

《传承武术魂，弘扬美育神》跨学科主题学习

——七年级武术大单元“忆大唐辉煌盛世，品民族璀璨古韵”

陆晶 石屹 何晓君

上海市莘城学校 上海 201199

摘要:在五育融合的教育时代背景下,基于新课标“立德树人”的根本任务,将中华优秀传统文化武术教学作为突破口,通过“武术+历史”“武术+美育”的跨学科主题学习实践,发掘七年级武术与历史学科和美育的聚集点。设定“忆大唐辉煌盛世,品民族璀璨古韵”为单元主任务,“探寻武史”“秘籍习武”“比武会师”“武举冲关赛”为单元子任务以逐步达成单元目标。以叙述式案例的形式列举学习活动设计,通过说文解字、书武融通、百拳图谱、描绘书写等活动让学生了解辩证统一的尚武精神,品历史文化奇妙之美;感受武术技法与字体之美,鉴赏渊源文化异曲同工之妙;理解武术长拳有怎样的演练的特点,体会武术潇洒矫健之优美;体会书法线条的流畅、细腻、张力,在笔力雄健的追求中感受武术内含的劲力充沛,体会酣畅洒脱的艺术风貌。旨在探索武术美育精神的时代传承和弘扬之路,为学生在武术学习获取美育的精神化赋能,从而转向“以武育人”的目标实现。

关键词:跨学科;武术;大单元

1. 研究背景

2022年4月,《义务教育体育与健康课程标准》正式颁布,我国的义务教育体育与健康课程改革进入新的发展阶段。新课标专门设置“中华传统体育类运动”课程内容,为中华民族传统文化独特载体——中国武术的传承和发展赋予了新的时代意义和使命。新标准明确增加了跨学科主题学习内容,强调体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育的结合,强调体育与健康课程与其他学科之间的融合,培养学生运用多学科知识和方法解决体育与健康问题的思维方法和实践能力。跨学科主题学习是发挥学科交叉、协同育人作用的重要选择,更是体育与健康课程综合性发展的必然要求。

本研究实践在五育融合的教育大背景下,立足于体育与健康课程“立德树人”的时代需要,将七年级武术单元教学作为突破口。尝试将校园特色书法课程、七年级中国古代史融合于跨学科主题学习中,旨在通过“武术+历史”“武术+美育”的实践探析,以武术文化历史发展为引线,将武术历史发展鼎盛期的唐朝武举制为任务情境,尝试建立民族文化的高度认同感,发掘武术与美育之间聚集点,探索武术美育精神的时代传承和弘扬之路,为学生

在武术学习中获取美育的精神化赋能,从而转向“以武育人”的目标实现。

2. 主题(单元)学情分析

七年级学生进入生长发育的快速生长期,对新知识与技能有较强的学习欲望,有一定的自我学习能力和合作学习能力。渴望得到老师和同学的关注及肯定。教师应抓住学生的爱表现、对新事物的好奇心强等特点入手,激发学生对武术文化的自主探索与研究,让学生们在良好的课堂氛围和多元的学习平台中学到新知识。

我校的校本课程中《书法天天练》是特色课程,作为书法特色学校带给学生多年的传统文化熏陶,学生掌握教好的书法功底,基本能够完成课中地书法任务感知武术技术动作的张力。七年级学生开始学习中国古代历史,唐宋文化中含有诸多的武术发展痕迹,学生能够结合七年级的历史教材探索武术在历史发展中的进程与特征。课中加强学生在学习中共同进取的团队意识,促进对武德的理解,提高学生互学互评能力,让学生在学习过程中能展现自信自强的品质。

3. 主题(单元)学习目标

(1)运动能力:通过探寻武史、秘籍习武的任务挑战,

了解武术长拳单练、对练的基本技术要领和特点。知道武术长拳比赛的场地、规则礼仪要求和运动特点；了解武德精神、武术历史文化和武术的拳理知识，尝试在书法、绘画中感受与武术交融的元素，建立感知审美意识；较熟练掌握十步拳套路单练、对练组合动作，形成技击演练能力；能够根据拳术特点选择合适的武术音乐并会简单的音乐剪辑。

(2) 健康行为：在武术学习中掌握科学热身和放松拉伸的方法，通过学中赛、赛中练的过程能够适应常赛的比赛环境，尊重对手、展现自信；初步表现有自觉参与武术锻炼的行为。

(3) 体育品德：感受民族传统文化与精神，提高对传统文化的审美意识，形成中华民族认同与文化自信，在小组合作学习、分层学练中培养坚韧顽强、吃苦耐劳、自信乐观的品质和自主、合作、交流的学习能力。

4. 主题（单元）学习活动与任务设计

4.1 子任务 1：“探寻武史”

(1) 所需课时：2（书法 1+ 体育 1）

(2) 活动目标：了解武术的历史文化背景，初步了解长拳的健身功效，以及姿势舒展大方，动作灵活快速，快慢相间，动迅静定，节奏分明的特点；通过武术与书法相融感受内外兼修、形神兼备、精神与形体美的统一，增强民族文化的认同感和民族自信心。通过音乐、鉴赏、情境实践，丰富学生的审美体验，使学生养成高逸审美趣味、高雅审美格调、不断提高审美感知力、审美鉴赏力、审美创造力。

(3) 活动流程：

①课前结合七年级中国古代史查阅武术的历史文化发展知识。

②教师讲解武术长拳的文化特征，武术的鼎盛发展阶段在唐朝时期的盛况，介绍本单元武举通关的任务。

③小组代表分享武术的传统文化特征与历史发展知识。

④小组知识竞赛（见附件 1）

4.2 子任务 2：“秘籍习武”

(1) 所需课时：15（2-16 课时）

(2) 活动目标：掌握十步拳拳套路组合，能够基本完成十步拳的双人对练

在学习中形成技击和演练能力，通过相关体能练习发

展柔韧、力量、灵敏、速度的素质，初步表现有自觉参与武术锻炼的行为。体验民族传统文化与精神，在小组合作学习、分层学练中培养坚韧顽强、吃苦耐劳、自信乐观的品质和自主、合作、交流的学习能力。

(3) 活动内容

表 1 大单元课时分布表

1	探寻武史	10	基本功操《少年强》3
2	基本功操《少年强》1	11	对练《十步拳》1
3	基本功操《少年强》2	12	对练《十步拳》2
4	单练《十步拳》1	13	基本功操《少年强》4
5	单练《十步拳》2	14	对练《十步拳》3
6	单练《十步拳》3	15	对练《十步拳》4
7	单练《十步拳》4	16	对练《十步拳》5
8	单练《十步拳》5	17	武举冲关赛 1
9	单练《十步拳》6	18	武举冲关赛 2

4.3 子任务 3：“武举冲关赛”

(1) 所需课时：2

(2) 活动目标：经历考核过程，了解技术规格、实战意义和评价标准，95% 的学生能较好的完成考核内容，并学会自评与互评；通过闯关形式的技术评定及体能评测，发展速度、力量、协调等素质，掌握科学的锻炼方法；能表现出自信自强，培养相互信任、相互尊重、互助合作的优良品质以及遵守规则的意识。

(3) 活动流程

①第一关：“马射”

说明：即马步冲拳击移动靶。唐朝武举考试中，考察的重点是骑射。骑射顾名思义就是一边骑马一边射箭。古代考查的是武举考生的射箭的准度，因此在第一关设置了考察学生冲拳的速度和准度，学生在 30 秒内完成移动靶马步冲拳，击中得 1 分，最后累计的分数为本关的总得分。

②第二关：平衡梅花桩

说明：听到信号弓步或者马步的信号后，后双脚只能在小竹筒上完成步行，掉落者终止闯关，30 秒以完成的个数累计积分。

③第三关：负重弓步跳

在唐代武举中，最有体育意义的应该是“翘关举重”了。这是一项非常需要力气的考试内容，具体的考试方法类似于我们现代体育竞技中的举重。因此本关设置的是在负重状态下完成 30 秒的弓步跳。

④第四关：殿试演练

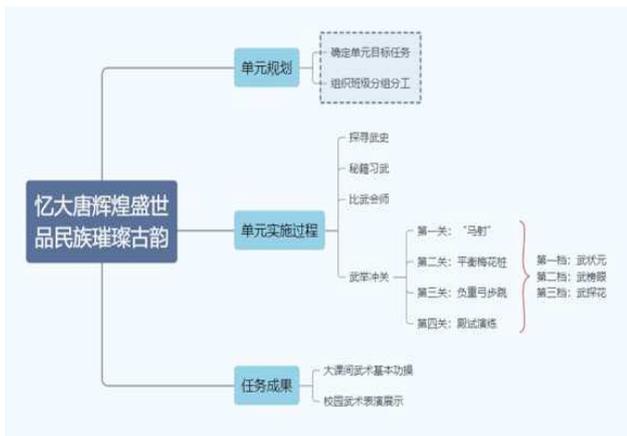
唐朝武举会试通过的人能够进入殿试，面见皇帝并接受皇帝的亲自测试，殿试考试就像科举考试（文）一样会分出一个一二三名，被当时的人称为“三甲”。

一甲是前三名，这前三名中的第一名就是当年的武状元，第二名是武榜眼，第三名就是武探花，一甲中的这三个人是炙手可热的人物。

本关以小组集体演练的形式展示，每组在组长的带领下结合本单元学习的《十步拳》、《十步拳对练》创编集体演练套路。套路创编要求至少有上两套拳法中的规定动作两段，总共演练不少于 24 式，配有合适的音乐，教师学生利用评价表进行评价。

5. 主题（单元）教学结构

表 2 单元教学结构图



6. 主题（单元）学习评价设计

本单元通过多元化的学习评价促进学生建立较为明确的技术评价标准，强化知识的掌握与运用。比武会师（技能）与武举（体能）闯关任务学习评价见（附件 3）。

6.1 探寻武史学习任务中运动认知评价

采用课中小组知识竞赛（见附件 1）和探寻武史任务的学习自评表进行客观与学生主观感受评价的结合，了解学生对武术历史发展、文化特征、运动特征等知识的了解。

表 3 探寻武史学习自评表

题目	自评
1. 通过本课学习，你对中国武术文化的理解情况。	☆☆☆☆
2. 在小组合作探究学习中，你对自己承担任务的表现状况评价	☆☆☆☆
3. 你对自己完成的上课作品程度的评价	☆☆☆☆
4. 在武术与书法的融合中，你能静心地沉浸在其中感受到中华民族文化的博大精深。	☆☆☆☆

5. 在音乐和武术鉴赏中获得传统文化的审美体验	☆☆☆☆
-------------------------	------

6.2 秘籍习武任务学习评价

此任务阶段采用过程性评价和总结性评价相结合的方式考察学生对知识技能的掌握情况，以及学练武术过程中的情感价值观及体育品德表现。

表 4 过程性评价自评表

班级	学生姓名	日期	评价结果
维度		评价要点	评价结果
运动能力	你能说出抱拳礼的含义吗？		☆☆☆☆
	你能说出十步拳的动作名称吗？		☆☆☆☆
	你能列举式 4 以上发展柔韧和下肢力量的练习方吗？		☆☆☆☆
	你能清楚地分清十步拳套路中攻防技术吗？		☆☆☆☆
	你是否觉得自己有足够体能完成本单元课程学练强度？		☆☆☆☆
健康行为	你在学习仆步抡拍中体验到乐趣了吗？		☆☆☆☆
	你是否在课前和课后认真自觉地完成热身和拉伸练习？		☆☆☆☆
	你能积极投入到每次的学习中吗？		☆☆☆☆
	你主动承担老师的好帮手、同伴的好榜样角色了吗？		☆☆☆☆
	你认真关注教师和同学的示范，并经常与同伴合作交流吗？		☆☆☆☆
体育品德	无论在课中和课后的自主练习中都能有较强的安全意识。		☆☆☆☆
	你在完成各种练习过程中是否敢于克服畏难、挑战自我、积极展示？		☆☆☆☆
	你能在比赛中遵守规则、尊重对手和同伴吗？		☆☆☆☆
	当同伴遇到学习的困难时，能够主动帮助，给同伴鼓励。		☆☆☆☆
	你在课堂和各类赛事中能够做到文明礼貌，正确对待比赛胜负吗？		☆☆☆☆
评语			

7. 学习活动设计案例——探寻武史

7.1 说文解字一品历史文化奇妙之美

7.1.1 学生活动

(1) 课前通过网络、书籍等多种途径查阅武术历史文化发展进程，寻找书法与武术之间的内在关系，寻找文字与武术的相通相融之处及文化知识。

(2) 积极主动地进行小组交流和组间的学习分享。

(3) 积极参与课堂知识竞赛。

7.1.2 教师组织

(1) 课前布置任务，引导学生进行小组分工查阅资料。

(2) 通过视频讲解武术历史发展特征，通过图片对比，讲解文字与武术之间的内在联系。组织小组之间的交流分享并给予评价。

(3) 组织小组知识竞赛：必答与抢答。



说文解字——武



7.1.3 活动意图

(1) 通过“武”字的全面诠释，了解在“武”字在源远流长的历史长河中不同时期的理解，以对立统一的全面思想去理解武字的文化底蕴，感受中华民族刻在骨子里辩证统一的尚武精神。

(2) 通过视频鉴赏，了解武术的历史文化特征及文化底蕴。

7.2 书武融通——鉴渊源文化异曲同工之妙

7.2.1 学生活动

(1) 小组大胆发言分享课前收集的关于唐宋时期科举制度知识。

(2) 认真欣赏组图，聆听教师总结和分析。

7.2.2 教师组织

(1) 语言导入：书法与武术有着许多相通之处。唐代诗人李白，不仅是书法家，而且还精剑术；宋代爱国名将岳飞，不仅武艺超群，还能写出如《前出师表》那般气势磅礴的草书作品；近代武术名家、孙氏太极拳创始人孙禄堂先生，也是一名出色的书法家；当代著名书家杨萱庭，如果不是经常坚持练剑，也很难写出气魄宏大的作品；即使书圣王羲之，为了增强臂力和手腕的灵活性，也曾操剑起舞；至于张旭见公孙大娘舞剑器而草书大进，则更是脍炙人口了。那么，书法与武术究竟有着什么样的联系呢？

(2) 邀请小组发言与分享，给予适当评价并展开分析总结。



书法

南碑北帖

二王流美的行书

张旭、怀素醉书

欲右先左” “欲下先上”

书法是先点画，再结构，后布局。

字的点画、线条、结构、章法

轻重、争让、伸缩、向背、顾盼、疏密

武术



南拳北腿

行云流水的太极拳

放纵不羁的醉拳

“欲上先下” “欲吐先吞”

武术是先腰腿，再式架，后套路。

练武术时人体的四肢、身段、式架、套路

起伏、动静、敛放、缓急、虚实、呼应

7.2.3 活动意图

(1) 学生通过学习能够将书法和武术这一文一武看似无关的两种传统文化深入理解，通过组图的欣赏解析知道两者在技法上和理论上都有着异曲同工之妙。

(2) 通过形体与字体的类比，学生感受武术技法与字体之美，激发学生对学习武术和文化研究的兴趣，增强学生对中国传统文化博大精深的民族自豪感。

7.3 乾坤百拳—赏潇洒矫健之优美

7.3.1 学生活动

(1) 倾听教师讲解并欣赏武术竞技比赛视频。

(2) 思考武术长拳演练的特点。

7.3.2 教师组织

(1) 问题引导：通过比赛的欣赏，大家感受武术长拳有怎样的演练的特点，它的演练之美在于何处？

(2) 媒体放映，师生互动。

7.3.3 活动意图

学生通过武术赛事的独特配乐、感受套路演练的节奏特征、劲力表现，以及精气神融合协调的气之美和意之美。

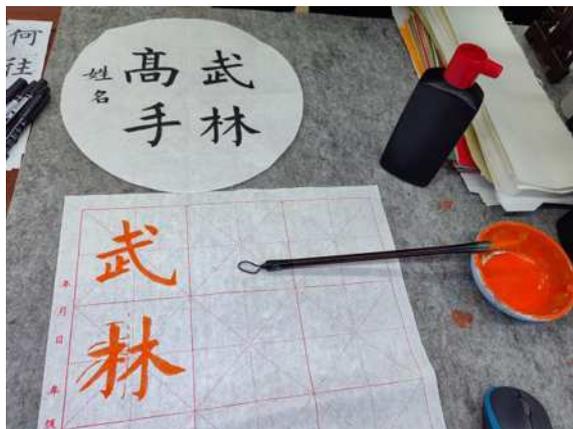
7.4 描绘书写—享东方神韵之瑰丽

7.4.1 学生活动

(1) 认真听老师讲解拳谱的文化知识，并观看欣赏。

(2) 描绘拳谱图的武术小人。

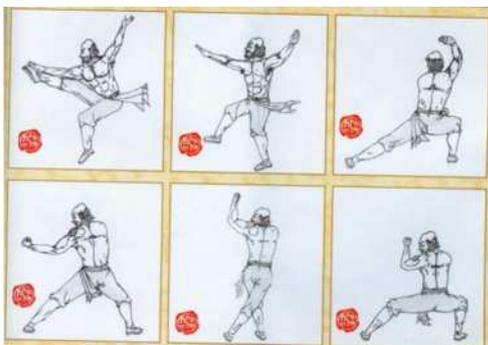
(3) 书写：行云流水、气吞山河、武林高手。



7.4.2 教师组织:

(1) 拳谱历史解析: 古语云: 拳法可以改, 谱不可以改。拳谱是传统武术文化传承不可缺少的一环, 其内容丰富、生动、形象, 反映了不同拳种的独特技法、拳理和风格, 以及练功方法、行拳要诀等内容。大多拳谱是百年甚至几百年前流传下来的古色浓郁的珍贵武术文化遗产, 是后人研究传统武术文化的宝贵资料。它融汇了书法、国画、素描等艺术。

(2) 展示拳谱图, 组织学生描绘, 并巡视指导



练一练



1. 描一描, 感受武术形体和动作的美感。体会线条的流畅、细腻、张力。
2. 写一写:
行云流水
气吞山河
武林高手

练一练



7.4.3 活动意图

(1) 拳谱图的描绘, 感受武术演练中肢体形体动作的美感了, 体会线条的流畅、细腻、张力。

(2) 学生通过书写“行云流、气吞山河、武林高手”感受两种传统文化的相融之美, 在笔力雄健的追求中感受武术的劲力充沛, 体会酣畅洒脱的艺术风貌。

8. 单元反思和改进

8.1 探索武术美育“教学共同体”的协作性融合

本单元与我校美育特色课程书法相融, 技理丰富的中国书法蕴涵精深的传统美学思想, 在学科相融中挖掘武术教学的“美育”价值。跨学科主题学习的过程改变了体育老师这一单一的教学主体身份, 虽然学科主体本身存在差异性, 但充分挖掘跨学科的共同理念、共享资源和共创行为作为支撑, 探索在美育实践中通过“共同体”里多学科教师的协作性参与, 实 8.2 对标“跨学科主题学习”的核心素养

在五育融合的教育大背景下, 我校校园武术探索武术+德育”“武术+智育”“武术+美育”“武术+劳动教育”的多元化、整合式形式, 以跨学科的形式促进学生在全面发展, 推动“五育融合”在校园武术文化发展中的精准设计。“弘扬中华美育精神”是时代的需求, 本案例实践中,

利用场地环境、音乐氛围创设出学习武术知识的美情境,使学生能够沉浸式地进入到文化与学科的交融之中,感受心灵乎其身,身妙乎其心的美育实践。

8.3 改进完善方向

第一次尝试改变体育课堂单一的教学主体身份,体育老师和书法老师的双师搭配在时间、空间、时机与合作的安排上需要进一步改善和优化。在教学实践中进一步挖掘武术在激励精神、陶冶情操、温润心灵等方面的美育价值,让学生通过鉴赏、表现、感知武术的多元的美学。

参考文献:

[1] 刘潇扬. 核心素养导向下的武术教学对于民族精神的传承与发展 [J]. 1005 -0256(2020) 03 -0126 -2

[2] 柴广新,杨建营,孙有平. 指向武术核心素养的义务教育阶段武术课程内容设计 [J]. 北京体育大学学报, 2020,43(4): 113-124.

[3] 义务教育体育与健康课程标准:2022年版/中华人民共和国教育部制定.北京:北京师范大学出版社,2022.4

[4] 于素梅. 义务教育课程标准(2022年版)课例式解读. 体育与健康/中国教育科学研究院基础教育课程教材研究中心;北京:教育科学出版社,2022.6

作者简介:

陆晶:(1987—),女,浙江,高级教师,硕士研究生,民族传统体育学。