

· 成果与报告 ·

DOI:10.13830/j.cnki.cn44-1129/g8.2023.02.010

## 粤港澳大湾区武术课程建构研究

蔡昭健<sup>1,4</sup>, 刘存忠<sup>2</sup>, 何敬恩<sup>1</sup>, 龚阳<sup>1</sup>, 谭广鑫<sup>3</sup>

(1. 澳门大学 教育学院, 中国 澳门 999078; 2. 广州体育学院 武术学院, 广东 广州 510500;  
3. 华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510010; 4. 珠海市教育研究院, 广东 珠海 519000)

**摘要:** 在粤港澳大湾区融合背景下, 岭南武术是湾区走向融合形成文化自信的重要载体, 是湾区校园学生理应了解与学练的重要传统体育文化项目。运用文献资料、访谈调研、逻辑归纳等方法开展研究, 发现当前缺乏针对特定地域的武术课程建构研究, 并根据大湾区武术课程教材缺失与内容陈旧、开展随意及学生对武术认知存在偏差的现状, 提出了“融合岭南传统, 贴近生活文化”“注重湾区融合, 主张打练合一”“结合信息技术, 提倡便捷实用”等作为课程建构理念, 目的是为实现学生对岭南武术的认知、掌握武术能力、塑造武术品德, 分别从湾区武术文化、武术技术、龙狮文化、网络武术四个维度构建了粤港澳大湾区武术课程内容体系与单元教学计划, 主张粤港澳大湾区武术课程除了坚守文化传统外还要回归生活, 并融入科技信息的发展潮流。

**关键词:** 粤港澳大湾区; 岭南武术; 课程内容; 构建; 体系

中图分类号: G80

文献标识码: A

文章编号: 1007-323X (2023) 02-0079-08

## A Research of the Curriculum Design in Wushu for Guangdong-Hongkong-Macau Greater Bay Area

CAI Zhao-jian<sup>1,4</sup>, LIU Cun-zhong<sup>2</sup>, HE Jing-en<sup>1</sup>, GONG Yang<sup>1</sup>, TAN Guang-xin<sup>3</sup>

(1. Faculty of Education, University of Macau, Macau 999078, China; 2. WuShu College, Guangzhou Sport University, Guangzhou 510500, China; 3. School of Physical Education and Sports Science, South China Normal University, Guangzhou 510010, China; 4. Zhuhai Institute of Educational Research, Zhuhai 519000, China)

**Abstract:** As there is the movement of syncretistic development in education in the Guangdong-Hongkong-Macau Greater Bay Area, the Lingnan Wushu not only as the important carrier to promote the Greater Bay are going to integration with culture confidence, but also as the traditional Chinese sport which is the compulsory subject for the students. This research adopted the methodology of literature review, interviewing and logical induction and deductive method in analysis. According to the lack of textbook and the obsolete content of Lingnan Wushu Curriculum and carry out by informality way that would lead to deviation of student's cognition of Wushu in he Greater Bay. There is the proposal of "tradition of Lingnan and Wushu in everyday life", "the mixture of fighting and training in learning", and "support of information technology in practice" as the curriculum goal. Under these perspectives, there is the design of the learning content with focuses on Wushu culture, skills in practice, lion and dragon dance and development of Wushu network. These four elements may form

收稿日期: 2022-10-15

基金项目: 国家社会科学基金一般项目 (21BTY111)

作者简介: 蔡昭健 (1988—), 男, 广东广宁人, 博士生, 研究方向: 武术文化传承与教学研究

通讯作者: 刘存忠 (1969—), 男, 江西九江人, 硕士研究生, 教授, 研究方向: 武术理论与实践

the basic background of Lingnan Wushu curriculum. The curriculum proposal expects to achieve the outcomes in integrating Wushu into normal life practice and with the use of information technology, there is the expectation to give Wushu learning a new and contemporary outlook.

**Key words:** The Greater Bay Area; lingnan Wushu; curriculum content and design; construct; system

## 1 引言

中国武术是国粹,伴随中国上下五千年,在学校开展武术课程,有助于强化学生的民族意识与民族自豪感,让更多的学生在习练武术当中强身健体与树立文化自信,传承优秀传统文化。而岭南武术是流传于中国南方北部五岭山脉以南各地方拳种的统称<sup>[1]</sup>,有着深厚的文化底蕴,其传播性、包容性、开创性、娱乐性地域特征显著。如咏春、蔡李佛、洪拳等都有着较为广泛的影响力,尤其是李小龙的功夫文化在全球的传播,流行于世界各地华人的岭南龙狮文化,盛名于中国武林的武术家黄飞鸿、叶问等都阐明了岭南武术文化的渊源流长。然而,当前湾区中小学武术课程内容陈旧、缺乏关于岭南武术的教学内容,没有呈现出应有的地域特色,而且,学校武术教育普遍存在“学生喜欢武术,但不喜欢上武术课”<sup>[2]</sup>的现象。另外,港澳地区体育课程也缺乏岭南传统武术教学内容,多以选修课或课外活动方式进行武术教学,教学内容以武术基本功、长拳等国家规定套路为主,同样反映了当前湾区武术课程设计不完善,学生无法学到本地岭南拳种等问题。中共两办印发的《关于全国加强和改进新时代学校体育工作的意见》提到:“认真梳理武术、舞龙舞狮等中华体育项目,因地制宜开展地域传统体育教学活动,并融入学校体育教学……”岭南武术作为粤港澳大湾区(下称“湾区”)特色传统体育项目理应走进中小学校园,融入中小学体育教学。因此,将岭南武术融入湾区体育教学,设计“因地制宜”的武术课程,有助于湾区学生在岭南武术课程里形成文化自信与强化民族共同体意识,助力湾区体育教学的融合发展。

### 1.1 武术课程的研究分析

以往学者研究武术课程关联的课程体系、武术教材、课程目标、课程改革、组织教法、课程设置、学时比重、核心素养、武术教学、课程实践等范畴,研究纬度较广,促成了武术课程顶层设计较为完善的理论体系。同时,相关研究还包含了武术短兵运动、传统拳、武术劲力、民族精神、拳种、技术课程、动作

相关学科等。同时,学者侧重对武术整体层面,针对高校或全国层面开展武术课程研究,而对当前特定地域的武术课程研究关注较少。

当前,湾区武术存活在特殊的岭南文化中,以南派武术为主,北拳南下为辅的混合存在形态<sup>[3]</sup>,其有着悠久的国际传播史,无论是江门陈享的蔡李佛拳、黄飞鸿一脉的洪拳,还是叶问一脉的咏春拳,都是湾区所孕育的拳种,如今在国际上大受欢迎的“功夫”一词,也是源于佛山李小龙。湾区民间武术所蕴含的岭南武术文化,从历史长河中已得到国外友人的认可,有着文化传承、健身、娱乐、技击、民族情感纽带等价值。湾区同时也是世界华侨的故乡,这些海外华侨所带去的武术文化,同样受到了世界人民的欢迎,并激发了国外学者的关注,而国外相关研究主要集中在教育、教育社会学领域。如在武术健身层面,Gill和Kash提出要将武术作为体育教育课程的建议,描写了武术对健康提升的价值<sup>[4]</sup>,Akins的研究表明通过一段时间的武术教育过程,武术成为消除紧张的重要手段<sup>[5]</sup>。Winkle等研究建议将武术列为体育课程,阐述了武术教育的策略以及如何设计一个武术教学单元。<sup>[6]</sup>另外,还有关于武术育心的研究,进一步提升习武者的精神境界,如Hucker C通过研究认为武术教育中传统的规训,门派中的长者往往利用祖贤崇拜、强化内部秩序来实现。<sup>[7]</sup>Albert Dalia认为武术因为强调对快与慢的把握,对和谐的追求,其就是着力培养一种生活方式。<sup>[8]</sup>Stanley E.Henning指出,在乡土社会的武术教育场域中,被教育者对拳种创拳人的托付和崇拜,是地方反对种族压迫的一种建构,一种思维模式,一种想象的共同体。<sup>[9]</sup>另外,Tim Cartmell认为太极拳的粘、连、黏、随的运动理念就是中国文化精髓的体认教育,代表了中国武学的本质,而少林内修外练的教育方式就是对个体精神与肉体的把握。<sup>[10]</sup>Kai Filipiak通过对武术从格斗手段到运动技能变迁的梳理,认为国家与地方的张力是武术变迁的主要原因,也是武术教育变迁的主要原因。<sup>[11]</sup>基于以上学者的研究发现,国外学者对武术教育与文化有一定的关注,特别是对武术课程的作

用分析较多,但对学校武术课程建构的研究较少。

## 1.2 武术课程建构的民族共同体意识

构建粤港澳大湾区“跨地方共同体”需基于跨制度、跨文化和跨区域的多层面角度,立足于统一的中华民族共同体意识,并以岭南文化作为具体依托,最终形成湾区族群多元一体格局<sup>[12]</sup>,湾区武术作为重要的文化名片,以及基于武术课程改革的迫切需要与湾区融合中的文化自信构建,有必要开展湾区武术课程的建构研究,服务大湾区民族共同体意识的培育。中华民族共同体意识是我国各民族成员对共有身份——“中华民族”的认同意识,也是中华民族“多元一体”的内聚力。<sup>[13]</sup>重新设计湾区武术课程,针对湾区实际学情,提出更加有效与实用的武术教学方法,能够让学生爱上岭南武术,助力湾区的融合发展。鉴于此,本文首先分析湾区中学武术课程内容与开展现状,从现有教材内容、教法学法、教学困境等方面开展调查分析,总结与提炼湾区武术课程设计的不足。结合课程论、文化论、课程构建等理论基础,利用文献分析、专家访谈、逻辑归纳与演绎分析等方法,多维度构建湾区武术课程体系。从武术整体出发,涵盖武术套路、攻防、功法等不同运动形式,注重中华传统文化、岭南特色与湾区融合,并回归生活与融入信息技术发展潮流,设计课程内容体系与单元计划,构建课程的文化自信,助力传统文化在湾区校园的传承与发展。

## 2 粤港澳大湾区武术课程开展的现状分析

通过文献调查、实地考察及专家访谈,针对粤港澳大湾区武术课程主题,查阅大湾区“9+2”市正在使用的体育与健康课程教材,分析当前大湾区体育与健康教材当中的武术内容,利用工作所在地的地理便捷性(珠海市)对大湾区11城进行了实地考察,并通过网络与大湾区11城武术协会负责人及相关领域专家进行了访谈,初步总结了当前粤港澳大湾区武术课程的发展现状。

### 2.1 武术课程的教材缺失与内容陈旧

据《关于学校武术教育改革与发展的研究》课题组调查显示:全国70.3%的学校没有开设武术课,县级学校教材的选用相对杂乱,教学内容以套路为主,学校武术教学内容改革迫在眉睫。<sup>[14]</sup>而课程内容主要表现为课程计划、课程标准及教材三种主要形式。在中高考的背景下湾区内地9城市的武术课程皆以人民教育出版社编著的教材《体育与健康》为主,分别以“健身长拳”“健身南拳”“健身短棍”为主要学习

内容,以教会学生健身长拳、南拳、短棍的基本动作与套路,让学生了解健身长拳、南拳、短棍的动作形态、攻防含义和全套动作的演练,在教学过程中增强体质,塑造尚武精神,引导学生关注民族传统文化与增强民族自豪感,培养自强不息的进取精神等为教学目标。而高中阶段以形神拳、刀术、剑术、太极拳八法五步、防身术等为主要学习内容,让学生学练武术的基本动作、器械套路、太极功法、防身实战等,以提升学生的身体素质,达到健身和防身的效果。然而,以上教材内容皆没有涉及岭南武术相关内容。另外,湾区部分城市结合当地特色拳种,将本地传统拳种引进中小学校,如江门市的蔡李佛拳、咏春拳,佛山市的咏春拳和传统南狮,东莞和惠州的莫家拳等,被开发成当地校本课程或学校武术文化特色。

其次,港澳地区并没有将武术列入中学体育教材当中,如香港选取了“田径、体操、游泳、篮球、足球、排球、舞蹈、羽毛球、乒乓球等,并没有涵盖武术。<sup>[15]</sup>而澳门的中学体育教育则包括球类、健康常识、自由活动、体育及纪律训练、素质教学、舞蹈、理论课、社会体育、竞技体育等内容,同样没有将武术列入教材,但澳门教会学校与非教会学校均在体育课外活动中开设武术项目。<sup>[16]</sup>同时,据学校教师和教育专家访谈反馈,港澳地区也有将当地传统拳种引进校园,开展武术兴趣班、拳师公益培训、武术节目创编、课余活动等,这也反映了港澳地区武术课程开展比较随意与分散。如龙建新、谭洁谈到香港没有把体育课列为必修课,但外体育活动开展的十分活跃。<sup>[17]</sup>同理,张海莉指出澳门是弹丸之地,学校体育场地设施普遍不能适应学校体育发展的需要,但许多学校为学生开设体育兴趣活动班;同时也有调查综合报告显示,澳门有一半的学生每周的体育活动在3小时以内,这反映澳门学生身体锻炼的严重不足。<sup>[18]</sup>基于上述发现,当前湾区武术教材来源相对单一,所开设的武术课程并没有体现岭南地方特色,而且武术课程相对陈旧,难以激发学生的学习兴趣。

### 2.2 武术课程开展随意与学生武术认知偏差

随着国家武管中心实施“武术六进”及传统文化教育越来越受到各级教育部门和学校的重视,武术进校园活动得到一定的推广与发展,如武术健身操、武术段位制和竞技武术内容已进入中小学校,各地校园逐步开展武术校本课程、武术特色文化建设、学生武术社团、校内外武术竞赛、武术节目创编与表演、武术网络视频大赛、武术大课间、武术第二课堂或兴趣班等活动。但是,因缺乏相应的地方特色教材及学校武术专业师资与专业场地设施限制等问题,湾区武术

课程校园活动的开展还停留在表浅层面, 教学内容随意性大, 对教师武术专项能力依赖性大, 体育教师会什么类型的武术, 学生就学相应的武术, 如教师只会五步拳、三路长拳、初级刀术、二十四太极拳(大学时代常见武术普修内容), 那么学生的武术课程内容学习就会再次诠释当前“学生喜欢武术, 但不喜欢武术课”的原因, 导致教学内容陈旧的死循环不断发生。

另外, 学生通过武打影视、武侠小说和短视频等了解武术, 会导致学生心目中的武术与现实存在偏差, 部分研究调查显示有42.6%和25.4%的学生认为跆拳道和拳击属于中国武术。<sup>[14]</sup>据调查反馈, 湾区学生大部分对武术的认知处于模糊状态, 学练武术主要是出于防身与强身的目的, 同时通过武术了解中国传统文化, 也可以在武术竞赛中得到心理满足与同龄及师长的认可。然而, 当前湾区武术课程缺乏技击攻防的教学环节, 学生学练兴趣不强, 更谈不上发挥与引入岭南武术特色拳种的技击内容, 如洪拳的桥手、咏春拳的鬍手、蔡李佛拳的“抛吸标顶撞, 穿拿挂捎插”等。甚至, 更有部分学生认为竞技武术内容是杂技和舞蹈, 泛竞技武术的教学模式制约着武术的个性张扬, 同时也禁锢着学生对武术的认识。<sup>[14]</sup>多数湾区学生从武侠电影中了解岭南武术, 如黄飞鸿系列、金庸小说改编系列、叶问系列、元家班系列(成龙、洪金宝等)、短视频系列等多媒体渠道中认识武术, 激发一定习武兴趣的同时, 也产生了一定的误解与认知偏差, 如想学习“轻功水上漂”“隔空打人”“飞檐走壁”等现实武术中不存在的现象。

### 3 大湾区武术课程的建构

#### 3.1 武术课程的设计理念

国家武术运动管理中心于2009年7月组织全国武术专家对武术进行重新定义: 武术是以中华文化为理论基础, 以技击方法为基本内容, 以套路、格斗、功法为主要运动形式, 注重内外兼修的传统体育。基于上述定义, 在设计岭南武术课程时也要回归传统文化, 正如戴国斌教授提出的“武术是身体的文化”<sup>[19]</sup>。武术源于中国属于世界, 武术同时也源于生活, 属于文化, 是中国人独有的生活方式。在粤港澳大湾区融合及信息时代的背景下, 课程的建构理念不仅要立于武术攻防技击的“基本内容”, 更要与时俱进, 融入信息时代的发展。因此, 基于上述论点, 提出湾区岭南武术课程的设计理念。

##### 3.1.1 融合岭南传统, 贴近生活文化

在设计湾区武术课程时, 要时刻体现岭南传统武

术的忠义烈气、卫家强族及好相技击, 同时也不忘岭南武术的硬桥稳马、粤语传统及源于生活。岭南传统武术在中国武术的地理版图上占有重要地位, 其地域特色非常显著, 而从行政地域划分来看, 岭南主要包括广东、广西、海南三省及湖南、江西等部分地区, 分为广府文化、客家文化、潮汕文化、壮族文化、海岛文化等, 但从狭义层面来看, 岭南文化主要是指珠三角一带及港澳的广府文化, 也就是现在的粤港澳大湾区。因此在设计湾区武术课程时需要结合广府文化, 如可将岭南武术课程融合广东音乐、粤菜师傅、岭南园林、粤剧、醒狮等内容进行设计, 让岭南武术课程更加多元与生活化。岭南民间常说“凡是有祠堂的地方, 皆有醒狮和洪拳”, 可见岭南传统武术在岭南大地历史传播上的普及性与生活化, 而我们的岭南武术课堂也可以转移到岭南的广大祠堂中进行。

受北隔五岭、南阻大海的自然地理环境影响, 岭南民众常与盗匪及岭外入侵者斗争, 造就了古南越各族“好相技击”的特性。因此, 岭南传统武术各门派、各拳种皆注重攻防技击的实用性, 如南派武术技术特征“讲究桥法多变, 重视马的稳固, 呼气发声, 以声助威, 少于跳跃, 轻于起腿, 技击动作朴实无华, 攻防讲究实用”<sup>[20]</sup>。因此, 在设计岭南武术课程目标时, 始终将“技击”放在核心位置, 要教会学生怎样进攻与防守, 理解与尝试使用岭南武术的每一招式。其次, 岭南传统武术有一种刚烈之气, 从古到今重视卫家强族, 如宋朝末帝子民“宋亡而为宋遗民蹈海而死”的忠义豪情, 洪拳世代拳师“反清复明”的始终坚守以及近代反帝反封建民族革命中三元里的抗英烈士等都与岭南传统武术有着难以割舍的联系。洪拳的“洪”字以朱元璋年号“洪武”立门、蔡李佛拳的太平天国武将、咏春拳的反清志士传技广东等催生了岭南民间无数忠义节烈。所以, 在每一节岭南武术课堂开始前, 教师要适当以视频、历史讲授及师生分享等形式介绍岭南武术当中蕴含的爱国情怀与英勇故事, 培养学生的爱国主义。另外, 湾区水网交织, 生产方式为耕三渔七、桑基鱼田, 日常交通出行以船为主, 加上岭南人体形较为矮小等因素孕育了“南拳北腿、手法多变、重心较低、腰马合一、近身取胜、粤语方言、贴近生活”等为鲜明特征的岭南武术。所以, 在编排与设计岭南武术课程内容时, 要注意体现上述岭南武术特征, 以强化师生对岭南武术的认知及精准把握。

##### 3.1.2 注重湾区融合, 主张打练合一

在设计湾区武术课程上, 要基于湾区各地的实际学情, 提炼湾区学生的共性特质, 设计因地制宜的课

程内容。如需考虑“一国两制”下港澳校园的粤语传统和英葡文化的吸收、广佛肇的佛山功夫和广府传统、珠江中的民族革命和华侨文化、深东惠的改革开放和外来移民文化等无不体现了湾区各地文化的本土坚守与开放包容并存，民族特色与国际文化的融合发展，湾区11城各地民俗文化各有特色但又大体相似，而湾区的岭南武术文化更是在这样的融合传统惯性下，催生了湾区岭南武术“南北融合、中西合璧”的地域特性，如湾区咏春拳、蔡李佛拳、洪拳、莫家拳、周家拳等不仅普遍流行于湾区各地，而且还远传海外，深受国外友人的喜爱。因此，在设计岭南武术课程时要从湾区学生的共性特征出发，选择湾区知名度较高的岭南武术拳种，同时也不限于单一的岭南拳种，注意南北融合与中西合璧的地域特性，拓宽与丰富岭南武术课程。

另外，因为湾区岭南武术文化的融合传统，在设计湾区武术课程时需注意选择湾区本地传承悠久且普及面较广的南派武术，如港澳武侠电影常见的洪拳、咏春拳、蔡李佛拳及流行于广东地区的“五拳十三家”等，提炼南派武术的经典核心技术体系，如洪家拳的十二桥诀、蔡李佛拳的十大技法、咏春拳的中直简化与摊膀伏等，重新编排适合湾区校园开展的“广东南拳体系”，涵盖基本功、套路、功法、器械、实战、桩功、文化历史理论为一体的课程内容。同时，注重体现岭南武术的实战性与实用性以及学生对武术攻防技击本质的兴趣与好奇，设计湾区武术课程打与练的融合内容，如洪家的桥手对练、咏春的木人桩与擒手练习、蔡李佛拳的拳械对练等，在每一堂岭南武术课堂当中，最后十分钟须结合体能练习与课堂所学技术设计打练环节，保证每一节课都有打和练，同时在合作练习与小组探究中，设计打练合一环节，既得招，必试敌。在湾区文化教育融合的背景下，推动武术课程形成湾区融合的地域特性，设计打练合一的湾区武术课程。

### 3.1.3 结合信息技术，提倡便捷实用

在信息化时代，“信息技术+教育”已开展多年，同样“信息技术+武术课程”也是大势所趋。因此，湾区的武术课程建构也要融入信息技术，让课程内容网络化、可视化及可传播。如结合湾区黄飞鸿、李小龙、叶问等系列功夫电影，开发湾区岭南武术电影片段、武打明星、功夫传奇故事的课程内容，有目标、有体系、有教学法、有资源、有课程评价的湾区武术网络课程，湾区师生在网络环境下，扫描二维码即可进行课程，同时融入新电子技术，在岭南武术课程里融合虚拟现实、人工智能等技术。

另外，除了课程获得的方便外，因湾区武术专业

师资水平的滞后，课程内容设计要简单而又不失核心，容易而又方便操作，力争在内容设计上，让湾区学校武术教师或体育教师一看就懂、一练就会、一教就行，如南派武术的一拳一腿都是攻防明确、轨迹清晰，一式一招也是声势合一与简单明了。同时，让湾区学生在岭南传统武术世界里体现功夫的乐趣与实战思维，了解岭南武术里的忠义烈士与宽广包容，使湾区师生在信息支撑下的岭南武术课程里，体验课程的便捷实用与传统时尚。

## 3.2 湾区武术课程的教学目标

国家“体育与健康”课程目标提出培育学生的运动能力、健康行为与体育品德，并从塑造学科“核心素养”的角度出发，培养学生“健康第一”与“终身体育”的意识，同时在课堂上落实“立德树人”的理念，让中国学生在体育课堂里得到启智润心，强身健体。同理，粤港澳大湾区武术课程的建构也需要从运动技能、健康行为及体育品德三大维度来构建岭南武术课程的教学目标。

### 3.2.1 提升武术认知以文武双全

湾区武术课程的目标定位，是学生能全面了解岭南武术，不只是简单的学一套拳或者器械。学生对岭南武术的认知应包括武术知识和武术技术，而武术知识更是涵盖武德礼仪、拳理知识及拳种历史文化等，从理论层面多角度认知岭南武术，才能深入了解岭南武术的前世今生，才能更好地激发学生的习武兴趣。另外，武术技术包含岭南武术基本功、基本动作、套路与组合技术、功法与对练等内容，如从岭南武术的桩功、桥功、扯马、走生马、基本手法、步法、体能强化等开始，进而学习岭南武术的基本拳法，如洪家拳的基础套路工字伏虎拳、咏春拳的小念头、蔡李佛拳小梅花拳等入手，熟练拳术后才能进入拳种器械的练习，如五郎八卦棍、蝴蝶双刀、四门板凳等，最后进入各拳种的实战阶段，如桥手对练三星桩、擒手与木人桩、实战拆招喂招、各种加强实战能力的体能训练与身体抗打及功法练习，以全面提升学生对武术的认知。

### 3.2.2 掌握武术能力以强身健体

湾区学生在武术课程所塑造的武术能力应包含运用武术技术的能力、提升武术专项运动素质、形成一定的武术运动习惯三方面。首先，武术的本质是攻防，岭南传统武术也是注重实战应用的南派武术，因此，学生应从岭南武术课程里掌握一定的实战能力，能运用一定的南派传统武术实战招式进行防身，如洪家拳讲究的十二桥法：穿、沉、分、架、摸、推、寻、磨、挂、撞、锁、劈，追求“洪家讲桥马，桥来桥上过；无桥

自造桥，马来马发标”等实战思维，咏春拳的连消带打、精简中线、三角理念、寸劲发力、甩手直冲、来留去送等咏春心法，从上述南派武术拳种中学会适合自己的实战理念与潜意识下的攻防实战招式。另外，湾区学生能在岭南武术课程里不断提升武术运动所需的柔韧、力量、速度、灵敏、反应等身体专项素质，以满足武术实战与上台演练的体能要求，从舞台与竞赛场上提升个人运用武术技术的能力，展现个人力与美的艺术，进而养成日常生活中武术防身的实战思维。其次，从“拳不离手，曲不离口”的角度看，注重培养学生的练武习惯，养成健康与规律的终身武术意识，将岭南武术作为日常的运动习惯，如南派武术的功法练习、实战模拟、桩功练习、套路演练等，自主地进行有规律的岭南武术锻炼，进而在岭南武术中达成防身、强身、健身的效果。

### 3.2.3 塑造武术品德以修身养性

未习武，先学德，自古以来是习武之人的首要，每一个门派，每一个拳种，甚至每一位师傅在收徒时，都会考验习武者的品德，不同的地域与门派也有不同的戒律与规矩，同时也鼓励习武之人能见义勇为、助人为乐、忠诚爱国、仁义礼智、刚毅不屈、温良恭让以及践行新时代社会主义核心价值观，做到以武修身，文武双全。因此，岭南武术课程致力培养湾区学生在岭南武术中持之以恒、终身习练的武术情怀，将日常爱好中的岭南武术演变成生活习惯，不断激发习武兴趣，带动生活的周边加入习武行列。在一次次演练、对练、实战中不断强化个人的刚毅品质，培养自强不息、厚德载物的坚强意志，注重天人合一、以人为本、贵和尚中、刚健有为的品性养成。同时，在岭南武术课程里体悟“无人灭天、修己以安人”、义为上、内圣外王、文武之道、一张一弛的传统哲理，正所谓“武不尽势、势无穷意、意在体悟、悟贵恒坚”<sup>[21]</sup>，促进学生在岭南武术课程里达到内外兼修、德艺双馨、修身养性。

## 3.3 湾区武术课程的具体设置

### 3.3.1 湾区武术课程的设计体系

为推动岭南武术课程目标的实现，结合湾区岭南武术课程的设计理念与湾区实际学情，从《体育与健康》新课标核心素养运动能力、健康行为、体育品德的培育角度出发，构建学练赛评一体化新形态岭南武术课程，结合岭南武术浓厚的地域历史特征与丰富的民间拳种，以及岭南武术醒狮不分家，融合信息多媒体时代特点，分别从湾区武术文化、武术技术、龙狮文化、网络武术四个维度建构湾区武术课程体系。

首先，让学生从武德礼仪、历史人文、人物典型

上体验岭南忠义英烈中的保家卫国精神，以及认知从古代到近代的岭南英雄豪杰，了解他们如何从生活中创造岭南武术，并以包容创新的武者精神融汇南北武术与传播海外。其次，学习湾区岭南武术技术，从基本桩功、套路运动、格斗攻防、功力桥法等内容中学会南派武术的硬桥硬马、手法步法、拳械套路、实战对练、抗打功法、拆招喂招、木人桩法、拳派体能等内容，让学生全面深入地学练岭南武术技能。当然，湾区岭南武术的课程内容少不了龙狮与龙舟技术文化，学练龙狮、龙舟的基本技术，了解岭南传统民俗与节日里的龙狮、龙舟文化，进一步体验岭南武术的生活气息。最后，在信息时代里学练岭南武术课程里特有的影视文化，如南派武术电影经典片段、武打之星等，开发相应的新媒体岭南武术课程资源，利用QQ、微信、微博、抖音、Facebook等APP推送相应课程链接、视频、图片、课程任务等，多维度激发湾区学生的习武兴趣，同时增加岭南武术课程落地的便捷性，利用“信息+武术”、武术云课堂等技术设备，让湾区岭南武术课程更具科技元素与趣味性，具体课程内容体系如下图1。

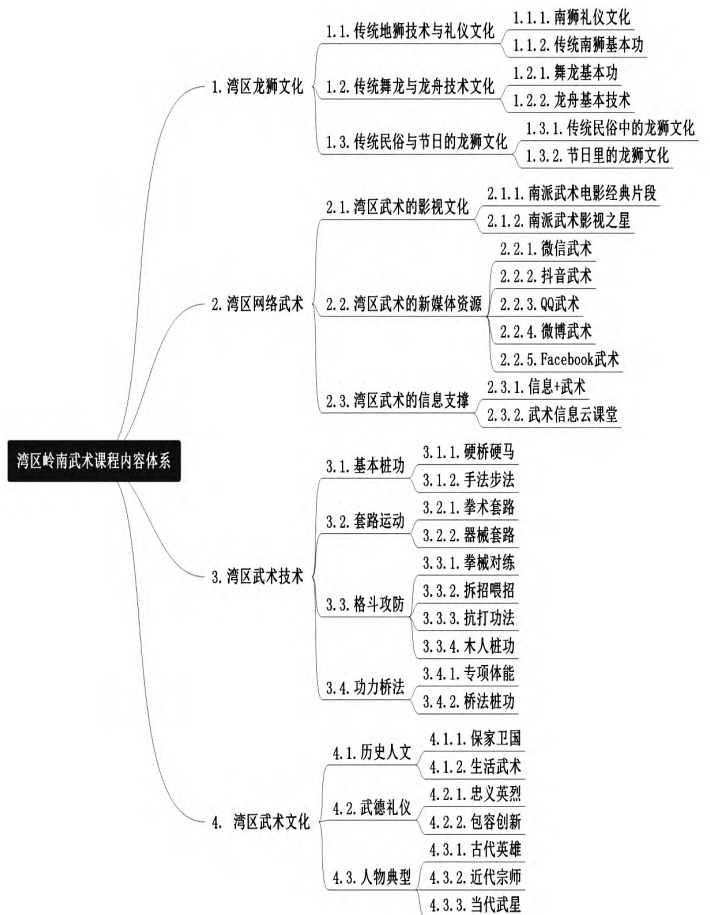


图 1 粤港澳大湾区武术课程体系

## 3.3.2 湾区武术课程的教学单元计划

根据季浏教授研究团队发布高中体育学科核心素养指标体系：运动能力、健康行为、体育品德三个维度，柴广新等提出中小学武术课程内容的核心素养分别为武术认知、武术能力、武术品德三方面<sup>[22]</sup>，基于上文阐述的中学岭南武术课程目标与学科核心素养的培育，结合岭南武术课程设计理念与体系，分别从湾区武术文化、武术技术、龙狮文化、网络武术四个方面设计了18个教学单元，每一个单元有相应的目

标设置与主题内容及课时安排，根据每一单元的目标与内容安排相应课时，部分课程内容因教学需要贯穿整个学期的课堂计划。岭南武术四个维度有机融合在单元计划当中，每一节课是基于新课标学练赛评的体系去设计，涵盖岭南武术文化理论、技能套路、体能实战等，教学法融合多媒体教学与探究合作学练等不同方法，将武术运动能力、武术认知、武术品德融入技能教学、体能练习当中，并进行有机整合，具体教学单元计划如下表1。

表1 大湾区武术课程的教学单元计划

序号	主题	目标	内容	建议课时
1	武术文化—保家卫国 武术文化—生活武术	感受岭南武术里的爱国情怀； 明白岭南武术源于生活，武术也服务于生活	好相抗击 护族抗争 耕三渔七 源于实战 抱拳礼仪 南拳实战 宋末子民 民族抗争	4
2	武德礼仪之忠义英烈 武德礼仪之包容创新	体验民族精神的自强不息与忠义之情； 学会包容，融会贯通，传承创新，继往开来。	北拳南下 海外南拳 蔡李佛拳 十大拳法	4
3	人物典型——古代 英雄、近代宗师、当代 武星	了解岭南民族英雄，增强民族自豪感； 知道岭南近代武术宗师，传承宗师武者精神； 了解岭南当代武星的事迹，学习正义向善， 培育奋发向上精神	冼夫人、广府武状元（朱可贞、李威光、姚大宁）； 黄飞鸿、梁赞、叶问、陈享、林世荣；李小龙、 刘家良、成龙、洪金宝、甄子丹 李小龙三绝：双截棍（部分招式）、寸劲拳、侧踢	3
4	硬桥硬马	学会南派武术基本桥马功夫，增强基本功	洪家拳十二桥诀、南派武术基本步型、扯马、 马步定活桩	6
5	南派武术基本手法步法	学会岭南武术基本手法、步法，能综合运用	南派武术常用桥法（分定寸）、常用步法（马步、 吊马、转马、麒麟步）	2
6	拳术套路 器械套路	学会南派武术各拳种基础套路与汇编套路动作； 学会南派武术经典器械套路动作	洪拳工字伏虎、咏春小念头、蔡李佛小梅花拳、 广东南拳经典汇编；双截棍、蔡李佛功夫扇、 双头棍、剑术、四门板凳、功夫伞	学期计划
7	抗打功法	体验南派武术的抗打功，内练一口气， 外练筋骨皮，增强抗击打能力	三星桩、硬桥法、两人抗击打	学期计划
8	木人桩功	学会咏春拳木人桩核心技术动作， 能自主练习	咏春木人桩核心动作：膀、摊、伏、耕、 圈、日字冲拳等	3
9	专项体能	提升个人身体素质	柔韧、力量、速度、灵敏、反应	学期计划
10	桥法桩功	学会南派武术基本桥法、桩功	基本桥法：刚柔迫直桥、 南派武术传统功法、马步桩功	学期计划
11	传统地狮基本功；南狮 礼仪文化	学会南狮的基本技术； 明白与知道传统南狮的礼仪文化	锣鼓镲击打基本技术、南狮基本舞法、手法步法； 舞狮礼仪、各场合礼仪、传统惯例	6
12	舞龙基本功	学会舞龙的基本动作	基本舞法、步法手法、基本合作练习	3
13	龙舟基本技术；传统民 俗中的龙狮文化	体验龙舟的基本技术 知道传统民俗中的龙狮文化	基本坐姿与划法、发力与配合；广府传统与 地域特色、端午节龙舟赛、本地赛观摩 《醉拳》、《南拳王》、黄飞鸿系列——《男儿当自强》、 叶问系列；李小龙、刘家良、洪金宝、成龙、甄子 丹等电影	4
14	南派武术 影视之星	赏析南派武术电影的经典片段，体验电影表达的 尚武精神与家国情怀，尝试创编与表演武术；了 解武术影视之星的成长历程，能文字分享交流	电影感悟撰写 小组分享讲座	4
15	微信武术	体验相关岭南武术公众号，完成浏览与分享	微信推文、视频、图片、朋友圈	课余计划

(续上表)

序号	主题	目标	内容	建议课时
16	抖音武术、QQ 武术、微博武术、Facebook 武术	赏析抖音里相关的岭南武术视频, 完成审阅与分享; 阅读 QQ 空间相关的岭南武术文章, 尝试每周完成一篇武术笔记, 生成链接分享; 浏览微博相关的岭南武术课程资源, 完成阅读与分享, 发表个人感想评论或微博; 尝试阅读 Facebook 里的武术信息, 提升武术对外翻译能力	南派武术片段视频; QQ 空间、文章链接、视频、图片、留言、阅读、评论、转发	假期计划
17	信息+武术	尝试用生活当中的信息设备融入岭南武术课程的学习中	穿戴式装备、多媒体+武术	学期计划
18	武术信息云课堂	尝试构建武术信息云课堂, 体验各项设备, 感受科技带来的课堂变革魅力	AI、投影互动、平板、直播、转播	学期计划

#### 4 结语

本文分析了当前湾区武术课程的研究与开展现状, 发现缺乏对特定地域武术课程的建构研究, 并结合大湾区实际提出了“融合岭南传统, 贴近生活文化”“注重湾区融合, 主张打练合一”“结合信息技术, 提倡便捷实用”的湾区武术课程设计理念, 为实现学生提升武术认知、掌握武术能力、塑造武术品德的湾区武术课程目标, 从湾区武术文化、武术技术、龙狮文化、网络武术四个维度构建了湾区武术课程设计体系与单元教学计划, 并结合时代发展趋势与岭南地域特点, 提出湾区武术课程应在坚守文化传统的同时, 回归生活与融入科技信息的发展潮流。同时, 建议组建“大湾区教育融合联盟”, 设计与完善湾区武术课程, 汇编成大湾区校园地方教材, 推广与应用于湾区学校。然而, 本研究尝试从历史文献研究与逻辑归纳中建构了湾区武术课程的理论体系, 期望在后续研究中开展更多的教学实践或个案分析, 来优化课程体系的建构。

#### 参考文献:

- [1] 李朝旭. 岭南武术形成与发展刍论 [J]. 搏击武术科学, 2014, 11 (3): 1-2.
- [2] 蔡仲林, 施鲜丽. 学校武术教学改革的指导思想——淡化套路、突出方法、强调应用 [J]. 上海体育学院学报, 2007, 31 (1): 63-64.
- [3] 蔡昭健, 张文宏, 韦海金. 粤港澳大湾区民间武术国际推广路径研究 [J]. 中华武术研究, 2018 (8): 49-52.
- [4] GILL, KASH. Make Martial Arts Part of the School Day [J]. Education Journal, 2015 (236): 7-8.
- [5] AKINS. Success in Martial Art Enables Student to Get a Good Hold on Nursing, 2015 (236): 7-8.
- [6] WINKLE, JASON M., OZMIN et al. Martial Arts: An Exciting Addition to the Physical Education Curriculum [J]. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 2003, 74 (4): 28-29.
- [7] HCKER, C. China's Imperial Past: An Introduction to Chinese History and Culture [M]. Stanford, CA: Stanford University Press, 1975: 57-58.
- [8] ALBERT DALIA. Fighting Heroes: The Core Values of the Xia Tradition in Early China [J]. Journal of Asian Martial Arts, 2011.20 (3): 9-21.
- [9] STANLEY E. HENNING. Chinese General Yue Fei: Martial Arts Facts, Tale, and Mysteries [J]. Journal of Asian Martial Arts, 2006, 14 (4): 31-34.
- [10] TIM CARTMELL. Throwing Techniques in the Internal Martial Arts: an Elucidation of the Guiding Principle of "Sticking and Following" [J]. Journal of Asian Martial Arts, 2009, 18 (4): 63.
- [11] KAI FILIPIAK. From Warriors to Sportsmen: How Traditional Chinese Martial Arts Adapted to Modernity [J]. Journal of Asian Martial Arts, 2010, 19 (1): 30-51.
- [12] 孙九霞, 黄秀波. 粤港澳大湾区城市群“跨地方共同体”构建研究 [J]. 学术研究, 2021 (8): 59-66.
- [13] 张锦花. 新时代党的治藏方略视域下西藏铸牢中华民族共同体意识研究 [D]. 拉萨: 西藏大学, 2021.
- [14] 关于学校武术教育改革与发展的研究课题组. 我国中小学武术教育状况调查研究 [J]. 体育科学, 2009 (3): 82-89.
- [15] 金敏. 大陆与香港中学体育教材之教师用书的比较研究 [D]. 南京: 南京师范大学, 2015.
- [16] 司徒秋芳. 澳门教会学校与非教会学校中学体育教育比较研究 [D]. 北京: 北京体育大学, 2011.
- [17] 龙建新, 谭洁. 中国内地与香港中学体育现状之比较研究 [J]. 武汉体育学院学报, 2003 (5): 93-94.
- [18] 李旺华, 郑健威, 关文明, 韦全. 澳门的学校体育现状及其发展对策研究 [J]. 武汉体育学院学报, 2001 (4): 32-33.
- [19] 戴国斌. 武术: 身体的文化 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2011: 1.
- [20] 李吉远. 岭南南派武术技术特征的文化研究 [J]. 体育学刊, 2011, 18 (4): 119-121.
- [21] 王岗. 中国武术技术要义 [M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2009: 2.
- [22] 柴广新, 孙有平. 指向武术核心素养的义务教育阶段武术课程内容设计 [J]. 北京体育大学学报, 2020, 43 (4): 113-124.

(责任编辑: 梁徐静)