

吴建忠,苍海,赵月,等. 做人生冠军:跆拳道课程思政元素的挖掘与渗透[J]. 北京体育大学学报,2022,45(6):60-72.  
doi:10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2022.06.006

## 做人生冠军:跆拳道课程思政元素的挖掘与渗透

吴建忠,苍海,赵月,郝东方  
(北京体育大学,北京 100084)

**摘要:**体育类课程是课程思政的重要阵地,形成了兼顾育体、育心、育人的独特思政方式。跆拳道浸染于中华优秀传统文化,呈现了古今中外体育文化的双重交融与创新,形成了独特的思政资源与育人形式。知识螺旋理论主张,知识创造会经历共同化、表出化、联结化与内在化4个阶段。该理论强调显隐结合、内外协同,课程思政也同样经历以上过程,从而实现知行并重的深层次价值塑造。立足于北京体育大学自主培养出我国第一个跆拳道世界冠军、奥运冠军的冠军传统,深入挖掘跆拳道课程的思政元素与方法,提出了以人生冠军为目标、涵盖思政元素挖掘、渗透与螺旋三重结构的跆拳道思政模式,其中,螺旋是推动前两者的深层运行逻辑。跆拳道课程的思政元素从社会主义价值体系、中华体育精神、跆拳道精神等方面凝练而来,具体包括做人做事、社会适应、家国情怀3个维度。跆拳道思政元素的全面渗透主要分为主体、环境与过程三大路径:形成了“教师为本”“学生为主”的双主体持续互动关系,构建了贯通教学环境、校园环境与社会环境的育人生态圈,打造了目标明确、内容融通、方法多元、以评促建的思政链路。跆拳道思政模式不仅实现了自身立德树人根本任务,也为高校体育类课程的思政建设提供了有价值的参考范例。

**关键词:**跆拳道;课程思政;北京体育大学;思政元素挖掘;思政元素渗透

### Be a Champion in Life: Ideological and Political Elements Embedded in the Taekwondo Course

WU Jianzhong, CANG Hai, ZHAO Yue, HAO Dongfang  
(Beijing Sport University, Beijing 100084, China)

**Abstract:** Physical education courses are in an important position for ideological and political education, and have formed a unique ideological and political approach that takes into account the body, mind and whole person education. The knowledge spiral theory holds that knowledge creation will go through four stages of socialization, externalization, combination, and internalization, and emphasizes the combination of the explicit and implicit, as well as internal and external coordination. Integrating ideological and political education into the curriculum also goes through the above process to achieve a deep level of value shaping with equal emphasis on knowledge and action. Taekwondo is rooted in fine traditional Chinese culture, presents the double integration and innovation of both ancient and modern Chinese and foreign sporting cultures, and forms a unique ideological and political resource platform. Based on the tradition that Beijing Sport University independently cultivated China's first Taekwondo world champion and Olympic champion, the ideological and political elements and methods embedded in the Taekwondo course are deeply explored, and an ideological and political model covering the triple structure of ideological and political elements tapping, penetration and spiral is proposed; in this model, the spiral is the deep

投稿日期:2022-01-07 修稿日期:2022-05-30

基金项目:国家社会科学基金青年项目“新中国成立70周年体育教育理论发展与前景研究”(项目编号:19CTY009);  
2021年北京市高校课程思政示范课程“跆拳道专项教学训练实践与理论”(课程编号:157)。

作者简介:吴建忠,副教授,博士研究生,硕士研究生导师,研究方向体育教育训练理论与实践。通信作者:郝东方,讲师,博士,硕士研究生导师,研究方向体育教育、教育哲学。

operation logic that promotes the former two. The ideological and political elements are condensed from the aspects of socialist value system, Chinese sportsmanship, and the Taekwondo spirit, including three dimensions of character, social adaptation, and patriotism. The comprehensive penetration of ideological and political elements of Taekwondo is mainly divided into three dimensions: subject, environment, and process. It has formed a continuous interactive relationship between the teachers and students, constructed an education ecosystem that connects the teaching environment, campus environment and social environment, and created an ideological and political link with clear goals, integrated content, multiple methods, and evaluations to promote development. The ideological and political model of Taekwondo not only consolidates its own educating effect of strengthening moral education to cultivate people, but also provides a valuable reference example for the ideological and political construction of college sports courses.

**Keywords:** Taekwondo; integrating ideological and political education into the curriculum; Beijing Sport University; tapping the ideological and political elements; penetration of ideological and political elements

课程思政建设是实现立德树人根本任务、培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者与接班人的重要路径。2016年12月,习近平总书记在“全国高校思想政治工作会议”发表重要讲话,明确指出“使各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应”<sup>[1]</sup>。2019年8月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于深化新时代学校思想政治理论课改革创新的若干意见》,要求深度挖掘高校各学科门类专业课程蕴含的思想政治教育资源,发挥所有课程的育人功能<sup>[2]</sup>,次年教育部印发了《高等学校课程思政建设指导纲要》,要求充分挖掘各级各类课程的思政资源,构建全员、全程、全方位的育人大格局<sup>[3]</sup>。跆拳道课程作为高校体育类课程之一,对其思想政治教育资源进行深入挖掘与利用,不仅能够充分释放跆拳道课程的全面育人价值,而且有助于推动高校体育类课程的思政建设工作。

## 1 冠军底蕴:跆拳道课程的思政潜力

### 1.1 知识螺旋理论及其思政启示

知识螺旋是由竹内弘高和野中郁次郎在20世纪90年代所提出,其核心内容是知识创造,并构建了包括共同化、表出化、联结化与内在化的知识螺旋。共同化通常起始于创建互动的“场”,即促进成员间分享彼此经历和心智模式的场所;表出化是由有意义的“对话或集体反思”所触发,在对话与反思中,运用适当的比喻或类比帮助成员

将难以沟通和隐含的暗默知识表述出来;联结化是由新创造的知识与组织内其他部门的既有知识(即形式知识)共同形成的“网络”所激发;“做中学”开启内在化过程<sup>[4]</sup>。这4个环节处于螺旋状态,通过可由语言系统表述的形式知识与难以言说的暗默知识的相互转化,从而实现知识创造的有序运转(图1)。

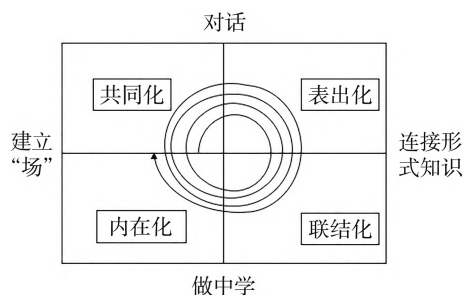


图1 知识螺旋

Figure 1 Knowledge Spiral

从知识螺旋理论来看,其与高校体育类课程的思政过程存在诸多相通之处。1)两者均注重在实践中实现对人的改造,价值塑造最终需要在实践才能发生;2)两者均重视形式知识与暗默知识的彼此转化,价值知识有待于内化为行动习惯;3)两者均重视个人与组织的有效互动,课程思政依托于师生共同体内的相互影响;4)两者皆处于持续深化的过程中,课程思政也并未设定价值塑造的终点;5)两者均重视创新因素,课程思政的内容与形式均存在创新的巨大空间。但对该理论进行具体应用时,也需要对其部分内容进行阐释,以更好契合体育类课程的

自身特性。课程思政重在价值教育,而知识螺旋重在知识,两者似乎存在不一致之处,但若深究知识螺旋,可发现其所谓知识并非单纯的理论知识,而是涵盖了价值教育中的暗默知识与行动改造;知识螺旋着重强调了暗默知识,体育类课程则需要重点关注现存的形式知识,如社会主义价值体系、中华体育精神、跆拳道精神等。正是基于以上5点相似性与2点阐述,知识螺旋理论为高校体育类课程思政提供了独特的理论视角和实践启示,尤其显隐结合、由外而内的育人路径,有助于更好地实现高校体育类课程的全面育人价值。

**1.2 以体育人:高校体育类课程思政建设的蓬勃发展** 高校体育类课程作为重要的育人形式,在课程思政建设中发挥着不可或缺的重要作用,尤其是近年来有关体育强国、体教融合的重要政策接连发布,更强化了体育类课程的思政价值。整体来看,体育类课程在主基调上贯彻爱党、爱国、爱社会主义、爱人民与爱集体等精神,在目标定位上坚持享受乐趣、增强体质、健全人格与锤炼意志,在价值输出中囊括了政治认同、家国情怀、文化素养、法治意识、道德修养等内涵。

为深入推进高校体育类课程思政建设工作,相关学术研究也已广泛展开,其研究成果大体可分为2类:1)围绕顶层设计展开,从整体上对高校体育类课程思政的价值、方式、内容等进行论述<sup>[5-7]</sup>,阐明了体育类课程在高校课程思政建设中的重要作用;2)结合具体的体育类课程,如运动心理学<sup>[8]</sup>、排球<sup>[9]</sup>、武术<sup>[10]</sup>、中医运动养生<sup>[11]</sup>等,系统构建了该课程的思政体系,并形成了较为完整的实践方案。可见,现有研究成果开辟了高校体育类课程的思政空间,确立了体育类课程在高校课程思政建设大潮中的价值锚点。但是,如若深究其理论与模式构建,体育类课程的思政建设还处于早期发展阶段,亟待涌现具有典型性与示范性的优秀案例。

**1.3 典型挖掘:跆拳道课程的思政模式** 作为一门高校体育类课程,跆拳道课程拥有独特的历史脉络与文化背景,具有开展课程思政建

设的巨大潜力。尽管跆拳道由国外传入,但其与中国文化拥有较深的渊源。跆拳道课程思政建设要解决的难题包括:1)如何正确看待外来运动项目,并挖掘其独特的思政价值;2)如何实现外来运动项目的本土化,并激活中外文化的深层交流;3)能否为高校体育类课程思政建设提供有价值的参考。在解决以上难题的过程中,跆拳道课程思政建设呈现出了独特的示范价值:不再局限于运动项目现状而进行课程思政建设,而是将思政元素挖掘与渗透根植于项目文化演变的历史脉络中;实现了外来项目文化的本土化生长,推动项目文化与本土文化的持续对话,实现了中国特色社会主义文化、优秀传统文化、外来项目文化的融通,开发出了丰富多样的思想政治教育资源;结合外来运动项目的自身特色,形成了兼具特性与共性的、多样化的思想政治教育方法,这些方法可迁移到其他的高校体育类课程。

北京体育大学于1994年引进跆拳道项目,自主培养出我国首个跆拳道世界冠军和奥运冠军,取得了“教育、训练、科研”三结合的辉煌育人成绩。1996年,自编我国第1部跆拳道教材;1998年,率先面向运动训练专业本科生开设跆拳道课程;2004年,面向体育教育专业本科生开设跆拳道课程。北京体育大学立足自身的冠军传统,开发出一套成熟的跆拳道思政模式(图2),该模式具有三层结构,分别是思政元素挖掘、渗透与螺旋。跆拳道课程的思政元素挖掘是起点,通过文献分析、自主建构与专家咨询等环节,凝练出独具跆拳道特色的思政元素体系。跆拳道思政元素的核心是“做人生冠军”,以北京体育大学的冠军精神为引领,促使学生不断进行自我反思、自我革命与自我超越,在做人的事、社会适应、家国情怀等方面争做冠军。跆拳道思政元素的渗透离不开教师与学生的全力支持,他们既是课程思政的建设者,也是课程思政效果的承载者;教师与学生联合对跆拳道课程的思想教育资源进行加工与组织,充分挖掘教学环境、校园环境与社会环境的思政潜力;师生之间、师生与环境之间的相互作用是课

程思政的发生过程,该过程需要对跆拳道课程思政建设的目标、内容、方法与评价进行一体化设计,才能实现学生价值观念的全面、深入改造。跆拳道课程思政的螺旋则是思政元素挖掘与渗透的底层逻辑,具体包括双重显化与多层内化。关于双重显化:1)对跆拳道思政元素的挖掘,将潜藏在跆拳道课程中习以为常、隐而不彰的思政元素进行挖掘,从而构建出丰富、系统的思政元素体系,这大大拓展了跆拳道的思政空间;2)教师与学生在教学过程中的主体作用,也将思政元素以直接对话的形式进行阐述、归纳、总结等,对思政理念进行澄清与确认。多重内化则意味着思政目标的实现与思政元素的渗透不仅依靠言传,更需依靠身教,通过多样化的思政方法,从而将思政目标、思政元素进行“激活”,使其在显隐互转中实现对学生的价值塑造。

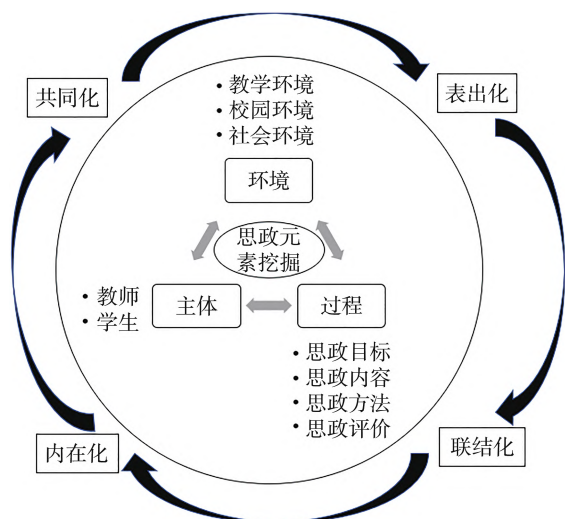


图2 跆拳道课程的思政模式

Figure 2 Ideological and Political Education Model for the Taekwondo Course

## 2 多元融合:跆拳道课程的思政元素挖掘

### 2.1 跆拳道项目的精神内涵与思政空间

#### 2.1.1 跆拳道精神与中华优秀传统文化

2.1.1.1 历史交错 朝鲜三国时代的新罗效仿大唐建立了军事教育组织——“花郎”,“花郎”担负着培养国家武备力量的重要责任,其成

员练习的技击术被称为“花郎道”,这便是跆拳道的前身;通过武技的习练,磨炼其百折不挠、坚韧不拔的顽强意志,造就了一批批“事君以忠、事亲以孝、事友以信、临阵无退、杀身有择”的花郎战士<sup>[12]3</sup>。跆拳道项目的源头与中国历史存在交集,天然带有中国记忆,必然会影响跆拳道项目的后续发展。

2.1.1.2 精神融通 跆拳道精神包括“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”,充分彰显了中华优秀传统文化的精髓。中华优秀传统文化以儒家思想为核心,主张“仁、义、礼、信、智”,不仅奠定中华优秀传统文化的基本精神,还远播东亚,成为东亚地区的文化底色<sup>[13]</sup>。例如,孔子说:“克己复礼为仁。”<sup>[14]</sup>只要能做到克制、约束自己的心念,言行就会符合礼仪规范,而跆拳道项目重视礼仪、克己,显然是将中华优秀传统文化融入到自身的精神传承中。

2.1.1.3 武道传承 跆拳道的技术原理、动作形式都蕴含着东方传统哲学的武道内涵<sup>[15]</sup>。跆拳道分为品势、竞技对抗和功力修炼。以品势为例,品势共有17个标准型,因受到中国传统哲学《易经》的影响,第一章到第八章以太极命名,其运行的动作路线是以太极八卦为主导思想,训练时攻中有防、防中有攻、先防再攻。现代跆拳道的创建人崔泓熙<sup>[11]7</sup>认为:跆拳道集东方意识和科学技术于一体,使人的能力尽可能得到充分发挥,是一种既能强身健体又能自卫防身的运动。因此,把“跆拳道”后面加上“道”字,将武技和东方哲学思想融合,体现了跆拳道精神与中华武道的血肉联系。

#### 2.1.2 跆拳道精神与思想政治教育

2.1.2.1 价值相通 社会主义核心价值观包括国家(富强、民主、文明、和谐),社会(自由、平等、公正、法治)与个人(爱国、敬业、诚信、友善)3个层面,代表了社会主义价值体系的内核。跆拳道精神中的克己忍耐、百折不屈处于个人层面,既要对自身严格要求,还要对他人真诚友善;廉耻处于社会层面,要求个人言行符合社会规范与法律条文;礼仪处于国家层面,要求呈现文明的体育运动方式。可见,跆拳道项目精神

具有融入社会主义价值体系的条件与可能。

2.1.2.2 精神契合 跆拳道项目不仅包含了自身独有的精神理念,也体现了习近平总书记所提出的中华体育精神,即“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”<sup>[16]</sup>。跆拳道作为奥运项目,我国运动员在奥运会和其他世界级比赛中屡创佳绩,中华体育精神也在运动健儿身上充分体现:为国争光是其使命,无私奉献、团结协作、顽强拼搏是其信条,科学求实、遵纪守法是其原则,跆拳道已成为中华体育精神的重要载体。

2.1.2.3 目标一致 2020年10月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,提出学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程,既能培养学生的爱国主义、集体主义、社会主义精神,以及奋发向上、顽强拼搏的意志品质,又能实现以体育智、以体育心的独特功能<sup>[17]</sup>。跆拳道课程不仅能够实现学校体育的综合育人价值,而且能够结合自身特性,释放跆拳道项目的独特育人潜力。

2.2 跆拳道课程的思政元素体系 跆拳道课程的思政元素挖掘既要立足于社会主义价值体系、中华优秀传统文化、中华体育精神与跆拳道

精神等思政资源,也要结合已有研究成果与专家意见,在自主建构与持续对话中提炼出跆拳道课程的思政元素体系。

通过查阅跆拳道相关研究成果,发现与课程思政建设有关的研究主题包括跆拳道精神、跆拳道文化、跆拳道育人价值、跆拳道思政等方面。尽管已有研究成果丰硕,但存在以下2点不足:1)跆拳道课程的思政元素存在遗漏,尤其是忽视了跆拳道所包含的横贯古今、中外的体育文化交流与互动,以及随之而来的丰富思政资源;2)对跆拳道思政路径的探究显得较为零散与粗浅,并未形成一套可供参考、具有理论基础和推广价值的思政模式。所以,跆拳道课程的思政空间仍有待深入开发,以提升跆拳道的全面育人能力。

在深入剖析已有研究成果的基础上,初步凝练出跆拳道课程的思政元素体系。该方案经由跆拳道、教育学、思想政治教育等领域的专家学者进行评析,对其思政元素体系的框架、维度与元素逐一打分,并提出相应的修改意见。经过3轮咨询,最终实现修改意见的信息饱和。经由审慎的分析与修改,最终形成了较为完善的跆拳道课程的思政元素体系(表1)。

表1 跆拳道课程的思政元素

Table 1 Ideological and Political Elements of the Taekwondo Course

核心	维度	元素
做人生冠军	做人做事:人格素养	1 礼仪廉耻, 2 忍耐克己, 3 顽强拼搏, 4 百折不屈, 5 健康第一, 6 终身体育, 7 守正创新
	社会适应:美美与共	1 诚信友善, 2 求真务实, 3 规则意识, 4 无私奉献, 5 公平公正, 6 团结协作, 7 爱岗敬业
	家国情怀:使命担当	1 爱国主义, 2 集体主义, 3 四个自信, 4 理想信念, 5 时代精神, 6 责任担当, 7 国际视野

跆拳道课程的思政元素体系是以“做人生冠军”为核心,包括个人、社会与国家3个维度,分别对应做人做事(人格素养)、社会适应(美美与共)、家国情怀(使命担当)。跆拳道课程不仅传授学生专业知识与技能,更要教会学生做人做事的道理,尤其是改造学生的价值观念,促使学生

成为合格的社会主义建设者与接班人;做人做事体现于社会实践中,在跆拳道课程中培养学生的规则意识、互助意识、责任意识与服务意识,与他人友好相处,不断增强学生的社会适应能力;家国情怀则是要求学生能够担当使命,将国家利益置于首位,为中华民族伟大复兴贡献力量。

### 3 全面渗透:跆拳道课程的思政路径

跆拳道课程的思政路径是基于师生与环境的持续互动,实现思政目标、内容、方法与评价的有效衔接,形成了全员全程全方位的课程思政框架(表2)。该框架注重学生的积极参与与教师的正确引导,不仅将教师从施教者转变主

导者、先行者与研究者,还将学生从受教者转变为参与者、承载者与传道者;跆拳道课程思政形成了独特的育人生态圈,实现了教学环境、校园环境与社会环境的层层贯通;跆拳道课程思政不是孤立地谈论主体与环境,而是将其置于持续的动态变化中,推动课程思政进入到涵盖目标、内容、方法与评价的运行链路。

表2 跆拳道课程思政的基本框架

Table 2 Basic Ideological and Political Education Framework for the Taekwondo Course

思政目标	课程内容	思政元素	思政方法	思政评价
做 人 生 冠 军	练 技战术	爱国主义、顽强拼搏、忍耐克己、百折不屈	习行法	多主体评价
	品势	爱国主义、礼仪廉耻、百折不屈、终身学习	案例法	量化评价与质性评价
	体能	健康第一、忍耐克己、团结协作、国际视野	比赛法	过程评价与效果评价
	教 教学	爱岗敬业、无私奉献、责任担当、理想信念	探究法	
	赛 竞赛	规则意识、团结协作、集体主义、国际视野	小先生法	
	比赛	顽强拼搏、集体主义、团结协作、百折不屈		
	裁 裁判	公平公正、诚信友善、责任担当、国际视野		
研 科研	求真务实、终身学习、守正创新、时代精神			

#### 3.1 持续互动的双主体

3.1.1 教师为本 2014年教师节前夕,习近平总书记在同北京师范大学师生代表座谈时提出:“百年大计,教育为本。教育大计,教师为本。”<sup>[18]</sup>教师在跆拳道课程思政建设中扮演着重要角色,直接影响着课程思政的实效。跆拳道任课教师不仅要充分开发跆拳道课程的政治教育资源,更要将跆拳道课程的思政元素进行全面渗透。

3.1.1.1 课程思政的主导者 跆拳道课程思政建设中的资源挖掘、教学设计、课程开发等工作,均是由任课教师主导来完成,师资水平直接影响着课程思政的内容、形式与效果。从跆拳道发展历程中的中国渊源、跆拳道蕴含的中华优秀传统文化、跆拳道技术动作所体现的中国哲学思想、国内外跆拳道赛场中的优秀案例等出发,课程团队深入挖掘、精心萃取了跆拳道课程的思政资源,促使跆拳道精神内涵与中华体育精神、社会主义价值体系进行互鉴与融合,并将跆拳道之“道”重构为本土之“道”,形成以“做人生冠军”为目标的

课程思政基本框架。

3.1.1.2 课程思政的先行者 课程团队包括了多位奥运冠军教练、奥运国际裁判、世界冠军,打造了高水平的冠军师资团队。课程团队深入教学一线,不仅授己所长,而且言传身教,对学生身心发展发挥榜样引领作用;同时,开展模块化教学实践,设置了“跟冠军学技术”“听冠军讲奥运故事”“以冠军为榜样”“奥运裁判行”等专题,带领学生重温冠军梦、冠军情,塑造学生不服输、敢挑战的冠军精神;此外,还通过在跆拳道课程中穿插介绍中国跆拳道项目的发展历程、成功经验与辉煌成绩,激发学生的民族自豪感和使命感。

3.1.1.3 课程思政的研究者 康纳利与克兰迪宁<sup>[19]</sup>认为,课程设计即是课程研究,每位教师在教学设计中都会遇到问题,然后分析与解决问题,不断地反思与改进个人知识。跆拳道课程团队广泛参加校内外、线上线下的课程思政建设工作的各类培训与讲座,向专家、同行学习课程思政建设的成功经验;跨院系联合开展集体备课,组织教师示范观摩、交流研讨;课程团

队建立评价小组,对课程思政建设情况进行深入调查、长期跟踪,推动教学质量和课程体系的持续改进,保证了课程内容和素材的思想性、时代性和前瞻性。总之,课程团队在教学实践与研究中,不断总结、提升和凝练课程思政的经验与理论,强化教师课程思政的意识和能力。

3.1.2 学生为主 学生是跆拳道课程思政建设的另一主体,学生是否感兴趣、是否接受、是否发生价值观念的改善,是检验跆拳道课程思政效果的唯一标准。同时,学生在课程思政建设中并不是被动的受教者,而是重要的参与者、承载者与传道者。

3.1.2.1 课程思政的参与者 杜威说,教育是经验的改造或改组<sup>[20]</sup>,这需要学生的主动参与与积极反思才能实现。学生在跆拳道课程思政建设中发挥主体作用,不再是被动的接受者,而是积极的建构者、参与者。学生的主体性表现在3个方面:1)自觉性,学生能够深刻领会跆拳道思政元素,将跆拳道思政元素内化在平时的行为及言语中;2)自主性,学生在知识技能的输入—输出—转化3个阶段,根据个人特点进行选择和提升,成长为精通练、教、赛、裁、研的全面型人才;3)创新性,学生基于跆拳道发展历史、跆拳道规则变革与技术创新等内容,探究跆拳道规则和技术的发展新方向。

3.1.2.2 课程思政的承载者 跆拳道课程的育人效果最终体现在学生身上。学生在掌握专业知识技能的同时,也将实现价值观念的塑造,尤其是依托冠军师资、多样化思政方式、丰富思政资源,促使学生在做人、做事、使命担当等方面获得全面发展。同时也需注意,学生的价值观念塑造往往不能立竿见影,而是需要持之以恒的渗透与熏染,并将其牢固确立为跆拳道课程建设的出发点与落脚点。

3.1.2.3 课程思政的传道者 跆拳道课程设置了“小先生课堂”,高年级学生兼职助教,指导低年级学生开展教学、训练、比赛等工作,使学生不仅成为专业知识技能的学习者,又成为施教者、传道者。在施教与传道的过程中,学生也能体会到师道尊严,养成关爱学生、认真负责的

优良品德,并在将来的职业生涯中,能够以“四有好老师”“四个引路人”为标准严格要求自己。

3.2 层层贯通的育人生态圈 跆拳道课程的思政元素是渗透在由教学环境、校园环境与社会环境构成的生态圈中。该生态圈既是课程思政的发生地,同时也是课程思政的资源池。生态圈是否经过思政化设计,将直接影响到跆拳道课程的思政形式与效果。教师与学生不仅参与构建跆拳道思政生态圈,同时也被跆拳道思政生态圈所构建。作为构建者,教师与学生对于跆拳道课程的思政目标、内容、方法与评价进行精心设计、整体规划;作为被构建者,则意味着教师与学生在生态圈中受到全方面影响,既有预期目标的有效达成,也包括习得了非预期或非计划性的知识、价值观念、规范和态度<sup>[21]</sup>。

3.2.1 精心设计的教学环境 教学环境是跆拳道课程思政的重要载体。跆拳道拥有自成体系的道服、道带、护具、场地(比赛/训练),以及张贴于场馆内的标语、冠军荣誉榜等,均对学生发挥着潜移默化的积极影响。教学环境并不是封闭的体系,而是对外部环境始终保持开放,随时能够引入与课程内容相关的外部资源,实现教学环境与课外资源的恰当融通,不断优化教学效果;教学环境还具有丰富性,任何道具、器材、视频等均可服务于课程思政,扩充了课程思政的具体开展形式;同时,教学环境也具有生成性,经由师生共同的开发与创造,教学环境能够不断萌生出新的育人契机,随时随地实现对学生的价值教育。

3.2.2 氛围浓郁的校园环境 校园环境是师生学习与工作的场所,不仅承载着特色鲜明、经由历史沉淀的校园文化,还时时陶冶着身处其中的师生群体。所以,校园环境也是一种隐性课程,尽管常被忽视或习以为常,但其育人效果却具有弥散性、持久性与深入性。北京体育大学校园中的“冠军之路”、人物雕塑、纪念碑、奥运场馆、标语、海报、文娱活动等都是跆拳道课程的重要思政资源,跆拳道课程通过与其建立正向、积极的互动关系,不断放大、强化跆拳道课程的思政效果。

3.2.3 深度嵌入的社会环境 跆拳道课程是深度嵌入在社会环境中,并从中汲取大量的思政资源。例如,在各级跆拳道协会、中小学校和跆拳道馆建立实习实践基地,实地观摩跆拳道国家队的训练和比赛,这均是对教学环境与校园环境的有益补充。课程团队还将跆拳道精神与社会主义价值体系、中华体育精神、奥林匹克精神等相融合,充分运用中国跆拳道从艰苦创业到取得辉煌成就的经典赛事、先进事迹和榜样人物等资源,建立“课程思政关键词库”“思政教学元素库”“课程思政案例库”和“冠军人物库”等资源库,不断积累与沉淀跆拳道课程思政建设的社会资源。

3.3 持续改进的思政过程 跆拳道课程思政的主体与环境相互作用,思政元素也随之进行渗透,从而实现跆拳道课程的综合育人效果。跆拳道课程的思政过程包括课程思政的目标、内容、方法与评价等4个环节,构成了持续改进的运行链路。其中,思政目标是帮助学生树立做人生冠军的价值追求,不断超越自我、改造自我;思政内容是思政元素与专业课程的融合体,既不是单独的专业教育,也不是孤立的思政教育;思政方法是综合运用多种形式与手段,实现思政元素的全面渗透;思政评价是对跆拳道课程思政的效果进行系统评估,推动跆拳道课程思政的持续改进。

3.3.1 做人生冠军:课程思政的目标 北京体育大学跆拳道项目拥有优良的冠军传统,这激励着每位学子敢于超越自我、砥砺前行。跆拳道课程秉持以学生发展为中心的教学理念,帮助学生形成会练、会教、会赛、会判、会研(“五会”)的综合体育素养,并将做人生冠军的价值信念与能力培养、知识传授融为一体,不仅使学生的“五会”技能从掌握、运用到创新的进阶式发展,而且将冠军精神融入教学全过程,培养追求卓越的跆拳道人才。

做人生冠军不是像竞技体育运动员一样在国内外体育赛场上争金夺银,而是不断地挑战自我、超越自我,在人生道路中不断开辟新局面、新气象。跆拳道课程为学生提供了独特的

育人环境,如跆拳道的礼仪文化、精神内涵、服装道具、场地器械等,不断磨炼学生的专业技能与价值观念,帮助学生成为更加优秀的跆拳道人才。所以,人生冠军是一种价值坚守与信念笃定,这是跆拳道项目的思政基因,以支持学生在人生道路中厚德重道、百折不屈、守正出新。

3.3.2 元素融合:课程思政的内容 跆拳道课程的思政内容是思政元素与专业教学的结合点,这些结合点既契合思政教育的渗透性与深刻性,也充分体现了跆拳道的项目特色。按照课程内容,可依据训、教、赛、裁、研5个维度进行划分,但这种分法并未呈现思政元素如何进行渗透,显得宽泛、缺乏整合;如果根据思政主题进行划分与凝练,礼仪文化、规则意识、审美体验与防守节制等最能体现跆拳道课程的思政特色。

3.3.2.1 礼仪文化 跆拳道项目讲求“以礼始,以礼终”,礼仪已经烙印在其文化底蕴中。如在课前、课中、课后通过国旗礼、鞠躬礼等课堂常规,培养学生爱国精神和礼仪习惯;即使学生在竞赛和考级考段过程中遇到挫折,同样也需要保持相应的礼仪规范,真正做到胜不骄、败不馁;在日常学习与生活中也要保持礼仪规范,将跆拳道礼仪内化于心、外化于行。

3.3.2.2 规则意识 跆拳道项目的规则意识是礼仪文化的延伸。讲求规则是对比赛、对手与裁判员的最大尊重。同时,引导学生在规则允许的范围内进行技战术创新,也有助于培养学生的探究能力与创新精神。同时,规则意识是学生作为社会人的基本素养,只有服膺规则,以及与规则相关的法律法规、社会规范,才能将学生从自然人转化为社会人,在学生获得个性发展的同时,也能够成为社会建设的重要参与者与贡献者。

3.3.2.3 审美体验 杜夫海纳<sup>[22]</sup>说:“审美对象以一种不可表达的情感性质概括和表达了世界的综合整体:它把世界包含在自身之中时,使我理解了世界。”跆拳道课程不仅是一项体育活动,同时也是一项审美体验,为学生带来了自我与世界彼此融合的情感体验。跆拳道的品势是



基于太极八卦哲学,一招一式均蕴含着对天地大道的领会,这使得跆拳道课程不仅仅是掌握技术动作,更是与天地进行深层次的对话。由此,在练习跆拳道时将获得独特的审美体验,不仅能够改善学生的学习体验,而且能够培养学生参与体育运动的热情。

3.3.2.4 防守节制 跆拳道项目讲求防守,其每一套品势的起始动作都是从防守开始。跆拳道课程向学生传递防守文化,防守本身并不是怯懦与保守,而是基于自身实力的进退有据;防守需要克制为了击败对手而不择手段的冲动,讲求收敛攻击性,体现了比赛中的友谊与尊重;防守也意味着不轻言失败,不论面对何种困境,总能保持百折不屈、顽强拼搏的精神状态;此外,防守也表现出谦逊与团结等品质,传递出公平竞争の强烈意愿。

3.3.3 身心合一:课程思政的方法 跆拳道课程结合自身特性,通过经验总结与借鉴其他优秀教学方法,形成了具有跆拳道特色、身心合一的课程思政方法,如兼顾精神塑造与教学训练的习行法、具有榜样示范价值的案例法、以赛育人的比赛法、学研并重的探究法,以及学为人师的小先生法。

3.3.3.1 习行法 颜元<sup>[23]</sup>说:“人心动物也,习于事,则有所寄而不妄动,故吾儒时习力行,皆所以治心。”习行法主张将精神塑造融于训练中,跆拳道课程以实战训练为主,在跆拳道技术、战术、体能等专项训练过程中,通过学生的身体活动和身心体验,使学生在体会、体认、体悟中产生情感共鸣、锤炼意志品质。例如,在专项技术教学中,根据学生的身体素质和知识基础,将专项技术化繁为简,使学生易学易练,增强学生初学跆拳道的兴趣和自信心;循序渐进地提升跆拳道的教学难度,促使学生获得螺旋上升式的学习体验;通过千万次重复训练以提升技术动作的规范性与自动化水平,并锤炼学生坚持不懈的意志品质。

3.3.3.2 案例法 班杜拉<sup>[24]</sup>说:“看到别人行为的成功,能增加自己以同样方式行事的倾向,而看到别人这一行为受惩罚,则减少这种倾

向。”通过借鉴班杜拉的替代性强化理论,在教授跆拳道发展历史、跆拳道规则变革与技术创新等内容时,将冠军人物故事作为案例融入到教学中,以北体叙事为方式,讲述陈立人、管健民教练带领中国跆拳道创造辉煌的故事,邀请奥运冠军运动员亲临课堂,讲述其奥运会备战和参赛的冠军之路,以及邀请其他世界冠军进入课堂分享经验和解答问题,润物细无声地使学生体会与养成祖国至上、传承创新、百折不屈的精神与品质。

3.3.3.3 比赛法 王登峰<sup>[25]</sup>在阐述体教融合时强调了体育比赛的重要意义与实践价值,并将重视比赛作为对学校体育传统认识的一次巨大飞跃。学生在遵守体育比赛规则的情况下,通过身体直接对抗、技术运用与应变,以及智力较量,养成顽强拼搏的精神,增强规则意识,学会勇敢地赢、体面地输的正确输赢观;又如,在比赛中进行场景模拟实战,将比赛战局设置为最后决胜30s的落后方抢分赛,比分落后的一方将要经受技战术和心理承受能力的巨大考验,还可以设置不同比赛比分下的加难式实战,使学生体会“明知赢不了,但依然拼尽全力”,培养学生直面挫折、永不言败的体育精神。

3.3.3.4 探究法 杜威<sup>[26]</sup>说,探究是一套用来处理或解决问题情境的操作。在解决问题的过程中,学生不仅获得了知识,更实现了对自身价值信念的改造。课程团队采用翻转课堂等教学方式,在课前由教师布置小课题作业,学生自愿组成小组,通过线上线下资料查询、协作讨论,最终形成研究报告;课上由教师主导,学生利用智慧教室进行小组报告,并开展组间辩论;在课后,小组进行研究成果的修改完善,通过质疑、探究和互动不断地生成新知识。探究法使学生在学中做、做中学,增强了运用现代信息技术分析和解决问题的能力,激发了学生学习的主动性和积极性,也培养学生的团队协作精神。

3.3.3.5 小先生法 根据爱德加·戴尔<sup>[27]</sup>(Edgar Dale)的学习金字塔理论,如果采用“教给他人”的方式,2周后的平均学习保持率能够

达到90%。跆拳道课程采用“小先生课堂”的教学形式,邀请高年级学生担任助教,为学生提供初为人师的教育体验。由此,消解了传统教学中陈旧的教师观与学生观,使学生在学习中成为参与者和传授者,支持学生的知识技能从输入到输出的转化。在教育见习与教育实习中,进一步强化学生的传授者角色,不仅提升了学生对专业知识技能的掌握水平,而且帮助学生树立“学为人师,行为世范”的教育理想与信念。

3.3.4 持续改进:课程思政的评价 课程团队对思政目标进行细化,构建上接人才培养目标、下达教学实践的思政目标体系;将思政目标与课程内容相衔接,实现思政目标与思政内容的有效对接;然后基于多主体参与的评价机制,对课程思政目标达成情况进行准确评价,并据此对跆拳道课程思政建设工作进行持续改进。

3.3.4.1 思政评价的理念 1)重过程,在跆拳道教学、训练、比赛等各个环节开展评价工作,为学生提供持续的学习反馈,帮助学生及时发现与解决问题;2)重改进,思政评价本身不是目的,其核心在促成学生的价值观念改造,实现学生的身心全面发展,并向着“做人生冠军”的方向不断前进;3)重长期,跆拳道课程的育人价值注重量变的累加,对学生在体育知识、运动技能、礼仪文化、人生观念等方面的发展进行长期规划。

3.3.4.2 思政评价的方法 跆拳道课程的思政评价方法在于构建科学合理的评价指标体系与数据收集方法。评价指标体系在于对思政目标的分解与细化,构架以目标为导向、以落实为核心的评价体系。该指标体系涵盖了跆拳道所蕴含的所有思政元素,并将其融入到教学全过程,实现专业教学与课程思政的全方位融合。在数据收集方面,实现多主体、多渠道、多形式的多主体是指教师、学生与教育管理者成为重要的信息来源;多渠道是指数据既来自小组专题报告、小组竞赛、小先生课堂等课内途径,也来自教育实习、课余活动、社会调查等课外途径;多形式是指包括产生定量数据的效果评价与产生定性数据的过程评价,前

者侧重于客观呈现的思政效果,后者侧重于主观体验的思政效果。

#### 4 跆拳道课程思政的育人实效

根据跆拳道课程的思政模式,编制了《跆拳道专项教学、训练实践与理论课程思政的育人实效调查问卷》,调查对象为大一、大二、大三与毕业一年的全体跆拳道专项本科生(体育教育专业),共66人,其中男生49人,女生17人,年龄在18~24岁之间,当学生填写“同意”或“非常同意”时才视为获得实效。具体来看,89.4%的学生认为跆拳道课程思政有必要,93.92%的学生认为增强了对跆拳道项目的热爱程度与认同感,提升了投身体育事业的责任感与使命感,树立了“做人生冠军”的价值追求,93.94%的学生认为思政目标能够达成(表3)。整体来看,跆拳道课程思政建设取得了显著的育人实效,获得了学生的高度评价。

#### 5 总结

5.1 跆拳道课程思政的育人逻辑彰显 跆拳道课程之所以能够实现自身的全面育人价值,在于秉持了身心一体、全面渗透的基本原则。在跆拳道课程思政中,坚持了育体与育心的辩证统一。我国传统儒家身体哲学将身体运动与道德修养、伦理规范、人生境界紧密相连,这是个彼此融通的共同体,如杨儒宾<sup>[28]</sup>所说的“心气化的身体观”与张再林<sup>[29]</sup>所说的“身体作为此在之身”;这些观点也被认知科学所验证,“心智天生是亲身的(embodied)”<sup>[30]</sup>,从认知角度阐明了认知与身体的融合关系,认知与身体并非二分,而是出现了所谓的具身认知。全面渗透则是要求在环境、主体与过程各个环节均坚持身心一体的理念,做到全员全程全方位,将跆拳道课程的全面育人价值充分释放。跆拳道的思政模式与育人逻辑互为表里,也是跆拳道课程思政建设在理论层面的重要成果。正是基于此,跆拳道课程才能实现学生身心的全面发展。

表3 跆拳道课程思政的育人实效

Table 3 Ideological and Political Education Effects of the Taekwondo Course

一级指标	二级指标	学生认同情况/%
思政概况	了解课程思政	80.31
	课程思政有必要	89.40
	思想政治教育在课程中占比在10%~50%	78.79
	思想政治教育所占比例合适	89.39
思政实效	增强了对跆拳道项目的热爱程度与认同感,提升了投身体育事业的责任感与使命感,树立了“做人生冠军”的价值追求	93.92
	有助于日常工作	93.75
	有助于日常学习	92.00
	不同课程内容的育人实效(技战术/品势/体能训练/教学实践/组织竞赛/参加比赛/担任裁判/从事科研)	95.45、95.45、95.46、96.97、95.45、96.97、96.97、96.97
思政元素	做人做事的能力有很大提升	93.94
	增强了担当家国使命的意愿	93.94
思政目标	目标落实到教学过程中	95.46
	思政目标能够达成	93.94
思政环境	融通教学环境、校园环境与社会环境	95.46
思政内容	内容包括了社会主义价值体系、中华体育精神、跆拳道精神、奥林匹克精神、中华优秀传统文化、北体大冠军精神、做人生冠军	87.88、93.94、98.48、93.94、84.85、90.91、80.30
	内容新颖、有吸引力	96.97
	思政主体	学生为参与者、承载者与传道者
思政方法	教师为主导者、先行者与研究者	96.97
	喜欢赛事观摩、教师讲授、实战演练	83.33、80.30、78.79
思政评价	思政方法多样有趣	96.97
	喜欢过程评价、多主体评价、效果评价	89.39、83.33、81.82
后续改进	评价手段多样、结果准确	95.45
	改革教师“满堂灌”的教学方法、加强思政实践环节、优化评价手段与持续反馈。	71.21、68.18、66.67

**5.2 跆拳道课程思政的建设成果多样** 通过将跆拳道专业课程与课程思政相结合,引导学生从个人、社会与国家层面理解学习的价值与意义,提升了学生的专业学习热情,并借助多样化的渗透形式,促使学生在潜移默化中实现价值观念的全面改造;课程思政建设还助力学生的专业能力提升,如学生参与“功夫大师”跆拳道学习软件的动作示范与录制,为全国20多万跆拳道爱好者提供良好的线上学习资源,还参加多个省市跆拳道运动协会“技术下乡”教学志愿服务,累计服务2万余人次。随着价值观念与综合素养的全面提升,学生对跆拳道课程的育人成效也给予了很高评价,本课程的学生评

教成绩长年维持在96分以上。由于本课程的思政建设效果显著,2021年被评为北京市课程思政示范课、校精品课程。

**5.3 跆拳道课程思政的推广意义显著** 跆拳道项目引入国内已近30年,在国内形成了庞大的练习群体,尤其是在高等教育层面,约有500余所高校开设有跆拳道课程。立足于北京体育大学跆拳道课程,充分挖掘跆拳道课程的思政资源,不仅实现了跆拳道的综合育人价值,而且打造了独具跆拳道特色的思政模式。该跆拳道思政模式在北京大学、中国地质大学(北京)等高校的跆拳道课程获得推广,并获得其好评。同时,跆拳道课程思政模式也为高校其他体育类

课程提供了范例,尤其是实现外来项目文化本土化生长、思政元素挖掘、思政模式构建等方面,均有助于提升高校体育类课程的思政成效。此外,21世纪世界各国都非常重视价值教育,如美国的品格教育、英国的公民教育、澳大利亚的学校价值教育计划等<sup>[31]</sup>,跆拳道课程思政也是国际价值教育的重要参与者,不仅实现了外来体育项目文化的本土化生长,还为价值教育提供具有中国特色、中国智慧的中国方案。

#### 作者贡献声明:

吴建忠:确定研究选题、设计研究思路、撰写并修订研究论文;苍海:收集整理文献资料、进行专家咨询;赵月:收集整理文献资料、问卷设计和数据分析;郝东方:设计研究思路、撰写并修订研究论文。

#### 参考文献:

- [1] 习近平.把思想政治工作贯穿教育教学全过程[EB/OL].(2016-12-08)[2022-01-02].[http://www.xinhuanet.com/politics/2016-12/08/c\\_1120082577.htm](http://www.xinhuanet.com/politics/2016-12/08/c_1120082577.htm).
- [2] 中共中央办公厅,国务院办公厅.关于深化新时代学校思想政治理论课改革创新的若干意见[EB/OL].(2019-08-14)[2021-12-25].[http://www.gov.cn/zhengce/2019-08/14/content\\_5421252.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2019-08/14/content_5421252.htm).
- [3] 中华人民共和国教育部.高等学校课程思政建设指导纲要[EB/OL].(2020-06-01)[2021-12-25].[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202006/t20200603\\_462437.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/202006/t20200603_462437.html).
- [4] 竹内弘高,野中郁次郎.知识创造的螺旋:知识管理理论与案例研究[M].李萌,译,北京:知识产权出版社,2006:64.
- [5] 常益,张守伟.高校公共体育课程思政的价值意蕴、目标指向及实践路径[J].北京体育大学学报,2021,44(9):24-32.
- [6] 欧丽娅,张少生.课程思政视域下高校体育课教学设计与实施探析[J].广州体育学院学报,2021,41(4):99-103.
- [7] 赵晶,闫育东,高江航.课程思政融入高校体育课教学的本源回归、价值塑造与路径思考[J].体育学刊,2021,28(5):89-93.
- [8] 王钰,孙延林,戴群,等.自我决定理论视域下运动心理学课程思政改革创新研究[J].天津体育学院学报,2020,35(1):17-22.
- [9] 张明,袁芳,梁志军.体教融合背景下高校排球课程思政理论与实践研究:女排精神融入排球普修课程的设计[J].北京体育大学学报,2021,44(9):156-165.
- [10] 杨建营,冯香红,徐亚奎,等.体育教育专业武术理论课程思政元素及教学案例解析[J].武汉体育学院学报,2021,55(5):79-86.
- [11] 张婷,陈继旭.中医运动养生教学中思政元素的挖掘与探索[J].广州体育学院学报,2021,41(5):113-116.
- [12] 王智慧.竞技跆拳道[M].北京:人民体育出版社,2006.
- [13] 黄腊梅,刘重新.中国传统文化精神与跆拳道[J].武汉体育学院学报,2004(1):32-33.
- [14] 杨伯峻.论语译注[M].北京:中华书局,1980:123.
- [15] 鄢行辉.跆拳道哲学思考[J].体育文化导刊,2009(12):52-53,57.
- [16] 李斌,李铮.发展体育运动增强人民体质 促进群众体育和竞技体育全面发展[N].人民日报,2013-09-01(01).
- [17] 中共中央办公厅,国务院办公厅.关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[EB/OL].(2020-10-15)[2021-12-27].[http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content\\_5551609.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm).
- [18] 习近平.做党和人民满意的好老师:同北京师范大学师生代表座谈时的讲话[EB/OL].(2014-09-10)[2021-12-25].<http://politics.people.com.cn/n/2014/0910/c70731-25629093.html>.
- [19] 康纳利,克兰迪宁.教师成为课程研究者:经验叙事[M].刘良华,邝红军,译.杭州:浙江教育出版社,2004:177-193.
- [20] 杜威.民主主义与教育[M].王承绪,译.北京:人民教育出版社,1990:82.
- [21] 张华.课程与教学论[M].上海:上海教育出版社,2000:310.
- [22] 杜夫海纳.美学与哲学[M].孙非,译.北京:中国社会科学出版社,1985:26.
- [23] 颜元.颜元集(下册)[M].王兴贤,点校.北京:中华书局,1987:646.
- [24] 阿尔伯特·班杜拉.社会学习理论[M].陈欣银,李伯黍,译.北京:中国人民大学出版,2015:100.
- [25] 王登峰.新时代体教融合的目标与学校体育的改革方向[J].上海体育学院学报,2020,44(10):1-4,12.
- [26] 约翰·杜威.确定性的寻求关于知行关系的研究[M].傅统先,译.上海:上海人民出版社,2005:177.

- [27] THALHEIMER, WILL. People remember 10%, 20%... oh really? [EB/OL]. (2006-05-01) [2021-12-25]. [https://www.worklearning.com/2006/05/01/people\\_remember/](https://www.worklearning.com/2006/05/01/people_remember/).
- [28] 杨儒宾. 儒家身体观[M]. 台北: 中国文哲研究所筹备处, 1999: 82.
- [29] 张再林. 作为身体哲学的中国古代哲学[M]. 北京: 中国书籍出版社, 2018: 70-71.
- [30] 莱考夫, 约翰逊. 肉身哲学: 亲身心智及其向西方思想的挑战(二)[M]. 李葆嘉, 译. 北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2018: 3.
- [31] 《教育哲学》编写组编. 教育哲学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2019: 145-152.

(责任编辑: 李晓佳; 责任校对: 王晓微)