

# 浙江工业大学武术选项课教学内容改革的反思

杨建营<sup>1</sup>, 邱丕相<sup>2</sup>

(1.浙江工业大学 体育科研所, 浙江 杭州 310014; 2.上海体育学院 武术学院, 上海 200438)

**摘 要:** 为彻底解决学校武术普及教育应该采用哪类教学内容的问题, 重点对普通高校武术选项课进行教学改革实践。通过在浙江工业大学 10 余年的探索, 验证武术选项课教育“淡化套路、突出方法、强调应用”的改革思想, 更符合目前普通高校武术课的具体实际。在对整个教学改革过程进行反思的基础上, 提出“普通高校武术选项课教学内容应选取简单直接、便于应用的技术, 并将开放型的学生两两对抗作为主要课堂练习形式”的建议。

**关 键 词:** 学校体育; 武术选项课; 教学内容; 教学改革; 浙江工业大学

**中图分类号:** G807.0; G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2015)05-0092-06

## Introspection of Wushu elective course teaching content reform in Zhejiang University of Technology

YANG Jian-ying<sup>1</sup>, QIU Pi-xiang<sup>2</sup>

(1.Institute of Physical Education, Zhejiang University of Technology, Hangzhou 310014, China;

2.School of Wushu, Shanghai University of Sports, Shanghai 200438, China)

**Abstract:** In order to thoroughly solve such an issue as which type of contents should be adopted for school Wushu popularization and education, the authors practiced teaching reform primarily on regular college Wushu elective course. Through their 10 years of exploration in Zhejiang University of Technology, the authors verified that such a reform idea as “weakening routines, highlighting methods, emphasizing applications” is more conforming to the specific reality of regular college Wushu elective course today. Based on their introspection of the entire teaching reform process, the authors put forward the following suggestions: techniques which are simple, direct and easy to apply should be selected as regular college Wushu elective course teaching contents; the one on one competition between two open type students should be adopted as the main form of classroom practice.

**Key words:** physical education of school; Wushu selective course; teaching content; teaching reform; Zhejiang University of Technology

进入 21 世纪以来,学校武术的普及教育存在的问题日益凸显,最令武术教育工作者尴尬的是广大学生“喜欢武术,却不喜欢武术课”<sup>[1]</sup>。为什么会出现这种情况?是教学方法问题,还是教学内容问题?对此,很多学者从理论分析、教学实践、实证调查、对比分析等多方面展开研究,最终将问题症结归结为教学内容,并提出多种改革思路。本研究将在归纳梳理各类学校武术教育改革研究成果的基础上,以 10 余年武术选项课改革实践为依据,提出学校武术改革的具体思路。

### 1 学校武术教学改革研究进展

虽然国家层面在 21 世纪才把学校武术教学改革提上日程,但早在 20 世纪后期一些问题就已日渐凸显。如有学者对体育专业的武术普修课进行研究,发现:教学内容方面“重套路运动,轻基本功法和格斗运动”,教学模式方面普遍采用“填鸭式”、“注入式”方法,“对学生满堂灌,让学生一味硬记某几个初级套路,强行使学生囫圇吞枣”,导致“学生学得不能不类,教的人叫苦不迭,看的人啼笑皆非”<sup>[2]</sup>。还有学者对普

收稿日期: 2015-03-30

基金项目: 国家社会科学基金项目“文化强国建设目标下我国学校武术传承体系研究”(14BTY072)。

作者简介: 杨建营(1972-),男,教授,博士,苏州大学博士后流动站在站人员,研究方向: 武术基础理论、武术教育。E-mail: yjianying@163.com

通高校武术选项课进行研究,指出以套路为教学内容的武术课,使学生形成“武术运动就是类似体操的身体练习”<sup>[3]</sup>、“武术就是做操”<sup>[4]</sup>的错误认识,从而使武术失去“最本质的技击价值”,导致“学校武术不景气”。另有学者对体育专业毕业生进行调查,发现:他们毕业后从事武术教学的人数逐年减少,最后基本上都放弃武术教学。该学者还对大三在校学生进行专门实验,让其演练大一普修的武术套路,实验结果是“绝大部分学生均已遗忘”<sup>[5]</sup>,这在很大程度上说明武术普修课存在问题。

进入21世纪以来,呼吁武术教学改革的研究更是铺天盖地,如康戈武<sup>[6]</sup>指出:“在全球化浪潮中,作为国粹的中华武术在学校体育教育领域处于岌岌可危的境地。”有学者在广泛调查基础上指出问题的成因:经过近50年发展形成的以套路为主要内容的武术教材模式,已经偏离了武术的本质特性,不符合社会的发展和人们的需求,学校武术教材必须进行改革,改革原则是“淡化套路,提倡攻防”<sup>[7-8]</sup>。还有学者持类似观点:学校武术没有发展好的症结在于将格斗功能的主导地位剥夺,综观世界各国的格斗术,有哪个国家舍弃了它的本质格斗功能,武术的最大魅力就是由武术的格斗功能衍生而出的格斗文化<sup>[9]</sup>。另有知名高校学者以国外武技为参照进行了对比后指出:“令人深思的现象是,学生极其喜欢而热门的民族传统体育课程武术项目,近年来倍受冷落,陷入学生不愿参与、教师无所事事的境地……尤其是随着外来武技的‘入侵’,学生们纷纷投向跆拳道、空手道等项目的练习行列……学生们对外来武技的积极踊跃全身心投入已远超中华武术。”<sup>[10]</sup>还有学者进行更深入对比:“跆拳道以实用的对抗性技术为教学的切入点,在教学中倡导‘以礼始,以礼终’的崇礼尚武精神,从而提升人的顽强、果断、自信、坚毅以及吃苦耐劳的意志品质,增强民族凝聚力……其简单易行的特点是取得成功的关键所在”<sup>[11]</sup>。除此之外,还有很多学者指出以初级套路为主的教学内容是导致学校武术颓废的主因。

正是基于以上研究,武术界知名专家学者才将“学生喜欢武术,却不喜欢武术课”的问题症结归结于教学内容,认为像初级长拳、简化太极拳等套路过分注重技术动作的规范、美观,偏离了武术的技击本质,无法培育武术课应该培育的防身自卫能力,更无法培育学生迎难而上、勇于拼搏的精神。综合各类理论分析及调查研究,改革以初级套路为主的武术课教学内容,突出武术的防身自卫价值,强调技术的应用性,成为21世纪我国普通高校武术课改革的大势所趋。

虽然改革武术课教学内容已成共识,但如何改革

却存在分歧。进入21世纪先后出现3种典型武术教育改革思想:“淡化套路、突出方法、强调应用”<sup>[1]</sup>;“突出拳种、优化套路、强调应用、弘扬文化”<sup>[12]</sup>;“一校一拳,打练并进,术道融合,德艺兼修”<sup>[13]</sup>。第1种武术教育改革思想最早出现于2004年教育部颁布的武术教学指导纲要,其主旨是把武术普修课教学内容中的武术套路淡化,增加突出武术攻防技法、强调技术应用性的内容;第2种最早见于2006年北京体育大学硕士学位论文,其主旨是套路作为武术典型的文化符号不能淡化,但可优化,因此提出引入传统拳种,文化和应用兼顾;第3种最早见于2013年9月在北京体育大学举办“第一届中华武术发展战略论坛暨全国学校体育武术项目联盟成立大会”,其主旨是套路与散打并行,也是两者兼顾。这3种武术教育改革思想都有各自的美好初衷,都有各自的适用人群,但哪种更符合目前各级普通学校和各类普通学生的实际,值得进一步深入研究。

## 2 从武术课到武术防卫术课的课程内容改革

### 2.1 课程改革的基本情况

以浙江工业大学大学一、二年级武术选项课学生为研究对象,从2003年9月开始,进行了10余年的武术课改革。教学改革初期阶段(2003年9月—2007年6月),授课对象是课题负责人的武术选项班(平均每学年7个教学班,每班25~28人),主要进行了3轮教学内容的大幅度调整,于2007年基本定型;教学改革后期阶段(2007年9月—2014年9月),授课对象扩展到教学团队的4个成员的所有武术防卫术选项课教学班(平均每学年15个教学班,每班28~32人),主要应用以上基本定型的内容进行教学实践,2013年针对教学过程中出现的小问题又做了进一步调整,从而将教学内容正式定型。虽然研究对象仅仅是一所高校,但10余年的课改过程涉及学生数两三千人,而且这些学生来自全国各地,因此,具有一定代表性。

### 2.2 具体改革思路及实施过程

#### 1) 精选套路的改革思路及实施。

受当代武术发展的影响,课程改革倡导者的武术专业技术偏重于套路,不擅长格斗,所以在教学改革之初总想方设法保留中华武术最典型的文化符号——套路(这与第1章的第2、3种改革思想一致),并一厢情愿地认为以前的武术课之所以不受学生喜欢,是因为选取的套路有问题,所以在2003年9月教学改革之初,就把两学期的教学内容分别确立为两个短小精悍的武术套路。前者以刚猛型为主,后者以柔和型为主。第1学期的教学内容选取20世纪80年代蔡龙云编写

的《少林寺拳棒禅宗》中的八步连环拳,该套路短小精悍,既能单练,也能对打,还能拆招,虽然动作歌诀有22句<sup>[14]</sup>,但往返各4步,动作十分简单、直接、连贯,适于一般学生。然而,最终教学效果却出乎意料。期末考试时,除极个别学生外,绝大部分学生的动作五花八门,出现“学生学得不伦不类,教的人叫苦不迭,看的人啼笑皆非”的场面。而经历一个寒假,到第2学期开学时,再测试上一学期的教学内容,有些学生已完全忘光,有些学生则磕磕绊绊,很难从头打到尾,这更验证了第1学期教学的失败。第2学期的教学内容是简单的太极拳套路的单练和拆招,最终教学效果与第一学期类似。综合两学期的改革实践,并没有解决之前初级套路教学存在的问题。

2)进一步优化套路,同时增加散打内容的改革思路及实施。

鉴于两个学期的课改情况,2004—2005年调整授课内容。在理念上仍坚持保留套路,但同时强化拆招以及技击对抗方面的教学。具体调整方案是第1学期教授套路、拆招,第2学期进行现代散打技术体系的拳腿摔内容教学。

第1学期的教学内容是一个由各个拳种精选出来的典型招法组成的综合套路,该套路从孙膑拳三十二手的“提手劈掌、上托侧踹”开始,中间结合太乙腿法的“腾空侧踹、跳步挂劈蹬脚(劈打蹬)”,螳螂拳的“采三手、挑进山门”,到最后的八极拳的“霸王硬折缰、两仪顶”等等,共十几个小组合。尽管教学内容设计者绞尽脑汁设计套路,并从各方面激励学生平时多练习,但第1学期期末考试时,学生的套路演练仍然磕磕绊绊,教学效果依然如前。

第2学期教授了直拳、摆拳、劈拳、抄拳和正蹬、侧踹、弹踢等单个技术方法及组合技法,最终教学效果有较大幅度的改观。期末测试时,大部分学生能够把基本技术做得像模像样,有超过半数的学生能够把组合技术较流畅完成。但仍然存在一定问题:仅完成了基本技术和组合技术教学,根本没时间进行实战对抗,所以学生仅能够较好地演练技术动作,仍不具备实战能力。如果一门体育课没能培养学生的某方面能力,那注定是失败的课程,因此,课改仍需继续。

3)抛弃套路,完全采用对抗性教学内容的改革思路及实施。

由以上两轮改革实践可知,“学生不喜欢武术课”绝不仅仅是原来的初级套路不好的问题,而是武术套路根本不适宜现在普通高校的一般大学生。原因简析如下:(1)目前普通大学生的状况是在中小学时完全没有学练武术的经历;(2)套路是武术技术体系中,高级

复杂、难学难练的技术,须天天练习,日积月累,才有成效,而普通高校1周仅1次体育课,不具备练好武术套路的条件。在这种情况下,只有选取“教之易解,学之易能,用之易效”<sup>[15]</sup>的武术技术,减少动作数量,降低技术难度,才有可能取得教学改革的成功。

基于以上思路,第3轮的教学改革不得不忍痛割爱,放弃相对高级复杂的套路,选取更简单实用的内容。从2005年9月起,将教学大纲调整为:第1学期教授4个基本拳法(冲、摆、抄、鞭)、4个基本腿法(弹踢、正蹬、侧踹、侧弹踢),以及这些技法的基本组合;第2学期的前半程教授3类摔法,后半程以两两捉对的半对抗性练习、对抗性练习为主,并将步法练习贯穿始终,每堂课课间休息时间介绍一个擒拿技法。以步法练习为例,先单人练习前后左右移动的4种步法,以及结合腿法的几种特殊步法;其后,两两成对,一进一退,由固定逐步过渡到随机;再后,加上摸点练习,即通过快速步法移动来抢点(随着课程的深入,由两肩到头、胸、腹、两膝,点数逐渐增多),最后,加入踩脚练习、基本腿法、组合腿法对抗性练习。根据调整后的教学大纲授课,其教学结果是,第1学期期末测试大部分学生能够基本掌握拳腿技法要领,第2学期期末测试每个学生都能够进行自由攻防对抗,具备了一定的防身自卫能力和敢于拼打、刚健自强精神,并具备“不惹事也不怕事”的基本品质。

相比之前两轮的教学改革,第3轮有明显改观,究其原因:(1)单个或组合的拳腿摔拿技法相比之前的武术套路技术要简单得多,易学易练;(2)这种技术教学是开放性的,不像封闭性的武术套路教学那样枯燥无味;(3)在两两半对抗和对抗练习过程中,学生能否摸到点或命中,结果立判,因此,很容易获得成功体验;(4)考试时是否得点或将对方摔倒十分明确,不像武术套路考试,仅凭教师印象打分;(5)通过教学,确实培养了学生的某种能力,如灵活反应能力、准确判断能力、防身自卫能力。以上几点说明:开放型的武术对抗类教学内容更适合普通高校的具体实际。

由于第3轮教学改革基本成功,所以2006—2007年度又重复上一学年教学内容,最终效果基本理想。由此,新的以对抗类技术为主的武术课教学大纲基本定型。由于新武术课能够提高学生的防卫能力,最终将课程名称由“武术”改成“武术防卫术”。课程名称的小改动也出乎意料地增加了选项学生的数量,出现了选课爆满的情况,这也从侧面说明了广大学生对武术最本质的技击防卫价值的渴望。武术的特殊性在于培养技击防卫能力,至于强身健体,是所有运动项目在追求各自目标的情况下必然产生的效果。武术课

不应该放弃自身的目标,丢失本分,而仅仅追逐强身健体的目标。

4)大面积推广后,对教学内容的进一步微调。

武术教学模式基本定型之后,于2007—2008年度开始,逐渐向课题组其他成员推广。经过分头教学实践后,大家一致认为新教学内容更适合普通大学生。又经过几年稳定的教学实践,2013年重新修订大纲时,有成员提出建议:“第1学期的教学内容安排得太多,学生难以消化,不能保证教学效果,能否再简化”,由于该建议有一定代表性,所以被采纳,最终将教学内容精简为2个拳法和3个腿法,即直冲拳、侧摆拳、弹踢腿(包括正面弹踢和侧面弹踢即鞭腿)、正蹬腿、侧踹腿。调整之后,2013—2014年度,执行新大纲时,第1学期的教学效果有所改善,不仅授课教师不必每周赶进度,而且学生也在很大程度上提高对动作要领的掌握,并加强了打靶练习时的打击力度,这为第2学期的对抗性内容的教学打下了基础。

经过几轮的教学改革实践,又几经调整,最后形成的普通高校武术选项课的教学内容:第1学期以实战站位姿势、2个拳法(直冲拳、侧摆拳)、3个腿法(踢、蹬、踹)以及这些技法的组合技法为主;第2学期前半程以基本摔法学习为主,后半程以条件对抗、半对抗、自由对抗为主,课间休息时间介绍拿法,并将步法练习(包括摸点、踩脚)贯穿于整学期教学。

5)技术考试内容。

第1学期是基本技术的打靶、组合技术演练。对于基本技术打靶测试,在没有数据测试仪器的情况下,只能根据是否整体协调发力、快速发力、快速回弹、动作规范(进攻时是否具有防守意识)4方面进行综合评判;对于组合技术考试,在以上4方面基础上再增加“动作衔接是否自然,动作是否连贯”的要求。

第2学期是两两对抗,主要考察主动进攻能力和防守反击能力。一般而言,防身自卫或见义勇为时常出现两种情况:(1)对方已发起攻击,这种情况下只能防守反击;(2)对方已经构成威胁但还未发起进攻,这种情况下可主动进攻。据此,将考试内容设计为:一方发起3次主动进攻,另一方则进行3次防守反击,然后交换,每个学生最终可获得主动进攻和防守反击两个成绩。

两学期考试内容基本涵盖课程教学的主体,第1学期的基本技法和固定组合技法类似于武术套路,第2学期的两两对抗类似于散手,两者基本能够反映学生整体的武术能力。

### 2.3 课程改革效果的验证

以上普通高校武术选项课教学内容的改革实践过

程,实际上是在教学内容中逐步淘汰武术套路,引入武术对抗类内容的过程。这种改革后的教学内容更利于培养学生的能力。为证明这一论断,课题组专门做了回访。所谓回访即选项课结束一段时间之后(例如间隔一两年甚至更久),再组织学生测试原选项课教学内容,检验其对原来所学技术的掌握程度。本次测试对象是2013—2014年度曾以武术防卫术为选项课的学生,为进行对比分析,同时回访太极拳选项课(以套路教学为主)的学生。回访时间是2015年4月底至5月初,回访内容是原选项课于2014年5月期末考试时测试的内容:武术防卫术课程是拳腿摔技法的攻防实战,包括主动进攻和防守反击两方面;太极拳课程是杨式太极拳段位制套路一段内容的套路单练和对打,单练套路包括起势、云手、单鞭、单手平圆推手、搬拦捶、穿按掌、如封似闭、十字手几个动作,对打套路即单练套路前后两部分的对接。

具体研究设计如下:从大三学生中随机抽取曾在大二以武术防卫术、太极类运动为体育选项课的学生各10名,都是6男4女。两个项目分别测试。对于武术防卫术的测试,先大致根据体重、身高进行两两配对,男女不混合,共测试5场,每场对抗一位学生主动进攻3次,另一个则防守反击3次,然后交换,测试者分别获得主动进攻、防守反击两个分数。对于太极拳的测试,先测试套路单练,再测试套路对打。为保证实验结果的客观性,避免测试者相互交流技术,采取以下控制方法:第1组测试时,不允许其他待测者观摩;第2组测试时,已完成测试的第1组不得离开场地,以免与其他待测者交流,在观摩时不允许指导交流。接下来的几组依次类推。

武术防卫术测试结果:主动进攻时,运用最多的技术依次为:左右直拳(10人)、正蹬腿(8人)、侧踹腿(5人)、鞭腿(4人),受试者均有成功,但成功率不是很高;防守反击时运用最多的技术依次为:运用低侧踹腿阻挡对方的进攻(7人)、撤步后闪之后迅速直拳反击(5人)、接腿摔(5人,仅2人成功)、下潜摔(3人,仅完成了防守,但没有一个人将对方摔倒),还有1人成功运用撤步转身鞭拳,但仅成功一次。性别方面的差异是两对女生都没有运用摔法,都没有运用侧踹腿进攻,防守反击时只使用低侧踹腿和直拳。总体而言,测试的激烈程度与一年之前期末考试有一定差距,但都能够运用所学技术进行对抗。

太极拳测试结果:套路单练测试时,被抽取的10名学生中没有一位能够完整地将套路从头练到尾演练,部分学生只记住了个别动作。10个学生对起势印象最深,都能“比划”下来。其中3人除了起势之外,

还能接着“比划”云手、单鞭,2人还记得单手平圆推掌,对于接下来的搬拦捶、穿按掌、如封似闭、十字手,没有一个学生能够记起。即使他们能回忆起来的个别动作,也仅限于“比划”,其标准程度还不如做广播体操,与太极拳的技术要求相差甚远。当提出要两两配对,测试对打套路时,更是大眼瞪小眼,都表示根本没印象了,仅两个女生还能想起单手平圆推手,具体演练时,则都是“动手不动腰”,全失本意。

对测试结果的原因简析:武术防卫术测试的场面之所以不如之前激烈,原因是学生在之前的正式考试时都渴望拿高分,所以才全力以赴地对抗,而这次仅仅是一般测试。之所以时隔近一年之后这些学生还能运用所学的技术对抗,是因为通过之前一学年的学习练习,已经具备了灵活反应能力、准确判断能力,其技术已经自动化。而太极拳套路测试的结果之所以如此糟糕,原因是通过该课程学习,学生没有形成“学以致用”的能力。虽然这个套路仅由8个动作组成,但是,这些动作都有一定难度,以搬拦捶为例,教学时学生顾上就顾不了下,顾左就顾不了右,连把动作比划下来都比较困难,更不用说连贯协调了。更重要的是,由于教学内容仅限于套路的单练、对打和拆招,缺少灵活运用的教学环节,所以,很难培养学生某方面能力。学生仅通过1学年每周仅半个多小时的技术学习练习,几乎把所有精力都放在记忆动作,很难做到技术高度协调、放松流畅,因此,根本无法获得某方面的能力。

通过回访可以证实:与技术复杂、封闭型练习为主的武术套路教学相比,技术简单直接、以开放型练习为主的武术防卫术教学,更易培养学生的能力。

### 3 浙江工业大学武术选项课教学内容改革实践启示

1) 武术套路不宜作为普通高校公共体育课的主要教学内容。

对武术套路教学效果不佳的原因进行反思,大致可归列为两点:(1)学校体育课课时有限,学生课下缺乏练习;(2)武术套路技术在武术技术体系中属于高级复杂、难学难练的技术,不适于大范围推广。

回想当年,少年时期参加业余武术训练队时,少林八步连环拳套路是首先学习训练的内容,当时几乎所有队员都练得虎虎生威,不仅单练很有气势,而且对练也十分逼真。而对于当代普通大学生而言,为何却冰火两重天?经对比可知,当时的武术队员都是带着浓厚兴趣练习武术,不仅坚持天天练习,而且还有至少一周3次的集体练习,而现在普通大学生所修体

育课是强制必修,即必须选择一个运动项目,很多学生虽然选择了武术课,但对武术套路的兴趣并不是很高,而且大学体育都是每周1次大课(2学时90分钟),课下学生很少自发练习。在这种情况下,仅凭每周一堂课的练习,很难见成效。

同样是一周一次课,其他体育课之所以能够成功,原因是技术相对简单,学生通过简单学习之后就能够学以致用。而武术套路是武术技术体系中高级复杂、难学难练的技术,没有坚持天天练习,很难有效果,大多数学生难以从中体验到运动快感,没有运动快乐,就难以激发兴趣,没有运动兴趣,就无法养成终身锻炼的习惯。由此而言,武术套路不适宜在普通学生中大面积推广,只适合少数人群习练。

由以上分析,3种典型武术教育改革思想中,第1种“淡化套路、突出方法、强调应用”,更贴近目前普通高校武术选项课教学和普通大学生的具体实际。只有在中小学体育改革取得实质性进展,广大青少年养成天天运动习惯的前提下,后两种改革思路“突出拳种、优化套路、强调应用、弘扬文化”、“一校一拳,打练并进,术道融合,德艺兼修”才有可能具有适用性。

2) 普通高校武术选项课应该采用简单直接、便于应用的技术,并将开放型的两两对抗作为课堂主要练习形式。

首先,武术选项课的技术教学内容必须简单直接,便于应用。横向对比可知,学生喜爱的运动项目,如篮球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、跆拳道等,共同特点是技术动作简单易学,稍做练习之后就能应用于对抗实践。以网球选项课教学为例,尽管网球技术动作有很多,但普通高校网球选项课的教学内容主要选取了正手位底线抽球、反手位底线抽球、网前截击、下手和上手发球等主要技术,因为这些技术在对抗比赛中应用最多。再以跆拳道选项课为例,尽管跆拳道包括前踢、横踢、下劈、后踹、勾踢、推踢、跳踢等十几种腿法,但教学内容仅选取了其中的4~5种,教学重点是横踢、下劈、后踹,因为这3个腿法最易应用于实战对抗。近年来,球类运动中,排球选项之所以不景气,是因为该运动对队友之间的默契配合要求很高,成功组织一次攻防,对于大学生而言有难度,能有扣球成功喜悦体验者更是凤毛麟角。武术课只有设计类似网球、跆拳道的简单直接、易于在对抗中运用的技术,才有可能取得成功。

其次,武术选项课必须把开放型的两两对抗作为主要教学环节。以上列举的网球选项课、跆拳道选项课,其基本技术教学仅仅是基础环节,在课堂教学中所占时间并不多,整堂课最主要的内容还是两两喂球

(喂招)和对打。如果学生以练习基本技术为主,即使练得再好,如果不能应用于对抗实践,也很难获得成功体验,从而无法进一步激发学习兴趣。武术套路教学之所以不成功,正因为学生在学习过程中很难获得成功体验。武术选项课教学只有在基本技术教学环节之后,尽快过渡到技术的应用环节,并将开放型的条件实战、自由对抗练习作为课堂主要练习形式,才更容易取得成功。只有经过长时间的对抗性练习,学生才能找到距离感,把握有效出击的时间差,唯此,才能够真正学以致用,从而体验到成功的喜悦。

3)培养学生某方面能力,是检验课程改革是否成功的关键。

在众多体育选项课中,凡是能够培养学生某方面能力的课程,就是有意义的课程,凡是不能培育学生某方面能力的课程,就是失败的课程。以武术套路为主的教学内容存在的另一个缺陷是无法培育绝大部分学生的某方面能力。在武术套路教学课堂上,特别是在学习由30多个技术动作组成的三路长拳和由20多个技术动作组成的简化太极拳时,学生几乎把所有精力都放在记忆技术动作方面。考试时能够获得高分者,往往是那些先天协调性好,并能记住整套技术动作的学生;其次是先天协调性一般,但能记住所有技术动作的学生。因此,这种课程所考察的主要是学生的记忆能力,而且这种记忆力仅仅限于短时记忆。绝大部分学生考试完毕后,随着时间推移,不到3个月,整个套路就会忘光,难以形成终生锻炼习惯。

如果希冀通过武术套路锻炼形成某方面能力、获得运动乐趣,必须有恒心、有毅力、有积累,一般大学生仅通过短短1学年,甚至1学期的体育课,很难获得这方面的能力,从而更无法获得运动兴趣。而技术动作简单易学、以开放型练习为主的武术防卫术课就完全不同,学生学了技术动作之后,稍加练习,就可以应用于格斗对抗。通过对抗性练习,不仅能够培养灵活反应能力、准确判断能力、时机把握能力、防身自卫能力,而且还能够培育敢于面对、迎难而上、坚忍不拔、刚劲自强的精神。这与学生通过武术套路课学习的最大收获——仅能够“比划”动作相比,教学效果是截然不同的。能否培养学生某方面能力是检验武术课改是否成功的最重要的判别标准。

因此,建议普通高校武术选项课教学内容应选取简单直接、便于应用的技术,并将开放型的学生两两

对抗作为主要课堂练习形式。以上所设计的教学模式仅仅是普通高校武术选项课模式之一,除此之外,建议研究开发短兵、长兵、太极推手以及其他拳种的简单直接、易于对抗的武术选项课程,这有待学者进行更多武术课教学改革实践探索。

### 参考文献:

- [1] 蔡仲林,施鲜丽.学校武术教学改革的指导思想——淡化套路、突出方法、强调应用[J].上海体育学院学报,2007,31(1):62-64.
- [2] 阳洪波.对高校体育教育专业武术必修课教材改革思考[J].西昌师范高等专科学校学报,1999(4):80-82.
- [3] 王文辉.高校武术普修课教学中存在的几个问题[J].六安师专学报,1998,14(1):58-60.
- [4] 张东宇.高校武术教学存在的问题及相应措施[J].上海体育学院学报,1998(12):163-164.
- [5] 张艳敏.素质教育与中、小学的武术教学[J].体育函授通讯,1999,15(2):61-62.
- [6] 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.
- [7] 翟少红.试论构建“淡化套路,提倡技击”的武术教材体系[J].体育文化导刊,2005(5):58-59.
- [8] 翟少红.试论中小学武术教学改革的出路[J].中国体育科技,2005,41(6):82-84.
- [9] 石华毕,翟少红.学校武术的教育性与开展形式的反思[J].西安体育学院学报,2010,27(3):366-370.
- [10] 花妙林.论高校开展传统武术与《段位制》相结合的教学新思路[J].体育科研,2008,29(1):85-87.
- [11] 左文泉,彭阳,李雨衡.中小学武术教学思考[J].体育文化导刊,2009(9):85-86.
- [12] 武冬.体育教育专业武术课程教学内容和方法改革的研究[D].北京:北京体育大学,2006.
- [13] 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(1):84-88.
- [14] 蔡龙云.少林寺拳棒禅宗[M].杭州:浙江科学技术出版社,1983.
- [15] 吴芟.手臂录(临阵兵枪说)[M].太原:山西科学技术出版社,2006.