

# 大学武术教学改革探索

王晓梅,陈泓冰,王震,刘达天  
(东北大学体育部,辽宁沈阳 110000)

**摘要:**武术已经成为了大学体育教学的一个重要内容。通过对于武术知识的学习,学生将进一步的感受到中国传统文化的博大精深,也可以锻炼出强健的体魄。目前来看,我们进行大学武术的改革探索,是有着很强的必要性的。下面我们将对大学武术改革探索必要性进行简单的介绍,并提出大学武术教学改革的具体举措。

**关键词:**大学武术;教学改革;探索

## 1 引言

高校体育教学在我国的高校教学体系中占有重要地位。没有一个强壮的体魄,无论我们培养出的人才多么有才能,都很难在未来的高强度工作中对社会和国家作出持久的贡献。武术进入校园,已经不是什么新鲜事儿了。如今,不少高校,纷纷成立太极、刀法等学生社团,并逐步开设了一些武术相关的体育课。这样的举措,很好的弘扬了我国优秀的传统文化,也提高了我国大学生对体育锻炼的兴趣。但是,在这方面,我们还存在许多不足之处,需要进行有效的改革。这就是本文所要探讨的问题。

## 2 高校武术教学改革的必要性

### 2.1 通过改革可以进一步弘扬武术精神

高校阶段是关系着学生终身发展状况的关键阶段,高校阶段所学到的科学知识和养成的生活习惯,将对学生的这一生产生重大影响。并且,到了这个年龄,学生往往已经有了自己的判断,有了自己独特的兴趣。武术是我们国家传统文化的精华。但是,近年来,随着其他文化形式的不断发展,武术的传承也逐渐没落了。在这种情况下,如何使武术这种优秀的传统文化重新焕发生机,让更多的人感受到传统文化的精神,就显得尤为重要。实际上,将武术教学内容纳入高校体育课程体系是非常有效的方法。当代大学生是社会的中流砥柱,如果能够让大学生感受到武术的魅力,那么武术就一定能够顺利的传承下去。

### 2.2 通过改革可以提高学生对于体育课的兴趣

在大学阶段,学生的生活都是比较丰富多彩的。但是很多的学生都会忽略体育锻炼的重要性,把体育课当成了苦差事。这其实都是由于缺乏对于体育课的兴趣导致的。实际上,改革可以显著的提高学生对于体育课的兴趣。武术有着强身健体、陶冶情操的作用,能够认识到武术的博大精深和积极影响的同学,一般都会对武术产生浓厚的兴趣。目前我国高校的武术教学体系还不够完善,需要通过改革才可以将学生的这些兴趣激发出来。这也正是高校武术教学改革的必要性。

### 2.3 通过改革可以使学生终身受益

从上文的讨论当中,我们可以了解到,大学阶段的学习所追求的不应当仅仅是考试的成绩或者是一个大学的文凭,更多的应该是一些终身受用的知识和习惯。现阶段我们对于传统文化的重视程度越来越大,而武术正是传统文化的一个重要组成部分。强健的身体是最珍贵的财富,如果能够在大学阶段养成良好的健身习惯,并且学到足够多的体育健康知识,这批大学生就可以终身获益。而现阶段,教师们上体育课大多都只是为了完成教学任务,教学内容的设计也很少为学生的终身身体健康考虑。此类现象的普遍存在,使得当代大学生对于运动安全以及运动知识的了解少之又少,真正需要锻炼身体时经常会出现运动损伤,并且很难达到预期的锻炼成果,这对他们的终身发展是极其不利的。从这个角度来看,改革武术的教学模式,在课堂上教给学生足够多的中华传统文化相关内容以及健身知识,培养出他们积极健身的习惯,是具有无比的重要意义的。

## 3 大学武术教学改革的具体举措

### 3.1 开设武术课程

应充分重视和有效解决大学体育课堂灵活性不足等问题。这类问题最好的解决办法,是让学生自由地选择体育课程的学习内容。具体地说,课改后,学校应开设多种武术相关的体育课程,供学生选修,而不

让一个班的所有学生一起上体育课。大学生应根据自己的兴趣和爱好,自行选择。这样,学生上体育课的积极性就会明显地提高,体育课教学的效果就会大大地提高。武术课可设为一门,系统讲授中国武术的流派划分和精神内涵,有条件的学校还可分专业开设太极拳、螳螂拳等专项体育选修课。这样,学生的兴趣才能得到最大程度的满足,每个学生都可以选择最适合自己的武术选修课。做到了这一点,武术的传承才会更加有效,学生的学习才会更加顺利。

### 3.2 完善武术教学的教学手段

武术教学应当更加多样化,使用更丰富多彩的教学手段。学生既然选择了武术课程,对于武术的招式、精神、内涵等一定是有着浓厚的兴趣的。高校的武术教师需要做的,就是将学生某一部分的兴趣发挥出来,让学生对武术产生更强的认同感和归属感,这样一来教学的效果就会提高很多。目前来看,很多大学并没有开设武术相关的课程,已经开设相关课程的学校也仍处于一个探索的阶段,教学的手段也并不完善。实际上,高校的武术教学要想快速的完善起来,不光需要结合实际情况进行探索,也需要从外部吸收营养。武馆等专业的武术培训机构,已经形成了一套比较完备的教学手段,高校的武术教学应当积极借鉴,积极改革,尽可能的提高武术教学的效果,完善武术教学的手段。这样一来,武术的精神才可以得到更好的传承,学生们也就会通过武术锻炼出强健的体魄。

### 3.3 武术教学与传统体育教学相结合

武术在古代是一种保护自己,保护他人的手段。在现代社会,武术的作用逐渐变成了修身养性,强身健体。而传统的体育教学的目的也正是这两条。因此,武术教学和一般的体育教学是有很多的相似之处的,需要进行有效的总结,从而有效的将二者结合到一起。武术的招式往往动作幅度比较大,在进行武术的教学和练习时,要事先进行彻底的拉伸和热身。这与传统的体育教学十分类似。因此,在进行武术教学的时候,教师还要注意将传统体育健身常识教给学生,提升学生的知识储备,避免出现运动损伤。而在训练之后,有效的拉伸可以缓解肌肉的酸痛感和疲劳感,有助于身体快速恢复到正常状态。这些拉伸的方式也都是互通的,也是学生需要掌握的。除了这些以外,还有很多武术与传统体育教学的相似之处,相关人员应当在教学实践中积极探索,将二者的共通之处发挥出来,进行有效的武术教学改革。

## 4 结束语

我国高校体育教育需要有新的面貌,才能造就一批既有头脑又有肌肉的新型人才。对当代大学生来说,强壮的身体和丰富的知识同样重要。所以,在大学体育教学中,要积极的把武术的某些内容融入到学校体育教学中去,积极的改革学校武术课程,从而帮助我们提高武术教学水平,提高学生的综合素质。具体地说,我们应该提高学生对于武术的兴趣,增加学生的课堂参与度,教给他们一些有益于终身发展的体育知识。这样才能有效地提高我国高校武术教学水平,取得较好的武术教学成果。

## 参考文献

- [1]王静,郝建峰.文化视域下大学武术教学改革研究[J].中华武术(研究),2018,7(01):86-88.
- [2]杨雨丰.民族武术与大学体育教育的融合与发展[J].赤峰学院学报(自然科学版),2015,31(05):207-209.