

# 高校散打课程思政元素的挖掘与运用研究

戴丹婷

嘉兴南湖学院, 浙江 嘉兴 314000

**摘要:** 武术散打课程蕴含丰富的思政元素, 在教学中挖掘并运用这些思政元素, 对学生实施思想道德教育, 对学生的发展有重要意义。但长期以来, 大学散打专业课程太过偏重于技能教学, 不注重对思政元素的挖掘与实施, 从而使散打课程教学与思政教育相脱节, 阻碍了学生能力素质的同步发展。基于此, 本文将深挖散打课程中蕴含的思政元素, 并将其融入到日常教学中, 实现对学生能力素质的同步教育。

**关键词:** 散打课程; 思政元素; 融入设计

中华武术深深植根于中国传统文化之中, 因此蕴含着丰富的传统民族文化特征, 并尤为突出地体现了中国文化的精髓——积极进取、自力更生及以德为本的精神。回溯历史, 在 20 世纪初那个国家命运多舛的年代, 武术被视为一种既能“挽救文化、拯救民族”, 又能“塑造精神、振兴民族”的实践手段, 受到了众多革命先驱的高度关注, 甚至一度被提升到“国术”的地位而广受推崇。放眼当前, 在教育领域中, 由于过分强调知识传授而忽视了素质教育, 导致许多青少年面临着意志力薄弱、缺乏阳刚之气的问题, 因此, 传承和培养民族精神再次成为重要的议题。近年来在教育界兴起的课程思政建设浪潮, 无疑为学校武术教学改革提供了全新的视角。下面就高校散打课程与思政教育相关做具体分析。

## 1 散打课程与思政教育的关系及目标分析

### 1.1 散打课程与思政教育

课程思政建设的根本在于“育人”, 而通过武术来培养民族精神正是实现“以武育人”的关键。当然, 中华武术蕴含着丰富的育人价值, 尤其是经历现代转型后, 它融合了许多现代体育的特点。从传统武术文化的视角来看, 我们可以将其细分为两个部分: “宏观层面上的文化传承系统”和“核心层面上的精神塑造系统”。这两大部分各自承载着中华武术的“文化传承功能”与“精神教育功能”: 一方面, 文化传承系统能够传递中国传统文化中诸如重视道德、礼仪、和谐、意境、防御、全面思考及辩证思考等多个维度

的价值观; 另一方面, 精神塑造系统能够传承中国文化的基石精神——“自强不息, 厚德载物”, 特别是通过对抗性技能训练, 有助于培养青少年“刚毅自强”的品质, 这是学校武术教育的一个重要贡献<sup>[1]</sup>。此外, 在现代发展中, 中华武术充分借鉴了西方体育的先进理念, 因此还具备了诸如公平竞争、规则意识、科学态度以及文明对抗等多种现代体育的育人价值。这些内容都应当被纳入武术课程思政的范畴之中。

### 1.2 教学目标设计

(1) 理论部分: 了解散打术语的含义, 武术散打产生与发展状况, 发展趋向与特征与作用, 散打运动概述, 散打运动的特征; 了解散打比赛的规则, 组织和裁判, 技巧和战术, 掌握散打比赛的规则, 能够担任散打裁判; 了解散打教学教法、训练方法散打训练中的安全常识和注意事项, 以实现散打教学中讲解和示范的要求。

(2) 实践部分: 学习和精通散打的基本姿势, 基本步法, 拳法与腿法; 掌握散打的综合技术, 包括进攻, 防守, 防守反击等, 能熟练地将散打的战术运用于实际比赛中。

(3) 思政目标: 激发学生对散打运动的热爱, 体会到散打中所包含的民族精神, 从而提高他们的民族自豪感与自信心, 建立起文化自信; 引导大学生自觉践行中国传统文化和社会主义核心价值观, 自觉弘扬传统美德; 重视美德的培育, 培养正确的竞争意识和良好的协作精神, 敢于承担责任, 在历史的潮流中担负起自己的职责和任务, 并具有很强的社会适应性; 学生通过对散打的基础技术与理论的学习与掌握, 用

自己的身体去感受到传统文化中的厚德载物，用心灵去理解自己的民族精神，从而使学生的技术技能、思想观念、政治觉悟和道德品质得到提高，从而达到以武育人、以德树人的教育目的<sup>[2]</sup>。

## 2 武术散打课程中的思政元素挖掘与运用

经过广泛的调研并历经多次筛选与提炼，我们最终确定了散打课程中的六个核心思政元素：民族精神、崇尚武德、文化自信、规则意识以及爱国情怀。

对于武术课程思政的剖析选取了由全国高等学校体育教学指导委员会审定的最新版普通高等学校体育教育专业主干课程教材《武术》，以此为蓝本展开具体剖析。

### 2.1 民族精神

相较于其他的体育项目，中华武术的独特之处在于它能更好地传播与培养民族精神，尤其是通过其特有的竞技对抗形式，成为塑造青少年“刚毅自强”品质的有效手段。在武术课程中，可以让青少年学会坚韧不屈、勇于面对挑战、积极进取、英勇拼搏，并且处事冷静果断，从而展现出一种阳刚之美<sup>[3]</sup>。

教材中的第6章“武术徒手基础动作及技巧”与第2章第1节“武术的文化特性与民族精神”均探讨了民族精神的相关议题。在开展武术散打课程时，应自首堂课起即向学生阐明竞赛规定，并即时展开教学对抗活动，甚至可以在传授技巧前就实施对抗活动，让学生依据规定，依凭自身直觉参与竞赛。这种教学方式旨在首先向学生展示最终目标，使他们对武术散打比赛形成全面的认知，进而针对目标进行基本站立姿势、拳法、腿法及摔法的教学。学习这些技巧的目的在于在本能战斗的基础上，提升实战能力，逐步增强技术应用的规范性和精确度，以及对空间距离与时机的准确判断。基于此理念，每堂课都应设置实战性质的教学比赛，而非仅在教学单元的后半阶段进行对抗练习，更不应仅限于技术教授而完全忽视对抗性比赛。

唯有确立上述教学模式，才能更有效地促进学生的技能发展与精神培养。技能是在不断实践中形成的，精神则是在直接对抗中培育而成的。在拳脚交加的激烈对决中，学生能够亲身感受到面对人身威胁时的心理冲击，从而培养出敢于迎战、冷静果断、机敏灵活、

勇于拼搏的精神。此外，在教学过程中，需持续强调“武术散打是一项具有强大破坏力的技术，绝不允许在社会中滥用，务必秉持仁爱心态，珍视生命，以仁义为根本，可以行侠仗义，但绝不可为所欲为”，以此加强学生的武德修养。这种教学模式实际上是一个培养技能、塑造精神、涵育品德的过程。

培养民族精神不仅仅是理论传授的过程，更关键的是通过课程实践来实现。在教学中，应当持续运用激励性的话语，激发学生克服困难、勇往直前、无所畏惧的精神；同时，还要培养学生尊重竞争对手、爱护对手，并且坚持道德至上的原则。“胜要胜得光明，败要败得尊严”常常被用来指导教学竞赛，“总结经验、吸取教训，坚持不懈、愈挫愈勇”则是必要的教学实践活动。

在教学中，对于这一思政元素，可以采用深化理论学习、实战参与的方法来落实。首先，在理论层面上持续加强学生对竞技中所需的心理素质及道德规范的认识，随后借助实战竞赛让学生亲身经历。通过散打教学，旨在塑造一种敢于挑战、积极进取、自信自立的精神面貌，以及具备仁爱心、恻隐心、关怀弱势群体的武德素养。这部分的教学内容与第二章“武术与民族精神”相互印证，最终目标在于培养坚韧不拔的民族性格和奋发向上的民族精神，以此汇聚中华民族的精神力量，并让学生深刻理解不得随意动用武力的原则，强调以仁爱为核心，树立“尊武重德”的理念<sup>[4]</sup>。

### 2.2 推崇武艺与崇尚道德

武术原是一种搏斗技术，既可用于自我保护与维护正义，也可能被滥用以逞强欺弱、为所欲为。武德这一独特的文化现象，构成了约束习武之人不当使用武力的内在约束力量，并在实践中逐渐演进成为一种“崇高的精神追求”。因此，“尚武”与“崇德”形成了相互依存的概念。在“散打武德礼仪”这一课中，蕴含的思政元素有：尊师重道、点到为止、尊重对手、尊重裁判、尊重观众、服从纪律等。

在武术散打的对抗中，相互尊重是一种可贵的精神，也是对抗双方在对抗中必须拥有的一种武德素养。在课堂上，教师要教给学生各项必备的礼仪。如拱手行礼，要站直，腰杆笔直，恭敬行礼；注目礼，眼睛要跟随对方，教师讲话或讲评时，学生不能三心二意

顾左右而言其他，必须双眼随视教师，给师长以应有的尊重；安全礼，二人在进行训练或攻防对抗时，必须互相保护，点到为止，不能恶意伤害对方，不能攻击对方的头部、颈部、裆部等要害部位。这些礼仪规范均对学生有一定的教化作用。在课堂上，教师通过给学生讲解以及学习练习这些散打中的礼仪，能够规范学生的行为，端正学生的心性，塑造学生的品格，推动学生武德的形成与发展。

### 2.3 文化自信

武术拥有丰富多样的技法层次与技术结构，并由众多“拳种”构成了其技术体系的核心框架。这些技法展现了深邃广博的特性，充分展示了中华民族特有的思考方式。诸如“逆向而行乃道之本”“柔可克刚”这类对立统一的思想，以及混元一体、和谐共存、阴阳交融等传统哲学理念，在中华武术中均得到了生动直观的展现，成为了构建文化自信的重要根基。

### 2.4 规则意识

现代体育精神的核心包括尊重规则、遵守规则、服从规则、对规则持有敬畏之心以及公平竞争。当前学校中的武术项目，如散打、推手及短兵或长兵等，均是在现代体育精神的影响下发展起来的竞技活动。在课堂教学中，武术对抗赛应当成为关键的教学组成部分，以此来培养学生的规则意识。

教材中的第6章介绍了“武术徒手基础动作与技巧”，并结合了第2章第二节的“武术与品德培养”以及第9章第二节的“武术散打赛事规则与评判标准”。武术散打作为一项竞技活动，是在明确的赛事规则指导下进行的文明较量，设有严谨的规定禁止击打的部位、禁止使用的技巧及其比赛方式。例如：反关节控制技术被列为禁止使用的技巧之一，而后脑勺和腹股沟区域则被视为绝对禁止攻击的目标。若在对决过程中出现违规行为，则需严格裁决；即便是在日常教学赛中，也可提前声明提高惩罚力度，一旦出现此类违规现象即判定为败北，以此加强选手对规则的认知与尊重。

在教育实践中，自课程之初即应清晰设定规范，以确保在频繁进行的对抗性竞技活动中，形成评判准则，确立处罚依据，确保“依法行事”。这一目标可通过理论解析、实战演练、课外阅读等策略来实现。具体操作上，首要是从理论上深入理解竞赛规则与武

术伦理；随后，借由几乎每堂课都安排的实战训练，持续增强规则认知及道德观念；最后，布置课外任务，要求学生观看相关比赛录像。借助于严格遵循规则的对抗性课堂活动，旨在培育学生对规则的尊重、遵从、服从、敬畏以及公平竞争的规则意识，全面挖掘武术散打的“规则育德”功能，并在此基础上深化，实现“德育”的目标。

### 2.5 家国情怀

家国情怀代表了众多武术修炼者的终极目标；从宏观角度看，这体现为投身战场、忠诚卫国；从微观层面上讲，则表现为伸张正义、乐于助人。在近代国家面临危难之际，许多武术高手挺身而出、奔赴前线，他们都怀揣着深厚的爱国热忱及慷慨赴义的精神。武术散打课程中，可以运用课间休息时间来分享武术相关的文化与历史故事，或者安排作业，鼓励学生在课余时间阅读，并在课堂上分享他们的读后感。通过讲述诸如祖述晨练、岳飞忠诚卫国、戚继光抵御外侮、石敬瑁的枪法修炼、郭云深半步崩拳的技艺、以及霍元甲的勤奋苦练等故事，来弘扬爱国主义精神、自强不息的态度、坚韧不拔的毅力以及重视信誉等价值观，这些都蕴含着深厚的国家情怀、坚强的意志品质和个人修养的教育意义。

## 3 高校散打课程中思政元素的融合运用保障措施

### 3.1 贯彻立德树人教育理念

高校散打教学中要注意培养学生的思想品德，培养学生的思想政治素养。要建立起一个关于课程思政建设的交流平台，定期开展经验交流，观摩示范课，充分运用现代信息技术，推动优质资源的共享。教研室和课程小组等基层教学组织要多进行课程思政的集体教研，让教师在课程中充分发掘出其中的思政元素，并切实地去实践。

### 3.2 科学设计课程体系，促进教育融合

为了更好地将课程思政的内容与散打课程相结合，要在课程目标的设计、教学大纲的修订和教案的制作等层面加强对思政教育的渗透。在制定课程目标时，要立足于社会需要，注重对学生思想道德素质的培养。同时，要从教学分析、教学内容、教学评估和教学反思等方面，按照课程思政的要求，重新设计课程教案。

在散打课上以更科学、更严密的方式来构建课程思政体系。

在教学过程中,老师要采取寓教于乐的教学方式,以育人为本,将散打技术的传授与价值塑造和能力的培养相结合。同时,也要凸显职业特点,以实践性为导向,激发他们的学习积极性,对学生进行社会主义核心价值观的引导,从而达到德育与专业共同育人的目的。

### 3.3 创新教学方式,革新教学方法

散打课要与思政教育形成协调育人的合力,同时也要对课堂教学方式进行改革,把现代信息技术运用到课程思政教学中去,对网络课堂和实践课堂进行充分的建设,开展实践教学、网络教学、专题讲座与专题研讨结合、现场演示与教师点评相结合、小组学习、

教师讲授与学生研讨相结合、课前调查与课后反馈相结合、线上学习与线下研讨相结合的开放式教学模式,以此促进专业技能教学与思想政治教育的顺利实施。

## 4 结论

武术散打课程中蕴含着丰富的思政元素,如爱国爱家、尊师重道、点到为止、止戈为武等等。在教学过程中深入挖掘并有效运营这些思政元素,对于学生个人的成长进步以及武术散打的发展均有重要意义。因此在武术散打教学中,教师要深入分析课程理念,充分挖掘思政元素,并将各思政元素巧妙地融入到各教学环节与训练阶段,对学生既进行技能训练,又进行思想道德的培育,从而促进学生能力素质的同步发展。

## 参考文献

- [1]李斌,李印东.课程思政视角下高校院校武术课教学设计研究[J].武术研究,2024,9(5):87-89,96.
- [2]朱永光,王国强.高校武术功法课程思政的学理逻辑分析[J].武术研究,2024,9(2):1-3,11.
- [3]杨青,唐守彦,刘世美.高校武术公选课思想政治教育探析[J].武术研究,2023,8(11):64-67.
- [4]王华满.高校武术散打课程思政建设的实践路径探究[J].科学咨询(教育科研),2023(10):75-77.