

健康体育课程在高职武术教学中的应用研究

徐扬生, 于松

山东体育学院 山东 济南 250102

[摘要]武术作为我国传统体育项目, 承载着丰富的历史文化内涵与独特的健身价值。在高职院校中, 武术教学不仅是传承民族文化的重要途径, 也是提升学生身体素质、培养坚韧意志和团队精神的有效手段。本文深入探讨了健康体育课程模式在高职武术教学中的应用, 分析了当前高职武术教学存在的问题, 并提出了相应的改革策略。通过引入健康体育课程理念, 优化教学内容与方法, 完善评价体系, 旨在促进高职武术教学的科学化、系统化和高效化, 为培养具有全面素质的高技能人才提供有力支持。

[关键词]高职武术教学; 健康体育课程模式; 教学改革; 身体素质; 文化传承

[中图分类号] G712 [文献标识码] A [文章编号] 1823-9635 (2026) -0092-26 [收稿日期] 2025-09-21

一、引言

武术作为中华民族的传统瑰宝, 其独特的运动形式和深厚的文化底蕴, 使其在教育领域具有不可替代的价值。在高职院校中, 武术教学不仅有助于提升学生的身体素质, 还能培养学生的意志品质、团队协作能力和文化认同感。然而, 当前高职武术教学普遍存在着教学内容单一、教学方法陈旧、评价体系不完善等问题, 严重制约了武术教学的效果。因此, 探索健康体育课程模式在高职武术教学中的应用, 对于推动武术教学的改革与创新具有重要意义。

二、高职武术教学现状分析

(一) 教学内容单一, 缺乏创新

当前, 高职武术教学普遍以套路教学为主, 注重动作的准确性和规范性, 而忽视了武术的实战应用和健身价值。这种单一的教学内容不仅难以满足学生的多元化需求, 还

容易使学生产生厌倦情绪, 影响学习效果。同时, 部分高职院校在武术教学中缺乏对传统武术文化的深入挖掘和传承, 导致学生对武术的文化内涵理解不深, 难以形成对武术的热爱和认同感。

(二) 教学方法陈旧, 缺乏互动

高职武术教学通常采用传统的讲解示范法, 教师主导课堂, 学生被动接受知识。这种教学方法缺乏互动性和趣味性, 难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时, 由于教学方法的单一, 教师难以根据学生的个体差异进行有针对性的教学, 导致教学效果参差不齐。

(三) 评价体系不完善, 缺乏科学性

当前高职武术教学评价体系主要侧重于动作的准确性和规范性, 而忽视了学生在武术学习过程中的努力程度、进步幅度和综合素质的提升。这种评价体系不仅难以全面反

映学生的学习成果，还容易挫伤学生的积极性和自信心。因此，建立科学、全面、客观的评价体系是高职武术教学改革的重要方向。

三、健康体育课程概述

健康体育课程是在新时代背景下提出的一种全新的体育课程理念，旨在通过优化教学内容、创新教学方法和完善评价体系，促进学生身心健康的全面发展。该强调以学生为中心，注重培养学生的运动兴趣、运动技能和运动习惯，同时关注学生的心理健康和社会适应能力。在高职武术教学中引入健康体育课程，有助于打破传统武术教学的束缚，推动武术教学的改革与创新。

四、健康体育课程在高职武术教学中的应用策略

（一）优化教学内容，注重文化传承与创新

在高职武术教学中，应优化教学内容，注重武术文化的传承与创新。一方面，要深入挖掘武术的文化内涵和健身价值，将武术的哲学思想、道德观念、审美情趣等融入教学中，使学生深刻理解武术的精髓和魅力。另一方面，要结合学生的实际需求和兴趣特点，创新教学内容和形式，如开展武术散打、搏击等实战性强的教学内容，或者将武术与舞蹈、音乐等艺术形式相结合，打造独具特色的武术课程。

（二）创新教学方法，增强互动性和趣味性

在高职武术教学中，应创新教学方法，

增强课堂的互动性和趣味性。一方面，要采用启发式、讨论式、探究式等教学方法，引导学生主动思考、积极探究，培养学生的自主学习能力和创新能力。另一方面，要充分利用现代信息技术手段，如多媒体教学、虚拟现实技术等，打造生动、形象、直观的武术教学课堂，激发学生的学习兴趣和积极性。同时，还可以开展小组合作、角色扮演等教学活动，增强学生的团队协作能力和实践能力。

（三）完善评价体系，注重全面性和客观性

在高职武术教学中，应完善评价体系，注重全面性和客观性。一方面，要建立多元化的评价指标体系，包括动作准确性、规范性、实战应用能力、心理素质、团队协作等方面，全面反映学生的学习成果和综合素质。另一方面，要采用多种评价方式相结合的方法，如自评、互评、师评等，确保评价的客观性和公正性。同时，还要关注学生的个体差异和进步幅度，给予积极的鼓励和肯定，增强学生的自信心和学习动力。

五、健康体育课程在高职武术教学中的实践案例

（一）案例一：某高职院校武术选修课程改革实践

某高职院校针对武术选修课程进行了改革实践，引入了健康体育课程。在教学内容上，该院校不仅保留了传统的套路教学，还增加了武术散打、搏击等实战性强的教学内容，同时融入了武术文化、历史等方面的知

识。在教学方法上,该院校采用了启发式、讨论式等教学方法,引导学生主动思考、积极探究。在评价体系上,该院校建立了多元化的评价指标体系,包括动作准确性、规范性、实战应用能力、心理素质等方面。通过改革实践,该院校的武术选修课程取得了显著成效,学生的学习兴趣 and 积极性得到了大幅提升,综合素质也得到了全面提高。

(二) 案例二:某高职院校武术社团建设实践

某高职院校在武术社团建设中引入了健康体育课程。该院校注重武术社团的规范化管理和创新发展,定期组织社团成员进行武术训练和交流活动。同时,该院校还积极与校外武术机构合作,邀请专业教练来校指导训练,提高社团成员的专业水平。在社团活动中,该院校注重培养学生的团队协作能力和创新精神,鼓励社团成员积极参与武术比赛和表演活动。通过社团建设实践,该院校的武术社团逐渐发展壮大,成为校园内一道亮丽的风景线。

六、健康体育课程在高职武术教学中的展望与挑战

(一) 展望

随着健康体育课程的不断推广和深入实施,高职武术教学将迎来更加广阔的发展前景。一方面,该模式将推动高职武术教学的改革与创新,促进教学内容的多元化和教学方法的现代化。另一方面,该将有助于提高学生的学习兴趣 and 积极性,培养学生的综合

素质和创新能力。未来,高职武术教学将更加注重学生的个体差异和全面发展,为学生提供更加优质、高效的武术教育服务。

(二) 挑战

当然,在推广和实施健康体育课程的过程中,高职武术教学也面临着一些挑战。一方面,部分高职院校对武术教学的重视程度不够,缺乏足够的投入和支持。另一方面,部分教师的专业素养和教学能力有待提高,难以适应新的教学模式和教学方法。此外,由于高职学生的生源差异较大,学生的学习基础和兴趣爱好各不相同,这也给武术教学带来了一定的难度。因此,在未来的发展中,高职武术教学需要不断加强师资队伍建设、完善教学设施和资源、优化教学内容和方法等方面的工作,以应对这些挑战并推动武术教学的持续发展。

七、结语

健康体育课程模式在高职武术教学中的应用是新时代背景下武术教学改革的重要方向。通过优化教学内容、创新教学方法和完善评价体系等措施,可以有效提升高职武术教学的质量和效果。未来,随着该模式的不断推广和深入实施,高职武术教学将迎来更加广阔的发展空间和更加美好的发展前景。同时,我们也需要正视高职武术教学面临的挑战和问题,积极寻求解决方案和策略,为培养具有全面素质的高技能人才贡献智慧和力量。

参考文献:

- [1]罗敏.高职武术教学的人文精神培养研究[J].体育风尚,2019,(12):249-249+251.
- [2]邵玉吉,卢斌.立德树人背景下高职武术教学与课程思政融合研究[J].武术研究,2023,8(01):79-82.
- [3]肖鑫,张力.体育学科核心素养下高职武术教学探析[J].武术研究,2021,6(05):81-82.
- [4]刘炜.高职武术教学中对学生能力的培养研究[J].

真情,2021,(03):223-223.

- [5]侯莹莹.浅谈高职武术教学的人文精神培养[J].今天,2020,(13):16-16.
- [6]颜苏刚.高职武术教学中对学生能力的培养研究[J].拳击与格斗,2020,(02):102-102.
- [7]武少洋.浅谈高职武术教学中对学生能力的培养[J].科教导刊(电子版),2020,(27):249-250.

Research on the Application of Health and Physical Education Courses in Martial Arts Teaching in Vocational Colleges

Xu Yangsheng, Yu Song

Shandong Sport University Jinan 250102, Shandong

Abstract: Martial arts, as a traditional sport in China, carries rich historical and cultural connotations as well as unique fitness values. In vocational colleges, martial arts teaching is not only an important way to inherit national culture, but also an effective means to improve students' physical fitness, cultivate resilience and teamwork spirit. This article explores in depth the application of the Chinese health and physical education curriculum model in vocational martial arts teaching, analyzes the current problems in vocational martial arts teaching, and proposes corresponding reform strategies. By introducing the concept of healthy physical education curriculum, optimizing teaching content and methods, and improving the evaluation system, the aim is to promote the scientific, systematic, and efficient teaching of martial arts in vocational colleges, and provide strong support for cultivating high skilled talents with comprehensive qualities.

Keywords: Vocational martial arts teaching; Health and physical education curriculum model; reform in education; Physical fitness; cultural heritage