

# 武术教育赋能青少年成长:价值逻辑、困囿和创新举措

陈永辉<sup>1</sup>, 马翠萍<sup>2</sup>

(1. 湖南警察学院警务指挥与战术系, 湖南 长沙 410138;  
2. 湖南省委党校科技与生态文明教研部, 湖南 长沙 410006)

**摘要:** 武术蕴含着优秀的中华优秀传统文化思想,开展武术教育可促进青少年成长。运用文献资料、逻辑分析等研究方法,对武术教育的本体价值以及中小学武术教育赋能青少年成长的时代需要、教育困囿和创新举措进行了探讨,旨在推动中小学武术教育开展,服务青少年健康成长。研究表明:武术教育的本体价值符合新时代青少年健康成长的需要。新时代需要做好立德树人、明智树人、强体树人武术教育。针对当前中小学武术教育困囿,提出了将武术教育融入校园文明环境治理的新思想以及开展“德法融合教学+招势体悟教学+安防技术体验教学”改革的新方法。

**关键词:** 武术教育;本体价值;中小学教育;青少年成长

中图分类号:G852

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2025)03-0038-08

## Martial Arts Education in Primary and Secondary Schools Empowers the Natural Logic, Teaching Difficulties and Innovative Measures of Youth Growth

CHEN Yonghui<sup>1</sup>, MA Cuiping<sup>2</sup>

(1. Physical Institute of Hunan Police Academy, Changsha 410138, China;  
2. Department of Science and Technology and Ecological Civilization Party  
School of Hunan Provincial Party Committee, Changsha 410006, China.)

**Abstract:** Wushu contains excellent traditional Chinese cultural thoughts, and martial arts education can promote the growth of young people. Using the literature method, logical analysis method and other research methods, this paper discusses the ontological value of martial arts education, as well as the needs of the times, educational difficulties and innovative measures of martial arts education in primary and secondary schools to empower the growth of teenagers, aiming to promote the development of martial arts education in primary and secondary schools and serve the healthy growth of teenagers. The results show that the ontological value of martial arts education meets the needs of the healthy growth of adolescents in the new era. In the new era, we need to do a good job in martial arts education of cultivating people, cultivating people wisely, and strengthening the body. Given the current difficulties in martial arts education in primary and secondary schools, a new idea of integrating martial arts education into the governance of campus civilized environment is proposed, as well as a new method to carry out the reform of “German-French integration teaching + recruitment experience teaching + security technology experience teaching”.

**Key words:** martial arts education; ontological value; primary and secondary education; adolescent growth

武术是中华民族传统体育项目,蕴含着许多优秀的传统文化思想。新时代,广大青少年应从弘扬中华武术中构筑精气神,各中小学也应深入思考如何把武术文化思想通过学校教育传递到广大学生中去,引导青少年健康成长。当前,武术教育在新时代的功能价

值得到了很多学者的研究重视。如,有学者认为武术教育可以满足学生对社会适应能力的需要<sup>[1-2]</sup>。还有学者提出武术教育对青少年在身体、技能、品行、人格等方面具有全人塑造功能<sup>[3]</sup>。总之,更多学者站在中国发展角度,高度认可武术对人的全面发展的育

收稿日期:2024-09-04

基金项目:2022年湖南省“十四五”教育科学研究基地立项课题省级重点资助项目“‘反暴力’小学校园安全教育研究”(XJK22ZDJD55);2021年湖南警察学院高层次人才科研启动专项基金项目(2021KYQD11)

第一作者简介:陈永辉(1971—),男,湖南新化人,教授,硕士。研究方向:民族传统体育文化与警察体育教育。

人功能。然而在教育实践中,因为中小学武术教学实践滞后,武术教育本应承担的塑造新时代我国青少年中华精气神的时代使命却难以充分实现,武术教育与“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”的教育目标有较大差距。因此,如何深入认知武术教育的本体价值和时代需要,审视中小学武术教育困囿,做到以本体价值的深入认知推动中小学武术教育创新,赋能青少年全面成长很有必要且意义重大。

## 1 武术教育的本体价值

本体价值(Ontologigcal Value)作为事物发展“应该存在”“应该所是”的基础和最终依据,它是一种“价值承诺、价值理想和具有终极关怀性质的目的性价值”<sup>[4]</sup>。它提供的是对于事物以及对于这个世界的价值理想、价值目标的构想。因此,作为一种价值理想、终极性的价值目标,“本体价值是判断其他一切具体价值之合理性的最高准则和依据”<sup>[5]</sup>。而马克思主义哲学认为人是实践性的价值主体,人的全面发展是一切教育活动的本体价值。从武术的产生和发展历程来看,武术是一种实践性的“教化文化”<sup>[6]</sup>,教育人如何生存,如何通过习练顿悟“练身、用技、修性”的内在要求,达到修身养性、术道并重、内外兼修,最终适应于社会。因此,依据马克思主义哲学观点,武术教育的本体价值就在于如何影响人的全面发展,具体来说,主要体现在以下方面:

### 1.1 以武育德,推崇中华道德

武术在发展中形成了具有自身体系的道德观念,历来得到一些军事家、教育家的重视以及广大百姓的认可。如,春秋战国时期军事家孙武提出:“将者,智、信、仁、勇、严也。”<sup>[7]</sup>明代军事家戚继光进一步指出:“夫如是而教养之矣,养将之德也,养将之材也,养将之智识也。”<sup>[8]</sup>道出了道德作为军事人才要遵循的重要素质的的重要性。近代武术教育家张之江曾指出:“智勇强健了以后,假使没有武德作为基础,那么本领愈好,深恐为害愈大,学识愈高,为患作恶愈甚。”<sup>[9]</sup>更是道出了道德对习武人的重要性。以武育德,具体来说:

一是,明大德,以国家利益为重。武术中的大德主要体现在习武人面对国家民族危难时的民族气节上<sup>[10]</sup>。如,我国古代民族英雄文天祥、岳飞,以及侠士王五等,还有明代浴血抗倭的少林僧兵等。他们不

只武艺高强,更以捍卫国家民族利益的英雄气节诠释了习武者的精神内核。

二是,守公德,维护公平正义。武术中的公德主要体现在习武人对社会邪恶的见义勇为上<sup>[10]</sup>。见义勇为是古代侠客义士行走江湖,立足社会的一贯作为,中华民族武林志士历来都非常重视“勇”和“义”,把“勇”和“义”视为行走江湖和立足社会的必备品质,以维护社会公平正义,因此一直都得到广大百姓的称颂。如清初内家拳大师王来咸(字征南)好行侠仗义,常常为人报仇雪耻。“有致金以仇其弟者,绝之,曰:‘此以禽兽待我也。’”李白《侠客行》云:“十步杀一人,千里不留行,事了拂衣去,深藏身与名”。这些都是对古代行侠不图名,仗义不为利的武林人士道德形象的最好写照。

三是,严私德,为人谦逊友善。武术中的私德主要体现在习武人待人处事的谦逊和善上<sup>[10]</sup>。我国儒家思想历来主张仁爱之德,并一直主导着武术德行的发展,制约着习武人为人处世的基本态度,主张谦逊和善。如,苕家拳之《初学条目》规定:“学拳宜以德行为先,凡事恭敬谦逊,不与人争,方是正人君子。学拳宜以涵养为本,举动间要心平气和,善气迎人。学拳宜作正大事情,不可恃艺为非,以至损行败德,辱身丧命”。又如少林秘典《绘象罗汉行动》之《短打十戒》强调:“强横不义者不传。强横则为乱,无义则负恩”。而《昆吾剑箴言》载“人品不端者不传;不忠不孝者不传”;等等。这些德律很好地诠释了习武人在生活中应遵循的行为规范。

### 1.2 以武育智,推崇中华智慧

武术在中华大地上产生并发展,汲取了中国百家文化的精髓,涵盖了中华民族传统哲学、伦理学、兵学、美学、医学等多种知识成分和要素,形成了具有独立形态的思想体系,真实地体现了中华民族的生存智慧,以及中华民族所形成的世界观、人生观、价值观,构成了区分世界其他民族的重要文化基因<sup>[11]</sup>。中华智慧是中华民族文化在发展中所展现出的生存理想、生存战略和生存策略,体现了人与人、人与社会、人与自然之间保持和谐关系的行为要求。从文化育人的本质来说,习武、练武也就是帮助人们在生活中能更多地展现中华智慧。以武育智,具体来说:

一是,促进和谐观的形成,融入大众生活,和谐与共。笔者出身于湖南新化民间武术世家,20世纪80年代曾亲历当地授武习武演武的活动过程。每年农闲之际,或者寒暑假期间,当地拳师都会开展“教打”

活动<sup>①</sup>。教打整个过程是辛苦而快乐的,辛苦来自操练过程的身心承受和拳师的严格;快乐来自自身体验、同伴闲谈,以及对耍拳的观赏。不论习武人,还是观武人,都能从习武演武活动中寻找很多趣味<sup>[12]</sup>。不同拳种套路通过不同人的演练,展现出独特的风格与意蕴,为观者带来多元化的审美体验。诸如习武者对动作的掌握,对劲力的把握,对技击的攻防展示,拳友的手,都能传递出功夫乐趣。而对习武者本人来说,除此之外,其对武术拳理、武术技法的参悟,更能让自己明白人生和谐之真谛。这符合毛泽东同志提出的“兴味生于进行,快乐生于结果”的体育功效观点<sup>[13]</sup>。

二是,促进问题观的形成,客观认识事物现象,观言促行。习练武术,以“悟”为主,意在开发身体本能、激发身体表达能力,用正确的分析思维认识事物表象,感受现象后面的本质存在,进而建立包容之心、圆融之度,做到遇事不躁、大局为重;或汇聚胆识谋略、“察言观色”,做到遇事随机应变、积极应对。武学大师孙禄堂曾在《八卦拳学》一书中写道:“或指上而用之下,或指下而用之上;或指左而打右,或指前而打后,或指此而打彼;或彼刚而我柔,或彼柔而我刚,或彼矮而我高;或彼动而我静,或彼静而我动;或看地之形式,伸缩往来分别而用之。”<sup>[14]</sup>形象地阐明了八卦拳的技理,也告诉了我们习练八卦拳时,要通过对这些技理的理解,悟出规律,知道在动态变化的境况下采取不同的对策。持续习练将深化问题意识,促进身心行为协调发展。

三是,促进知行观的形成,知行合一,积极进取。武术来源于生产劳动,作为蕴含正能量的运动项目,其道德思想、生存理念与身体技术皆源自劳动中实践,体现了生产劳动中的勇敢奔放、吃苦耐劳等劳动品质,更是要求习武者心存积极、乐观、向上的生活心态。如,武术谚语“冬练三九,夏练三伏”,这是习武的一个武术常识,指的是习练武术,贵在坚持,冬不避三九,夏不避三伏。人们在常年生活劳作中认识到坚持三九和三伏天的适度练习,可以促进心血管系统、呼吸系统和消化系统功能,既说明了训练时间上对时节选取的科学性,又是对训练行为上要求做到刻苦、有恒心的一个很好的喻示。武术的人文思想,以及不

同拳种的技法、拳理,都是通过习练来练养习武者的心智与思维的,长久习练习武者才会对“身心”“知行”“术道”的同一性有一个较好认知。

### 1.3 以武育体,推崇中华自强精神

民主革命者梁启超先生曾向世人表明:“尚武之风不可不讲!尚武之风不可不兴!”<sup>[15]</sup>道出了尚武对构筑民族自强不息精神的重要性。以武育体,目的在于培育自卫能力和健康的身心体魄,进而构筑自强精神,于个体来说,防身自卫,立足社会;于民族来说,防御外敌,立足世界。

武术本源是人类为了在大自然环境中获得生存需要,创造一些基本的肢体技术,寻求安全保护。这些技术随后逐步在军事战争、人类打斗争中得到丰富创新,形成了以抵御外来危险,获取自身安全为目的的搏杀技术。后来,在这个漫长过程中,受我国诸子百家思想的影响,武术由“技击之法”向“技击之势”渐变<sup>[16]</sup>,最终演变成包含有套路、功力功法和技击对抗的多样化形式,武术最原始的搏杀性能弱化,“先礼后兵”“和合相处”“生命为怀”等价值观充实了初衷<sup>[17]</sup>,习武健身也成了很多习武人对于习武需求的一部分。无论是强身还是健身需要,都是人类构筑自强精神的身体基础和保障。武术衍变虽然造成搏杀性能弱化,但攻防本质不变,攻防原理始终是武术发展的最核心要素。一直以来,习武都强调武术意识,这种意识指的就是对武术攻防的理解。过去的老辈武术家历来都重视武术意识养成,如武术教育家王培锬先生提出武术“攻防技击意识”是武术的传统,提出“在武术的发展中,应将传统的技法用现代武术的方式予以展现”<sup>[18]</sup>,充分肯定了攻防意识对武术发展的重要性。据《吴越春秋·勾践阴谋外传》记载,古代民间剑术家越女为越王勾践讲述剑道:“内实精神,外示安仪,见之似好妇,夺之似惧虎,布形候气,与神俱往,杳之若日,偏如腾兔”,更是形象的说明了攻防意识体现出的对动作攻防含义及其攻防运行、转换的行为具体化的强大精神。武术攻防意识的强调,一方面帮助掌握动作的攻防意图,有利于最终形成防卫技能,面对危险有化解矛盾的方法;另一方面帮助真正了解和掌握动作要求,促进精气神的塑造。武术丰

① 教打:新化是新中国武术之乡,尚武之风盛行。80年代本土拳师都会开班授徒,每期30到40天,每天早晚各两个小时,学员数人不等,收取一定的学费,有大人、小孩。首先是站桩,时间逐渐增加,随后就是单操练习,练习一些基本的单式动作,对劲力、步法、身法有比较严的要求。稍许休息后,学、练拳套,有集体、小组、单个。有时也会组织学徒试试拳脚。休息期间,拳师会为学徒讲授一些为人处世方面的道德礼仪要求,以及当地的历史典故。整个过程辛苦,但也快乐和充满正能量。



富的形式、演练风格和运动特点,内涵着很多拳理技理,长期而有规律的练习,既可帮助调适心理,缓解压力和释放情绪,维持人体的身心平衡,亦可强化人的身体功能,提高人的运动能力,最终塑造人体之精气神。

## 2 武术教育赋能青少年成长的时代需要

青少年成长阶段是决定其生命价值和意义实现的重要阶段,由于可塑性强,这一阶段的学校教育影响着其成为我国社会主义建设人才的培养质量。从本体论来看,教育是为生命活动服务的,是为了促进人的生命更有价值、更有意义地主动发展的事业<sup>[19]</sup>。武术是促进人的身心健康和生命安全的人体运动“科学技术”。因此,从教育的本体论来看,武术教育的本体价值也正是我们开展青少年成长教育所希望的。武术教育与新时代我国人才培养教育要求有着内在联系。中小学教育是影响青少年成长的重要阶段,营造“立德、明智、强体”的新时代校园文明环境符合中国特色社会主义建设的需要,新时代开展中小学武术教育是时代所需,能够促进学校教育实现青少年成长“以全面的方式,体现自己全面本质”<sup>[20]</sup>的生命教育目的。

### 2.1 立德树人:武术教育赋能青少年成长的根本目标

国无德不兴,人无德不立。德对于个人、社会和国家,都具有基础性意义。党的十八大以来,习近平总书记对广大师生明确提出“明大德、守公德、严私德”的要求<sup>[21]</sup>。大德、公德、私德是基于不同层面的行为要求,对国家建设具有重要意义。国家治理需要道德支撑,新时代传承中华优秀传统文化,就是希望大力弘扬自强不息、敬业乐群、孝老爱亲、扶危济困、见义勇为等中华传统美德。

中小学教育是青少年成长的最重要阶段。立德树人是新时代我国中小学教育的根本目的。无论大德、公德、私德,都是中小学开展道德教育要重视的内容,因为这是涉及培养什么人的问题,缺少哪一方面都会影响青少年学生的全面发展。武术作为中国历史的产物,凝练了厚实的道德思想,可以作为新时代我国中小学落实“立德树人”教育的一个有效工具。2013年,教育部组织成立全国学校体育武术项目联盟,确立了“术道融合”“德艺兼修”“立德树人”的教

育理念<sup>[22]</sup>。《中国武术发展五年规划(2016—2020)》也明确提出要大力实施武德教育<sup>[23]</sup>。可以说,武德越来越受到重视,成了开发武术教育价值一个不可忽视的重要部分。从历史发展来看,武术道德思想与我们今天所主张的道德要求具有一致性,其主张的“谦逊和善、见义勇为、自强不息”正是我们党提出开展立德树人教育所要求的道德品质,与当今我国社会治理要求的“互相帮助,扶危济困,助人为乐,智斗勇斗,见义勇为”等道德要求有异曲同工之处。当前,各中小学开展武术教育,要坚决遵循习近平总书记提出的“要把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育各环节,贯穿基础教育、职业教育、高等教育各领域”<sup>[24]</sup><sup>[20]</sup>的教育要求,切实抓好基础教育,抓实德育工作实效化,落实武术进校园举措,教育青少年学生深入理解武术之大德、公德和私德,倡导中华道德,形成明德惟馨、崇德向善的内生动力,真正做到“明大德、守公德、严私德”,共同营造“以德为先”的文明校园。

### 2.2 增智树人:武术教育赋能青少年成长的重要目标

“中华优秀传统文化为建构中国自主知识体系提供了深沉的文化自信,并呈现了解析现代性问题的中华民族的主体之思。”<sup>[25]</sup>正因为武术文化包含着丰富的哲学、社会科学知识,所以新时代我们传承中华武术,就是要通过武术教育开启智慧之路,帮助学生知晓更多中华智慧,为今天中国特色社会主义建设中的现代性问题提供解决之道。

武术教育旨在通过武术活动灌输中华优秀传统文化,引导学生培育世界观、人生观、价值观,使其知晓传统道德思想和人文知识,并运用这些知识合理解决社会问题,成长为有智慧的人,从而体现武术教育对生命意义和价值的实现。因此,中小学武术教育要重视全面发展学生思事、处事、行事的心智教育<sup>[26]</sup>。人的社会存在,往往都是通过身体的肢体和语言来表达,表达自身内在的情感,传递自身的真实信息。从这个意义上说身体表达就是一种素养,更是一种能力、智慧的体现。教育的第一要务就是身体教育,教育学生学会用身体表达自己的内心情感<sup>[27]</sup>。因此,中小学武术教育应该注重以身体体悟来从整体上开发身体本能,激发身体表达能力<sup>[28]</sup>,培养青少年学生各种身体素养,教会他们如何利用身体表达跟他人和谐相处,如何认识危险、规避危险、应对危险、化解危险。当前,创建中小学文明校园环境,要积极锻炼青

少年学生思事、处事、行事的心智,提高对事物风险的发现、分析、判断、防范能力。学生是融入集体,融入社会的有机部分,各中小学要通过武术教育活动引导青少年学生感悟中华人文思想,倡导中华智慧,构建和谐观、问题观、知行观,共同营造“益智明理”的文明校园。

### 2.3 强体树人:武术教育赋能青少年成长的必然目标

新时代所倡导的尚武不是争勇斗狠,而是强身健体,既拥有强健体魄保护自己,也有健康身心愉悦自己。我国哲学著作《易经》中《乾卦·象辞》有言:“天行健,君子以自强不息。”道出了人立于社会,要像天的运行一样,具有自强不息的精神。伟大领袖毛泽东同志曾说过:“人不犯我,我不犯人,人若犯我,我必犯人。”<sup>[29]</sup>道出了人对待外侮应坚持的自卫原则,实际上反映的也是人要有自强的斗争精神。人自强,民族才能自强,这种自强精神根植于中华优秀传统文化。传统文化既赋予先辈们奋发图强的精神力量,推动中华民族发展壮大,也激励革命先烈建立新中国,并持续为民族复兴注入动力。新时代我们仍然需要这种优秀养分孕育自强精神,为民族复兴努力奋斗。

新中国武术教育所要求的技击和健身作为核心价值反复彰显,而且其蕴含的价值元素随着社会发展而不断发生深化<sup>[30]</sup>。新时代校园安全是国家安全建设的最基础部分,也是学校教育的重要部分,需要我们的主导者积极倡导自强精神,融造安全环境。习近平总书记提出“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”<sup>[24]</sup><sup>[20]</sup>实质上寄希望学校通过体育教育培育学生自强不息的奋斗精神。当前,一些中小学不时发生校园安全事故,尤其校园欺凌已严重影响了学校安全环境。武术教育要承担起促进校园安全建设的重要责任,针对当前中小校园欺凌行为等问题,武术教育重任之一就是告诉学生如何防身,如何自强。正当防卫是法律赋予人的基本权利,教育的本质也是如何保护自身的生命安全。因此,武术教育应强调武术技击的真实应用,倡导学生在危险中敢用、能用、活用的自卫行为,真实反映出武术教育的本质功能。在黑格尔看来,“凡现象所表现的没有不在本质内的,凡在本质内的没有不表现于外的。”<sup>[31]</sup>学生能否做到用武术知识技术进行自卫,恰恰反映出我们的武术教育本质。所以,各中小学要正视校园安全问题和需求的存在,落实健康第一的教育理念,深入

开展武术教育,把强身健体思想真正内化到每位学生心中,让学生在武术教育活动中真正知晓强身健体含义,掌握强身健体知识技术,自觉展现中华自强精神,营造“自强不息”的文明校园。

### 3 武术教育赋能青少年成长的教育困囿

当前中小学武术教育虽然一直得到各级党和政府的重视,但学校武术教育对学生成长的教育效果并不理想<sup>[32]</sup>。当前中小学武术教育墨守成规居多,武术教学局限于传统的技术练习育人模式,过于强调技术动作外在的表象化的记忆感知,几乎成了武术教育发展的瓶颈,学生受益受限明显,具体来说:

一是,重肢体模仿轻道德体悟,学生武德思想内化虚泛化。有调查指出:75%的学生认同武术不仅是具有民族情节的传统健身方法,而且是培育和弘扬民族精神的重要载体<sup>[33]</sup>,但多年来由于教学的形式化,使得很多学生对民族精神的实质性了解是虚泛的,不论是国家层面、社会层面,还是个体层面都不能真正把其内化为自身的情操。一直以来,以文化表层为主的武术技术教学是武术教育的核心,而“深蕴武术文化的礼仪规范、武德观念等中深层文化层面却无形中被长期忽略了”<sup>[34]</sup>。武术教师的“言传身教”往往注重的是动作练习引导,通过“肢体”模仿来传授技术,强调学生通过身体练习熟练动作,忽略通过动作体验传递知识情感,不注重思想层面的道德交流。尽管新时代“课程思政”教育政策提高了很多课程的德育重视,但在很多中小学,武术课程道德教育深度远远不够。武术教师对武德的表述较为虚泛,没有实例、没有实体,更没有实践体验支撑,更多的是主观认知而来,不能结合历史环境、现实情况有针对性进行课堂设计和讲解。比如:现实的违法案例、校园欺凌、历史典故与名人事迹等,若缺乏这些素材,便难以激发学生思考。所以,学生对武德的内化也是虚泛的,从民族大德到社会公德再到个人私德,究竟如何体现,如何遵循,意义何在,没有明显的务实化的概念和体验感知。

二是,重表象练习轻实质体悟,学生汲取中华智慧浅显化。某调查也指出:学生出于了解传统文化与培养坚韧品质而选择学习武术的比例分别为 39.9% 和 46.0%<sup>[33]</sup>,说明有部分学生想通过武术学习来了解中华智慧。但是多年以来中小学武术教育一直推



行的“体操式”教学使得学生对于武术文化认知比较浅显。不容置疑,武术不论是套路、散打,还是其他功力功法表现形式,都积聚了许多丰富的技术知识。一般民间习武者往往都是在师傅指导下通过练拳、“玩”拳、比拳而顿悟各种拳法所蕴含的拳理技理,由此而促进心智成长。但是中小学武术教育中,教师采取的武术技术教、练、赛手段,往往注重的是对动作标准化、规范化的掌握,重于形式化的技术熟练,轻于实质化的知识体悟。对于“为什么要这么做”“不这么做会怎么样”,精神气力功是如何贯穿始终的,不能进行讲解强调,只讲解和强调动作“正确性”,不讲解和强调动作“法理性”,不能结合道德观、和谐观、整体观、强身观、健体观来讲解武术“法理情”,使得学生在学练赛过程中难以真正体悟中华智慧,不能促进良好的思事、处事、行事思维形成。

三是,重健身要求轻防身体验,学生构筑自强精神片面化。多年以来中小学武术教育仍以武术操、五步拳、少年拳、第三路初级长拳、青年拳、太极拳以及棍术、刀术、剑术等套路教学为主<sup>[33]</sup>。虽按要求增加了体现攻防格斗的散打和女子防身术内容,但很多学校还是不提甚至限制对抗性武术教学活动开展。开展武术教育,强身健体是必然目标,但在实际活动中,很多教师只强调武术的健身价值,而不关注武术的防身实效。实际上武术强身健体既包括健康身心也涵盖自我防卫技能,武术教育若只强调单一维度则难以全面发展。当前许多中小学仍以国家既定套路教学为主,对抗性武术教学仍未得到充分重视。即便是套路教学,也很少讲解动作的攻防含义,以及更深层次的自卫精神要求,更无相应的诸如配套“对打”之类的拆招、体验练习,致使学生的防卫意识、防身技术、斗争精神明显欠缺,学生自强精神构筑片面化,只讲和谐,不讲斗争,只求自保,不讲互救。武术教学中这种片面的功能性引导很难让学生构筑健康的自强精神。

## 4 武术教育赋能青少年成长的教育创新举措

武术教育本质上讲是一种强调身心合一、内外合一、物我合一的化人过程,这源于武术本身的具身认知特性,因为武术技术知识需要在具体的环境中通过身体的参与与体验才能形成身体能力。因此,开展武术教育活动要充分利用具身认知这一特性,构建新思想,寻求新方法。即强调学生身体的主动积极参与,

做到身心一体化。同时充分利用校园文明环境治理,把控好认知、身体、环境动态的统一,注重人本性、情境性、体验性以及动态性的武术教学。

### 4.1 新思想:融入校园文明建设,知武德懂法制,练拳势长心智,习武技保安全

校园文明建设是一个综合体,涵盖了法制、道德、智慧、安全等方面。鉴于青少年成长的需要,我们要构筑一种符合青少年健康成长的武术教育思想,即以武术教育本体价值为依据,把武术教育全面落实到中小校园文明建设中去。

一是,把武德思想教育融入校园法制建设中,促学生知武德懂法制。校园文明离不开学生法制教育。在我国,道德是法律存在和发展的基础,法制建设“必须以道德滋养法治精神、强化道德对法治文化的支撑作用”<sup>[35]</sup>。新时代我们所提倡的文明校园就是一个以道德文化为基础的法制校园。武德与法制融合教育,有它存在的基础,因为武德所要求的武之高线、基线、底线,即民族气节、见义勇为、谦逊和善<sup>[10]</sup>,也是法制教育所要求的人的行为表现。民族气节是一种能“安天下之民”的大勇。一个人心怀大勇,自能豁达大度,随时为报效国家民族而献身。这种大勇是法律存在和实施的根本,也是法制教育的最高目标。武德提倡的见义勇为是匡扶正义的勇,是为扫除奸邪,为民除害而行的果敢之举,符合法律对不法行为打击的行为规定要求,也是法制教育所寄希望的主要目的所在。谦逊和善是做人处世的基本操守,它的本质就是仁爱,仁爱之心是遵法守法的基础。因此,开展武术教育活动,要树立新思想;把武德教育融入校园法制建设中,通过武德教育推动学生对法制的了解。

二是,把武术拳势教育融入校园学生智慧建设中,促学生练拳势长心智。校园文明要以学生智慧增长为依托。中国武术充满智慧,不仅超越了最初的搏斗本质,而且更加注重“人的生命与内在精神人格的养成”<sup>[36]</sup>。习武是一个磨心炼智的体悟过程,将道家自然辩证观、阴阳五行学说与儒家和合观融入武术发展体系,构成了习武者的拳理和习拳之术,习武者“通过身体运动的外感形式,在拳理的规范下,实现武学修为之道,最终达到人自身之和谐、人与自然之和谐、人与社会之和谐完美状态”<sup>[37]</sup>。新时代,开展武术教育活动,要树立新思想;把武术拳势教育融入到校园学生智慧建设中,通过武术招势体悟教学,促进学生心智走向成熟。

三是,把武术技能教育融入校园安全建设中,促

学生习武技保安全。校园文明以生命安全为根本。生命安全是教育的本质。教育的本源在于生命保护及其生命意义的实现。安全教育凸显了教育的本质,解决了“教育为什么”“教育什么”和“怎样教育”的根本问题。校园安全建设要严格遵循习近平总书记提出的总体国家安全观思想,重视安全基础建设,从学生安全教育做起。武术具有强身健体功效。武术教育要合理强调武术技击教学,帮助学生建立安全防范意识,建立安全防卫意识,学会安全救助技术。新时代,开展武术教育活动,要树立新思想,把武术技能教育融入校园安全建设中,通过安防技术教育,引导学生树立合法自卫的法治观念。

#### 4.2 新方法:开展“德法融合教学+招势体悟教学+安防体验教学”改革

在武德思想教育方面,要结合校园法制建设,加强开展武德和法律的融合性教学。一方面要通过课堂教学为学生讲武林故事,讲武术戒律,也为学生讲当前的一些违法案例;另一方面要借助课堂教学活动和节日表演活动,加强对学生的教学训练和演出训练。课堂中要给学生讲授武术历史典故,或者武学戒律,同时结合现实中的违法案例、校园欺凌实例,为学生讲透法理、事理、情理,既宣讲武德,又宣讲法律制度,让学生从这些故事、案例讲授中明白道德的重要性。要针对武德教育做好课堂设计,精心制作多媒体课件。针对中小学学生各年龄阶段的生理特点,准备好不同素材,或根据提前设计的情境,拍摄成微视频,归纳好思想,做到有图、有视频、有文字、有讲解、有思想,能起到吸引人、警示人、感动人的效果。要针对现实违法行为、校园欺凌行为;见义勇为、团结互助行为,组织武术兴趣学生开展一些有针对性的主题活动,如针对欺凌情境,进行主题设计,开展日常训练,利用校园节庆日为学生表演和展示,传递中华武德思想;也可以在课堂教学中适时穿插一些有针对性的现场情境演练,组织学生进行现场演示,以学生行为现场表现再进行有针对性的武德讲授,帮助学生提高认知,促进消化吸收。

在武术增智教育方面,要重视“打练结合”教学。“打练结合”是指技术单操练习和有条件的攻防对抗练习相结合的教学方式,是为了增加具身体验,遵循“势—法—术—智”教学思路,通过“武术—身体—方法”“武术—身体—技术”“武术—身体—道理”等多个交互嵌入方式来达到智慧传递的效果。“打练结合”要注意单式动作的提炼,以及串联组合,满足各

年龄阶段学生生理特点和武术需求特点。老师要发挥主导性,引导学生在“打”中发现问题,在“练”中提高感知。要指导学生在配对配套练习中如何攻,如何防;如何轻,如何重;如何进,如何退。适时提示学生在拳拳对练中体悟威武不能屈的民族气节之大德;在“知轻重、知进退、知分寸”的练习中体悟见义勇为之公德和谦逊和善之私德<sup>[10]</sup>;在“你来我往”对练中体悟自强精神;在“你退我进”“你进我退”的攻防对打中体悟“攻中有防”“防中有攻”等对立统一的技击原理;在踢腿、冲拳、跳跃等动作练习中体悟劲力顺达、前弓后箭、力达脚尖、拧腰顺肩、闪转腾挪等运动技术方法,努力让学生“乐”起来,让场景“活”起来,最终形成知、情、意、行相统一的武术意识。同时要完善评价方法,鼓励学生通过微视频、演练、竞赛、表演等多种展示方式来体现自我,多角度多方式评价学生学习表现,激发学生自主练习自主思维积极性。

在武术安全教育方面,要注重安防技术体验教学。体验教学是通过设计一些情境,让学生体验接近真实场景感受的教学方法,具有“形真、情切、意远”<sup>[38]</sup>的特点。开展安防技术体验教学,主要是针对校园欺凌行为,让学生通过对欺凌防卫的体验,形成防卫意识。同时要辅以安全防范和自卫知识讲授,要让学生能全面认识如何才能做到安全合理合法地自卫。如,校园欺凌行为的特点、危害;人的身体击打部位及相关生理知识;击打要害部位的生理反应与后果;校园欺凌行为的识别、判断;法律规定的正当防卫要求;防卫技术使用原则,等。开展安防体验教学,还要及时辅以功力功法和拆招练习。功力功法是技术运用的基础,长久习练不但能提高技术运用能力,还能磨炼心智,培育自强精神。练习中要辅以一些适宜的简单的力量速度练习,配合功力功法练习,提高习练效果。要拆解动作,跟学生讲解攻防含义,并辅以攻防配对练习,让学生知道用意,再通过反复的打练体验训练,熟练技术,逐步形成攻防意识。

## 5 结语

新时代,我们要站在更高的高度看待武术教育,武术是中国的,也是世界的,武术走向世界,服务世界,首先就需要遍及祖国大地,服务祖国。新时代,要深度思考武术教育在中小学如何深入开展,如何创新性地融入校园文明环境建设中,把武术蕴含的深层次道德思想、技术知识体系,普及给更多学生,实现“育

德、育智、育体”三位一体的教育价值,促进我们的后备培养人才茁壮成长,服务祖国,这是时代赋予我们的伟大使命。

## 参考文献

- [1] 刘彩萍,郭义军.当代学校武术教育价值:人的社会适应能力发展[J].北京体育大学学报,2011,34(02):83-86.
- [2] 王明建.武术教育价值的重申与再释[J].成都体育学院学报,2010,36(12):43-45.
- [3] 金玉柱,赵倩,陈保学,等.学校武术的生命力:以关键词为视角的学术史叙事[J].体育与科学,2022,43(04):62-67.
- [4] 喻文德.论本体价值的建构[J].求索,2007(06):160-162.
- [5] 付光槐,任一明.论中小学特色建设的价值取向——本体价值的偏离与回归[J].教育科学研究,2015(07):34-38.
- [6] 王岗.中国武术技术要义[M].太原:山西科学技术出版社,2009:111.
- [7] 孙武.孙子兵法[M].藏宪柱,译.北京:北京联合出版公司,2015:5.
- [8] 戚继光.练兵实纪[M].邱心田,校释.北京:中华书局,2001:23.
- [9] 吕光华.记录:十九年元旦日:馆长张子姜先生讲演[J].中央国术旬刊,1930(10):17-19.
- [10] 麻晨俊,高亮.具身武德:学校体育弘扬中华武德的理论选择与实践要求[J].体育学研究,2023,37(03):87-94.
- [11] 刘瑞强,赵健,李卓嘉,等.中国武术文化推广传播策略研究[J].中国体育科技,2022,58(08):109-113.
- [12] 金玉柱,李晨然,李丽.趣味与性情:中国武术功夫实践的生活面相与人文观照[J].体育与科学,2024,45(01):65-72.
- [13] 毛泽东早期文稿(1912—1920)[M].长沙:湖南人民出版社,2008:64.
- [14] 孙禄堂.孙禄堂武学集注:八卦拳学[M].北京:北京科学技术出版社,2017:80.
- [15] 梁启超.新民说[M].沈阳:辽宁人民出版社,1994:185.
- [16] 周维方.场域和身体认知:传统武术技击形象再塑造的依据与路径[J].体育与科学,2019,40(02):88-92.
- [17] 陈永辉,雷军蓉.新时代传统武术助力我国国家精神形象的构筑研究[J].沈阳体育学院学报,2021,40(02):133-138.
- [18] 武术大视野第33期:王培锟先生谈武术的继承与发展[R/L].(2018-12-13)[2024-05-07].[http://www.360doc.com/content/18/12/14/37531818\\_801771477.shtml](http://www.360doc.com/content/18/12/14/37531818_801771477.shtml).
- [19] 郭平.生命教育理论视域下小学校园安全教育问题研究——以中山市X学校为例[D].西宁:青海师范大学,2019.
- [20] 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局.马克思恩格斯全集(第四十二卷)[M].北京:人民出版社,1979:123.
- [21] 习近平总书记教育重要论述讲义[M].北京:高等教育出版社,2020:45.
- [22] 赵光圣,戴国斌.我国学校武术教育现实困境与改革路径选择:写在“全国学校体育武术项目联盟”成立之际[J].上海体育学院学报,2014,38(01):84-88.
- [23] 武术运动管理中心.体育总局武术中心关于印发《中国武术发展五年规划(2016—2020年)》的通知[EB/OL].(2016-07-26).[2024-02-23].<https://www.sport.gov.cn/n315/n20001395/c20043691/content.html>.
- [24] 习近平著作选读(第二卷)[M].北京:人民出版社,2023.
- [25] 臧峰宇.形成建构中国自主知识体系的学术自觉[EB/OL].(2022-05-19)[2023-08-09].[http://www.qstheory.cn/qshyxx/2022-05/19/C\\_1128664109.htm](http://www.qstheory.cn/qshyxx/2022-05/19/C_1128664109.htm).
- [26] 吴宣廷,吉灿忠.学校武术“五育并举”多元育人的价值旨趣、现实困囿与实施路径[J].山东体育学院学报,2024,40(01):87-96.
- [27] 李政涛.身体的“教育学意味”:兼论教育学的身体转向[J].教育理论与实践,2006(21):6-10.
- [28] 时磊,陆小黑.武术教育与身体表达素养培育的关系性探析[J].体育与科学,2024,45(01):80-88.
- [29] 毛泽东选集(第二卷)[M].北京:人民出版社,2009:749.
- [30] 徐卫伟,魏婉怡,王昆.当代学校武术教育历程中的价值嬗变及新时代价值彰显路径[J].北京体育大学学报,2023,46(07):121-133.
- [31] 黑格尔.逻辑学Ⅱ[M].先刚,译.北京:人民出版社,2023:20.
- [32] 王岗.对学校武术教育的历史回眸与当代发展的思考[J].北京体育大学学报,2016,39(06):90-95.
- [33] 《关于学校武术教育改革与发展的研究》课题组.我国中小学武术教育状况调查研究[J].体育科学,2009,29(03):82-89.
- [34] 申国卿.“文化强省”视域下的中原高校武术教育发展战略研究[J].山东体育学院学报,2011,27(11):78-82.
- [35] 习近平.论坚持全面依法治国[M].北京:中央文献出版社,2020:110.
- [36] 王岗.质疑:技击是武术的本质特征[J].北京体育大学学报,2009,32(01):28-34.
- [37] 姜南,梁勤超,李源.中国国家形象建构中太极拳文化符号的运用[J].武汉体育学院学报,2016,50(01):54-58.
- [38] 王灿明.情境教育四十年的回顾与前瞻[J].南通大学学报(社会科学版),2020,36(02):132-140.

[责任编辑 林春莺]