

高校武术教学 的多维度思考研究

马威 刘素静 著



国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

高校武术教学的多维度思考研究

马威 刘素静 著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校武术教学的多维度思考研究/马威, 刘素静著

—北京: 中国纺织出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5180-2169-7

I. ①高… II. ①马… ②刘… III. ①武术—教学研究—高等学校 IV. ①G850.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 274621 号

责任编辑: 姚 君 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年5月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 7.5

字数: 216千字 定价: 51.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前 言

在长期的演化与发展中，武术形成了集健身、防身、养身为一体的独特锻炼功效，是一项很好的全民健身和终身体育运动。作为内涵丰富、博大精深的中国优秀传统文化以及独具风格的传统体育运动项目，以其强身健体、养精益神、陶冶情操、锻炼意志的实际功效，吸引了众多体育爱好者。它不仅成为我国广大人民群众喜欢参与的运动项目，而且深受世界各国人民的喜爱。

青年学子大都血气方刚，通过学习武术，理解武术中所蕴含的对世界的基本认知和对哲理的深刻感悟，能使人懂得隐忍与博爱，避免因鲁莽冲动行为抱憾终生。生性懦弱者学习武术，在强身健体的同时，通过理解中华武术所承载的刚直不阿、不屈不挠之民族精神，可以培养血性，重塑自我不卑不亢的品格，成为社会发展所需要的有用之才。

普通高校是人们知识积累与创新的场所，教师承担着文化传递的义务与责任。武术教师有着传授与弘扬中华武术的职责，同时大学生文化素质与综合素质都较高，因而高校体育教育就成为武术传播与继承的有效途径。近年来，随着教学改革的不完善，高校体育教育专业武术课程教学取得了较大的成绩和成功经验。但从总体上看，课程教学在目标、内容、方法等方面仍存在问题。为此，高校在武术教学上应提出新的教学思路，有力地促进武术的发展，以提高高校武术的教学水平，使大学生成为推动中华武术发展的一支重要生力军，从而推动我国武术运动的发展。

本书的撰写凝聚了很多人的心血，是在诸多体育工作前辈与其他

体育同行研究工作的基础之上进行的，本书体例与内容的安排都取自他们著作的思想与内容的精华，或受到启发而引申的。此外，本书还吸收和借鉴了一些国外优秀的研究成果和先进的理论，同时也参考了很多国内专家、学者的观点。在此，一并对他们表示诚挚的感谢。

编 者

2015年10月

目 录

第一章 素质教育背景下高校武术教学思考·····	(1)
第一节 当前高校武术教学理念的审视·····	(1)
第二节 大学生人格塑造中武术教学所起的作用·····	(4)
第三节 高校武术教学中融入乐学思想的探讨·····	(14)
第二章 高校武术教学中传统武术文化教学权重的提高·····	(21)
第一节 武术教学中关于文化传授的研究·····	(21)
第二节 武术之魂——武德教育在武术教学中的贯穿·····	(30)
第三节 武术教学中传统文化的渗透·····	(38)
第四节 将文化传承融入传统单一技能教学·····	(59)
第三章 高校武术教学现状与改革研究·····	(65)
第一节 高校武术教学现状分析与思考·····	(65)
第二节 高校武术教学开展的影响因素分析·····	(67)
第三节 高校武术教育面临的机遇与挑战及其发展态势·····	(81)
第四章 高校武术教学审视及创新研究·····	(93)
第一节 武术教学内容透析及创新探索·····	(93)
第二节 武术教学切入点的选择·····	(106)
第三节 武术教学中武术技击属性的应用·····	(110)
第五章 高校武术教学方法的革新探讨·····	(125)
第一节 常规武术教学方法分析·····	(125)
第二节 武术教学中对学生记忆能力的培养·····	(138)
第三节 武术教学中心理训练的运用·····	(145)
第四节 武术教学中多媒体技术的介入·····	(158)

第六章 高校武术教学系统的合理构建·····	(165)
第一节 武术教学目标的合理设置·····	(165)
第二节 武术教学多元化模式研究·····	(173)
第三节 武术训练课的组织与指导·····	(178)
第四节 武术套路教学效果评定·····	(191)
第七章 高校武术教学良好氛围的营造·····	(199)
第一节 武术教学中背景音乐的选取·····	(199)
第二节 武术教学中对武术谚语的合理化运用·····	(205)
第三节 武术教学中以培养学生运动兴趣为要点·····	(209)
第四节 培养学生武术文化欣赏的能力·····	(214)
第五节 情感引导在学生学练中的运用·····	(222)
参考文献·····	(229)

第一章 素质教育 背景下高校武术教学思考

素质教育是以全面培养受教育者高尚的思想道德情操、丰富的科学文化知识、良好的身体和心理素质、较强的动手和实践能力与审美能力及健康个性为宗旨的教育。素质教育的提出赋予高校体育教育全新的内涵。体育教学是实施素质教育的基本途径之一，武术作为体育教学的一门重要科目，因其自身的种种特点，通过素质教育，让学生的思想道德、文化知识、审美能力等各种素质得到全面和谐的发展。体育教育工作者应以学生为主体，尊重学生人格，承认学生的个体差异，重视学生的个性发展，力求从学生自身发展与社会要求相统一的角度加强学校体育工作；同时，根据学生多层次、全方位发展的需要，在课堂教学、课外活动、体育设施等各方面满足学生的需求，促进学生全面发展；树立以人为本的观念，以教书育人为教学宗旨，在体育教学中开发学生的智力，培养其创新意识与实践能力，不断提高其综合素质。

第一节 当前高校武术教学理念的审视

教育从“应试教育”到“素质教育”，从“应试教育”到“人生预备教育”，是教育改革的重要举措。我们培养的人才必须具有优秀的政治思想道德品质和行为规范，具有开拓创新、百折不挠的意志品质；具有搜集和运用信息的能力以及为持续发展所必备的自主学习精神和实践能力的四有新人，使之能适应现代科学文化的发展；具有国际竞争知识和能力，敢于搏击世界风云，迎接种种严峻挑战。作为实施全面素质教育重要组成部分的高校体育，是学校体育的最后阶段，

具有与社会体育衔接的特点，对构建学生健全结构的素质起着重要作用，应责无旁贷地同其他课程教学一起担当起素质教育的重任，注重学生全面素质的培养，而其中的高校武术教学也莫不如是。

一、“以人为本”的教学理念的界定

“以人为本”是科学发展观的核心。所谓“以人为本”的教学理念，就是在教学过程中从学生实际出发，以个性为基础，遵循学生的个性特征，从个性倾向性、个性心理特征出发，以学生为主体，由学生主动参与、自主学习，教师适当指导、适时点拨、适时引导，追求课堂的“乐学”情境，引导学生积极主动和生动活泼学习的一种教学理念。

二、现代高校武术教学中实施“以人为本”教学理念的重要性

坚持以人为本，树立全面协调可持续的发展观，是新世纪、新阶段党和国家事业发展全局的重大战略思想，是我们党对社会主义现代化建设指导思想的新发展。以人为本的第一要义是“人”。在学校，存在着两个个性鲜明的群体：一个是教师群体，另一个是学生群体。如何立足于人的基础，使这两个群体相辅相成、互相促进，成为实现学校可持续良性发展的重点。以人为本的教学理念是现代教育影响最大的教育思想之一，它更注重情感教育和创新教育，在外部条件、教师素质大致相同的情况下，教育成效的优劣、学生品德的高低，都有较大差别。其中，根本原因就在于每个学生主体的努力程度，在于教师能否调动学生自我教育的积极性，能否发挥他们自我教育的主体作用。“教是为了不教”，一个好的老师能给学生以启蒙教育，教他们会思考问题，然后用他们自己的创造思维去学习，终身去学习。真正对学生负责的教育，应当是使学生能够具备学习的愿望、兴趣和办法，促进他们全面、自主、有个性的发展，比记住一些知识更为重要。

在传统的武术教学过程中，我们一直受“以教材为中心”、“以教师为中心”的影响，把学生当成了知识的容纳器。而“以人为本”的教学理念主张在教学中以学生为主体，教学以学生的兴趣、意志、情感、知识、能力、创造性等为出发点，“教什么”和“怎样教”都适应学生的发展需要，并在教学过程中充分尊重学生的主体地位，使其积极主动地参与到教学过程中去，从而激发学生的学习兴趣 and 主动参与的积极性。师生平等，促使教学理念人本化，尊重学生的个性，尊重学生已有的知识与经验，创设平等对话的课堂，维护学生的合法权益，关注教学中的后进生群体等，坚持“以人为本”的教学理念对开展武术教学具有重大意义。

三、现代高校武术教学理念的合理转变

（一）打破传统的教学框架，拓宽课程学习的内容

学生是主体，教学不再以项目为本，而是“以人为本”，从“健康第一”的角度出发，从兴趣入手，给学生一个展示自我的平台，保证学生的自信心和学习的兴趣。苏霍姆林斯基曾说过：“教育的首要金科玉律是让孩子们感受到劳动的欢乐和学习成功的欢乐，是在学生们的心中唤起自豪和自尊感。”

（二）建立民主、平等、合作的师生关系

我们要打破传统的师道尊严、高高在上的角色，把学生看做朋友，一切要从学生出发，要放下教师的“尊容”，深入到学生中去，缩短师生间的距离，营造出一种轻松、和谐的教学氛围。

（三）转化教学组织形式

新课改要求体育教师必须彻底摆脱传统思想的束缚，打破常规的限制，教学组织不再要求千篇一律，而是百花齐放；课堂上不再刻意追求非常严格的纪律，要求学生整齐划一。教师的职责将是引导，保证学生学习的主动性、积极性、创造性和活跃的课堂气氛。

（四）加强武术知识和武术健身方法的传授

建立以“以人为本、淡化竞技、注重健身、增强武术运动意识、发展学生个性、培养武术应用能力、养成锻炼习惯”为目的的内容体系，让学生从总体上了解武术的本质及武术运动锻炼对身体和心理的良好影响；自觉运用所掌握的武术运动知识和武术健身方法，指导自己主动参与体育锻炼，并使自己获得锻炼和终身受益的能力储备。

（五）根据学生个体差异调整教学内容

尽可能多地开设学生感兴趣，具有可接受性、健身性、全面性、实用性、终身性等综合项目的武术课程内容，最大限度地满足个性群体和社会发展的需要。

第二节 大学生人格 塑造中武术教学所起的作用

人格与健康已成为当今时代的一个主要问题。经济的快速发展，形成了都市化社会；科技的进步，改变了人们的生活方式，延长了人的寿命，同时也给人们带来了更多的风险、压力和不稳定。大学生是即将走向工作的特殊群体，不仅有生活压力、学习紧张与焦虑问题，而且还面临激烈就业问题等。高校教育要切实关注学生的心理健康，注重学生良好人格修养的形成。高校武术教学从武德、武术美学、武术文化、习武艰辛的历程等方面，使每一位学生拥有健康的心理、高尚的人格、丰富的知识、特色的专业技能，成为能适应和谐社会、小康社会、社会现代化发展所需要的综合型人才。

一、“人格”的界定

每一位教师在教学中都会遇到形形色色性格有别，对事物反应不同，掌握知识有快慢之别的学生，要求教师在教学中针对学生的个体差异，采用机动灵活、形式多样、适应不同个体需要的教学方法及教育模式。

人格是个体在行为上的内部倾向，它表现为个体适应环境时在能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、气质、性格和体质等方面的综合，是具有动力一致性和连续性的自我，是个体在社会化过程中形成的给人以特色的心身组织。人格具有整体性、稳定性、独特性及社会性等基本特性。人的心理复杂多变，人的行为千姿百态。人格尽管变化多端、千差万别，但每个人的人格具有相对稳定性，并且受家庭、社会、学校等方面的影响。其中，学校教育对学生的人格形成和定型有深远的影响。

人格理论探索具有相对性，人们运用不同的参照系，依据不同的认识经验，会得出不同领域的人格理论。然而，东西方心理学界都认为“人格是遗传、环境、教育的结果”。

二、武术教学与学生人格的关系

遗传物质仅为人格提供了发展的基础，教育是良好人格建立非常关键的环节。学校教育是有计划、有目的和有实效措施地去影响学生，其运用最为经济实效、最为省力省时的教育方式将现代社会信息与知识传授给正在成长的学生，使之在走向社会及工作岗位之前得到有效的人格教育。武术教学是高等体育教育中非常重要的课程，其包含着使人敬慕的武德、赏心悦目的美学、发人深思的武术文化沉淀、艰辛的习武历程等，都能帮助大学生积极地塑造健康的人格。

三、武术促进大学生形成良好的人格素质

人类文明的进步要求国民素质及人格修养普遍提高。各国教育改革普遍注重教育的道德文化层面，强调学生的人格培养和道德教育。高校武术开展形式主要有武术教学、营造武术文化氛围、武德的宣传、武术社团等。校园武术活动不仅能使学生有健康的身体来传承中华民族的传统美德和优秀文化等，而且有利于大学生的人格塑造。

（一）武德对大学生人格的影响

“未曾习武先习德”、“尚武崇德”等，这些充分说明武德在学、

练武术中的地位及对习武人的人格影响。道德是从事武术活动的人在社会活动中所应遵循的道德规范和应有的道德品质，是中国武术伦理观的核心。它规范了武术行为与方法，使武术道德观念成为武术技击的准则。武德精微而博大，源远流长，被视为习练武术、武功的最高境界，也是武林中仁人志士、英雄豪杰终身的追求目标。古时的关羽、岳飞，近代的霍元甲、王子平，他们不仅武功高强，而且具有重义守信、立身正直、谦恭礼让、刚健有为、精忠报国等人格魅力，至今仍影响着人们不断努力进取、克己正身、诚实守信、宽容待人，逐步完善自我的人格修养。

在 21 世纪，高校武术教学提倡的武德要摒弃那些体现封建等级和宗法观念的糟粕，继承发扬传统武术的精华。通过武术教学，帮助学生树立以艰苦奋斗为荣、以克服学习与生活中的挫折为美的思想理念，培养学生刚强坚毅、积极进取及强烈的民族自豪感，自觉维护中华民族的尊严，为中华民族的伟大复兴而奋斗终身的远大理想！教师不仅以身作则，正直立身，处处给学生树立榜样，而且将武德教育渗透学练武术的全过程，使每位学生在轻松、和谐、充满人文关怀的学习环境中逐渐完善自身的人格修养。

（二）武术美学促进大学生拥有强大的人格品质

美是人们永恒追求的东西，是人世间的闪亮点。武术既有形体姿态美、力度美、阴柔美、艺术美、韵律美等，也有变化多端、妙不可言的神情美与立体美。武术套路属于动作技能类，习武者只有具备了良好的身体形态，才可能完成武术套路高、难的技巧性和新、美、异的艺术表现性，才有可能在激烈的竞争比赛中占有取胜的先机。武术套路本身有跌宕起伏、串蹦跳跃、闪展腾挪、刚柔相间、阴阳结合的动态美，习武者要想完美地把武术动作的美展现出来，自身必须具有完美的形体和掌握较高武术动作的技能、技巧的能力。掌握这些武术动作绝非一日之功，没有坚忍的品质是不可能坚持下去的。武术动作演练是运动员在多维空间内以各种技击动作为素材，各种动力性和静力性的肌肉工作将不同的动作技术组合起来，并伴有惊险、富有韵律

的运动美，从而引起人们的观赏欲望。武术动作更加注重形神兼备的民族风格和韵律美。习武者作为表演美的主体，必须具有优美的身材，才能表达传统观念中女性的“阴柔”和男子的“阳刚”之美，且符合现代人的审美标准。武术套路中快速打拳踢腿及散手比赛中犀利的拳法、迅捷的腿法、快速奇异的摔法等，无不显示出武术动作的力度美、多变美、神奇美。这些能引起人们或大声惊呼、或屏声静气……直至如痴如醉、流连忘返地沉浸在武术美之中。大学生通过学习高、难、新、异、美的武术动作，能学会如何欣赏美、感受美。同时也肯定会历尽千辛万苦，养成面对困难的勇敢顽强、积极进取、坚忍不拔的人格品质。

（三）武术文化有利于大学生人格的形成

每一种文化为了使本民族延续和发展起来，都试图塑造它所崇尚的人格特征。武术是一个有根的文化，博大而精密，承接儒家、道家等诸子百家的文化。中华民族是多民族，民族文化冲突与交融充满了武术文化的整个历史过程。武术是中华民族独特的遗产，它蕴含的生命观、保健思想、健康机理、锻炼原则等健身文化观为大学生的身心健康与和谐发展开创了一个新的领域和可持续发展的科学理念。传统武术蕴含了丰富多彩的文化底蕴，如中国传统的伦理观、人生观弥补了西方文化的不足。传统武术的思想给人以高远的境界，得到的更多是一种精神享受。“天人合一、万物一体、以人为本、刚健有为、崇尚和谐”等是武术文化的思想基础和精神支柱，至今仍具有魅力。而且传统武术特有的价值观、伦理观、文化观、思维模式和行为方式对大学生的人格形成有着重要的影响。

第一，武术可以促进社会和谐，提高学生社交能力。利用传统武德“仁爱”的尺度来对待周围的人和事，正确处理好人与人之间、人与自然之间的和谐关系，提高学生的思想境界和道德修养，培养与形成学生健康的个性，促进社会的和谐发展。

第二，学生通过武术的学练，不仅能防病健身，塑造强健体魄，更重要的是可以形成锐意进取的精神信念。人们对武术具有塑造人自

强不息的意志和奋发有为、积极向上的精神的作用早有认识。

第三，利用武德对学生进行诚信教育，培养他们诚实守信的品质。武德和武技如鸟之两翼，相辅相成。武德决定着习武者的归宿和社会价值，武德可以培养学生具有正确的人生观、价值观，提高学生对善恶的判断力。

第四，武术的习练有助于增强当代大学生的民族自尊心、自信心和爱国精神。当代大学生是祖国的未来，民族的希望。改革开放以来，在强大的西方文化的冲击下，有部分大学生存在着缺乏民族自尊心和自信心的现象，武术可以传承和培育民族精神。

第五，练习武术有助于大学生增强宽厚包容意识，虚怀若谷，宽容大度地去理解人、关心人、体谅人。“地势坤，君子以厚德载物”，武术文化伦理观念的中心思想是“仁”，“仁”包含了极广的道德范畴，宽容、宽厚是其中的一部分。金恩忠《少林七十二艺练法》载少林妙兴大师的“技击之道尚德不尚力，重守不重攻”的说法就充分体现了武术在攻防搏击时宽厚、仁道的精神。

第六，武术可以培养学生正确的竞争意识。社会的进步使竞争日趋激烈，人们的心理承受着巨大的压力，同时教育本身和市场经济存在着弊端，使很多学生不能正确地面对竞争，自私自利甚至不择手段，造成人格的缺陷。武术深受儒家文化的影响，形成礼让的竞争观，讲究大义服礼、先礼后兵的大将风度。学生通过武术文化的学习，提升了人文素养，面对竞争可以保持良好的心态；同时，和谐是武术独特的价值取向，有助于全面实现武术文化的技击、养生、修性等方面的功能。

通过以上六点可以发挥武术文化在教学中的感染和熏陶的导向作用：

(1) 武术教学应抓住教学环境和教学方法

良好的教学环境能使人产生一种无形的力量，激发学生的热情。长期以来，武术场地设施不全，器械不规范，课余缺乏教师指导，严重影响武术教学质量。因此，为了提高武术教学质量，除了加大武术教学环境硬件设施的投入力度之外，教师还应善于营造良好的校园武

术环境和精神愉悦的课堂氛围，为学生创造良好的心理环境，使武术教学成为学生身心和谐发展、充满快乐和幸福的活动。要以多元的角色和评价方式使学生体验到克服困难、获得成功的乐趣。

(2) 武术教学中教师要引导学生进行审美

教学中，教师要结合武术套路和攻防、呼吸的特点，有意识地进行美育教育，引导学生感受动作的美学特点，一来可以调动学生的学习热情，二来可以提高学生的审美水平和艺术鉴赏力。通过武术文化的熏陶，正确引导学生的审美活动，由物到心、由行到神、由快感到美感，让他们不断获得美、体验美，培养学生的美好情感。

(3) 全面提升武术教师的水平

武术教学历来讲究“口传身授”，所以武术教师至关重要。可是，武术教练大多只传武技，他们的水平不应只包括武技水平，更重要的是对武术文化的感知、理解、接收，只有他们把握了、吸收到了，才能引导学生去接受武术文化的熏陶。

(四) 通过武术教学健全大学生的人格

社会心理学研究表明，人格的形成及发展与人的行为活动密不可分。武术教学内容的多样性，练习形式、方法的简易性、节约性，且不受时间、空间及地理的限制，有利于大学生个性人格的显示和发展，为其人格多样化发展提供了条件。教学中教师正确地示范、精美地讲解，有时为了让学生更好、更快地掌握武术动作，体会用力的时机、顺序，教师还需要手把手教授，武术教学过程不仅有教师的言传身教，还有师生间的信息交换、心灵相约。经常参加武术健身活动的学生，其心情变化少，自卑感少，情绪稳定，精力充沛，能与人很好地交往，社会适应能力良好。可见，武术健身活动能大大促进学生的人格培养。

(五) 以兴趣为起点，培养大学生完美的人格

夸美纽斯说：“兴趣是创造一个欢乐和光明的教学环境的主要途径之一。”兴趣是一个人学习的起点，也是学好一项技术动作的重要方面。武术教学时教师应注重大学生对武术学习兴趣的培养，学生对

武术产生兴趣，就会学好武术、练好武术。教师在引导学生解决这些困难障碍时，不仅能够锻炼大学生的吃苦精神及坚忍不拔的毅力，而且能使大学生重新认识自我、净化思想，培养完美的人格。

（六）体验成功，促进大学生的人格完善

苏霍姆林斯基说：“成功的欢乐是一种巨大的情绪力量，它可以促进儿童好好学习的愿望。”成功体验能够带来增强自信心的心理效应。在武术教学中，教师应尽力为学生创造一个轻松愉快的学习环境，创设让每一个学生获得成功的机会，使每一位学生能够展现自己的才能，经常获得成功的体验，尤其是学生在主动学习武术动作的过程中获得收获，哪怕是极微小的。有的大学生尽管自身素质不好，却敢于在众多同学面前进行示范或是表演武术动作。示范、表演的武术动作或许一般，教师要从另外的角度对他进行肯定的评价和鼓励，让该生体验成功感，建立学习武术的自信心，保持心理健康，坚信自己能够成为生活中的强者，使自身的人格素质不断完善。

（七）不吝嗷赞许的评价，坚定大学生的人格素质

心理学的“皮革马利翁效应”应引起武术教师的关注。假如教师对所有学生都抱有较高的期望，热情对待，一定会收到良好的教学效果。教师对于学生学练武术的点滴进步要适时进行肯定和赞许，使学生获得成功的喜悦和对自我肯定的满足，始终坚信自我能够成为一位“武林高手”。教师要了解每个学生独特的个性，善于发现学生的优点，更重要的是让学生了解自身的优势，才能促进学生个性健康发展，形成良好的自我意识，从而产生积极向上的愿望，树立学好武术、战胜艰难险阻的自信心。

（八）习武艰辛过程，锤炼大学生的良好人格

武术比赛与武术表演通常是在特定的环境条件下完成规范动作，具有一定的灵活性和欣赏性。学生没有沉着、勇敢、顽强拼搏、吃苦耐劳的个性，则不可能完成高难度的武术动作；没有良好的人格素质，则不可能在瞬息万变的竞争表演中发挥自己的技术与战术，取得比赛的胜利。大学生在比赛中感受竞争的气氛，这种竞争刺激和强化