

让武术走进中小校园

口 岳阳市岳化三中 彭 江

拥有几千年历史文化的中国武术，是中国的国粹，也更是世界搏击运动的根源。中华武术，主要是以身体技击动作为主，套路、格斗、功法为运动形态，以精、气、神协同，注重内修外练，兼有功法运动、套路运动、格斗运动三种运动形式的体育项目，是中华民族优秀的传统文化，是中华五千年文明传承之艺术瑰宝。武术，在历史进程中，为中华民族的强大，为促进炎黄子孙强健体魄，为培养顽强的毅力、自强不息的拼搏精神起了重要的作用！发展至今，“中国武术”“Chinese Kungfu”一词已然享誉世界。然而，中华武术看似前景无限，实际上，在我们中国，学习武术的人口不足5%，在他国的练习者更是可想而知。

放眼纵观国内外武术发展，在跆拳道、柔道、拳击、击剑，这些具有他国特色的奥运竞赛项目的迅猛发扬冲击之下，相比国内传统武术发展的进程与前景，无不为之凄凉！作为中国的国粹都不能在中国普及，不能让中国人更多的更深的了解，又怎么谈什么“弘扬武术，走向世界”。如何使中华传统武术在百家争鸣中，毅然崛起、独树一帜，走向国际化？让武术走进校园，不失为推进发扬之一重要举措。

一、中华武术精神在教学中的德育作用

首先，武术精神乃尚武精神，武术精神也表现为一种自强不息的民族精神。其次，武术在长期的发展中，继承和发扬了中华民族重礼仪，讲道德的优秀传统。“习武以德为先”，说明武术练习历来十分重视武德教育。尚武崇德的精神可以培养青少年尊师重道，讲礼守信，宽以待人，严于律己等良好高尚的道德情操。同时，在武术的练习过程中，需要吃苦耐劳发展。习武先习德，武术道德礼仪也是习武者应共同遵守的最基本的道德行为规，坚持不懈的精神。这不仅能培养坚韧不拔，自强不息的意志品质，也是一种修身养性的重要手段，有益于人的全面范，是习武之人文明礼貌的一种体现。再次，武德注重尊师爱友，团结共勉。在我们现今学校德育教育中有着异曲同工之妙，继承传统武德中的精华，要把习武同发扬祖国灿烂文化，热爱祖国联系起来，培养强烈的民族自豪感，维护中华民族的尊严；有宽广的心胸，对人民要以礼待人，不恃武伤人，不以强凌弱；对危害祖国、人民利益的坏人坏事要敢说敢管，见义勇为，疾恶如仇，维护国家和人民的利益；保持不盗名、不夺利、不保。守，热于助人的美德；尊老爱幼，尊师重道，对前人和长辈的著作和经验要虚心学习，认真钻研，努力学习技术，刻苦练功，磨练出慈、勇、智、恒的坚强意志，培养良好的身体素质，文武双全，为社会做出最大的贡献。

二、中华武术是提高国民体质的根本

武术因内容丰富，形式多样，锻炼形式繁多，发展历史悠久等特点，有适合青少年锻炼的武术基本功、初级套路与器械，也有适合中老年人练习的太极拳、推手及功法。

从武术健身机理可以推出：武术强健筋骨，增强肌肉力量，提高身体素质；疏通经络，促进肢体的协调，提高灵活性，使得行为动作更敏捷，加强神经系统的控制，调节神经兴奋保持积极的心理状态；增强心肌力量，强化收缩与舒张，促进造血和泵血功能，为血液循环创造良好内环境；加强心肺功能，使呼吸更深更长，利于有氧代谢，反过来为进一步的锻炼打下基础；促进身体的酶运作，帮助消化、代谢，以及促进排汗及排除废渣，保护胃肠功能不受损，维持内分泌平衡。

三、武术进校园的实施措施

1. 打造一支智慧笃行的师资队伍，开展校本培训活动，提升各校武术教师的武术基本功水平（包括武术基本姿势、简单武术套路、简单武术器械等），保障武术特色形成。

1 开展主题校本研讨，将武术融入体育教学之中。体育组教师积极开展体育课程中的武术教学内容研讨活动，思考如何让学生对武术产生浓厚的兴趣，如何有效落实体育课程中的武术教学内容。

3' 争取当地教育局的支持，经常配武术教练来各校指导武术的教学和训练工作。普及武术活动，形成学校全面普及特色。

4 构建学校武术教学的完整体系，承载武术特色发展。邀请区内优秀的武术教练与体育教师共同研讨制定学校武术教学体系，并充分考虑学生的年龄特色与学校现有师资水平状况，与各校开展武术普及的实际情况紧密结合。

5 | 发展学校武术特色的激励制度。侧重于对学校发展武术特色过程中的优秀团队与个人实施奖励。如武术竞赛优秀年级与班级、武术教学先进教师、武术特色发展工作先进个人、优秀武术

教学案例与论文、个人武术获奖等。

在学校教学中，采用由易到难，从简至繁的教学方法逐步地把知识技能教给学生，给学生一个印象，觉得入门不难，往后越学越有信心。同时打破传统的武术教学模式，将游戏融入其中，使学生在学习中感受到习武的快乐，从而让学生在快乐中得到学习，在成功中取得快乐，使之产生兴趣，为终身武术学习锻炼打下坚实的基础。

四、养成终身习武意识

终身体育是指一个人终生进行体育锻炼和接受体育教育。学校体育教育是终身体育教育的最佳场所和实现途径，如果学生在学校没有认识和建立终身体育的意识，当离开了校园踏入社会，会引起对学校体育教育的误解和漠视，

进而会发展成影响学校体育教学的社会因素。因此，体育教学有效的教学手段与方法，在武术教学中培养学生的终身习武意识，促进学生养成终身武术锻炼的习惯。

武术是中华民族的国粹，学生亦是这一精华传承的接班人，使学生接受武术，喜欢武术，在学校教育中让学生感受到中华传统武术的魅力，将中华武术发扬光大。广大体育工作者更应当为中国的传统文化的传承做出贡献，让我们在“中国梦”中，以创新的精神，开创学校武术教学的新局面。