

# 高校武术课教学模式改革与创新实践研究

廖月荣 陈科全

(湛江科技学院 广东湛江 524084)

**摘要:** 随着武术国际地位的不断提高,越来越多人喜欢武术,武术的开展也在各大院校不断推进,然而,武术课程在课程设置、教学目标、教学内容、教学评价、教学方法与教学模式上大部分还是沿用旧的教学理念,在数据化时代,传统的教学模式已经不能满足现代大学生学习的需求,为了破解教学中的这些难题,摸索范式教学模式,本课程教师不断进行教学研究与改革,不断进行实践研究,通过访谈法、问卷调查法、实验法等方法进行研究,取得了一定的教学成果,对新技术融入教学、线上线下混合式教学、以学生为中心的教学模式、以武术与思政元素的结合,深挖思政元素在武术中的应用等都进行实践研究,最终推出适合我校校情,能够推广使用的模块式范式教学模式,这种新的教学模式,不仅解决了体育教学中一直困扰我们的学生训练学时不足,体质健康成绩不佳;教师教学方法单一,教学手段落后,课程设置不合理等难题,还取得了一定的教学成效,提高了学生的上课热情,还为学院武术队选拔了人才,为武术课的教学和训练提供了新的思路。

**关键词:** 武术教学模式、模块式教学、武术教学改革

中图分类号: G804.3 文献标志码: A

## 1. 湛江科技学院武术课现状

1.1 湛江科技学院武术课甚至是体育课程,都面临以下问题:上课周学时不够,训练频率不够,课内负荷量不够,武术课的整体效果不佳等情况。另外,由于课程教学内容设置不合理,导致武术课程在设置教学内容方面,大一和二的课程一样,不能起到很好的承接的作用。另外,教师教学模式较为传统,十年前的教学模式,十年后还在一直沿用,缺乏创新,已经跟不上现代的数据化时代,学生到处都可以接触得到新知识新技能,已经不能满足学生的学习需求。

1.2 武术课程在课程设置、教学目标、教学内容、教学评价、教学方法与教学模式上存在一些教学难题,降低了学生的教学满意度,在数据化时代,传统的教学模式已经不能满足现代大学生学习的需求。

## 2. 研究的目标与意义:

2.1 模块式教学的环节已经通过两年的摸索和实践取得了一定的成效,现在要将模块式教学在全体武术老师中推广使用,并且在武术课堂中应用起来。

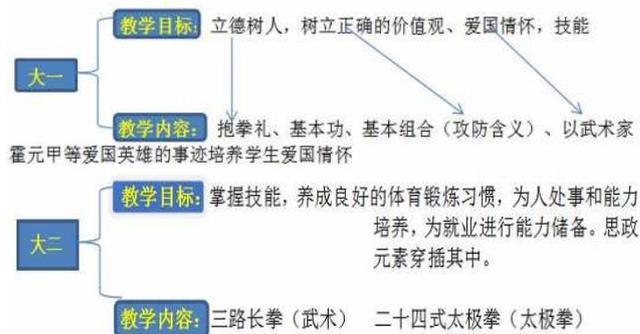
2.2 通过武术模块式教学模式的推广实践,让体育教学也能运用模块教学,让新老师可以根据模块教学对号入座,就像是入职培训一样,那新老师就会很快上手,而且教学质量不会因为是新老师而变得更差,保证了教学质量,提高教学效率和学生课堂满意度。

## 3. 武术课教学实践改革内容:

3.1 武术教学目标与内容的改革更符合现代大学生的需求,让武术的教学系统化、目标化。不同年级不同教师在教授武术

课的时候,教学内容缺乏系统性,大一大二出现教学内容相同的情况,或者大一教难度大的套路,大二教基础套路,这很不合理,为了解决这一问题,本课程教师设置了教学内容“地图”。明确了各年级教学的内容和教学目标,以学生发展为中心,以就业为导向,以提高学生技能和自我能力为主,穿插爱国、谦虚等思政元素,培养更全面的现代化大学生。

3.2 大一、大二教学目标和教学内容改革情况如下图:



3.3 教学内容改革融合思政内容,培养学生正确的价值观。武术的教学内容是五步拳和八式太极拳,其中的抱拳礼是武术的基本礼仪,左手掌,右手拳,示意五湖四海的兄弟姐妹们团结在一起,拳头代表强大、有力量,左手拇指弯曲九十度代表我们是谦虚谨慎的民族;这恰恰能让学生们记住我们的民族是怎样的一个民族,我们应该成为一个怎样的人。爱国情怀:我们通过爱国武术家霍元甲、蔡李佛的英雄事迹,感染学生,让学生感受到当时的那种爱国情怀,教育学生热爱自己的祖国,为祖国的强大奉献自己的力量。八式太极拳的阴阳说,虚实结

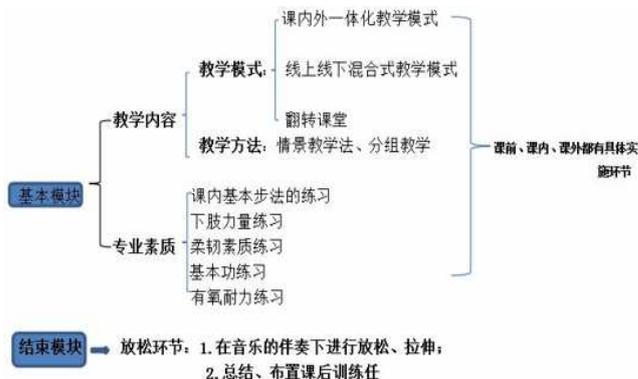
合等都可以挖掘出思政元素，比如说做人不能太有棱有角，要适当圆一点，避免自己受到伤害；还比如说万事万物都有两面性，不能只看到事物的一面性等等，练习太极拳能带给我们很多哲理，让学生体会这些智慧，帮助学生成长。

### 3.4 教学改革创新之后，使武术课程的教学安排更合理。

大一新生除了学习体能和体质测试的内容，而两节课都进行体能锻炼的话学生的课负荷量会过大，不利于学生健康发展，改革之后的教学内容是每次课的第一节课上体能，第一学期第二节课上武术，第二学期第二节课上球类运动，丰富了学生的学习内容。大二是公共必修课，学生可以进行选课，大二我们提供武术俱乐部和太极拳课进行选课，这时候，学生在大一的时候已经学习了武术课的基础，这样有兴趣的学生就可以继续选武术课或者太极拳课进行学习，在内容的设置上就更加合理。

3.5 课前、课后融入新技术，推出模块教学模式，提高教学效果。在网络数据多元化时代，网络上，手机 APP 上各种应用软件学生随手可得，只要有一部手机就能搜索需要的资料，而我们教师还在沿用老一辈的教学方法：集合—做准备运动—跑步—讲解示范—学生练习，而学生接触的是网络各种教学视频，自然对课内教学缺乏兴趣，都是为了学分才学习，这样学生的教学满意度就会变差，所以，教师们应该与时俱进，不断更新教学方法和手段，以学生为中心，想学生所想，教学生所需，引导学生自主学习，运用现代化技术，提高课堂教学效果，教师才能不被电子产品“取代”。

3.6 模块式教学:模块式教学主要是指：将教学各个环节进行模块化教学，大的模块大家都一样但是模块里面包含很多元素，每一个教学环节为一个教学模块，模块的设置可以相对固定，不固定的可变的是模块里面的内容。武术课程教学环节可以分为：准备模块、基本模块、结束模块。



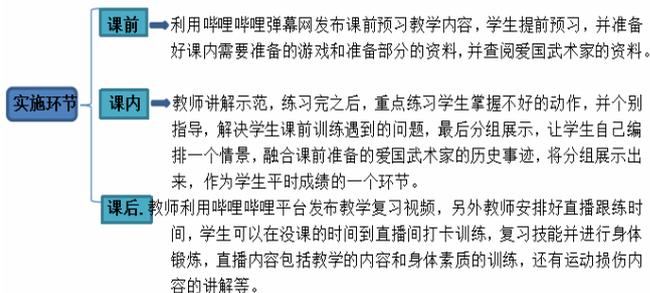
结束模块 → 放松环节：1. 在音乐的伴奏下进行放松、拉伸；  
2. 总结、布置课后训练

## 4. 武术教学改革与创新实践实施方案：

4.1 对全体武术老师进行模块式教学模方法进行培训，上公开课，然后通过听课评课的方式提高武术教师对新教学模式的掌握情况。

4.2 全体武术教师进行为期半学期的模块式教学进行实践，并随机挑选两个老师的两个班级进行实验研究，进行前测和后测，对比实验前和实验后的数据，并进行数据分析，看实验效果，以验证武术课改革与创新的实践效果。

### 5. 提出新的模块式教学的基本模块实施方法如下：



### 参考文献：

[1]柳葳.高校武术课教学模式创新的实践探索[J].当代体育科技,2014,4(25):91+93.  
[2]刘涛,冯其斌. 翻转课堂教学模式在高校武术教学中的应用对策研究[J]. 冰雪体育创新研究,2023,(11):131-133.  
[3]韩宁. 高校武术课堂互动教学模式探析[J]. 中华武术,2023,(01):90-92.

基金资助项目：湛江科技学院 2022 年校级本科教学质量与教学改革工程项目，高等教育教学改革项目一般项目，项目名称：高校武术课教学模式改革与创新实践研究。课题编号：JG-2022525

作者简介：1.廖月荣（1984.01），女，汉族，广东湛江遂溪人，研究生、硕士、博士在读，讲师职称，研究方向：高校体育教学、民族传统体育与文化等。

2.陈科全（1982.10），男，汉族，广东湛江遂溪人，硕士学位，讲师职称，研究方向：高校体育教学改革等

