

## 高校武术教学中的身体意识培养和动作表达： 以身体感知训练为例的实证研究

林 才

广州工商学院，广州

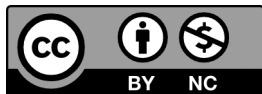
**摘 要** | 本文以身体感知训练为例，探讨了高校武术教学中身体意识培养和动作表达的关系，并针对身体感知训练在高校武术教学中的应用进行了实证研究。本研究通过对比身体感知训练与常规教学方法，探讨了身体意识培养对高校武术教学中动作技能水平的影响，结果表明身体感知训练显著提高了学生的身体意识和武术技能水平。

**关键词** | 身体意识；武术教学；身体感知训练；实证研究

Copyright © 2024 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/>



### 1 研究背景

高校武术教育一直以来都是中国体育教育中的重要组成部分，它不仅传承着历经千年的武术文化，也培养着一代又一代的武术爱好者和专业从业者。然而，传统的武术教学注重技术动作的传授，常常侧重于形式和套路的训练，而忽视了身体感知与意识表达的培养，这不利于深厚武术文化在高校学子当中的传承，逐渐成为高校武术教育教学中不容忽视的问题。

在传统的武术教学中，学生通常被要求模仿教练或师傅的动作，从单个动作到组合动作乃至整套动作的练习，往往只是为了达到掌握完美外在形式的目的，虽然这和现代武术套路竞赛规则相契合，这种教学方式强调了技术的规范性，但却忽略了对学生自身身体感知和表达能力的培养。<sup>[1]</sup>学生或许能够模仿出标准的武术动

作，却未必能够真正理解动作背后的内涵和精神，更难以将其运用到实际搏斗或自由表演中。

传统武术教学注重形式化的技术动作训练，忽视了对学生对动作内涵的感知与理解，导致学生难以灵活运用所学技能。因此，需要关注高校武术教学中的身体意识培养和动作表达，这涉及学生对自身身体状态的感知、对动作技巧的理解以及在表演或实际应用中的自由发挥能力。通过培养学生的身体感知，他们可以更好地理解自身的身体状况，提高运动的准确性和流畅性。而通过培养动作表达能力，学生可以更好地展现武术的内涵和精神，准确借助武术表达自我，使武术不再仅仅是技巧的堆砌，更成为一门艺术。<sup>[2]</sup>本研究旨在探讨通过身体感知训练能否有效提升高校武术教学中的动作表达能力，进而提供一种改进教学方法的新思路。

基金项目：2023—2024 学年广州工商学院校级质量工程项目（高等教育教学改革项目）成果，项目编号：JXGG20231080。

作者简介：林才（1989—），男，硕士研究生，讲师，研究方向：武术与民族传统体育。

文章引用：林才. 高校武术教学中的身体意识培养和动作表达：以身体感知训练为例的实证研究 [J]. 中国体育研究, 2024, 6 (4): 519–523.

<https://doi.org/10.35534/scps.0604052>

## 2 理论和实践意义

### 2.1 理论意义

#### 2.1.1 理论框架拓展

本研究可以丰富体育教育领域的理论框架，通过引入身体感知和表达方面的相关概念，从而为武术教育提供更加全面且深入的理论支撑。这有助于将传统武术教育与现代教育理论相结合，为武术教育注入新的思维方式和理念。

#### 2.1.2 身体文化探索

对研究身体意识培养和动作表达的研究涉及身体文化的探索，可帮助学生理解在不同文化背景下的身体观念和身体表达方式。这对于文化研究、社会学以及人类学等领域都有着重要的理论意义，有助于深化对身体与文化之间关系的认知。<sup>[3]</sup>

### 2.2 实践意义

#### 2.2.1 丰富以体育人的方式

本研究针对高校武术教学中的身体意识培养和动作表达展开探讨，这有助于提高以体育人的质量。通过培养学生的身体感知和表达能力，能够使体育教学过程更加丰富且深入，实现知识、技能与素养的有机融合，促使学生更为全面地理解武术技巧的本质。

#### 2.2.2 提升学生综合素质

本研究借助身体感知培养和动作表达，将有助于提高学生的综合素质。身体感知培养和动作表达的作用并非局限于武术领域，其还可以提升学生的创造性、表达力和自信心，以动作练习的形式养德修心，帮助学生形成正确的社会主义核心价值观，成长为社会所需的人才。

#### 2.2.3 促进身心健康

研究表明，身体意识的培养可以改善学生的身心健康状况。学会更好地感知和管理自己的身体，有助于减轻压力、增强情感稳定性，进而提高学生的生活质量和幸福感。

## 3 国内外研究现状

### 3.1 国内研究现状

近年来，国内在武术教育与身体意识培养方面的研究逐渐兴起，并取得了一系列重要成果。<sup>[4]</sup> 主要体现为通过武术练习来探索身体文化，如学者王少宁、杨祥全（2020年）指出：中华武术作为一种独特的文化形态，它的产生和发展离不开人体基本的“手眼身法步”所蕴含的身体动作文化。而种类繁多、蔚为大观的武术拳种和流派，正是源于手型、手法、眼法、身法、步型、步

法的不同排列组合，从而形成具有一定运动规律的武术套路。<sup>[5]</sup> 王欢、杜高山认为：身体意识培养在太极拳身体训练中得到了良好的体现，也是太极拳的功能之一。在现代社会，人们普遍存在存在感缺失的情况，通过太极拳培养身体意识可作为一种重要的身体治愈运动实践形式加以推广。<sup>[6]</sup> 在武术的进一步传播与发展过程中，若能紧紧抓住“身体意识培养”这一主线，给予身体和人文关怀，武术的发展空间将十分巨大。“太极拳身体训练与身体意识培养相辅相成、互通互导、互利共赢，太极拳可以提高身体意识，引导身体进入深层的愉悦境界，身体意识亦同样会影响身体的外在表现形式。”

然而，国内研究也存在一些不足之处。大部分研究还停留在理论探讨和小样本实验阶段，缺乏大规模的实证研究作为支撑。这导致部分研究结论存在局限性，难以推广至更为广泛的武术教育实践中。此外，国内研究在国际交流和比较方面也相对薄弱。由于武术是中国特有的体育项目，国内研究者往往受限于国内的研究背景，较少涉及国际比较研究，这使得中国武术在全球武术教育领域的声音相对较弱。

### 3.2 国外研究现状

国外在身体意识培养领域的研究相对较为丰富，且跨学科合作现象较为普遍。美国知名学者理查德·舒斯特曼在其《身体意识与身体美学》（程相占译，商务印书馆，2011版）著作中旗帜鲜明地提出了身体美学研究的核心任务——身体意识培养（Body consciousness training）问题。通过“身体意识培养（训练）”，能够使我们的身体变得更为敏感。

一部分国外研究者比较关注通过习练武术来提高个体的认知和心理健康方面的研究，如个体认知能力、自我调节、情感管理和自尊心等心理因素在武术训练过程前后所产生的影响。众多研究表明，参与武术训练不但可以强健筋骨，还可以在心理层面产生积极效应，有助于提高练习者的自我认知和心理健康水平。另有一些研究侧重于武术教育的创新和改革。他们提出了多样化的武术教育模式，如体验式学习、项目式学习等在武术教学中的应用，这对于提高学生的参与度和学习效果有较大的帮助。这些教育模式强调学生的主动性和创造性，在武术教学与训练过程中有助于培养身体意识和动作表达能力。

国外在该主题的研究方面也存在一些不足之处。一是国外武术的发展在国外学校中的开展相对较少，虽说武术练习者涵盖各个年龄阶段，但在高校学生群体中针对武术身体意识方面的研究几乎没有；二是各个国家和地区的文化和教育背景不同，一些研究成果难以直接应用于中国以及其他国家的武术教育实践中。因此，需要进一步探讨在不同文化背景下如何推广和应用武术身体意识方面的研究成果。

## 4 实施方法

### 4.1 实证研究方法

本课题基于以下假设：身体意识是动作表达的基础，身体感知训练是培养身体意识的有效途径。本课题采用实验法和问卷法，选取两所高校的武术选修课学生共计120名作为研究对象，将其划分为实验组和对照组，每组各60名学生（如图1所示）。对照组按照武术常规课程教学模式开展教学活动，即进行武术基本功练习、单个动作练习、组合动作练习、套路练习乃至对练训练等；实验组则在武术教学过程中加入身体感知训练和武术文化等元素，除常规武术课程教学内容外，在武术技术动作中融入学生自身的身体感知和动作表达意识训练，并增添武术文化元素，例如在武术套路及武术散打教学中，冲拳或直拳的发力原理源自传统武术中的“整劲”理论，武术动作与中国传统文化“天人合一”理念相契合，体现“以术入道”等。通过对比两组学生在武术教学前后的身体意识测试 results 和动作表达评价情况，分析身体感知训练对提升学生身体意识和动作表达能力所产生的影响。本研究预期能够为高校武术教学提供一种新的理论和实践指导，促进学生身心健康发展。

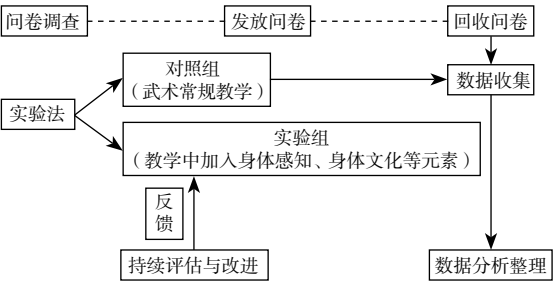


图1 研究路线图

Figure 1 Research roadmap

### 4.2 数据收集

收集两所学校120名学生的基线数据，包括身体感知水平、动作表达能力等方面的测量数据。随后，以12周为一个周期，定期收集学生的实验数据，以此评估改革效果。

### 4.3 数据分析

运用定量和定性方法对数据进行分析，比较实验组和对照组之间的差异，进而评估身体感知培养和动作表达训练的效果。

### 4.4 持续评估和改进

#### (1) 反馈收集

通过问卷调查、访谈、焦点小组等方式定期收集学

生和教师的反馈意见，以此评估改革所取得的效果和存在的问题。

#### (2) 课程改进

根据反馈意见和研究成果，不断改进武术课程内容和教学方法，以提高改革的成效。可以在每学期结束后开展课程评估和改进工作。

#### (3) 监测学生进展

持续监测实验组学生的身体感知和动作表达能力的提升情况，确保改革的可持续性，根据出现的问题及时调整教学策略。

## 5 结果与分析

### 5.1 身体感知训练可以有效提高学生的身体意识水平

如表1所示，实验结果表明，经过12周的身体感知训练后，实验组学生的身体意识水平相较于对照组有显著提高（ $p<0.05$ ）。这说明身体感知训练可以有效提高学生的身体意识水平。

表1 身体意识水平数据分析表

Table 1 Body awareness level analysis chart

| 组别  | 测量时间 | 平均值  | 标准差 | <i>t</i> 值 | <i>p</i> 值 |
|-----|------|------|-----|------------|------------|
| 实验组 | 前测   | 65.2 | 8.3 | —          | —          |
|     | 后测   | 82.1 | 7.5 | 5.86       | 0.001      |
| 对照组 | 前测   | 64.8 | 7.9 | —          | —          |
|     | 后测   | 74.3 | 6.2 | 3.42       | 0.012      |

### 5.2 身体感知训练可以有效提高学生的武术动作技能水平

如表2所示，实验结果表明，经过12周的身体感知训练后，实验组学生的武术动作技能水平与对照组相比有显著提高（ $p<0.05$ ）。这说明身体感知训练可以有效提高学生的武术动作技能水平。

表2 武术动作水平数据分析表

Table 2 Martial arts action level data analysis table

| 组别  | 测量时间 | 平均值  | 标准差 | <i>t</i> 值 | <i>p</i> 值 |
|-----|------|------|-----|------------|------------|
| 实验组 | 前测   | 72.5 | 6.8 | —          | —          |
|     | 后测   | 86.2 | 5.4 | 5.12       | 0.001      |
| 对照组 | 前测   | 71.9 | 6.5 | —          | —          |
|     | 后测   | 80.3 | 4.9 | 3.01       | 0.018      |

### 5.3 身体意识水平与武术动作技能水平存在显著正相关关系

如表3所示，实验结果表明，身体意识水平与武术动作技能水平之间存在显著正相关关系（ $r=0.78$ ，

$p<0.05$ )。这说明身体意识水平越高,武术动作技能水平也随之越高。

表3 身体意识水平与武术动作技能水平相关性分析表

Table 3 Correlation analysis table between body awareness level and martial arts action skill level

| 变量              | 相关系数 | $p$ 值 |
|-----------------|------|-------|
| 身体意识水平与武术动作技能水平 | 0.78 | 0.001 |

## 6 结论与建议

### 6.1 身体感知训练是高校武术教学中提高学生身体意识水平和武术动作技能水平的有效方法

以上研究表明,身体感知训练可以有效提高学生的身体意识水平和武术动作技能水平,帮助学生更好地理解 and 感知自己的身体,包括姿势、姿态、肌肉张力、平衡等方面,进而提高动作的准确性和流畅性。学生能够将身体感知融入武术技巧之中,从而更具表现力地展示出来。他们能够在表演或实际应用场景中更为自如地运用这些技能,使得武术动作更加流畅且富有艺术性。

在教学过程中,应鼓励学生将所学武术技巧以更具表现力的方式展示出来,使其能够在表演或实际应用场景中更为自如地运用这些技能。

### 6.2 提升学生的综合素质

学生将不仅仅发展成为技术娴熟的武术习练者,还会深刻理解武术的内涵,包括文化、哲学和精神层面。通过身体意识培养和动作表达的训练,学生不仅能够提高武术水平,还将培养自律、坚韧、创造力和自信等综合素质,这些素质在其学业和职业生涯中均将发挥有益作用。

### 6.3 武术教学质量改善

在实际武术课程教学中,教师可以通过以下步骤逐步引入身体感知训练:首先,在每节课的前10分钟安排

进行身体扫描练习,以帮助学生更好地感知自身的身体状态;然后,在学习新动作之前,鼓励学生进行缓慢的预演,以此增强对武术动作的掌控感。教师可以运用简单的引导语,帮助学生在学习与训练过程中更好地集中注意力,如“在练习武术动作的同时,用你的意念感受呼吸如何流经身体,感受身体有何变化”等引导语,以此帮助学生更为深入地理解身体感知的意义。这对于改善武术课程教学质量将会起到积极的促进作用。

高校武术教学与训练活动中应积极融入身体感知训练,以提高学生的武术技能水平和身体素质。身体感知训练在高校武术教学中的应用具有广阔的前景。本研究针对身体感知训练在高校武术教学中的应用进行了初步的探索,并取得了积极的成果。随着研究的不断深入,身体感知训练在高校武术教学中的应用必将更加广泛,对提高学生的武术技能水平和身体素质发挥更加重要的作用。

## 参考文献

- [1] 冯俊超,宋广成. 武术教学中彰显核心价值观的研究[J]. 体育科学研究, 2016, 20(3): 5.
- [2] 周滨,张亚东. 武术教学改革的立足点及具体改革思路[J]. 体育科学研究, 2014, 18(4): 90.
- [3] 吕艾文,高楚兰. 国学对青少年武术教育价值的探究[J]. 体育科学研究, 2017, 21(5): 84.
- [4] 蔡峰,张建华,张健,等. 蔡元培对近代学校武术教育的影响[J]. 体育科学研究, 2018, 22(1): 41.
- [5] 王少宁,杨祥全. “空间”视域下武术身体文化的演进及其内涵探究[J]. 吉林体育学院学报, 2020(3): 93-101.
- [6] 王欢,杜高山. 身体意识培养的遮蔽与开启——基于太极拳身体美学的实践探析[J]. 北京体育大学学报, 2014(7): 44-49.

# The Cultivation of Body Awareness and Expression of Movements in Martial Arts Teaching in Universities: An Empirical Study Using Body Perception Training as an Example

Lin Cai

*Guangzhou College of Technology and Business, Guangzhou*

**Abstract:** This article takes body perception training as an example to explore the relationship between body awareness cultivation and action expression in college martial arts teaching, and conducts empirical research on the application of body perception training in college martial arts teaching. This study compared body perception training with conventional teaching methods to explore the impact of body awareness cultivation on the level of motor skills in martial arts teaching in universities. The results showed that body perception training significantly improved students' body awareness and martial arts skills.

**key words:** Body consciousness; Martial arts teaching; Body perception training; Empirical research