

基于传承发展中华优秀传统文化的 高校武术教学创新实践探索

惠博文 金 马 丁景阳

西安培华学院 陕西 西安 710000

【摘 要】中华优秀传统文化是中华民族的精神根脉，武术作为其中的重要载体，凝聚着崇德尚武、天人合一的文化精髓。在文化自信建设的时代背景下，高校肩负着传承与发展优秀传统文化的重要使命。然而，当前高校武术教学多以技能训练为主，对文化内涵的挖掘不足，教学模式固化，难以激发学生对武术文化的认同感与学习热情。基于此，本文探索高校武术教学创新实践，将中华优秀传统文化深度融入教学各环节，既是突破当前教学瓶颈的必然选择，也是推动武术文化薪火相传、培育学生文化自信的重要途径，具有重要的理论价值与现实意义。

【关键词】 传承发展；中华优秀传统文化；高校武术教学；创新

1 引言

武术作为传统体育与文化的融合体，兼具健身、育人与文化传播功能，是高校开展传统文化教育的优质资源。开展高校武术教学创新实践研究，通过优化教学内容、创新教学手段、构建文化浸润式教学体系，不仅能提升武术教学的吸引力与实效性，更能让学生在习练武术的过程中感悟传统文化魅力，实现体育技能提升与文化素养培育的协同发展，为中华优秀传统文化的当代传承注入新活力。

2 中华优秀传统文化融入高校武术教学创新的意义

2.1 深化中华优秀传统文化的活态传承

武术的产生是伴随中华文化的变迁而不断演变的，特别是近来以来，普通高校武术教学的产生和发展与中华传统文化的流变有着千丝万缕的联系。文化性是武术的基本属性，武术其本身就是一种传统文化形式。武术并非单纯的肢体运动，而是承载着仁义礼智信的道德准则、阴阳平衡的哲学思想、刚柔并济的审美追求的文化载体^[1]。将中华优秀传统文化融入高校武术教学创新，能打破以往重技能、轻文化的传承困境。通过在太极拳教学中讲解天人合一理念，在少林拳训练中渗透惩恶扬善品德，让学生在习得动作技巧的同时，理解武术背后的文化逻辑。

2.2 促进学生全面素养的协同提升

高校育人的核心是培养德才兼备的综合型人才，而中华优秀传统文化与武术教学的融合，恰好为学生素养提升提供了双重路径。一方面，传统文化中的修身自省理念能助力学

生道德养成，例如通过抱拳礼的规范教学，引导学生尊重他人、谦逊待人，培养其规则意识与社交礼仪；另一方面，武术训练中的持之以恒要求，与传统文化倡导的坚韧不拔精神相契合，能锻炼学生的意志力与抗挫折能力。同时，武术与中医养生、传统美学的关联教学，还能拓宽学生的文化视野，实现身体素质提升+道德修养培育+文化认知拓展的协同，推动学生从技能学习者向全面发展者转变。

2.3 突破高校武术教学瓶颈

当前部分高校武术教学面临内容单一、模式固化、学生参与度低的问题。课程多围绕套路练习展开，缺乏文化内涵支撑，导致学生因不知其然，更不知其所以然而丧失学习兴趣。将中华优秀传统文化融入教学创新，能为武术课程注入新活力：例如设计武术文化项目式学习模块，让学生分组研究武当武术与道家文化的关联、武术器械与传统工艺的渊源；或引入情景化教学，通过还原古代武馆教学场景，让学生在角色扮演中理解武术文化语境。这种创新不仅丰富了教学内容，更改变了教师教、学生练的单向模式，激发学生主动探索的热情，有效破解高校武术教学的发展瓶颈^[2]。

3 中华优秀传统文化在高校武术教学中的应用场景

3.1 课堂理论教学的文化渗透场景

在高校武术课程的理论模块中，可专门设置武术文化微课堂场景：例如在太极拳单元教学前，利用15分钟课堂时间，通过多媒体呈现《道德经》中柔弱胜刚强的原文片段，配合动画演示太极招式中棚、掤、挤、按与阴阳相生理念的

作者简介：惠博文，1991年1月，男，汉，陕西省榆林市人，硕士，西安培华学院讲师，研究方向：体育人文，体育教学。

作者简介：金马，1978年4月，男，汉，江苏省连云港人，硕士，西安培华学院教授，研究方向：学校体育，运动训练。

作者简介：丁景阳，1994年10月，男，汉，安徽省蚌埠市人，硕士，西安培华学院讲师，研究方向：民族传统体育，体育教学。

西安培华学院2023年教育教学改革研究项目

基于传承发展中华优秀传统文化的高校武术教学创新实践探索（PHJG2341）

对应关系；在少林拳理论教学时，展示嵩山少林寺的历史影像，讲解禅武合一的文化起源，让学生在理论学习中直观感受武术与传统哲学、宗教文化的关联。此场景打破纯技能讲解的模式，将传统文化转化为可理解的课堂内容，使理论教学成为文化传递的直接载体。

3.2 实践训练环节的文化融合场景

武术培育了天人合一精神，武术产生于人与自然的理解，其站、立、转、折、轻、重、缓、急等动作大量融入了猿、松、鸡、鹤等自然因素，体现了人与自然的统一。在武术套路训练的实操场景中，可将传统文化融入动作规范与行为准则：例如每次训练前，组织学生行抱拳礼，教师现场讲解左掌右拳的寓意——左掌象征文，代表仁义礼智信，右拳象征武，代表力量与勇气，掌覆拳上寓意文武兼备、以和为贵；在长拳训练中，要求学生在弓步冲拳时体会刚健有为的儒家精神，在虚步亮掌时感受谦谦君子的仪态。

3.3 校园武术文化活动场景

依托校园文化平台，打造沉浸式传统文化体验场景：例如每年举办中华武术文化节，设置非遗武术展示区，邀请八卦掌、形意拳传承人现场表演并讲解技艺背后的地域文化与历史渊源；开设武术与传统艺术互动区，组织学生用毛笔书写武德自强不息等书法作品，或绘制武术招式与传统纹样结合的插画；举办武韵诗会，让学生朗诵与武术相关的古诗词，如辛弃疾醉里挑灯看剑”。此场景将武术教学延伸至校园文化生活，让学生在活动中多角度感受传统文化魅力。

3.4 校外实践交流的文化传播场景

借助校外实践资源，构建传统文化输出场景：例如与社区养老服务中心合作，组织学生开展太极养生进社区活动，在教老年人简化太极拳时，同步讲解经络疏通气血调和的中医养生文化，发放图文并茂的《太极与养生》手册；与国际交流学院合作，开设武术文化体验课，教外国留学生打太极时，用通俗语言解释天人合一的理念，展示太极服的传统纹样与制作工艺；带领学生走进非遗工坊，学习武术器械如刀剑的传统锻造技艺，了解匠心精神的文化内涵。

4 中华优秀传统文化在高校武术教学中创新应用建议

4.1 构建分层递进武术文化课程体系

高校武术教学需打破技能主导的单一课程结构，构建以传统文化为核心的分层递进式课程体系，匹配不同学段学生的认知与能力水平。低年级开设武术文化基础课，聚焦武德礼仪武术简史等内容，通过抱拳礼规范训练武术典故情景剧等教学形式，让学生建立对传统文化的初步认知，例如在课堂上通过角色扮演岳飞习武故事，理解精忠报国的武德内涵；中年级开设专项文化融合课，将不同武术流派与对应文化深度绑定，如太极拳单元融入道家哲学与养生文化，少林拳单

元结合佛教禅修与刚健精神，同步配套《太极拳与道德经》《少林禅武文化研究》等校本教材，引导学生从学招式向悟文化过渡；高年级开设创新实践课，鼓励学生围绕武术文化活化开展项目式学习，如设计传统武术与现代健身融合方案武术文化短视频创作等课题，让学生在实践中实现传统文化的创造性转化。

4.2 革新技术文化双轨教学方法

传统武术教学多以示范一模仿为主，难以凸显文化价值，需创新采用技术+文化双轨教学方法，让文化通过具象化教学行为落地。一方面，运用情境化教学法还原文化场景，例如在教查拳时，通过VR技术模拟清代回族武术传承场景，配合教师讲解查拳与回族民俗，如开斋节武术表演的关联，让学生在沉浸式体验中理解拳种的文化起源；另一方面，采用问题导向教学法引导文化探究，在长拳腾空飞脚教学中，抛出为何长拳招式强调舒展大方？这与儒家‘君子比德于玉’的审美有何关联？等问题，组织学生分组查阅《礼记》《武经总要》等典籍，结合招式训练分析文化逻辑。此外，可引入跨学科联动教学，邀请中文系教师讲解武术古诗词中的文化意象，邀请中医学院教师解析武术招式与经络疏通的关系，让学生从多维度感知传统文化，打破武术教学仅属体育学科的局限，提升课堂教学的文化厚度与吸引力^[3]。

4.3 强化师资文武双能培养

教师是文化融入教学的关键载体，需通过系统培养提升武术教师的传统文化素养与教学转化能力，打造文武双能师资队伍。首先，建立高校+文科学院+非遗机构协同培训机制：高校定期组织武术教师参与传统文化研修班，联合文学院、历史学院开设中国传统文化概论武术历史与文化等课程，系统学习儒家伦理、道家哲学、传统美学等内容；同时，与地方非遗保护中心合作，安排教师跟随八卦掌、形意拳等非遗传承人学习，掌握拳种背后的地域文化与传承故事^[4]。其次，开展教学能力工坊实践培训，聚焦文化融入教学的教学设计课堂文化引导技巧等主题，通过案例分享一分组备课一模拟授课一点评改进的流程，帮助教师将文化知识转化为教学能力，例如指导教师设计武德小故事导入课堂招式文化内涵板书设计等具体教学环节。此外，鼓励教师申报传统文化与武术教学融合课题，支持教师开发校本教材、录制文化教学微课，以科研与实践双驱动，提升教师将传统文化融入教学的主动性与专业性。

4.4 优化技能文化多元评价机制

传统武术教学评价多侧重套路完成度，需构建技能+文化多元评价机制，以评价导向倒逼传统文化融入教学。在评价内容上，将文化素养纳入核心指标，占比不低于40%，具体包括：一是文化认知评价，通过课堂提问、单元测试考查学生对武德内涵、武术流派文化背景的掌握程度，例如让学

生简述太极拳与道家‘阴阳学说’的关联；二是文化践行评价，通过观察学生训练中的礼仪规范，如抱拳礼是否标准、是否尊重同伴与教师，课后文化实践如参与武术文化社团活动、撰写文化学习心得进行综合评分；三是文化创新评价，针对高年级学生，通过其文化实践项目，如武术文化短视频、传统招式改编方案的质量，评价其对传统文化的理解与转化能力。在评价方式上，采用过程性评价+终结性评价结合模式：过程性评价通过课堂表现记录、小组合作评分表实时跟踪学生文化学习进度；终结性评价除技能考核外，增加文化答辩环节，让学生结合所学武术内容，阐述其中的传统文化价值。通过多元评价，引导学生从重技能达标转向技能与文化双提升。

4.5 整合校内外文化教学资源

高校武术教学需打破课堂边界，整合校内+校外优质传统文化资源，为教学提供丰富支撑。在校内，构建武术文化教学资源库：联合图书馆整理《武经七书》《纪效新书》等古籍中的武术文化记载，制作数字化读本；联合艺术学院拍摄武术招式与传统纹样教学视频，解析太极图、龙纹等在武术服饰、器械中的文化寓意；利用校园广播、宣传栏开设武术文化专栏，每日推送武德小故事、武术文化常识，营造沉浸式教学氛围。在校外，建立校企社协同教学基地：与地方非遗工坊合作，将武术器械如传统刀剑、太极扇的制作工艺纳入实践教学，组织学生参观锻造过程，学习匠心精神；与传统文化景区如嵩山少林寺、武当山合作，开展武术文化研学活动，让学生在实地考察中感受武术与地域文化的共生关系；邀请非遗传承人、文化学者走进校园，开展武术文化大讲堂

传统武术 workshop，为学生提供与文化遗产者直接交流的机会。通过资源整合，让教学从课堂内延伸到课堂外，为学生搭建多维度的传统文化学习平台，丰富教学实践场景^[5]。

5 总结

本文围绕中华优秀传统文化与高校武术教学的融合展开探索，先阐述文化融入对文化活态传承、学生素养提升、教学瓶颈突破及文化自信培育的意义，再明确其在课堂理论、实践训练、校园活动、校外实践中的应用场景，最后从课程体系构建、教学方法革新、师资能力培养、评价机制优化、资源整合五方面提出教学创新建议。研究旨在通过系统性教学设计，破解高校武术教学重技能轻文化困境，实现武术教学与优秀传统文化的协同发展，为高校文化育人与武术教育创新提供实践路径。

参考文献：

- [1] 林江玲, 李雪琴. 价值与路径: 中华优秀传统文化赋能高校教育教学研究[J]. 公关世界, 2025, (18): 144-146.
- [2] 陈钢. 武术教学中传统文化的渗透[J]. 教育理论与实践, 2016 (36): 62-64.
- [3] 王岗, 陈保学, 马文杰, 新时代文化自信”与中国武术的再出发”[J]. 北京体育大学学报, 2018 (8): 9-16.
- [4][1] 韦晨. 弘扬优秀传统文化提升高校武术教学质量[J]. 武当, 2025, (08): 52-54.
- [5] 李卓嘉, 雷学会, 王岗. 学校武术教育务实推进的路径选择[J]. 北京体育大学学报, 2016 (9): 91-96.