

# 提升武术教学趣味性：问题审视、致因分析、改革对策

刘文武<sup>1</sup>, 王梦东<sup>2</sup>

(1.华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241; 2.浙江海洋大学 体育与军事训练部, 浙江 舟山 316003)

**摘要:** 趣味性是决定武术教学和育人成效的重要因素。运用文献资料法、教育观察法等, 系统思考武术教学趣味性的问题。研究认为: 练习武术有无趣味性和武术本身是否具有产生趣味的因子是两回事, 武术本身是蕴含趣味因子的, 但当前武术教学的整体模式遮蔽武术运动原本有的趣味性。武术教学缺乏趣味性的致因主要包括: (1)教学内容与学生的武术需求相左; (2)组织形式单一封闭、缺少合作互动; (3)学练环境难以调动学生主动性、课堂氛围沉闷; (4)练习目标模糊、学生难以获得效能感。采用交叉整合、以主代次的方法, 提出提升武术教学趣味性的对策: 教学内容及价值认同方面, 要由复杂难学、止于学会向简单易学、精进无限转变; 教学方式及学练环境和氛围方面, 要由单一的个人练习情境向偏重双(多)人练习情境转变。

**关键词:** 武术教学; 趣味性; 教学方式; 学练环境与氛围

中图分类号: G852 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2024)05-0109-06

## Enhancing the interesting of Wushu teaching: Problem review, cause analysis, and reform countermeasures

LIU Wenwu<sup>1</sup>, WANG Mengdong<sup>2</sup>

(1.School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China;  
2.Department of Physical Education and Military Training, Zhejiang Ocean University, Zhoushan 316003, China)

**Abstract:** Interesting is an important factor that determines the effectiveness of Wushu teaching and education. By using the methods of literature and educational observation, this study systematically thinks about the interesting of Wushu teaching, and then holds that: whether Wushu practice is interesting or not and whether Wushu itself has interesting factors are two different things, Wushu itself contains interesting factors, but the current overall mode of Wushu teaching has obscured the original interesting of Wushu. The reasons for the lack of interesting in Wushu teaching include: (1) the teaching content is different from the students' Wushu needs; (2) single closed organizational form, and lack of cooperation and interaction; (3) the learning and training environment is difficult to mobilize students' initiative, and the classroom atmosphere is dull; (4) the practice goal is vague, and it is difficult for students to obtain a sense of efficacy. By using the method of cross-integration and primary-to-secondary approach, the research puts forward the reform countermeasures to enhance the interesting of Wushu teaching as follows: in terms of teaching content and value identity, it should change from complicated and difficult to learn, from learning to simple and easy to learn, and make infinite progress; in terms of teaching methods and learning and practicing environment and atmosphere, it is necessary to change from the single individual practice situations to double (multiple) practice situations.

**Keywords:** Wushu teaching; interesting; teaching methods; learning and practicing environment and atmosphere

收稿日期: 2024-02-08

基金项目: 国家社会科学基金青年项目(16CTY019); 上海市哲学社会科学规划课题一般项目(2021BTY002); 中央高校基本科研业务费项目(2023ECNU-YYJ018)。

作者简介: 刘文武(1982-), 男, 教授, 博士后, 博士生导师, 研究方向: 武术基本理论, 学校武术教育。E-mail: liuwenwu1982@126.com

“枯燥乏味”是武术学界在论及学校武术教学现状时普遍指出的症结之一。毋庸置疑,这是构成“学生喜欢武术,但不喜欢上武术课”的重要原因。但遗憾的是,目前学界对于武术教学趣味性的关注度仍然不高,相关研究只是为了追求面面俱到,将其作为整体论域中的一部分,进行一些诸如“武术教学应注重调动学生学习趣味性和积极性”的浅层论述,鲜少针对提升武术教学趣味性的专题研究。这种情形既不利于学校武术教育研究的实质推进,也有悖当前各级各类学校逐步重视发挥学生主体地位的大趋势,在其他特别是趣味性较高的体育项目教学的参照下,不仅学者们期待的目标“将武术从体育项目教学中独立出来,成为一门与语文、数学、英语等必修课同等地位的课程”<sup>[1]</sup>无法实现,而且还会导致武术教学在学校体育教学领域更加的边缘化。由此,将提升武术教学趣味性作为研究对象,提出提升武术教学趣味性的对策,旨在通过提升武术教学趣味性而催发学生学习武术的积极性和主动性,一方面改善武术教学在学校体育教学中的状况,另一方面助力“以武育人,以德铸魂”<sup>[2]</sup>新时代学校武术教育使命的实现。

## 1 枯燥乏味还是兴趣盎然:武术练习趣味性再审视

现实中存在着这样一种“二律背反”情形:一方面,“单一刻板”“枯燥乏味”已成为学校武术教学的代名词和长期难以克服的“痛”;另一方面,对于有些习武者而言,则会因“一天不练浑身难受”,而“朝夕揣摩,无有作辍”。如此看来,笼统说练习武术有无趣味性,是一个伪命题。换言之,练习武术有无趣味性和武术本身具不具有产生趣味的因子,是两个问题。武术本身肯定是蕴含趣味因子的,关键是练习武术的人在一种什么环境中练习、练习的内容是什么、学练的方式怎样以及练习者对武术的价值认同和所具有的武术素养如何。首先,毛振明等<sup>[3]</sup>认为:“当运动变成体育教育后,在很大程度上失去了运动的自发性和自主性、失去小群体的体育亲友集体、失去了激烈的比赛、失去了深入系统的训练、失去了竞争与表现的机会、失去了运动的非功利性等等。”这说明学校武术课堂所创设的学练环境和氛围构成了影响武术教学趣味性的一个因素。也有研究指出,“由于受竞技武术不能配音乐、不能喊叫的规则影响,使得学校武术教学在实施过程中也不能喊叫,武术课气氛沉闷,学生感觉压抑,导致武术教学难以实现其他项目教学‘课堂气氛活跃’的教学效果”<sup>[4]</sup>。其次,唐炎等<sup>[5]</sup>认为:“对教学内容的兴趣是学生积极投入学习的首要动力,本

质上是学生对所授项目的一种兴趣。”杨建营等<sup>[6]</sup>研究表明,学生对武术课缺乏兴趣、不乐意学,主要是因为其近似于体操的教学缺乏技击实用性,与学生之前对武术课的心理预期相悖。这说明教学内容也是影响学校武术课趣味性的一个重要因素。再次,“契合需求的教学内容固然重要,但吸引学生乐享学习的关键在于适切的学练设计”<sup>[5]</sup>。说明学练武术的方式也是学校武术教学趣味性如何的一个重要影响因素。最后,体育价值认同是影响学生体育课投入的因素之一,而“学生体育价值认同以丰富的运动经验积累为基础”<sup>[5]</sup>。

“没有扎实的武术专项素质作基础,学生就不可能真正领悟到武术形神兼备、内外兼修的真谛,而没有这种深层次的领悟和感受也就不可能享受到武术带来的无穷乐趣”<sup>[7]</sup>。这说明学生对武术的价值认同以及所具有的武术素养,也是影响武术教学趣味性的一个因素。

综上所述,武术运动本身有无趣味性与学校武术教学有无趣味性是两回事。学校武术教学中存在的“单一刻板”“枯燥乏味”问题,说明武术课教学的整体模式遮蔽了武术运动原本有之的趣味性。而如若令学校武术教学充满趣味性,就要通过武术课教学模式的改革,使武术运动原本有之的趣味性彰显出来。那么,武术运动本身的趣味性源自于哪些方面呢?首先,有学者从“练拳致趣”角度指出,“劲力蓄发与体悟攻防、节奏缓疾与身心感受、轨迹曲弧圆融与动作顺畅奔放是达成练拳致趣的3个内在因素”<sup>[8]</sup>。这是立足技击本质视角归纳出的徒手套路运动之趣味因子。其次,如果说体育的真谛是“玩”,那么器械就类似于“玩具”,有玩具自然比没玩具更好玩(有趣)。武术器械所具有的兵器形制和为符合现代社会要求而进行的改造(如不开刃提高了使用安全性,适度轻薄化使得练习过程中更容易产生各种声响,增加刀彩、剑穗、图案以及诗词歌赋等使其更为美观高雅而富于艺术性),加之各种武术器械的技法特点(如刀术之扎、劈、缠头裹脑、各种腕花,剑术之格、洗、击、刺、挂、撩,棍术之舞花、提撩、抡棍、摔棍、点棍,枪术之拦、拿、扎、点、绞、云),以及“刀如猛虎下山,剑似云中飞凤”“枪若游龙,棍似旋风”等风格化演练要求,都能够使武术器械练习产生迥异于其他运动项目的独特的趣味因子。再次,中华身体观对于武术的统摄,使武术演练特别注重意识、心理、气息对肢体动作的引领、强化作用。这会通过想象的方式提升练习武术的趣味性,如在做劈击动作时,想象自己能够做到“力劈华山”;在做扫击动作时,想象自己能够做到“横扫千军”;在做直击动作时,想象自己能够做到“一发透壁”<sup>[9]</sup>。此种想象其实就是心理学所言“意向”、生理学所谓“神

经-肌肉控制系统”,其作用是通过利用意识(主要包括“心专志凝”和“意向增强”)的力量提升人体运动效能。最后,武术与其他所有非格斗对抗性项目的重要区别是其具有人-人之间展开的技击应对的技术内容和训练形式;而武术与其他格斗对抗性项目的不同之处,又在于武术招势技法的无比丰富性为其在拆招、讲招、递招、应手等方面提供取之不尽的素材,进而可以围绕它们设置各式各样的条件性对抗练习内容以及人-人配合完成的训练形式。运动心理学相关知识表明,这种“开放式”技能相对于个人独自完成的“闭锁式”技能趣味性更高,教育收益更大。有研究对国外相关体育教学实践进行分析发现,“其之所以充满趣味性,一个重要因素就是变化性”“教学方式方法上的变化性,是上好体育课的一个诀窍”<sup>[10]</sup>。而无比丰富多样的人-人之间配合完成的“开放式”练习形式资源,为武术教学方式方法的变化奠定了坚实基础。

## 2 武术教学缺乏趣味性的致因分析

唐炎等<sup>[5]</sup>在关于体育学习投入的研究中指出:“学生的课堂体验决定其课堂学习投入,营造积极的课堂体验有助于提高学生的课上身体活动水平,并使之维持在较高的水平;教学内容、学练形式、课堂人际氛围、体育的价值是学生体育课堂体验的主要影响因素。”据此归纳武术教学缺乏趣味性的致因主要包括如下几个方面。

### 1) 教学内容与学生的武术需求相左。

“教学内容与学练方式是学生体育课投入的核心驱动因素”“教学内容越契合学生的学习需求越有利于学生的课堂投入”<sup>[5]</sup>。调查结果显示,“在学生的印象中武术的技击性仍是其核心内容,并未因时代的进步和健康意识的觉醒而被冲淡和遗忘,他们希望通过武术课的学习达到既可健身又可防身的需要”<sup>[11]</sup>。几乎每一项体育运动都具有健身功能,但既能健身又能防身的运动项目就不太多,而既能健身又能防身同时还具备中华民族文化特点的运动项目恐怕就只有武术了。这种功能叠加对应项目逐级递减的规律启示武术教学选择“差异化竞争”的策略,能够起到“剑走偏锋”“出奇制胜”的效果。然而,当前学校武术教学的内容选择不仅以套路为主,而且还是“体操化”特征明显的套路。结构-功能理论揭示,“有什么样的结构,就会产生什么样的功能”。将“体操化”的套路作为学校武术的教学内容(结构),最多能够起到“强身健体”的功能,却与学生对武术课的技击功能期待关联不大,更谈不上具有中华民族文化特点的技击。“只有牢牢抓住武术的特殊性,才能真正吸引学生”<sup>[1]</sup>,而技击性正

是武术教学相较其他体育项目教学的特殊性所在,具有中华民族文化特点的技击性又是武术教学相比其他武技项目教学的特殊性所在。如果武术教学内容的设置只起到一般体育项目都能够起到的强身健体作用,那么怎能指望武术课得到学生们的“文化认同”?而如若学生对武术课产生不了基本的文化认同感,又怎能指望其对武术教学产生兴趣?

邱丕相等<sup>[1]</sup>指出:“作为以表现艺术性为主导方向的武术套路,对动作的规范性要求极高,学生‘即使吃了苦也摸不着武术的边、入不了武术的门’,这也是使学生学武术感到枯燥而厌学的原因之一。”“体操化”特征明显的套路,对身体柔韧性、协调性、跳跃能力有着极高要求,完全超出了普通学生体育素养的“最近发展区”。一项综述研究表明<sup>[12]</sup>,发展柔韧性的“敏感期”是5~13岁,这意味着至少对于高中生和大学生而言,“体操化”特征明显的套路对于人体关节韧带柔韧性极高要求,是一项近乎不管怎么努力也无法完成的任务,因为正如《学记》中曰:“时过然后学,则勤苦而难成。”所谓“跳一跳,摘桃子”<sup>[13]23-33</sup>,但当学生无论怎么“跳”也摘不到“桃子”时,“躺平”就是自然之事。此外,“体操化”特征明显的套路,很多技术动作要同时在“垂直面”“额状面”“矢状面”3个人体运动轴面内完成,而不像其他很多武技类项目技术的动作运行,基本是在某一个或两个人体运动轴面内完成,这就无形中增大了武术教学教与学两端的难度;而且,在同一节拍内,身体的多个部位都要一起运动,这就增加了中枢神经系统支配人体骨骼肌肉的“位点”,加大了兴奋扩散的区域,从而进一步提高了动作学习时的难度。在普通学校武术教学课时量少、课次之间间隔时间长以及学生技术掌握不多而迁移能力较弱的情况下,基本无法使学生获得能够出色完成技术动作的效能感,哪怕只是“照葫芦画瓢”地比划动作和从头至尾地记住动作都要颇费一番功夫,既谈不上练动作,更谈不上由“信息反馈通路”激发其朝着更加精进的方向努力的动力。

### 2) 组织形式单一封闭、缺少合作互动。

夸美纽斯<sup>[14]</sup>在《大教学论》中指出,教师要“用一种引人入胜的方式把知识放在学生的跟前,或向他们发出问题,这样去激发学生的兴趣”。而“学生的课堂人际互动体验是学生课堂投入的重要影响因素”<sup>[5]</sup>。运动生理学和运动心理学相关知识均揭示,开放式运动技能在调动习练者参与兴趣上优于闭锁式运动技能。之所以如此,其中一个重要原因在于前者更具有“社会性”,更能促进学生与学生之间的沟通、竞争与合作。尤其是“班级授课制”这种由多人集中在一起

完成身体动态性练习的特殊情境,成员相互间的协作与竞争,是一种促使人自觉而积极动起来的“催化酶”。由此反观当前很多学校武术教学的实践会发现,其教学组织形式单一封闭,老师与学生、学生与学生之间很少有合作互动,学生在教学的新授阶段是自己跟着老师比划套路,在学会套路后的复习阶段仍然是一遍又一遍地重复练习所学技术,完全没有自身之外的新异刺激,更不需要对其做出各种反应并在不断“反馈-调整-再反馈”中获得与他人交流、讨论的机会,以及为了精进所学技术与他人成为伙伴关系,产生集体归属感和凝聚力。这些无疑都是学校武术教学缺乏趣味性的重要致因。

3)学练环境难以调动学生主动性、课堂氛围沉闷。

研究对众多武术教学实践的教育观察发现,将“体操化”特征明显的套路作为教学内容使得需要学练的技术模块(单元)过于冗长,而将完全封闭性的技能练习作为教学组织形式则迫使学生只能听从教师口令被动地、机械地个人单独完成教学任务,二者相合造成武术教学难以调动学生学习的积极性和主动性,课堂氛围安静而沉闷。《教学论》指出,主动学习的意义在于你要学,而不是要你学,其是自我开始探索知识世界的乐趣所在<sup>[13][103]</sup>。由此,武术教学之学练环境在难以调动学生学习积极性和主动性的同时,必然会导致整个课堂氛围沉闷无聊,而这样的环境和氛围无疑也成为武术教学缺乏趣味性的原因之一。

4)练习目标模糊、学生难以获得效能感。

“效能感”的概念是由美国著名心理学家班杜拉于20世纪70年代提出,他将自我效能感定义为:“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某些工作行为的自信程度。”<sup>[15]</sup>开放式技能为从事运动的人的每一次尝试和努力都提供了明确的目标指向,如小球类项目的每一回合较量对于双方而言,都以成功接住对方来球并巧妙反击扣杀得分为目标;大球类项目所有参与者各司其职,负责射门、投篮、扣杀者以破门、投中、“杀”死得分为目标,负责传球者以成功将球传递给队友为团队最后得分创造机会为目标,负责防守球员则以成功铲飞、拦截、抢断对方持球者的运球为目标。这些目标都是明确具体的,达到与否在动作完成的一瞬间即能得到反馈。运动生理学在分析“反馈在运动技能发展中的作用”时指出,反馈具有“提供信息”“强化学习”和“激发动机”等作用<sup>[16]</sup>。这说明有直观结果反馈的运动,能够让学生明白自己为了什么而运动,运动的结果构成运动周期不可或缺的组成部分,成功立即会获得“做此动作”的效能感,失败了也能给自己一个“需继续努力”的信号,并通过目标的导

向性获知是哪里尚存在不足,明确此次动作失败的具体原因,从而调动起反复尝试的动力和信心。而通过教育观察发现,目前学校武术套路教学普遍存在着练习目标模糊的问题,学生不明晰为了什么目标而练,既没有像篮球教学之篮筐的“第一信号系统”条件反射,也很少教师通过讲解而指明的“第二信号系统”条件反射,难免陷入迷茫的境地。究其因,首先在于武术教师往往把自己的职业角色定位为武术教练员,从而狭隘地将武术套路理解为了“表现难美性”运动专项。基于这样的理解,套路技术在教学中被当做完全“闭锁式”的运动技能;而被视作完全闭锁式运动技能的套路教学,自然也就丧失了外源性的信息反馈机制,学生只根据自己的本体感觉或是偶尔来自教师的言语反馈进行判断决策,在套路技术进阶非常之难的情况下,久而久之势必会丧失学练动机和兴趣。

### 3 武术教学提升趣味性的改革对策

1)教学内容及价值认同改革:由复杂难学、止于学会向简单易学、精进无限转变。

由易而难、由浅入深是人类学习的普遍规律。在初始阶段,只有简单易学,才能调动学生学习某项技术的积极性;在深入阶段,只有具有无限精进之可能性,才能持续吸引学生主动探索和努力,当其成为一项娴熟掌握的技能时,便可作为惯用的运动健身和休闲娱乐手段。套路是武术发展至高级阶段的产物,它是中国文化“善于将技术的东西艺术化”倾向在武术领域的具体表现,而且由传统套路到竞技套路,艺术化的色彩呈逐渐浓重趋势。针对此,杨建营<sup>[17]</sup>指出:“不应把套路放置于武术训练体系的前端,而应将其放到武术训练体系的后程。”这种对训练环节先后顺序的修正属于一般意义上的,其适用范围主要限于武术专业人群;就学校武术教育(武术普及性教育)这一领域来讲,应该彻底摒弃“无套路,不武术”的因袭观念,将“以武育人”确立为教育目标,将“择优劣汰”作为选择标准,只要是最有利于实现“以武育人”目标的,就采取“拿来主义”,相反,如果套路技术不是武术技术内容体系中最有利于实现“以武育人”目标的技术手段,大可将其摒弃,令其在如大众健身、运动竞技、艺术审美等领域彰显自身价值。从施方与受方两个方面分析教育的成效。一方面,从武术教育的实施方来讲,所教授的武术内容须是能够最大化起到育人效果,关于此,杨建营<sup>[18]</sup>通过系统研究后指出,除像其他体育教学都能够起到的强身健体效果外,武术教学还承担着培育刚健自强民族精神、凝聚中华民族精气神的特殊育人任务,即“以武振魂”,而“构建起

以简单直接的对抗类技术为主体教学内容的课程体系”正是完成这一任务的最佳手段。另一方面,从武术教育的接受方来讲,要想武术教学起到“以武育人”的效果,首先是让学生接受武术课上所学习的武术,而“接受的前提是认同”,若使学生接受武术课上所学习的武术,前提条件是武术课上所教授的武术能够使他们产生文化认同感。“文化认同的核心是价值认同和价值观认同”<sup>[19]</sup>。通过对大量相关研究的对照分析发现,“技击性和文化性兼容”的教学内容能够得到大多数学生对于武术课的价值认同。所谓“技击性”,并不等同于擂台竞技的拳拳到肉、不遗余力,而应以一种较为“软性”的面貌呈现,既有“两两相当”的对抗形式,又有限定条件。所谓“文化性”,主要是围绕技术展开的“说法”和“讲究”,亦即符号学理论所揭示的符号表象背后蕴含的“意义”。伴随技术的教学,辅之以教师见缝插针地讲解招势背后的“故事”,就能让武术教学彰显出武术的“文化性”,特别是针对普通学生的教学,受学生接受能力、武术素养、课时限制等,这种武术文化性的显现已然足够。

基于上述,学校武术教育在教学内容及价值认同方面的改革,首先,选择视野应兼顾器械与徒手,而不能像现在大多数学校那样,只重徒手的拳术,忽视武术器械这一优质、能够更好调动教学趣味性的内容资源。如果条件允许(学校有能力配备武术教学需要的器械)但课时有限(只能在徒手和器械之间选择一种作为教学内容),则应首选器械作为武术教学内容。其次,无论是器械教学还是徒手教学,都应选择那些具有“功、势、用、套”完整结构特征的技术作为教学内容。但对这类教学内容的选择,并非要严格按照这一结构按部就班地完整习练,而主要是突出武术教学的“结构化”特征,改变以往只选取其中的“套”而造成的“碎片化”教学。再次,在“结构化”教学基础上,进一步提炼“功、势、用、套”为“势、用”,即对于面向普通学生的武术教学,只选择拳(械)势及其应用两个方面内容就可以,二者一个是技术一个是战术,一个是练一个是用,练突出武术教学的文化性,用突出武术教学的技击性,两相结合达到武术教学提升趣味性在教学内容及价值认同方面的要求。

2)教学方式及学练环境和氛围改革:由单一的个人练习情境向偏重双(多)人练习情境转变。

自我决定理论认为,人们与生俱来有3种基本需求:自主性、胜任感和关系性<sup>[20]</sup>。特别是其中的“关系性”,应引起武术教学改革者的高度重视。因为,通过上述教学内容及价值认同的改革,人的“自主性”和“胜任感”两大需求基本能够得到解决,但“关系

性”需求必须通过与之相对应的教学方式及学练环境和氛围才能获得满足。综合文献调研和实践观察的结果,将当前以“体操化”套路为教学内容的武术教学方式归纳为“模仿跟做→重复练习”。这种教学方式等于说在武术教学和竞技套路训练两类不同的运动实践之间划上等号,以“项目化”思维实施武术教学,竞技套路作为表现难美性项群的边界截断由学以致用的途径,将“为了用技术而学技术”换成“为了练技术而学技术”。改变这种状况的对策是:基于上述教学内容及价值认同的改革,在教学方式采用上要实现由当前单一的个人练习情境向偏重双(多)人练习情境转变。特别是教完技术后,在通向无限精进的道路上,改“拳打千遍,其义自见”式的反复练习提高单个技术→组合技术→全套技术的熟练性,为“将技术放置于与同伴共同完成的攻防情境中进行训练”,表现出所学技术动作的实用意义,彻底转变技术掌握的实践面向,并通过“刺激-反应”机制调动学生“运用之妙,存乎一心”的竞技智慧和外向性、具有明确目标定位的练习动力。将该对策进一步落到实处的操作办法:

(1)非接触性攻防反应练习。首先,攻/防单独练习。学生两两一组进入攻防反应练习情境,甲方运用所练技术向乙方实施进攻,乙方则通过摇闪、撤步、(左右)移步躲开甲方进攻;然后角色互换,乙方运用所练技术向甲方实施进攻,甲方则通过摇闪、撤步、(左右)移步躲开乙方进攻。每组攻防转换的速率及组间间隔由教师通过口令把控。其次,攻防组合练习。教师喊出一个口令,甲乙双方各完成一次进攻和防守的角色扮演,要求二者之间连贯完成,以进一步提高学生针对某个技术动作的攻防反应能力。最后,攻防持续练习。教师以特定时间(如一分钟)为单位将针对某个技术动作的攻防练习设置为若干组,“开始”口令下达后学生两两一组进行持续性的攻防反应练习,时间到教师喊“停”,学生在场地上自由放松或休息,间隔一定时间后,开始第二组,依此类推。非接触性攻防反应练习的整个过程都没有身体接触,攻防双方是在保持一定空间距离前提下,主要利用视觉反馈机制,通过观察对方动作而做出相应的动作反应。教师提出在一方做出进攻动作后另一方需立即做出防守反应的要求,提高学生在特定时空条件下进行攻防技术应对能力。

(2)程式化对练练习。程式化对练练习与上述非接触性攻防反应练习的不同在于,前者是一种攻防双方的身体接触性练习;而程式化对练练习与将要阐述的具有一定力度和速度的攻防对抗练习的不同之处在于,后者是非程式化、变通性的攻防应对训练,而前者是程式化、按部就班的攻防应对训练。程式化对练

练习的最主要目的是通过攻防双方的配合训练,使学生对有身体接触的攻防对抗运动建立起初步的思想认识和身体(器械)感觉,同时也在这一过程中达到与人交流、协作完成特定学习任务的目的,在没有任何人身安全隐情况下,进行“具身性”的社会交往实践,活跃课堂氛围。程式化对练练习一般采用的训练方法为间歇训练法,即以一组或一套攻防对练为单位,完成后稍作休息,然后再进行下一组(套)的训练,每次练习教师可根据学情安排不同的组次。

(3)具有一定力度、速度的攻防对抗练习。如上所述,具有一定力度和速度的攻防对抗练习属于非程式化、变通性的攻防应对训练,它要求学生随时根据来自外部(对方)的新异刺激进行动作反应,不断矫正自身技术在时机、距离、力度、速度、结构等方面微妙的“尺度”,每次练习都是全新的身心体验,直到通过反复磨砺,学生对俞大猷所谓“拍位”的把握更精准,攻防反应速度更迅捷,攻防技击能力得到提高。因为“练习的可变性与运动兴趣存在正循环联系”,而非程式化练习“整个教学过程都充斥着丰富的社会情感能力元素”<sup>[21]</sup>,所以无论对于提升趣味性还是“以武育人”,都能产生很好的效果。

习近平总书记在全国教育大会上明确提出,“帮助学生在体育锻炼中享受运动乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。武术教学作为体育教学的重要组成部分,对此一议题及时作出回应是时势所需,同时也是新时代武术教育发展所需。通过对武术练习趣味性的再审视,归纳当前武术教学缺乏趣味性的致因包括:教学内容与学生的武术需求相左;组织形式单一封闭、缺少合作互动;学练环境难以调动学生主动性、课堂氛围沉闷;练习目标模糊、学生难以获得效能感。在此基础上,采用交叉整合、以主代次的方法,提出提升武术教学趣味性的对策:教学内容及价值认同方面,由复杂难学、止于学会向简单易学、精进无限转变;教学方式及学练环境和氛围方面,由单一的个人练习情境向偏重双(多)人练习情境转变。

### 参考文献:

- [1] 邱丕相,王国志. 当代武术教育改革的几点思考[J]. 体育学刊, 2006, 13(2): 76-78.
- [2] 戴国斌. 中华民族伟大复兴道路上学校武术的使命担当与实践探索[J]. 体育师友, 2020, 43(2): 2.
- [3] 毛振明,张媛媛,叶玲. 论运动乐趣在体育课堂中的迷失与回归[J]. 成都体育学院学报, 2019, 45(2): 33-37.
- [4] 郭凤. 近十年来我国学校武术教学科研阐释与教学改革思考[J]. 南京体育学院学报, 2012, 26(3): 66-72.
- [5] 唐炎,马晓. 身体活动强度视角下的体育学习投入模型及其学段差异[J]. 成都体育学院学报, 2023, 49(2): 1-9.
- [6] 杨建营,杨建英. 基于中国健康体育课程模式的普通高校太极拳选项课改革实践探索[J]. 体育学刊, 2020, 27(6): 111-117.
- [7] 李光全,张元河. 方法、现状与中国意识: 高校武术教学改革新探——基于武术原初素质和精要的研究[J]. 武汉体育学院学报, 2013, 47(11): 81-85.
- [8] 刘冬,刘欢,张继生. 技击本质论视域下中华武术练拳致趣的内在因素及实践理路探析[J]. 武汉体育学院学报, 2022, 56(10): 76-81.
- [9] 彭国强,杨建营. 明代大枪武艺“二十四势”技法复原与解读[J]. 体育学刊, 2023, 30(4): 33-42.
- [10] 刘文武. 突出技击性和趣味性: 打破武术教育发展困境的两大关键[J]. 体育与科学, 2023, 44(4): 76-85.
- [11] 杨涛. 山东省普通高校武术选项课教学现状分析与对策研究[J]. 西安体育学院学报, 2004, 21(3): 96-99.
- [12] 王宏建. 青少年身体素质发展敏感期的综述研究[J]. 体育科技文献通报, 2017, 25(6): 108-109.
- [13] 李秉德. 教学论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2001.
- [14] 夸美纽斯. 大教学论[M]. 傅任敢,译.北京: 教育科学出版社, 2016: 112-115.
- [15] 班杜拉. 思想和行为的社会基础: 社会认知论[M]. 林颖,译. 上海: 华东师范大学出版社, 2001: 73-78.
- [16] 王瑞元,苏全生. 运动生理学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012: 303-304.
- [17] 杨建营. 基于民族复兴目标的学校武术传承体系研究[J]. 体育科学, 2020, 40(11): 20-30.
- [18] 杨建营. 从人类武技的文明化进程探析传统武术拳种的未来出路: 体系化传承、创造性转化、创新性发展[J]. 体育科学, 2022, 42(9): 82-89.
- [19] 崔新建. 文化认同及其根源[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2004(4): 102-104, 107.
- [20] 张剑,张建兵,李跃,等. 促进工作动机的有效路径: 自我决定理论的观点[J]. 心理科学进展, 2010, 18(5): 752-759.
- [21] 王树明,谢四元. “立德树人”背景下体育品德评价的困境与出路[J]. 体育学刊, 2021, 28(6): 82-89.