

# 以体育人：高中武术教学对学生核心素养的培育机制研究

省慧峰 段红杰

周口市第二高级中学 河南 周口 466000

**【摘要】**：核心素养导向的课程改革对高中武术教学提出了从“技能传授”转向“完整育人”的新要求。然而，当前武术教学普遍存在内容窄化、方法固化、武德虚化、评价单一等问题，其独特的育人价值未能充分发挥。正如中学武术教育现状调研显示，部分中学武术教学内容占比低且陈旧，仅以基础套路教学为主；普通高中武术教学多采用教师示范、学生模仿的单一模式，缺乏多元教学方法，且评价仅侧重技能考核；不少高中因应试教育导向，对武术教学重视不足，进一步导致武德教育流于形式，这些现实问题都制约了武术育人价值的释放。本文基于体育学科核心素养的三维架构，系统阐释了武术教学与运动能力、健康行为、体育品德培育的内在关联——其中体育品德包含体育精神、体育道德和体育品格，是高中体育核心素养的重要组成部分；结合武术教学对中学生身体协调、速度、力量等素质提升及主观烦恼与疲劳降低的实验成果，深入分析了当前高中体育教学理念滞后、教育方式传统、教学内容单一等制约育人功能发挥的现实困境，并从内容重构、情境创设、过程优化、价值内化四个维度构建了高中武术教学培育学生核心素养的机制路径。研究认为，武术教学应以“术道融合”重构内容，以“真实体验”激活参与，以“学练赛评一体化”优化过程，以“自觉践行”促进内化，真正实现以武术之“体”育时代新人之“人”的教育目标。

**【关键词】**：以体育人；核心素养；高中武术教学；培育机制；机制构建

DOI:10.12417/2982-3803.26.01.013

## 1 引言

《普通高中体育与健康课程标准（2017年版 2020年修订）》明确提出，体育与健康课程要培养的核心素养包括运动能力、健康行为和体育品德三个维度。这一目标的设定，标志着学校体育已从传统的“体质增强”阶段，迈入“完整育人”的全新发展阶段。武术作为中华民族传统体育的瑰宝，以其独特的身体活动方式、深厚的文化内涵和鲜明的道德教化功能，在培育学生核心素养方面具有不可替代的价值。然而，审视当前高中武术教学实践，普遍存在“重技术轻文化”“重套路轻应用”“重训练轻育人”的倾向。正如相关研究指出，当下武术教育陷入了重技术轻理论，重套路轻攻防的困境，同时有针对性对中学武术教学的调查显示，不少学校领导和体育教师忽视武术的健体防身、修心养性、娱乐欣赏等多元价值，使得武术的多元育人功能未能充分发挥。因此，深入探究高中武术教学对学生核心素养的培育机制，既是落实新课标理念的现实需要，也是回归武术教育本真的必然要求。

## 2 核心素养导向下武术教学的育人逻辑

### 2.1 体育核心素养的三维内涵及其对武术教学的诉求

运动能力是体能、技战术能力与心理能力等要素在身体活动中的综合外化表现，要求学生熟练掌握基本运动技能与专项运动技能，并能在真实的运动情境中灵活运用。健康行为指向增进身心健康、积极适应外部环境的综合表现，强调形成运动习惯、掌握健康知识、保持良好心态。体育品德则是体育活动中应遵循的行为规范、价值追求和精神风貌，包括自尊自信、

遵守规则、勇于拼搏、承担责任等。这三个维度相互关联、层层递进，对武术教学提出了系统性要求：不仅要教会学生武术动作，更要让他们理解动作背后的攻防含义，形成持续锻炼的习惯，并在习武过程中涵养道德品质。

### 2.2 武术运动与核心素养培育的内在契合

武术运动的本质特质，决定了它与核心素养之间存在着天然的、深层次的内在关联。从运动能力看，武术套路要求“手眼身法步”的高度协调，攻防对练需要快速反应与精准控制，可切实提升学生的身体素质与专项运动技能。从健康行为看，武术练习强调“内外兼修”，注重呼吸与动作的配合，长期坚持有助于形成科学锻炼的习惯和良好的身心调控能力。从体育品德看，武术蕴含的“尚武崇德”“尊师重道”“自强不息”等精神内核，与体育品德的培育目标高度一致。一套简单的冲拳、一个标准的抱拳礼，都不只是技术动作，更承载着礼仪教化与价值导向。因此，武术教学天然具备“以体育人”的功能基础，关键在于如何通过科学的教学设计将这些潜在功能转化为现实育人效果。

## 3 高中武术教学培育核心素养的现实困境

### 3.1 教学内容窄化：技术传授遮蔽文化意涵

当前高中武术教学内容普遍以简化套路为主，如24式太极拳、少年拳等。目前通用的高中武术教材大体是从1985年的体育通用武术教材修改易稿而来，经过1988年和1995年两次大的修改但变化不大，内容偏于简单，甚至有的版本还删掉了历来较受青睐、更能体现长拳特色的初级长拳第三路，转而

选编了更为简易的初级拳。教师往往将重点放在动作规格的纠正上,忽视了对武术文化背景、动作名称由来、攻防含义的讲解。学生虽能依样画葫芦完成套路动作,却无法领会每个招式的深层意涵,最终使得学习仅停留在机械模仿的浅层阶段。这种“技术至上”的内容选择,剥离了武术的文化根脉,使得武术课与体操课无异,其独特的育人价值被严重削弱。

### 3.2 教学方法固化:机械训练压制主体参与

调查显示,许多高中的武术教学仍采用“教师示范—学生模仿—反复练习”的传统模式。教学过程缺乏情境创设和问题驱动,学生被动接受指令,缺乏主动探究的机会。正如分层教学法相关研究指出,这种笼统单一的传统教学方式很难提高同学们学习的积极性,再加上武术动作本身具有一定的难度,不少学生产生畏难情绪,甚至出现“喜欢武术却不喜欢上武术课”的现象。而在高中体育教学的实践中,曾有教师改变传统的“格式化”教学方式,让学生在师生共同创设的虚拟情境中学习,学生通过实践、思考、创造、发现学习等步骤掌握技能,这也反衬出当前武术教学中情境缺失的弊端。学生的运动兴趣无法激发,健康行为的养成便无从谈起。

### 3.3 武德教育虚化:口号式说教缺乏深度体验

尽管多数教师认同武术具有育人功能,但在实际教学中,武德教育往往被简化为几句口号,或仅在课堂开始时的抱拳礼中一带而过。品德养成需要学生在真实情境中体验、反思、内化,而当前教学缺乏对武德内涵的深度挖掘,也缺少与日常行为关联的实践环节,最终导致体育品德培育沦为空洞的形式。

### 3.4 评价方式单一:终结性评价忽视发展过程

当前高中武术教学评价多以期末套路考核为主,评分依据是动作的准确性、连贯性和表现力。而在新课标的要求下,武术教学评价应朝着多元化方向发展,除了动作相关的考核,还可以融入运动参与、体能发展、情意表现与合作精神等评价维度,同时采用教师评价、学生自评与学生互评相结合的多元化评价方式,更全面地反映学生的武术学习情况。这种评价方式只能检测学生对动作的记忆程度,无法全面反映学生在运动能力进阶、健康行为养成、体育品德践行等方面的综合进步。更为关键的是,此类评价滞后于学习全程,无法对学习过程形成实时调节与有效激励,学生亦难以获得持续性反馈与成长内驱力。

## 4 高中武术教学培育核心素养的机制构建

### 4.1 内容重构机制:从“单一套路”走向“文化浸润”

实现核心素养培育,首先需要对其教学内容进行重构,使其从“技术操练”转向“文化浸润”。正如相关研究指出,当前不少学校的武术教学仅传授浅显的单一动作、组合动作,丢失

了武术“仁爱、礼仪、信勇、和谐”等文化价值,这一现状也凸显了教学内容重构的紧迫性。具体可从三个方面入手:一是挖掘动作的文化内涵,在教授每个动作时,结合其名称由来、攻防含义和礼仪规范进行讲解,让学生知其然更知其所以然;二是融入武德故事和武术人物事迹,通过生动的案例传递武术精神,而传统武术文化正是通过这类内容潜移默化地塑造学生坚韧不拔的意志品质、自律自控能力等核心素养;三是适当引入地方特色拳种,将本土武术文化资源转化为课程内容,增强学生的文化认同感。柳州铁一中学的武术校本课程实践也表明,这类融入文化的武术课程能有效激发学生参与热情,为学生终身发展奠定素质基础。例如,在教授“五步拳”时,除了讲解动作要领,还可以介绍“拳如流星眼似电”所体现的专注精神,以及“出手要快、收手要稳”背后的自律要求,使学生在习练过程中自然接受品德熏陶。

### 4.2 情境创设机制:从“被动模仿”走向“真实体验”

真实可感的学习情境,是核心素养落地生成的必要载体与关键前提。武术教学亟需突破“教师示范—学生模仿”的单向灌输模式,通过创设多元立体的学习情境,充分激发学生的主动参与意识与探究热情。其一,创设攻防对抗情境,让学生理解动作的实战价值。例如,在完成“弓步冲拳”动作教学后,组织两人一组开展针对性攻防体验,让学生在真实对抗场景中精准体悟动作的发力时机与攻防距离感。其二,创设表演展示情境,定期组织班级武术汇演或校园武术节,为学生提供展示平台,在准备过程中培养合作精神和表现力。其三,创设生活应用情境,引导学生将武术练习中学到的呼吸调节、注意力集中等方法运用到日常学习和生活中,促进健康行为的迁移。

### 4.3 过程优化机制:从“线性训练”走向“学练赛评一体化”

“学练赛评”一体化是落实核心素养培育的有效路径。“学”要注重结构化,将零散动作整合为完整套路,并融入文化知识;“练”要注重密度和趣味性,通过游戏化、竞赛化的练习方式提高学生参与度;“赛”要注重全员性和过程性,不仅要组织期末比赛,还要开展单元小竞赛、小组对抗赛等,让每个学生都有机会体验竞赛;“评”要注重多元化和引导性,将过程评价与结果评价相结合,将教师评价与学生自评、互评相结合,使评价成为学习的导航仪。例如,在单元教学中,教师可设置“武德之星”“进步之星”“技艺之星”等多元奖项,引导学生全面关注自身在武德修养、学习态度、武术技艺等多维度的成长与发展。

### 4.4 价值内化机制:从“外在规训”走向“自觉践行”

体育品德的培育,绝非依赖强制性的规训所能达成,而需依托亲身体验与深度反思,方能实现价值的真正内化。教师在教学中应注重引导学生对武术行为的意义进行思考:为什么练

习前要行礼?为什么对练时要保护同伴?为什么比赛中要尊重对手?通过引导学生讨论、分享和反思,将外在的行为规范转化为内在的价值认同。此外,教师自身的示范作用至关重要,教师的言谈举止、对待学生的态度、对待比赛的结果,都会对学生产生潜移默化的影响。唯有当武术所倡导的品德要求,与学生的日常行为建立起真切的联结,体育品德培育方能真正落到实处。

## 5 实践案例与反思

上海市中国中学的武术校本课程实践为我们提供了有益借鉴。该校将中考内容少年连环拳拆解重构,创编了适合大课间活动的校本武术操,使武术练习从每周两节课变为每日十分钟的沉浸体验。在此基础上,学校组建武术队,开发武术剧课程,将武术技能学习与文化理解、艺术表现相融合。实践表明,学生的运动兴趣得到显著提升,不仅扎实掌握了武术基本技能,更养成了每日锻炼的良好习惯,且在参与武术剧排练的过程中,对武术精神的体悟愈发深刻。这一案例启示我们,武术教学培育核心素养的关键在于“日常浸润”与“深度体验”的结合——既要保证练习的持续性,又要提供意义建构的机会。

## 参考文献:

- [1] 以武化人:新时代中华武术具身教育对青少年人格培养的研究[J].赵雪佚;马秀杰;唐双双;曾浩.体育科学,2025(02).
- [2] 嬗变与演进:工匠的技艺存在[J].程海东;陈凡.华东师范大学学报(哲学社会科学版),2024(05).
- [3] 中国武术“内搏外搏”的历史本质发微——基于明中后期武术古籍的考论[J].蒋德龙;蒋愿望.北京体育大学学报,2024(08).
- [4] 身心一体与性命论主体的确立[J].吴飞.中国社会科学,2022(06).
- [5] 《庄子》中的技艺美学与工匠精神[J].季中扬.江苏社会科学,2021(03).

然而,结合中学武术教学实际来看,实践中也需注意几个问题:一是避免“泛化”倾向,不能为了追求趣味而牺牲武术的本体特征,比如部分学校因担心学生安全、设备不足就降低武术教学难度,让教学变得单调枯燥,反而磨灭了学生兴趣;二是注重个体差异,对不同基础的学生提供分层指导,契合不同学生对武术学习的接受度与能力水平;三是加强教师培训,提升教师自身的武术素养和育人能力,当前不少中学武术教师由非专业教师担任,专业水平不足的问题亟待解决。

## 6 结语

“以体育人”,核心要义在于依托身体活动达成完整人格的涵育与养成。高中武术教学对学生核心素养的培育,不是简单的技能传授,而是一个“以武化人”的复杂过程。它要求我们跳出“技术中心”的窠臼,从内容重构、情境创设、过程优化、价值内化等多个维度搭建系统的育人机制,让武术教学真正成为涵养运动能力、培育健康行为、塑造体育品德的核心载体。在核心素养引领教育改革的新时代,高中武术教学理应且完全能够肩负起“以体育人”的时代使命,让中华武术在校园沃土中焕发出全新的育人活力。