

新时代背景下高职武术教学方式方法探究

韩聪聪

上海东海职业技术学院 上海 200241

摘要: 武术是中华民族的文化瑰宝,即蕴含着深刻哲学内涵,又有利于培养身心健康和综合素质。武术教学是高职教育中不可或缺的重要组成部分,而在新的时代背景下,如何引入新的方式方法更好助力高职院校的武术育人是一个值得探究的重大课题。本文结合新时代背景下对高职武术教学现状的观察,对学生身心状况的分析以及对新技术、新理念的探讨,进一步探究了高职院校武术教学的方式方法创新。

关键词: 高职; 武术教学; 武术育人

引言

新时代背景下,中国高职教育在政府大力推动下正经历着快速发展和改革深化的阶段,同时也在不断解决和克服社会认知、教育资源配置、教育质量和结构优化等方面的挑战。武术是人类文化的瑰宝,是老祖宗智慧的结晶,同时作为我国的国粹,传统文化的重要载体,在高职教育教学中不仅有助于传承民族文化,也有利于培养学生的身心健康与综合素质。时代在发展,科技在进步,不变的是“德智体美劳”全面发展的育人目标,如何在武术教学中引入新的方式方法,更好助力高职院校武术育人得一再探究。

一、高职院校武术教育和相关课程开展实施现状

近些年,大学生体质状况整体呈现下滑趋势,大学生体质下降的原因可能包括学习压力大,体育课停课,生活作息不规律,缺乏锻炼习惯以及沉迷网络和电子产品等。随着体育课程改革的深入,武术在高职院校得到了推广,也取得了一定成效,但依然面临着诸多挑战和不足。

(一) 部分学生对武术缺乏重视,对运动缺少激情,让教学开展受阻

随着现代社会竞争的越发激烈,很大一部分学生面临着学业压力、就业压力,当代大学生,尤其是高职院校的学生不得不花更多的精力用于学习专业知识,提升社会技能,而难以抽身出来进行武术方面的锻炼。

武术的运动体系对于缺乏基础的高职学生而言过于

庞杂,加之一部分大学生本身对武术文化缺少情感和认同,于是更倾向于选择便捷、快速见效且娱乐性强的运动方式,如健身锻炼、街舞、球类运动等。

(二) 教学资源有限且分布不均

目前,我国高职院校的武术资源依然比较有限,师资力量分配不均,高质量的武术教练和武术人才更多集中在大城市高等院校,在职业院校尤其是二、三线城市的职业院校却是稀缺资源。武术在高职院校体育课程中的占比较小,另外,用于武术推广和相关课程建设的经费扶持力度也不够大,场地、器材器械购买和维护管理方面的资金支持都比较匮乏。

(三) 教学内容单一,教学方法陈旧

经过上千年的历史沉淀,武术演化出了繁杂的种类和丰富的内涵,而院校武术教师大部分都是竞技比赛的运动员出身,所具备的专业技能主要为表演性套路基本功,不能充分体现武术的攻防技击特点。内涵丰富且形式更加多样民间传统武术在高职武术教学中缺席一定程度上限制了教学,使教学内容趋于单一。

另一方面,很多高职武术课程在教授基本功、套路或技法时,往往采取传统的“口传身授”模式,即教师示范,学生模仿。这种方式虽能直观展示动作要领,但对于武术内涵的理解、攻防含义的解析以及身体协调性、发力技巧等深层次内容的教学效果有限。

二、案例分析和探讨

在2020年中共中央办公厅颁布的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中指出“认真梳理武术,摔跤,舞龙舞狮等中华传统体育项目,在学校开展教学活动,让中华传统体育在校园绽放光彩”。以上政策文件说明目前政府对民族传统体育非常重视。^[1]高职院校开设武术课程的目的是为学生进行终身体育锻炼

作者简介: 韩聪聪(1996.7),女,汉,山东淄博,助教,硕士,研究方向:高职教育、武术教学研究、兵道发展研究。

提供了一种选择途径。让学生通过对武术的学习增进学生心理与生理的健康、身体协调能力,促进学生全面发展,陶冶情操,增强综合素质。全面发展学生的身体素质,培养学生的道德情操,自觉锻炼的意识和能力,促进学生身心的健康发展,为终身体育打下良好的基础。然而在新的时代背景下,高职学生也表现出一些不同的时代特点,部分院校传统的标准化武术教学方式也显得有些不合时宜,有时候甚至未能达到最理想的效果。

以上海东海职业技术学院开设的武术课程为案例作简要的分析和探讨,可以以点带面了解高职院校武术教学的具体情况,从而找准创新武术教学方式方法的方向。该校的武术课程是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《高等学校体育工作基本标准》的精神,结合学校人才培养方案的基本要求,以及大学公共体育必修课武术项目的教育教学规律而制定的。上海东海职业技术学院将武术课程设置为大一各个专业学生开设的公共体育必修课程之一。总学时64学时,学完该课程并考核合格可获得2学分。课程的基本内容包括武术基本功、武术拳操、功夫扇、了解太极拳、散手步伐以及八段锦和兵道等。该校武术教学采用模块教学法,将学期内容分成四大模块来进行。采用师生之间、学生之间的多种互助方式,充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用。实践课教学以教师讲解、示范、学生直接参与练习、教师指导为主,同时利用武术的录像和网络视频资料等进行辅助教,理论课采用多媒体课件教学。据该校教师和一部分同学反馈,该院校武术课程总体较为顺利,且广受好评,课程内容有逐渐丰富的趋势,也有不少学生在各类比赛中斩获奖项,但依然有部分学生反映存在的问题。

首先,在当下的时代环境下,受到各类社会压力和家庭压力的影响,心理健康问题在比较普遍存在于当代高职学生当中,有些班级的个别学生由于种种原因对上课比较排斥,对学习有抵触心理,甚至经常性迟到早退。其次,有一部分同学反馈标准化的课程有些枯燥,有些同学原本带着对武术极大的热情,但每天重复的教学内容和重复的动作训练过后对武术产生了厌倦。另外,每个人的基础和接受能力不同,表现滞后的学生以及先天身体条件不是很好的学生在面对复杂动作和难度动作的时容易产生挫败感。诸如此类的问题在职业院校中广泛存在,而要减少此类问题,除了在课程内容上不断丰富,教学实施上循序渐进、因材施教以及教师力量上继续投入之外,还应当结合新时代的特点运用新的理念,借

助新的技术创新教学方式方法。

三、新时代下高职院校武术教学方式方法创新探讨

新的时代下,学生的身心状态和所接受的信息以及面对的外部环境都与以往有所不同,也对武术的教学提出了新的要求。同时,新的教学理念和新的技术也为高职院校武术教学的方式方法提供了新的可能性。

(一) 引入课程思政,丰富武术教学的思想内涵

“课程思政”是指以构建全员、全程、全课程的三全育人格局,将各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应,把“立德树人”作为教育的根本任务的一种综合教育理念。所有的课程都具有传授知识、培养能力及思想政治教育双重任务,承载着培养学生世界观、人生观、价值观的作用。“课程思政”在近几年的大学生教育中得到了大力推广,但在部分高职院校的武术教学中并没有得到充分的开展。

习武先习德,武术精神、武术道德和伦理与社会主义核心价值观以及新时代高职学生所应达到的思想政治要求有相当的契合度。历史上数不尽的英雄人物尚武精神、自强不息、匡扶正义、保家卫国,流传下来许多佳话,是高职学生学习的榜样。高职武术教学不应该只局限于武术招式和动作技能的传授,更应该深入挖掘武术的文化内涵,从武术的精神传承方面多做文章,让学生深刻领会武术丰富的思想内涵,做到立德树人,润物细无声。

(二) 观赏武术电影,培养学生兴趣和积极性

武术电影对武术文化的普及与传承起到积极的推动作用,并在世界范围内影响深远,让“武术”成为中国文化中最有魅力的文化符号之一。武术电影以其独特的艺术形式和视觉表现力,将中国武术的精妙技艺、深厚哲学理念生动展现于世人面前,不仅为观众提供了视听享受,也为武术教学提供了丰富的素材和启示。

高职教师可以适当在课堂中引导学生观赏武术电影,通过对武术电影中动作技巧、武德精神、文化内涵等方面的拆解和分析,可以让学生更好地体会到武术的博大精深,提高学习的积极性。

武术电影中的动作设计严谨,充分展现了武术的技术性与实战性,能够使学生直观地理解和学习到各种武术招式、套路及实战应用,极大地丰富了武术教学内容,增强了教学的趣味性和吸引力。

众多武术电影中蕴含着深厚的武德精神,如尊师重道、坚韧不拔、以和为贵等,这些元素在教学过程中能引导学生树立正确的武术观念,培养良好的道德品质和社会责任感。

（三）引入跨学科知识，帮助学生全面理解武术的价值

新的时代背景下，任何学科都不再是孤立的，相互之间存在千丝万缕的联系，人们更加需要有跨学科的视野。看待武术不能光从体育竞技的视角，更应该运用跨学科的知识，更全面地认识武术的方方面面，从而更好地引导高职学生全面理解无数的价值。高职院校的武术教师应当提升自己的综合技能，拓宽自己的知识储备，以满足新时代下的新要求。

首先在教学上，运用教育学和心理学知识可以更好地把握当下学生的心理特点，根据学生的需求更有针对性地指定教学计划，更好地完成教学任务。在教学中，可以引入历史学的视角，从历史尺度去解读武术的历史变迁，从而更好地理解武术文化的沉淀过程，更深刻地领会其文化价值。武术中也体现着古人的深邃的哲学思想，太极拳中的刚柔相济和阴阳统一，形意拳中的五行相生相克，无不体现出古人的智慧，包含着儒家、道家的思想。另外，武术中还体现着中医理论和艺术审美价值，在高职武术教学中应当被作为重要的环节加以讨论和研究。

（四）引入新技术，让科技助力武术教学和武术训练

新的时代背景下，各领域的科学技术取得重大突破，尤其在近些年，虚拟现实技术和增强显示技术以及人工智能技术迅猛发展并在体育领域得到了广泛地应用。科技的助力势必也能让武术教学如虎添翼，在增添趣味性的同时，切实帮助学生提高运动能力。

首先，科技手段丰富了武术教学的形式。通过高清影像设备记录和传播，使得武术动作的每一个细节得以清晰展现，无论是复杂连贯的套路还是精微深奥的内功心法，都能以可视化的方式进行教学，极大地方便了学员理解和掌握。同时，虚拟现实和增强现实技术的运用，能够模拟真实的武术对战场景，让学员在沉浸式体验中提升实战技能，增强学习兴趣。

其次，智能穿戴设备与大数据分析、人工智能等技术的结合，为武术教学提供了精准的数据支持。通过对学员动作数据的实时采集和深度分析，教师可以准确把握每位学员的技术掌握程度和体能状况，实现个性化教学，提高教学质量。

总的来看，科技正以前所未有的方式重塑武术教学模式，使其在保持传统韵味的同时，更加符合新时代高职学生的学习需求和发展趋势。在可见的未来，更多的科技成果有望应用到武术教育中，共同推动中华武术的传承与发展，让更多高职学生领略到武术的魅力，感受到中华文化的深厚底蕴。

（五）组织学生积极观看和参与武术相关的演出和比赛

武术比赛是对武术技术水平和训练成果的检验和展现，对高职学生而言，更是一次挑战自我，展示自我的机会。组织高职学生观看武术比赛，可以让学生感受比赛现场的氛围，激发学生的斗智和拼搏的热情。引导学生参与其中并取得成绩可以让学生站在更广阔的平台展示和交流自己的训练成果，对学生的武术学习产生激励作用。高职的武术教学应当充分发挥好武术比赛的积极作用，一方面可以充分利用好校内的资源和空间举办和开展赛事，也可以选拔优秀的学员去更高的平台参赛。

武术表演则是对武术动作的艺术化编排和展现，以舞台节目的形式表现武术的美感和神韵。武术表演多次登上春晚及各大文娱活动的舞台，具有很高的观赏价值。组织学生观看武术表演，可以让学生身临其境地感受武术动作的力和美。若是组织学生参与武术表演节目的编排则可以充分调动学生的主观能动性，充分发挥学生的肢体的表达和艺术审美方面的创造力。

结论

武术是我国传统文化中一颗璀璨的明珠，以其独特的魅力，赏心悦目的肢体动作和深厚的文化底蕴吸引着世界的目光。宣传和推广武术今时今日依然任重道远，高职是武术育人的重要阵地，新时代高职武术教学的开展依然面临重重挑战。年轻一代对武术的热情缺失，教学资源的分配不均，以及教学内容和方法的单一制约着我国的高职武术教学水平的进步和发展。在新的时代下，基于时代发展和高职学生身心状况的考量，要让武术教学以一种更开放、更多元、更易于被当代高职学生接受的方式开展，方能达到最理想的效果。思政元素的融入，武术电影的引入，赛事和演出的开展，跨学科知识的助力以及科技力量的参与可以为高职院校的武术教学注入新的生命力。

参考文献

- [1] 李萌, 孙杉. 武术对高校大学生身心健康的促进研究[C]//中国体育科学学会武术与民族传统体育分会, 全国学校体育联盟(中华武术), 全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术). 2021年全国武术教育与健康大会暨民族传统体育进校园研讨会论文摘要汇编(二). 河南大学体育学院, 2021: 2.
- [2] 郑青华. 课程思政融入新闻与传播专业课程教学的探索与实践[J]. 传播与版权, 2023(24): 105-107.