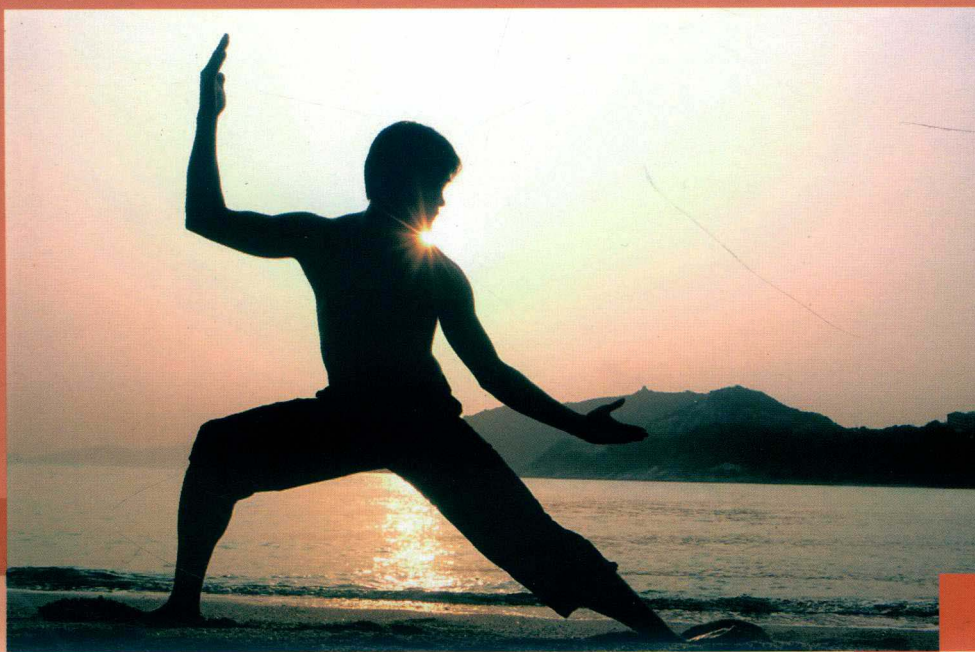


JIANKANG CHUANCHENG HONGYANG DAXUE TIYU WUSHU
JIAOYU JIAOXUE MOSHI DUOYUANHUA GOUJIAN YANJIU



健康、传承、弘扬

——大学体育武术教育教学模式多元化构建研究

时保平 著



四川大学出版社

健康、传承、弘扬

——大学体育武术教育教学模式多元化构建研究

■ 时保平 著



四川大学出版社

责任编辑:谢正强
责任校对:郭鸿玲 袁捷
封面设计:优盛文化
责任印制:王炜

图书在版编目(CIP)数据

健康、传承、弘扬:大学体育武术教育教学模式多元化构建研究 / 时保平著. —成都:四川大学出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-5690-1698-7

I. ①健… II. ①时… III. ①武术—体育教学—教学研究—高等学校 IV. ①G852.02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 068031 号

书名 健康、传承、弘扬

——大学体育武术教育教学模式多元化构建研究

著者	时保平
出版	四川大学出版社
地址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发行	四川大学出版社
书号	ISBN 978-7-5690-1698-7
印刷	三河市华晨印务有限公司
成品尺寸	170 mm×240 mm
印张	13
字数	245 千字
版次	2019年3月第1版
印次	2019年3月第1次印刷
定价	49.00 元



版权所有◆侵权必究

- ◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
- ◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
- ◆网址:<http://press.scu.edu.cn>

前 言

我国民族传统体育是在人们长期的生产、生活中产生和发展起来的，其历史悠久、形式多样、文化底蕴浓厚，有着独特的健身和娱乐价值。随着社会的发展，我国民族传统体育也逐渐为世人所知，成为人们的日常健身和娱乐项目。当前，我国一些民族传统体育项目有了一定的发展，但大部分民族传统体育项目还未得到充分的挖掘和利用。在数千年的发展历程中，传统武术逐步形成了内容丰富、价值广泛、文化色彩浓厚的体育文化形态。然而，随着科技的迅速发展、全球化进程的加速以及体育市场化的冲击，在农耕文明背景下形成的传统武术很难与现代体育相抗衡。这就对传统武术的传承和发展提出了新的挑战，也对传统武术的创新发展提出了更高的要求。

把握当前健康中国战略和体育强国战略，武术作为一种文化不仅应当传播和推广，也应当注重传承和教育。从某种意义上讲，中国文化是一种注重血缘绵延的文化，我们的子孙后代应当传承这一文化遗产，同时也应当在习练武术的过程中接受教育，弘扬民族精神。当今社会要求我们的青少年既不应骄横，也不能娇弱。通过武术教育恰恰可以培养勇敢、坚忍、威武不屈的精神和宽容、礼让、和谐、文明的品格。所以说，武术也是一种重要的教育资源。

湖北医药学院坐落在湖北省十堰市中心，这里也是“道教圣地——武当山”的所在之处，所以，湖北医药学院在开展武当武术的教育教学、武当武术的发展与传承等方面颇有独到之处，而武当武术以武当山为依托不断发展，逐步成为一个历史悠久，博大精深的中华武术流派，这对于中国传统武术的发展具有重要意义。

《健康、传承、弘扬——大学体育武术教育教学模式多元化构建研究》共分为三篇，上篇对大学体育武术教育的现状进行分析；中篇以武当武术为例，重点介绍了武当武术的源流、发展、门派、养生及教育教学；下篇对大学武术教育的传承策略和大学武术教育模式的多元化构建展开分析。

在本书的编写中未列出的引用文献和论著，我们深表歉意，并同样表示感谢。由于时间的仓促，编者水平有限，难免存在不足之处，在本书出版之际，我们真诚地希望读者对本书提出宝贵的意见和建议。

目 录

上 篇 大学体育武术概述 / 001

第一章 大学体育武术文化内涵 / 002

第一节 武术的起源与发展 / 002

第二节 武术的特点与作用 / 006

第三节 武术的文化精髓 / 010

第四节 大学体育中武术的开展 / 015

第二章 大学体育武术教育发展现状 / 020

第一节 当代大学武术教育的现状 / 020

第二节 大学武术教育的困境与策略 / 030

第三节 多元化教学在大学武术教育中的应用 / 036

第三章 大学体育武术教育教学的具体内容 / 040

第一节 武术纳入大学体育教学系统的必要性和重要性 / 040

第二节 大学武术教学的原则与方法 / 044

第三节 大学武术教学的任务与内容 / 058

中 篇 大学体育武术的多元建构——以武当武术为例

第四章 武当武术的文化功能 / 064

第一节 武当武术的源流及传承 / 064

第二节 武当武术与道教思想 / 078

第三节 当代武当武术的门类和流派 / 084

第五章 武当武术与养生 / 094

第一节 武当武术的养生技巧 / 094

第二节 武当武术的养生策略 / 099

第六章 大学体育武术文化内涵 / 107

第一节 武当武术教学模式的文化创新 / 107

第二节 武当武术校本课程开发的价值 / 110

第三节 武当武术校本课程开发的实践路径 / 114

下篇 大学武术教育的传承与发展

第七章 大学体育武术教育的基本任务 / 122

第一节 大学武术教育传播武术技能与文化的任务 / 122

第二节 大学武术教育强健习武者体魄的任务 / 123

第三节 大学武术教育弘扬民族精神的任务 / 125

第四节 大学武术教育塑造青少年思想道德的任务 / 127

第八章 大学体育武术教学方法的创新实践 / 129

第一节 大学武术教学体系综述 / 129

第二节 大学武术教学内容的多元开发 / 133

第三节 大学武术课程教学创新思路 / 137

第九章 大学体育武术教学模式的多元建构策略 / 149

第一节 大学武术教学模式改革的认识及定位 / 149

第二节 大学武术教学创新模式的探索 / 153

第三节 大学武术教学模式的确定 / 160

第十章 大学体育武术教育的价值实现路径 / 164

第一节 创新高校武术教育 / 164

第二节 重视武术教育课程的建设 / 168

第三节 重视改善武术教学活动 / 170

第四节 加强武术教育的科研工作 / 174

第五节 国家部门重视武术教育 / 175

第十一章 大学体育武术教育的创新传承 / 181

第一节 当代武术文化传承的迫切性 / 181

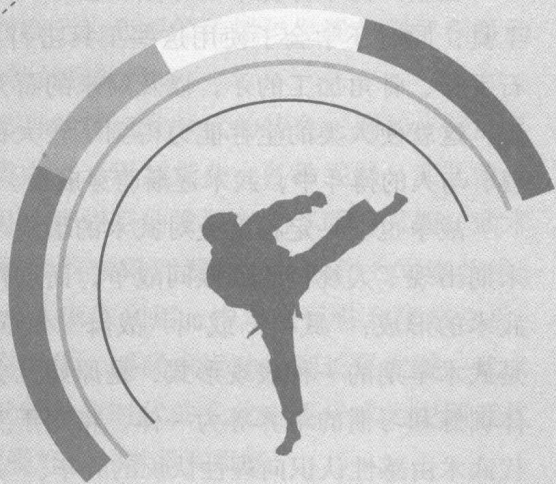
第二节 当代武术文化传承的文化及方式 / 188

第三节 当代武术教育中的武术文化传承 / 193

参考文献 / 198

上 篇

大学体育武术概述



第一章 大学体育武术文化内涵

第一节 武术的起源与发展

一、武术的起源

(一) 武术的雏形

武术的产生与人类的生产活动有着密切的关系。在原始社会中，人与兽之间的争斗是人类必须要面对的。拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防手段在猎取食物的过程中自然产生。尽管这些击打的方法多是基于本能的、自发的、随意的身体动作，但这些初级攻防技能却为武术的形成奠定了基础。

在生产力十分低下的原始社会中，人类不仅学会了制造和使用石制或木制的工具，同时还学会了使用这些工具击打野兽的方法。逐渐地，尖状石器、石球、石手斧、骨角加工的矛，以及后来的石斧、石铲、石刀和骨制的鱼叉、箭镞等出现，这就使人类的生存能力得到了较大程度的提高。由此可以看出，在人类与野兽、与人的搏斗中，武术逐渐萌芽成长。

战争也在一定程度上对武术的形成与发展起到了很大的促进作用。原始社会末期出现了大规模的氏族间战争，而这种原始部落之间有组织的战争加速了原始武术的形成，“武舞”或叫“战舞”就在这样的背景下产生了。可以说，“武舞”是武术早期的一种表现形式，是原始社会战斗技术的展现，它融知识、技能、身体训练和习惯的培养等为一体，将用于实战格杀的经验按一定程式来演练，是古代武术由感性认识向理性认识的升华。“武舞”在这一时期受到了很多人的喜爱和

使用,成为很多人操练的首选。“武舞”为后来武术套路的形成奠定了基础。进入阶级社会后,真正的武术才开始逐渐形成。

(二) 武术的形成

进入奴隶社会以后,武术开始从生产活动中分化出来,成为专为统治阶级服务的军事技能,同时开始朝着专门化、复杂化的方向发展。夏朝还出现了“序”和“校”等以武术为主的教育机构,进行各种武艺的传习和演练。

西周时期,统治者对贵族子弟进行礼、乐、射、御、书、数“六艺”训练,从而使贵族专政得到有效的维护。“乐”“射”“御”都是与武术有直接关系的训练内容。另外,学校还请著名的将帅讲述武术课程,由此便萌生了武术文化教育的气象。

真正使得武术这一运动得到发展和运用的阶段是在春秋战国时期。这一时期诸侯纷争、列国图霸,这就在很大程度上促进了武术格斗技能的迅速发展。除此之外,为了发掘人才,每年春秋两季,齐国都会举行全国性的“角试”,选拔武艺高强的人才充实到军队中去。

武术的格斗技能得到了空前的发展。与此同时,在教学方面,武术也有了较大的改进。

由此可见,早在 2000 多年前,我国就已有较为成熟的技击理论,这也是我国传统武术在这一时期发展成熟的重要标志。

二、武术的发展

武术的形成和发展,与人民群众的参与和支持有着不可分割的联系。我国武术之所以能传承至今且日益发展,与其显著的健身、防身作用有着非常密切的关系。武术不仅能够使锻炼者强健身体、陶冶情操,而且也能够作为一种御强抗暴、抗外侮的重要手段。因此,这就在一定程度上为武术的传播与发展起到了积极的促进作用,同时也使我国的武术形成了独特的民族风格。

武术在各个时期的发展,均体现出自身的特点和时代的特色。例如,隋唐是我国武术的一个大发展时期,兵器的种类大增、形制复杂,各种兵器、武艺争奇斗妍,武艺向多样化发展,武术表演项目也有相当的发展。到了明清时期,武术出现大繁荣,流派林立,不同风格的拳种和器械得到发展,武术作为军事技术、健身手段及表演技艺的多种价值为人们所认识和利用。中华人民共和国成立后,党和政府极大地推动了武术的普及和研究工作,使武术运动得到长足发展。武术由于具有健身、防身、自卫的功效,所以能适应时代的变化,逐步成为中国近代体育的有机组成部分,并得到了广大体育爱好者的继承和发扬。

（一）“武举制”的出现

“武举制”是武术发展史上的一大重要事件。隋文帝统一中国后，为了选拔人才，将魏晋以来按照门第高低选用官吏的“九品中正制”废除掉，同时将以文取士的选才制度建立起来。隋朝年代虽短，但它将数百年来分裂割据结束，统一了中国，同时也建立了较完备的国家机构，可以说，这是一个承先启后的重要时期。

“武举制”的创立将更多人的习武热情激发了出来，从政策上对民间和官方的练武活动起到了积极的促进作用。武举制度为唐王朝更多更广地发现人才、搜罗人才创造了有利的条件。

（二）武术民间组织的发展

在封建社会，不仅贵族之间普遍习练武术，在民间，武术运动也是方兴未艾。这一时期，由于战争频繁及社会矛盾的尖锐，广大农民也自发团结起来建立社团，教习武术，以御敌备战，武术组织开始在民间蓬勃发展。其中，“弓箭社”是当时规模较大的。弓箭社主要是针对武术爱好者的练习目的而集结在一起的一个特殊团体，其实，在这之外还有以娱乐为目的的结社组织。除此之外，北宋至南宋初的忠义社、巡社等，宋仁宗时期的棍子社、霸王社、亡命社等都是比较具有代表性的民间组织。

南宋灭亡后，由于元代的民族矛盾比较尖锐，蒙古统治者限制民间习武，不少武术家隐姓埋名，这就在很大程度上限制了武术的发展，习武组织也转为秘密性的民间组织，由此，武术的发展开始陷入低潮。

（三）武术文化的成熟

在历经了几千年的封建统治之后，武术已经慢慢地形成了其特有的属性和特点。中华人民共和国成立以后，党和政府对武术继承和发展的重视程度越来越高，同时，采取了一系列的支持措施。比如，国家不仅定期举行武术汇报表演，还在高等师范院校及体育学院开设武术专业，并组织专业人员在继承传统拳术的基础上，广收众家之长，将简化太极拳、甲组长拳、初级长拳以及器械套路整理出来。同时，还开展体育运动，在全国各地建立武术协会，吸引武术爱好者前去习武健身；国家还设有专门机构负责开展武术运动，将武术列为正式比赛项目，这些都在很大程度上为民族文化的弘扬起到了积极的促进作用，除此之外，也为武术的普及和研究工作起到了推动作用，使武术运动得到长足发展。

在我国的各项方针政策的引导之下，慢慢地表现出了其他方面的特征。尤其是随着我国对外开放的深入，武术也不断走出国门一展风采。中国武术所具有的健身、技击、艺术欣赏等作用兼备的独特功能对国外的武术爱好者的吸引力越来越

越大。目前,中国武术已经发展到了欧美等国家和地区。除此之外,美国已成立了“全美中国武术协会”,芝加哥、纽约、旧金山等城市还有“少林功夫学校”等。在国际上,中国武术方兴未艾,对发展同各国人民的友谊、促进武术文化的进一步发展产生了非常积极的作用和影响。

(四) 当代武术的发展

1999年,国际武联被吸收为国际奥委会的正式国际体育单项联合成员,这是武术发展上的又一历史性突破。2001年北京申奥成功后,国际武联立刻启动了“入奥”工作,并在北京2008年奥运会上进行了武术表演赛。中华武术终于出现在奥运赛场上,将中国武术传统文化的魅力向更多的人展示出来。武术以其自身的特点和魅力,不断地吸引着更多的人加入到习武的队伍之中,从而也进一步壮大了武术运动。

1. 武术套路发展

(1) 1982年在北京召开了第一次全国武术工作会议,这标志着武术发展进入崭新阶段。1983年开始有计划、有步骤地向国外进行推广工作。

(2) 1984年,在武汉举行了国际太极拳邀请赛,为武术走向世界开创了新局面。

(3) 1985年8月,在西安举行了第1届国际武术邀请赛,成立国际武联筹委会,加速了武术走向世界的进程。

(4) 1987年第1届亚洲武术锦标赛在日本举行,1990年第11届亚运会上,武术正式列入亚运会比赛项目。

(5) 1990年10月,国际武术联合会在北京成立,接着各洲际武术组织纷纷成立,1991年10月在北京举行了第1届世界武术锦标赛。以上这些都标志着武术正式进入世界竞技体育的比赛行列。

(6) 1999年6月20日,在汉城(今首尔)举行的第109次国际奥委会会议,决定承认国际武术联合会,这是中国武术走向世界的一个重要里程碑。

(7) 2000年,国际武术联合会被国际奥委会接纳为正式会员。

(8) 2008年,武术作为特设项目在奥运会期间举行“北京奥运会武术比赛”,标志着武术运动正大步迈向奥林匹克运动的神圣殿堂。

(9) 至2012年,已举办亚洲武术锦标赛八届;至2013年,世界武术锦标赛已举办十二届。这些运动赛事包括武术套路和武术散打两大类项目的比赛。

2. 武术散打发展

武术散打是武术的一项重要的组成部分,武术的发展,必然会对武术散打的发展起到积极的推动作用;武术散打的基本发展概况如下。

(1) 武术对抗运动自1979年开始试点。

(2) 1989 年, 武术散打被列为正式比赛项目。

(3) 20 世纪 90 年代, 经过一系列从技术规范、竞赛规则、竞赛制度等方面的改革, 到现在已发展成一个成熟的竞技项目。

(4) 1998 年, 散打成为第 13 届曼谷亚运会正式比赛项目。

(5) 如今, 开展的“散打王争霸赛”、中国武术与美国拳击的对抗赛、中国武术与泰拳的对抗赛、中法散打对抗赛、中日对抗赛等一系列赛事的商业化运作, 对武术散打的发展起到了非常积极的推动作用, 与此同时, 也将武术竞技发展推向了一个新的高潮。

3. 武术学科发展

中华人民共和国成立之后, 武术运动得到了长足的发展, 这离不开党和政府的高度重视。新的时代环境下, 武术的健身、防身功能逐渐得到继承和发扬, 吸引着众多的武术爱好者投入传统武术习练之中。

为了促进传统武术的发展, 我国体育院校开设了相应的传统武术专业, 并进一步梳理了我国繁杂的武术派系, 推出了一系列方便普通大众练习的简化武术, 方便大众习练。由此可以看出, 武术已然是走进学习和体育课堂中的一门课程了。

(1) 1983 年至 1986 年, 全国开展规模浩大的武术挖掘整理工作, 查明全套武术拳种达 129 个。

(2) 1984 年, 国务院批准设立武术硕士学位。1997 年, 上海体育学院开始招收博士研究生, 这是传统武术步入现代学科的殿堂, 成为能培养高层次研究人才的专门学科的重要标志。

(3) 武术研究院于 1985 年经国家科委和国家人事部批准, 1986 年在北京正式成立。2010 年, 国家武术研究院组织了为期 5 个月的全国武术调研工作, 制定了《中国武术发展五年规划》(2010 年至 2014 年), 将武术发展方向确定下来, 从而更好地引领武术科研前沿。

第二节 武术的特点与作用

一、武术的特点

不同的时代环境下, 武术表现出的特点也是有所差异的。具体来说, 主要表现在文化和运动方面。

（一）武术的文化特点

1. 对和谐的价值观念较为注重

我国现阶段发展的重要目标，就是建设社会主义和谐社会。而“和谐”这一思想则充分体现出了我国传统文化的精髓。这里所说的和谐，不仅包括人与人、人与社会、人与自然等方面，还包括自我身心的和谐，因此可以说，这里所说的和谐是多方面的和谐。通过分析和研究武术文化，可以得知我国的武术将“和谐”这一价值观念深刻体现了出来。具体表现为：在进行武术练习时，练习者要做到身心的合一，使身心的协调发展得以实现。

2. 将刚健有为的民族文化精神反映出来

刚健有为是我国重要的民族文化，“天行健，君子以自强不息”充分反映出了我国的民族文化特点。我国的传统武术文化将我国刚健有为的民族精神充分反映了出来。我国的传统武术不仅能够使练习者勇武顽强的精神得到锻炼，而且还能够使观赏者通过观看武术表演来达到震撼心灵的效果。通过武术锻炼，能够使练习者外柔内刚，在心态和心理上，都能够将刚健有为的民族文化精神体现出来。

3. 对形神兼备较为注重

武术的修炼历来对形神兼备较为重视，外部表现为“形”，内在的、心理的和精神的则为“神”，两者必须统一起来，才能够达到武术的最高境界。武术的所有的外在动作都是在内在的“伸”的支配下完成的，需要练习者“形”“神”“气”“意”达到和谐统一。如果只有外在之形，那么所学到的各种武术动作只是皮毛，对武术的精髓是无法真正掌握的。形神兼备是武术的灵魂，如果不能做到形神兼备，则武术就会脱离其本质内容，这也不是真正意义上的武术。

4. 思维方式是对立统一的

我国传统文化对对立统一向来是比较重视的，其主张坚持整体性思维来看待事物，同时进行全面的分析。我国著名的典故“塞翁失马”，就充分体现出了这一思维方式。我国传统武术的各项动作技术讲求攻防的相生相克，对虚实的掌握、动静的结合等较为注重，这在一定程度上体现出了对立统一思维。另外，坚持对立统一就是从整体上认识和理解事物，我国传统武术的习练不仅对单个动作的衔接较为重视，同时对于整套动作的一气呵成也是较为注重的。

（二）武术的运动特点

武术有着较为显著的运动特点，可以将其大致归纳为以下几个方面。

1. 动作的攻防技击性

攻防技击性是武术最为基本的特点，正是因为这一特点，武术才得到进一步

的形成与发展。为了进一步提高攻防技击的规范性,在现代武术比赛中,要求运动者都要遵循相应的技击规则,使意外受伤情况得到有效的避免。武术运动的各种套路正是踢、打、击、摔等技击动作组合形成的。武术通常会通过增加一些不具备攻防意义的其他动作,来保持套路的连贯,为人们进行习练提供一定的方便,但是需要强调的是,技击动作仍是其核心内容。

2. 运动的内外合一

武术习练对形神兼备较为注重,具体到技术动作层面,就是要求练习者要具有内外合一的观念,从而进一步提升武术的技艺。具体来说,武术的“外”是外在的形体活动,“内”则是对人的精神、意识和气息的活动。要做到内外统一,就要求内外有机结合。内外合一是多方面的,其中做到气息与动作的相互配合就是比较重要的一个方面。

3. 适应性较为广泛

我国武术有着多种多样的类型,且流派分立,形成了各自独特的武术风格。不同的武术类型其练习方法、武术技巧等方面也存在着一定的差异性,这就使得不同年龄阶段、性别和体质的人群都能根据自身情况找到适合的武术项目。人们在选择武术运动项目时,要以自身的体质特点以及兴趣爱好为依据。另外,随着我国各界对于武术的重视程度的提高,为了使得武术与现代人们的健身需求相适应,很多适合人们日常习练的健身武术逐渐得到传播,这就为武术的进一步传播与发展奠定了较为广泛的群众基础。

4. 多种武术项目并存

经过多年的发展,我国如今的武术已经形成了众多的流派,拳种林立,体系庞杂,武术博大的内容体系逐渐形成。同时,这也在一定程度上使武术的管理难度有所增加。总的来说,造成我国多种武术并立发展的局面的因素主要有三个方面,即地域因素、社会经济因素、社会文化因素。另外,武术流派分立局面的产生,在很大程度上受到我国经济、政治、文化等各方面的影响。当前,随着我国经济社会的不断发展进步,人与人、地区与地区之间的交流逐渐增多,各地的风俗习惯也在逐渐发生改变,这就为各武术派系之间的交流,我国武术体系的发展起到了积极的促进作用。

二、武术的作用

每个人对武术功能要求的侧重点不同。武术的作用,可以大致归纳为以下几个方面。

（一）增强体质

武术运动在锻炼身体方面有着较为显著的作用，通过武术锻炼能够使个人的身体素质得到提高，同时使体质得到增强。长期从事不同形式的武术锻炼，能够对身体产生多方面的良好影响，经常进行武术锻炼，还能收到壮内强外的效果。比较具有代表性的是包括手法、身法、步法、腿法和屈伸、跳跃、平衡、翻腾、跌扑等在内的长拳类动作内容，通过内在神情的贯注和呼吸的配合以及人体各个器官的积极参与，能够对人体新陈代谢机能的良好发展起到积极的促进作用，特别是坚持基本功训练，能够使人体肌肉力量增强，肌肉、韧带的伸展性增强，关节运动幅度加大，柔软性得到有效发展。比如，长期进行太极拳的练习，能保持轻松愉快的情绪，并刺激身体促使内分泌物质保持适度的均衡。

（二）防身自卫

习武的一个重要目的就是防身，这是武术锻炼者非常明确的目的。通过练拳习武，能够在使体质得到增强的同时，学习一定的攻防格斗技术，掌握防身自卫的知识和方法，从而使人体的灵活性和对意外情况的应变自卫能力得到有效的提高。

（三）娱乐观赏

娱乐观赏性也是武术重要的作用之一。武术运动的观赏价值很高，主要表现为：第一，观看套路表演、套路运动，其动迅静定的节奏美；第二，踢、打、摔、拿、跌巧妙结合的方法美；第三，内外合一、形神兼备的和谐美引人入胜。除此之外，搏斗对抗中双方激烈的争夺、精湛的攻防技巧、敢打敢拼的斗志，也在很大程度上给人一种美的享受和精神上的激励。群众性的武术活动讲究“以武会友”，可以切磋技艺、扩大交往、交流思想、增进友谊，从而使人民群众的业余文化生活得到进一步的丰富。

（四）培养良好道德情操

在进行武术锻炼的过程中，锻炼者能对自身的道德情操进行良好的培养。武术在长期的发展中，继承和发扬了中华民族重礼仪、讲道德的优秀传统。“习武以德为先”，对武术练习历来对武德教育非常重视进行了生动形象地说明。尚武崇德的精神，能够对青少年尊师重道、讲礼守信、宽以待人、严于律己等良好的心理素质和高尚的道德情操得到积极的培养。