



高校体育研究成果丛书
Series of College Research Results in Physical Education

我国传统武术

教学与创新发展的研究

WOGUO CHUANTONG WUSHU JIAOXUE YU CHUANGXIN FAZHAN YANJIU

佟秀春 著



中国书籍出版社
China Book Press



高校体育研究成果丛书
Series of College Research Results in Physical Education

我国传统武术

教学与创新发展的研究

WOGUO CHUANTONG WUSHU JIAOXUE YU CHUANGXIN FAZHAN YANJIU

佟秀春 著

图书在版编目(CIP)数据

我国传统武术教学与创新发展研究/佟秀春著.--

北京:中国书籍出版社,2013.8

ISBN 978-7-5068-3707-1

I. ①我… II. ①佟… III. ①武术—体育教学—教学研究—中国 IV. ①G852.02

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 200149 号

我国传统武术教学与创新发展研究

佟秀春 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌
责任编辑 浦东春 成晓春
责任印制 孙马飞 张智勇
封面设计 马静静
出版发行 中国书籍出版社
地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)
电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)
电子邮箱 chinabp@vip.sina.com
经 销 全国新华书店
印 刷 北京市登峰印刷厂
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 12.25
字 数 220 千字
版 次 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5068-3707-1
定 价 42.00 元

前 言

传统武术作为中华民族特有的传统体育形式,是中华民族传统文化的重要组成部分。学校作为民族传统文化传播的主阵地,对传统武术在我国乃至世界的发扬光大起着重要作用。然而随着社会科技的进步和学校教育更加全面化的发展,传统武术固有的教学模式和发展方向已经跟不上时代的潮流,改革和创新成为了传统武术发展的必然趋势。但从目前传统武术研究资料来看,关于传统武术教学创新发展研究方面的书籍很少,《我国传统武术教学与创新发展研究》一书的撰写正基于此,目的是通过对传统武术教学现状和发展方向的研究,为传统武术的教学发展提供科学的理论依据。

本书主要分为理论和实践两部分。理论部分包括第一、二、三、七章。第一章是传统武术教学的概述,主要内容包括传统武术在学校的发展概况、教学的原则与方法、教学的注意事项以及传统武术在教学中的创新发展与传承情况等。这一章的主要目的是让读者对传统武术教学现状和发展有一个明确的认识。第二章是传统武术教学的课程设置,对课程内容、教学模式、设置评价、课程设置现状等内容进行了详细的分析研究。其目的是让读者了解传统武术课程设置的具体发展概况,为课程设置的创新发展提供理论依据。第三章是传统武术套路教学理论,主要内容包括套路的分类、教学特点、教学阶段与步骤等。第七章是传统武术的创新发展研究,对传统武术的创新发展策略、可持续发展、产业化发展等做了详细的分析研究,明确了传统武术的创新发展方向。实践部分包括第四、五、六章。这三章分别对传统武术的基本功和基本动作、拳术、器械的教学方法进行了研究,拳术教学介绍了少林拳、二十四式太极拳,器械教学介绍了棍术和剑术,目的是对传统武术的教学实践进行指导,具有重要的实用价值。

本书结构清晰,内容逻辑性强,图文并茂,通俗易懂,结合理论和实践进行深入的研究,让读者对传统武术的教学与创新发展方向有了更加深刻的了解,对提高我国传统武术的教学质量有着重要的意义。

本书在撰写过程中借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意!另外,由于作者水平有限,书中难免有错漏不妥之处,请读者谅解,并指正。

作者

2013年6月

目 录

第一章 传统武术教学概述	1
第一节 传统武术及其在学校中的发展概况	1
第二节 传统武术教学的原则与方法	9
第三节 传统武术教学的注意事项	23
第四节 传统武术在现代武术教学中的创新发展与传承情况	25
第二章 传统武术教学的课程设置	30
第一节 传统武术课程设置的现状、问题与建议	30
第二节 传统武术课程内容的设置	40
第三节 传统武术课程教学模式的设置	44
第四节 传统武术课程设置的评价研究	47
第三章 传统武术套路教学理论	53
第一节 传统武术套路及其分类	53
第二节 传统武术套路教学的特点	59
第三节 传统武术套路教学的阶段与步骤	62
第四章 传统武术的基本功与基本动作教学	64
第一节 传统武术基本功教学	64
第二节 传统武术基本动作教学	80
第三节 传统武术组合动作教学	91
第五章 传统武术拳术教学	96
第一节 少林拳教学	96

第二节 二十四式太极拳教学·····	102
第六章 传统武术器械教学·····	127
第一节 初级棍术教学·····	127
第二节 初级剑术教学·····	150
第七章 传统武术的创新发展研究·····	162
第一节 传统武术发展的现状与制约因素·····	162
第二节 传统武术创新发展的策略研究·····	167
第三节 传统武术的可持续发展研究·····	169
第四节 传统武术的产业化发展研究·····	175
参考文献·····	186
索引·····	187

第一章 传统武术教学概述

传统武术是我国传统文化的优秀组成部分,是学校体育教学的重要内容。本章在阐述传统武术及其在学校中的发展情况的基础上,对传统武术的教学原则、教学方法、教学注意事项进行了分析,并对传统武术在现代武术教学中的创新与传承进行了深入分析。

第一节 传统武术及其在学校中的发展概况

一、传统武术概述

我国的传统武术又称“国术”“武艺”或“功夫”,具体是指以徒手或器械进行攻防或完成单项套路、动作为内容,以表现体质、意志及格斗技能的体育运动。中国传统武术是一种体育运动,同时也是一种文化现象,有着深厚的文化内涵。武术的套路是由踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作组成,注重眼、手、身法、步法、精、气、力、功的协调配合。武术内容丰富,有南拳、长拳、太极拳、形意拳、八卦掌;刀、枪、剑、棍及双器械和软器械;各种徒手对练、器械对练、散手、推手等。

(一)传统武术的起源与发展

中华武术始于原始社会狩猎劳动和部落之争。人类在狩猎的生产活动中不仅靠拳打、脚踢、躲闪等徒手动作与野兽搏斗,还需要拿起石头、木棒与野兽抗争,在这些过程中逐渐积累了劈、砍、刺的技能。从原始社会至封建社会,石木兵器变为“五刃”“五兵”和“十八般兵器”,人类在砍、劈、击、刺等技术上积累了更为丰富的经验,开始创造和使用工具,运用格斗技术成为一种自觉性行为,武术的雏形已初步显现,人类已经学会运用规范的劈、刺、点、崩、撩、踢、打、摔、挂、斩、扎、扫、缠、穿、架、跌等技能。

封建社会时期中国的传统武术获得了较快的发展,至明代,已经有武术

专著出现,武术运动中各拳种、流派泾渭分明,武术运动的理论、技术自成体系。

近代以来,在西方强势文化的冲击下,中国时局动荡,战火不断,各种思潮激烈交锋,这一时期,中国武术虽然受到了一定程度的负面影响,但在“强种强国”理念的号召下,武术曾一度兴盛,并开始向着科学化、规范化的方向发展。例如,我国于1927年建立“中央国术馆”,于1928年和1933年举行武术国考,还于1936年参加了第10届奥林匹克运动会武术表演。

新中国成立后,武术成为我国体育事业的组成部分。多学科、多层次、立体型的武术理论研究更加深入,武术学科体系逐步走向科学、严密;武术在学校教育的开展也取得了前所未有的发展。1955年国家体委设立武术研究室,并将武术列为体育院、系专业课。1956年成立中国武术协会。1957年国家体委将武术列为体育竞赛项目。1978年武术被列入大学生体育课教学计划。20世纪80年代以后,我国积极同40多个国家和地区进行武术活动的友好往来。在北京举行的第11届亚运会上,武术被列为国际体育比赛项目,并成立了国际武术联合会。2008年北京奥运会武术被列为表演项目,中华武术文化得到了不断的丰富。2012年8月,北京国际武术文化交流大会在北京举办,“源于中国,属于世界”的中国传统武术进一步在世界范围内传播和发展。

(二)武术运动的特点与作用

1. 武术的特点

(1)内容丰富,形式多样。武术运动的内容和练习形式十分丰富多样,不同武术项目的动作结构、技术要求、运动风格、运动量等都有很大的差别,练习者不受年龄、性别、体质、职业、时间、季节、场地、器材等的限制,均可找到合适的武术运动项目进行练习。

(2)动作的攻防技击性。武术运动自其萌芽和产生开始就具有攻防技击性的特点。尽管武术运动项目众多、种类不一、风格各异,但无论何种套路,都离不开摔、打、拿、击、刺、踢等攻防动作。

(3)内外合一、形神兼备。中国传统武术是在吸取中国传统文化的基础上发展而来的,受传统文化思想的影响较大,具有动作形体规范,精、气、神传意,讲究内外合一的特点。一方面,内外合一中的“内”指人的意识、精神、气息的运行,“外”指人体眼、手、身、步的活动;另一方面,武术的套路演练讲究技术上把内在的精、气、神与外部的形体动作紧密结合,使练习者的意识、呼吸、动作协调一致。

2. 武术的作用

(1)健身作用。武术运动实践证实,经常练习武术能达到壮内强外的效果。以长拳类套路练习为例,练习者通过在练习过程中的肢体屈伸、回环、跳跃、翻腾、跌扑、平衡等,以及练习过程中的内在神情的贯注和呼吸的配合,能改善机体各个器官的机能。再以散打对抗练习为例,练习者通过在练习过程中的判断、起动、躲闪格挡、快速还击等,能很好地锻炼身体的反应速度、力量、灵巧、耐力等。此外,太极拳等注重调息运气和意念活动的武术项目对治疗练习者的多种慢性疾病和调节练习者的机体内环境具有良好的作用。

(2)健心作用。武术运动讲究攻与防、刚与柔、虚与实、快与慢、动与静、开与合、起与伏等交替变化;重视均衡的势态、强烈的动感、恰当的节奏、和谐的韵律;强调起之如猿、轻之如叶、重之如铁、静之如岳、动之如涛、缓之如鹰、快之如风等,整个武术运动都充满着矫健、敏捷、洒脱、舒展而道劲的美,能使练习者在演练中陶冶情操、提高修养。

(3)防身自卫。武术运动的防身自卫作用是由其攻防的技击性的特点所决定的。武术套路运动多以体现攻防实战方法的动作为基本内容,每一个武术动作都有其特殊的用意,长期练习可强壮身心,提高防身自卫的能力。

(4)表演欣赏作用。武术在其发展过程中经历了“武舞”和“百戏表演”,其观赏价值自古有之。武术的套路运动具有动迅、静定的节奏美;武术的功法练习具有踢、打、摔、拿的方法美;武术的运动形式具有内外合一、形神兼备的和谐美等。这些都能给人以美的享受,具有切磋技艺、交流思想、扩大交往、丰富业余文化生活的作用。

二、传统武术在学校的发展

将传统武术纳入学校体育教育对传统武术的传播起到了重要作用,也使得武术获得了长足的发展。传统武术在学校的发展具体表现在以下几个方面。

(一)教学内容

目前,我国各级各类高校都已经将武术列入体育教学大纲,并规定了武术课时安排,一些有条件的高校还有自己的武术运动队,校园武术运动为推动全民健身运动、促进武术的推广和发展起到了重要作用。从当前各级各类高校武术课程开设的综合情况来看,校领导和体育教师都比较重视武术

课的开展,他们为大学生学习武术积极创造了各种条件,武术教学受到了高校学生的极大欢迎,然而,在武术的教学内容方面还存在着“内容单一、教材老化、课时少;重技术、轻理论”等问题。

1. 内容单一

首先,中共中央、国务院曾在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”因此高校体育教育应以“健康第一”为指导思想,重视学生的终身体育教育。一方面,长期以来,高校武术都是独立发展的,其教学系统封闭,与社会脱节,不利于学生素质教育的提高,学生一旦进入社会就很难再运用到在学校中学过的各种武术知识、技能。另一方面,由于高校武术教师基本上都是一些高等院校的毕业生,他们所接受到的教育基本一致,因此他们所教授的教学内容也比较单一,多以竞技武术套路为主,很少涉及传统武术和散打的教学,因此,不能满足学生的兴趣和需求。武术教学内容与社会发展相背离,学生在学完之后很快就荒废了,很难将其作为终身体育项目长期坚持。

其次,国家教学大纲规定了我国各普通高校的体育教学,因此各级各类高校实行的武术教学内容基本上属于国家教学大纲所规定的范围,多为太极拳和拳、刀、棍、剑等初级套路练习,其他武术内容较少。武术以技击为运动内容,以套路搏斗为运动形式,注重内外兼修。然而教师在武术教学中过分依赖教学大纲,一味地把课时重点放在武术套路内容上,只注重动作外型、规格,而忽略了武术的攻防技击等内容的教学,这很容易使学生产生厌学心理,挫伤学生学习武术的积极性,不利于学生对武术兴趣的培养。

最后,武术运动内容丰富,但因高校中武术教学课时有限,因此教师为了在有限的课时安排中完成较重的教学任务,不得不根据课时安排有限的教学任务。再加上高校学生大多数都是武术初学者,教师在课堂中需要带领学生不断地复习旧知识,致使教师只能在教学计划中选择单一的教学内容组织教学。

2. 教材老化

高校武术教材主要以高等教育教学内容和教学方法为主,是高等武术教学内容和教学方法的知识载体,是教学最基础、最直接的媒介,对高校武术教学具有重要的作用。目前,我国的学校武术教材版本各异,但都是以1956年国家体委组织全国各地专家汇编的初级太极拳、三路长拳、棍术、剑术为主要教学内容,这些套路各动作之间缺少必要的联系且编写太长,不利于学习和掌握,再加上长期以来缺乏创新,很难调动起学生学习武术的积极性和主动性。具体分析如下。

首先,教材缺乏针对性。我国武术课程设置复杂,分普修课课程、辅修课课程、专修课课程、民族传统体育专业的武术课程等,但教材内容无法与课程设置层次相适应,不能体现各层次学生的教学特点,缺乏针对性。

其次,教材体系不合理。我国武术教材长期以来缺乏对新理论、新方法的引进和跟踪研究,缺少与国外先进教材的比较研究,一些高校新编的武术教材也是挪用旧有的教材内容,很多技术、方法的阐述都已经过时甚至是错误的,且教材自身的体系设置不合理,在结构上不能包含其应有的内容。

最后,教材质量不合格。我国武术教材虽然版本较多,但各版本之间千篇一律、大量雷同,真正对武术进行系统分析和介绍的教材几乎没有,特别是部分自编教材问题尤为严重。这不仅造成了人力、物力、财力的巨大浪费,还导致高校武术教学教材东拼西凑,粗制滥造,质量低劣,难出精品。

3. 忽略理论教学

中国武术历史悠久,与中华民族的整个思想文化(哲学、政治、军事、文学、宗教、医学等)相互影响、相互作用,内容博大精深,需要系统、科学地研究和学习,才能真正了解。因此,武术理论教学应该是武术教学的重要内容。通过理论讲授,能加强大学生对武术技术的理解以及武术文化的学习。但是,我国高校中武术理论教学课时数太少,有的院校甚至没有安排武术理论课。

调查发现,我国各级各类院校中武术理论课的教学时数安排较少,甚至仅有的几次理论课也被任课教师任意取消或任意讲解,一直以来武术教学内容都以武术套路技术教学为主,根本不上武术理论课程。在高校武术教育中,武术理论课没有得到应有的重视,导致学生的武术理论知识欠缺,他们只能通过影视、书刊来提高武术认知,但因影视、书刊对武术的描述过于虚构、夸张,不能反映武术的真正内涵,容易使学生理解错误,不利于传统武术文化的传播和发展。

武术教学不同于一般体育课教学,片面地认为体育教学就是锻炼身体素质,教会学生体育技能的教学思想是很不合理的。学生学习武术不仅仅是学习武术技术、技术理论,更重要的是学习、继承我国优秀的民族传统文化,使学生得到德、智、体的全面发展。因此,高校武术教学应从根本上改变重术科轻理论的现象,重视武术理论知识的研究和理论知识的传授。

(二)教学考核

武术教学考核是学校武术教学中非常重要的一个环节,武术教师能否客观公正、全面合理地评定学生对武术的学习情况,将直接影响到学生学习武术的兴趣和武术在学校的发展。目前,传统武术在学校中的教学考核主

要存在以下问题。

首先,武术教学考核形式单一。在学校武术教学中,受武术教学内容单一,教师受“重技术,轻理论”的教学思想的影响,把武术理论作为考核内容的学校很少。绝大部分学校忽视了学生对武术理论知识的掌握以及学习态度等方面的评价,考核过于片面。当前在考核中单纯地以学生演练水平为依据考核学生成绩的方法,打击了身体素质较差而积极锻炼学生的积极性,助长了具有一定基础但平时不努力学生的惰性,不能全面、科学地评定学生的学习效果。

其次,武术教学考核标准不统一。在学校武术教学中,武术成绩的考核与评定一直由任课教师进行,这些任课教师中的大多数人都选用了对所任教班级进行自考自评的方法,这种考核评定的标准和尺度不平衡、人情评分过多,很难激发学生学习武术的兴趣和热情,不利于学生积极、自主地学习武术运动。

(三)师资情况

师资情况是影响学校武术教学开展的主要因素,师资队伍在整个武术教学过程中起着至关重要的作用,有专家指出“教育改革的核心是课程体系改革,教育改革的关键是教师”。因此,教育需要高素质的教师,教师素质的高低直接影响教学的成效和学生的发展。良好的师资有助于提高教学质量,是培养高素质人才的重要保障。学校武术的发展需拥有相应高素质的武术教师队伍。目前,我国担任武术教学的教师,虽然能较为熟练掌握拳械教学内容,但缺乏对武术的内涵、理论知识的研究,对武术技术技能的传授方法掌握不足,专业基础和实践经验有待提高。具体表现如下。

1. 师资力量薄弱

师资队伍的质量和数量是学校武术教学的基本保证,是提高武术水平的核心。目前,无论从数量还是从质量来说,我国高校武术教学的师资队伍都无法满足武术发展的需求。

首先,学校教师比例不合理。学校体育教师较少,专门从事武术教学的教师所占比例更少,学校武术教师普遍存在严重的缺编现象,专业武术教师的缺乏不利于武术在学校的普及。

其次,武术教师专业不对口。学校武术教学中,从事武术教学的教师大部分并非毕业于武术专业,而是其他体育专业教师。这些武术教师的教学基本处于无序状态,很难达到较高的水平,对于武术这种技术性较强的运动项目,教师难以对学生进行进一步的提高教学。

再次,武术教师学历不高。尽管学历与教学质量不能画等号,但武术文

化的表述、教学方式的改革、教学新模式的引进等都对教师的知识水平和知识结构提出了很高的要求。一般的,学历越高,专业认识越深、知识结构越丰富、适应教学改革的能力就越强。我国从事武术教学的教师中,本科学历的教师占了很大的比例,而硕士以上学历教师人数过少,武术教师队伍整体学历层次偏低,高学历人才缺乏。

最后,教师的业务水平偏低。教师的业务水平和业务素质直接关系到教师的教学态度、教学水平、教学质量等。在武术教学中,教师必须示范准确、讲解清楚,了解武术技术内容的内在攻防含义,只有这样才能更好地组织武术教学。我国近年来开始重视武术教学,扩招了一大批武术教师,这些教师具有年轻化的特征,他们对武术运动的学习和了解不够全面,对武术运动的认识和教学水平不高,在教学中不能很好地讲解武术技术动作的目的和实用方法,不能充分满足学生的兴趣、爱好和学习需求。

2. 师资科研水平不足

体育科研工作是完成好教学、群体活动、训练竞赛等工作的有力保障,是提高教师素质的有效途径。高校武术任课教师必须具备专业技能,具备相关专业的科研能力。目前,我国武术教师的科研水平主要存在以下不足。

首先,教师学术潜力大,但学术氛围不浓。在我国部分武术教师中存在“重视教学、忽视科研”的现象,这不利于学校武术运动的可持续发展。就当前我国有关武术方面的公开发表论文和参与课题研究的数量及层次来看,副教授成果最多,其次为讲师,助教较少。年轻教师理论不足、经验欠缺,对学校武术的持续性发展极为不利。

其次,教师的科研水平低。正如前文所提到的,学校专职武术教师数量少,武术公共课任课教师水平参差不齐,很多教师对武术缺乏较深厚、较全面的认识和掌握,这在很大程度上影响了武术的教学研究。目前所从事武术教学的教师几乎都没有经过专业的武术培训,他们只是大学期间曾普修过一些武术套路,而历来体育院系的武术普修的教学内容单一且教学课时较少,因而这些教师的武术技术水平和武术理论知识水平都不高,更难以在挖掘中华武术传统、发扬民族精神、传播传统文化、推动高校武术教学改革方面有所建树。

最后,教师的科研水平不能满足武术发展需要。“科研工作的目的,是为了在过去的、现有的基础上有所发现、有所发明、有所前进。”武术作为中国传统体育的代表和象征,在两千多年的发展历程中已形成了庞杂而完备的体系,开始具有了大众化、竞技化、市场化、国际化的发展趋向,然而武术科研成果不能满足新时期武术发展的需要,没有跟上新形势的需要。一方面,武术的基础在民间,武术研究中对社会和民间武术的研究较少、科研人

员不足。另一方面,受现代科技的影响,武术科研中,综合利用各种科学的知识、跨学科研究的方法少见。高校武术研究较多地局限于学校方面,民间武术和社会武术研究不足,武术研究体系不完整。

(四)武术场地及设施

学校武术场地设施指学校的武术教学、武术竞赛、武术训练、课外武术活动使用的场地和各种器具、器材。学校武术场地设施是学校武术教学活动的重要物质基础,是提高武术教学质量、完成武术教学任务的重要保障。我国学校武术场地及设施的发展情况具体如下。

首先,武术场地及设施相对缺乏,不能满足学校武术发展的需求。当前,很多学校都没有完备的武术教学场地、设施和器材,不能满足学校大规模的集体武术教学的需要。另外,随着各级各类院校的不断扩招,在校学生人数不断增加,但体育场地馆、场地、器材的增加严重滞后,本来就不充裕的场地、器材更加缺乏,大部分武术教学没有固定的场所,个别有武术教学场地的学校武术教学设施缺乏。这是目前影响武术在学校发展的重要因素之一。

其次,长期以来体育课程教学的场地器材配置规格都是以竞技化为主,对学生的兴趣、需求的考虑较少。由于高校体育课程以竞技运动项目为主要内容,武术场地及设施存在竞技化的趋势,多是按照竞技运动的规格和要求配置的,日常的武术教学很难用到这些场地、设施和器材,这样不仅造成了武术课程资源的很大浪费,还不能满足学生对场地、设施和器材的不同需求,不利于学校武术教学的改革与发展。

(五)武术协会的发展

学校武术协会的发展是武术在学校中发展的重要体现。传统武术要想在学校得到良好的发展,就不仅仅要在课堂中上好武术教学课,还应该使学生在平时有锻炼武术的机会。学校武术组织,例如学校武术俱乐部或者武术协会等就能很好地促进学生在课余时间进行武术的锻炼。目前,我国学校的武术协会的发展状况基本如下。

首先,学校武术协会是凝聚习武学生的社团组织,他们在选择武术项目上一般倾向于传统类项目。

其次,大多数学校武术协会的开展都非常重视校内外系列武术活动的举办和参与,这些活动是学校武术教学的有益延伸。

再次,我国有武术协会的学校较少,武术协会或武术俱乐部的规模相对很小,有的只有几人或十几个人,远远不能满足学校武术发展的需求。

最后,学校武术协会的存在没有得到校领导和体育职能部门应有的重视,存在活动少、场地有限、经费不足等问题。

第二节 传统武术教学的原则与方法

一、传统武术教学的原则

(一)学生主体性原则

学生主体性教学原则是由素质教育的教学需要和教学目标所决定的,具体是指在武术教学过程中,教师要始终将学生作为学习的主体,始终以学生的需要和特点为依据安排武术的教学内容,始终重视调动学生的积极性和主动性使之参与教学活动。在武术教学中,遵循学生主体性原则教师具体应做到以下几点。

(1)应转变传统的武术教学观念,不能单纯地“教”,要树立以学生为主体的教学观。

(2)应善于在武术教学中启发引导学生主动积极学习,做到学、练、问相结合,使学生自主解决问题,自主掌握武术学习方法。

(3)应重视武术教学设计与准备,重视教学创新。在武术教学的不同阶段,教师要始终如一地保持学生的主体性精神,重视因材施教。

(二)全面发展原则

传统武术教学的目的是促进学生的身心全面、健康地发展,在教学中,教师只有以学生身体的全面锻炼为基础,促进学生各个部位、器官、系统、机能的全面发展,才能促进学生身体素质的综合提高。传统武术教学中遵循全面发展的原则教师具体应做到以下几个方面。

(1)在武术教学中应认真领会国家教委颁布的教学大纲的精神,贯彻教学大纲所提出的教学目标和教学要求。

(2)在武术教学中制订教学工作计划和教学进度时,对选用的各类教材和考核项目要合理搭配,以保证学生锻炼的全面性。

(3)在武术教学中应合理组织课堂教学,正确处理好课堂教学的各个部分和阶段。在武术课堂教学的准备部分,教师可安排学生活动全身的肌肉、关节、韧带,尽量使学生的全身各部位都得到充分的伸展,做好充分的活动

准备;在武术课堂教学的基本部分,教师可安排学生练习武术的基本技术动作,使学生的身体得到全面、协调的锻炼;在武术课堂教学的结束部分,教师可安排学生进行放松整理练习,还可布置一定的课外训练,使学生的身体得到持续的锻炼。

(三)循序渐进原则

体育健身需要循序渐进地进行,武术作为体育的重要组成部分,学生在练习和学习过程中也应该遵守循序渐进的原则,同时,武术教学的一般规律和学生的认知规律也决定了教师的武术教学也必须遵循循序渐进的原则。传统武术教学中遵循循序渐进的原则教师具体应做到以下几个方面。

(1)组织武术课程教学时,应由简到繁、由易到难、由已知到未知,逐步深化,使学生逐步认识、理解和掌握武术的基础知识和基本技能。

(2)在制订教学文件和选择教学内容时,对每一个教学项目、每一学年、每个学期、每次课的教学内容和方法的安排都要使其前后衔接、逐步提高,呈现出递进性。做到前一次课(前一个知识、技能)的学习要为后一次课(后一个知识、技能)的学习做好铺垫。

(3)在安排学生进行武术练习时,应结合学生自身的生理负荷特点,波浪式、有节奏地逐步增加其生理负荷,使学生的机体适应某种生理负荷一段时间后,提高其负荷量再持续一段时间,然后再提高。

(4)在教学中应有意识地提高自身的素养,包括提高自身文化素质和专业教学素质,在深刻了解学生身心发展的规律和特点的基础上,了解武术教学的系统性以及各教学子系统之间的关系。

(四)巩固提高原则

巩固提高原则是传统武术教学的重要原则之一,巩固提高原则的提出受以下两个因素的影响。一方面,遗忘规律和运动条件反射建立与消退的理论决定了武术教学必须遵守巩固提高的原则,因为学生的学习不是一蹴而就的,已经学到的知识或技能如果不经常复习就会遗忘或消退。另一方面,根据“生命在于运动”和“用进废退”的原理,学生巩固已学过的武术知识和武术技术有助于更好地发展其运动能力,改善其身体素质,提高其生理机能。所以在武术教学中遵循巩固提高原则有着重要的意义。

在武术教学过程中,教师应重视与学生的交流。通过师生之间的交流以及不同个体之间信息的及时反馈,使学生巩固和提高所学的知识、技术和技能,并在巩固的过程中不断地提高个体的健康水平和思想品质,以更有效地提高传统武术的教学质量和效果。