

# 新时期背景下高校传统武术教学的改革路径分析

□ 河北传媒学院 刘世谦 于伟 尹立波

新时代教育理念对高校传统武术教学提出了较多创新性的要求,作为新时期的教师或管理者,需在传承文化基因的同时回应时代需求。在本文中,将结合“健康中国”与“文化自信”战略导向,针对当前传统武术教学存在的课程内容碎片化、教学方法单一化、文化渗透浅表化等问题,提出改革策略,期望能够为高校体育课程改革提供理论参考。

中华传统武术作为高校体育课程的重要组成部分,承载着强健体魄、传承文化、涵养精神的多重功能,在新时期背景下,传统武术教学面临从技术传习向育人体系转变的迫切需求,旨在推动传统武术教学的时代性转化与创新性发展。

## 一、结构化整合高校体育的课程内容

传统武术教学需改变“套路堆砌”的内容组织方式,作为新时期的体育教师,需要依据武术流派特点,将基本功、套路、攻防拆解等技击元素与阴阳辩证、刚柔并济等哲学思想相融合,形成模块化教学单元,每个单元需明确核心概念链,如“动作要领——力学原理——文化隐喻”的逻辑递进,确保学生在技术训练中同步理解武术的思维方式与价值取向。

举例来说,在“太极拳”教学中,可以设计“捋、捋、

挤、按”四正手的结构化学习:第一阶段通过慢动作分解掌握发力轨迹,结合生物力学分析“松沉转换”的关节联动原理;第二阶段引入《太极拳论》中“引进落空,四两拨千斤”,解析动作蕴含的“以柔克刚”哲学思想。在此基础上,增设第三阶段,设置双人推手实践,要求学生运用四正手化解对方攻势。

## 二、积极应用混合式的教学模式

混合式教学通过线上资源与线下实践的有机联动,破解传统课堂时空限制,这也是新时期不同学段(中小学阶段亦可应用)的教学新模式。具体来说,可以尝试构建“微课预习——课堂精练——云端拓展”的三阶模型:利用慕课平台发布武术文化纪录片、动作解析视频等预习资源;课堂聚焦难点动作纠正与文化讨论;课后通过虚拟仿真系统进行攻防场景模拟训练,满足学生个性化学习需求,又能通过数据追踪(如动作完成度、学习时长)实现精准教学干预。

例如,在“南拳短桥硬马”教学中,教师开发线上学习包:包含南拳历史渊源动画、桥手发力原理3D演示、非遗传承人访谈视频。课前预习阶段,学生利用线上路径,完成学习包学习任务,并做好预习笔记;在课堂教学中,通过传感器捕捉学生马步稳定性数据,实

时生成力学分析图谱辅助动作优化;课后使用VR设备进入“岭南武馆”虚拟场景,与AI对手进行套路对练。

## 三、积极综合德育和武术精神

武术精神中的“尚武崇德”“尊师重道”等伦理观念,有助于促成课程思政,在教学实际当中,教师需提炼武术典籍、武德训诫中的德育元素,将其转化为可操作的教学目标,如在对抗练习中强调“点到为止”的节制意识,在集体演练中培养“谦逊礼让”的团队精神。通过设定“武德积分”、开展“武林人物品评”等活动,将道德规范嵌入技能评价体系,实现“以武育德”的隐性教育,呼应“立德树人”根本任务。

比方说,设置“长拳对练”教学课时,并增加“德技双修”考核标准,技术层面要求动作规范性与攻防合理性,德育层面考察“抱拳礼”执行标准,对抗时收力控制度、协助队友纠正动作的主动性。整个教学过程当中,学生需在每次对练后填写《武德自评表》,记录“是否在优势时炫耀”“是否主动扶起倒地同伴”等行为;除此之外,单元末开展“当代侠义精神”研讨会,学生结合抗疫志愿者事迹,探讨“侠之大者,为国为民”的现实意义,并创作武术主题公益宣传方案,实现道德认知向社会实践的转化。

# 新时代中学生心理健康教育的现实困境与应对策略

□ 沈阳师范大学 杨溪林

初中学生正处于青春期发展阶段,在思想和行动上会有较以往不同的表现,而这个时期的学校也处在文化教育课程教学的重要发展阶段。考试、升学等压力作用在心理形成和发展中的青少年,由于这些因素的影响,使学生不同程度上形成了不健康的心理状态。近年来,青少年心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。随着学业压力、家庭关系复杂化及网络信息冲击,中学生群体中焦虑、抑郁、社交障碍等现象频发,极端事件时有发生。尽管国家出台多项政策推进心理健康教育,但实践中仍面临多重挑战。心理健康教育不仅是学生全面发展的基石,更是社会稳定和未来人才储备的重要保障。如何突破现实困境,构建科学有效的教育体系,成为当前亟待解决的课题。

## 一、新时代中学生心理健康教育的重要意义

心理健康教育是中学生成长过程中不可或缺的组成部分。中学阶段正值青春期,学生的自我认知、情绪管理和人际交往能力处于关键塑造期。健康的心理状态能帮助学生正确应对学业压力、家庭矛盾和社会竞争,避免因心理失衡导致的行为偏差或极端事件。同时,心理健康教育也是落实“五育并举”的重要抓手,通过心理素质的提升,促进德智体美劳全面发展。从社会层面看,青少年心理健康问题若未及时干预,

可能演变为公共卫生危机,影响国家未来人才质量和社会稳定。因此,心理健康教育既是个人成长的“护航者”,也是社会和谐稳定的“稳压器”。

## 二、新时代中学生心理健康教育的现实困境

当前,学校、家庭和社会在心理健康教育中仍存在“各自为战”的现象。部分家长对心理健康问题认知不足,将孩子的情绪低落归因于“矫情”或“不努力”,甚至拒绝配合学校的干预措施。例如,某中学曾发现一名学生因家庭暴力出现自残倾向,但家长坚持“家丑不可外扬”,阻挠心理咨询师介入,导致问题恶化。社会层面,社区心理健康资源匮乏,公益性心理咨询机构数量有限,且专业水平参差不齐。学校虽承担主要教育责任,却因缺乏家庭支持和社会资源衔接,难以构建完整的干预链条。

## 三、新时代中学生心理健康教育的应对策略

### (一)构建“三位一体”协同育人网络

心理健康教育必须突破学校单一主体的局限,建立家庭、学校、社区联动的常态化机制。在教学实践中,学校可设计“家校心理共建计划”,将心理健康教育融入家长会、家访等常规活动中。例如,每月组织家长参与“情绪管理训练营”,由心理教师设计亲子互动任务,如“家庭情绪日记”,要求家长与孩子共同记录每日情绪变化并分析触发因素,逐步培养家庭内部的情感沟通习惯。同时,学校可联合社区开发“心理健康实践课”,邀请社区工作者、心理志愿者走进课堂,带领学生参与社区服务、户外拓展等活动,在真实社交场景中锻炼抗压能力。

为强化协同效能,学校需建立“心理健康资源联动平台”。例如,某中学开发线上平台整合区域内医院、公益组织的心理咨询资源,设置“心理援助直通车”模块,学生遇到紧急问题时可通过平台一键呼叫专业支持。线下则定期组织“家校社圆桌会议”,针对典型案例共同制定干预方案。例如,对存在网络成瘾倾向的学生,学校联合家长制定“分阶段脱瘾计划”,社区安排志愿者提供兴趣替代活动,形成“课堂限时用网+家庭监督打卡+社区运动替代”的全链条干预。这种系统性实践既能避免教育脱节,又能让多方力量在具体行动中形成互补。

### (二)提升心理健康教育实践效能

心理健康教育的专业性需通过教学实践创新来落实。在师资培养方面,学校可推行“心理技能进阶培训”,要求学科教师每学期完成至少4次心理辅导模拟实训。例如,通过模拟学生因考试焦虑产生躯体化症状的场景,指导教师练习“认知行为疗法”中的放松技巧,并将这些技能融入日常教学。某校数学教师在

## 四、构建多元化的评价体系

传统“期末套路考核”的单一评价模式难以全面反映学习成效,而且也会令学生缺少学习兴趣,新型评价体系应包含过程性评价(课堂参与度、进步幅度)、技能展示评价(动作质量、创新编排)、文化理解评价(理论答辩、文化创意作品)等多维度指标。引入学生自评、同伴互评、教师点评的多元主体机制,重点考察武术技能的迁移能力(如防身应用)、文化价值的阐释深度(如哲学思辨)。

例如在“剑术”教学中,教师设计四阶段评价:日常训练通过智能手环监测练习时长与动作完成度,生成“努力值”分数;期末考试包含规定套路演示、突发场景防身应用测试、“剑道与人生”主题演讲三项内容。教师依据多元数据绘制能力雷达图,提供个性化改进建议。

## 五、结语

综上,高校传统武术教学的改革,本质是对中华优秀传统文化创造性转化与创新性发展的教育实践,通过内容整合、模式创新、德育融合、评价升级,可以将武术教学从“技艺传授”升华为“文化传承与人格塑造”的育人载体。在未来的教学改革当中,可以尝试更加关注智慧手段的深度应用。

课堂中增设“3分钟正念呼吸”环节,帮助学生在高强度思维训练后快速平复情绪,这种跨学科融合显著提升了学生的课堂专注力。

课程设计需从“知识灌输”转向“能力生成”。开发“阶梯式心理实践课程”,七年级侧重情绪识别游戏,八年级开展人际冲突情景剧,九年级引入职业规划沙盘推演。同时,运用数字化工具增强教学实效,某校开发“心理成长APP”,内置AI对话机器人解答心理困惑,并设置“情绪预警系统”,当学生连续三天记录负面情绪时自动推送定制化调节方案。此类实践将抽象的心理概念转化为可操作的行为训练,让学生在真实体验中构建心理韧性。

## 四、结语

中学生心理健康教育是一项系统工程,需要家校社协同发力、专业能力持续提升与实践模式不断创新。当前,从机制壁垒到专业短板,每一项挑战都呼唤更务实的解决方案。未来,随着人工智能、大数据等技术的应用,心理健康教育有望实现精准筛查与个性化干预。但技术手段仍需回归教育本质——以学生为中心,用包容与理解搭建心灵成长的桥梁。唯有如此,才能让每一位青少年在阳光下自信成长,为社会发展注入健康向上的力量。

# 中国戏曲演唱技术在民族声乐中的应用

□ 广东省轻工技师学院 汤舒雁

本文探讨了戏曲演唱技术在传承、融合与创新应用方面的重要性及其面临的挑战。分析了戏曲演唱技术传承的困境,包括观众流失、人才短缺及教育体系中的不足。讨论了戏曲演唱技术与民族声乐融合度不足的问题,指出风格差异、市场商业化趋势对融合的影响。阐述了戏曲演唱技术在民族声乐中创新性不足的现状,强调创新对于艺术发展的重要性。

在当今全球文化交融的背景下,中国戏曲作为传统文化的瑰宝,其独特的演唱技术不仅承载着深厚的文化底蕴,更在现代民族声乐中展现出非凡的应用价值。旨在深入探讨中国戏曲演唱技术在民族声乐中的具体应用,分析其在传承与创新中的独特魅力,以及在实际应用中国面临的挑战与解决方案。

## 一、中国戏曲演唱技术在民族声乐中的特点

### (一)戏曲演唱技术的独特性

戏曲演唱技术,作为中国传统文化的瑰宝,具有其鲜明的独特性,其独特性体现在发声方法上,戏曲演唱者通过独特的嗓音训练,能够发出高亢而富有穿透力的声音,这种声音不仅具有强大的表现力,还能够清晰地传达角色的情感与性格。

### (二)戏曲演唱技术与民族声乐的融合

戏曲演唱技术与民族声乐的融合,是一种文化传承与创新的有机结合,在民族声乐的创作与表演中,

戏曲演唱技术的融入不仅丰富了音乐的表现形式,还增强了作品的文化内涵和艺术感染力。戏曲演唱技术中的“板式”变化、“行腔”技巧以及独特的音色调控手法,被巧妙地运用到民族声乐作品中,使得音乐在节奏、旋律和音色上呈现出更加丰富的层次感和动态美。

### (三)戏曲演唱技术在民族声乐中的创新应用

戏曲演唱技术在民族声乐中的创新应用,是传统文化与现代审美相结合的重要体现,随着时代的发展,民族声乐创作者在借鉴戏曲演唱技术的基础上,不断融入现代音乐元素和创作理念,使得戏曲演唱技术在民族声乐中焕发出新的生命力。创作者通过改编戏曲经典唱段或创作具有戏曲元素的民族声乐作品,将戏曲演唱技术的独特韵味与现代音乐的节奏感和旋律美相结合,创造出既具有传统韵味又不失现代感的音乐作品。

## 二、中国戏曲演唱技术在民族声乐中的存在问题

### (一)戏曲演唱技术传承的困境

戏曲演唱技术传承的困境,是传统文化保护与发展面临的重要挑战之一,随着现代化进程的加速,社会环境和文化生态发生了巨大变化,传统戏曲艺术面临着观众流失、市场萎缩等严峻问题。这使得戏曲演唱技术的传承缺乏足够的社会关注和经济支持,导致

许多优秀的戏曲演唱技艺面临失传的风险。

### (二)戏曲演唱技术在民族声乐中的创新性不足

戏曲演唱技术在民族声乐中的创新性不足,是当前音乐创作领域面临的一个关键问题,尽管戏曲演唱技术作为中国传统文化的瑰宝,具有深厚的文化底蕴和独特的艺术魅力,但在民族声乐中的应用却往往陷入了一种模式化的困境。许多创作者在借鉴戏曲演唱技术时,往往只是简单地将其作为一种装饰或点缀,缺乏对其内在精神和艺术价值的深入挖掘和创新性运用。这导致戏曲演唱技术在民族声乐中的呈现方式单一,缺乏新意和吸引力。

### 三、中国戏曲演唱技术在民族声乐中的优化对策

#### (一)加强戏曲演唱技术的传承与保护

加强戏曲演唱技术的传承与保护,关乎传统文化多样性维护与艺术创新。戏曲演唱技术是传统表演艺术核心,如京剧《定军山》的唱腔,尽显文化底蕴。然而,现代化进程使传统戏曲面临观众老龄化、传承链断裂之困,传承保护迫在眉睫。需建立系统传承机制,设立“戏曲传承专项基金”,为挖掘、整理戏曲资源提供资金;举办“昆曲经典唱段研修班”,邀大师传授(牡丹亭·游园)等唱段技巧;开展师徒制教学,如粤剧名家与青年演员结对,传承《帝女花》唱法。加强对传承人认定扶持,鼓励其创新,如将越剧《梁祝》唱段与民

族声乐技巧融合,让戏曲演唱技术在新时代绽放光彩,实现活态传承。

#### (二)深化戏曲演唱技术与民族声乐的融合与创新

深化戏曲演唱技术与民族声乐的融合创新,是推动传统音乐艺术现代化的关键,戏曲演唱技术凭借独特发声、音色调控与情感表达,为民族声乐创作注入灵感。为促进深度融合,需多管齐下。一方面要提炼挖掘戏曲演唱技术精髓,像京剧《贵妃醉酒》中婉转的行腔技巧、板式变化,可融入民族声乐作品。在歌曲《梦回梨园》里,借鉴其拖腔与节奏变化,使歌曲更具韵味。另一方面鼓励艺术家大胆尝试,将黄梅戏《女驸马》的明快唱腔与民族声乐演唱方式结合,创作出既保留戏曲韵味又具现代感的歌曲,丰富音乐作品层次与表现力,让传统艺术在新时代绽放光彩。

## 四、结语

中国戏曲演唱技术在民族声乐中的应用具有广阔的前景和深远的意义,通过加强传承与保护、深化融合与创新以及鼓励多元化应用等策略,可以推动戏曲演唱技术在民族声乐中焕发出新的生命力。未来随着科技的不断进步和文化的不断交融,有理由相信戏曲演唱技术将在民族声乐中发挥更加重要的作用,为中华文化的传承与发展做出更大的贡献。