

高校空手道课程思政教学的设计研究

吴 浪

西安明德理工学院 陕西 西安 710124

摘要:研究运用文献资料、专家访谈、逻辑分析等方法,对高校空手道课程所蕴涵的思政价值进行解析,得出“空手道起源、‘寸止’理念、‘OSU’礼、专项训练和教学比赛”等思政元素,并针对高校空手道课程思政教学的四个环节,提出了几点空手道思政元素融入课程教学的实施路径。

关键词:高校空手道;课程思政教学;思政元素

引言:

在课程思政的大背景下,高校开设的课程都应当与思想政治理论课程形成统一性。鉴于此,为了提升思政课程与课程思政的协同育人成效,需充分挖掘多元课程的思政元素,有机融入高校各门课程的教学和改革中,做到课程思政全覆盖^[1]。马克思曾指出,只有依托将生产劳动同智育、体育相结合的教育路径,才能在提高社会生产的同时“造就全面发展的人”^[2]。空手道是一项起源于中国,发扬于日本的世界性体育运动,其运动本身蕴含着强烈的爱国主义情怀、民族自豪感以及对个人意志品质塑造等思政元素。《高等学校课程思政建设指导纲要》明确要求“结合专业特点分类推进课程思政建设”^[3],空手道课程作为高校体育课程中的新鲜血液,应当结合课程的特点发挥出自身的价值。研究以空手道教学为载体,旨在通过挖掘空手道课程思政元素,探究两者巧妙相融的路径,希冀达到教学中蕴含思政教学,思政时亦不缺乏实际案例支撑,以此推动学生的全面发展。

一、高校空手道课程思政元素

社会主义核心价值观,是全国人民共同价值追求的精神公理,是思想的“压舱石”,是教育的“方向盘”,是社会主义人才培养的灵魂^[4]。社会主义核心价值观共用12个词语,分别在国家、社会、个人层面高度凝练明确回答了“价值引领”这个问题^[5]。体育课程思政建设的价值导向在国家层面要祖国至上、无私奉献、科学精神、健全人格;在社会层面要协调发展、健康第一、维护正义、信守承诺;在个人层面要精忠报国、勇攀高峰、公平竞争、团结协作。高校空手道课程思政元素的挖掘与整理也应弘扬和践行社会主义核心价值观,以此作为价值标准和价值导向。结合高校空手道课程教学内容,从以下五点进行剖析。

(一) 空手道起源

关于空手道的起源有多种说法,但从各大流派创始人的习武经历来看,空手道起源于“唐手”^[6]。“唐手”起源于福建南拳和北方拳术,是五百多年前由中国拳术传入琉球群岛而产生^[7]。1935年,冲绳武道界和体育教育界研究改名和发展,统一决定改名“唐手”为“空手道”。由此可知,空手道与中华优秀传统文化之间有着深厚的历史渊源。诸多研究结果表明,其二者更像是“母子”,虽然空手道早已更名改姓,然纵观其技术风格和特点,终究难以隐藏其与中华优秀传统文化之间的血缘关系。概言之,空手道起源于中国。明晰空手

道的起源问题,其意义不仅在于单向推广空手道,更为重要的是可向全世界表明,空手道是中华传统武术的一个历史分支,这在体现中华传统武术源远流长、博大精深的同时,随之也显露出中华文化深厚的历史底蕴。通过向学生讲解空手道的起源,可以激发出学生对祖国强大的文化自信和强烈的民族自豪感。

(二) “寸止”规则

空手道组手比赛采用的“寸止”规则,是空手道有别于其他格斗类项目的鲜明特征。自1964年起,出于竞赛安全考虑,全日本空手道联盟推出空手道组手比赛采取“体前寸止”方式,指在进攻方所采用的技术动作距离对手得分部位约一寸以内或轻微接触时快速收回。这要求运动员对自身技术动作拥有较强的控制能力,能够做到收放自如的境地。鉴于空手道追求一击必杀的效果,即进攻方所采用的进攻技术需要有强大的杀伤力,如若毫无节制地进攻,势必会重创对手。这要求运动员不断地加强速度、力量、耐力等方面的训练。概言之,空手道“寸止”规则要求习练者同时具备强有力的击打与控制回收的能力,而这两种能力的习得,势必需要习练者日复一日的承受身体的磨练与心灵的净化。强有力的击打是将身体变成武器,控制回收则是出于保护对手不受伤害的多余考量。在某种意义上,“寸止”规则从制度层面指引习练者不断地强大自己、勇攀高峰、追求卓越;同时约束习练者的行为,使其拥有强大的自控能

力；更为重要的一点在于让习练者意识到，努力提升自己、追求卓越旨在更好地保护他人，而非伤害他人。“穷则独善其身，达则兼济天下。”由此可见，“寸止”规则与“点到为止”、“见义勇为”、“止戈为武”的武德精神不谋而同。通过老师对“寸止”规则的讲解及学生的切身实践，使学生得以感受“寸止”的魅力，最终在潜移默化的实践中形成自立、自强、自信、自律、自控的性格及“严于律己，宽以待人”、“乐于助人、见义勇为”等优良品德。

（三）“OSU”礼

空手道素有“君子之拳”的美誉，这不仅表现在“寸止”规则的运用层面，更体现于习练者对“礼仪至上”的尊崇。“OSU”礼是空手道最基本的行礼方式，“OSU”意为推和忍耐，代表着尊重、感激、耐心、决心以及坚持等精神，具体内涵包括（1）尊重的精神代表着对自我与他者的尊重和感激。在进出道场时的行礼表示对道场的尊重和感激；看见教练时的行礼及训练时及时对教练的回应表示对教练的尊重和感激；在学员之间练习前后的相互行礼表示对彼此的尊重和感激；在训练时脚踏实地、刻苦的训练体现了习练者对自我的尊重和感激。始于礼而终于礼，通过数以万计的礼仪实践，让存在于空手道场域内部的礼仪文化最终迁移至习练者生活的各个角落，这种对自我与他者的尊重和感激会逐渐内化以推动个体精神文明素养的建设。（2）忍耐的精神代表着耐心、决心以及坚持。在空手道的训练中，应培养坚忍不拔、不为逆境所困、勇于挑战自我极限和绝不放弃的性格力量，从而激发自己的真正潜能。这种性格力量源于刻苦的训练，将自身推向忍耐的极限，在任何痛苦压力下都能持之以恒，这就是“OSU”的精神。通过“OSU”礼的熏陶，让学生形成坚毅、顽强、自我激励等向上精神及尊重、理解、包容、善待、感激他人的健全人格。

（四）专项训练

想要掌握空手道技能，持之以恒的专项训练是必不可少的。在空手道的训练程序中，拳法的练习需要强大的腰腹力量来支撑，腿法的练习需要拥有良好的柔韧素质，步法的移动需要依靠下肢的爆发力，防守技能的练习需要身体的灵敏、反应、协调等素质参与。可见，腰腹力量、柔韧、灵敏、反应、协调、爆发力及体能等素质并非短时间内可以生成，其需要习练者日复一日、年复一年的坚持训练方可有所长进。空手道组手的训练往往需要队员之间相互配合，例如空手道站桩练习、移动靶练习、距离空间感练习、防守练习等训练程序都需要相互合作才能实现预期目标。鉴于此，长期进行空手

道专项训练，不仅可以培养习练者坚韧、持之以恒、脚踏实地、实事求是等优良品质，同时可以促进习练者合作精神、乐于奉献等素养的形成与发展。

（五）教学比赛

在空手道组手比赛中，双方运动员需遵守特定的比赛规则，使用规则许可的技战术去完成竞赛。与此同时，运动员必须尊重裁判、尊重对手、尊重比赛。由此可见，空手道比赛不仅能分出胜负输赢，更能培养习练者的规则意识、团队意识。而这些隐形的能力势必会助推习练者在生活中逐步生成遵纪守法、团结他人的良好素养。在空手道课程教学中，可以利用教学比赛的形式，在明晰比赛规则的基础上，组织学生进行分组对抗，以此培养学生的规则意识和团队意识。

二、高校空手道课程思政教学的实施路径

在高校空手道课程教学中，如何将思政元素融入课堂教学是评价课程思政教学效果优劣的重要因素。简言之，高校空手道课程思政教学的设计对课程思政教学质量至关重要。思政教学离不开课程教学，不仅离不开，还需紧密结合，融会贯通。高校空手道课程教学分为开始部分、准备部分、基本部分和结束部分四个环节，故此研究将从以下四个环节探讨思政元素的融入路径。

（一）开始部分

高校空手道课程教学的开始部分包含集合整队、清点人数、检查着装、师生相互问好、介绍课程内容与目标等内容。其中，集合整队要求快、准、齐；清点人数要求全员到齐，对于迟到或缺勤人员都有对应的惩罚；检查着装要求统一着运动装，着非运动装取消本次体育课考勤资格。以上课堂常规内容不仅是为了使空手道课程教学正常有序的进行，更重要的是培养学生遵守纪律、遵守规则的思想意识，促进学生守时、守约、守法等行为素养的形成与发展。师生相互问好蕴含着合作共赢、尊师重道、关爱学生等思政元素。一堂好课不仅需要教师教的好，更需要学生学的好。学生的参与互动和教师的指导教学如何才能实现双向奔赴、教师的教与学生的学如何才能实现效果最大化等问题，前提在于师生之间学会相互尊重、相互合作、相互理解、相互包容、相互关爱等等，如若脱离这个前提，课堂将沦为一言堂！故此在相互问好这个环节，教师可以充分运用好“OSU”礼的内涵，让学生形成坚毅、顽强、自我激励等向上精神及尊重、理解、包容、善待、感激他人的健全人格。

（二）准备部分

高校空手道课程教学的准备部分包含一般准备活动和专项准备活动，旨在为后续练习做好身体机能和思

想意识上的准备,避免运动损伤和练习效果不佳等情况发生。这部分内容的核心目标是使机体身体机能和精神处于相对活跃的状态,最终指向是为了后续专项练习服务。故此在该环节可引导学生逐步形成“凡事都应提前做好准备”的思想意识,以此规避潜在风险。在生活中,因准备不充分或未作任何准备导致后续事情失利的案例层出不穷。“不打无准备之仗”“知己知彼,百战不殆”“工欲善其事必先利其器”“兵马未动粮草先行”等阐述“准备”重要性的谚语古已有之。概言之,“提前准备、提前规划”这一行为习惯对事物的发展至关重要。由于行为习惯的形成离不开意识形态的约束和引导,为此促进学生形成正确的、积极的思想意识显得尤为重要。

(三) 基本部分

高校空手道课程教学的基本部分作为课程的主体内容,理应成为教师实施思政教育的核心环节。然而在该环节如何将空手道思政元素融入课堂,怎么融、和谁融、什么时候融等问题都需要提前设计清楚,同时还应具体问题具体分析,空手道不同思政元素的融入方式、融入对象、融入时间是否一致等等都需要事先加以区分并针对性地设计明了。例如关于空手道起源的问题需要在第一堂课解决,通过向学生讲述空手道从唐手一路演变至今的历史,以此加深学生对空手道起源于中国唐手

的文化认同,并在今后的习练过程中不断的增强民族自豪感。关于空手道“寸止”规则和“OSU”礼所蕴涵的思政价值,不仅需要在学期初向学生阐述清楚,使学生了解空手道的技击理念和“OSU”礼的内涵,更为重要的是在后续的练习场域中不断地对其进行约束指导,希冀加深学生对空手道“君子之拳”的体悟。关于空手道专项训练所蕴涵的思政价值,需要在训练途中结合具体练习内容反复强调脚踏实地、循序渐进、精益求精、坚持不懈、顽强拼搏、超越自我等优良品质,帮助学生形成勇敢、顽强、果断、自信、独立、自强等健全人格。

(四) 结束部分

高校空手道课程教学的结束部分由放松活动、点评总结、归还器材、师生告别等内容组成。放松活动让身体肌肉酸胀反应及时得到调整,点评总结及时反省当堂课的不足,归还器材使得器材不易丢失,师生告别为下一次见面埋下伏笔。由此可见结束部分好似一场“收尾”工作,抑或是承接下一堂课的桥梁。鉴于此,引导学生做一个有始有终、不断自省、有责任、有担当的社会主义建设者和接班人尤为重要。常言道,一个好的开始等于成功的一半,一个美妙的收尾又何尝不令人荡然回首!

结 语:

高校空手道课程思政教学的设计应围绕教育部关于全面落实立德树人的战略举措展开。深入挖掘高校空手道课程蕴涵的思政元素,通过巧妙的教学设计将思政教育与空手道课程教学融为一体,以此实现全员育人、全程育人、全方位育人的教学目标。研究从空手道起源问题入手,结合空手道“寸止”理念、“OSU”礼及专项训练和教学比赛,尝试以空手道课程思政价值为核心,从微观层面提出“开始部分、准备部分、基本部分和结束部分”高校空手道课程思政教学四个环节的实施路径,希冀能够丰富高校空手道思政教学理论研究,进一步推动高校空手道课程思政教学的发展。

参考文献:

[1] 赵桃杰. 立德树人背景下高校空手道课程思政建设的路径研究[J]. 体育视野, 2022,(04):50-52.

[2] 马克思恩格斯文集(第二卷)[M]. 北京:人民出版社, 2009:51-52.

[3] 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].[2022-6-30].<http://www.moe.gov.cn/srcsite>.

[4] 刘纯献, 刘盼盼. 体育课程思政的内容、特点、难点与价值引领[J]. 体育学刊, 2021,28(1):1-6.

[5] 王静仪, 刘建进. 社会主义核心价值观教育融入高校体育的逻辑、价值和路径[J]. 体育学刊, 2021,28(1):14-19.

[6] 谷晨. 日本空手道的起源与发展演变[J]. 体育文化导刊, 2003(03):55-56.

[7] 汤文俭, 袁镇澜. 日本空手道发展之路[J]. 体育文化导刊, 2008(07):113-115.

作者简介: 吴浪(1998.09-), 男, 贵州遵义, 汉, 助教, 研究生, 研究方向: 空手道教学与训练。