

论中华武术功夫扇教学方法特点

李君华 柴云龙

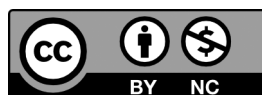
中华女子学院体育部，北京

摘 要 | 中华武术功夫扇的研究和探索，是民族传统武术项目中又一崭新的学科。在经历了实践的摸索和科学的论证后形成了独立的课程、学科、体系。因此，在本研究领域，作为民族传统体育教育教学工作者，能够以正确的研究方向、了解并掌握当前的研究理念，并以准确的脉络，多角度的视野，独到的理论依据为武术功夫扇的发展提供实践、理论意义。

关键词 | 中华武术功夫扇；教学方法论

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



2017 年 1 月 25 日中共中央办公厅国务院办公厅印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》党中央在习近平总书记的带领下，传承弘扬中华优秀传统文化。习近平总书记曾在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告指出：青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。同时，国务院办公厅《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》中提出，“天天锻炼、健康成长、终身受益”的目标，还提出改革创新体制机制，健全学生人格品质。在基本原则中指出：

基金项目：中华女子学院，编号（010109/ZKY200020226）。

作者简介：李君华，（1977-）女，硕士，副教授，主要研究方向为民族传统体育学专业；柴云龙，（1986-）男，硕士，讲师，主要研究方向为民族传统体育学专业。

文章引用：李君华，柴云龙. 论中华武术功夫扇教学方法特点 [J]. 中国体育研究, 2021, 3 (4): 367-374.
<https://doi.org/10.35534/scps.0304031>

提升课堂教学效果,坚持培养兴趣与提高技能相促进,注重因材施教和快乐参与,重视运动技能培养。根据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中要求“认真组织好学生体育活动”,国家体育总局为了贯彻《意见》精神,制定了《增强青少年体质的七项措施》,指出要“开展多种形式的体育进校园活动”,并特别强调“开展广大青少年人人参与的体育锻炼”。根据上述指导思想和文件精神,以丰富和充实青少年锻炼内容、将传承民族文化和弘扬民族精神融入体育活动,以增强学生身心健康为目的。结合高校课程特点,打造体育课程良品,将传统体育特色项目融入课程,针对大学生开设,以身体练习为主要手段,科学合理的运动方法与手段,多元化的运动锻炼过程,培养学生终身体育意识、能力和应有的运动技能,帮助学生在有限的体育学习锻炼中“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。

1 中华武术功夫扇教学指导思想

武术是中华民族优秀的文化遗产和体育瑰宝,因此功夫扇的课程实践主要是从体现文化传承和体育锻炼价值的角度出发,同时学习中华优秀传统文化,既可以健身,又可以了解文化之根本内涵。所以,在学习本项目过程中,在贯穿兼顾健身性,文化性的思想基础上,从符合学生的生理、心理特点出发,遵循了高校教育教学的基本规律,同时也奠定了体育特色课程建设和实践的基础。

中华武术功夫扇作为体育运动的一种形式,既要体现体育运动共性的一面,也要体现自身的艺术特色,这也是体育性与艺术性的结合。功夫扇的创编以武术动作为素材,借鉴了舞蹈的基本格律。在组织形式上结合乐曲节律,编定整齐的集体动作。除了更加适合和普及学生外,也更加适合女性学生开展的项目。在艺术性方面,由于女性学生独有的审美和先天的身体曲线,更能通过武术功夫扇动作表达特有的曲线美。达到对应美来展示动作形态美,最终达到的意境美。

中华武术功夫扇是民族传统体育项目,是在太极的基础上,吸取其精华、结合舞蹈动作而形成的一项武术健身运动。由于它具有武、舞结合,轻柔美健、灵活多变的特点,又融合了传统武术动作、中国功夫、歌曲旋律、不同流派的太极拳、剑动作以及快速有力的长拳和京剧舞蹈动作等,其内容丰富新颖,载

歌载“武”，易学易练的特点，受到广大人群的青睐，同时又是一项继承了传统又融合了民间艺术的特色项目。

中华武术功夫扇又有着丰富的锻炼形式和技术体系。对此，在编排时依据不同阶段大学生的身体规律、生理、心理特点、审美特点，采取以强化和改变柔韧、耐力、灵敏等方面进行编排，由易到难、由简到繁、循序渐进的特点。按照功夫扇技术特有的风格特点和传统方法进行编排。本课程既有集体、又有单练形式，还可集体编排结构练习，既丰富了学生的爱美、审美兴趣又充分体现了功夫扇的传统特色，展示出了功夫扇运动特有的技能。功夫扇的整套动作采取了武术传统的基础动作，以太极拳、剑为演练的基础特点。

2 中华武术功夫扇教学方法的必要性

教学必须遵循的基本要求是对教学活动的本质和内在规律的认识，这是教学工作有效进行的指导性准则。功夫扇的教学除了遵循一般的体育教学原则外，还有自身的特色。——通过尚武崇德达到健身修身的目的，是贯穿武术功夫扇教学全过程的总纲。尚武，就是武术锻炼，育成强健的体魄；崇德，就是尊崇道德，养成习武者必备的道德品质和行为准则，即“武德”。在武术传习中，强调“未曾学艺先识礼，未曾习武先明德”“文以评心，武以观德”。在教学过程中，应特别强调遵守这一教学原则。使学生通过习武，明确学习目的，端正学习动机；使学生形成崇尚武术，爱好武术，发扬传统，崇奉道德，遵守道德，以武彰德的思想观念。

教学方法是在教学过程中，教师和学生为实现教学目的、完成教学任务而采取的教与学相互作用的活动方式的总称。教学方法是教学的基本要素之一，关系着教学效率的高低和教学工作的成败。在功夫扇教学中，教师应根据武术的特点、学生的基本情况、教学的目的和任务，选择行之有效的教学方法，提高教学效果。

3 中华武术功夫扇必要教学方法

3.1 分解教学法

功夫扇动作从开始到结束，不分部分与段落，完整地教授动作的方法。使

学生了解动作的全貌,形成完整的动作概念。针对新授课内容、结构简单且难度不大的动作以及有一定基础的学生可采用完整教学法。即将完整动作分解成若干个单个动作,逐个进行教授的作用。对于动作结构复杂的动作,可以运用分解教学法。便于学生了解动作的细节,但由于破坏了动作的完整结构,可能会影响完整动作竟能的形成。因此,在进行分解教学之前,必须使学生建立完整的动作概念。在学生初步掌握分解动作之后,要及时向完整教学法过渡。分解教学法与完整教学法应结合起来运用,一般应遵循“完整—分解—完整”的原则。

3.2 直观教学法

通过教师演示动作,使学生建立动作概念,形成动作表象的教学方法。近年来,也将通过动作挂图和播放动作录像帮助学生理解和掌握动作的图示法、录像法纳入直观教学法中。示范法是学生通过视觉感知、接受技术的直观教学方法,是功夫扇教学中最基本、最常用的一种教学方法。为使能够全面地观察教师示范的动作,既要考虑示范的内容,也要注意示范位置,示范面和示范速度,能以不同的速度角度、准确、完整、清晰地显示动作,对学生建立正确的动作表象、理解动作的内在联系,对提高教学质量具有积极的促进作用,使学生能直观清楚地看到自身存在的问题和不足,不仅有利于学生快速掌握动作技术,还能提高练习的兴趣。

3.3 语言教学法

功夫扇教学中采用的语言教学法包括讲解和口令两部分。是通过语言表述让学生感知教学内容,重点在于明确讲解内容和讲解的方法。讲解要做到用于简练,重点突出,富于趣味性和启发性,并注意讲解的时机和效果。讲解的内容主要包括动作名称,技术规格及要领,攻防用法和安全提示,劲力、节奏、精神与动作的配合方法,动作的文化内涵和健身机理,以及易犯错误与纠正方法等。

3.4 持扇礼节

也称之为持器械礼,此礼是习练武术器械时行施的礼节,礼仪内涵同“抱

拳礼”。如图1所示，右手持扇，屈臂使扇横于胸前，扇身斜向上，扇八斜向下，左手成斜侧立掌，以掌根附在右腕内侧，两腕部与锁骨窝同高，两臂外撑，肘略低于手，目视受者。课中学生向老师求教时，学生互教互学时，不能以械的尖、刃对向对方。



图1 持扇礼

Figure 1 Etiquette of Kung Fun Fan

4 中华武术功夫扇教学方法的特殊性

口令在武术教学和集体操练中起着重要而特殊的提示性语言。在实际运用中，主要有节拍口令、提示性口令、单字诀口令、引导性口令4种。运用口令时，声音要洪亮，发音要准确，仪态要端庄。节拍口令是按照武术健身操的乐曲和动作节奏，引导学生进行操练的口令。要求口令符合节拍，声音洪亮。引导性口令是依据动作的特点，变化口令的声调和节奏来引导动作完成。例如，在武术健身操教学中，起势和收势的口令较为缓慢而柔和，而中同部分的口令则应短促而有力。此外，发力动作的口令要短促而有力，过渡性动作的口令可柔缓而绵长。单字诀口令把动作名称中最能突出动作特点的一个或两个字作为口令，形成单字诀口令，单字诀口令主要用于分解动作教学和学生基本掌握动作之后的练习中。提示性口令是新授课程教学中常用的口令。对于容易遗忘或出错的动作，也常使用提示性口令。主要运用在动令之前，先说动作名称作为预令的

口令。

口授身传、内外兼修的体悟性，则是功夫扇教学方法独有的特殊性。“口授”即讲解，是教师运用语言，描述动作规格，运行路线、关键环节、健身机理、文化概述等，使学生通过听觉建立动作概念，强化动作技术。“身传”即示范，是教师通过正面、背面、侧面，镜面等多种示范面，让学生直观感受动作形象，增强对动作的感性认识，形成动作表象；并通过进一步的模仿学习，初步建立并逐渐形成动作技能的条件反射。

循序渐进、巩固提高的有序性，任何技术动作的学习都是由初练到熟，由娴熟到精巧，再到应用自如的过程。在进行功夫扇教学时，应从最基本的手型、手法、步型、步法以及单式动作入手，再到动作组合的连贯、协调，由简到繁、由易到难、由浅入深、由慢到快，循序渐进，逐渐增加学生的武术动作技能，理论知识的储备。教师要充分了解运动技能形成的基本规律，深知学生学习动作技能是一个由不知到知、不会到会，不太熟练到熟练运用的过程，因此需要不间断地练习，逐步得到提高。如果中断时间过长，运动技能就会产生消退现象。在功夫扇教学中，坚持有序性的原则就是让学生首先了解动作的正确概念，要领和完成动作的方法；要有计划地安排复习，强化所学过的内容；在练习中不断地提出新的目标和要求，引导学生不断提高，通过考核、比赛等手段，巩固和提高功夫扇技能。

5 中华武术功夫扇教学方法的传统性

弘扬文化、培养精神的民族性，武术是中华民族的优秀文化遗产，蕴含着丰厚的民族文化和民族精神。邓小平同志指出：要建立起国家和民族的利益高于一切的信念，热爱祖国、热爱人民是习武者高尚的道德情操。在功夫扇的教学过程中，要以“传统特色”为载体，揭示功夫扇运动的文化内涵。使学生通过锻炼，强身健体魄的同时，了解民族文化、体验民族精神使功夫扇的教学成为传承民族文化、培养民族精神的一个重要载体。树立理想，为国争光，的理想是人在社会实践中形成的、具有实现可能性的、对未来的向往和追求。树立理想，古人称之为“立志”，“志不立，天下无可成之事”。为此，我们每个

习武者都应该树立自己的理想,对理想应有崇高的追求,这是习武者坚强的精神支柱,是实现人生目标和成就事业的原动力。习武者的崇高理想,应该是振兴中华武术,弘扬民族文化,为武术推向世界,造福于世界人民,为祖国、为人民争光。同时,继承和发扬中华武术,为全民健身服务,为推动社会主义精神文明建设贡献自己的力量。要时刻牢记不能做出有辱国格、人格的事情。如果国家和人民的利益受到损害时,要奋不顾身,挺身而出。所有,习武者要不断加强自身修养,培养高尚的道德情操,遵纪守法是习武者最基本的道德规范,表现出立身风度以及容端体正的尚武本色和习武者特有的良好素质。

6 结论

目前,中华武术功夫扇类属体育传统文化方面研究,在国内外数量尚少。其研究融入了武术文化、历史、礼仪、科学等,形成了武术项目的历史理论研究,又有助于武术学科研究者在此方面的实践、理论研究和创新。

中华武术功夫扇,即包含在武术学科之中,又独立形成一套体系,同时又相联系于其他学科,构建本学科特色体系、标准,来完善学科体系。同时,在实践与理论相结合的基础上进行体育研究,避免单一薄弱的理论或实践支撑弊病。要立足于体育教育学科为研究基础,利用民族传统体育学特有的研究体系和方法,更大的挖掘其价值。提供实践和理论依据

参考文献

- [1] 中国武术大辞典编辑委员会. 中国武术大辞典[M]. 北京: 人民体育出版社, 1900.
- [2] 吴图南. 国术概论[M]. 北京: 中国书店出版社, 1983.
- [3] 徐才主. 武术学概论[M]. 北京: 人民体育出版社, 1995.
- [4] 温力. 中国武术概论[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.
- [5] 郝心莲. 新中国武术发展史概论[J]. 体育科学, 1997, 3.
- [6] 刘学谦. 论武术体系框架的构建[J]. 上海体育学院学报, 2001(3).
- [7] 王蕾, 程在宽. 民族传统体育 100 例[M]. 北京: 北京体育大学出版社,

2006.

- [8] 乔风杰. 武术哲学 [M] . 北京: 社会科学文献出版社, 2007.
- [9] 邱丕相. 中国武术史 [M] . 北京: 高等教育出版社, 2008.
- [10] 陈平. 大学体育与健康教程 [M] . 青岛: 中国海洋大学出版社, 2011.
- [11] 周伟良. 中国武术史 [M] . 北京: 高等教育出版社, 2003.

On the Characteristics of Chinese Wushu Kung Fu Fan Teaching Method

Lijunhua Chaiyunlong

Sports Department of China Women's University, Beijing

Abstract: The research of Chinese Wushu kung fu fan is a new discipline in the traditional Wushu project. After experiencing practical exploration and scientific demonstration, an independent discipline, curriculum, and system have been formed. Therefore, in this research field, traditional Wushu educators need to use the correct research direction, understand and grasp the current research philosophy, and provide practical, theoretical significance.

Key words: Chinese Wushu Kung Fu fan; Teaching methodology