

德礼并蓄、艺体共进：中华传统体育 “四维育人”课程模式探索

张波，崔树林，李永华，倪京帅
(上海对外经贸大学 中华射艺研究中心，上海 201620)

摘要：中华传统文化创造性地将“德”“礼”等概念融入体育竞争中，用于培育理想的社会公民——君子。通过将中华传统体育中所禀赋的德育价值、礼仪教育进行创造性转化，将之融入现代体育课程体系；结合西方体育技术教学和强化体能的教育功能，形成德、礼、艺、体“四维育人”的综合体育教育模式。通过对中华传统体育文化价值的挖掘，配合《中华射艺》课程开发，寻求“文质兼备、内外兼修、知行合一”的体育教育价值传承，对接中华传统体育文化的全方位育人，实现“立德树人”的教育目标。

关键词：学校体育；体育课程；民族传统体育；德；礼；艺；体；中华射艺

中图分类号：G852 **文献标志码：**A **文章编号：**1006-7116(2023)01-0118-06

"Both virtue and rite, art and physique together": The discussion on "four dimensional education" curriculum mode of Chinese traditional sports

ZHANG Bo, CUI Shulin, LI Yonghua, NI Jingshuai

(Chinese Art of Archery Research Center, Shanghai University of International Business and Economics, Shanghai 201620, China)

Abstract: Chinese traditional culture creatively integrates "virtue" and "rite" into a competitive sports activity, which is used to cultivate the ideal social citizen - gentleman. This study creatively transforms the moral education value and etiquette education endowed by Chinese traditional sports into the modern physical education curriculum system, and forms a comprehensive physical education model of "four-dimensional education" of virtue, rite, art and physique by combining the western physical education technology teaching and strengthening the physical education function. Through excavating and inheriting the cultural value of Chinese traditional sports and cooperating with the development of Art of Archery curriculum, the author seeks the sports education function of both inside and outside, so as to connecting with the comprehensive value of Chinese traditional sports culture in all aspects and realizing the educational goal of "building people by virtue"

Keywords: school physical education; physical education curriculum; traditional national sports; virtue; rite; art; physique; Chinese art of archery

当前学校体育中，西方体育项目占据主导，中华优秀传统体育的教育价值被长期低估和忽视。以“学校体育”为关键词在中国知网上进行“主题”检索，截至2022年5月28日共有83544条，但并含“中华传统体育”后，仅有176条。研究学校体育的文章中，仅0.2%的文章关注到了中华传统体育。为免疏漏，将

关键词改为并含“民族传统体育”后，也仅有1697条，占比2%。此现状反映了中华传统体育的尴尬境地，难以满足当下弘扬中华优秀传统文化的国家需求。而且中华传统体育项目在学校教育中的地位较低，多以体能、技术为主线，过于注重外在形式的传承，缺少德育价值挖掘和内在精神引领。

中华传统文化是中华民族赖以生存和发展的生命线,对人们的思维方式、行为习惯、道德观念、价值取向产生广泛而深远的影响。2017年国务院印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》中指出,把中华优秀传统文化教育系统地融入课程和教材体系^[1]。2020年国务院印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中再次提出弘扬中华优秀传统文化的目标^[2]。习近平总书记也曾指出:要加强对中华优秀传统文化的挖掘和阐发,使中华民族最基本的文化基因同当代中国文化相适应、同现代社会相协调^[3]。如何有效地开发中华传统体育文化项目,将之用于中国当下体育课程建设和教学实践,已成学校体育教育的重任之一。本研究以中华射艺项目为案例,进行创造性转化,寻求创新性发展,从“德、礼、艺、体”4个维度,挖掘中华传统体育特有的育人价值,构建中华传统体育“四维育人”课程模式。

1 中华传统体育“四维育人”课程模式构建与释义

1.1 德礼并蓄,艺体共进

中华传统体育的教育价值是综合、多元的,可体现在德、礼、艺、体4个方面。此四维交互融合,共同实现教育功能。中华传统体育不同于西方现代体育,二者具有互补的教育意义和价值^[4]。西方体育将身体作为独立系统,以身体的运动能力作为对象,施加教育影响。不管是 physical education 还是 sport education,身体不仅是对象和载体,而且是目标和意义。中华传统体育与之不同,身体还承载了礼育、德育等多元价值。人的外在行为表现和内在德性修养是中华传统体育的终极追求。西方体育长在身体和技术训练,中华传统体育善于礼育、德育融合。中西体育文化的价值互补,形成“四维育人”。

早在先秦时期,中华传统体育受礼乐文化的影响,在实用功能之外,被赋予“习礼修德”的教化功能。“德”和“礼”是中华传统体育自身的特色和优势所在。例如,射礼竞争中以德的追求来引导身体竞争(其争也君子),并且在竞争后引导自我反思(发而不中,反求诸己)。这是西方体能竞争没有的。我们需要结合当代去挖掘、整理,找到切入点,重新融入生活。同时,中华传统体育在“艺”和“体”层面也有独特之处,可以融合西方体育竞技、健身优点,激励人们自我超越,进行优化升级。“四维育人”既要弘扬中华传统体育“德、礼”方面的教化价值,又要提升其“艺、体”层面的育人效果,形成“德礼并蓄,艺体共进”的当代体育教育模式。通过将中华传统体育文化资源

的创造性转化,实现中华传统体育的当代创新性发展。

1.2 构建课程,多元育人

中国当代发展,需要文化支撑。中华优秀传统文化是中国当代发展的内源性动力,也是建立文化自信与树立民族自信的不竭源泉。学校是文化传承的重阵,课堂是文化传承效率最高、速度最快的方式。遗憾的是,当前学校体育课程体系中,中华传统体育项目占比极少,仅武术相对普及。射艺是近年新兴的体育项目。它既是中华传统体育项目的代表之一,又具备较强的趣味性,容易受到学生的欢迎。2015年之前,国内开展射艺项目的高校屈指可数。但截至2022年6月,全国开展射艺项目的高校已超百所,中小学开展的数量更多。短短几年的爆发式增长,充分说明中华传统体育符合当下社会发展需求。在快速普及的同时,系统的课程开发已成当务之急。因而,挖掘中华传统文化特色、凝练德育价值内涵,构建中华传统体育“四维育人”课程模式是时代需求,也是教育需要。

体育学科并非只有“技”和“体”的功用。尤其是中华传统体育,其在本源上就有多元的育人价值。中华传统体育“四维育人”的课程设计,通过系统性构建,有目的、有针对性的寻求多元育人,扬中华传统传统体育德性培养之长。将中华传统体育中丰富的历史文化内涵与德育元素,融入日常教学,可有效实现“课程思政”效果。

2 中华传统体育“四维育人”教育价值

2.1 “射以观德”的价值传承与德育融合

“射以观德”是中华射艺的核心理念之一。早在西周的射箭活动中,便出现与德性的关联。西周青铜器长由盃中记载:周王通过射礼来考察诸侯邢伯的忠顺程度,邢伯给周王留下了“夤(yin)不奸”的好印象^[5]。后来在《礼记》中的《射义》篇,有“此所以观盛德也”^[6]的文字,明确将射箭与观德联系在一起。王守仁更有《观德亭记》这种经典文献,流传至今。中华传统文化将“射”作为一种观德、修德的手段。一项实践性的技术活动,融入到道德教育中,将德育实践化为一种行为习惯。“射以观德”创设了德育价值追求。

当前道德教育以理论讲授为主,学生缺少亲身感受,难以在行为习惯上接受长期教化。体育活动要求学生参与到情境中,其体悟性、实践性特点,更利于实施道德教化。中国古人的智慧,将德育融合到实践活动中。中华射艺突出“射以观德”理念,不仅要求身体上修行,更强调对人的整体熏陶。这种熏陶不停留在书本上,而是实践生活中的体悟。孔子讲:“揖让而升,下而饮,其争也君子。”^[7]在“争”的实践生活

中,时时展现出君子之风。这种融入实践生活的行为道德教育,是中国先贤在射艺中的伟大创造,值得我们学习与借鉴。

在实践中体悟的道理,更能深入内心。相较西方体育而言,中华传统体育蕴含了独有的精神追求和德性修养。例如,孟子讲“发而不中,反求诸己”^[8],这种自我反思的精神,值得传承。学生对于中华传统体育的实践性学练,可以加深对中华优秀传统文化的理解,提升爱国意识,也更容易产生文化认同,内化于心。体育之德育,潜移默化,更具润物无声之力量。

2.2 “射纳入礼”的现代表达与行为养成

当前学校教育重视知识与技能传授,相对忽视礼仪教化。礼仪教育也难以获得价值认同,甚至流于形式。任何一个学科都可以、也应该发挥礼仪的教育功能。中华射艺本身包含礼仪成分,先秦称为“射礼”。“射”与“礼”的结合,是中华文明的伟大创造。每次习射时,以礼始、以礼终,习礼修德。不管是正式竞赛,还是平时练习,都有礼仪要求。日本弓道就完全继承了这一文化特色。这种将“礼”融于“射”的方式,比理论讲述、硬性要求等,更有亲和力和渗透力。中华文明以“礼仪之邦”著称,礼的当代重建,结合社会主义核心价值观塑造,具有极为重要的意义与价值。

礼仪是人类文明的标志,是任何一种文化的不二选择。人与人见面,会握手或拥抱、会鞠躬或吻手。形式可能不同,但核心都是礼。礼是社会秩序的符号表达,是对人的尊重,还包括对事、对物的敬重。礼者履也^[9]，“礼”既是社会等级有序的表达,也是保障人与人之间各处其位、和谐相处的社会习俗。抛开礼制的等级色彩,中华礼仪所展现的对人、事、物的尊敬,需要我们加以传承。礼的教化对于学生养成敬人、敬事、敬物的良好行为习惯具有重要意义。

乡射礼、大射礼等都是中国古代社会盛行的礼仪活动。经过儒家思想提炼,“礼”的教化融入中华射艺之中,突出尊重、尊敬。此“礼敬他人”的观念具有现代意义,学生在实践中会慢慢对礼仪产生理解和认同,并形成行为习惯。“礼敬他人”的良好行为习惯,定会迁移到生活中,实现“全方位育人”目标。

2.3 “以技展艺”的美感寻求与美育开发

运动技术是体育活动的基本表现形式,也是学习的载体。掌握基本技术动作,才能进行体育活动,享受运动乐趣。技术教学是体育课程的目标之一,但为技术而技术的教学方式,容易枯燥,失去学习兴趣。需要把“技”提升到“艺”,帮助学生发现技术动作中的美感,激发学习动力,养成持久兴趣。只有牢固掌

握基本技术,才能通过反复练习提高技能。学生技能越高,越容易获得成就感,激发更持久的习练动力,走向“技艺展现”的境界。

中华射艺不仅强调技术,更突出“技、艺”融合,强调美感。例如,射艺相关的古诗词中,有“开要安详大雅,放需停顿从容”^[10]的动作要求;有“执弓坚固,心平体正,然后中也”^{[11][24]}的技法概论;还有“会挽雕弓如满月”的诗意描述。配合诗词描述练习,别有意境,尽显中华传统文化之魅力。在学习技术过程中,感受古人如何将美感融于身体动作;去发现、体悟、理解射箭技艺的美感。此乃中华射艺特有之韵味。

对于体育动作之美的开发,可融入当前美育教育中。射艺技术要求身体的中轴线正直,开胸、直背、收腹、沉肩。这种站姿要求,可以塑造挺拔的身姿。良好的身姿配合优雅的动作,充分展现人体之美。有了美感的寻求,大量的重复训练才不会因枯燥而挫伤动力。通过大量习练,才可能通达艺术的最高境界,展现身体技艺之美。同时,按照技术健身教学论^[12]的思路,也增强了身体的强健。

2.4 强体修身的中西互补与均衡发展

身体是体育教学的维度之一,对身体健康产生正向积极影响,是体育教育的重要主旨。当下“健康中国”理念,标志着我国对于公民身体健康的重视程度越来越高。在此背景下,有效提升学生健康素养也是中华射艺的教育价值之一。西方体育在身体健康教育方面,有丰富的经验积累和系统构建,需要加以借鉴和吸收。同时,中华射艺也有自身独特的健身方式。通过中西体育的优势互补,可促进身体健康素养的提升。

射箭属静力性活动,对上肢、核心力量和有氧能力要求较高,可有效锻炼肩背、腰腹肌肉,同时也有助于呼吸系统的锻炼。在挖掘中华射艺的健身价值时,需要补短板,采用各种手段来实现身体的均衡发展。例如,射艺锻炼上肢较多,但下肢较少,可以与跳绳、跑步等结合;射艺锻炼静态持续性力量效果较好,但动态锻炼较少,可结合各种有氧、无氧的跑步进行。结合西方体育在强化体能方面的优势,同时发挥中华射艺在修身方面的优势,通过系统的设计与开发,可以构建身体健康提升的有效体系,增进学生健康素养。

3 中华传统体育“四维育人”课程开发的理论基础

中华传统体育的课程开发,需要融合现代教育理念,才更适合在当代学校教育体系中开展。“四维育人”课程模式开发,面临传统与现代融合的挑战,需要借助各种理论基础。本研究立足中华传统教育理念,同

时借鉴现代西方教育理论观点,结合中华传统体育历史文化特点,探索课程开发的理论基础。

3.1 立足“知行合一”,创设身体修行的实践平台

中华传统文化认为“身体修炼”蕴涵着“精神修行”。在身体操练及对抗中,建立自我认知与自我控制,是综合的育人模式。王守仁“知行合一”思想是对身体修行的传承与发扬。在《观德亭记》中,王守仁提出:“君子之学于射,以存其心也。”^[13]中华传统体育不单是身体训练,也是内在教化,是典型的“知行合一”式教育活动。这与中国传统思想“身心合一”的认知相符,也是本课程开发的基础理念。“知行合一”的教育理念,也为现代西方教育所认同。王守仁的“知行合一”观与杜威的“从做中学”有着共通之处^[14]。杜威认为从活动中学,从经验中学,强调实践的重要性。

中华传统体育的课程开发,既要有对于传统文化、健康知识的认知,也要让学生在身体实践中丰富自身经验。教师可以创设道德行为表现平台,从上课开始的师生行礼,到器材的整理摆放,教师都可以设计出道德行为表现机会,并施加影响。学生在反复践行的礼仪中,会慢慢领悟对自我、他者、甚至外物的尊重和尊敬。这种尊重是会“传染”的。笔者亲历的案例:射艺竞赛中,小学生运动员向大学生裁判员行礼,开始大学生们不知所措,3轮过后,大学生自觉鞠躬还礼,这就是潜移默化的“知行”教育。本课程开发强调身体修习与德性修炼融为一体,以“知行合一”理念为基础,体与礼的“行”,可以促进对德的“知”;“知”反过来又引导“行”。内在的尊敬(敬人、敬事、敬物)通过外在的行为表达出来,“知”与“行”,缺一不可。

3.2 整合知识“结构”,形成传统体育全方位育人体系

中华传统体育曾被广泛运用于贵族教育,既是增强武备的军事训练,也是习礼修德的社会教化。中华传统体育是“文武兼修”的综合教育,具有内在的逻辑自洽和系统的知识结构。该课程开发,需要整合古代教育思想,服务于当代教学。本研究借鉴布鲁纳的结构主义教学理论,对中华传统体育的知识结构进行梳理、整合与重构。

布鲁纳认为学科是有结构的,在具体专业领域中表现为由一系列具有内在关联的基本概念与原理组成的知识体系^[15]。中华传统体育中“礼、德”与“艺、体”有互动关系,将操作性知识与认知性知识进行了关联。以乡射礼为例,社会精英们不断修炼“射”的技艺、践行“礼”的要求,进而探究“德”的内在意义。这种探究与体悟,以“君子”的理想塑形为目标。其知识体系以射箭技艺与“行礼”作为符号表现形式,

将身体动作控制与内心控制相关联;同时,外在社会秩序与内在自觉认同也产生关联,最终实现人们以实践的方式,来认识和理解人的行为与整个社会秩序的深层关联。从知识结构的角度重新看待中华传统体育的教育价值,本研究提出“德、礼、艺、体”的四维综合育人体系。四者之间相互交融,关联紧密。中华传统体育的内在知识结构,更容易将基本概念和原理通达给学生,更有利于学生理解中华传统体育的知识体系和编码系统,并产生进一步探究学习和实践的兴趣。

3.3 建构竞赛“情境”,寻求以赛促学的课程效果

实践性是体育学科不同于其他学科的重要特点。竞赛作为体育教育的实践平台,早已为古今中外所重视。古希腊将跑步竞赛奉为育人之径,先秦儒家将射礼竞赛捧为修身之道。中华传统体育中蕴含着丰厚的竞赛教育资源。孔子说:“君子无所争,必也射乎。揖让而升,下而饮,其争也君子。”孟子讲:“发而不中,不怨胜己者,反求诸己而已矣。”孔、孟都提到中华传统体育竞赛在培养君子中的教育价值。这种育人特点,与现代建构主义的教育理念不谋而合、异曲同工。通过对建构主义理论的分析与结合,有助于夯实本课程开发的理论基础。

建构主义的核心观点认为学习并非把知识从外界搬到记忆中,而是以原有经验为基础,通过与外界的相互作用来建构新的理解,从而形成自己的意义构建^[16]。学生在竞赛实践中,能够得到更为深刻的运动体验,既是对原有知识、技能的检验,又是对新的知识、技能运动的刺激与挑战。这一建构过程,通过身体技艺、礼仪的展现,形成对于秩序,这种深层知识的内在领悟。通过实践竞技的教育熏陶,达成“德、行”的获得与建构,其效果远非普通说教能比。不仅在课堂内实施竞赛教育,还可以构建课内外一体化的竞赛教育平台。通过联赛形式,为学生创造更多的实践“情境”;打破时空局限,让学生感受古人如何进行“君子之争”。学生通过亲身参与“合礼而争”的竞赛“情境”,能够真正理解传统体育知识与文化,从而建构自己的意义。通过对于竞赛情境的主动创设,本课程开发寻求“内化于心、外化于行”的教育效果。

4 中华传统体育“四维育人”课程模式的实践

中华传统体育“四维育人”课程既需保持中华传统文化特色、彰显德育价值,又要适合于现代体育课程体系,便于开展、推广。本研究以上海对外经贸大学《中华射艺》课程实践为例说明。

4.1 课程目标的系统设计

《中华射艺》课程以“君子之争,射以观德”为

宗旨。在体育竞争的同时,训练学生内在精神的同步提升,追求“知行合一”的教育目标。具体表现在德、礼、艺、体4个维度上,并在每节课中有所对应和体现。

“德”是一个相对抽象的概念,难以量化和评价。此维度定位于:通过理论知识、典故案例的学习,了解中华传统文化、理解“德”的内涵和意义,并在实践中展现出良好修为。例如,射艺典故讲解,帮助学生了解、理解中华传统文化,培养民族认同、文化自信。再如,取、持、放、归器材时,以对“物”的尊重和有序为目标;课内联赛时,不单是分个胜负,而是以礼敬对手的“君子之争”为目标。

“礼”是通过反复操练,达到行为习惯的养成,并理解“礼”背后的意义和价值。“礼”是外在的身体符号形式,表达内在的尊敬。我们既要培养学生的礼敬之心,更需教会学生如何有礼、有节的表达。“礼”与“德”交叉呼应,因其外在可见的表现形式,更易进行反馈和评价。

“艺”的目标为射艺术的掌握和运用,并寻求美感的呈现。合理、科学的技术动作是基础,会实现由“技”到“艺”的境界提升。运用优雅的技术动作,命中目标,也是学生成就感的重要来源。

“体”的目标可以分为促进健康的动态平衡系统和提升强健体魄两个层面。定期进行的身体活动,可以保持并改善身体健康状态;专项身体训练则可以塑造强壮、健美的体魄。二者都可以提升技术动作的运用能力,也是“艺”的通达路径。

4.2 课程内容的选择设置

课程内容选择要与课程目标一致。本课程梳理、提炼了与“射”相关的中华传统文化典故,作为德育内容;重构“礼”的实践操作,并融入技艺学练中;技术学练、竞赛实践,配合体能练习是“艺”“体”的主要内容。提炼出20个与“射”相关的典故,主要为君子之争、执射执御、射不主皮、弋不射宿——《论语》;反求诸己、射亦有道——《孟子》;射以观德、射己之鹄、孔子习射、射为诸侯——《礼记》;六艺之射——《周礼》;射以修心——《王阳明全集》;不射之射——《庄子》等。既有孔子、孟子、庄子、管仲等人物与射艺有关的故事;又有“不射之射”的技艺境界,“君子之争”的竞赛体验,“反求诸己”的自我反思等。既有观德、修心、寻道等哲理思想的表达;又有竞赛规则、开展方式、社会用途等历史文化知识内容。

古代射礼流程繁杂,进行了简化后,共有:上射位礼(行执弓礼),表示开始射箭;下射位礼(行藏弓礼),表示射箭结束,取有始有终之意;礼侯礼仪表示对自

己的目标和物的尊敬。每次练习,都遵循3个基本礼仪,表达敬人、敬事、敬物的内涵。“艺”的内容主要围绕器材使用、动作要求、竞赛规则等展开,并在射艺诗句“安详大雅、停顿从容”的艺术境界中,实现技艺之美的寻求。“体”的内容采用动力性与静力性结合、左与右结合、上与下结合、有氧与无氧结合,提升学生的身体健康素养。

4.3 课堂教学的组织实施

课堂教学是落实课程目标的具体手段。每节课开始,以经典故事讲解,激发学生学习欲望。先讲解古文,再结合当代价值观解读,最后结合案例进行分享和交流。基本部分以“艺”“体”为主,潜移默化的融入“礼”“德”。一是礼仪学练是可以跟技术练习同步的。每次练习,以礼始,以礼终。礼仪习惯养成,需要反复练习,逐渐达成。二是教师主动创设道德行为表现机会,并及时干预。例如,每次练习后,要求学生藏弓而立,结束后,统一拔箭。可能有的学生下射位后,就在一旁讲话,影响他人。教师可用“射亦有道”的故事,表扬敬重他人的行为。三是以“乡射礼”为课堂竞赛情境,体验“君子之争”的氛围,先礼敬对手,再开展竞技。负方向胜方鞠躬祝贺,取“饮罚酒”之意。

基本部分的组织形式,采用团队合作方式。以小队为单位教学、练习、竞赛,队内再以两两分组互助。各小组分别以“仁、义、礼、智、信”为队名,或自取队名,营造传统文化氛围。最后开展课内联赛,激发互助合作。各队选派裁判轮流执裁,采用乡射礼“三番四矢”的规则。

“礼”的要求,渗透到课程细节中,实现“德”的养成。一是每节课的开始、结束,都有传统礼仪的师生问好。二是取放器材时,由队长负责安排器具取放与管理。要求摆放整齐、取放有序,且恭敬有礼。这些细节要求,是落实“立德树人”的重要举措。

4.4 课程考核的评价导向

根据教学目标和内容安排,考核评价也要有所对应和引导。理论部分通过知识题库问答的方式进行考核。同时,结合开放性题目小论文的方式,让学生完成习射感悟,主要从对射艺的了解、收获、感想等方面展开。技术方面通过达标和技评进行考核。达标成绩根据靶上成绩判定,技评根据学生的动作技术完成情况来评分。礼仪也要纳入考核,首先考察学生们对于礼仪流程的掌握情况,然后考察仪容、仪态等方面给予评定。最后是出勤态度和体能测试情况。态度可以根据学生上课时的认真专注、积极与否等方面。体能测试以有氧耐力项目为主评定学生的身体素养。考

核可以有效的带动学生练习的积极性。课程考核不是为了对学生进行等级评价,而是督促学生进行学练的手段。

4.5 课程实施的效果反馈

中华射艺的当代传承,学生的感受和反馈是重要参考指标。为了解学生看法,笔者每个学期都会请同学们写下《习射感悟》。随机选取两个射艺教学班 70 位同学和射艺俱乐部全部 63 位同学,共计 133 位同学的《习射感悟》,进行词频统计与分析。为了避免有所导向,教师只要求学生写下真实想法和感悟。排名前 5 位的关键词分别为礼仪、心态(类)、文化、德性、尊重。礼仪的占比最高,学生们反复提及礼射、仪式感等。很多学生没有想到体育课会有礼仪要求,这给他们带来了较大的冲击。这也反映“礼”的缺失。因为每次练习的礼仪要求,课程最后学生都会自然、自觉地行礼。本研究将内心、心态、静心合并为心态(类)作为关键词。学生们还提及心平气和,平心静气、内心专注等概念。上课学生提及心态类的占比高达 66%,足见身体活动所产生的内心影响效果。学生提到文化时,往往跟传统文化联系在一起,如君子之争、射以观德、反求诸己等,都是上课时的主要内容。传承、复兴等关键词也有出现,表明激发学生复兴中华射艺的热情,开始显现效果。超过半数的学生提到“君子”,这是课程实施效果的重要体现。学生开始意识到习礼修身、反思自我等君子行为表现的道德意义与价值。“德”是一种价值观或者社会观念的内化和认同,只有真正理解和认同,才能一直保持良好的行为习惯,成为君子。俱乐部的学生由于长期参加联赛,更多会提到尊重对手,以及敬事和敬物,这是竞赛礼仪所倡导的尊重。所谓尊重,就是认真对待。学会尊重,就是学会一种认真的生活态度,将来受益无穷!

最后用射艺俱乐部队员的话作结:“当一个人能尊重自己要射的靶时,他也会尊重他身边的人。当我们行礼时,不光是尊重了靶、尊重了对手,更是在尊重这项传统的文化和运动。”

中华传统体育被中华文明赋予了多元的内涵和综合的教育价值,体现在德、礼、艺、体 4 个方面。这 4 个维度交互融合,共同实现其教育功能。中华传统体育课程“四维育人”可表述为“以文修德、以德正心;以行践礼、以礼修身;以技展艺、以艺寻美;以练强体,以体增健”。“四维育人”的课程理念以弘扬中华优秀传统文化为宗旨,发挥中华传统体育在礼仪、

德育方面的优势,同时借鉴西方体育的优点,实现综合、多元的培养价值和“立德树人”的教育效果。

参考文献:

- [1] 中共中央办公厅,国务院办公厅. 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)[2022-04-25]. http://www.gov.cn/zhengce/2017-01/25/content_5163472.htm
- [2] 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)[2022-04-20]. http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm
- [3] 习近平. 中国文联十大、中国作协九大开幕式上的讲话[EB/OL]. (2016-11-30)[2022-04-20]. http://www.xinhuanet.com/politics/2016-11/30/c_1120025319.htm
- [4] 张波. 中西体育赛会的文化比较——以古中国射礼赛会与古希腊奥林匹克赛会为例[J]. 上海体育学院学报, 2018, 42(5): 87-92.
- [5] 袁俊杰. 两周射礼研究[D]. 开封: 河南大学, 2010: 168.
- [6] 阮元校刻. 十三经注疏·礼记正义[M]. 北京: 中华书局, 2009: 3662.
- [7] 阮元校刻. 十三经注疏·论语注疏[M]. 北京: 中华书局, 2009: 5356.
- [8] 阮元校刻. 十三经注疏·孟子注疏[M]. 北京: 中华书局, 2009: 5852.
- [9] 王先谦. 荀子集解[M]. 沈啸寰, 王星贤, 整理. 北京: 中华书局, 2012: 479.
- [10] 徐开才. 射艺[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2015: 116.
- [11] 陈立撰, 吴则虞点校. 白虎通疏证[M]. 北京: 中华书局, 1994.
- [12] 张洪潭. 技术健身教学论[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2000: 25.
- [13] 王守仁. 王阳明全集[M]. 吴光, 等编校. 上海: 上海古籍出版社, 2014: 274.
- [14] “做中学”教学法之百年演进述评[J]. 课程·教材·教法, 2014, 33(4): 95-102.
- [15] 郑旭东. 从“结构”到“文化”的演进: 布鲁纳教育研究范式转换及其当代意义[J]. 现代远程教育研究, 2017(1): 36-41.
- [16] 阳雨君. 建构主义学习观与自主学习能力的培养[J]. 教育教学论坛, 2013, 17(4): 106-110.