

“双减政策”背景下武术散打进校园的路径探究

李志远

西北民族大学体育学院，甘肃 兰州

收稿日期：2025年8月7日；录用日期：2025年9月1日；发布日期：2025年10月9日

摘要

“双减政策”的提出对于武术散打进校园具有重大的意义。在双减政策背景下，学校体育的结构变化为武术散打进校园提供了新的机遇与挑战。本文运用文献资料法、逻辑分析法等方法对“双减政策”下武术散打进校园的路径进行探究，分析了武术散打运动在促进学生全面发展中的潜在作用。本文为武术散打在“双减政策”背景下如何融入校园体育，实现自身的教育价值与背后的文化价值提供了理论参考。

关键词

双减政策，武术进校园，发展路径，实践研究，教育改革

Exploration of the Path of Martial Arts Sanda into the Campus under the Background of the “Double Reduction Policy”

Zhiyuan Li

Sports Campus of Northwest Minzu University, Lanzhou Gansu

Received: August 7, 2025; accepted: September 1, 2025; published: October 9, 2025

Abstract

The proposal of the double reduction policy is of great significance for the introduction of martial arts into the campus. In the context of the double reduction policy, the changes in the educational environment have provided new opportunities and challenges for martial arts to enter the campus. This paper uses the literature method and logical analysis method to study and analyze the development path of martial arts in schools under the double reduction policy, and analyzes the potential

role of martial arts education in reducing students' homework burden and promoting all-round development. The research in this paper provides theoretical support and practical reference for how to better integrate martial arts into the campus and realize the dual promotion of educational value and cultural value under the double reduction policy.

Keywords

Double Reduction Policy, Martial Arts in Schools, Development Path, Practical Research, Educational Reform

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2021年5月21日,召开中央全面深化改革委员会第十九次会议,审议通过了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称《意见》)[1]。武术散打是一项格斗、健身、修心于一体的传统体育运动,是中国传统体育的典型代表,同时具有强身健体与文化传承的双重功能,在校园推广中有其独特的优势。“双减政策”的实施,对学校体育的影响可谓较为深远,它让体育运动不仅仅只局限于体育课程中。学校因它重新对体育课程进行编排,不仅要重视学生的身体素质的发展,而且更加注重学生综合素质与身心的全面发展。在“双减政策”背景的影响下武术散打作为能够促进学生身心健康、全面发展的体育运动,在学校教育中的地位得到了重大的提升。武术散打不仅能够提高学生身体素质,而且还能通过武术散打背后所蕴含的文化背景,对学生产生积极的正面影响。随着“双减政策”的实施,武术散打通过自身蕴含的价值对学生的身体与精神产生积极正面的影响,正在慢慢走入大众的视野,成为学校体育中重要的组成部分。

2. “双减政策”对教育的影响

在“双减政策”背景的推动下,武术散打进校园迎来了新的机遇与挑战,这对武术散打进校园既是一个良好的机会又是全新的挑战。使得教育部门和学校需要重新对体育课程的资源进行分配,不仅要优化课程结构,还要提升教师的专业素养。武术散打教学的趣味性与实用性也很特殊,会使学生在轻松愉快的学习氛围中学习并进行武术散打的训练,从而真正体现出武术散打的教育价值。深入“双减政策”背景下武术散打进校园的方式方法,有助于推动武术散打教育价值的进一步挖掘,传播并弘扬中华优秀传统文化。

2.1. 双减政策背景与内容

“双减”工作的总体目标分为两个方面。在校内方面,使学校教育教学质量和服务水平进一步提升,作业布置更加科学合理,学校课后服务基本满足学生需要,学生学习更好回归校园。在校外方面,使校外培训机构培训行为全面规范,学科类校外培训各种乱象基本消除,校外培训热度逐步降温[1]。“双减政策”(减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担)的出台,是当前中国教育改革的重要里程碑。这一政策的诞生,源于对学生教育的坚守和对青少年健康成长的关切。自2021年7月中共中央办公厅、国务院办公厅联合发布的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》以来,对于学校教育的影响逐渐显现出来。

双减政策的核心内容主要包括两大部分：一是减轻学生学习负担，二是规范校外培训。前者，政策强调优化作业设计，控制作业总量，确保学生有充足的时间进行体育锻炼和自我发展；后者，着重打击过度商业化的校外培训，让培训回归到教育本质上，让孩子们有更多的时间回归校园，享受学校体育带来的乐趣。

2.2. “双减政策”对学校体育的影响

“双减政策”的实施，对学校体育产生了较为重大的影响，它从政策层面打破了传统教育中学校体育的边缘化地位，重新赋予学校体育在教育中的核心角色。政策要求坚持学生为本、回应关切，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，保障学生休息权利，整体提升学校教育教学质量，积极回应社会关切与期盼，减轻家长负担[2]。学校控制学生课业负担，为体育锻炼腾出更多时间，这意味着武术散打这样的体育课程有了更充裕的时间，能够被纳入日常教学计划中，从而保证学生有规律、有质量地参与武术散打训练，增强体质，增进健康，提高运动技术技能。

2.2.1. 培养学生综合素质

“双减政策”突出培养学生的全面发展，这让武术散打的教育价值得到了凸显。武术散打运动不仅能增强学生的体质，其背后蕴含的文化，底蕴对培养学生的意志品质，传承中华优秀传统文化具有自身独特方式。武术散打进校园既能丰富体育教学，又能培养学生意志品质。“双减政策”的背景下，学校可以将武术散打运动看作培养学生德智体美劳全面发展的重要体育运动，不只是将武术散打看作增强学生体质的体育运动。

2.2.2. 规范校外培训机构

“双减政策”的实施让学校成为体育教育的主阵地，武术散打重新回归到校园。这就要求学校提高武术散打教师的专业性，确保武术散打教学的连贯性和系统性。通过提高师资力量，学校提供高质量的武术散打教学，激发学生学习武术散打的兴趣，提高学生对武术散打运动的参与度。

2.2.3. 增加学生对学校体育的兴趣

随着学生课后学习压力的减轻，学校可以更好地转换传统的体育教学模式，比如引进武术散打竞赛、武术散打表演等形式，使武术散打课程变得更生动有趣，从而吸引到更多的学生参与。“双减政策”为武术散打进校园提供了更多的资源支持，比如场地、器材的投入，有助于丰富和完善武术散打课程，从而提高学习学生的兴趣。

3. 武术散打进校园存在的问题

3.1. 师资力量的薄弱

在探讨学校体育“以体育人”理念时，必须认识到资源约束对学生身体发展的影响[3]。武术散打运动的特殊性不仅要求体育教师具有扎实的武术散打基本功，还需要深入了解武术散打的历史与文化，在教学中更好地教书育人。目前精通武术散打并具备教育教学能力的教师数量还是有限的，并且分布不均，这也就导致了許多学校在开设武术散打课程时面临着师资短缺的困境。这种情况的出现，一方面源于对武术散打运动的重视程度不足；另一方面，武术散打教师的待遇和职业发展相对单一，这都是影响师资力量的因素。

3.2. 课程开设的不均衡

现有散打课程多呈现“碎片化”特征，缺乏统一的年龄分级标准和递进式教学内容设计。课程开设

的不均衡也是制约武术散打进校园的因素。多数学校倾向于开设以竞技或表演为主的体育课程，这虽然能够提高学生的运动技术水平，但却忽视了武术散打作为中华优秀传统文化背后的教育价值。课程开设过于单一，未能将武术散打对于学生体质、健康、思想教育充分融合，使得学生对于武术散打的认识还只停留在技术层面，并没有深入了解武术散打的内在精神和文化底蕴。

武术散打运动的组织形式单一也是一个问题。很多学校将武术散打课程局限于体育课，缺少课外活动，这限制了学生课外对武术散打进一步的探索。武术散打课程要与社团活动、社区、专业机构相配合，为学生提供更多机会去接触武术散打运动，激发学生对武术散打的兴趣和参与度。

3.3. 评价体系的局限性

在当前教育的背景下，学校对于学生的评价往往是结果性评价，而忽视了学生在练习武术散打过程中的提高，往往忽视学生在学习过程中的提高。结果性评价往往会让武术散打的教学偏向技术方面的提高，从而忽略学生心理上的提升，与学校教育提高学生综合素质与全面发展的目标相偏离。

4. 武术散打进校园的发展路径

4.1. 师资队伍建设

当前中小校园内大多数学校的体育老师对武术的了解和掌握程度有限，具备专业资质的武术教师力量薄弱，缺乏专业的武术教练来指导学生进行学习和训练[4]。就目前而言校园内武术散打的师资队伍还是过于少的，而师资队伍又是武术散打进校园的重要保障。针对当前武术散打专业师资力量不足的问题，本文认为学校应与专业体育院校、武术散打协会等开展合作定向培养武术散打教学需要的专业技术人才，开设武术散打教育专业，培养武术散打教学、训练复合型人才。部分地区还可以进行“线上名师课堂 + 线下辅导”的混合教学。对现有体育教师进行专项技能认证，提供持续的在职培训，提高现有教师的教学能力，确保他们能适应武术散打教育的多种需要。还可设立奖励机制，如教练员评定初中高级教练员证书，吸引优秀武术散打运动员退役后投身教育事业中，用他们的实践经验和专业技能丰富教学内容。

4.2. 教学模式的创新

运动兴趣作为一种内在的心理驱动力，能够激发人们主动探索并投身于体育运动的广阔世界，对于增强体质、促进健康以及深化体育知识理解具有积极的促进作用[5]。在“双减政策”支持下，学校武术课程应以学生为中心，如分层次教学、游戏化教学等等，让武术散打学习变得更加生动有趣。例如针对不同学段学生身心特点开发相适应的教学内容。小学阶段可以以游戏化教学为主，融入基础动作训练与文化故事讲解；中学阶段可以逐步引入条件性对抗练习，注重规则意识的培养。这种阶梯式的课程设计既能保证安全性，又能满足学生成长的需要。还可将武术散打与其他学科相融合，如结合历史课程讲述武术散打的起源与发展，以此提高学生对武术散打的兴趣。引入在线教学资源，如让学生观看武术散打教学视频，拓展教学渠道，满足学生多种多样的学习需要。

4.3. 完善课程体系

学校应设立从基础到专业的武术散打课程，包括学习基础的武术散打动作、专业技能提升、实战训练和理论知识的学习，以满足不同学生的不同需求。例如武术散打教学过程中的抱拳礼、武德等教学环节，可以很好地在潜移默化培养学生的礼仪规范和道德认知。武术散打课程设置应平衡本身的竞技性与学生学习的娱乐性，让学生不仅可以掌握武术散打技术，又可以在开心愉快的学习氛围中学习武术散打。

学校可定期举办“武术文化开放日”，向家长展示训练成果与安全措施；社区则可组织非竞技性展演活动，改变公众对散打的刻板印象。可以通过开设武术散打的文化讲座、武术散打竞赛等活动，让武术散打成为校园文化的一部分，提高学生对武术散打的接受度。

4.4. 构建多元评价机制

在“双减政策”下，学校不能只以结果性评价方式为主，要设立全面的评价体系，既要关注学生的武术散打技术水平的提升，也要重视他们的学习态度、团队合作和对武术散打文化理解。例如设置“技能掌握”“武德表现”“进步幅度”等多元指标。对于表现突出者，可通过颁发段位证书、推荐参加文化交流活动等方式给予激励。设立定期的武术散打展示会，让学生在实践中展示所学，同时增强自信心和表达能力。家长和社区的反馈也可以纳入评价体系，形成家校社联动的评价模式，确保武术散打教学评价的公平性和有效性。

5. 总结

在“双减政策”背景的推动下，武术散打成为学生减轻学习压力、增强体质的体育运动，而且也在学校体育教育与教学中发挥出独有的自身价值，比如培养学生顽强的意志品质、团结友爱的团队精神以及对中华优秀传统文化的热爱，促进学生全面发展。在“双减政策”背景的推动下，武术散打进校园的路径将更加清晰明了，武术散打的教育价值会更加充分展现出来，为传承和发展中华优秀传统文化，提升学生的综合素质与全面发展，做出更加出色的价值，这不仅能丰富校园体育课程体系，更能为传统文化的传承注入新活力，最终达成增强学生体质、弘扬民族精神的双重目标。

参考文献

- [1] 坚决贯彻中央决策部署深入推进“双减”工作——教育部有关负责人就《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》答记者问[J]. 新教育, 2021(25): 4-7.
- [2] 中共中央办公厅国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》[J]. 中华人民共和国教育部公报, 2021(10): 2-7.
- [3] 孙旭, 田祖国. “双减”背景下学校体育“以体育人”的具身意蕴、发展桎梏和实践路径[J]. 体育研究与教育, 2025, 40(1): 55-60.
- [4] 彭雨恬, 薛欣. “双减”政策背景下武术进校园的机遇、困境与路径研究[J]. 武术研究, 2024, 9(5): 99-102.
- [5] 刘娟. “双减”政策背景下新兴体育项目进中小校园园的意义和路径研究[J]. 青少年体育, 2024(8): 73-76+92.