

浅析传统武术融入高职院校体育课堂——以心意六合拳为例的深入探索与实践

李显智

四川文化传媒职业学院, 中国·四川 成都 611200

摘要: 论文以传统武术心意六合拳融入高职院校体育课堂为研究主旨, 通过深入研究在高职院校体育课堂开展武术文化传承的实践路径, 探讨如何将传统武术融入现代体育教育的体系中, 从而更好地传承和弘扬中华传统文化。心意六合拳作为传统武术的濒危拳种, 学校体育课堂对于文化传承起着重要作用。论文对心意六合拳融入体育课堂的困难与难点做出分析, 并积极提出对应的解决策略, 旨在通过传统文化的熏陶, 使学生了解中华武术并掌握一定的武术技能增加文化自信。

关键词: 传统武术; 高职院校; 体育课堂; 心意六合拳

Analysis of the Integration of Traditional Martial Arts into Physical Education Classrooms in Vocational Colleges — In Depth Exploration and Practice Based on the Example of Heart Heart Six Harmony Fist

Xianzhi Li

Sichuan Vocational College of Culture & Communication, Chengdu, Sichuan, 611200, China

Abstract: This paper focuses on the integration of traditional martial arts, including the heart and six harmony fist, into physical education classrooms in vocational colleges. Through in-depth research on the practical path of carrying out martial arts cultural inheritance in physical education classrooms in vocational colleges, it explores how to integrate traditional martial arts into the modern physical education system, in order to better inherit and promote traditional Chinese culture. As an endangered form of traditional martial arts, the heartwarming six harmony fist plays an important role in cultural inheritance in school physical education classes. The paper analyzes the difficulties and challenges of integrating the heart and mind six harmony fist into physical education classrooms, and actively proposes corresponding solutions, aiming to enhance students' cultural confidence through the influence of traditional culture, enabling them to understand Chinese martial arts and master certain martial arts skills.

Keywords: traditional martial arts; higher vocational colleges; physical education class; heart liuhe boxing

1 传统武术与现代教育的碰撞与融合

心意六合拳是中华民族传统文化的重要组成部分之一, 它历史悠久, 不仅具有极高的健身价值, 还蕴含着丰富的文化底蕴。然而, 在现代社会的发展过程中, 心意六合拳的传承面临着诸多挑战。学校教育作为传承传统文化的重要场所, 将传统武术融入体育课堂具有重要意义。论文以心意六合拳为例, 探讨传统武术融入高职院校体育课堂的可行性与实践路径, 以期对中华武术的传承与发展注入新的活力。

2 心意六合拳的特点与价值

2.1 心意六合拳的历史渊源与技术特点

2.1.1 历史渊源与文化背景

心意六合拳是中国传统武术中的内家拳种之一, 相传由宋朝抗金名将岳飞所创, 距今有四百多年的发展史, 它的

创立承载着古代先贤的智慧与勇气, 经过四百余年不断地发展完善, 成为一套集技击、健身、防身、养生于一体的优秀拳种, 具有独特的技击风格和特点心意六合拳的传承不只是一种武术技艺的传承, 更是中华民族不屈不挠, 自强不息精神的体现。

2.1.2 技术体系的细化与分类

心意六合拳以阴阳论、无极论、太极论、六合论、四象论、五行论等理论为支撑依据, 技术核心要求: 心与意合、意与气合、气与力合、肩与胯合、肘与膝合、手与足合。在技术体系上, 心意六合拳包括十大型、单式把、四把捶、刀、枪、剑、棍等套路, 劲力分为: 明劲、暗劲、化劲; 明劲主易骨, 强身健体, 促进生长发育; 暗劲主易筋, 长筋腾膜, 提升筋膜之力; 化劲主易髓, 炼气化神, 延年益寿; 其讲究六式、七拳、十六功法, 不仅注重力量、速度、灵敏度的提升, 更

强调气息、意念与动作的协调统一。

2.2 心意六合拳的价值

2.2.1 健身价值

心意六合拳是属于内家拳之一，注重内外兼修，上下相随，它与中国的中医有不可分割的关系，心意六合拳的五行，是以中医学中的五行为理论依据，对应身体五脏。练习心意六合拳能够全面促进人体各系统的协调发展，提高身体机能，增强免疫力。其独特的呼吸法与发力方式，能够有效调节人体气血循环，真正起到外练筋骨，内锻五脏，达到内外兼修的效果。

2.2.2 文化价值

中华传统文化源远流长，博大精深，具有丰富内涵，形式多变的特点。心意六合拳作为中国传统文化的重要组成部分，具有丰富的文化内涵，不管是从传承还是技术，它自成体系，它不仅是一种技艺的传承，更是一种文化的延续。学习心意六合拳，不仅可以学习它的理论、功法、技术更可以通过它了解中国传统文化中的哲学思想与道德观念。

2.2.3 教育价值

心意六合拳的练习过程可以增强学生的武德修养，完善人格，使练习者不断提高自己的自律、独立、果断勇敢的优良品质，加强团队合作精神、竞争意识和创新能力。其拥有独特的训练方法和实用的技击功夫，学生需要掌握不同的功法技巧，在技击对抗过程中，学生还能学会尊重对手，公平竞争等社会规范，为未来的职业生涯奠定坚实的工作基础。

3 心意六合拳融入体育课堂的难点与困难

3.1 观念的束缚

近些年，网络上一些传统武术爱好者与搏击练习者实战对抗失败，导致争议不断，部分传统武术练习者为了博取流量，肆意吹捧神话传统武术，对传统武术的推广造成很大负面影响。使校园里部分学生和教师对武术的理解片面化，对传统武术存在偏见和误解，认为传统武术不够现代化、技术功法缺乏科学依据，不能与现代搏击对抗。这种认识片面的理解与观念束缚了传统武术在校园内的推广和普及。

3.2 师资力量不足

高职院校武术的推广，需要大量且专业的武术教师。高校体育教师多为其他项目的体育专业的教师，如排球、篮球、羽毛球、田径等项目，专业武术教师数量相对匮乏，只能以其他项目体育老师通过培训后教学，但是武术是一个需要长期坚持才能看到成效的运动项目，短期培训的教师容易出现专业知识不够，教学经验不足，教学方式单一问题，不能使学生完全感受学习武术的乐趣，导致学生难以有效地学习心意六合拳的技法和理论，影响了教学效果。

3.3 动作美观度不够

心意六合拳传承 400 余年，相传由抗金名将岳飞脱枪为拳创造而来，其动作简单实用，是古代战场武术，战场武术讲究，保全自己，再伤敌。保全自己的策略导致心意六合拳

在动作幅度较小不够大开大合，美观程度上略显不足。大学生年龄普遍在 18~22 岁，学生对于好看的事物或者运动兴趣会更高些，动作美观程度不够也是校园武术推广的困难之一。

3.4 学生兴趣不高

由于现代生活方式的影响，国家稳定富强，传统武术的初衷在于防身自卫，社会的稳定使武术防身自卫的功能不再明显。传统武术的练习非常辛苦，需要付出大量时间与精力，导致许多学生对传统武术缺乏兴趣，参与度不高。

3.5 没有统一的教材

心意六合拳为传统武术，民国之前多在回族之间流传，师徒之间的传承受地域、宗教、血缘关系的影响，社会普及度相对较低，在校园推广探索路径较短，所以缺乏统一的且适合学生使用的教材。

面对心意六合拳融入体育课堂的挑战，我们不仅要实际操作层面出发，更要深入挖掘其背后的文化价值和社会意义。心意六合拳不仅是一门武术技艺，更是中华民族传统文化的瑰宝。因此，在推广过程中，我们应注重其文化内涵的传达，让学生在在学习武术的同时，深刻感受到中华文化的博大精深。

4 解决策略

4.1 转变观念，树立正确的武术观

网络上关于传统武术与现代搏击对抗的争议及部分不实言论导致社会群众和校园师生对传统武术产生不好的印象和误解，这种误解严重阻碍了传统武术在校园内的推广与发展。为了纠正社会群众与校内师生对传统武术的偏见与误解，高职院校应通过开展讲座、展演、交流会等形式，普及传统武术知识，展示其独特的魅力与价值。同时，邀请知名武术家、学者来校授课，与师生面对面交流，解答疑惑，消除师生对传统武术的误解，同时加强宣传，利用校园广播、网络平台等渠道传播正面信息，营造良好的武术文化氛围，树立传统武术新形象。

4.2 加强师资队伍建设

高职院校应加大对武术专业教师的引进与培养力度，建立一支高素质、专业化的武术教师队伍。加强现有的非武术专业的体育教师的知识能力培训，提高他们对传统武术的认识和教学能力。可以通过邀请专家讲座、参加培训课程、跟师学艺等方式，让教师了解心意六合拳的历史、文化和技术特点，掌握教学方法和技巧。同时，鼓励教师积极参与武术研究和交流活动，提高自身的武术水平和教学质量；此外，还可聘请校外武术专家作为兼职教师或客座教授，为学生提供更专业、系统的武术指导。

4.3 创新教学方法，提高学生学习兴趣

结合现代教学理念，创新心意六合拳的教学方法。针对心意六合拳动作美观度不够的问题，高职院校可尝试将现代体育元素融入传统武术教学中，如结合音乐、舞蹈等艺术形式进行编排，使武术动作更加生动有趣。同时，我们还可

以通过与现代科技手段的结合,如虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术,展示武术动作的细节与精髓,帮助学生更好地理解 and 掌握,使学生更加直观、生动地体验和学习这门传统武术。这样的教学方式不仅能提高学生的学习兴趣,还能进一步提升心意六合拳在校园内的知名度和影响力。此外,还可以通过讲解心意六合拳的历史典故、文化背景,让学生更好地理解 and 感受心意六合拳的文化与内涵。

4.4 建立教学资源库

通过实际调查法、专家访谈法、文献资料法等方法,收集心意六合拳的准确信息。利用现代信息技术手段,建立心意六合拳教学资源库,方便教师和学生随时调阅学习。教学资源库包含心意六合拳的历史资料、技术视频、教学案例等内容,为教学提供丰富的素材和参考。组织各类专家研究统一创编适合学生练习的系列课程。

4.5 开展多样化的教学活动

通过组织参加比赛、展演、交流等活动,激发学生练习传统武术的兴趣和热情。可以定期举办校内武术交流活动,让学生展示自己的学习成果和技术水平。同时,组织学生参加校外各级的武术比赛,与其他学校和武术团体进行交流和切磋,提高学生的武术水平和竞技能力,增加学生的兴趣和见识。

4.6 建立传统武术社团

鼓励学生自发组织传统武术社团,通过社团活动来传承和推广传统武术。社团可以组织学生进行武术训练、武术展演、举办讲座和培训活动、积极参与社会公益活动,调动学生的主观能动性,积极参与实践,让学生在实践中感受传统武术的魅力和文化内涵。

4.7 结合现代健身理念

将传统武术与现代健身理念相结合,吸引更多学生的关注和参与。可以将心意六合拳的训练体系与现代健身方法相结合,如武术技击对抗模拟、协调性训练、力量训练等,让学生在锻炼身体时,了解和掌握心意六合拳的技术和文化,从而也能达到锻炼身体和传承文化的目的。

4.8 构建完善的课程评价体系

为了全面评估学生的武术学习成效,高职院校应建立科学、合理、全面的评价体系。该体系应涵盖技术技能、理论知识、学习态度、武德修养等多个方面,采用自评、互评、师评相结合的方式全方位评价。同时,将评价结果作为学生评优评先、奖学金评定等依据之一,激励并鼓励学生更加积极地投入武术学习中去。

5 进一步思考与展望

5.1 跨学科融合教学

为了更全面地推广心意六合拳,可以尝试将其与其他

学科进行跨学科融合教学。例如,与历史学、哲学、中医学等学科相结合,从多个角度深入探讨心意六合拳的文化内涵和科学价值。这种跨学科的教学方式不仅有助于学生更全面地了解心意六合拳,还能激发他们的学习兴趣和探究欲望。

5.2 利用社交媒体平台

在数字化时代,社交媒体平台成为传播文化的重要渠道。高职院校可以利用微博、微信、抖音等社交媒体平台,发布心意六合拳的教学视频、历史典故、文化解读等内容,吸引更多学生的关注和参与。同时,还可以邀请知名武术家或学者进行线上讲座或互动,进一步扩大心意六合拳的影响力。

6 结语

将传统武术心意六合拳融入高职院校体育课堂,不仅是对传统文化的传承与弘扬,更是对现代体育教育课堂内容的丰富与拓展。同时还可以促进学生对中国传统文化的理解和认同。通过加强师资培训、创新教学方法、建立教学资源库、开展多样化的教学活动和建立传统武术社团等措施,可以有效地解决融入过程中的难点和困难。这将有助于使更多学生了解中华武术并掌握一定的武术技能,让心意六合拳能在大学生中得到进一步的传承与发展。然而,如何长期坚持并推广这些措施,还需要更多的努力和探索。同时,我们也需要关注传统武术在现代化过程中的创新和发展,使其更好地适应现代社会的需求。

综上所述,将传统武术融入高职院校课堂是一项具有深远意义和价值的举措。通过心意六合拳这一濒危拳种的传承与发展,我们可以更好地弘扬中华传统文化,增强学生的身心健康,培养他们的民族自豪感。在未来的教育工作中,我们应该继续探索和创新,为传统武术在校园内的传承和发展贡献力量,为培养更多具有民族文化自信的高素质技能型人才贡献力量。

参考文献:

- [1] 吕佳佳.论武术文化与服装设计——以岳飞心意六合拳为例[J].西部皮革,2017,39(4):1.
- [2] 苏云超.心意六合拳为什么能养生治病调理人体亚健康[J].[2024-07-26].
- [3] 冯志华,冯志海.心意六合拳发展研究[J].少林与太极,2023(6):23-26.

作者简介:李显智(1993-),男,中国河南漯河人,本科,助教,从事武术与民族传统体育、大学生思想政治教育与学生工作管理研究。