

# 普通高校武术散打课程教学现状与对策研究

## ——以 XX 高校为例

魏雪猛

皖西学院，安徽 六安 237001

DOI:10.61369/EDTR.2026080026

**摘 要：** 本文采用了文献法、问卷调查法、专家访谈法等方法，对 X 高校的武术散打课程进行了分析和研究。发现高校武术散打教学中存在着专业教师积极性不高、学生对武术散打教学内容不感兴趣、武术散打教师在教学过程中对武术散打技术的教法过于单一等问题。针对高校武术散打教学存在的一些问题，提出建议与对策。

**关 键 词：** 普通高校；武术散打；教学现状

### Research on the Current Situation and Countermeasures of Wushu Sanda Teaching in General Colleges and Universities —Taking XX University as an Example

Wei Xuemeng

West Anhui University, Lu'an, Anhui 237001

**Abstract：** This paper employs methods such as literature review, questionnaire survey, and expert interviews to analyze and study the Wushu Sanda course at X University. It is found that there are several issues in Wushu Sanda teaching in colleges and universities, including low enthusiasm among professional teachers, lack of interest among students in the course content, and overly simplistic teaching methods employed by Wushu Sanda instructors. In response to these problems, this paper proposes suggestions and countermeasures for improving Wushu Sanda teaching in colleges and universities.

**Keywords：** regular institutions of higher learning; Wushu Sanda; current teaching situation

#### 前言

武术散打又称散手，是中华武术的精华；也是具有民族特色的体育项目，多年的发展在民间尤其受到喜爱。武术散打的起源和发展，与中华民族的历史文化是同步的。最早是源于先辈的生产劳动和生存斗争，发展至今成为中华民族文化的一部分。在原始社会时期，人类为了获取食物，长期与野兽搏斗并学习了一套搏斗的方法。现代的武术散打是体育运动项目之一，双方按照规则，利用踢、打、摔等方式进行徒手搏斗，是一种竞技性的运动，实战性比较强。

武术散打作为我国优秀的民族传统体育项目在普通高校的体育教学课程中，以其独特的强身健体作用，广泛受到学生的喜爱，但是武术散打课在高校体育课中的发展也面临着诸多困难和问题。根据教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，围绕“健康第一”的教学指导思想，开展此项目课程的高校分别制订了自己的教学大纲和教学目标，加强体育教学工作。在体育教学中，必须充分发挥教师的主导作用和提高学生的主观能动性，适应学生的身心健康发展<sup>[1]</sup>。

#### 一、研究对象和研究方法

##### （一）研究对象

本文以 X 高校武术散打课程教学现状为研究对象。

##### （二）研究方法

###### 1. 文献资料法

通过在 X 高校图书馆查阅有关武术散打教育教学的文献，了解 X 高校的环境状况、学生的生理特点、武术散打课的性质等相关知识，便于分析学生参加武术散打课程学习的动机等，进而分

析 X 高校学生对武术散打课程的见解和价值等，为本研究奠定理论基础<sup>[2]</sup>。

###### 2. 逻辑分析法

对相关资料进行整理，分析与逻辑梳理。通过相关的逻辑分析，对 X 高校武术散打课程的教学内容以及课后评价进行了深入的研究与分析，最终得出结论。

###### 3. 数理统计法

利用 Microsoft Excel 对调查所得数据进行常规数理统计、分析与整理。

4. 访谈法

通过对学生的采访与谈话，了解到目前 X 高校武术散打课现状。为研究对策奠定基础。

二、X 高校武术散打课程教学现状分析

（一）武术散打教学课程设施分析

武术散打是我国优秀的民族传统体育项目，在教学过程中对设施配置有一定要求。例如，教师在教学过程中示范摔法技术的时候，就要求场地要安排在较柔软的区域，对教师的教学和学生练习形成一种保护，防止受伤，否则将直接影响教师教学的质量和学生学习的效果和质量。例如在武术散打教学过程中，需要配有基本的专业器械教学设施。通过调查数据了解到，X 高校的武术散打教学场地器材，基本能满足教学要求，但器材老旧，缺少维护仍是需要解决的问题<sup>[3]</sup>。

（二）武术散打教学内容分析

“未曾习武，先习德”，武术散打教学不仅是传承我国优秀民族传统体育技术，还有对练习者精神和道德的规范。X 高校武术散打课程教学包括技能、理论知识和思政贯穿始终。教学过程中技能内容，主要包括手型、步型、步法、基本技术、战术；理论内容，包括武术散打的发展历史、练习方法、武术散打竞赛规则等，另外通过典型人物介绍、规则意识强化和体育精神的要求，以达到锻炼身体、体验运动快乐、传承优秀民族文化的效果。

（三）武术散打课程考核分析

X 高校武术散打课程考核由 3 个方面组成：身体素质练习指标、专业考核以及过程性考核相结合的方式。分数总评定采用以下公式：身体素质考核 + 技能考核 + 过程性考核（考勤 + 作业 + 课堂表现）= 总分。具体考核内容及比例见表 1 以 X 高校为例，武术散打课程考核内容为表 1 中的内容。其中身体素质考核为 800 米、引体向上以及俯卧撑，其中 800 满分为 2 分 16，引体向上满分为 20 个，俯卧撑满分为 50 个；专业技能考核包括空击动作、组合动作打靶、战斗意识以及实战中的有效击打数，教师根据学生的打靶技术动作进行主观评定，对实战过程中的有效击打数目进行统计评分；过程性考核通过上课点名、课后作业、课堂表现进行考核评分。X 高校武术散打课程考核方式较为合理，但考核内容比例可做适当调整，专业技能考核占比较低，应酌情加大其占比，减少过程性考核的百分比。

表 1 X 高校武术散打课程考核分析

|                | 身体素质考核<br>(%) | 专业技能考核<br>(%) | 过程性考核<br>(%) |
|----------------|---------------|---------------|--------------|
| 武术散打课程考核<br>分析 | 20            | 40            | 40           |

（四）学生对武术散打课满意程度调查分析

通过访谈表 2 统计出来的结果，得知 82.5% 的学生对 X 高校武术散打课教师教学与指导能力非常满意，学生对教师的教学实践能力以及理论知识具有相当高的评价；58.3% 的学生对自己在课堂上的表现满意，并对这门课程产生了浓厚的兴趣。但是由于学校场地设施不齐全，导致学生对实战练习缺乏安全感，直接影响

了学生最终的考核成绩，造成学生对武术散打课程的整体满意度评价相对较低，甚至影响了学生对教师的教学评价。建议学校主管部门积极改善武术散打教学的硬件设施条件，确保顺利完成武术散打教学目标，不断提高课堂质量。

表 2 X 高校武术散打课程学生满意度调查

|          | 十分满意 /% | 满意 /% | 不满意 /% |
|----------|---------|-------|--------|
| 教师教学实践能力 | 82.5    | 10.4  | 7.1    |
| 教学环境     | 22.6    | 31.2  | 46.2   |
| 武术散打器械   | 16.8    | 36.8  | 46.4   |
| 对自己的表现   | 22.9    | 58.3  | 18.8   |
| 教师多媒体教学  | 66.8    | 30.5  | 2.7    |

三、结论与建议

（一）建议

1. 完善 X 高校武术散打课程相关基础设施建设

武术散打课程教学场地、训练器材与配套设施是顺利开展教学训练活动的重要物质基础，也是保障课堂安全、提升教学质量、优化课堂体验的关键支撑。完善的硬件设施能够有效丰富训练手段、规范教学流程、降低训练损伤风险，对整体课程建设水平的提升具有基础性作用<sup>[4]</sup>。针对目前 X 高校武术散打场地有限、器材老化、配套不足、训练空间拥挤等现实问题，学校应持续加大对武术散打课程的专项经费投入，系统性推进现代化教学基础设施升级改造。一方面，适度扩建、标准化改造室内专业武术散打场馆，划分教学区、对抗训练区、体能训练区与观摩休息区，保障课堂教学、专项训练、技能实训有序开展。另一方面，及时更新老化破损的散打护具、拳套、护腿、护胸、软垫、擂台设备等教学器材，按照专业教学标准配齐安全防护装备，全面保障学生课堂训练安全。通过专项经费投入持续夯实课程硬件基础，营造安全规范、专业浓厚、积极向上的武术散打教学环境与校园武术文化氛围，全方位推动 X 高校武术散打课程规范化、专业化、高质量发展。

2. 加强学生对武术散打课程的认识

当前高校武术散打普遍存在教学理念相对滞后、教学模式固化的问题，课程开展多严格依据统一教学大纲实施，教学内容规定繁琐、条条框框限制过多，教学重心过度偏向专项运动技能训练，课程评价体系单一固化，长期以专项运动成绩作为核心评判标准。单一的技能导向教学模式忽视了学生兴趣培养、身体素质提升、体育思维塑造与终身体育意识养成，不仅难以充分调动学生课堂参与积极性，还不利于学生创新能力、实践能力与综合体育素养的培育<sup>[5]</sup>。对此，X 高校需要及时更新武术散打教学理念，树立以学生发展为中心的现代化教学模式，充分尊重学生个体差异与学习需求。在课堂教学与对抗训练中积极倡导“友谊第一、比赛第二”的体育竞技精神，在技能训练与模拟对抗过程中着重培养学生顽强拼搏、积极进取、相互尊重、团结协作的优良品质。同时，将终身体育教育理念贯穿课程全过程，引导学生正确认识武术散打的育人价值，使学生不仅能够在课堂掌握扎实的散打专项技能、系统的体育理论知识，更能够养成长期坚持体育锻炼

炼的良好习惯,将体育锻炼融入日常生活,为学生未来学习、工作和身心健康发展奠定坚实基础,实现体育育人的长效价值。

### 3. 武术散打课程教学内容的改进

现阶段 X 高校武术散打课程教学内容相对单一,专项教学主要集中在散打搏击技法、对抗技巧、实战训练等专项内容,学生过度侧重散打技能练习,普遍忽视传统武术套路、传统武术文化与基础身法功底的系统训练。传统武术与现代散打相辅相成、互为支撑,二者如同武术发展的两条根基,缺一不可,不可偏废。单纯的散打实战训练容易造成学生动作僵硬、身形单薄、姿态不美、套路规范性不足,整体技能展示缺乏武术特有的精气神与艺术美感,不利于学生综合武术素养的全面提升<sup>[9]</sup>。传统武术套路训练讲究身法、步法、眼神、气韵的统一,能够有效弥补现代散打训练中身形单调、动作生硬的短板,优化学生身体协调性、柔韧性与动作美感,让学生的实战技法更加规范、圆润、饱满。因此,课程教学内容应当进行结构性优化,实现传统武术套路与现代散打技法双向融合、同步教学。通过二者相互补充、相互促进、协同提升,进一步完善学生的武术技术体系,提升学生综合武术水平。同时,丰富多元的教学内容能够有效消解学生对散打“重对抗、重暴力”的片面误解,重塑武术散打积极健康、强身健体、修身立德的正面形象,潜移默化扩大课程影响力,吸引更多学生参与武术散打学习,为 X 高校武术散打课程的持续、健康、良性发展注入源源不断的新生力量。

### 4. 武术散打考核的因素更具有多样性

结合目前 X 高校武术散打课程考核现状来看,现有考核评价体系的权重分配存在一定不合理性,考核结构不够科学全面,难以客观、完整地反映学生综合学习成效。原有考核机制中过程性

考核占比较高,一定程度上弱化了学生专业技能、身体素质与专项竞技能力在整体评价中的核心地位,容易导致学生重出勤、轻训练、重形式、轻实效的消极学习心态,不利于学生主动提升专项技术水平<sup>[7]</sup>。基于此,本文建议优化现有课程考核权重结构,科学调整各项考核指标占比,适度提高学生身体素质测试、专项技术动作、实战竞技能力等核心专业考核内容的比重,合理压缩泛化的过程性考核比例,引导学生更加重视专项技能训练与身体素质提升,真正以考核导向倒逼学生专业能力进步。与此同时,弱化强制性的出勤考核约束,不再单纯依靠制度约束学生参与课程,转而通过丰富教学内容、融合传统武术套路、创新课堂训练形式、提升课堂趣味性等多元方式激发学生内在学习兴趣。在优化硬性考核标准的同时,丰富软性育人方式,构建技能、体能、态度、素养相结合的多元化、立体化综合考核评价体系,让武术散打课程考核更加公平、全面、科学、合理,全面适配高校武术散打课程育人与育才的双重目标。

## (二) 结论

通过以 X 高校为例所进行的普通高校武术散打课程教学现状调查与对策研究得出结论:目前 X 高校武术散打课程相关基础设施建设尚不完善,公共基础服务设施较少,武术散打体育场馆较为简陋,武术散打护具数量不足,场地维护不到位;武术散打教学内容过于专注于武术散打技能本身的竞技性,对健身性和大众性认识不够全面,并拓展学习有关武术套路的技能与理论;武术散打技能考核内容较为单一,侧重比需要调整;在教学环境和武术散打器械方面进行改进与更新,并培养学生积极参与,通过各种学术交流以及课外活动激发学生对武术散打的兴趣,从而推动武术散打在普通高校的积极发展。

## 参考文献

- [1] 郝守磊.普通高校武术散打教学发展的新策略[J].陕西教育(高教),2009(7):112+72.
- [2] 程卫宏.关于普通高校开设武术散打选项课意义的研究[J].科技创新导报,2009(11):111.
- [3] 贺天津.高校武术散打运动发展现状分析[J].成都大学学报(社会科学版),2009(03):123-124.
- [4] 孙志宏.对石家庄市普通高校体育选项课教学现状的调查与分析[J].河北体育学院学报,2005(02):36-37.
- [5] 谢云,史梦龙.安徽省普通高校武术选项课教学现状及其对策研究[J].搏击(武术科学),2006(02):44-46.
- [6] 卢昊.谈如何提高高校武术散打课的教学效果[J].辽宁体育科技,2004(03):76.
- [7] 吴国际.山东省普通高校武术散打选项课程现状及对策研究[D].武汉体育学院,2008.