

# “双减”政策驱动下传统武术进校园的瓶颈 解析与破解路径

张东元 康渭宜

豫北医学院, 河南 新乡 453003

摘要: 文章运用文献资料法、系统分析法和逻辑分析法剖析当前传统武术进校园的瓶颈, 从培养源头、教学理念、教学内容、教学方法、教学环境、教学场地、专业师资队伍建设等方面提出破解路径, 为今后武术进校园相关研究提供思路与参考, 以期深化传统武术进校园的体教融合发展之路, 旨在促进学校武术教育的可持续发展。

关键字: “双减”政策; 传统武术; 武术进校园

中图分类号: G85 文献标识码: A 文章编号: 2096—1839 (2025) 11—0094—04

DOI:10.13293/j.cnki.wskx.011396

## 1 前言

近年来, “双减”政策提升了体育回归教育本质的动力。武术作为我国优秀民族传统体育项目, 肩负着强壮学生体魄的职责, 承担着弘扬和培育民族自尊心、自信心和文化认同感的重任, 也因武术具有娱乐、趣味等特征, 使其在学校体育教育中更加突出。兼具教育、健身、防身作用, 是集文化情操、民族情怀、国家意志于一体的传统体育项目, 如何在“双减”政策下发挥自身优势, 提升武术教育在学校教育的地位, 提升学生身体素质, 培养其民族情怀, 增强文化认同感, 是当代武术教育工作者长期工作的重中之重。

## 2 传统武术进中小学的现实价值和时代意义

### 2.1 加快学校武术教育进程

传统武术的发展在“双减”政策驱动下迎来了新的机遇, 推进传统武术进中小学实质是为学校武术教育的发展提供有利空间和时间。

自2009年~2019年期间国务院曾五次颁布推动传统武术事业发展的相关政策<sup>[1]</sup>, 这在一定程度夯实了传统武术进校园的基础。当前, 我国从总体上进行宏观调控, 加快传统武术进校园的速度, 稳步推进“双减”政策, 对加快学校武术教育的发展进程起到助推作用。与此同时, 出台配套政策和意见, 鼓励武术培训机构依规办学和讲学, 鼓励学生积极参加体、音、美培训机构, 这些都充分体现了我国要将青少年培养成德智体美劳全面人才的坚定决心。同时, 教育部门为促进全社会重视武术教育, 从顶层设计上加速武术学校教育的发展进程, 提倡将武术纳入体育课教学内容, 引导中小学将武术制定为课后锻炼内容及延时课程。

### 2.2 积极树立校园武术文化

传统武术是拓宽武术进校园的发展路径。拓展武术教学内容, 丰富课余生活, 是树立以武术特色文化为主的校园品牌的需要。传统武术项目内容丰富, 在学校发展过程中相较于竞技武术的“高、难、美、新”更具推广优势, 就以当前的中小学而言, 足、篮、排等传统球类项目和部分田径项目占满了体育课程, 学校的地域特色和民族传统体育项目较少, 无法凸显学校体育的文化价值和地域特色。传统武术无论是习练的安全性, 套路内容、场地、器材还是传统武术本身所包含的文化价值都更具传播优势, 同时, 传统武术也更能够凸显地域优势和学校特色品牌优势, 越来越多的中小学通过传统武术的优势提升了知名度, 成为特色武术学校, 甚至是武术之乡的优秀典型代表, 逐步形成了地域校园品牌特色。

### 2.3 促进全面素质人才培养

“双减”政策的出台标志着政府高度重视中小学生的基本情况<sup>[2]</sup>, 是新时代人才培养与民族文化传承的重要举措, 能够实现强身健体、武德培养与文化传承的三重赋能。在强身健体方面, 武术训练强调“手眼身法步”协同, 可提升学生灵敏性、柔韧性等身体素质, 尤其在柔韧表现上较为突出, 还能根据学生个体身体素质差异, 有效改善青少年心肺耐力与疲劳抗性, 并全面优化身体机能, 帮助其培养运动习惯, 解决“体质短板”, 契合学生体质管理将其纳入评价体系的需求; 在培养武德上, “未曾习武先习德”将道德准则转化为行为规范, 如, 抱拳礼体现处世之道、对练传递规则意识等, 这种“以术载道”的模式比道德说教更感染力, 能让学生在实践中理解武德的内涵, 培养他们自强不息、迎难而上、吃苦耐劳、勇于进取等优良品质; 在文化传承方面, 武

作者简介: 1. 张东元 (1997~), 女, 硕士, 助教。研究方向: 武术教学理论与实践。

术作为中华优秀传统文化的代表,承载着民族精神与哲学智慧。中小学生在练习武术时,能了解相关文化渊源与思维,接触可触摸的文化记忆,这种身体记忆式传承能让民族文化从文字转化为认同,是文化多元化背景下增强民族凝聚力的重要基石。传统武术进中小学构建了全面素质培养闭环,既回应了身心健康的需求,又契合培养时代新人的目标,让传统武术在当代教育中焕发新生。

### 3 当前学校武术教育的瓶颈解析

#### 3.1 中小学体育教育中的武术教育多停留于表层形式

我国曾多次在宏观层面统筹“武术进校园”的政策,2010年教育办公厅国家体育总局办公厅推广实施《全国中小学生系列武术健身操》,2014年国家体育总局中华全国体育总会颁布《武术段位制推广十年规划》积极推动武术六进,特备是进校园活动,2015年河南省教育厅和体育局联合推动武术特色学校建设项目,2018年体育总局联合多部门下发《青少年体育活动促进计划》明确要求:各地应充分利用独特的自然资源优势,开展符合青少年身心特点的体育活动,着力打造以田径、游泳、篮球、排球、乒乓球和武术等项目为主的全国体育传统项目学校联赛。即便出台和颁布众多政策,但各省落实存在明显滞后,部分学校仅将武术作为特色课程,实际每周课时不足0.5节;教学多以简化操套路为主,未将武德文化、技法原理等核心内容纳入课程,这与“一校一品”的要求存在差距,导致政策目标与落地效果形成错位。同时,也是由于缺乏实施有效的计划和措施,缺少真正将武术带入学校的专门人才,缺乏武术进校园的方式,缺少社会对民族传统体育项目的社会认知和吸引力等,造成学校武术教育的推广实施与国家政策存在延缓与错位。

#### 3.2 学校武术教育的教学环境受到软、硬件条件的限制

中小学武术教育推进面临软、硬件条件的双重制约,直接影响了课程实施质量与普及效果。硬件方面:场地与器材适配性不足是主要问题。多数中小学专门的武术训练馆,课程依托操场等硬质公共场地,难以适配武术的技术动作,长期训练可能增加学生关节损伤风险,部分学校因此缩减课程。同时,武术器械、防护护具等配备缺失,武术项目常被边缘化,场地改造和器材采购预算难获优先规划。硬件不足直接制约教学实施,学生兴趣下降、体质提升不明显使得教学效果弱化;软件方面:教学资源与专业支撑匮乏。中小学专职武术教师占比低,多由普通体育教师兼任,难以系统传授武术技法与文化内涵。<sup>[6]</sup>且适配的武术教材、标准化大纲等教学资源不足,教师只能凭个人经验授课,教学质量难以保证。此外,学校缺乏武术课程评价体系、训练激励机制及家校沟通引导等配套措施,也在一定程度上制约了教学效果。

#### 3.3 学校武术教学内容失去了民族特色且武术专业教师综合能力有限

学校武术教学内容包含众多套路内容,囊括散打

技法,同时也包括格斗、功法内容,应当将技击、健身、修身等特质集中于教学之中,但在实际的教学过程中,大部分中小学过度担心学生安全,只要求学生对套路内容进行简单模仿与复制,教学内容单一,教学过程过度强调了武术的健身特质,忽略了竞技属性,无法激发学生的学练兴趣。在教学过程中过多的采用教师示范,学生模仿的教学方法,让武术失去了娱乐性、表演性、趣味性等特征,缺失了武术德育的价值属性,无法激发学生的民族情怀和文化认同感,使武术失去了民族特色和文化传承。中小学的武术教育面临着师资匮乏、专业人才稀缺的现实问题。目前,武术专业教师多来自武校或其他体育院校,理论水平较薄弱,或在武术技术水平的整体掌握上略显不足,武术专业教师越来越稀缺,队伍建设越来越迫在眉睫。

### 4 “双减”政策驱动下传统武术进校园的破解路径

#### 4.1 学校积极落实与推广武术

我国对民族传统体育项目在宏观层面给予政策支持,在国家大力提倡“双减”政策的背景下,学校应当积极按照精神与要求进行工作规划,制定学校武术教育的发展目标、工作思路、开展措施,再次提升武术在中小学校的重要性,发挥武术的特殊文化属性,积极推进培养全面素质人才的“双减”工作目标,增加中小学对武术课的资金、政策、精力等投入就显得势在必行。

#### 4.2 提高武术师资培养质量和数量

武术师资问题其实质就是“谁来教”的问题,专家组认为这一环节是关系武术在中小学开展的根本问题。武术师资需要从源头抓起,体育教育专业和民族传统体育专业必须从培养方案入手,制定以师资为首要培养目的的培养目标,围绕培养目标进行科学且系统的课程体系,针对师资认定的教育学和心理学相关课程单独制定教师教育模块;两个专业的培养定位各有侧重,前者需要提升武术技术的学习,开展形式多样的武术普修课,并根据学生特点、院校性质结合本地域中小学校特点,适时开设武术专项课,发挥体育教育专业学生的武术特长和兴趣,提升武术技能;后者需要在教学内容上与中小学武术教师的缺失形成互补,开设以武术套路为主,散打、格斗、功法等为辅的技术内容,以凸显武术的整体性。另外,要积极推动教师资格证的认证工作,多开展教育学、心理学相关课程,尽快落实教师资格证认定政策,以提升武术师资的数量,提高武术师资水平。中小学校也应当有自主选择武术教师的权利,对于特殊武术人才,应适当给予优惠政策,让武术专业人才优先到中小学岗位兼职历练,提升其理论和教学经验,再进行招教考试,形成高质雄厚的武术师资条件,以此拓宽就业渠道,提升武术师资的质量和数量。

“双减”政策有利于中小学体育教师提升育人能力<sup>[3]</sup>。武术师资需要加强职前、职中、职后一体化培养。在提升传统武术的社会认知和认同感的同时,我们必须清楚传统武术不是简单的肢体表象,在学校武术教育过程中,必须由武术专业人才担任老师的角色。在相关调

查中,约90.1%的教师认为有必要进行武术培训,循环且不间断的定期培养,使武术教师的教学经验在教学岗位中不断得到培养和历练,努力实现“职前培养基础教育师资,职中培养一般教育师资,职后培养高质量教育师资”的一体化武术师资培养模式,构建“三阶衔接”培养体系,即高校阶段在体育教育、民族传统体育专业增设中小学武术教学模块,包含技法实训与教学模拟;在任教阶段由地方教育局联合武术协会开展每月校本培训,聚焦教材使用与课堂管理;在晋升阶段将武术教学成果纳入教师考核,支持参加省级以上武术教研项目,努力通过“培养-实践-提升”的闭环,解决师资数量不足、能力不匹配的问题,从而稳步提升一体化的培养质量。

#### 4.3 适时更新传统武术教学内容

传统武术门类众多,应当如何设置中小学校的教学内容始终是武术教育工作者的重中之重。《中国武术段位制系列教程》实质解决了武术在中小学教什么的问题,教程内容包含了传统武术的“五元六段”,遵循教学循序渐进的规律,涉及“单练、对打、拆招”的武术形式,体现了武术“以礼始以礼终”的道德修养,凸显了我国传统文化“欲左先右、欲右先左的反向相求”的思维逻辑,逐步将“武术外在的形”转化为“武术内在的神”。即便到了今日,武术段位制的教学内容也始终蕴藏着传统武术的精髓,仍然可以作为传统武术进校园的开展内容。与此同时,中小学课程内容应当适时更新,将地域优势、院校特点、学科优势、师资力量、学生特点等作为教学内容的动态参考条件。紧跟发展的需求,发挥学校武术教育的独特优势,积极发展和推广地方传统武术,建设武术特色校园文化,扩大传统地方特色拳种的学校传承。

#### 4.4 更新传统武术的教学理念和方法

“双减”政策的实施在很大程度上改变了填鸭式的教学理念。当前,学校武术教学依然存在教学方法单一、枯燥,课堂氛围凝重,教师领做学生跟做的传统教学方法,学生缺乏习练兴趣和学习主动性,很难改变“喜欢武术不喜欢武术课”的固定思维,导致学校武术教学效果不容乐观。在“双减”政策下,我们需要利用有限的体育课时间,采用武术特色教学方法,调动课堂氛围,实现师生间的良好互动,实现教学效果的最优化。武术的属性已不单是强身健体,而更需强调和突出的是其攻防技击的本质属性。故此,我们坚决鼓励武术教师在教学过程中凸显武术的攻防技击含义,采用明招拆招的方法强调招法的运用,同时可以先做出单个“喂招”的技术动作,发挥学生的自主能动性,引发其自主思考,进行防守的“反击”技术动作,与此同时,教师可采用由慢速到常速再到快速的教学方法突出强调教学重点及难点,扩充学生对传统武术的认知,更加激发中小学生的习练兴趣,提升学习质量。

充分利用“双减”政策为体育教育提供的有利空间和时间,提升中小学体育延时课和课后辅导的服务水

平,将传统武术内容加入课后锻炼,积极探讨培养学生自主学习的主动性,努力实行探究性学习、合作性学习、体验式学习、互动式学习、讨论式学习的课堂教学新形式,并挖掘中小学生学习主动能力,培养创新精神。

#### 4.5 逐步形成校-家-社三联动教育合力

“双减”政策在一定程度上增加了家庭和社会的参与度,增强了家庭教育和社会教育的责任和使命。武术教育在整个学校教育中并不占绝对的时间优势,减去的课业负担和校外过度培训时间,实则为学校武术教育提供了“二次教育”时间,传统武术作为一种体育活动,有助于学生锻炼身体、培养意志力和团队合作能力,符合“双减”政策的宗旨。引入传统武术教育作为课外活动,不仅可以丰富学生的课余生活,还能够培养学生的身体素质和综合能力。逐步形成“学校-家庭-社会”协调一致,尊重各教育领域间的差异性,通力打造三联动的整体教育观,构建三位一体的协同教育机制,最大程度的发挥三联动的教育合力。学校应建立专业合作关系,与当地武术协会或专业武术培训机构建立合作关系,共享教学资源和专业教练;吸引专业武术教练来学校指导学生,提高传统武术课程的教学水平;开设丰富多样的课程,除传统武术课程外,还可以开设相关文化课程,如,中国武术文化、道德修养等,增强学生对传统武术的理解和认同;创新传统武术课程内容,结合现代教学方法和技术,提升学生学习的趣味性和实用性。促成家校合作机制,定期组织家长参观传统武术课程或比赛活动,增强家长对传统武术的了解和支持;鼓励家长参与传统武术课程的志愿者活动,促进家庭与学校之间的密切合作;整合利用社会资源:利用社会资源,如,体育馆、公园等开展传统武术活动,拓展学生的实践机会和活动空间;鼓励学生参加社会武术比赛或表演活动,提升传统武术在社会上的认可度和影响力。同时,建立科学的评估机制,对传统武术课程的教学效果和参与情况进行定期评估,及时调整教学方案和策略,收集家长、学生和社会的反馈意见,不断改进传统武术教育的质量和效果,实现学校统筹-家庭配合-社会补充的模式,形成教育合力,发挥最大优势。

#### 4.6 改善教学环境,稳步提升中小学软、硬件条件

良好的教学环境对教学全过程能够起到良好的促进作用。武术教学对教学场地有独特要求,它需要具备开阔、明亮、舒适的场地,但大部分中小学并没有固定的武术教学场地,导致正常的传统武术教学内容无法如期开展,也因中小学过度重视学生的安全性,很少教授武术器械类课程。故此,要加大经费投入,保证明亮开阔的教学场地,采买安全性较高的武术器械代替传统的武术器械,合理使用教学硬件,使教学配备高度匹配。另外,大力优化传统武术校园文化,提升综合软实力,成立校级武术协会,重视传统武术周边的开发,营造良好的传统武术文化氛围,让中小學生形成主动的内在驱动力,为传统武术进校园提供了有利保障。

#### 5 结语

“双减”政策减轻了学生课业负担以及课外培训负担，为提升学生体质和全面素质提供了更多空间和时间。传统武术作为我国优秀的传统体育项目，担负着弘扬和培养中小学生民族情怀、文化认同的使命，在学校教育发展中扮演着举足轻重的角色。按照宏观层面 - 中观层面 - 具体实施的实施路径，继续推进传统武术进校园，为今后武术进校园相关研究提供思路与参考，以期深化传统武术进校园的体教融合发展之路，促进学校武术教育的可持续发展。

参考文献：

[1] 李仲为，刘凤虎. 传统武术项目进校园的 SWOT 分析 [J]. 武术研究, 2023(1):60 - 64.

[2] 郑少飞，王思远，郭胸怀. 守正与创新：“双减”政策背景下跆拳道培训产业发展面临的机遇与挑战 [J]. 武术研究, 2024(9):90 - 94.

[3] 朱红彩，王佳乐，郭振华. “双减”政策背景下中小学体育教师核心素养生态化发展路径研究 [J]. 武术研究, 2024(9):149 - 152.

（责任编辑：侯俊耀）

# Analysis of Bottlenecks and Solutions for Traditional Wushu Entering Campus Driven by the "Double Reduction" Policy

Zhang Dongyuan Kang Weiyi  
( Yubei Medical College, Xinxiang Henan 453003, China )

Abstract : This article analyzes the current bottlenecks of traditional Wushu entering campuses and puts forward solutions under the background of the “ Double Reduction ” policy, training sources, teaching concepts, teaching contents, teaching methods, teaching environment, teaching venues, and the construction of professional teaching staff. It provides ideas and references for relevant research on Wushu entering campuses in the future, aiming to deepen the integration of physical education and education in the process of traditional Wushu entering campuses and promote the sustainable development of school Wushu education.

Keywords : “ Double Reduction ” Policy; Traditional Wushu; Wushu Entering Campus

（上接第 93 页）学生扮演甲乙不同的角色，如在推手中运用揽雀尾的动作来化解对方的攻势等模拟实战练习。通过情境教学，学生可以在实践中更好地理解和掌握动作的应用与方法。

5 结语

武术动作名称蕴含着丰富的文化内涵和历史背景，它们不仅仅是简单的动作标识，更是中国传统文化的生动体现。动作名称在武术教学中发挥着重要作用，不仅有助于学生理解和掌握动作要领，还能激发学生的学习兴趣，增强道德观念，促进武术文化的传承和发展。在现代教学理念和方法的指导下，传统武术动作名称可以创新应用，结合多媒体教学手段、互动教学方式、武术文化讲座和情境教学等方法，提高武术教学效果和激发学生的学习兴趣。合理利用武术动作名称，可以培养学

生的武术技艺和文化素养 ,推动武术文化的传承与发展。

参考文献：

[1] 李永明，栗胜夫. 传统武术动作的命名艺术研究 [J]. 体育文化导刊, 2013(9):123 - 126.

[2] 邓佳荣. 文化自信背景下中华武术国际化传播逻辑与发展研究 [J]. 武术研究, 2024(2):48 - 50.

[3] 叶颖，米雄辉. “一带一路”背景下武术术语翻译推广及策略研究 [J]. 武术研究, 2023(5):39 - 44.

[4] 李勤凡. 文化认同视阈下高校传统武术文化的传承与发展研究 [J]. 武术研究, 2023(5):45 - 47.

[5] 邓佳荣. 文化自信背景下中华武术国际化传播逻辑与发展研究 [J]. 武术研究, 2024(2):48 - 50.

（责任编辑：任苗苗）

# On the Innovative Application of Wushu Action Names in Wushu Teaching

Zhang Jihua  
( School of Physical Education, Xinyang Normal University, Xinyang Henan 464000, China )

Abstract : This article analyzes the classification, characteristics, and cultural connotations of Wushu movement names, combined with modern teaching concepts and methods, and proposes how to more effectively use these movement names in Wushu teaching to stimulate students' interest in learning and improve teaching effectiveness. Research has shown that the names of Wushu movements are not only important carriers of Wushu skills, but also important symbols of the inheritance of Wushu culture, with profound educational significance.

Keywords : Wushu; Action name; Teaching innovation; Application