

# 传统武术进校园培养青少年“阳刚之气”研究——以上海科技管理学校为例

陈洋

上海科技管理学校

DOI:10.12238/er.v8i2.5814

**摘要：**传统武术教育的校园推广作为国家体育教学战略的核心组成部分，已成为教育领域关注的焦点。本研究选取上海科技管理学校作为案例，旨在深入分析武术教育项目在校园内的实施现状，并结合传统武术培养阳刚之气的理论内涵，探讨专业武术体育教师在校园体育课程的武术教学中对于青少年阳刚之气培养的积极影响。

**关键词：**武术进校园；阳刚之气；体育教学与训练；武术三段长拳

**中图分类号：**G7 **文献标识码：**A

Research on Traditional Martial Arts Entering Schools to Cultivate "Masculinity" in Adolescents — Taking Shanghai Science and Technology Management School as an Example

Yang Chen

Shanghai Science and Technology Management School

**Abstract:** As the core component of national physical education strategy, the campus promotion of traditional martial arts education has become the focus of attention in the field of education. This study selected Shanghai Science and Technology Management School as a case, aiming to deeply analyze the implementation status of martial arts education programs on campus, and combined with the theoretical connotation of traditional martial arts to cultivate masculinity, to explore the positive impact of professional martial arts physical education teachers on the cultivation of youth masculinity in the martial arts teaching of campus physical education courses.

**Keywords:** Martial arts entering schools; Masculinity; Physical education and training; Three Dan Changquan

## 引言

武术，作为中华民族传统文化的重要组成部分，其起源可追溯至中国，对于青少年的身心发展及人格塑造具有显著的积极影响。该文化遗产历史与文化内涵丰富。2010年起，教育部办公厅与国家体育总局办公厅联合发布推广《全国中小学生系列武术健身操》的通知，2014年又发布了《武术段位制推广十年规划（2014-2023）》，标志着武术教育体系在校园中的全面引入，该规划显著推动了武术等级制在校园内的推广进程和力度。近年来，随着体育强国、健康中国等国家战略方针的发布与实施，武术项目成功入选2026年达喀尔青奥会，为武术教育在校园内的普及与发展创造了更多机遇。本研究聚焦于传统武术在校园内的发展现状，综合探讨了阳刚之气的理论内涵及其在青少年群体中的培养机制。通过在校园体育课程中实施武术教育的实证操作，深入剖析了武术教育对青少年阳刚之气培养的积极效应。

## 一、武术进校园项目的开展现状

武术，作为一项起源于中国的传统体育文化运动，不仅具备增强体质和自我防卫的功能，而且蕴含着深刻的哲学思想和丰富的文化内涵。武术体现了中华民族崇尚武德、追求爱国爱家爱人的高尚民族精神，是中国传统文化中璀璨的瑰宝。武术进校园项目旨在将教育与体育相结合，通过武术教学，不仅能够提升学生的体育技能，还能在无形中传授中国传统文化和价值观，是增强青少年对祖国文化自信的重要途径。国内学者提出，武术进校园在教育领域具有以下三个方面的意义与价值：第一，有助于促进青少年同学之间和谐人际关系的建立；第二，对青少年的身心健康发展有积极效应；第三，能够培养青少年以爱国主义为核心的民族精神<sup>[1]</sup>。

2017年12月，为弘扬中华优秀传统文化，教育部将武术进校园工作提升为国家战略，大力推广校园武术教育，这是将中华优秀传统文化融入青少年身心发展的重要举措<sup>[2]</sup>。2024年2月3日至4日，武当山成功举办了2023年

度武术进校园试点学校交流赛。参赛学生所展现的阳刚、正气、灵动、自信与勇敢的少年形象，正是当前青年学生群体所亟需的精神风貌。2021年1月28日，教育部官网在回应全国政协常委斯泽夫提出的《关于防止男性青少年女性化的提案》时强调，青少年的健康教育应得到加强与深化，并明确提出了培养青少年“阳刚之气”的重要性。教育部还表示将扩大对青少年健康教育相关问题的研究，更加重视青少年的身心健康与体魄强健，将其作为国家发展与教育事业的重要任务持续关注并贯彻执行。此次回应引起了媒体、学术界学者及网友的广泛关注与讨论，《中国教育报》在回应中指出，培养阳刚之气应面向所有青少年，不分性别，重点在于培养良好的锻炼习惯与健康的生活方式，锻炼坚强的意志，培养合作精神，并将阳刚之气作为一种新的教育教学理念。

青少年在习练中华传统武术过程中所体现的深远教育价值，主要在于其对自信、自立、自强品质的培养。这些品质的形成对于青少年价值观的塑造具有显著影响，进而对中华民族的伟大复兴具有不可忽视的重要性。自2010年起，武术进校园活动在全国范围内推广，各地根据文化特色进行教学探索，交流活动促进了武术教育的发展。国家政策支持武术进校园，教育部发布了一系列文件，为武术教育提供了指导和框架，强调其重要性，并鼓励学校开展相关课程和活动。2023年，7个省市在武当展示了武术进校园的成果，并计划以此为起点，进一步推动武术与校园体育的结合。

由于地区文化与经济差异，武术进校园的实施与推广有一定的挑战性。包括教师水平不一、缺乏统一标准和评估方法，以及地区武术文化差异导致教材和教学方法开发困难。此外，由于传统教育观念和西方体育的影响，家长和学生对于武术学习的兴趣和认识有限。尽管如此，一些地区如广东已实施“一校一拳”政策，以提高学生对武术的兴趣和参与度<sup>[3]</sup>。

## 二、传统武术培养阳刚之气的理论内涵

中国传统文化深谙事物之阴阳两极，此二者互为依存，相辅相成，且在一定条件下可相互转化，彼此交融。《周易系辞下》中指出：“阴阳合德，而刚柔有体”，就强调了这一中国优秀传统文化思想，其中“阳”在历史实践中发展为阳刚文化。阳指事物的刚健属性，代表着积极向上、旺盛生长的一面<sup>[4]</sup>。“天行健，君子以自强不息”刚健有力、生生不息是君子立身之本<sup>[5]</sup>。“气”是生命的主要构成要素之一。“夫志，气之帅也；气，体之充也<sup>[6]</sup>。”因而，“气”是身体与心灵强健的结合体现。在中国传统文化中，君子在社会具有较高的人格认同，究其本质内涵是对恢宏阳刚境界的价值追求。虽“阳刚之气”多用于形容德行高质男子的阳刚气概，但在强调其本身所蕴含的自立自强、勇于担当、坚韧不拔、奋发向上向上的意义时，是不存在男女性别区分的。

武术训练强调勇敢、坚毅等特质，与中国传统文化中的阳刚之气相契合。武术不仅传承了民族精神和时代精神，还加深了青少年对传统文化的理解，增强了民族自豪感和自信心。通过练习，青少年学会调整呼吸、集中注意力，并培养冷静、坚韧、自律的性格。集体训练和比赛促进团队合作和坚韧拼搏的精神，有助于培养阳刚之气。此外，武术教育中重视武德，如尊师重道、礼义廉耻，这些德育内容有助于青少年树立正确的价值观，形成正直、勇敢、有责任感的人格特质，这些都是阳刚之气的核心。

近年来，青少年阳刚之气缺失现象显著，原因包括：家庭教育中父亲角色的弱化，导致青少年依赖心理和缺乏自信；学校教育过分重视分数，限制了学生个性，增加了学习压力；社会变迁中家庭规模缩小，青少年面临家族期望压力，且独生子女受过度保护，应对能力下降。<sup>[7]</sup>

## 三、研究方法及其研究对象

### （一）研究方法

#### 1、文献资料法

本研究者作为武术教师，搜集了关于“武术进校园”、“阳刚之气”、“体育教学与训练”、“武术三段长拳”的文献资料，系统分析了武术进校园项目的发展、传统武术教育对青少年的积极影响、阳刚之气的历史和内涵。研究目的是为校园武术教育提供理论支持，培养青少年阳刚之气，并推动教育模式的有效和持续发展。

#### 2、行动研究法

行动研究法结合研究与实践，通过在工作环境中解决问题和自我反思来促进学习。它特别适用于教育，有助于教师成长和教学实践改进。本研究通过设计、执行、观察和反思教学活动，记录并总结了整个项目过程。

#### 3、访谈法

访谈法作为一种定性研究方法，在众多研究领域中得到广泛应用。本研究通过与学生进行直接对话，搜集了相关资料，并依据预先设定的核心问题，深入探究了学生对于武术学习的看法、态度以及情感体验。

### （二）研究对象

本研究关注上海科技管理学校的学生，这是一所具有深厚文化底蕴的国家级重点中职学校。学校体育教师中包括国家武术二级运动员，其武术队在市级以上比赛中屡获佳绩，为“武术进校园”项目打下了坚实基础。

## 四、武术进校园的体育教学实践探索

### （一）校园武术课程设置与教学内容

在本次研究中，授课教师为上海体育大学武术学院的毕业生，担任武术专业教师，以上海科技管理学校学生为教学对象，主要讲授武术三段长拳。

武术三段长拳是《中等职业学校体育教材：体育与健康》

中武术章节的核心教学内容，其目的在于培育具备强健体魄和德才兼备的现代化建设人才。作为中国传统武术的组成部分，三段长拳属于长拳系列，以动作的舒展性、迅捷性以及力量与柔韧性的完美结合而闻名。学习者需具备一定的身体素质，包括柔韧度、协调性、速度和力量等。技术内容涵盖拳、掌、勾三种手型，以及弓步、马步、仆步、虚步、歇步等多种步法，腿法包括弹腿、踢腿、单拍腿、侧踹腿等，还包括跳跃和平衡动作。鉴于长拳动作对肌肉和韧带的柔韧性和弹性有较高要求，学习者必须进行相应的体能训练。<sup>[8]</sup>

## （二）课程实施

课程以武术抱拳礼开始和结束，融入尊师重道等传统武术文化。教师引导学生理解文化，开展实践教学，理论与实践相互促进，共同促进学生全面发展。

教师按照教学计划执行任务，并建立评估机制，包括学生身体和心理素质的测试。课程前后，教师观察学生积极性和态度，教学中评估学生对动作学习的认真程度，课程结束时通过交流了解学生心理变化，以指导其学习和成长。

## 五、教学结论与反思

传统武术教育项目在校园的实施，显著丰富了体育课程内容，对于培育青少年的阳刚气质具有深远的意义和正面效应。该教育项目的实践教学不仅有助于提升青少年的体质健康水平，而且在精神文化层面促进了其全面成长，有助于青少年树立正确的价值观念、培育出勇敢、责任感、担当精神以及高尚道德情操等优秀品质或人格特质。对于中等职业教育阶段的青少年而言，此项目不仅更好地适应了社会发展的需求，而且为国家培养了具备德、智、体、美、劳全面素质的社会主义建设者和接班人，为国家的未来发展注入源源不断的活力与希望。

### （一）教学结论

经过一段时间的武术课程学习及最终考核测试，学生已基本掌握了武术三段长拳的步型、步法、拳法等技术要素。通过持续的练习，学生能够以完整、规范、协调、自然的方式进行长拳三段的演练。在青少年学生群体中，身体素质、思想道德素质以及文化自信等方面均有所提升。

从身体素质的角度分析，学生在传统武术的学习与训练过程中，体能持续提升，体质得到增强。具体而言，学生的身体柔韧性和协调性得到了显著提高，肌肉力量，尤其是下肢和腰腹力量得到加强，平衡能力和快速反应能力亦有所提升。对于正处于生长发育关键期的中职学生而言，武术训练使青少年身体素质更为强健有力。

在思想道德素质的角度分析，传统武术套路及其动作要求学生面对困难和挑战时展现出勇敢克服的精神，从而培养出坚强的意志和毅力。武术教育亦提升了学生的道德素质，促进了学生人格的完善，帮助学生树立正确的社会公德

观念，并以此规范自身行为。校园武术训练师集体训练，这促进学生在互动与合作中的社交能力提升，潜移默化的增强了学生的集体意识和大局意识。

从文化自信的视角分析，传统武术作为中华文化的重要组成部分，在教学过程中传递的武术文化使青少年学生在练习武术的同时，深入探究了中华优秀传统文化的核心要义，为青少年学生的身心提供了良好的滋养。传统文化的认同和自豪感，对于激发青少年的阳刚之气具有重要价值。武术三段长拳的系统学习，也使学生在传统武术训练中提升了自我价值感，有助于学校营造积极向上的学习氛围。

### （二）教学反思

传统武术在校园教学中的反思是提升教学质量与成效的关键环节。通过实践—反思—再实践的循环，教师得以在教学过程中持续提升青少年阳刚之气的培养能力。

青少年阳刚之气的培养是一个涉及多维度的教育议题，它涵盖了家庭、学校和社会等多个层面。学校作为青少年社会化过程中的核心场所，其教育内容与教师角色对学生的影响尤为深远。在教学内容方面，传统武术的课程内容丰富多样，打破了传统体育教学的单一模式，使得课程学习更具活力与趣味性。武术三段长拳的学习与青少年的身心发展相契合，对于那些未深入接触过武术的学生而言，长拳中缺乏过于复杂和高难度的动作，有助于避免挫败感的产生，更利于学生在学习过程中建立自信心。明确培养青少年阳刚之气的主要教学目标，使得教学内容和过程更加清晰，对于青少年阳刚之气的培养具有显著价值。在教师角色方面，专业武术教师更能深刻理解传统武术的精髓，在教学过程中融入“武德”教育，并认识到培养学生相互尊重、自律和团队合作精神的重要性，从而有针对性地影响学生，在青少年学生中营造“阳刚之气”的氛围。

在进行该项目的教学时，亦应重视安全问题，确保学生在练习过程中遵循正确的方法，防止受伤，并关注学生的个体差异。在了解学生学习课程后的感受时，教师应与家长保持密切沟通，从青少年家庭的角度出发，与家长共同关注学生的武术学习和精神培养，形成教育的合力。

传统武术教育对于青少年阳刚气质的塑造发挥着关键作用，而这种积极向上的阳刚气质正是家庭、教育机构和社会共同期待的青少年形象。武术教育在校园的推广与实践，不仅显著提升了学生的身体素质，还有效增强了其精神风貌，对于培育青少年的阳刚之气具有深远的正面影响。

### 【参考文献】

[1]朱香敏.高校和谐校园文化视域下的武术文化责任研究[D].苏州大学,2011.

[2]对十三届全国人大二次会议第5361号建议的答复—中华人民共和国教育部政府门户网站 <http://www.moe.gov.cn/>

jyb\_xxgk/xxgk\_jyta/jyta\_twys/201910/t20191025\_405242.htm]

[3]周钰棠,于帅,杨志铭.“一校一拳”理念下广东省高中武术进校园的现实困境与纾困之道[C].中国敦煌吐鲁番学会体育卫生研究会,中国岩画学会体育岩画研究专业委员会,全国学校体育联盟(中华武术).首届中华传统体育文化传承发展论坛论文摘要集——书面交流(六).珠海市广东实验中学金湾学校;广州体育学院研究生院;佛山市南海区狮山镇小塘中学,2023:2.

[4]李宝玉.《易经》阴阳和谐思想及其评价[J].求索,2008(6):57-59.

[5]周易[M].郭或,译注.北京:中华书局,2006.

[6]孟轲.孟子[M].武汉:崇文书局,2015:42.

[7]邓磊,杨潍熙,邓媚莎.“阳刚之气”争议背后的中小學生身心健康问题——内涵解读、现象分析与教育建议[J].北京教育学院学报,2022,36(04):68-75.

[8]郑健.长拳规定套路的发展历程回顾与趋向研究[J].山东体育学院学报.2015,31(03):36-42.

#### 作者简介:

陈洋,男,1993年10月28日,民族:汉族,籍贯:重庆,单位:上海科技管理学校,学历:本科,研究方向:体育教育