

其次，在课余时间组织学生进行武术乐坛歌曲比赛，弘扬正气，激发热情。比如组织学生聆听和歌唱《中华武魂》《武术，中国骄傲》《武术精神》《少林魂》等歌曲，激发学生满腔热血。举办以“武术正气歌”为主的歌曲比赛，让全校的学生都能积极参加。学生在准备的过程中学习更多与中华武术文化有关的知识，在参加的过程中更能将武术的精神演绎出来。通过这种直观的视听感受，更能让学生自己主动去寻找并且喜欢上民族文化，转被动为主动，熏陶爱国情操。

4.3 以考核评价为保障，全面落实课程思政

高校武术课程的考核方式多以套路或技能考核为主，但是评价的标准过多停留在对武术技术动作演练的准确度层面上，忽视了武术应有的文化和精神内核；忽视了武德和实用技击方面的评价，没有体现出武术运动深层次的价值，所以构建综合素质考核评价体系应该放在武术课程的考核阶段。套路和技能的考核是需要的，但是还可以增加其他形式的评价，比如教师可以开展武术绘图比赛，让学生将中国民族文化以符号的形式体现出来，换另一种方式展示学生对中华传统武术的理解；还可以结合中华民间传统工艺（风筝、剪纸、皮影等）制作，融合武术的元素，将学生对武术内涵的理解程度以各种各样的方式体现出来，这样才能够更加全面真实地反映教学的质量和效果，也让学生对博大精深的中华文化有更加深刻的认识。

4.4 挖掘古代武术名家武学思想，融入课程思政建设

中华优秀传统文化是新时代高校思政建设的重要资源，是中华民族“根”和“魂”。自古以来武术体现出“君子自强不息，厚德载物”的中华民族精神，在国家危难时刻体现出“强国强种”“尚武精神”的民族情结，如南宋抗金名将岳飞精忠报国、明代将领陈廷玉、清末著名爱国武术家霍元甲等，此外还有无数为抗日战争牺牲的武术家及传承者。一门课程，如果没有特殊的精神实质，无以立足于主干课程。所以应该充分挖掘武术名家的历史典故，融入武术爱国教育。具体来说，可以以故事、典故、影视片段作为诱导教学形式，潜移默化地运用在课堂教学中，提振学生民族精神，培养“文武双全”的社会主义建设者；可以将古代武术名家大师的生平事迹做成可滚动观