八桂高校课程思政联盟第一届课程思政优秀案例

<table>
<tr><td colspan="2">案例名称</td><td colspan="4">“从‘基本功’到‘文化根’：古壮拳融入课程思政的路径探索”</td></tr>
<tr><td colspan="2">思政元素</td><td colspan="4">☑铸魂育人 ☑民族团结 ☑东盟区位 ☐边疆稳定 ☐乡村振兴</td></tr>
<tr><td rowspan="9">课程基本信息</td><td>课程名称</td><td colspan="2">《大学体育--古壮拳》</td><td>总学时</td><td>28</td></tr>
<tr><td>课程类别</td><td colspan="4">☐线上线下混合式课程 ☐线上课程 ☐线下课程
☐虚拟仿真课程 ☐社会实践 ☐实验课 ☑实践课 ☐实习课 ☐实训课 其他：_____</td></tr>
<tr><td>课程性质</td><td colspan="4">☑通识必修课 ☐通识选修课 ☐学门核心课 ☐学类核心课
☐专业核心课 ☐专业选修课 ☐实践必修课 ☐实践选修课
其他：_____</td></tr>
<tr><td>所属学科</td><td colspan="4">☐ 理科 ☐ 工科 ☐ 文科 ☑ 其他</td></tr>
<tr><td>授课教师</td><td colspan="2">马康市、程青明</td><td>所属学校、学院</td><td>广西外国语学院、体育教学部</td></tr>
<tr><td>授课对象</td><td colspan="4">汉语言一年级本科生</td></tr>
<tr><td>课程简介</td><td colspan="4">本课程为全校性通识必修课，面向大一大二学生开设，无需特定前置知识与能力基础。课程聚焦古壮拳基本功核心技法，融合壮乡武术文化内涵。依托古壮拳非遗传承人教学视频、校本实训手册等资源，采用“理论精讲 + 分组实训 + 文化研讨”模式。旨在通过技法练习与文化探究，培养学生民族文化思维，提升其将传统体育精神融入生活实践、解决文化认知与身心发展问题的能力。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">课程目标</td><td>领域目标</td><td colspan="3">1.掌握古壮拳三体式、抱拳礼等核心基本功技法，了解其蕴含的壮乡尚武精神与非遗文化价值，学会用体育语言解读传统民俗内涵。
2.得到身体协调性、动作把控力的提升，具备文化传承意识与跨场景实践能力，能结合所学阐释民族体育的当代价值，树立文化自信与坚毅品格。</td></tr>
<tr><td>思政目标</td><td colspan="3">通过古壮拳基本功技法研习与文化探究，使学生领会壮乡武术中“守正笃实”的精神内核与非遗文化魅力，获得对民族传统的深度认同。增强学生文化自信与民族团结意识，深化对边疆民族文化价值的认知，树立传承发展传统体育文化的自</td></tr>
</table>

			觉，将坚毅品格与家国情怀融入成长实践。
		劳动技能	具备古壮拳基本功技法示范与基础教学辅助能力，能协助整理非遗武术资料、维护实训场地器材；可参与民族体育文化宣传素材的基础制作，如简易动作图解绘制、传统招式故事整理。能规范完成实训设备收纳、场地清洁等劳动任务，提升实操与服务性劳动素养。
思政案例信息	课程章节	第一章“广西古壮拳起源”	
	案例教学目标与育人目标	能够规范完成古壮拳三体式、冲拳等基本功动作，准确描述招式的技术要领与文化起源，领悟 “内外合一” 的武术精髓，体会传统体育的健身与育人价值，培养用技能传承文化的实践能力。 能够分析古壮拳与壮乡民俗的关联，解读非遗文化的当代意义，在技法打磨与文化探究中，树立坚守民族根脉的文化自信，涵养坚忍不拔的意志品质。	
	案例详解	（一）“事”：技法实训与文化溯源实践 以古壮拳 “三体式筑基 + 冲拳进阶” 实训为核心，搭配 “壮拳与土司练兵” 文化故事。课堂采用 “传承人视频示范 + 分组纠错实训” 模式，设置 “非遗守护者” 情境任务：学生化身文化讲解员，结合三体式中 “稳如山、沉如石” 的要领，讲述其源于壮乡先民农耕防御的历史。通过动作复刻与故事演绎，让学生沉浸式感受技能与文化的共生关系。  （二）“理”：传统体育的文化传承逻辑	

		通过问题链引导探究:“为何简单的冲拳动作能成为非遗核心？”“古壮拳如何适应现代社会需求？” 结合辩证思维分析：技法是 “形”，蕴含的坚韧、团结精神是 “魂”，非遗传承本质是 “形魂共生”。跨学科关联体育学与文化学，揭示传统体育既是身体训练载体，更是民族精神的传承纽带，体现文化 “守正与创新” 的辩证统一。  （三）“德”：武德涵养与文化责任 设置 “武德情境辨析”：模拟 “实训中隐瞒动作失误”“对外讲解时曲解壮拳文化” 等场景，对照 “尚礼、求实、敬祖” 的壮拳武德准则与文化传播伦理展开讨论。引入 “劣质武术文创误导公众” 反面案例，引导学生认识：传承者须兼具技法功底与道德自觉，树立 “精准传承即责任” 的认知。  （四）“人”：文化自信的践行者培养

		将“四有新人”要求细化为：有“守护民族文化”的信念，有“传播壮拳魅力”的梦想，有“坚持技法打磨”的奋斗，有“参与文化传承”的奉献。设计“理论考核 + 实训展示 + 文化宣讲”评价体系，鼓励学生参与校园非遗日活动。最终实现个人成长与边疆文化传播、民族团结进步的价值统一，培养知行合一的文化践行者。 
教学设计及实施过程		教学设计及实施过程 一、教学思想与方法 以“传承民族技艺，涵养文化自信”为核心思想，践行 OBE 理念，采用“线上预习 + 线下实训 + 思政浸润”混合教学模式。融合情境教学法、问题链探究法与体验式学习法，将“事理德人”主线贯穿教学全流程，实现技能培养与价值塑造同频共振。 二、具体教学设计 （一）课前准备：文化铺垫与学情探查 线上推送资源：通过学习通发布古壮拳非遗传承人技法视频、“壮拳与土司文化”纪录片片段及预习任务单（含“三体式动作特点”“壮拳文化起源”等问题）。 学情反馈收集：借助平台问卷统计预习疑问，聚焦“动作发力原理”“非遗传承意义”等高频问题，精准定位课堂教学重点。 （二）课堂导入：问题激趣与情境切入 播放壮乡节庆中古壮拳表演短视频，抛出核心问题：“视频里重复出现的‘三体式’，为何被称为壮拳‘根基’？它仅仅是一个动作吗？”结合课前预习数据补充设问：“有同学问‘老祖宗的拳术，现在学了有什么用’今天我们通过实训与探究寻找。”



（三）学生探究分析：技能实践与文化解码

技法探究：分组观看传承人视频，复刻三体式、冲拳动作，组内互评纠错，记录 “动作难点”“身体感受”。

文化探究：结合课前资料，围绕 “冲拳为何强调‘力达拳面、身腰合一’”“这与壮先民农耕劳作有何关联” 展开讨论，推选代表分享观点。

情境辨析：呈现 “讲解壮拳时简化历史背景”“实训中敷衍动作” 等场景，小组讨论 “这样做是否合适？传承者该坚守什么？”

（四）教师剖析：事理德人层层递进

说 “事” 明技：结合学生实训视频，示范纠正动作偏差，点明 “三体式稳根基、冲拳练发力” 的技法逻辑，关联 “壮拳与先民防御、劳作” 的历史事实。

讲 “理” 透质：回应导入问题，剖析 “技法是‘形’，精神是‘魂’” 的传承原理，强调非遗传承需 “形魂兼备”，体现 “守正与创新” 的辩证关系。

树 “德” 立规：结合情境辨析结果，提炼 “尚礼、求实、敬祖” 的武德准则，指出 “精准传承技法、准确讲述文化，是传承者的道德责任”。

育 “人” 定向：引导学生将技法打磨的坚持与文化传承的责任结合，鼓励 “以技能为桥，做民族文化的传播者”，衔接 “四有新人” 成长目标。

（五）课后拓展：实践延伸与价值践行

技能巩固：拍摄个人基本功练习视频，上传平台互评，教师针对性点评。

文化实践：分组完成 “古壮拳文化微任务”（可选：设计校园非遗宣传海报、撰写 “我与壮拳” 短文、录制动作教学小视频）。

成果展示：精选作品在校园非遗文化墙展出，鼓励参与社区 “民族文化进万家” 志愿宣讲。

特色创新	一、院校特色深度融合，打造 “武术 + 外语” 跨文化思政载体 依托广西外国语学院学生学习第二外语的学科优势，突破传统民族体育课程边界，将外语能力培养融入思政实践。如课后拓展任务中设置 “英文、越南语、泰语等讲解古壮拳招式”“多语种制作非遗宣传素材” 等选项，使学生在传承民族技艺的同时，练就 “用外语讲好壮拳故事” 的能力，实现 “民族文化自信” 与 “跨文化传播能力” 的双重塑造，形成独具院校辨识度的思政育人模式。 二、“双线三阶” 教学重构，让 “事理德人” 落地更具实效 创新采用 “线上预习 + 线下实训” 双线模式，搭配 “课前文化铺垫 — 课中事理德人剖析 — 课后实践践行” 三阶流程。线上通过非遗资源库搭建认知基础，线下以 “动作复刻 — 文化解码 — 情境辨析” 实现技能与思政的深度融合，将抽象的思政目标转化为 “看视频、练动作、辨情境、做传播” 的具象任务，解决了传统思政教育与技能教学 “两张皮” 的问题。 三、实践场景分层拓展，构建 “校园 — 社区 — 文化传播” 育人闭环 突破课堂局限，设计分层递进的实践路径：校园内通过非遗文化墙、技能展示会夯实基础；在社区中以 “民族文化进万家” 志愿宣讲深化责任；跨文化场景下借助多语种素材传播民族文化。这种 “从技能习得到价值践行” 的闭环设计，使学生从 “技法学习者” 成长为 “文化传播者”，让思政教育成果真正服务于民族团结与边疆文化建设。
学生反馈	古壮拳课程学后感（一） 徐晓奕 23 级汉语言 2305 班 在参与 “从‘基本功’到‘文化根’：古壮拳融入课程思政的路径探索” 这一课程前，我对古壮拳的认知仅仅停留在 “一种少数民族传统武术” 的模糊概念上，甚至觉得它可能和其他武术套路一样，只是简单的招式重复。但经过这段时间的学习，它彻底颠覆了我的认知，让我在汗水与感悟中，触摸到了民族文化的温度与力量。 课程刚开始，老师并没有直接教复杂的招式，而是从最基础的 “马步”“冲拳” 等基本功练起。记得第一次扎马步，不到两分钟我的双腿就开始发抖，汗水顺着脸颊往下流，当时心里还暗暗抱怨 “这么简单的动作，练来有什么用”。可老师却说：“古壮拳的基本功，练的不只是力气，更是壮族人‘扎根大地、不屈不挠’的精神。” 除了基本功训练，课程中融入的文化讲解更是让我受益匪浅。老师会结合古壮拳的招式，讲述背后的民族故事。比如 “蝴蝶拳”，不仅招式优美，还蕴含着壮族人民对自然的敬畏和对美好生活的向往；“扁担拳” 则源自壮族人民的生产劳

	动，体现了他们在劳动中创造智慧、强身健体的生活态度。这些故事让古壮拳不再是冰冷的武术招式，而是变成了有温度、有情感的文化载体。我渐渐明白，我们学习古壮拳，不仅仅是为了锻炼身体，更是为了传承这份独特的民族文化，守护民族的 “文化根”。 更让我触动的是课程中思政元素的融入。老师会通过对比古壮拳在不同历史时期的发展，让我们思考 “文化传承与时代发展” 的关系。有一次，老师给我们看了老艺人练习古壮拳的视频，再对比现在年轻人将古壮拳与现代健身结合的创新形式，告诉我们：“传承不是守旧，而是要在理解文化内核的基础上，让它适应新时代的需求，这样才能让‘文化根’扎得更深、长得更茂。” 这句话让我深受启发，不仅对古壮拳的传承有了新的认识，也开始思考自己在学习和生活中，该如何以创新的方式传承和弘扬优秀传统文化。 这段学习经历，就像一场 “文化之旅”。我不仅学会了古壮拳的基本招式，更重要的是，我触摸到了民族文化的 “根”，感受到了其中蕴含的精神力量。未来，我不仅会继续练习古壮拳，还会主动向身边的人分享古壮拳的故事，让更多人了解这份宝贵的民族文化，让壮族的 “文化根” 在新时代继续焕发生机。 古壮拳课程学后感（二） 卢仪 23 级汉语言 7 班 作为一名对传统文化兴趣不浓的学生，起初选择 “从‘基本功’到‘文化根’：古壮拳融入课程思政的路径探索” 这门课，更多是出于 “凑学分” 的想法。可没想到，这门课却成了我这个学期最难忘的学习体验，让我对民族文化有了全新的认知，更在心中种下了 “文化自信” 的种子。 第一次上实践课，我就被古壮拳独特的风格吸引了。它没有其他武术那么多华丽的技巧，招式更偏向实用，每一拳、每一腿都透着一股 “实在” 的劲儿。老师说：“古壮拳是壮族人民在长期的生产生活中总结出来的，讲究‘以力制胜、简洁实用’，这和壮族人豪爽、务实的性格很像。” 刚开始练习 “砸拳” 时，我总觉得动作生硬，力量也用不出来。老师耐心地指导我：“不要只靠手臂的力气，要把全身的力量集中起来，就像壮族人干活时‘全力以赴’的样子。” 我按照老师的方法尝试，慢慢找到了感觉，当拳头有力地砸向沙袋时，我不仅感受到了力量的释放，更隐约体会到了壮族人 “脚踏实地、全力以赴” 的做事态度。 课程中最让我印象深刻的，是一次 “文化分享会”。老师让我们分组搜集古壮拳的历史故事，然后在课堂上分享。我们组搜集到了 “古壮拳抵御外敌” 的故事：在过去，面对外来侵扰，壮族人民就是靠着古壮拳，团结一心，守护家园。当我们在课堂上讲述这个故事时，老师补充道：“古壮拳不仅是一种武术，更是

	壮族人民‘团结一心、保卫家园’的精神象征。过去，它守护的是家园；现在，它守护的是民族的文化和精神。” 听到这里，我心里突然涌起一股自豪感。原来，看似普通的古壮拳，背后竟承载着这么厚重的历史和精神，它就像一条纽带，连接着壮族的过去、现在和未来。 课程中的思政引导，也让我对 “文化传承” 有了更深刻的理解。有一次，老师问我们：“如果古壮拳只能靠老艺人传承，没有年轻人愿意学，它最终会怎么样？” 这个问题让我陷入了沉思。是啊，我们不仅要学习传统文化，更要成为传统文化的 “传播者” 和 “守护者”。 现在，这门课已经结束了，但它对我的影响却远没有停止。我开始主动去了解其他少数民族的传统文化，也会在课余时间练习古壮拳。我知道，自己对文化传承做的还很少，但我会一直坚持下去。因为我相信，只要越来越多的年轻人关注、热爱传统文化，我们民族的 “文化根” 就会永远牢固，民族文化的光芒也会永远闪耀。
教学反思	一、案例设计的起因与动机 当前课程思政常面临 “思政与技能脱节”“传统文化教学符号化” 问题：学生对少数民族文化仅知服饰、山歌等表层元素，武术课也只重招式传授，缺乏文化与精神共鸣。古壮拳兼具实操技能与 “坚韧务实” 等精神特质，遂以 “从基本功到文化根” 为思路，打造 “技能 + 文化 + 思政” 融合案例，让思政从说教变具象体验。 二、课程思政案例对育人育才的作用 一是具象传递民族精神，强化文化自信。“马步” 训练结合壮族先民劳作抗敌史，“扁担拳” 关联农耕生活，学生在实操中体会 “不屈”“劳动智慧”，如学后感提及 “砸拳时感受到壮族人全力以赴的态度”，思政元素转化为个人体验。二是引导文化传承责任，通过 “古壮拳仅靠老艺人传承会怎样” 的提问、志愿者教学视频，推动学生从 “被动学” 转为 “主动传”，有学生表示 “会向他人分享古壮拳故事”。三是培养创新思维，对比传统与现代练法，让学生理解 “传承需创新”，部分学生开始思考传统文化创新路径。 三、案例推广的可能性 该案例核心逻辑 “载体 + 文化 + 思政” 可跨学科复制：体育类可结合苗族舞狮、侗族摔跤，艺术类可借壮族织锦融入思政，历史类可通过古壮拳讲民族融合。 四、反思不足与改进方向 不足在于思政深度与个性化不足：较少关联 “民族融合”“家国情怀”，集体

	教学难满足差异需求 —— 爱武术学生想深学文化细节，爱文化学生想多讨论。改进可从三方面入手：一是增加 “古壮拳与民族融合”“非遗与文化强国” 模块，邀请传承人授课，升维思政高度；二是分 “技能、文化、创新” 三组教学，适配不同兴趣；三是用小组访谈、反思报告收集反馈，动态优化课程，让思政更贴合学生需求。