

普通高校武术健康教育研究现状与路径探索

薛洋

南京大学，南京 211102， 中国

摘要：武术健康教育是传承优秀文化的价值体现。学校武术的系统发展事关中华优秀传统文化的传承与发展，也是地方民族文化教育与传播的重要手段。普通高校是传承民族文化的主体，转变和落实传统文化教育现状必须强化学校武术在教育领域的科学发展观。本文运用文献资料法、逻辑分析法等研究方法，对普通高校武术健康教育的研究现状进行分析，以“健康第一”思想为根本遵循，以教育部新颁布的《国家普通高校体育课程教学指导纲要》和《大学生体质健康标准》为依据，通过武术在普通高校体育教学中的重要作用，探讨普通高校武术教学的新体系。实现学校体育的健康促进，突出学校体育在学生个性发展中的作用，达到学校体育促进学生科学自主锻炼的目的。

关键词：武术；健康教育；普通高校

Research Status and Path Exploration of Wushu Health Education in Ordinary Colleges and Universities

Xue Yang

Nanjing University, Nanjing 211102, China

Abstract: Wushu health education is the embodiment of the value of inheriting excellent culture. The systematic development of school martial arts is related to the inheritance and development of China's excellent traditional culture, and is also an important means of local ethnic cultural education and dissemination. Ordinary colleges and universities are the main body of inheriting national culture. To transform and implement the current status of traditional cultural education, it is necessary to strengthen the scientific development concept of school martial arts in the field of education. This paper uses research methods such as literature and data method and logical analysis method to analyze the current status of research on martial arts health education in ordinary colleges and universities. Based on the idea of "health first", and based on the newly promulgated "National Ordinary College Physical Education Course Teaching Guidelines" and "Physical Health Standards for College Students" by the Ministry of Education, through the important role of martial arts in physical education teaching in ordinary colleges and universities, a new system of martial arts teaching in ordinary colleges and universities is explored. Realize the healthy promotion of school sports, highlight the role of school sports in the development of students' personality, and achieve the purpose of school sports promoting students' scientific and independent exercise.

Keywords: Wushu; Health education; Ordinary colleges and universities

武术是中华优秀传统文化宝库中的一朵奇葩，历史悠久。作为中华民族秀的民族体育项目，它是体育健康教育的重要组成部分，也是健康中国战略和全民健身计划的重要组成部分。2017年1月，党和政府首次以中央文件形式明确了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》。到2025年，基本形成具有中国特色、中国风格的传统文化知识教育。武术教育理念在武术教育实践中具有引领作用。在理论、实践、实践三个理念中，实践为先，理论指导实践，理念在当下具有一定的指导作用。规划是人性的基本体现，在规划过程中，对目标的超前认识和理念起着重要的引导作用，在增强大学生身心健康、传承中华优秀传统文化等方面，具有其他工程不可替代的作用。然而，武术受到了西方体育文化价值观的冲击，武术运动在一定程度上淡化了其民族文化的深厚内涵，忽视了本民族独特的健康理念和价值观，这些必然影响武术的深入普及[1]。在普通高校武术公共课教学中，如何更好地促进大学生的健康，培养他们终身体育的意识和习惯，使武术运动成为他们主要的体育锻炼方式之一，成为武术教学研究的重要课题。

一、武术教学在高校体育教学中的重要作用

武术传播中华优秀传统文化，塑造大学生健康人格。中国武术作为一种文化形式，有着自己独特的精髓和特点，是中华五千年文明的重要组成部分，其根基在于中国传统文化理论。就武术文化的内涵而言，它几乎涵盖了中国传统文化的各个组成部分和元素，渗透了中国传统文化的精髓[2]。例如，太极拳的“以柔克刚”、“静制动”、“缓控”无疑是老子哲学思想在中国武术文化中得到最好的体现。儒家强调“仁、义、礼”的哲学思想对中国武术的伦理道德产生了很大的影响，成为其根基和核心。儒家学说将德行置于至高无上的地位，使得中国武术具有重德、忠孝、守“信”“义”的特点。此外，儒家思想主张要以义胜己，谦虚谨慎，脚踏实地。其理想人格是谦逊稳重、内敛、严于律己、宽于人、胸襟开阔的“谦君子”。儒家思想对武术影响深远，强调习武者要仁爱恭敬、忠诚守信、谦逊宽厚。此外，儒家哲学带有极浓的功利色彩，强调积极入世的社会角色，认为人要立志成才，以天下为己任。因此，在儒家思想的指导下，人们展现出蓬勃朝气，积极进取、自强不息、至死不屈的精神[3]。高校武术公开课肩负着塑造大学生健康人格，树立正确的世界观、人生观、价值观的重任，也对武术教育者提出了更高的要求。

二、普通高校武术健康教育研究现状

与武术教学在高校体育与健康教育中的重要性相比，当前武术教学的现状不容乐观，武术教育与健身价值没有得到很好的开发和利用[4]。大多数高校武术公共课教学内容竞争性过强，缺乏趣味性和实践性，教学手段过于训练性，教学方法过于陈旧，降低了学生学习兴趣，教学过程评价过于技术性，缺乏有效的评价载体支撑。这造成了大学生喜欢武术，不喜欢武术课的尴尬局面。

1. 教学过程与课程目标脱节

按照“健康第一”的指导思想和“以人为本”的原则，武术公开课的教学目标应该是让学生初步了解武术这项传统项目，理解武术文化的内涵，逐步掌握武术运动的方法和规律，为提高学生的体质水平、终身体育提供科学的方法指导。然而，目前高校武术教学课程大多仍以套路教学为主，很少教授力量防卫的意义、健身原理和文化内涵，使得教学与目标不一致。

2. 武术教学内容陈旧，教学方法单一

改革开放以来，学校武术教育改革虽然不断深化，但一方面，“唯武论”的批判阻碍了武术本质属性的发挥，武术走向了“唯套路论”的另一个极端[5]。体操化倾向愈演愈烈，武术的防身防卫功能被弱化，武术的魅力降低，许多特色和价值无法体现。高校武术无论是教育专业还是公共武术课，一直以来沿用的是五步拳、初级长拳、初级器械、简化太极拳等套路，内容陈旧，趣味性不强，学生学起来吃力，感到枯燥乏味。教学方

法是取得良好教学效果的另一个重要手段。中国武术历来是师傅带徒，以教师为中心的口传授方式，学生被动接受教学内容，限制了学生的主动性和创造性，因此武术教学活动无法吸引年轻有活力的现代大学生的青睐。

3. 武术教学师资力量薄弱

师资力量是直接影响武术教学开展的重要因素，也是困扰武术健康教育开展的重要诱因。师资力量的强弱基本体现了教学效果的优劣，也是学校的立校之本。武术教学应包括武术基础理论、武术技法、养生健身、攻防防身知识等内容。长期以来，武术教学以套路教学为主，导致武术教师整体素质不高，虽然他们能够担负起武术教学的任务，但对一些养生保健知识、传统武术文化、动作攻防意义等方面的认识还不够，还缺乏这方面的专业基础和教学经验。

4. 武术课程教学考核方式单一，考核效果欠佳

在现行体育教学考核体系中，以过程性考核取代最终考核成为高校普遍的考核标准。过程性考核更注重学生学习态度、目标实现、学习认知和学习方法的选择。考核通常以考试为最终目的，注重考核结果的应用。目前，普通高校武术普修课的考核方式仍然以考核学生套路动作水平为主，这种借用西方竞技体育考核方法考核体能和动作规范的考核方式，未能体现学生的学习态度和学习进度；其他方面的综合考核未能体现武术教学中健身的教学目的。学生被训练成机械记忆套路的机器，未能贯彻“健康第一”的指导思想，导致学生出现教学内容记不住、考完即忘的尴尬局面。

5. 国外及新兴项目的流行对武术教学的影响

随着张伟丽在世界顶级综合格斗冠军赛（UFC）248女子超羽量级世界冠军卫冕成功。近年来自由搏击运动的兴起和快速发展，对武术教学产生了一定的影响，同时也为武术教学的改革提供了很好的借鉴。跆拳道对学习者的来说是一个快乐的过程，学习的动作相对容易学习和练习，大部分实战机会都迎合了练习者自卫的初衷。自由搏击比武术更能培养武术、礼仪和勇气。礼仪无处不在：单个动作，练习开始和结束时的鞠躬；向观众和教练鞠躬都是尊重他人的礼仪。相比之下，简单的武术套路教学就逊色多了，不能引起学生的兴趣[6]。

三、普通高校武术健康教育发展路径研究

纵观高校普通武术课的现状，应加强改革，以达到体育健康教育的目的。在教学过程中，应加强师资队伍建设，突破传统的武术教学模式，以“学生为中心”指导学生锻炼身体、增强体质，传授武术基础知识、健身方法、防身术，进行爱国主义教育和武术教育。

1. 认真研读教学大纲，明确教学目标

2002年《全国高等学校体育课程教学指导纲要》指出，体育课程是大学生进行体育锻炼的主要手段。通过合理的体育教学和科学的体育锻炼过程，以提高学生身体素质和体育素养为主要目标是公共必修课程。体育课程是促进学生身心和谐发展、思想道德教育、文化科学教育、生活与运动技能教育以及体育锻炼的教学过程。其基本目标是体育参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标五大领域目标。针对这五大领域的目标，武术教学目标不应仅限于学习几套套路，而应通过武术教学和武术练习达到强身健体的目的，掌握武术健身的基本方法。养成科学的健身习惯以及了解武术的民族文化内涵，培养良好的道德修养，从而达到终身体育的最终目标。

2. 增加专业武术师资比例，加强武术师资队伍建设

高校武术师资来源主要为各体育院校及武术专业的学生。体育院校应加强与高校的联系，关注高校对武术师资的需求，及时调整课程设置，以满足社会需求。教育部1998年7月颁布的本科教育规划纲要中确定，

民族传统体育专业为新增本科教育专业，为体育教育二级学科，下设武术、传统保健体育和民俗体育三个教育方向。其培养目标是“培养德智体全面发展，具备民族传统体育基础知识与技能，以武术、传统保健体育和民俗体育为特色的专业人才”。为专业师资队伍建设提供了保障，从而保证普通高校武术教学改革的顺利进行。

3. 拓宽武术学习评价范围

应改变现行的单一评价方式，推行多维度的综合评价体系，确保技术水平、学习态度、进步程度等评价指标的全面性。武术课的教学目标是使学生得到锻炼，并学习一定的科学锻炼方法。因此，评价方式应以此为方向，注重过程，忽略结果，为学生营造“高质量、低负担”的教学环境，使学生在努力学习后感受到快乐，提升学习武术的成就感，并有可能将其作为终身运动。

四、分析与讨论

1. 普通高校武术健康教育价值的来源

学校武术健康教育发展的历史与现实，见证了学校武术健康教育价值的存在。研究学校武术健康教育的价值，首先要从学校武术教育的发展历史中去寻找。以武术为主的学校教育价值，源于其独特的价值。这种独特性，具体而言，源于武术与其他体育项目的差异；宏观而言，源于中国传统体育文化与西方体育文化的差异。研究学校武术健康教育的价值，需要在中西体育文化比较的基础上进行。

在不同的社会发展历史阶段，学校武术健康教育对其价值的理解也有所不同。例如古代学校武术教育服务于统治阶级培养人才，体现出“重德”；近代学校武术养生教育则力图挽救中华民族于危难之中，彰显出“武术精神”。近当代学校武术养生教育的价值追求是人的全面发展或人的现代化的根本追求或人的存在方式或行为方式；而武术作为传承中华体育文化的载体，从物质属性上要求身心兼修、科学发展，从组织属性上要求规则道德，崇尚仁爱、鼓励竞争、恪守伦理，最终达到直觉理性把握、宁静致远、激情和谐统一的目的，与追求更高更快更强的西方体育文化共同形成了独特而互补的文化形态。

2. 普通高校武术健康教育的价值定位

学校武术健康教育的价值是指学校武术教育作为客体的属性与学生作为社会实践主体的发展需要之间的特定关系。学校武术健康教育的价值在于学生发展对学校武术教育的需求，其根源在于学校武术教育具有满足学生发展需要的属性。

学校武术健康教育的价值体现了人们对学校武术教育的需求，而这种需求又是由人的自然属性、社会属性和精神属性所决定的。尤其在当前社会转型期的学校中，大多数学生的身心健康状况令人担忧，人际交往能力不强，精神面貌低落，人们迫切呼吁学校进行全面的素质教育，这也包括致力于身心和谐发展的武术教育，使之更符合学生的实际需要，释放武术教育功能，实现武术教育的价值基础内容，并在个体社会化、社会个性化的实践中得到充分发展。当代学校武术健康教育价值是客观的，当代学校武术健康教育价值有其主观性。

3. 普通高校武术健康教育的价值

由于价值本身是以主体的尺度为标准 and 限度的，同一客体可能具有不同的价值，不同的客体也可能对主体形成相同或可替代的价值。因此，只有按照主体的尺度划分价值类型，才能更准确地界定和区分具体的价值类型。这是价值分类最重要的、最根本的途径。从主体的视角划分价值类型，既具有精确的确定性，又具有动态的开放性。这种划分方法的意义，主要在于引导人们充分关注和理解主体的性质、需要、能力等内在规定的多样性、全面性和统一性，理解人发展的无限丰富性和可能性。这才是最根本的。按照价值主体的尺度划分价值

类型，可以首先对人的基本需要进行分类。由此可见，人既具有自然属性、社会属性和精神属性，就有发展这些属性的需要，在当代中国社会语境下，即人具有身体健康、社会交往和精神发展的需求。

学校武术健康教育的价值根据其作用范围，可分为身体价值、社会价值和精神价值。在身体方面，体现为内强外强；在社会方面，体现为适应冲突与沟通；在精神方面，体现为心理健康、倡导武术、“诗意栖居”、和谐人格。当代学校武术健康教育致力于人的和谐发展，学校武术教育价值的评价以身心健康和社会进步的效益为标准，以满足社会的需求。随着价值观念的更新，价值实现的途径、手段和条件也日趋科学化、现代化。

五、结论

武术作为高校体育教育的重要载体，在传播中华体育文化、弘扬健康第一理念方面有着不可替代的功能和作用。高校武术教学的实际情况确实存在一些不容忽视的问题，调整和变革也需要时间，但只要武术教育者从普通高校的实际出发，制定符合大学生心理和生理需求的教学目标、教学方法和教学内容，在原有教学体系的基础上，创造性地组织教学过程，研究教学方法，拓宽教学思维，确实能够做好大学生武术教学课程，为大学生身心健康教育做出贡献。

参考文献：

- [1] 倪金富，王晓东. 普通高校武术课程研究. 安徽工业大学学报，2014(5)：146-147.
- [2] 杨建英. 武术分类与发展探析. 北京体育大学学报，2005(1)：139-141.
- [3] 王建华，周清杰. 普通高校武术公开课教学现状及发展策略研究. 沈阳体育学院学报，2004(2)：239-241.
- [4] 关罗红，程正涛. 论武术教学中传统武术文化的传承与创新. 宜宾学院学报，2007(6)：99-102.
- [5] 严俊，钟亚伟. 论“武华教育”对学校体育的补充作用. 河北体育学院学报，2020(2)：90-96.
- [6] 王登峰. 以学校武术教育促进全运会繁荣传承民族脉搏. 上海体育学院学报，2017(2)：71.