

传统体育文化助力学校健康教育的价值定位与实践路径

——以南少林武术文化为例

齐大路^{1,2}, 王 嵘³, 朱 宏¹, 鄢行辉¹

(1. 福建中医药大学体育部, 福建 福州 350122;

2. 福建师范大学体育科学学院, 福建 福州 350117;

3. 福建体育职业技术学院社会体育系, 福建 福州 350003)

摘要:学校健康教育是建设健康中国和教育强国的重要基础,也是促进青少年健康成长和全面发展的重要举措,而推动中华优秀传统文化进校园则是加强和改进新时代学校健康教育工作的主要方向。南少林武术文化具有中华优秀传统文化的内涵和特质,与学校健康教育的核心内容和根本目标具有强烈的文化关联,在重塑青少年健康生活方式,提升青少年预防疾病能力,加强青少年心理健康教育,规约青少年安全应急与避险行为等方面赋予了学校健康教育健身、防病、健心、育德等方面的文化价值。通过构建武术教学新模式,融入武医结合新理念,创设武学宣传新平台,融合武德教育新思想等路径,可以实现中华优秀传统文化助力学校健康教育价值的有效落实。

关键词:传统体育文化;南少林武术文化;武术教育;学校健康教育

中图分类号:G 807

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2024)03-0015-06

The Value Orientation and Practical Path of Traditional Physical Culture Assisting School Health Education——Taking Southern Shaolin Wushu Culture as an Example

QI Dalu^{1,2}, WANG Rong³, ZHU Hong¹, YAN Xinghui¹

(1. Department of Physical Education, Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Fuzhou 350122, China; 2. School of Physical Education and Sport Science, Fujian Normal University, Fuzhou 350117, China;

3. Department of social sports, Fujian Sports Vocational and Technical College, Fuzhou 350003, China)

Abstract: School health education is an important foundation for building a healthy China and an educational powerhouse, as well as an important measure to promote the healthy growth and comprehensive development of young people. Promoting the introduction of excellent traditional Chinese sports culture into schools is the main direction for strengthening and improving school health education in the new era. The martial arts culture of Southern Shaolin has the connotation and characteristics of excellent traditional Chinese sports culture, and is strongly related to the core content and fundamental goals of school health education. It endows school health education with fitness, disease prevention, and mental health in reshaping the healthy lifestyle of young people, enhancing their ability to prevent diseases, strengthening their mental health education, and regulating their safety and emergency response and avoidance behaviors and other aspects. By constructing a new model of martial arts teaching, integrating the new concept of combining martial arts and medicine, creating a new platform for promoting martial

收稿日期:2023-05-19

基金项目:全国中医药高等教育“十四五”规划2023年度教育科研项目“南少林武术文化助力中医药院校健康教育的价值与路径研究”(YB-23-50);福建中医药大学校管重点项目“体医融合视域下体质弱势群体大学生体质健康协同治理研究”(X2022020)

作者简介:齐大路(1984—),男,河南开封人,教授,博士。研究方向:体育学基本理论、学校体育。

鄢行辉(1968—),男,福建福州人,教授。研究方向:民族传统体育、学校体育。(通信作者)

arts, and upholding the new ideas of martial arts ethics education, we can effectively implement the value of Chinese excellent traditional sports culture in promoting school health education.

Key words: traditional sports culture; southern Shaolin martial arts culture; Wushu education; school health education

青少年的健康问题一直都是党和政府高度关心的重点、社会关注的焦点和学界研究的热点,也是全面建设健康中国和教育强国的根基。为此,国家从学校健康教育方面出台了一系列政策文件。《“健康中国 2030”规划纲要》提出要将健康教育纳入国民教育体系,加大学校健康教育力度,建立学校健康教育推进机制,构建学校健康教育教学模式。《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》等也要求学校体育在落实“健康第一”教育理念的基础上,着重强调体育教学与健康教育的融合,以促进青少年身心健康、体魄强健^[1]。

为了有效推进学校健康教育进程,2016 年 5 月,国务院办公厅发布了《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》,鼓励学校依据民族特色和地方传统大胆探索与创新,全方位推进传统体育等优势项目进课堂,同时进一步挖掘整理民族民间体育项目,充实和丰富体育课程资源。2020 年 10 月,中共中央办公厅、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》也指出要大力推广中华优秀传统文化体育项目,因地制宜开展中华优秀传统文化体育教学、训练、竞赛活动,让中华游戏与传统体育在校园绽放光彩。在此背景下,多数学者提出将中华优秀传统文化体育教育融入健康教育课程中^[2],加强健康教育与民族传统体育课程研发的交流互动^[3],用中国武术对健康的促进价值弥补健康教育的不足^[4]。南少林武术作为福建省域特色民间体育项目,可与北少林武术相媲美,南少林武术文化是中华优秀传统文化的重要组成部分。本研究以南少林武术文化为例,将南少林武术文化融入学校健康教育体系,助力学校健康教育的有效推进和青少年健康水平的提升。那么,南少林武术文化与学校健康教育之间究竟有哪些理论联系和价值互助呢?路径导向又有哪些?为了回答上述问题,本研究将从南少林武术文化助力学校健康教育的理论阐释入手,深入剖析南少林武术文化与学校健康教育的文化关联、理想样态及价值定位,探索南少林武术文化助力学校健康教育的实践路径,以期为学校健康教育的有效推进提供

理论和实践参考,助力青少年健康水平的提升。

1 南少林武术文化助力学校健康教育的理论阐释

在对南少林、南少林武术、南少林武术文化全面阐述的基础上,着力探寻南少林武术文化与学校健康教育之间的文化关联,呈现出二者融合后的理想样态是后续研究的关键基点。

1.1 南少林武术文化的基本阐述

天下武功出少林,少林武术是中华传统武术的瑰宝,为中华武术的普及、传播和发扬光大做出了巨大贡献。少林武术素有南北之分,“北有嵩山少林,南有福建少林”已经成为社会共识。相较于北方的嵩山少林寺,人们习惯将地处福建的少林寺称为南少林。狭义的南少林指的是地处福建境内冠以少林之名的寺庙,主要分布在福清、泉州和莆田三地,广义的南少林不仅包括南少林寺庙,还包括南少林武术、南少林人文精神和南少林相关社会习俗。南少林武术是南少林的核心内容,是在福建省独特的地域文化与佛教禅宗文化共同作用下形成的、具有南派武术风格特点的少林武术,具有典型的手法多变、幅度短小、发劲刚猛、步法稳固、腿法小而低的独特风格^[5]。南少林武术拳种繁多,主要有五祖拳、白鹤拳、少林花拳、龙尊拳、太祖拳、地术拳、罗汉拳、五枚花拳和南派螳螂拳等多种传统拳术,其中,五祖拳于 2008 年被国务院命名为国家级非物质文化遗产保护项目。南少林武术文化是在明清两代特定的自然经济环境、多元文化、民族斗争和封建闭关锁国政策的影响下形成的一种以南少林武术为载体的福建省区域性文化^[6],是少林武术文化在长期的社会变迁中不断迁徙、演变和发展的分支文化。南少林武术文化的载体众多,既包括福清、莆田、泉州三地南少林寺庙遗址与新建寺庙、依附南少林之名创办的各类文武学校与民间武馆,也包括系统研究南少林的学术机构与拳谱、著作、影视等,已经成为中华优秀传统文化的重要组成部分,在福建省乃至海内外拥有广泛的群众基础,具有高度的历史价值、人文价值和社会价值。

1.2 南少林武术文化与学校健康教育的文化关联及理想模式

中华优秀传统文化是学校健康教育的资源宝库,南少林武术文化以其独特的人文价值为学校健康教育提供了丰富的文化资源。学校健康教育的开展不仅是要增强青少年的健康意识,提升青少年的健康水平,更为重要的是要重构和延续民族传统体育健康文化和爱国情感的根与魂。南少林武术文化作为中华优秀传统文化的重要组成部分,也是民族传统体育文化的精髓,不仅蕴含着“修养体魄,健体延年”的健康养生文化,更富有“尚武强身,保家卫国”的爱国主义情怀。开展学校健康教育可以借助南少林武术文化的精神内涵、武术资源、民俗活动及健康理念,推动学校健康教育的有效开展和创新发展。南少林武术文化是学校健康教育的“资源之源”,它们在现实中相互融合、互为赋能、协同发展,是学校特色健康文化融入和创新发展的主要路径。如何因地制宜挖掘学校健康教育的资源潜力,武术文化融入是新时代体教融合背景下学校健康教育的主要方向,同时也是中华优秀传统文化在建设体育强国进程中实现创造性转化和创新性发展的重要内容。因此,推进学校健康教育要在创新路径中融入南少林武术文化的“健身性”和“精神性”,让优秀的传统文化资源成为学校健康教育的独特色彩。

南少林武术文化助力学校健康教育的理想模式应基于传统体育文化沃土,以南少林武术文化为底蕴,以习武健身理念为支撑,以培育武德精神为目标,实现“习武-健身-育魂”的特色学校健康教育模式。这种理想模式应该让校园在受到南少林武术文化的滋养后真正成为健康教育的主阵地,把武术教育作为所有教育阶段健康教育的重要内容。形成课堂武术技术教学与课外健康教育实践相结合、武术健身理念与终身健康教育相结合、经常性武德教育宣传与集中式立德教育宣传相结合的健康教育模式,总体呈现出尚武成风习武成群的校园新风貌、武术教育融合健康教育的教学新理念、以及爱国爱民自强不息的精神新风尚。同时,在武术进校园的政策扶持下又能进一步推动南少林武术文化在校园的传播与传承,使武术教育和健康教育在协同发展过程中紧密联系,相互赋能,呈现出极强的时代性与特色性。

2 南少林武术文化助力学校健康教育的价值定位

在体育与健康的语义理解和文化溯源中,南少林武术文化与学校健康教育具有较强的文化关联性和目标一致性,南少林武术文化具有传统体育文化和现代养生文化的多重属性,在健康生活方式、疾病预防、心理健康、安全应急与避险等学校健康教育核心内容中体现了多元价值。

2.1 健身价值:使南少林武术文化成为重塑青少年健康生活方式的必要条件

传统体育的健身价值是与生俱来的,且不以人的意志而转移,是传统体育诞生、传承与发展的内生动力。南少林武术是集健身、健心与修身为一体的身体文化形式,注重身心协同修炼,动作简单朴实、难度不大,具有广泛的适应性和较高的健身价值,对重塑青少年的健康生活方式具有重要意义。常言道:外练筋骨皮,内练一口气。南少林的健身价值是通过习练者以身体运动为媒介,完成武术套路中每一个技术动作,从而达到舒筋松骨,强身健体来实现的^[7]。通过习练南少林武术不仅能够提高青少年的柔韧性、灵敏性、力量性和平衡性等身体素质,还可以改善青少年心血管系统机能和呼吸系统机能,对提高青少年健康素养水平和体质健康水平具有重要的促进作用。在国家鼓励各学校挖掘或引入民族传统体育项目进校园的政策要求下,南少林武术因其较高的健身价值非常适合作为学校体育教学和健康教育的重要内容,有利于青少年养成健康的生活方式。据专家不完全统计,南少林武术自宋朝至清朝间形成的拳种有19个、套路455套,其中拳术套路266套、器械套路149套、对练套路40套。在近代,南少林武术传播更广泛,衍生的流派更多,其中以南少林五祖拳和永春白鹤拳的影响最为深远,习练人数最多^[5]。目前,在福建许多中小学的体育课堂中已经开展了南少林武术教学,如泉州市某学校体育老师浓缩和提炼了一套简化五祖拳用于课堂教学,还有一些中小学在课间操中开展了南少林武术的集体展演^[8]。这些都极大地激发了青少年对南少林武术的喜爱,促进青少年健康生活方式的养成。

2.2 防病价值:南少林武术文化成为提升青少年预防疾病能力的有效手段

美国运动医学会在2016年第63届年会上大力推广“运动是良医”这一运动促进健康项目,并强调运动

促进健康应从儿童青少年抓起^[9],而学校对于运动促进健康的态度和认知程度会直接影响儿童青少年的体育活动参与水平。追求健康是学校健康教育的核心要务,运动促进健康是推进学校健康教育最根本的驱动力,也是健康有效形成的核心力量。南少林武术作为一项内外兼修的传统武术项目,在其各种套路的习练内容中蕴含着大量具有中医康养价值的拳法和功法。南少林武术文化以具有攻防属性的武术套路为载体,在遵循传统中医理论的基础上,实现以武为体、以医为用的健身防病理念。南少林易筋经是南少林武术中最负盛名的内功修炼术,其为改变筋骨的方法,是体现南少林武术防病治病价值的重要代表。修炼南少林易筋经可以改善青少年骨骼的结构和虚弱的体质,提高机体免疫力,对于生长发育中的青少年来说是极佳的养生术。此外,南少林武术在传承过程中集“禅”“武”“医”之大成,衍生出理筋整脊手法治疗各种骨伤科疾病,取得了良好的临床效果和社会影响力,逐渐形成了在国内外享誉盛名的南少林骨伤流派,其已成为中医骨伤治疗领域的重要学术流派。因此,从运动促进健康的角度看,南少林武术具备武医结合价值,具有补充和替代医学的属性^[10]。在倡导武术教育与学校健康教育相融合的现实需要下,南少林武术以其丰富多样的动作套路和武医结合的健身价值成为提升青少年预防疾病能力的有效手段。

2.3 健心价值:南少林武术文化成为加强青少年心理健康教育的重要举措

近年来,各类校园欺凌事件时常发生,屡禁不止,给青少年的身心健康和价值观念带来极大的负面影响。校园欺凌指的是在青少年之间发生的蓄意或恶意通过语言、肢体或网络等手段,对个体实施欺凌、侮辱造成身体伤害、精神侵害和财产损失的校园行为^[11]。为此,2016年国务院发布《关于开展校园欺凌专项治理的通知》(以下简称《通知》),要求学校开展品德、心理健康和安全教育,开展学生心理健康咨询和疏导,加强对校园欺凌的预防和治理,促进青少年身心健康。对此,有学者研究认为体育锻炼是一种积极有效的宣泄路径,青少年通过体育锻炼能合理宣泄情绪,释放攻击能量,规避潜在的校园欺凌行为的发生^[12],因此体育运动可以预防和阻滞校园欺凌行为的发生与发展。南少林武术具有所有武术种类起源和发展的防身和健心特质,在中国近代发展史中,南少林武术在对抗外族欺凌、驱除鞑虏的不屈斗争中激发了国人发出“国术救国”的爱国思想以及“非练武不足以图强”的爱国行

动。即使在现代社会中,人们也时常通过习练武术向外界表达着受到欺凌和胁迫时的内心情感倾诉,传递着社会大众对公平正义的追求与渴望,使得我国逐渐形成了崇尚武术的独特民族风格。经常习练南少林武术可以培育青少年匡扶正义的侠义精神,塑造健康的心理品质,消除校园欺凌者一时的不良心理,遏制其做出欺凌行为的念头。从这个意义层面看,在校园欺凌的预防和治理中,南少林武术可以成为加强青少年心理健康教育的重要举措。

2.4 育德价值:南少林武术文化成为规约青少年安全应急与避险行为的有效途径

立德树人是学校教育的根本任务,德育是构建青少年德智体美劳“五育并举”全面发展教育体系的重要组成部分,也是实现立德树人根本目标的主要路径。有专家指出,武术教育决不能仅仅停留于健身、防身的显性功能,其隐含的精神育化和品格培育更值得推崇^[13]。在当今的学校武术教育中的确存在着重健身养心、轻崇德尚礼的现实问题,使得学校健康教育内容大打折扣,无法有效规约青少年过激的言语和行为。德育价值是传统体育文化的灵魂,传统体育从道德层面充分吸收了传统文化的伦理观念,可以达到规范和约束人们社会行为的作用^[14]。南少林武术在追求攻防技击和健身防身的同时,始终强调武德的培育和品格的教化,同样蕴含着丰富的德育价值,而且其所依托的中国传统文化以及长久形成的身心修养与立德树人的思想内容相吻合。从构建学校健康教育环境的层面看,外部社会环境的构建可以依靠学校、社会和家庭等外部主体,但内部心理环境的构建则需要学生群体凝心聚力和相互帮扶的道德义务来共同创建,而南少林武术文化中“抵御外辱、保家卫国”的民族精神可以成为学校健康教育内外环境构建的有效载体;从健康教育实施路径的层面看,南少林武术文化中“德艺兼修”的习武精神与学校培养学生“德行合一”的人文精神具有一致性,是学校健康教育发展的内部精神动力,有助于形化于学生的思维、情感及行为方式的正确表达。

3 南少林武术文化助力学校健康教育的实践路径

南少林武术文化具有显著的健身、防病、健心和育德价值,这些与学校健康教育的内容和要求具有高度一致性。将南少林武术文化融入学校健康教育工

作中,将对青少年健康生活方式、疾病预防、心理健康、安全应急与避险等方面提供重要支持。

3.1 构建南少林武术教学新模式,重塑青少年健康生活方式

南少林武术具有较高的健身价值,应当将南少林武术作为青少年日常体育学习和运动锻炼的首要选项,使其通过武术技术动作的身体力行实现健康生活方式的重塑。在“教会、勤练、常赛、适评”四位一体教学理念的引导下,学校体育应以课堂教学、运动训练、体育竞赛和多元评价等四大体系为主导,将南少林武术作为媒介构建武术教学新模式,助力学校健康教育,重塑青少年健康生活方式。主要路径有:(1)响应武术进校园政策,借鉴“温州模式”,成立地方学校武术联合会^[15],加快推进南少林武术进入学校。通过体育课堂教学或武术俱乐部教学等形式,教会学生南少林武术健康知识和技术技能,使其掌握武术锻炼和健身的基本技术,有效推动青少年武术教育发展。(2)组建南少林武术兴趣小组或南少林武术协会等学生社团,以课余锻炼和常规训练等形式组织和引导学生勤于武术技术的练习,巩固武术技术动作,增强武术锻炼习惯和自主健身能力。(3)建立并参与多层级武术竞赛平台,以组织学生参加武术竞赛的形式激励学生对武术技能的实践运用,提升技能水平,实现武术促进终身健康的目的。(4)推动武术段位制进入校园,研制南少林武术水平评价体系,制定以武术段位制晋级和晋段的激励措施,激发青少年的习武热情,引导青少年循序渐进地学习南少林武术,实现持久增进身心健康和弘扬民族精神的目标。

3.2 融入南少林武医结合新理念,提升青少年预防疾病能力

南少林武术文化中所倡导的武医结合是体医结合的一种创新形式,它将中国传统武术与中医骨伤科相结合^[16],为青少年健康教育内容注入了新血液,也丰富了“运动促进健康”和“运动是良医”的思想内涵。在青少年健康观念正在形成的关键期,学校应当基于提升青少年预防疾病能力的目标,坚持以“运动促进健康”和“运动是良医”为核心的价值导向,通过对南少林武术文化中武医价值的理论阐释,将南少林武术中的非医疗手段融入学校健康教育的实践过程中,构建南少林武医结合促进青少年健康发展的校园新模式,致力于青少年预防疾病能力得到全面提升。可以从两个方面入手:一方面,学校教师通过南少林武术教学研讨,整理和创编出技击与攻防共存、健身

与养生兼有的动作套路,用于学校武术技术教学的重要课程资源,营造运动促进健康的校园活动氛围;另一方面,研究者应当挖掘和整理更多散落在民间能够预防和控制重大疾病的南少林手法和南少林功法,弘扬南少林武术文化中蕴含的传统医学理念和技术,服务于青少年对健康生活高质量的追求。通过以上两种手段使南少林武术促进青少年树立“运动促进健康”和“运动是良医”的健康观念,使武术锻炼和武艺技艺内化为青少年的生活习惯和防病手段,这样才能使健康教育的推进持久深入到青少年的成长过程中。

3.3 创设南少林武学宣传新平台,加强青少年心理健康教育

青少年是祖国的未来,青少年具有怎样的心理品格关系国家和民族的前途命运,关系党的事业的兴衰成败^[17]。青少年心理健康教育是校园健康教育内容的重要组成部分,是学校落实立德树人根本任务的主要方向,同时也是预防和治理校园欺凌行为的主要手段。《通知》明确要求各校将心理健康纳入校园欺凌治理的专题教育范围,实施教育先行,同时开展学生心理健康咨询和疏导,加强预防管理。由此可见,心理健康教育对于治理校园欺凌行为的价值是毋庸置疑且多方面的。学校应当充分利用南少林武学思想中止恶扬善、人性升华、情感认同等精神价值和力量^[18],创设武学宣传新平台,使其成为青少年之间相互理解、礼让、包容的桥梁,加强青少年心理健康教育,消弭性格迥异青少年之间的矛盾与隔阂,达到预防校园欺凌行为发生的目的。主要做法有:(1)将南少林武学思想与健康教育理论相融合,加强技术教学和理论宣导协同进行的工作力度,丰富学校武术健身教育体系。(2)依托学校心理咨询机构或朋辈心理帮扶站,将南少林武学思想融入学校心理健康咨询工作,帮助青少年解决日常突发的心理问题,做到早介入早干预。(3)以学校政策支持为引领,利用现代化数字技术和多媒体手段,创设“讲武堂”“展武台”等线上线下多形式的武学思想宣讲新平台,建立南少林武学思想宣传长效机制。

3.4 融合南少林武德教育新思想,规约青少年安全应急与避险行为

在开展南少林武术教育的同时,还应当加强武德教育、安全教育和法制教育,规约青少年的安全应急与避险行为。一方面,通过建立以南少林武术文化为基础、预防与治理相结合、教育与法制相结合的校园欺凌治理体系,可以助力学校健康教育的

多元协同推进。另一方面,通过南少林武术文化中武德教育思想的传输可以对学生进行爱国主义、尊师重道、诚实守信、见义勇为、助人为乐等方面的思想品格教育,使学生能够接受到更深刻、更直观、更生动的德育^[19]。因此,如何将南少林武术文化中的武德教育思想与体育课程思政融合起来,形成互补共生的发展格局,协同规约青少年的安全应急与避险行为是一项重要的工作。在学校健康教育实践中,要充分发挥南少林武术文化中的德育价值,将武德教育融入学校德育工作中,使其成为提升学校健康教育质量的主要媒介和规约青少年安全应急与避险行为的主要手段。可以从两个方面开展工作:(1)修订学校体育课程教学大纲,将南少林武德教育思想融入课堂教学,强化南少林武术的德育价值与健身、健心价值的同等地位,潜移默化地塑造青少年良好的思想品格。(2)成立南少林武术文化传承工作室,如福建某高校成立的福建省高校中华优秀传统文化传承基地暨南少林易筋经传承项目工作室,从教育、科研、训练和竞赛等多维度开展南少林武术文化的传播、传承以及武德教育的浸入和传输,全方位助力青少年思想品格教育。

4 结语

南少林武术文化作为中国传统体育文化宝库中的重要一员,历久弥新,具有丰富的文化价值、精神力量和道德之光。随着健康中国和教育强国等国家战略的快速推进,全面加强和改进新时代学校健康教育工作和学校体育工作成为建设高质量人才教育体系,促进青少年全面健康发展的重要举措。南少林武术文化在推进学校健康教育的工作中具有健身、防病、健心和育德的重要价值,可以通过构建武术教学新模式,融入武医结合新理念,创设武学宣传新平台,融合武德教育新思想等路径助力学校健康教育的有效推进。党的二十大报告中对“加强青少年体育工作”做出了新的重要论述,更加凸显了当前和今后加强青少年体育工作的重要性。健康始终是青少年体育工作中的重要关切,加强学校健康教育是塑造青少年健康观念,提升健康水平的重要路径。因此,如何让中华优秀传统文化深度地融入及全面地浸入学校健康教育的工作中,应当是当前和今后学校体育工作者和学术研究者面临的重要课题。

参考文献

- [1] 季浏. 使命与光荣:我国基础教育阶段体育与健康课程改革 20 年回顾[J]. 首都体育学院学报, 2021, 33(06): 581-587.
- [2] 欧阳武翀, 陈林会. 失落与拯救:峨眉武术的发展困境及策略研究[J]. 体育与科学, 2020, 41(06): 46-54.
- [3] 张然, 张楠. “双减”政策下学校体育高质量发展的内在困境与优化路径[J]. 体育文化导刊, 2022(09): 97-103.
- [4] 袁金宝, 王岗. 文化复兴视角下中国武术的主体责任[J]. 沈阳体育学院学报, 2017, 36(03): 126-132.
- [5] 郭学松. 南少林武术与近代反帝反封建运动的关系研究[D]. 福州: 福建师范大学, 2011: 85.
- [6] 刘永祥, 王清生, 林德明. 福建南少林武术文化推广与发展研究[J]. 山东体育学院学报, 2009, 25(10): 38-41.
- [7] 冯香红, 杨建英, 杨建营. 武术健身养生实践的理性解析[J]. 体育文化导刊, 2016(07): 42-46.
- [8] 刘永祥, 王清生, 林德明. 福建南少林武术文化推广与发展研究[J]. 山东体育学院学报, 2009, 25(10): 38-41.
- [9] 王正珍, 王娟. 运动促进健康, 从儿童青少年抓起——2016 年第 63 届美国运动医学年会综述[J]. 北京体育大学学报, 2016, 39(08): 39-43.
- [10] 段德键, 李丽凤, 李印东, 等. 武术、中医、西医融合:一种新冠肺炎患者康复新理念[J]. 沈阳体育学院学报, 2022, 41(03): 8-13.
- [11] 阳杨, 熊晨. 情感支持与农村青少年校园欺凌行为[J]. 青年研究, 2022(05): 45-55.
- [12] 董亚琦, 王晓璇, 原文惠, 等. 体育锻炼对初中生校园欺凌的影响:心理资本和自我控制的链式中介效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(05): 733-739.
- [13] 王军伟, 王震. 中国武术的文化使命及实现路径[J]. 体育文化导刊, 2018(09): 112-117.
- [14] 程馨, 白真, 程大力. 传统武术难以技击的原因及发展路径[J]. 体育学刊, 2022, 29(05): 34-39.
- [15] 张建东, 赵光圣. 社会生态系统理论视域下青少年武术教育多元主体协同治理研究[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(10): 68-75.
- [16] 王春燕, 张颢. 2018—2021 年我国老年健康服务研究热点及趋势可视化分析[J]. 中国预防医学杂志, 2022, 23(03): 196-201.
- [17] 颜吾仟. 坚持开展共产主义理想信念教育[J]. 思想理论教育导刊, 2016(04): 47-52.
- [18] 鄂冠男, 侯光明. 少林电影中的武学思想及其当代价值[J]. 沈阳体育学院学报, 2022, 41(05): 138-144.
- [19] 漆振光, 赵光圣, 郭玉成, 等. 学校武术教育中的武德传承内容及对策——基于武术家口述史的研究[J]. 西安体育学院学报, 2019, 36(06): 718-723.

[责任编辑 江国平]