

# 开设射箭课程对五育并举能力培养方法研究

千布拉格

(内蒙古工业大学体育教学部 内蒙古呼和浩特 010020)

**摘要:** 近些年, 由于运动教育受到社会各界重视程度的提高, 射箭运动也受到重视。射箭运动作为一种年轻而传统的运动, 在中国具有漫长的发展历程, 射箭运动不但具备提高身体素质的功能, 还具备弘扬中华民族古老文明、提高选手耐力、发展选手智慧等功能。目前, 不少院校为响应素质教育号召, 提高学校体育教学目标, 丰富体育课的内容, 也纷纷建立了射箭课程。构建德智体美劳全面培养的教育体系, 着力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人是时代的要求。本章重点就高校体育射箭课程的建立, 实现学生的五育并举进行深入研究。

**关键词:** 射箭课程; 五育并举; 培养方法; 研究

**引言:** 射箭是一种传统体育运动, 在中华民族具有漫长的发展历程, 和其他体育运动不同, 射箭是比技巧和动作稳定的体育运动。在高等院校设立射箭课, 可以弘扬中华民族文明, 可以让高校学生掌握射箭礼仪、提高技术动作、开发毅力和智力、增强体质等, 但是在实际的教育过程中面临教师短缺、场地器械缺失、课程匮乏等问题。唯有克服上述问题, 才能合理地构建射箭课程, 促进中华民族射箭运动的继承和发扬光大, 提升学生的五育并举教育水平。

## 一、高校射箭课程化建设的重要意义

### 1、促进传统文化传承与发扬

射箭是一种历史悠久的体育竞技运动, 蕴含着丰富的民族文化、生活风俗, 它也反映着古代的尚武精神。中华文明源远流长, 中华射箭运动有着悠久的历史, 作为古代“礼”“乐”“射”“御”“书”“数”六艺之一, “射”排在六艺的第三位, 是中华古代文明成果的精华, 也是中华传统体育文化的典型代表之一。其既是文化休闲活动, 又是强身健体的体育活动。然而在西方奥林匹克竞技体育的强烈冲击下, 我国传统射箭运动发展举步维艰。在新时代背景下面对危机充分发挥学校体育课堂的文化教育功能, 开展校园射箭运动既可以达到对传统文化的传承目的, 又可以促进学生身心的全面发展, 具有深远的现实意义。学校通过开办射箭教学, 还可以让学生全方位地认识中华民族文化<sup>[1]</sup>。

### 2、有助于增强学生的意志品德

传统射箭没有借助于其他的辅助设备, 主要凭借射箭手利用扳指对弓体来完成每个技术环节, 在这个过程中每一环的具体、内在感受以及长期训练过程中累积的成功经验, 比较考察射箭手的运用能力和自身控制能力。所以, 要想做好射箭这个体育运动, 射箭人员必须长时间地坚持瞄准并刻苦练习, 因此既能够培育学生英勇机智、顽强拼搏、耐得住寂寞、吃苦耐劳的精神, 能够很好地培养学生的意志品德。

### 3、有利于开发学生的智力

射箭手在射箭的时刻要掌握好瞄准方位与箭头指向的夹角, 让箭矢在飞出去的时刻遵循着自身所设定的轨道, 而这里面包括了儿何学知识和物理学常识。所以, 在高等院校中设立射箭教学, 就可以培养的探究才能、注重创造性和发展逻辑思考, 对于开发学生的聪明才智也具有重大意义。

### 4、有利于增强学生身体素质

不少人觉得射箭是一项“轻松活”, 只是打开箭、放开弦即可, 但其实并非总是如此。射箭是一种比勇气、技巧和能力强的体育运动。箭道大致包括二个类型, 分别为骑射和立射, 但不管哪一类射法, 要能够完成上述的基本动作, 要求上臂、前臂、手指、以及腰背部等肌腱有力, 还需要整个全身的肌腱都能协调作用。另外, 射箭还是一种有氧体育运动, 通过长期锻炼还能够提高射箭手的心肺能力。由此可见, 在学校中设立了射箭项目, 就能够提高体格、加强中小学生学习身体协调性、提高肌体能力, 进而实现了提高学校素质, 提高学生健康成长的目的。

### 5、有利于培养射艺的礼仪之美

射箭运动除了舒展完美的技术动作之外还有射艺礼之美, 即比

赛中的礼。分别是射前礼、射毕礼、礼侯礼。进射位为射前礼, 行执弓礼, 表示对习射之事的尊重, 比赛开始; 退射位为射毕礼, 行藏弓礼, 表示对表示对习射之事的尊重, 比赛结束; 验靶时为礼侯礼, 行藏弓礼或鞠躬礼, 表示对计分人员和侯的尊重。在教学过程和考核环节里安排学习比赛中的礼, 使学生从内心感受到射艺的礼仪之美。

## 二、射箭项目进入高等院校体育运动学科的必要性

射箭运动是中华民族传统体育项目历史文化发展的组成部分, 在国家教育部体卫司制定的《我国普通高等学校运动专业课教学方法指导纲要》中, 明确提出通过继承和发扬中华民族传统运动, 坚持与时俱进, 吸收先进的运动传统文化精神, 展现出中华民族传统运动的特色和时代精神, 因此可以丰富高等院校运动学科课程体系<sup>[2]</sup>。

## 三、射箭体育进入高等院校体育学科的可能性

### 1、射箭运动具有教育价值

在练习射箭的整个过程中, 学习者的头脑必须保证理性和冷静, 在心中达到空无杂念, 才可以自己命令、增强自我意志的控制力、自己警醒和自己提示。通过解决学生教学与生活出现的问题和挫折, 培养学生的主动生活与学习心态, 教导学生关爱学习和生命。同时也可以让学生形成竞争意识, 形成那种艰苦奋斗、永不服输的坚强意志, 并训练学生成积极快乐的生活态度。

### 2、射箭运动具有文化价值

射箭运动是传承传统文明的活化石, 记忆和承载了中国传统文明的思想挂念和价值方式, 也经过了时间变迁的渲染, 具有独一无二的历史人文价值。其次, 射箭运动的高校发展也是国家保护民族民俗文化多样性的重要价值表现。中国射箭体育具有着鲜明的宗教文化、体育人文含义, 尤其是中国传统射箭的射礼社会主义文明, 是我国古代封建宗法社会中特有的文明形式, 也成为了一项重要社会规范和道德标准而出现在过历史中, 如中国现代社会主义学校公民职业道德的实施、中国大学毕业生社会文化礼仪伦理等, 都是为推动和谐健康学校、社会的建设。所以, 射箭等运动的仪式可以教育学生形成优秀的思维风格, 提高了学生的礼仪教育素质, 也反映出了当代大学生优秀的思维道德品质<sup>[3]</sup>。

### 3、射箭运动具有健身价值

国务院办公厅印发的关于《全民健身计划二零一六年一二零二零年》中表示: 全民健身是社会主义经济实体能力不断增强的先决条件与基石, 全民健身是我国综合发展经济社会能力的重大表现, 更有助于提高民众生命的幸福指数, 是养身人终生运动习惯的基本保证, 可以提高人体的不同脏器功能。可以排除了学习和生活过程中的负面心情和减少了心里的压抑, 从而形成一种良好的身体健康和运动练习的好习惯。

### 4、射箭运动具有娱乐价值

民族传统体育本身就具有体育娱乐的价值和含义, 是一项集文艺艺术与体育锻炼结合的综合体育运动, 可以增加人们对生命的幸福感, 沟通与交流自身情感, 从而娱乐人们身心健康, 提高身体素质、强壮体魄。而中小学生们在练习射箭的过程中, 也可以感受到

中国传统射箭体育运动所提供的体育艺术形态美。在中国盛行的传统文化复古风中,小学生们通过穿上中国独特的中国传统汉服文化,再配上经典音乐,就可以表现出中国文化传统射箭体育运动的造型美感与动作编排美,而中国传统体育艺术所提供的则是一个审美感受与欣赏感受。所以,在射箭时的愉悦感、满足感可以透过肢体动作与心灵活动体现出来,特别是通过对毅力、思想、意志、体能等的综合表现,可以促使射箭运动参加者、体验者们做到器物合一,从而形成心灵流畅感的这种美的感受,特别是根据射箭运动的游戏规则,可以让射箭的学生们在游戏规则许可的状况下,极大的感受到了射箭运动的身体娱乐<sup>[4]</sup>。

#### 四、高校射箭课程化建设策略

##### 1、射箭课程目标和内容建设

一般而言,中国传统体育射箭课大致分成2类:一种是隐性课堂,一种是显性课堂。隐性教学一般采用透过组织射箭竞赛或射箭活动等间接方法,学校在建设射箭课的时候,就必须清楚了解这几点,搞好学习内容的基础建设工作。除此以外,对射箭课程目标建设工作也不能忽略。从某种程度上来看,在射箭学科化设定流程中,目标是首要依据。射箭教育课程一般是采用课程化教学方式,利用中国传统的射箭手法和技术方式来培养大学生对传统文化教育的求知欲和浓厚兴趣,为提高大学生对射箭传统文化教育的了解、意识和技巧,并提高学生身体素质和心理,而举办的一系列活。高等学校要根据射箭课程目标,立足实践,建立符合教学目标的课程体系。这也是在高等学校中建立射箭教学、开展射箭教育必要解决的基本课题。按照学校射箭教育课程的基本理念,通过学习者和教练双边活动达到射箭教育目标。所以,学校射箭课程化建设应该实现隐性教学和显性课程结合,并针对具体实施的课程目标,既要进行实际教学制度构建,也同时要要进行理论教学制度构建。

##### 2、射箭理论课程分析和建设

顾名思义,射箭基础理论课程建设项目中主要是以传递中小学生学习射箭的基础知识为教育任务创建学科。在实践过程中,高等学校要针对高等院校的实际状况和射箭课程教学目标,对相关射箭的基础知识加以梳理,筛选出中小学生应该要了解的基础知识,如弓的制造程序、现代射击技艺与中国优良传统射箭文化之间的差异、现代射箭的体育含义与教学意义、中国优良传统的射箭文化等内容,这部分也就是学校需要学生应该了解的核心内容。在基础理论课程施工中,高等学校还可按照具体情况的学科特点将之分为选修与必修课二种学科。比如,对于民族的传统文化体育学科来说,高等学校则需要设有专门必修课,如中国传统弓箭的方法、现代射箭技术技能、民族传统射箭基础知识等。而对院校内其他专业的在校生,也设有以技术技能为主,基础知识为辅的选修课教育。并通过具体化的课程目标或明确教学大纲,规定学生必需具备射箭的技术技能和基本礼仪等。

##### 3、射箭实践课程分析和建设

射箭是一门实用性很强的体育运动,在射箭项目化体系构建进程中,实践项目的建立至关重要。关于射箭课程,徐开才曾认为,射箭的根本目标并不是射中十环,而是通过射中十环的这个步骤。所以,在实际教学建设流程中,既要重视射准,也要注意射箭的步骤,方可达到教育的目标。实践教学的内容,主要涉及进一步提高大学生文化素质、增强学校意识、发展学生身体素质、掌握射箭仪仗和技能技术。同时,提高学生心理素质必须重点突出,也是进一步提高大学生射箭能力的根本条件与基础,因此学校在课程体系建设中应该尽量多的引入各类射箭项目,以进一步提高大学生射箭操作技能<sup>[5]</sup>。

##### 4、射箭课程评价体系的建立

在中国高校射箭教学化建设过程中,客观的、科学的教育评估系统必不可缺。完整的教学考评系统是射箭教学有序、高效率进行的前提条件与基础,能够充分调动学生的学习激情。针对理论教学,老师可采取“期末考核+平时表现”的方法进行评估,期末考评的方法尽量灵活多样一点,如一套有相关射箭基础知识的考卷,也可能是

布置一份有关射箭项目说明或是射箭某一技能环节说明的论文。而平时成绩则包括了每个学生在课堂上的平均成绩和射箭课堂上的出勤率等。而针对实践教学,考察内容应当从下列三个方面展开:(1)大学生体质的各种指数,以及各种身体素质达标状况;(2)学生在射箭比赛或是射箭活动体现起来的基本礼仪状况、对射箭技术技能的把握程度、射箭成果等;(3)在教学上的具体实际行为。高等学校在建立射箭实施教学评估制度的时候,必须以这三项目作为参照标尺,对学校的这三项目成绩做出综合评估,作为最后的实验成果。在某种程度上来说,客观的、完整的评估系统有助于学校体育射箭课程的有序进行,使学生的练习更加有方向、有目标,还可以帮助学生有的放矢地提高自己不足,这对于提升学校射箭成绩、推动高等院校射箭教学事业的发展,有着重大意义。

##### 5、引进学科教师力量,提高教师学科素质

体育教师是高校体育教学的主要管理者与组织者,体育教师的学科素养与业务素质直接关系到学生的学习与发展。特别是箭道老师的学历、专业知识水平、技术水准、理论水准、教学方法、教学原则、教学方法等。通过案例研究可以了解,在大部分院校中进行传统射箭体育教学的老师们,都并非从民族传统运动学科出身,而只是由其他学科老师转型过来进行授课教学。还有一个,民族传统射箭体育的复兴在高等院校中的推行和普及,学校师资的短缺也是一种制约因素,所以,加强引进传统射箭体育学科的师资。

##### 6、普及射箭体育文化、培养学生活动积极性

宣传与普及射箭体育技术的同时,还需要更加注重对射箭体育的内在价值与人文价值的授课。尤其是在学校根据需要而编制的射箭体育教学大纲中,必须将中国传统舌尖的历史文化教育内容科学合理地分解在箭术教学中区,并写入体育教学内容的课堂时间表,以便建立独特的射箭体系。学校开设的射箭基础理论与历史文化课,也可以使得学习者全面掌握中华民族传统体育项目射箭运动的传承人文化价值和历史发展,进而提高中国大学生对教育中的种族社会认同感和文化自信。

##### 结语

射箭也是一种很重要的中国传统体育运动项目,在全国高等院校体育课程体系中纳入了射箭教学,不但可以高校学生了解中国传统文化教育,同时也可以提高学生身体素质和耐力,还可以发展学生的科学智慧,进一步提升五育并举的教学效果。在中国不断推动素质教育的今天,学校要加强对射箭课程化建设的力度,通过构建课程目标、教学内容和评估系统等完成课程化建设,并通过合理的射箭课程熏陶学生情操、培养学生性格,从而推动学校的健康发展。

##### 参考文献:

- [1]耿青龙,全浙平. 高校体育射箭课程化建设研究[J]. 青少年体育,2020(10):133-134.  
DOI:10.3969/j.issn.2095-4581.2020.10.053.
- [2]李承伟,向宇宏. 对普通高校开设传统射箭课程的哲学思考[J]. 北京体育大学学报,2016,39(12):82-87,138.
- [3]马蕾. 高校体育专业开设射箭课程的可行性分析[J]. 体育科技文献通报,2020,28(10):113-114.  
DOI:10.19379/j.cnki.issn.1005-0256.2020.10.047.
- [4]孟克满都胡. 高校开设蒙古族传统射箭特色课程的初探[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版),2018,31(8):111-114.  
DOI:10.3969/j.issn.1671-0916.2018.08.026.
- [5]王玉茜. 在贵州省高校引进射箭项目的可行性分析[J]. 贵阳学院学报(自然科学版),2011,6(2):84-86.  
DOI:10.3969/j.issn.1673-6125.2011.02.021.

作者简介: 千布拉格(1975-),男,内蒙古鄂尔多斯人,硕士研究生,大学教师,研究方向: 体育教育。

项目名称: 开设射箭课程对五育并举能力培养方法研究

项目来源: 内蒙古工业大学校级教改项目

项目编号: 课程建设 2021264