

# 民族传统体育专业武术技击类课程构建的探究

李志宏

云南工商学院 云南省昆明市 651700

**摘要:** 大学教育对于人生的发展起着至关重要的作用, 大学教育阶段能够锻炼学生的思维方式, 培养学生的情操, 基于学生在教育体系中长远的发展, 我们需要对大学生的思想和体能等方面进行全方位的培养, 这不仅在大学生涯中起到强身健体的作用, 而且在学生步入社会之后, 依然能够保持一个很好的健身锻炼的习惯。在大学教育阶段, 科学合理的体育教学活动引导大学生的身心向积极健康的一面发展, 高校社会体育专业在高校学生的体育锻炼中发挥着重要的地位, 有利于培养学生运动训练的规律性。在高校体育教学中融入武术技击类课程的体育教学形式, 能够帮助学生掌握一定的专业知识和技击技能。文章主要是分析了高校体育锻炼的重要性和综合人才培养的优化路径, 以及如何在民族体育专业教学中融入武术技击类的课程体系, 对高校社会体育专业的学生提供更好的培养服务。

**关键词:** 传统体育; 武术技击; 课程构建; 教学改革

## Exploration on the Construction of martial art Strike Course in Traditional Ethnic Sports Major

Zhihong Li

Yunnan Institute of Technology and Business Kunming City, Yunnan Province 651700

**Abstract:** University education plays a vital role in the development of life. The University education stage can exercise students 'way of thinking and cultivate students' sentiments. Based on the long-term development in the education system, we need college students' thought and physical training, this not only plays the role in college life, and after the students into the society, still can keep a good fitness exercise habit. In the stage of university education, scientific and reasonable physical education activities guide college students to develop a positive and healthy side. And social sports majors in colleges and universities play an important role in the physical exercise of college students, which is conducive to cultivating the regularity of students' sports training. Integrating the physical education teaching form of martial arts skills and attack courses in colleges and universities can help students to master certain professional knowledge and skills and attack skills. This paper mainly analyzes the importance of physical exercise in colleges and universities and the optimization path of comprehensive talent training, and how to integrate the curriculum system of martial arts into the teaching of national sports majors. It provides better training services for the students of social sports majors in colleges and universities.

**Keywords:** traditional sports; martial arts skills; curriculum construction; teaching reform

### 前言:

高校民族传统体育专业教学活动中, 既有运动原理、健身文化、竞技精神等理论知识的培养, 在课堂之中又有相应的拓展训练来加强理论的实践巩固。制定科学的体育教育教学活动章程有利于锻炼学生健全的体魄和良好的综合能力, 引入专业武术技击类课程的教学模式有利于帮助高校的社会体育专业培养出更加优秀的人才。

身体是革命的本钱, 健康重于一切, 这也是大学开展体育教学活动的宗旨所在。因此, 针对现在的社会体育教学中的教学方案进行改革和创新, 增强大学体育训练活动的质量和运动的安全性是必要的, 本文就结合着体育教学活动的特点以及当代大学生体育运动的现状进行分析讨论, 探讨如何将武术技击类课程的教育理念与社会体育专业的教学活动相融合, 帮助本专业学生更好地掌

握专业的体育技能和知识<sup>[1]</sup>。

### 一、高校社会体育人才培养的重要性

青年强则国强,青年雄于世界则国雄于世界,教育是一个国家强盛的基础,体育训练可以锻炼学生的身体和精神力量。在大学生们的学习教育过程中,文化知识的学习可以丰富学生的大脑,增加对这个世界的认知程度;但是也应该注重学生对体育运动能力的培养,学校要有意识地进行教育引导,从而让学生能够具备一项或者是几项体育技能。在高校社会体育专业学生体育能力的培养上,既应该结合学生自己的兴趣爱好以及身体特长,也应该培养出通识的体育活动,将现代的武术技击课程与传统的体育教学相融合。这样可以在学生的教育生涯中,多方面综合发展,从而培育出综合素质过硬的、能够适应社会发展要求的、具有深厚文化底蕴和体育技能的学生<sup>[2]</sup>。

民族传统体育专业教育的发展经历了不同的发展阶段,从课堂的理论教学到理论与实践相结合发展;从学校课堂体育锻炼逐渐贯彻到人生中的各个发展阶段;从竞技体育走向娱乐,从国家赛事走向日常生活中,从普遍教育走向个性化的体育发展道路。无论是哪个阶段的体育教学活动的发展都是以身体锻炼为最终目的。大学体育课程帮助学生学会科学高效的锻炼方法,融入专业的武术技击类课程,对于增强身体的灵活度和基本活动能力和素质有很大的帮助。另外,高校社会体育教育活动还可以提升学生的思想品德教育,因为高校社会体育教学活动都是以团队的形式开展的,可以帮助培养学生的团队协作能力和集体荣誉感。而且体育教育活动能够提高学生的精神力量,帮助锻炼大学生的勇敢、进取、坚韧的意志。身体的观察力和灵活程度都会有所提高,使得身体的各方面机能得到相应的发展<sup>[3]</sup>。

### 二、融入武术技击类课程模式的特点和实施原则

#### (一) 武术技击概念内涵

武术技击在古代指的是实战的武艺,也是现代武术的一种别名。在武术技击的研究中,主要是以武术的动作研究为主,将其中的套路和不同的格斗技巧为研究内容。在武术的发展早期,技击占有绝对的优势,由于封建社会,为了巩固帝王的统治,禁止民间进行武术学习活动,所以武术以技击的方式进行流传和保存。在传统的高校体育教学活动中融入武术技击活动的教学,在提升学生的生活适应性方面也有一定的帮助,因为其灵活性和规范性不断提升学生的学习成果。

#### (二) 武术技击特征的研究

传统武术价值体系的定位原则应以健康娱乐为价值趋向,而技击价值则相对服从于整体价值系统的内在结构原则。娱乐体育渗透于武术的发展既可以从参加或观看套路的练习、比赛、表演和激烈的散打运动作为欣赏获取娱乐健康的身体刺激和精神享受。武术技击的特征总结为传统性特征、技巧性特征、民族性特征、规则性特征。

### 三、融入武术技击课程教育的体育专业人才培养的关键性步骤

将武术技击类课程的教育教学理念与高校社会体育专业的人才培养相结合是一种创新的教学方案,也能更好地满足社会主义现代化发展中对教育改革提出的要求。引导教师制定高效的教学策略,建立出多元化的评价和考核标准,帮助学生在武术技击类课程教育理念的帮助下成为一名社会体育专业的应用和学术型人才。

#### (一) 明确社会体育专业人才的最终学习成果

武术技击类课程的教育理念是以多元化、实用化发展为导向,因此在教育实施过程中,对于社会体育专业人才的培养需要从多个角度进行衡量考虑,更好地满足学生、家长、社会之间的需求,以用人单位的利益为考虑因素,培养出综合水平较高的社会体育专业化人才。在体育教育专业人才培养各利益相关者的考量方面,政府追求的是培养可靠的社会主义接班人和优秀的建设者,学校追求的是为社会培养能胜任学校体育工作的合格教师,家长追求的是学生毕业后能够找到一份体面、安稳的工作,学生追求的是能够实现自我价值,用人单位追求的是各方面能力均衡、业务能力突出的卓越体育工作者<sup>[4]</sup>。

#### (二) 构建完善的体育专业课程体系

构建出科学完善的社会体育专业的课程体系是帮助学生取得良好学习成果的前提,在日常的教学过程中帮助融入相应的教学理念进而不断提升学生的能力结构。在体育专业人才的技能培养中,每一种技能都是由明确的课程体系作为支撑,将武术技击类课程培养与技能掌握进行一一对应,从而帮助学生在相应的课程体系学习中取得良好的学习成果。在我国高校社会体育专业人才培养课程体系的构建中,应该对原有的知识结构进行优化,制定出具有一定针对性的教学方案,针对学生的个性化精准把握学生的基础培养以及进度掌控,提供给学生多元化的学习机会。

#### (三) 建立阶梯式多元评价标准

武术技击类课程的教学评价不强调体育专业学生之

间的比较,突出的是学生个人的进步和内涵式发展,所以评价的焦点在学习成果上,而非教学内容、学习方式或学习时间方面。这就要求教育者要针对社会体育专业每个学生的现有教育程度,进行直接或间接评估或评定后,给学生制定从不掌握到完全掌握的评定等级,以此为学校和教师实施教学改进提供依据。阶梯式达成高峰成果,将学生的学习目标从初级到高级划分成不同的阶段,每个阶段要有明确的具体学习目标。学生根据自身的能力水平,采用不同的学习途径和学习方式来一阶一阶地实现阶段性目标,帮助学生在体育课程中掌握专业的武术技击技能,最终达成高峰成果。

#### 四、结论

高校传统体育的教学对于培养学生的体育锻炼技能和锻炼习惯有很大的帮助,对于高校学生在大学学习生活和社会生产活动中都有很大的益处,帮助学生会学生保持一个良好的身体。在传统的高校体育教学中融入相应

的专业武术技击类课程教育,对于提升学生对于中国传统的武术发展以及动作有更多的了解,帮助学生掌握实用性的武术技击技能。这种教育融合理念不仅在与体育教学活动的融入过程中发挥了重要的作用,同时为其他学科的教学活动提供了典范。

#### 参考文献:

[1]徐彬.民族传统体育课程深入发展普及的启示——以浙江树人大学武术课程为例[J].运动,2016(24):87-88.

[2]曾庆国.民族传统体育专业武术技击类课程构建的探讨[J].运动,2016(02):103-104.

[3]孙永武.文化高位与现实低位:高校武术教学改革探析[J].体育科技,2015,36(05):135-137.DOI:10.14038/j.cnki.tykj.2015.05.129.

[4]马秀成.我国民族传统体育专业武术技击类课程构建的研究[D].北京体育大学,2010.