

新时代学校武术课程设计理论与实践研究

齐冠杰

哈尔滨工业大学（深圳），广东 深圳 518000

[摘要]本研究通过文献资料法、逻辑分析法和实践总结方法，将理论与实践紧密结合，反复研究，对新时代背景下学校武术课程开展的若干问题进行思考，深度分析问题内在原因，提出解决相关问题的可行路径，为推动新时代学校武术课程高质量发展，培养一流人才，弘扬中华优秀传统文化，贡献力量。研究认为：武术课需构建技理融通的内容体系；从“用法”出发，找到教与学的逻辑起点，提高武术课程吸引力；武术课程内容的设计应在武术多功能属性中寻找恰当的平衡点，将思维活动与肢体运动双轨同行，全面发挥武术教育价值与特色；加强武术理论课内容构建，消除学生对武术的认知偏差；在武术教学中应充分发挥武术“本源性”思政元素特点。

[关键词]学校武术；武术课程设计；武术教学；体育课程思政

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13557

中图分类号: G80

文献标识码: A

Research on the Theory and Practice of Martial Arts Curriculum Design in New Era Schools

QI Guanjie

Harbin Institute of Technology (Shenzhen), Shenzhen, Guangdong, 518000, China

Abstract: This study combines theory with practice through literature review, logical analysis, and practical summary methods. Through repeated research, it reflects on several issues related to the development of school martial arts courses in the context of the new era, deeply analyzes the underlying causes of these problems, and proposes feasible paths to solve them. It contributes to promoting the high-quality development of school martial arts courses in the new era, cultivating first-class talents, and promoting excellent traditional Chinese culture. Research suggests that martial arts classes need to establish a content system that integrates skills and theory; Starting from "usage", find the logical starting point for teaching and learning, and enhance the attractiveness of martial arts courses; The design of martial arts curriculum content should find an appropriate balance point among the multifunctional attributes of martial arts, combining thinking activities with physical movements, and fully leveraging the educational value and characteristics of martial arts; Strengthen the construction of martial arts theory course content and eliminate students' cognitive biases towards martial arts; In martial arts teaching, the "fundamental" ideological and political elements of martial arts should be fully utilized.

Keywords: school martial arts; martial arts curriculum design; martial arts teaching; ideological and political education in physical education courses

引言

中国特色社会主义事业进入新时代以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视中华优秀传统文化的传承与发展，在党的二十大报告中明确指出：“推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌”“增强中华文明传播力影响力”。此外，《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》以及《“十四五”文化发展规划》等国家战略指导性文件也提出了明确的发展要求。武术作为我国优秀的民族传统文化，目前在校园中广泛开展了武术课程，作为在教育高地中具有民族文化特色的体育课程肩负重要使命，而在课程的开设与实施中如何全面贯彻落实纲领要求，高质量开展武术教学，上好特色鲜明、价值体系全面的武术课，进一步推进中华优秀传统文化的传承发展，为党和国家培育优秀人才，是值得不断深思改进的重要问题。

现如今，武术课程的开设与实施仍有普遍问题存在，在武术课不断普及的同时，喜欢武术课的学生却减少了，有“学生们喜欢武术，不喜欢武术课”的现象与话题出现，在文章《新时代中国武术发展新思考》中提到：在 100 名北京体育大学教育学院学生中开展的问卷调查显示，对武术普修课教学内容不满意的占 52.7%，一般占 40.4%，而满意只占了 6.9%。在《中国武术概论（修订本）》中同样提出：“学校武术必须进行彻底改革”“对初学者，往往显得枯燥乏味”。武术课程吸引力下降，学生学不会、学不懂，教学内容与方法单一，武术课内容与学生心之所向的武术文化存有偏差，多样问题的出现使武术文化传承者、从业者不得不从“心”出发，深刻思考问题背后的本质原因，进一步提升校园武术课的魅力与价值。本研究采用文献资料、逻辑分析和实践总结方法，发现、总结、归纳校园武术课程存在问题，提出解决路径，为广大武术教育工作者提供实践启示。

1 构建武术课技理融通的内容体系

1.1 武术课“技”的构建

1.1.1 从“用法”出发，找到教与学的逻辑起点

“回归武术本质，增强攻防属性”的主题，如今无论在学术界还是大众社会中都时常被强调，而武术课程中极大地丢失了攻防属性，是导致学生对武术课兴趣下降的重要原因之一，如何找回武术本有的攻防技击属性？内容如何设计？方法采用哪些？加入攻防元素的教学内容就够了吗？从武术的形成与发展来看，古武术作为自然生存与战场搏杀的技能手段，其内涵中攻防属性的比重是接近纯粹的，历经发展演变至今，武术的功能与价值发生多样转变，作为体育项目的武术，攻防技击术的比重减轻，强身健体等属性增强，这是需求与目标的转变，是人类社会发展规律的必然过程，但攻防技击元素的过度丢失，就会形成项目内在结构失衡的状态，出现武舞混淆、武操化的现象，反而丢失了武术文化的独特魅力与教育价值，因此，在如今在校园武术课程的开设中不能只强调技击元素，但更不能没有技击元素。武术课内容的设计应在武术多功能属性中寻找恰当的平衡点，全面发挥内在价值与项目特色。

而武术套路教材只有动作做法与要点的描述，缺少对于动作含义的解析，成为了普遍现象，教材与课程内容设计的单一化，难免会形成一种现象：在看似热闹的一堂课中，教师不知道在教什么，学生不知道在学什么，只是为了学而学，生硬地记住套路每一个动作。以武术课程教学内容“三路长拳”为例，作为国家整理创编推行的标准化套路，现广泛开展于校园中，课中注重套路动作做法的教学，往往忽略了动作含义的讲解，使套路的技击攻防元素在消逝。在1994年由西安交通大学出版社出版的《初级长拳（第三路）套路演练及攻防技法》一书中，清晰地描述了套路中三十六个动作的技法攻防含义，实属难得。参考此书可丰富课程内容，将攻防元素贯穿课程始终，加深学生对“三路长拳”的认知，提升兴趣。如以动作“大跃步前穿”的攻防含义为例，将教学对象代入一段攻防情景当中，其中之一的情况为：若对方在正面用右脚踩踏己方左膝部，己方迅速提起左膝避闪（此时完成提膝独立平衡的技术动作），同时右手在左腿外侧向外拨挡对方进攻腿（此时完成抄搂手的下挂动作），紧接着由守转攻，对方躲闪向后试图拉开距离，己方迅速上左脚跃步靠近对方，用左脚卡住对方双脚（此时完成仆步动作），同时用左手向外搂勾对方腰部，发旋扭之力将对方搂摔出（此时完成弓步击掌动作）。这样从实际用法出发，用语言与动作示范的方法将学生带入攻防情景中，使其自然地掌握套路动作，在这样的动作教学中，脑中的活动中不只是先抬那只脚，后动哪只手的单一指令，而是有逻辑的，可延续的，环环相扣的教学过程。帮助学生更好的理解、掌握、记忆、复习动作。

在武术套路中，动作的内在含义应该是多元的，除了攻防技法之外，还内含身体能力的练习方法，以及人文文

化的递进表达等。如枪术动作“弓步捋须”其攻防含义为：“捋须败势，诱敌追击”。“提膝撩袍：将长袍撩起扎入腰间裤带，收拾好衣服，准备迎战。”“跨腿提膝、垫步前进”等动作，更是表达了古代将士们在战场中，上马作战奋蹄奔跑的寓意。而捋须、撩袍、跨腿等动作是根据对于古人形象、作战背景、技战术风格的展现，对人文文化的递进表达。

因此，武术课教学不仅要完善内容回归攻防本质，将技理技法讲解明白，更要梳理教学内容的顺序与关系，找到武术教学的逻辑起点，解答武术有什么用、如何用？用启发式教学，开展逻辑自洽的教学过程，使学生学得会，学得懂，切实地提高武术课的吸引力与价值。

1.1.2 “由浅入深”“由简至繁”“单对统一”的教学设计理念

成熟完善的教学设计会使学生在教学中事半功倍，在武术教学中通常以单个基本动作学起，到组合动作的链接，再到套路的完整教学，由简至繁，像爬楼梯登高一样，一步一个台阶，逐步提升，这无疑是正确的。在此基础上，技术动作的内在文化含义也应同动作教学一并由浅入深地带入，让学生学、练动作时思维不落空，对教学节奏与内容的多维设计，使肢体动作与思维模式形成同频共振的协同效应，意识与思维更充分全面地支配肢体，肢体运动也不断反馈给大脑信号，提升认知，收获体悟。此外，无论在教学内容还是组织形式上，“单对统一”的武术教学理念应贯穿始终。“单特指套路演练，对是指套路式的对练，统一是指技法结构一致，实用劲法真实。”将思维活动与肢体运动双轨同行的教学内容设计、“单与对”的教学形式相融通，是进一步构建逻辑通畅、全面丰富、易懂、精彩有趣高质量武术课的可行途径。

1.1.3 不可忽略的“功法”教学

“功法”是指具有武术专项特色，开发身体功能、练习与提高身体能力的方法。有句耳熟能详的武术谚语：“练武不练功，到老一场空”。其言简意赅地说明，只练习技术，不练习体能是行不通的。没有一定的体能作为支撑，再精妙的技术都将无法实现。另一方面，同样显现了在武术文化中人们对于开发身体、提升能力、获取健康的追求与向往，而这恰恰与校园体育课程设置目标中，让学生掌握科学的体育运动的方法、培养学生终身体育意识的总体目标，高度吻合。所以，无论是追求武术技法的纯青，还是达到教学目标的设计，在武术课中，功法教学内容的开发与设计需加以重视。

在如今的武术课中，体能训练的部分出现了同质化、单一化、表浅化、与拳种技术体系游离化的现象，内容多以西方体育科学所主导的体能训练体系所覆盖，确实为更好的掌握技术提供了强有力的体能支撑，但同时缺少了贴合拳种技术体系具有独特性的特色功法教学。在内容丰富的武术拳种体系中，各类拳种内含多样且独特的功法内容，是为满足各拳种技法风格的需要，而进行的一种专项化身体练习，也是对技术教学的一种良好导入过程。例如在陈式太极拳教学中，

采用“缠丝功”的教学内容恰到好处,教学设计紧紧围绕陈式太极拳中“缠”的技法风格特点展开,将学生从体感到体悟紧密连接,开发身体的同时加深学生对技艺的认知。

1.2 武术课“理”的构建

理论指导实践,实践中总结理论,实践与理论的相互作用是认识与发展事物的必要过程。在武术课程中,理论课的教学同样重要。不同的教学主体,对武术概念的认知不同,对大多初学者而言,是通过影视、小说、文学、动画作品等多样的形式认识武术,对武术有着不同的理解与期望,现时代且存有一些使武术污名化的热点事件,使学生与教学内容之间产生认知偏差,而武术理论课是使学生从新、正确认识武术的重要环节。

武术理论课中,应以史为始,理清发展脉络。通过对相关武术史的梳理与讲述,使学生了解武术的发展演变过程,从客观事实出发,消除认知偏差,而武术史亦是中华民族体育史、民族史,在理论课上从武术的视角出发回顾民族史,传播与弘扬优秀的民族传统文化,讲好中国故事,增强学生的文化底蕴、文化自信。

其次,要开展好技术理论的教学,在不同的拳种体系当中,含有不同的技术理论,选择相同拳种体系的技术理论作为教学内容,这不仅能进一步阐明技术内在机理,使学生更好的实践提升专项水平,同时为技能提高提供指引导向,为终身体育奠定基础。

武术哲理是武术重要组成部分,是身体技艺形而上的升华,阐述各拳种内涵的基本运行规律,与根本性逻辑思维方式。如:太极拳与太极、八卦掌与八卦、形意拳与五行、杨家枪与兵法思想、剑术与越女论剑等,武哲内容在教学中的应用促使学生形成正确的武术观、人生观,让武术教学始于体育不止于体育,收获的不仅是技术方法更有思维智慧,身心皆受益。

2 充分发挥武术“本源性”思政元素特点

武术“本源性”思政元素是指,源于武术文化中独特的思政元素。在武术技艺形成与发展的历史长河中,技术与思想内涵紧密相连,它不仅是一门技术,更是人们表达精神情感的文化载体。深挖武术内在思政元素,设计好武术课程思政教学是非常必要的。

例如在“杨家枪”文化体系中,其枪法的闻名,源自于其背后的人文事迹,杨家将士们舍家为国、九死一生,驰骋疆场、保家卫国的英雄事迹被人民歌颂并广为流传,内涵浓厚的家国情怀与无私奉献的爱国主义精神。在套路技术中,含有“杀四门”技术动作组合,其内涵的是杨家将为营救宋王,杀入重围力战四城门的英勇事迹。在教学中从实践的技法教学,再到理论的事迹讲解,是教学场景与语境的转换、实践与理论的高度融合、思政元素的紧密相合。课程思政元素是武术教学的画龙点睛之意,使学生每一次的武术练习变得意义非凡。

在武术课程中,武术本源性的思政元素的选择与设计,

教学方法的多样,教学语境的转变,技理的融通,是全面发挥武术教育价值的关键。

3 结语

学好一门学问与教好一门学问同样不简单,如何优化教与学之间的过程,收获更多的教学成果,是一个永恒的话题。在新时代的背景下,武术教师肩负着重要使命,如何不断提高武术课程质量,完善武术课程内容,开设多样特色的武术课,使民族优秀传统文化在校园中百花齐放,充分发挥武术教学在学校体育中教育价值,是广大武术教育从业者面临的机遇与挑战。本研究也处在不断探索的过程当中,尚在初步阶段,还有待不断完善,唯有不断摸索,反复实践与总结,深入研究,才能切实地推动武术教学改革发展的新局面,培养新时代栋梁之才。

[参考文献]

- [1] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗 [N]. 人民日报, 2022-10-26(01).
 - [2] 武冬. 新时代中国武术发展的新思考 [J]. 武汉体育学院学报, 2020, 54(2): 53-58.
 - [3] 温力. 中国武术概论(修订本) [M]. 北京: 人民体育出版社, 2019.
 - [4] 齐冠杰. 魏传枪法技术复原研究 [D]. 北京: 北京体育大学, 2023.
 - [5] 武冬. 体育课程思政原理、设计、问题研究 [J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(6): 12-24.
 - [6] 侯照新. 缠丝功练习对大学生关节活动度的影响 [D]. 北京: 北京体育大学, 2020.
 - [7] 赵富学, 陈蔚, 王杰, 等. “立德树人”视域下体育课程思政建设的五重维度及实践路向研究 [J]. 武汉体育学院学报, 2020, 54(4): 80-86.
 - [8] 崔乐泉, 孙喜和. 中华优秀传统文化传承发展的理论与实践——《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》解读 [J]. 北京体育大学学报, 2018, 41(1): 126-132.
 - [9] 武冬, 吕韶钧. 高等学校武术课程体系改革研究 [J]. 北京体育大学学报, 2013, 36(3): 92-98.
 - [10] 中共中央办公厅. 国务院办公厅印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》[J]. 中华人民共和国国务院公报, 2017(6): 18-23.
 - [11] 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.
 - [12] 邱丕相, 杨建营. 武术套路教学改革的新思路 [J]. 体育学刊, 2007(7): 66-68.
- 作者简介: 齐冠杰(1997—), 男, 汉族, 辽宁鞍山人, 硕士, 助教, 哈尔滨工业大学(深圳), 研究方向: 体育教学与训练、武术技术与理论。