

武德教育在高中体育教学中的渗透策略与实践研究

省慧峰

周口市第二高级中学 河南 周口 466000

【摘要】：武德作为中华武术的文化精髓，承载着“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”的育人传统，在高中体育教学中具有独特的德育价值。然而，当前武德教育普遍存在内涵窄化、与技能教学分离、方法单一等困境，未能充分发挥其育人功能。正如相关专业研究指出，当代武术教学中这类问题显著，在高校体育教育专业的武术教学中，甚至出现“重技轻文”的倾向，单纯强调武术动作的规范和熟练，却忽视了以武德为核心的武术文化内涵教育，同时教学方法陈旧单一，难以调动学生兴趣，进一步制约了武德教育育人功能的发挥。本文基于武德的当代阐释，从目标设定、内容融入、过程渗透、评价引导四个维度，系统构建了武德教育在高中体育教学中的渗透策略，并分析了策略实施的核心理念与实践原则。研究认为，武德教育的本质是引导学生在身体力行中实现道德认知与道德行为的有机统一，应坚持“术道合一”的融合观、“身体力行”的体验观和“内外兼修”的整全观，使武德从外在规范转化为学生的内在品格，真正实现以武育德、以体育人的教育目标。

【关键词】：武德教育；高中体育；武术教学；渗透策略；以体育人

DOI:10.12417/2982-3811.25.10.032

1 引言

《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）》将“体育品德”确立为学科核心素养的核心维度，明确提出要培养学生自尊自信、遵守规则、勇于拼搏、承担责任等品质。这一要求推动体育教学从单一的身体技能训练转向健全人格的全方位塑造。武术作为中华民族传统体育的代表，其蕴含的武德文化恰好为体育品德培育提供了丰富的教育资源。

武德，即武术道德，是习武者在武术活动中应遵循的行为规范和价值准则。传统武德强调“尊师重道、孝悌正义、扶危济困”等伦理要求，虽带有特定历史时期的烙印，但其核心精神与当代社会主义核心价值观高度契合。在高中阶段开展武德教育，不仅有助于提升武术教学的文化内涵，更能为学生品德发展提供独特的实践载体。

然而，审视当前高中武术教学实践，武德教育往往沦为形式：课堂开始时行一个抱拳礼，教师口中喊几句“尊师重道”的口号，便被视为完成了武德教育。这种“表面化”“两张皮”的现象，使武德教育难以真正触及学生内心。如何将武德教育有机渗透于武术教学的各环节，使其从“外在规训”转化为“价值内化”，成为亟待研究的理论问题与实践课题。

2 武德的内涵及其当代育人价值

2.1 武德的历史渊源与核心要义

武德随中华武术的演进而赓续绵延、源远流长。早在春秋时期，“止戈为武”的思想就已蕴含了武德的萌芽。明清之际，随着武术流派的繁荣，各门派逐渐形成了系统的门规戒律，如少林寺的“十戒”、武当的“五戒”等。这些戒律虽具体内容各异，但核心要义可概括为“仁、义、礼、信、勇”五个维度：仁，即心怀慈悲，习武不欺弱；义，即见义勇为，扶危济困；礼，即尊师重道，谦和待人；信，即言出必行，守信重诺；勇，

即见义勇为，勇于担当。这五个维度构成了传统武德的基本框架，体现了中华民族对习武者人格的理想期待。

2.2 武德的当代转化与教育价值

在新时代背景下，武德需要进行创造性转化、创新性发展。传统武德中的“尊师重道”可转化为尊重师长、敬畏知识的学习态度；“孝悌正义”可转化为家庭责任与社会公德意识；“扶危济困”可转化为乐于助人、见义勇为的公民品格。这般转化让传统武德既赓续了自身的文化根脉，又精准契合当代教育的现实需求。

武德教育的独特价值在于其“身体力行的实践性”。与单纯的说理教育不同，武德要求学生在具体的身体活动中体验、践行道德要求。行礼时的躬身动作，训练时的专注坚持，对练时的同伴保护，都在无声中传递着道德信息。这种“体知合一”的教育方式，促使道德认知与道德行为在身体实践层面达成深度统一，更易于塑造稳定且深刻的品格特质。正如有学者所言，武术教育恰恰实现了“体”的科学维度与“身”的品德维度的统一——在强健筋骨的同时完成精神道德的修炼，这种“体身合一”的特质与核心素养的育人旨归高度契合。

2.3 武德教育与体育品德培育的内在关联

体育品德培育要求学生形成遵守规则、尊重他人、勇于拼搏等品质，这些要求与武德的核心要义深度重合。武术活动中的礼仪规范直接对应“尊重他人”的品德要求；攻防对练中的“点到为止”体现着规则意识与同伴伦理；套路练习中的反复磨炼培养着坚韧不拔的意志品质。因此，武德教育不是外加于武术教学的德育任务，而是武术教学本体的有机组成部分。充分挖掘并精准发挥武德的育人价值，是实现武术教学“以体育人”核心功能的关键支撑。

3 高中体育教学中武德教育的现实困境

3.1 内涵窄化：武德被理解为表层规矩

当前高中体育教学中，多数教师对武德的理解停留在“尊师重道”“讲礼貌”等表层概念，对其丰富的伦理内涵缺乏系统认识。部分教师将武德简单等同于课堂纪律，片面认为“学生听话就是有武德”；还有教师将武德简化为“抱拳礼”单一礼仪形式，严重忽视了武德在动作练习、同伴互动、竞赛活动等场景中的多元体现。这种窄化理解直接造成武德教育内容的极度贫乏，难以承载深度育人的核心目标。

3.2 内容分离：武德与技能教学相脱节

当前中小学武术教育本身存在课程设置不规范、教学内容零散缺乏系统性的问题，在此背景下，武德教育多以“附加”形式存在——课前讲几句要求，课中偶尔提醒，课后不做延伸。武德要求与武术技能的学习过程缺乏内在关联，学生感受不到武德与武术的本质联系。例如，教授“弓步冲拳”时只讲动作规格，不讲其“攻防有度”的道德意涵；组织对练时只强调技术要领，不讲“点到为止”的同伴伦理。这种分离使武德成为悬置的口号，难以融入学生的真实学习体验。而有研究指出，像珠江三角洲地区的学校在武术课教学中，就应把培养练武健身作为需要掌握的“特长”来对待，并将武德教育融入其中，树立良好武风，这更凸显出当前武德教育与武术技能学习分离模式的滞后性。

3.3 方法单一：说教式教育缺乏体验性

多数教师采用“口头宣讲”的方式进行武德教育，如反复强调“要尊敬老师”“要团结同学”。这种说教式教育忽视了武德的实践本性，学生被动接受要求，却缺乏真实情境中的体验与反思。据对河北省张家口市北方学院、张家口学院等五所高校的调查显示，绝大多数学生仅对武德有零散的了解，缺乏系统认知，这也印证了没有体验的德育难以触动内心，更难转化为自觉行为。学生虽然能够背诵武德要求，但在真实情境中却未必能够践行。

4 武德教育在高中体育教学中的渗透策略

4.1 目标渗透：将武德要求融入教学目标体系

开展武德教育渗透，首要环节便是实现其与教学目标体系的深度融合。教师应在每节课的教学目标中设置武德培养的具体要求，使其与技能目标、健康目标并重，形成“三维一体”的目标结构。具体而言，武德目标的设定应遵循“具体化、可观测、分层递进”的原则。所谓具体化，是指将抽象的武德要求转化为具体的课堂行为表现。例如，不笼统地提“培养尊师重道精神”，而是明确为“课前向教师行礼问好，课上认真听取教师指导”。所谓可观测，是指设定的武德目标能够通过观察学生的课堂具体行为进行直观判断。所谓分层递进，是指根据学生年龄特点和教学进度，设置不同层次的武德目标。如初

学阶段侧重“礼仪规范”，提高阶段侧重“同伴互助”，竞赛阶段侧重“规则遵守”与“胜负观培养”。

将武德目标纳入教学目标体系，意味着武德教育从“可有可无”的边缘位置走向教学设计的中心，为其后的教学实施奠定基础。

4.2 内容渗透：挖掘武术技术中的武德元素

武术的每一个招式、每一个教学环节都蕴含着丰富的武德教育资源，关键在于教师对这些资源的精准挖掘与巧妙呈现。内容渗透可从以下三个层面展开。

第一，礼仪中的武德。抱拳礼不仅是课堂程序，更是生动的教育载体。抱拳礼的内涵丰富——左掌代表“德”，右拳代表“技”，左掌掩右拳寓意“武不犯禁”“德在技先”；两掌环抱胸前表示“天下武林是一家”；微微躬身体现谦逊待人。当学生读懂了这些深藏的意涵，行礼便不再是刻板的机械动作，而是发自内心的价值表达。此外，持械礼、递械礼等武术礼仪也各有其文化内涵，均可作为武德教育的资源。第二，动作中的武德。不同武术动作承载着不同的品德要求。桩功练习要求“稳如泰山”，培养学生沉稳坚韧的品格；仆步穿掌要求“低身而进”，寓意谦逊进取的态度；推掌发力要求“力达掌根”，体现专注用心的精神。教学中结合动作讲解这些意涵，使学生在反复练习中自然接受品德熏陶。学生在马步桩的肌肉颤抖中体悟坚持的分量，在冲拳的刚劲发力中感受专注的力量，这些真切的身体体验本身就是一场无声的品格锤炼。第三，攻防中的武德。在对练教学中，教师应强调“点到为止”“保护同伴”的原则，让学生理解武术不是好勇斗狠，而是在规则约束下的切磋交流。攻防练习中，既要积极进攻，又要控制力度；既要争取胜利，又要尊重对手。这种“有约束的对抗”正是培养规则意识和同伴伦理的有效载体。当学生在对练中体会到“保护同伴”与“战胜对手”的平衡时，他们对武术的理解便超越了技术层面。

4.3 过程渗透：在真实情境中践行武德要求

武德绝非纸上谈兵的教条，其内化离不开学生在真实教学情境中的反复浸润与切身体悟。教师应创设多样化的教学情境，让学生在行动中体悟武德，使武德要求从“教师的要求”转化为“学生的自觉”。

情境一：合作学习中的责任担当。在分组练习环节，设置“轮流担任小组长”的任务，要求组长指导组员、组织练习。在这样的互动过程中，组长得以亲身体味“助人以行”的担当与责任，组员也能真切感知“受助以暖”的善意与温情，同伴间的伦理纽带便在这般朝夕相伴的互动中悄然生成、自然筑牢。当学生主动纠正同伴的动作，当学生耐心等待练习较慢的组员，他们便在践行着“互助”的武德要求。

情境二：攻防练习中的规则意识。组织攻防体验时，明确

规则：只能使用规定动作，触及即止，不可发力。对违反规则者立即叫停并引导反思。在一次又一次的规则引导与约束下，“敬畏规则、敬重对手”的意识便在学生心中慢慢扎根、日渐成型。更重要的是，教师应引导学生思考：为什么要有这些规则？规则的背后是对同伴的尊重还是对安全的保障？通过这种反思，外在规则逐渐转化为内在认同。

情境三：竞赛活动中的品格锤炼。组织班级武术比赛时，不仅评“技艺奖”，还设“武德风尚奖”，表彰尊重对手、文明参赛的学生。赛后组织分享会，引导学生讨论“如何看待输赢”“如何对待失误”“如何为对手喝彩”，将竞赛中的多元体验转化为推动学生品格成长的鲜活资源。输赢是竞赛的表层结果，而在输赢面前的态度、在胜负之后的姿态，才是武德教育的深层内容。

5 渗透策略实施的核心理念与实践原则

(1) 坚持“术道合一”的融合观。武德教育渗透的核心在于“融合”而非“附加”。武德并非独立于武术技能之外的“额外事项”，而是武术活动本身所固有的精神内核。教师在教学中应摒弃“先教技术、再讲武德”的线性思维，树立“术中有道、道在术中”的整体观念。每一个动作的教学，既是技能传授，也是品德熏陶；每一次练习的组织，既是身体训练，也是人格培育。当教师将武德视为武术教学的有机组成部分而非额外负担时，渗透才能真正实现。

(2) 坚持“身体力行”的体验观。武德教育不同于一般德育课程，其独特优势在于“身体参与”。学生不是通过听讲来学习武德，而是通过身体活动来体验武德。行礼时的躬身、站桩时的坚持、对练时的克制，这些身体经验本身就是品格的塑造。因此，教师应减少口头说教，增加体验设计，让学生在“做”中“悟”，在“行”中“成”。武德的种子只有深深播

撒在身体实践的沃土中，才能真正生根发芽、茁壮成长。

(3) 坚持“内外兼修”的整全观。武德教育追求的是“内外兼修”的整全人格——既有外在的礼仪规范，又有内在的价值认同；既有行为的改变，又有心灵的触动。教师在教学中应关注学生行为与内心的统一，避免只重外在表现而忽视内在认同。要引导学生理解行为背后的意义，将“应该做”转化为“愿意做”。只有当学生从内心认同武德的价值，武德教育才算真正成功。

6 结语

武德教育是武术教学区别于一般体育项目的独特价值所在，也是落实“以体育人”理念的重要抓手。在高中体育教学中渗透武德教育，不是简单地在武术课上增加几句道德说教——正如相关调查显示，当前不少学校的武术教学仅注重技巧传授，学生难以领悟武术附着的优秀品质——而是要将武德要求有机融入教学目标、教学内容、教学过程和教学评价。参考相关武德教育实验研究和秦皇岛市中学的实践经验，通过这种融入式的教学，能使学生在习练武术的过程中自然接受品德的熏陶和人格的滋养，避免让武德教育成为一纸空文。

从“行礼如仪”到“行礼达意”，从“动作规范”到“品德内化”，武德教育的深层追求是让学生在身体力行中完成道德认知与道德行为的统一。这既离不开教师匠心独运的教学设计，更仰赖于教师自身的品德修为；既需要课堂之上的持续浸润涵育，也离不开课堂之外的协同配合与延伸拓展。唯有坚持“术道合一”的融合观、“身体力行”的体验观、“内外兼修”的整全观和“循序渐进”的持续观，武德才能真正从历史深处走进当代课堂，从外在规范转化为学生的内在品格，让中华武术的育人智慧在新时代焕发新的光彩。

参考文献：

- [1] 立德树人背景下武术课程思政建设的问题审视与应对策略[J].袁敬翔;吴正杨;肖红青.武术研究,2025(10).
- [2] 体育助力文化润疆：基于高校武术课程思政育人的价值意蕴与推进路径[J].许婷;饶戈;王锋.武术研究,2025(07).
- [3] 中华武术的发展脉络、文化内涵及传承策略研究[J].王昕.武术研究,2025(02).
- [4] 武术“由技及道”的身体现象学考察——从梅洛-庞蒂的身体图式概念出发[J].苑文静;张再林.体育与科学,2020(01).