

# “中国健康体育课程模式”视野下武术课程改革的思考

吴松<sup>1</sup>, 章璐璐<sup>2</sup>, 戚天翼<sup>3</sup>

(1. 苏州大学体育学院, 江苏 苏州 215021; 2. 南京工业大学体育学院, 江苏 南京 211899;  
3. 浙江大学教育学院, 浙江 杭州 310063)

**摘要:**以我国学校武术课程改革作为研究对象,主要运用文献资料、逻辑分析等研究方法,以“中国健康体育课程模式”的理论与实践成果为依据,针对我国学校武术课程改革这一问题进行了分析与讨论,提出“一个出发点”“两个着眼点”“四个切入点”。研究认为:当前我国学校武术课程的改革,应当以解决我国学校武术教育长期存在的问题为出发点,着眼于学校武术课程目标的重新定位和学校武术课程内容标准的革新两个方面,从贯彻和执行“运动密度”和“运动强度”的课程标准,探寻“易解、易能、易效”的武术教学形式与内容,创设“以兴趣为导向”的“趣味性”学校武术课堂,夯实“传承传统文化、培育民族精神”的教育目的等四个切入点,勇于探索、勇于实践,旨在开辟我国学校武术课程改革的新路径,展现我国学校武术教育事业的新景象。

**关键词:**中国健康体育课程模式;学校武术课程;武术课程改革

中图分类号:G 852

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2024)03-0052-06

## The Research on the Curriculum of School Wushu in Chinese School from the View of the Healthy Physical Education Curriculum Model of China

WU Song<sup>1</sup>, ZHANG Lulu<sup>2</sup>, QI Tianyi<sup>3</sup>

(1. College of Physical Education, Soochow University, Suzhou 215021, China;  
2. College of Physical Education, Nanjing Tech University, Nanjing 211899, China;  
3. College of Education, Zhejiang University, Hangzhou 310063, China)

**Abstract:** Based on the literature method, logical analysis method and other research methods, this paper made the curriculum reform of School Wushu as the research object, analyzed the problems of the curriculum reform of School Wushu based on the theoretical and practical achievements of the healthy physical education curriculum model of China, and put forward the theories including “one starting point” “two focal points” and “four entry points”. The study suggested that: faced with the curriculum reform of School Wushu, we should make solving the long-term problems of School Wushu Education as the starting point, focus on the re-position of the curriculum objective and the reform of the content standards, try to seek the effective paths the curriculum reform of School Wushu and promote the sustainable development of School Wushu education in Chinese school from the following four aspects: to carry out the standards of the exercise density and exercise intensity, to explore the new content and form of teaching which is easy to understand, easy to control and easy to operate, to create interesting classes, to adhere to the aims of education; inheriting traditional culture and cultivating national spirit. School Wushu Education.

**Key words:** the healthy physical education curriculum model of China; the curriculum of School Wushu; Wushu curriculum reform

在党和国家的大力扶持下,我国学校武术教育在学校教育、学校体育中的地位已经实现了稳步提

升,学校武术工作的开展也取得了长足进步,逐渐远离了“名存实亡”<sup>[1]</sup>和“岌岌可危的境地”<sup>[2]</sup>,但

收稿日期:2023-11-04

基金项目:江苏高校哲学社会科学研究项目“新时代我国学校武术教育定位的理论研究”(2021SJA1367);苏州大学人文社会科学项目“我国学校武术教育的使命担当及其实现路径研究”(22XM2009)

第一作者简介:吴松(1983—),男,江苏徐州人,副教授,硕士生导师。研究方向:武术教育理论与实践。

是“目前学校武术的开展局面仍未发生改观”<sup>[3]</sup>。尤其在武术课程的实施环节,“青少年学生喜欢武术,不喜欢武术课”“学校武术教什么,怎么教”等问题,仍是当下学校武术教育长期存在且尚未得以解决的矛盾。

课程是实现教育目的的重要途径,那么,学校武术课程就是实现学校武术教育目的关键所在。“学校武术课应该如何上?”应当成为武术研究者和武术教育工作者持续探索的课题。古人云:“尊新必威,守旧必亡”。“教育的发展在于改革,教育的改革过程就是一个吐故纳新、优胜劣汰的创新过程。”<sup>[4]</sup>“中国健康体育课程模式”是季浏教授针对我国学校体育中的“三大难题”而提出的,旨在从根本上解决我国学校体育教学问题的课程模式。该模式对于取代传统教学模式、促进体育教学改革表现出显著效果,其对于学校武术课程改革是否可以实现有益启迪与有效借鉴?这是本文致思的方向,旨在引发学界同仁共商我国学校武术课程改革的

新思路、新方向。

## 1 “中国健康体育课程模式”的理论阐述与实践推广

### 1.1 “中国健康体育课程模式”的理论阐述

通过对季浏教授及其团队关于“中国健康体育课程模式”理论成果<sup>[5-6]</sup>的整理(见表1),我们认为:该模式立足于我国青少年“学生身心健康水平下降”的现实问题,以“通过体育与健康的教学努力解决学生身心健康的问题”为目的,重新确立了我国体育课程的三个“核心理念”。同时,结合“树立健康第一的教育理念”和习近平总书记提出的“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”<sup>[7]</sup>的重要指示,将每一堂体育课中学习目标、教学内容、教学方法、学习评价等都围绕“增进学生身心健康水平”来实施。

表1 “中国健康体育课程模式”的理论体系

核心理念	总体要求	关键要点	实现目标
培养学生的健康意识和行为,促进学生全面发展	学习目标:提高体质健康水平和心理健康水平	运动负荷:运动密度 75% 以上,运动强度 140 ~ 60 次/ min	体格健美,体能强健
提高学生的运动能力,引导学生学会运动	教学内容:学生喜爱的、能够学以致用	运动技能:以活动和比赛为主,20min 左右	意志坚强,乐观开朗
尊重学生的学习需求,激发学生对运动的喜爱	教学方式:从以教为主向以学为主转变  课堂氛围:民主平等,和谐互动,积极向上  学习评价:重视过程性与结果性评价相结合	体能练习:10min 左右的体能练习	团结合作,品德高尚

### 1.2 “中国健康体育课程模式”的实践推广

2016年2月21至23日,华东师范大学体育与健康学院进行了首批22所实验基地校授牌,由此开启了“中国健康体育课程模式”的全国推广。截至2020年,全国已有50多所中小学、近10多万名学生参与其中。在2016—2018年期间,先后举办了四次“中国健康体育课程模式”实验工作研讨会<sup>[8]</sup>(见表2),通过实践课堂教学的形式先后推出

田径、武术、篮球、排球、跳绳、健美操、体能素质等诸多优质课程,并组织专家现场点评、研讨和答疑,为参会人员提供学习理解、思考交流的平台,有效实现了对“中国健康体育课程模式”的推广。如今,“越来越多的教师尝试采用本模式,越来越多的学生从本模式中受益”<sup>[5]</sup>,“学生在课堂中精神饱满,积极参与活动,学习兴趣、学习效果大大提高,同时体质测试成绩也显著提高”<sup>[9]</sup>。

表 2 2016—2018 年“中国健康体育课程模式”实验工作研讨会一览表

时间	地点	会议
2016 年 8 月 20 日至 22 日	石家庄	“中国健康体育课程模式”实验工作研讨会
2017 年 6 月 21 日至 23 日	扬州	“中国健康体育课程模式”实验工作研讨会
2017 年 12 月 21 日至 23 日	重庆	核心素养下“中国健康体育课程模式”教学研讨——第四届全国学校体育联盟(体育教育)大会
2018 年 6 月 1 日至 4 日	新乡	落实立德树人 践行核心素养 2018“中国健康体育课程模式”研讨会

基于此,我们认为:“中国健康体育课程模式”有效的“为一线体育教师落实体育与健康课程标准提供了具有可操作性的总体要求和关键点”<sup>[10]</sup>,能够在体育教学中发挥积极的引导,是现阶段解决我国“学生体质持续下降、14 年的体育课不会一项技能、中国学生不会运动、中国的体育课是不出汗的体育课、喜欢体育但不喜欢体育课”<sup>[8]</sup>等“不良症状”的“良药处方”,我国学校体育课可以从中受益,我国的青少年学生可以从中受益。

## 2 “中国健康体育课程模式”视野下我国学校武术课程改革的出发点

2020 年 10 月,中共中央办公厅和国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,将武术纳入到“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”<sup>[11]</sup>的学校体育教学模式中,这表明学校武术已成为新时代我国学校体育工作重要内容。学校武术应围绕我国学校体育工作的总体要求,遵循其指导思想,秉承其工作原则,落实其主要目标,充分发挥自身价值和功能,推进新时代我国学校体育的全面发展。然而,“教材内容陈旧,学生对武术的认识存在误区,武术的防身功能被淡化,竞技武术模式的束缚,武术的文化内涵被忽视和重视程度不够”<sup>[1]</sup>等问题仍在制约着学校武术教育的发展。

课程是实现教育目的的重要途径,在教育教学中处核心地位。对武术课程而言,它是实现学校武术教育目的重要途径,在学校武术教育中居于核心地位。“中国健康体育课程模式”是以促进身心发展、掌握运动技能、激发运动兴趣为根本,立足于构建有效课程,围绕着真正的掌握技术技能,对运动负荷、体能练习、运动技能三大关键点提出了具体标准。面对具有科学依据和显著成效的课程模式,我们应当以解决学校武术教育中长期存在的问题为出发点,以“中国

健康体育课程模式”为“利刃”,对传统的武术课程模式施以革新,为学校武术课程改革“披荆斩棘”,努力开辟学校武术发展的新格局。

## 3 “中国健康体育课程模式”视野下我国学校武术课程改革的着眼点

### 3.1 着眼点一:学校武术课程目标的重新定位

“培养什么人?怎样培养人?”是我国学校体育工作的核心问题。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》明确指出:“促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点。”<sup>[12]</sup>因此,武术课程如何达成“提高体质健康水平和心理健康水平”的目的,如何体现“以增进中小学生健康为主要目的,突出健康目标”的课程性质,是学校武术课程革新的要义所在。针对此,我们认为“武术课程培养什么人?”,应成为学校武术课程改革的首要着眼点,并对学校武术课程目标做出新的界定:学校武术课程要以“文明其精神,野蛮其体魄”作为特色纲领,贯彻落实“健康第一”的教育理念,通过学习和掌握基本的武术技能增进学生身心健康发展,将传承传统文化、培育民族精神贯穿于武术课程实施的整个过程,努力培养体魄强健、人格健全、意志坚强、品德高尚的新时代中国少年。

### 3.2 着眼点二:学校武术课程内容标准的革新

在重新确立了学校武术课程目标的定位后,如何有效开展武术课程是关乎实践层面的考量。传统的武术课程教学存在诸多短板:教材内容陈旧,缺乏层次性;教学设计枯燥,缺乏趣味性;教学方法单一,缺乏激励性;教学目标模糊,缺乏目的性……。我们急需找寻新出路,打破禁锢、突破束缚。通过研究我们认为,要以《中小学体育与健康课程标准》为依据,将“中国健康体育课程模式”所提出的总体要求和三大关键点移植和借鉴到学校武



术课程中,对学校武术课程的内容标准予以革新:(1)以激发学生对武术项目的喜爱为主旨,以实现学生“学以致用”、掌握武术运动技能为标准,选择、编排、设计武术课程内容。(2)以学生掌握武术技能为目标,探索多元化的教学方法,以“精讲多练”为标准,保障学生充裕的习练时间。(3)以营造“和谐互动、勇敢无畏、积极向上”的课堂氛围为标准,设计教学活动情境或比赛情境,并融入道德教育,爱国主义、集体主义、社会主义教育,促进学生心理健康、培养学生社会适应能力。(4)以“过程性与结果性评价相结合”为标准,倡导多元化评价内容、评价方法、评价主体,对学生的武术学习予以评价。(5)以运动密度达到75%左右为标准,每节课开展20min左右的武术运动技能学习和10min左右的体能练习,将讲解、示范、教学反馈等时间控制在10min左右,以平均心率达到140~160次/min为运动强度的指标,合理安排武术课程的运动负荷。

## 4 “中国健康体育课程模式”视野下我国学校武术课程改革的切入点

### 4.1 切入点一:贯彻和执行“运动密度”和“运动强度”的课程标准

运动技能的学习和掌握需要反复习练,学生在课堂上需要充足的练习时间才能保证武术技能的掌握。基于“运动密度达到75%左右”标准,“是健康促进效应和提高运动能力的价值阈,是有效达成教学效能的运动密度建议”<sup>[11]</sup>。基于这一标准,我们提出:(1)在一堂武术课上,要确保学生持续进行武术技能练习的时间达到20min,真正的让学生们在课堂上“学”起来、“练”起来、“动”起来,实现教学方式从以教为主向以学为主的转变。(2)在一堂武术课上,要确保体能训练时间达到10min,以此“改善学生身体成分,提高学生肌肉力量、肌肉耐力、心肺功能、柔韧度、情绪状态等”<sup>[13]</sup>,达成掌握武术技能和提升运动能力的学习目标。

同时,以“平均心率达到140~160次/min”为参照从整体上把握整节武术课的运动负荷,实现有效锻炼的目标。运动负荷过大,学生不仅会产生厌烦、畏惧的情绪,甚至会引起伤害事故;运动负荷偏小,就达不到有效锻炼的最佳心率区间,影响练习效果。教师需要选择较为适宜的运动强度,使学生在练习时保持情绪高涨,方可达到提高体质健康水平的目的。

### 4.2 切入点二:探索“易解、易能、易效”的武术教学形式与内容

为了解决传统的武术课堂中因采用“填鸭式”“注入式”的教学方法和“灌输式”教学模式而导致的学生的学习中感到“单调、枯燥、乏味”的问题,我们可以借鉴“中国健康体育课程模式”所倡导的“注重组合技术的教学”和“技能学习要学会学以致用”的课程理念来应对“武术教材老化、单一,缺乏层次性”和“武术教法无特色,缺乏激励性”<sup>[5]</sup>等问题。首先,“注重组合技术的教学”是指在武术教学中,以组合技术动作作为主要练习形式。一方面,可以让学生尽快掌握基本技术,尽早过渡到组合技术练习,构建起阶梯式的教学内容,避免单一动作练习导致的单调和枯燥;另一方面,通过组合技术练习可以建立“简单明了、易学易练的教学技术体系”<sup>[14]</sup>,使学生建立整体的认知和完整的运动概念,更好地掌握武术的技术技法。其次,“技能学习要学会学以致用”是指在武术教学中,将对抗性技术学习作为武术课程的重要内容。通过对抗性技术学习,学生才会懂得哪些技术可以用于防身自卫,“学会勇敢面对生命挑战,学会在与人的搏斗中生存”<sup>[15]</sup>,掌握在突发情况下求生和自保的技能。同时,“培养冷静果敢、自强自信、奋勇拼搏、顽强抵抗的精神品质”<sup>[14]</sup>,“使学校武术成为培育尚武精神,培育顽强拼搏、坚韧不拔、刚健自强精神的实践路径”<sup>[16]</sup>。

清初武术家吴殳在谈论枪法习练时指出:“兵枪者,教之易解,学之易能,用之易效者也。”<sup>[17]</sup>“教之易解”是指容易明白,“学之易能”是指容易掌握,“用之易效”是指容易见效。因此在武术课上,既要有“易解”“易能”的基础性技术动作学习和精简性套路学习,也要有“易效”的对抗性技术学习,从而“提升学生攻防意识与学习兴趣”<sup>[18]</sup>,并解决“学校武术缺乏技击内容,无法培育自强不息和敢于拼搏的精神”<sup>[19]</sup>的问题,最终实现武术课的教学内容是学生喜爱的内容,是能够学以致用用的内容。

### 4.3 切入点三:创设“以兴趣为引导”的“趣味性”学校武术课堂

“教学实践发展和改革过程中的诸多理念、举措,无不以激发、培育、提高学生学习兴趣为出发点和落脚点。”<sup>[20]</sup>因此,学校武术课程的改革需要贯彻“以兴趣为引导”的理念,发掘武术课堂的“趣味性”。如何有效提升武术课的“趣味性”?“中国健康体育课程模式”为我们提供了两个有效建议:

其一,遵循“在课堂中创设学习情境,引导学生融入情境,提高课堂趣味性”<sup>[10]</sup>的原则开展教学。在 2018 年河南新乡“‘中国健康体育课程模式’实验工作研讨会”上,一节武术优质课就极具启发。该研讨课的内容为:“水平二(三年级)‘武步秘籍’第三次课教学设计,在课的准备部分,为了起到热身和复习的作用,设计了‘石头剪刀布、开心解密’的游戏情境;在课的基本部分,为了强化之前所学步型,设计了‘快乐武步、凌波微步’的教学情境;在体能练习部分,为了达到强化学生的体能、力量、柔韧、灵敏度等,设计了‘铜墙铁壁、象形大比拼’的练习情境。”<sup>[10]</sup>较之传统的武术课堂教学,通过创设“趣味性”的学习情境,更易引发学生的注意力和关注度,更易唤起学生的学习动机和欲望,使学生在和谐互动、积极向上的课堂氛围中全身心地投入学习与练习,课堂效果得以大大提升。

其二,“将新颖有趣、富有效果的体能练习引入课堂”<sup>[21]</sup>,让学生在愉悦的氛围中进行体能锻炼。教师应当通过组织强度适宜、目的明确、形式新颖的体能训练,让学生开心地参与练习,以此获得良好的运动体验和有效的锻炼。例如,针对下肢力量和心肺功能开展的体能训练,可以尝试:全班同学集体参与,两人一组面对面站立,间距为一臂距离;练习时,一人进行马步练习,并将双臂水平前伸,两臂距离与肩同宽,另一人做快速高抬腿,膝盖触及对方前伸的手掌;练习时间 20s,完成后间歇 10s 调整,然后两人互换,一组练习时间为 1min,可开展 3~4 组;在练习时,教师通过读秒、语言激励等方式与学生互动,帮助学生完成训练目标。就这一方案而言,采用了“TABATA 间歇训练方法”,运用马步和快速高抬腿两个动作开展体能训练,其强度适宜、目的明确、形式新颖,课堂氛围活跃,锻炼效果也是可以保障的。

#### 4.4 切入点四:夯实“传承传统文化、培育民族精神”的教育目的

现如今,在各级学校、各学段、各学科、各门课程中开展传承优秀传统文化、弘扬中华民族精神教育,已成为新时代我国学校教育的使命。在中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中,明确提出“把中华优秀传统文化全方位融入教育的各领域”<sup>[22]</sup>,以此“培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神,增强文化自信,促进学生知行合一、刚健有为、自强不

息”<sup>[11]</sup>……这无疑为我国学校武术课程的改革与发展指明了方向,即真正的把中华优秀传统文化教育全方位地融入到学校武术教育中,落实在学校武术课堂上。

“镌刻着鲜明中华民族文化印痕”<sup>[23]</sup>的武术,“作为一种文化传承和认同的载体立身于学校”<sup>[24]</sup>,其“自强不息、刚毅进取的民族精神”“与人为善、崇尚和谐的道德观”“崇德尚礼、隐仁不显之秉性”以及“强烈的中国国家意识和中华民族情怀”<sup>[23]</sup>等诸多文化因子内蕴其中,更加适合在学校的场域中突出“弘扬中国精神、传播民族文化的作用”<sup>[25]</sup>,充分发挥向青少年学生传承传统文化、培育民族精神的文化价值与教育价值。基于此,我们提出:在武术课堂上,应当有意识地植入传统文化的内核,让学生在情境中感知“精忠报国、振兴中华的爱国情怀”“天下兴亡、匹夫有责的担当意识”“孝悌忠信、礼义廉耻的荣辱观念”“见义勇为、孝老爱亲的中华传统美德”<sup>[22]</sup>等。例如,在教学中,教师可以选择以著名爱国武术家霍元甲及其“精武精神”为主线,结合历史背景和事件创设教学情境,在讲解和练习中巧妙地将优秀传统文化作为信息输出给学生,让学生在技能学习中接收和感知振兴中华的爱国情怀,天下兴亡、匹夫有责的担当意识等等。

与此同时,在体能训练中也可以有意识地植入中华民族精神的内核,让学生们在练习中不断体验和感知“坚韧不拔、勇于拼搏”的奋斗精神,“不畏艰险、自强不息”的意志品质,“团结友爱、互帮互助”的协作精神等等。例如,在学生进行俯身登山跑练习时,可以通过递增式的训练方法组织实施:第一组为 15s,第二组为 20s,第三组为 25s,第四组作为挑战组时间为 30s,每组间歇 10s。教师通过话语鼓励、目标设置、肢体语言等方式组织同学由易到难去完成练习,并鼓励所有同学都来积极挑战最后 30s 的练习,以此有效培养学生不畏艰险、不畏挑战的意志品质和敢于争先、勇于拼搏的精神。

## 5 结语

走入新时代的学校武术教育,需要与时俱进和改革创新。“学校武术课应该如何上?”,是对新时代学校武术课程的科学实施与有效开展提出的时代之问。本文基于“中国健康体育课程模式”理论与实践成果,对学校武术课程的目标进行了阐述,并从贯彻和

执行“运动密度”和“运动强度”,探寻“易解、易能、易效”的武术教学形式与内容,创设“以兴趣为引导”的“趣味性”学校武术课堂,夯实“传承传统文化、培育民族精神”的教育目的等四个方面提出了对学校武术课程改革的思考,以期为我国学校武术的教育实践提供有价值的参考。

## 参考文献

- [1]《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.
- [2]康戈武,洪浩,马剑,等.《中国武术段位制系列教程》的学校教学指导方案研究[J].武汉体育学院学报,2014,48(10):62-69.
- [3]戴国斌.中国武术研究报告:No.1[M].北京:社会科学文献出版社,2017:3.
- [4]徐立.改革创新是教育发展的强大动力[N].光明日报,2012-01-14(05).
- [5]季浏.中国健康体育课程模式的思考与构建[J].北京体育大学学报,2015,38(08):72-80.
- [6]季浏.对中国健康体育课程模式理论和实践问题的再研究[J].北京体育大学学报,2019,42(06):12-22.
- [7]习近平.坚持中国特色社会主义教育发展道路 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[EB/OL].(2018-09-11)[2023-09-26].<http://edu.people.com.cn/n1/2018/0911/c1053-30286253.html>.
- [8]夏树花.理念转换引领教学实践 实践坚持改变体育现状——“中国健康体育课程模式”研讨会综述[J].体育教学,2018,38(07):16-17.
- [9]邱荣,陈慧敏,张鸿雁,等.“中国健康体育课程模式”研究述评[J].青少年体育,2020(07):115-116.
- [10]董翠香.新模式 新理念 新征程——“中国健康体育课程模式”下的研讨课评述[J].体育教学,2018,38(07):18-19.
- [11]中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL].(2020-10-15)[2023-09-26].[https://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content\\_5551609.htm?trs=1&ivk\\_sa=1024320u](https://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm?trs=1&ivk_sa=1024320u).
- [12]国家中长期教育改革和发展规划纲要工作小组办公室.国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)[EB/OL].(2010-07-29)[2023-09-28].[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A01/s7048/201007/t20100729\\_171904.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A01/s7048/201007/t20100729_171904.html).
- [13]武海潭.体育课不同运动负荷组合方式对少年儿童健康体适能及情绪状态影响的实验研究[D].上海:华东师范大学,2014.
- [14]杨建英,杨建营,徐亚奎.学校武术教育的发展轨迹探析[J].北京体育大学学报,2017,40(07):125-131.
- [15]郑旭旭,袁镇澜.从术至道:近现代日本武术发展轨迹[M].厦门:厦门大学出版社,2011:198.
- [16]杨建营,黄康辉.学校武术普及教育改革的立足点探析[J].北京体育大学学报,2020,43(01):106-113.
- [17]吴旻.手臂录:卷之四临阵兵枪说[M].太原:山西科学技术出版社,2006.
- [18]杜晓红,陈永发,李冰琼,等.高校体育教育专业武术必修课程的实施现状及困境解析[J].北京体育大学学报,2018,41(03):95-102.
- [19]柴广新,孙有平,杨建营.我国中小学武术教育改革新思想探析[J].上海体育学院学报,2019,43(04):59-66.
- [20]高涛.虚华、寥落、尴尬——学校武术教育百年历程审视[J].中华武术·研究,2018,7(10):6-12.
- [21]董翠香,吕慧敏.中国健康体育课程模式关键要点确立的理论基础和实践依据[J].体育科学,2020,40(08):24-31.
- [22]中共中央办公厅,国务院办公厅.关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见[EB/OL].(2021-01-25)[2023-10-01].[http://www.gov.cn/zhengce/2017-01/25/content\\_5163472.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2017-01/25/content_5163472.htm).
- [23]杨旭峰.基于功能嬗变的角度论我国当代学校武术教育[J].山东体育学院学报,2011,27(04):93-96.
- [24]张银行,王纳新,刘轶.近现代我国学校武术教育的发展路径——基于价值观嬗变的视角[J].上海体育学院学报,2018,42(06):57-63.
- [25]吉洪林,赵光圣,张峰.我国学校武术的发展历程与变革探析——兼论对当前武术教育改革的启示[J].北京体育大学学报,2014,37(12):91-97.

[责任编辑 江国平]