

具身武德: 学校体育弘扬中华武德的理论选择与实践要求

麻晨俊¹, 高亮^{2,3}

(1. 南京特殊教育师范学院 体育学院, 江苏 南京 210038; 2. 南京体育学院 江苏 南京 210014; 3. 江苏省运动与健康工程协同创新中心, 江苏 南京 210014)

【摘要】: 运用文献资料调研、文本分析、逻辑归纳等方法对学校体育如何弘扬中华武德展开研究。中华武术在我国学校体育中具有重要的德育价值, 有助于大德维度“民族气节”的熏陶, 公德维度“见义勇为”的培育, 私德维度“谦逊和善”的养成。鉴于学校武术弘扬中华武德的实然困境, 基于具身认知理论, 汲取“具身德育”思想, 提出了“具身武德”概念。“具身武德”主张武之本在攻防, 武之体在竞赛, 强调立德树人, 以武育人, 将功法、套路、拆招、喂手、散手以及产生心理的客观现实, 与攻防展演和攻防竞赛的情景有机结合起来, 目的是让中华武德融入学生身心深处, 融入言行举止生活习惯的细处。实践要求: 确保学校体育武术课时是“具身武德”的前提要求; 推动学校体育武术课程与教学改革是“具身武德”的重点要求; 提升体育教师的“具身武德”意识与能力是基本要求; 重视课内外武术攻防展演与攻防对抗竞赛相互联动是“具身武德”的核心要求。

【关键词】: 武术; 学校体育; 中华武德; 武术课程; 具身认知; 具身武德; 立德树人

【中图分类号】: G852 **【文献标志码】:** A **【文章编号】:** 2096-5656(2023)03-0087-08

DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20230613.001

育人的根本在于立德。党的二十大再次指出: 落实立德树人根本任务, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。中华武术作为我国学校体育本土代表性体育项目, 在落实“立德树人”根本任务上不仅具有一般体育项目的作用, 亦具有弘扬中华优秀传统文化的独特立德功能。2017年, 中共中央办公厅、国务院办公厅联合印发的《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》中指出: 传承发展中华优秀传统文化, 就要大力弘扬自强不息、敬业乐群、扶危济困、见义勇为、孝老爱亲等中华传统美德。把中华优秀传统文化全方位融入艺术体育教育等各领域^[1]。2021年, 党中央总结的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》中强调: 中华优秀传统文化是中华民族的突出优势, 是我们站在世界文化激荡中站稳脚跟的根基, 必须结合新的时代条件传承和弘扬好^[2]。那么, 中华武术在学生“立德”层面上与三大球、体操、田径等项目的本质性区别为何? 目前, 学校体育领域虽有中华传统体育宏观上的德育研究(张波等, 2023), 亦

有学校武术的德育研究(王岗等, 2018), 但对于“立什么德”, 如何“立德”? 仍需价值观维度的探讨和认识论层面的理论支撑。在此背景下, 本研究立足于落实“立德树人”根本任务, 提炼中华武德历史经验, 基于“具身认知”理论, 汲取“具身德育”思想, 对以上问题进行论证。

1 新时代学校体育中华武德“大德”“公德”“私德”的三维德育观构建

重视武德是中华武术的优秀传统, 中华武德是学校体育中体育品德核心素养的有力补充。早在春秋战国时期, 武德就被认为是人才培养的重要素质。孙武认为: “将者, 智、信、仁、勇、严也。”^[3]明代戚

收稿日期: 2023-04-06

基金项目: 江苏省社会科学基金重点项目(21TYA001); 江苏省高校“青蓝工程”资助(苏教师函[2022]29号); 江苏省高校哲学社会科学一般项目(2022SJYB0538)。

第一作者: 麻晨俊(1988—), 男, 安徽马鞍山人, 博士, 副教授, 研究方向: 武术与民族传统体育。

通信作者: 高亮(1976—), 男, 安徽六安人, 博士, 教授, 博士生导师, 研究方向: 武术与民族传统体育, 体育锻炼与健康。

继光则将武德置于将帅基本素质的首位：“夫如是而教养之矣，养将之德也，养将之材也，养将之智识也。”^[4]近代以降，张之江则更直接地强调了中华武德的教育意义：“智勇强健了以后，假使没有武德工作作基础，那么本领愈好，深恐为害愈大，学识愈高，为患作恶愈甚。”^[5]除却体育学科核心素养体育品德层面中提出的体育精神、体育道德和体育品格等3个方面的品质之外，中华武德有其独特内涵。以习近平将道德分成大德、公德、私德等3个维度为理论依据，学校体育中华武德可概括为：大德维度——民族气节，公德维度——见义勇为，私德维度——谦逊和善。这些优良道德品质植根于中国优秀传统文化，是学校体育中其他体育项目无法代替的，且是新时代落实“立德树人”根本任务所急需的道德品质。民族气节是武之高线，见义勇为是武之基线，谦逊和善是武之底线，三者归为一体就是学校体育场域中的中华武德。首先，只有树立高线，见义勇为与谦逊和善才有了指导；其次，培育见义勇为公德是中华武术和弘扬社会正义的内在要求；最后，若通过习武未能养成谦逊和善的道德品质和基本操守，那么大德与公德根本就无从谈起。

1.1 学校武术有助于大德维度——民族气节的熏陶

大德维度——民族气节的熏陶，是学校武术中，中华武德之于国家层面而言的内容。无论是唐代李德裕言之：“虽然以诺许人，必以节义为本”^[6]；抑或宋人岳飞“待从头、收拾旧山河，朝天阙”的赤胆忠心^[7]；又或近世武术家王芃斋一再告诫门徒：“练武先学做人，要做一个有民族气节的人，为了我们的国家和民族”^[8]。历史上的习武群体普遍将民族气节的爱国主义精神置于崇高位置。习近平指出：“爱国主义是我们民族精神的核心，是中华民族团结奋斗、自强不息的精神纽带。”^[9]学校武术弘扬大德——民族气节，目的是通过武术习练，培育威武不能屈的坚强性格和自强不息的爱国主义精神，助力民族复兴中国梦的实现。

1.2 学校武术有助于公德维度——见义勇为的培育

公德维度——见义勇为的培育，是学校武术中，中华武德之于社会层面的内容。见义勇为的侠义精神是古代习武者崇尚的公德。早在先秦时期，儒家

便把“勇”和“义”紧紧联系起来。《论语·阳货》中指出：“君子以义为上。君子有勇无义为乱，小人有勇而无义为道。”^[10]孟子则直接指出：“义，人之正路也。”^[11]古代习武者以仁义为行为标准，见义勇为、行侠仗义、扶危济困正是习武者的优良传统作风。近世梁启超在《中国武士道》一书中列举诸多中国古代武士生动事例，并在中国武士道精神第九条中指出了中华武术“见义勇为”的社会公德精神，云：“他人有难，虽然没有求我，但我认为有大义存在，所以自告奋勇去救助，事成之后并不居功自傲。”^[12]习近平指出：“新时代新征程，更需要榜样的力量、榜样的激励。充分发挥见义勇为表彰奖励的精神引领、典型示范作用。”^[13]学校武术弘扬公德——见义勇为，目的是通过武术习练，深入弘扬见义勇为精神，摒弃现代性教育人是手段的工具论弊端，倡导人是目的的人文关怀，拒绝冷漠，弘扬社会正义，助力激发学生明德惟馨、崇德向善的内生动力。

1.3 学校武术有助于私德维度——谦逊和善的养成

私德维度——谦逊和善的养成，是学校武术中，中华武德之于个人层面的内容。两千余年居于中华文明主导的孔孟仁学是中华武德私德维度的核心，在武术行为的道德判断和价值取向中起着指导作用。中华武术注重谦逊和善的私德在较技中体现得最为明显，较技旨在通过武艺切磋交流感情，达到“以武会友”的目的。因此，古代习武者主张“点到为止”，并且十分强调以谦逊和善的态度对待较技。中华武德的仁爱主义人伦观，主张爱人，与人为善，追求的是人与人之间的和谐境界。例如，万籁声在《武术汇宗》中论及少林授徒法规中一再强调：“要克己和众，助人成美。”^[14]少林派之戒约亦指出：“非谦和恭敬者，难得有好善终。”^[14]孙禄堂亦言：“夫武术以和为用，和之中，智勇备焉。”^[15]历史学家尤瓦尔·赫拉利更是直言：想治疗人类的愚蠢，办法之一可能就是加点儿谦逊。人一旦认为自己的国家、宗教和文化是全世界最重要的，就会认为自身利益比任何人甚至全人类还重要，于是让各个国家、宗教和文化间的关系变得更加紧张^[16]。学校武术弘扬私德——谦逊和善，目的是通过武术习练，对争强好胜乃至好勇斗狠的人性加以抑制，从仁爱出发，培养学生在遵守礼仪与规则的基础上开展竞赛，培养

“君子之争”的风度,调和西方体育的功利色彩。

2 学校体育弘扬中华武德的实然困境

实践上,现行学校武术以套路与散打两分法为主的教学模式与内容存在两大问题。一是,套路无攻防对抗,学生若无攻防对抗具身体验易导致对中华武德的认知停留在理论层面。二是,现代散打是一个竞赛项目,稍微练两下就可以上场比赛,因此,与中华优秀传统文化交集相对较少^[17]。并且,散打仅在少数武术专业教育中开展,大中小学乃至体育教育专业出于安全考量极少开设散打课程。这就导致学校体育通过散打弘扬中华武德难度较大。此外,学界针对中小学武术教育进行的调研发现,“学生武术认知水平低下”“学生喜欢武术,但不愿意上武术课”等成为调研中的高频语句,表明中华武术在中小学的开展不甚乐观^[18]。2018年,《中国武术研究报告》对武术教育的研究结果表明,截至报告发布,学校武术教育尚未发生改观^[19]。尽管近年来,全国学校体育联盟(中华武术)的成立带来了新的教改理念,但学校体育弘扬中华武德在实践上仍前路漫漫。

理论上,学校体育弘扬中华武德的重要性一直被学界高度关注。然而,近年来随着武术亚运战略、奥运战略的实施,中华武术发展的重心一直定格于竞技武术。事实上,学校体育武术项目把竞技武术的套路内容纳入学校教育并不受学生欢迎。有学者认为其原因在于太枯燥、太难,学不会^[17]。亦有学者认为停留于外在形态的表层化,令武术技术在很大程度上趋同于体操技术^[20]。换言之,当学生对武术技术都提不起兴趣,弘扬中华武德显然不容乐观。学校体育弘扬中华武德的范畴是“人与人”“人与技术”的关系。在以套路为主要技术学习的内容中,由于“对手”“他者”的缺失,使武术在进行技术实践时,难以真正做到与“他者”“对手”的磨砺、认可和尊重^[21]。而自己与他人、自己与社会的关系互动,才是衍生中华武德认知与判断等心理过程的土壤和条件。竞技武术套路的技术特点,直接导致习练过程中“对手”“他者”的缺失,容易造成“自”与“他”的乖离。由于习练武术未能有效达成知行合一、身体力行,从而使得学校武术现有教学体系与弘扬中华武德并不能相辅相成。

3 具身武德:学校体育弘扬中华武德的理论选择

3.1 具身德育的兴起

“具身德育”思想由“具身认知”理论演进而来。第一代认知科学强调以认知的符号加工和联结主义的并行加工为主要研究策略,第二代认知科学则重视把认知放到一个活的身体在实时(real time)环境活动中的考察,因此提出了具身认知(embodied cognition)的概念。强调情境性、具身性、动力性是后者的首要特征。基于具身认知理论,2016年,我国德育学者孟万金^[22]率先提出了“具身德育”的概念,具身德育就是指源于具身认知的德育,是指身体经验同道德认知与判断等心理过程相互嵌入和相互影响的过程。具身德育理论背景源于我国重视德育的优秀传统、具身认知理论,以及党的十八大以来对德育的高度重视。在心理学领域,深受康德“纯理性”思想影响的皮亚杰认为道德判断由理性推理所驱动,道德推理不仅独立于感知和身体,而且不受情感的影响^[23]。而具身德育理论则针对传统德育主客脱离、身心脱离的“离身性”,肯定了德育的“具身性”,为纠正“知行不一”的德育难题指明了方向。具身德育思想的出场给学校体育弘扬中华武德提出了新的理论视角。

3.2 具身武德的提出

我国主流教育观、体育观多强调学校武术对学生体质健康的促进作用,以及艺术表演功能,而相对地忽视了学校武术在学生德育培养中的重要作用。具身认知理论强调身体在认知过程中的主体作用,它打破了以往将认知限定在人脑中所完成的计算过程的传统理解,强调身体在认知过程中的主体地位。具身认知理论主张:身体通过感觉和运动体验来构建我们赖以思考的概念和范畴^[24]。以具身认知理论来审视学校武术中的中华武德传承,聚焦于“武术—身体—武德”的交互嵌入,对弘扬中华武德提供了一种理论视角。具身认知在重构学校武术的认识论价值方面有着重要的价值和意义。具身认知的哲学根基是现象学,它强调身体经验在认知中的关键作用,主张身体的感觉运动经验是认知和思维的基础^[25]。藉此理论观点,可以推导中华武德既非来源于康德式的“先验范畴”,也非建立在后天的条件反射基础上,而是来源于中华武术长期进化过程中身体的感觉运动模式。以中华武德“点到为止”为

例,武者间较技,在对手露出破绽即将落败时及时停止进攻,以不伤害彼此生命的安危为准则。中华武术攻防对抗中的行为规范就被引申出来,用以隐喻只点出事情的关键所在,是给对方留下台阶而比较含蓄的“示意”。“点到为止”体现了中华武术对国人思维的影响,证明了经常和反复的身体动作铸就了我们认识世界的方式。由此可见,中华武术具有认识论意义。

具身认知理论认为,不同的身体体验造就了认知的差异,形成不同的思维方式^[26]。对于学校武术而言,脱离攻防属性的中华武术认识论意义甚微,以无攻防涵义的套路为主要习练内容的中华武术传承是一种“离身武德”,其更像是一种“空头支票”和“苦口婆心地说教”。“离身武德”将中华武德作为知识传授乃至灌输给学生,这一基于“离身”认知观的中华武德学习脱离了知行合一、表里如一和身体力行,不利于弘扬中华武德。“离身武德”主要表现在如下3个方面:一是,脱离学生武术习练实际需求,学生认为学习武术能防身,但是套路化和操化的教学内容致使中华武德“悬空”;二是,竞技武术体系下的套路属于封闭性运动,脱离武术攻防对抗习练,容易导致学生武术习练兴趣丧失,致使中华武德“虚化”与“孤岛”;三是,课内外、校内外武术“勤练”与“常赛”机制不健全,且脱离攻防展演与攻防竞赛,容易导致中华武德成为“空头说教”。事实上,攻防是弘扬中华武德的逻辑起点,否认武术的攻防属性,那么具身武德无从谈起。

概而言之,具身武德源于具身认知理论的武术道德,是指武术攻防经验同道德认知与判断等心理过程相互嵌入和相互影响的过程。具身武德基于具身认知理论,采纳具身德育观点,希冀将心理、体力、脑力,以及产生心理的客观现实,与武术攻防情景等各相关系统有机结合起来,弘扬中华武德,促进学生身心健康发展。具身武德认为武术攻防习练、攻防展演与攻防竞赛在带动品德发展中具有特殊作用,揭示出品德发展相互作用论的深层机制机理在于双向协同,希冀弥补学校武术表演和格斗两级对立二分法的不足,为学校体育弘扬中华武德提供了价值观和认识论的理论视角。具身武德主张武之本在攻防,武之体在竞赛,强调立德树人,以武育人,将功法、套路、拆招、喂手、散手以及产生心理的客观现

实,与攻防展演和攻防竞赛的情景有机结合起来。具身武德目的是让中华武德融入学生身体、心灵深处,融入言行举止生活习惯的细处,力求成为新时代学校体育“立德树人”的武术在场,是武以成人的桥梁和保障,亦是体育品德核心素养的有力补充。

4 学校体育“具身武德”的实践要求

4.1 确保学校体育武术课时是“具身武德”的前提要求

基于“全国2/3以上的学校没有开设武术课,一些开设武术课的学校以其他内容(如跆拳道等域外武技)取代武术”的现状^[27],以及中华武术在中小学开展不太乐观的实然困境。若不以确保武术课时为前提,学校体育弘扬中华武德之大德——民族气节,公德——见义勇为,私德——谦逊和善的三维德育价值观将缺乏根本保障。《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中明确提出要“开足开齐体育课”^[28]。当前,我国义务教育阶段体育与健康课程已形成小学1~3年级每周4课时,小学4~6年级每周3课时,初中每周3课时的局面。某些地方教育主管部门更是加强要求,如宁波市要求各年级在现有体育课时的基础上,每周增加1节体育课^[29]。但是,武术项目的课时并没有得到明确支持。《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》中指出:“丰富拓展校园文化,推进传统体育进校园。”^[1]《体育与健康课程标准(2022年版)》(下文简称《标准(2022)》)中亦强调:学校应至少开设一个中华传统体育类运动项目或项目组合^[30]。学校体育没有保障武术课时,弘扬中华武德就失去了前提条件。对此,要实事求是地认清我国目前学校体育武术课时不足的现实,以及单列武术课所不具备的条件,唯有在学校体育框架中,尽可能保障义务教育阶段武术每周1课时,高中、大学阶段保障武术成为被选择的体育项目之一才较为实际。另外,学校体育可通过体育走班制、体育兴趣小组、体育俱乐部等形式保障武术的开展,让学生能够在课外活动中弘扬中华武德。对于以弘扬优秀传统文化为特色的学校,以及形成“一校一品”的武术特色学校,亦可在体育课时外丰富学校武术活动。因此,无论从政策,还是作为弘扬中华优秀传统文化的代表性体育项目而言,保障学校体育武术项目课时的必要性

与可行性均已具备,其将助力学校体育落实“立德树人”根本任务。

4.2 推动学校体育武术课程与教学改革是“具身武德”的重点要求

具身武德注重在攻防对抗具身体验中获得武德,弥补了“习武先习德”说教模式的不足。《标准(2022)》强调:要重视具有对抗性的中华传统体育类运动项目,减少花拳绣腿式的比画动作教学,培养学生的尚武精神和阳刚之气^[31]。这就要求突破当前学校体育武术项目既有的竞技武术套路内容、武术操内容及其打练分离模式下只有不同动作机械练习的课程与教学,以突出中华武术教学内容的技击性和对抗性。

一是,课程与教学目标上,需要立足于体育品德核心素养,结合中华武术不同拳种的技术特点与历史流变,由体育精神、体育道德、体育品格等3个维度,转变为大德、公德、私德等3个维度的“具身武德”目标。例如,课程咏春拳全学段的“具身武德”目标,可以具体描述为:通过咏春拳的攻防习练和跨学科主题学习,弘扬梁赞、陈华顺、叶问、李小龙等先辈的爱国主义民族气节,培养学生见义勇为的社会公德意识与能力,培育学生谦逊和善的私德行为。具体到课时目标,可结合学情和不同教学内容设立生成性目标。

二是,课程与教学模式上,需要立足拳种,注重单势动作、组合动作、成套动作的打练结合,通过课内外攻防勤练与竞赛的具身体验弘扬中华武德。这是破解当前学校武术教育太枯燥、太难,学生学不会等实然困境的重点。拳种作为中华武术的基本单位,是全国学校体育联盟(中华武术)提出“一校一拳”学校武术教育课程内容改革的理论依据。《标准(2022)》亦强调:体育与健康教学内容的选择和设计应充分考虑当地的民族传统体育等情况,因时、因地制宜地实施体育与健康课程教学^[31]。具身武德要求学校武术课程内容结合中华武术自身的拳种属性进行分类,建议分成功法、腿法、拳术、摔跤、器械等5类,每一类优选全国普及度较高的拳种,并结合当地特色拳种设置校本课程。例如,普及度较高的太极拳全国各地都应开展。河北的梅花拳是燕赵大地的代表拳种,苏州市的阳湖拳则是江南水乡的代表拳种,则应由当地学校开发校本课程。单势动

作是指单个攻防动作,单势动作便于练习,亦可直接用于攻防对抗。这要求从不同拳种套路中提炼攻防动作,如形意拳的“劈拳”“炮拳”等。组合动作是指基于单势动作的串联动作,组合动作更具攻防特征,接近攻防比赛,这要求从不同拳种套路中提取“散势”,串联成攻防组合,如可提取少林七星拳的“缩身钳子手+上步三冲拳”作为攻防组合动作,勤练防守反击动作。成套动作则是将单势动作和组合动作串联起来的拳种攻防特征的完整程式化动作,它是拳种所有攻防特征演练的形式。基于单势动作、组合动作和成套动作,学校武术可通过“打练结合”的形式解决学生怎么练的问题,以此提升学生武术习练的攻防对抗具身体验^[32]。仅有“练”,没有“打”,等于回到竞技武术套路与散打两分法之中。鉴于学校体育武术项目把竞技武术的套路内容作为主体纳入学校教育而不受学生欢迎的实然困境,具身武德要求从行为出发,攻防习练中体验、攻防习练中感悟、攻防习练中内化,才能完成知、情、行的整合。这里的“打”是模拟实战中的攻防对抗练习,其练习模式为:单势动作的“人—物”对抗练习,组合动作的“两两”攻防对抗练习,成套动作的“拆招”“喂手”攻防练习。进而在“打”与“练”结合的过程中,发现问题,提高动作攻防规格,弘扬中华武德,为比赛打下基础。具身武德最主要的实施路径就是课堂教学中的攻防对抗练习。通过攻防对抗,主体才能有武德感知,才能真正做到与“他者”“对手”的磨砺、认可和尊重。进而在“拳拳之心”的紧握中体悟中华武德“威武不能屈”的民族气节之大德,在“知轻重”“知进退”“知分寸”的攻防演练中体悟中华武德“勇敢”“仁义”的见义勇为之公德,在“点到为止”的对试中体悟中华武德“谦逊和善”之私德。

三是,课程与教学评价上,具身武德侧重于形成性评价。其立足于基本观念与基本行为,以弘扬中华武德为目的,注重课堂上攻防习练与比赛情境中的及时反馈。这要求教师做好课前预设,设计武术攻防情境,明确每堂课评价什么,亦需要教师通过课堂观察、情境测验等形式考查学生的双基程度,通过教学评价及时给予学生反馈,夯实中华武德,促使学生在课堂上做到言行一致、表里如一,为课外竞赛和校外生活奠定基础。

4.3 提升体育教师的“具身武德”意识与能力是基本要求

教育学原理认为,在教育活动中教师占主导地位。学校体育在落实“立德树人”根本任务上,也应高度重视体育师资队伍的建设,尤其要着重提升体育教师的德育意识与能力^[33]。基于“具身武德”的课程与教学改革,提升体育教师的“具身武德”意识与能力尤为重要。因为,很难想象体育教师都不理解“具身武德”,何谈学生“具身武德”的养成。然而,由于受“学科中心主义”影响,部分体育教师仍认为体育与健康课程的任务是教会体育技术,道德与法治课程教师的任务才是德育。存在这种认识的教师不仅违背了国家所要求的“把社会主义核心价值观贯彻教书育人全过程”,并且忽视了“具身武德”在学校体育中的作用。首先,教育主管部门需要重视学校体育师资的职前教育与职后培训。《标准(2022)》强调:针对体育教师的培训要充分考虑培训内容的实用性、指导性和可操作性^[30]。这要求在培训中应增加武术拳种内容,教会拳种单势、组合、成套动作的攻防技术,着重提升体育教师的“具身武德”意识,摒弃“学科中心主义”,使其意识到学校体育武术项目“具身武德”的独特价值。其次,武术专业教育以及体育教育专业,要在专业教育中加强师范生“具身武德”能力的培养,注重培养专业学生在学校体育武术课堂教学与课外活动组织中创设多样化、复合型“具身武德”情景的能力。此外,“具身武德”要求体育教师应有武术攻防能力,这要求武术专业教育和体育教育专业武术专项中,做到立足拳种、教会攻防、勤练攻防,以及多元常赛。

4.4 重视课内外武术攻防展演与攻防对抗竞赛相互联动是“具身武德”的核心要求

中国传统文化的“践履”“体认”和“体证”以及西方认知心理学所提出的“具身”思想均表明美德培育的关键在于个体在实践活动中的体验^[34]。《标准(2022)》亦强调:体育品德的评价重点应关注学生在真实运动情景,特别是体育比赛或展示中表现出的体育品德情况^[31]。具身武德最直接地践行路径就是武术攻防竞赛教育,通过竞赛,个体与客体才能发生切实的道德关系,才能身临其境,体验感悟主客体之间的关系,实现知情行的整合。因此,“具身武德”的实施离不开武术竞赛的渗透。在“立德树

人”根本任务下,竞赛具有重要的德育作用,因为竞赛就是真实的德育情景,有助于学生弘扬中华武德的具身体验。“具身武德”的独特价值就在于不空谈武术精神,而是注重课内外武术攻防展演与攻防对抗竞赛的相互联动,学生攻防展演和攻防对抗竞赛的体验就是弘扬中华武德的过程。攻防展演不同于套路表演和武术操表演,它是以双人或多人为组织形式的武术单势动作、组合动作、成套动作的一功一防的展示与表演。攻防展演是攻防比赛的基础,也是攻防动作提高的过程与手段。攻防对抗竞赛不同于散打,它是立足于拳种功法、套路、拆招、喂手、散手、实战的中华武术习练过程的最终形态。“具身武德”要求通过“功法—实战”的习练过程,帮助学生在武术攻防一招一式的“沉浸式体验”中养成由外而内的体与悟,感知与省思日常行为;通过攻防展演与攻防对抗竞赛中的“事上练”使学生获得具身道德认知与判断能力,弘扬中华武德。因此,攻防竞赛是践行“具身武德”的核心所在。

攻防展演与攻防对抗竞赛中有竞争、有对抗、有冲突、有合作、有规则、有团队等元素,比赛中学生对这些显性和隐性元素的体验和感受就是塑造学生身心和形成“具身武德”的过程。通过竞赛使学生获得“具身武德”,弘扬中华武德,更多的是课堂上和校内的比赛。《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》中指出,要面向全体学生,根据体育教学内容合理组织每堂课上的教学比赛,结合体育课堂教学组建班队,要周周打比赛,使学生享受竞赛乐趣、更加牢固地掌握专项运动技能,培养学生的体育与健康素养^[35]。通过课内外攻防展演和攻防对抗竞赛的模拟与真实情景,有助于中华武德的文化熏陶,有助于学生从中潜移默化,诱导、激发学生追求先辈民族气节,感悟见义勇为,表现谦逊和善的心理潜能。进而有助于达成知行合一、身体力行,使得学校武术教学体系与弘扬中华武德相辅相成。

首先,比赛内容上,体育课堂环节需要让学生尽快和尽多地体验功法、攻防展演或攻防对抗比赛。如学生掌握马步动作后的持续时间比赛,掌握形意拳“崩拳”后的击打不倒翁比赛,掌握咏春拳“小念头”后攻防展演和“对拆”比赛等。学校武术课外比赛,应通过多元形式展开。横向上可以是校内的班级间,也可以是年级间的攻防展演比赛和攻防对抗

比赛;纵向上可以是市内各校的比赛,也可以是省内各校的比赛。也可采用赛季的形式,由不同赛季学习与体验不同拳种文化,及其攻防展演与攻防对抗竞赛。其次,在课内外武术比赛形式上,对于不同拳种的比赛礼仪,在开始前先要对国旗行注目礼,比赛前后要与对手、教师和裁判分别行碰拳礼、拥抱礼和抱拳礼。最后,武德行为规范上,要重视比赛中中华武德的评价,形成“90%武术比赛的客观规则——10%礼仪与武德的主观评价”,以及“武德一票否决制”的学校武术竞赛规则设计理念。如攻防对抗竞赛中对手倒地后继续攻击,辱骂他人等可直接判负,促使学生能在竞赛中表现出负责任的行为,助力激发学生在生活中形成民族气节、见义勇为和谦逊和善的意识、能力和行为。

5 结语

中华武术在我国学校体育体系中具有重要的德育价值,有助于大德维度“民族气节”的熏陶,公德维度“见义勇为”的培育,私德维度“谦逊和善”的养成。鉴于学校体育弘扬中华武德的实然困境,具身认知理论提供了理论视角的选择。具身武德基于具身认知理论,吸收具身德育观点,主张武之本在攻防,武之体在竞赛,强调立德树人,以武育人。基于此,研究提出了具身武德的实践要求:确保学校体育武术课时是“具身武德”的前提要求;推动学校体育武术课程与教学改革是“具身武德”的重点要求;提升体育教师的“具身武德”意识与能力是基本要求;重视课内外武术攻防展演与攻防对抗竞赛相互联动是“具身武德”核心要求。本文仅对学校体育层面的“具身武德”理论与实践做出初步探讨,如何在学校体育中细化落实,尚需深入的实证与探究。

参考文献:

- [1] 中国政府网.中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》[EB/OL].(2017-01-25). http://www.gov.cn/zhengce/201701/25/content_5163472.htm?gs_ws=tsina_636322544175816130.
- [2] 新华社.中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议(全文)[EB/OL].(2021-11-16). http://www.gov.cn/zhengce/2021-11/16/content_5651269.htm.
- [3] 孙武.孙子兵法[M].藏宪柱,译.北京:北京联合出版公司,2015.
- [4] 戚继光.练兵实纪[M].邱心田,校释.北京:中华书局,

- 2001.
- [5] 吕光华.记录:十九年元旦日:馆长张子姜先生讲演[J].中央国术旬刊,1930(10): 17-19.
- [6] 陈平原.千古文人侠客梦[M].北京:新世界出版社,2002.
- [7] 有书编.诗词里的中国·宋词[M].北京:天地出版社,2023.
- [8] 胥荣东.拳道中枢——大成拳[M].北京:中国科学技术出版社,2022.
- [9] 中国政府网.习近平:在纪念“五四运动”100周年大会上的讲话[EB/OL].(2019-04-30). http://www.gov.cn/xinwen/2019-04/30/content_5387964.htm?tdsourcetag=s_pcqq_aiomsg.
- [10] 孔子.论语·大学·中庸[M].陈晓芬,徐儒宗,译注.北京:中华书局,2015.
- [11] 孟子.孟子[M].方勇,译注.北京:中华书局,2015.
- [12] 张品兴.梁启超全集(第三册)[M].北京:北京出版社,1999.
- [13] 佚名.大力弘扬见义勇为精神(人民时评)[N].人民日报,2022-08-05(05).
- [14] 万籁声.武术汇宗[M].万士震,校点.太原:山西科学技术出版社,2006.
- [15] 孙禄堂.孙禄堂武学集注·拳意述真[M].孙婉容,校注.北京:北京科学技术出版社,2016.
- [16] 尤瓦尔·赫拉利.今日简史·人类命运大议题[M].林俊宏,译.北京:中信出版集团,2018.
- [17] 杨建营.深陷困境的中华武术的发展之路——邱丕相教授学术对话录[J].体育与科学,2018,39(4): 20-21.
- [18] 《关于学校武术教育改革与发展的研究》课题组.我国中小学武术教育状况调查研究[J].体育科学,2009,29(3): 82-88.
- [19] 戴国斌.中国武术研究报告[M].北京:社会科学文献出版社,2018.
- [20] 刘文武,朱娜娜.理法复归:新时代武术发展需要努力的一个方向[J].西安体育学院学报,2022,39(4): 470-476.
- [21] 屈国锋,王羽辰,高嵘.试论武德教育误区[J].体育文化导刊,2015(4): 198-201.
- [22] 孟万金.具身德育:背景、内涵、创新——一论新时代具身德育[J].中国特殊教育,2017(11): 69-73.
- [23] 章振乐.正心立德,劳动树人——小学“新劳动教育”的实践与思考[J].中国特殊教育,2017(5): 27-29.
- [24] 叶浩生.“具身”涵义的理论辨析[J].心理学报,2014,46(7): 1032-1042.
- [25] 叶浩生.身体的意义:从现象学的视角看体育运动的认识论价值[J].体育科学,2021,41(1): 86.
- [26] 叶浩生.具身认知——原理与应用[M].北京:商务印书馆,2017.
- [27] 国家体育总局武术研究院.我国中小学武术教育改革与发展的研究[M].北京:高等教育出版社,2008.
- [28] 中国政府网.中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL].(2020-10-15). http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm.

- [29] 史望颖. 宁波创新体育美育教学, 实现“一生一技”“一生一艺”[N]. 中国教育报, 2023-02-07(02).
- [30] 季浏, 钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
- [31] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学, 2022, 42(5): 3-17.
- [32] 麻晨俊, 汤卫东, 高亮. 中央国术馆武术教学模式及其启示[J]. 体育学研究, 2021, 35(2): 58-65.
- [33] 季浏, 马德浩. 新时代我国学校体育改革与发展[J]. 体育科学, 2019, 39(3): 3-12.
- [34] 刘惊铎. 道德体验论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2003.
- [35] 教育部. 教育部办公厅关于印发《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》的通知[Z]. 教体艺函[2021]28号, 2021-06-30.

作者贡献声明:

麻晨俊: 论文资料收集、撰写; 高亮: 论文设计、修订。

Embodied Ethics of Wushu: Theoretical Selection and Practical Requirements to Promote Chinese Wushu Ethics in School Physical Education

MA Chenjun¹, GAO Liang^{2,3}

(1. School of Physical Education, Nanjing Normal University of Special Education, Nanjing 210038, China; 2. Nanjing Sport Institute, Nanjing 210014, China; 3. Sports and Health Engineering Collaborative Innovation Center of Jiangsu Province, Nanjing 210014, China)

Abstract: Using methods such as literature research, text analysis, and logical induction, this study investigates how school physical education promotes Chinese Wushu ethics in school physical education. Chinese Wushu has important moral value in school physical education in China, contributing to the cultivation of “national integrity” in the dimension of great morality, the cultivation of “courage and righteousness” in the dimension of public morality, and the cultivation of “humility and kindness” in the dimension of private morality. In view of the practical predicament of carrying forward Chinese Wushu ethics in schools, based on the theory of embodied cognition and the concept of “embodied moral education”, the concept of “embodied Wushu ethics” was proposed. Embodied Wushu ethics advocates that the foundation of Wushu lies in attack and defense, and the body of Wushu lies in competition. It emphasizes cultivating virtues and educating people with Wushu, and combines the objective reality of Wushu techniques, routines, moves, hand feeding, free play, and psychological development with the scenes of attack and defense performances and competitions. The purpose is to integrate ethics of Wushu deeply into the students’ bodies and minds, as well as into the details of their behaviors and habits. Moreover, the practical requirements include: ensuring the Wushu class hours in schools is the prerequisite for “Embodied Wushu ethics”; promoting the reform of physical education and Wushu curriculum and teaching in schools is the key requirement; enhancing the awareness and ability of physical education teachers’ “embodied Wushu ethics” is the basic requirement; and the core requirement of “embodied Wushu ethics” is to attach importance to the interaction between the offensive and defensive performances and competitions in and out of Wushu classes.

Key words: Wushu; school physical education; Wushu ethics; Wushu class; embodied cognition; embodied Wushu ethics; foster virtue through education