

武术教育进初中校园中的研究

田 蜜¹, 林奕贯²

¹义乌市望道中学综合组, 浙江 义乌

²浙江旅游职业学院公共教学部, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年10月21日; 录用日期: 2024年11月22日; 发布日期: 2024年12月5日

摘 要

武术教育不仅可以增强学生的体质, 提高其自我保护能力, 还能培养学生的自律、尊重他人和团队合作等品质, 从而有效减少校园欺凌的发生。通过武术教育, 学生不仅能在身体上变得更加健康和强壮, 还能在心理和道德层面得到全面发展, 培养良好的品德和社会责任感, 符合“立德树人”的教育目标。武术教育进初中校园, 不仅是对学生综合素质的全面提升, 也体现了理论自觉和文化自信在教育中的重要性, 通过系统的武术训练, 学生在实践中深刻体会到“克己”、“尊重”、“团结”等重要精神价值, 从而在日常生活中践行这些美德, 营造和谐的校园氛围。

关键词

武术教育, 初中校园, 心理素质, 自我保护

Research on Wushu Education in Junior High School Campus

Mi Tian¹, Yiguan Lin²

¹Comprehensive Teaching and Research Section, Yiwu Wangdao Middle School, Yiwu Zhejiang

²Department of Public Instruction, Tourism College of Zhejiang, Hangzhou Zhejiang

Received: Oct. 21st, 2024; accepted: Nov. 22nd, 2024; published: Dec. 5th, 2024

Abstract

Wushu education can not only enhance students' physique and improve their self-protection ability, but also cultivate students' qualities such as self-discipline, respect for others and teamwork, thereby effectively reducing the occurrence of school bullying. Through martial arts education, students can not only become healthier and stronger physically, but also develop comprehensively at the psychological and moral levels, cultivate good moral character and social responsibility, and meet the educational goal of "establishing morality and cultivating people". The introduction of

文章引用: 田蜜, 林奕贯. 武术教育进初中校园中的研究[J]. 体育科学进展, 2024, 12(6): 943-948.

DOI: 10.12677/aps.2024.126136

martial arts education into junior high school campuses is not only a comprehensive improvement of students' comprehensive quality, but also reflects the importance of theoretical consciousness and cultural self-confidence in education. Through systematic martial arts training, students deeply understand important spiritual values such as "self-denial", "respect" and "unity" in practice, so as to practice these virtues in daily life and create a harmonious campus atmosphere.

Keywords

Wushu Education, Junior High School Campus, Psychological Quality, Self-Protection

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

初中生正处于一个复杂且敏感的成长阶段,他们的身心发展快速,但自我认知和情绪调节能力尚不成熟。这一时期的学生容易受到同伴群体的影响,导致他们在社交互动中既可能成为欺凌行为的受害者、施暴者,或是围观者[1]。校园欺凌现象的存在,不仅严重影响学生的心理健康和社会适应能力,还会对其未来的学习成就和社会交往产生长远的负面影响。武术教育作为中华优秀传统文化的重要组成部分,不仅注重身体的强健,更强调心智的培养和德育修养,蕴含着“克己”、“尊重”、“团结”等重要的精神价值[2]。武术教育不仅能够增强学生体质,提高其自我保护能力,武术训练中的自律、尊重他人和团队合作等理念,有助于培养学生的良好品德和社会责任感,减少不良行为的发生。高度的文化自信能够使学生更确信自身文化的力量和价值,从而在面临社会压力和校园欺凌时展现出更加积极的态度。武术教育作为一种独特的素质教育形式,成为了预防校园欺凌的有效途径之一。本文旨在通过对相关理论的研究,探讨武术教育在初中校园中的应用及其在预防校园欺凌方面的潜在作用,为教育机构提供政策依据和实践策略。

2. 校园欺凌问题分析

2.1. 校园欺凌的定义与形式

校园欺凌是指在学校或与学校相关的环境中,学生之间发生的系统性、持续性和故意性的伤害行为。这种行为通常具有不对称性,即施暴者通常处于权力或力量的优势地位,而受害者处于相对弱势的地位。欺凌行为可能包括身体攻击、言语辱骂、社交排斥和网络欺凌等多种形式[3]。

2.2. 预防校园欺凌的常规措施

目前,针对校园欺凌问题,各国教育系统和学校通常采用多种措施来预防和应对。这包括政策制定、教育宣传、心理辅导和惩戒机制等[3]。

政策制定是防止校园欺凌的基础。许多国家和地区通过立法或教育部门的政策规定,明确禁止校园欺凌行为,并要求学校制定详细的防欺凌政策。这些政策通常包括明确的欺凌行为定义、应对程序和惩戒措施,旨在为学校管理者和教师提供指导。

教育宣传也是预防校园欺凌的重要手段。通过在学校中开展防欺凌教育,让学生了解欺凌的危害性及其后果,可以有效提高他们的防欺凌意识。同时,教育宣传还包括教师培训,使他们能够识别并及时

干预欺凌行为, 避免问题的进一步恶化。

心理辅导在预防和干预校园欺凌中起着关键作用。心理辅导员通过与受害者、施暴者和旁观者的沟通, 帮助学生处理情绪问题, 提供心理支持, 并引导施暴者认识到其行为的错误, 从而促进行为的改正。

惩戒机制是对施暴者进行处罚的手段。有效的惩戒机制不仅可以惩罚施暴者的行为, 还可以起到威慑作用, 防止类似事件的发生。然而, 惩戒措施需要慎重制定, 以确保公平性和教育性, 避免对学生造成二次伤害。

2.3. 预防校园欺凌所面临的挑战

尽管这些策略在一定程度上能够减轻校园欺凌问题, 但仍存在诸多挑战, 如政策执行力度不足、教育资源分配不均、心理辅导覆盖率低等。这些问题使得校园欺凌的预防和干预在实际执行中常常面临困境, 尤其是在一些资源相对薄弱的学校中。在这些挑战下, 武术教育的引入提供了一种新的解决思路。通过武术教育, 学校可以利用有限的教育资源为学生提供心理和身体上的支持。与传统的心理辅导相比, 武术教育不仅具备降低心理辅导资源压力的潜力, 还能够在增强学生自尊、提高应对能力方面发挥独特的作用。

在“双减”政策背景下, 探索新的、更加有效的防欺凌策略显得尤为重要。通过将武术教育等素质教育内容纳入学校课程, 可以为学生提供更多的心理和身体上的支持, 帮助他们在面对欺凌时具备更强的应对能力。

3. 武术教育的历史与功能

3.1. 武术的历史与文化背景

武术作为中国传统文化的重要组成部分, 具有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。武术的起源可以追溯到古代的军事训练和防身术, 最早的武术形式多以战斗技巧为主, 旨在提高士兵的战斗能力。在中国古代, 武术不仅是一种实用的技艺, 也是一种重要的军事技能, 它在历史上的许多战争中发挥了关键作用。

随着时间的推移, 武术逐渐演变为一种综合性的文化现象, 不仅包括技击和防身, 还融入了修身养性的内容。尤其是在中国封建社会, 武术与儒家思想紧密结合, 强调“止戈为武”的理念, 即通过武术来培养个人的自律、忍耐和克制精神, 最终达到和平的目的。武术中的“武德”成为重要的道德规范, 包括尊师重道、尊重对手、自强不息等, 这些精神和道德内涵深深植根于中国传统文化之中。武术精神培养的自律、克己和尊重他人的精神, 天然具有除暴安良的反欺凌属性。

武术文化在中国历代的社会生活中发挥了重要作用, 不仅影响了民众的生活方式, 还形成了许多具有民族特色的武术流派, 如少林拳、太极拳、八卦掌等。这些流派各具特色, 既体现了中国文化的多样性, 也展示了武术作为一种精神修炼的重要性。通过练习武术, 人们不仅能够强身健体, 还能够在精神层面上追求内心的平静与和谐。

3.2. 现代教育中的武术

进入现代社会后, 武术的角色和意义发生了新的变化。随着中国教育体系的现代化, 武术被正式纳入体育教育的范畴, 并成为培养学生全面素质的重要手段。现代教育中的武术不仅仅是身体训练的工具, 更是培养学生综合素质的有效途径。通过武术训练, 学生不仅能够提高身体素质, 还能在精神和品德方面得到全面的培养。

在现代教育中, 武术被视为一种结合了身体训练和品德教育的综合性教育方式。通过学习武术, 学生可以掌握基本的防身技能, 增强自我保护能力; 同时, 武术训练中的礼仪、规矩和纪律要求, 也能够帮助学生培养良好的行为习惯和道德品质。例如, 武术训练中常常强调的“尊师重道”不仅是一种对教

练的尊重,更是一种培养学生谦逊和敬畏之心的方式。此外,武术的套路练习和对抗训练有助于学生增强自控能力和团队合作精神,这些都是现代社会中不可或缺的素质。武术训练所培养的自我保护能力与自律精神,能够有效帮助学生在面对校园欺凌时增强自信,学会合理应对,从而减少欺凌事件的发生。

3.3. 武术教育的功能

武术教育对学生自律、自尊和社交能力的培养有着显著的作用。首先,武术训练严格要求学生遵守纪律,通过反复的训练和自我约束,学生逐渐形成了高度的自律性。这种自律不仅体现在训练场上,也延伸到学生的日常生活和学习中,使他们能够更加专注和有序地处理各种事务。

其次,武术教育通过不断的身体挑战和心理磨练,帮助学生建立起强大的自尊心。学生在掌握武术技能的过程中,逐步认识到自身的潜力和价值,这种自我认知的提升大大增强了他们的自信心。特别是在面对挑战和困难时,武术训练培养的坚韧和毅力使他们能够保持积极的心态,不轻易被外界的压力所击倒。

此外,武术教育还在社交能力的培养中发挥了重要作用。武术训练往往需要学生之间的合作与对抗,通过这些互动,学生能够学会如何与他人进行有效的沟通与合作。同时,武术教育中的礼仪规范和尊重他人的要求,也在潜移默化中培养了学生的社交礼仪和人际交往能力。

最后,武术教育在提高学生自信心和抗压能力方面也表现出独特的优势。在面对学业压力或生活中的困难时,受过武术训练的学生通常能够保持较强的抗压能力。这是因为武术训练不仅锻炼了学生的身体素质,还培养了他们在逆境中保持冷静和应对挑战的心理素质。因此,武术教育不仅对学生的身体健康有益,更对他们的心理健康和整体发展起到了积极的推动作用[4]。

4. 武术教育在预防校园欺凌中的作用

4.1. 武术教育与社会学习理论

社会学习理论是由心理学家阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)提出的,强调人类行为是通过观察、模仿和强化学习的结果[5]。根据这一理论,个体不仅通过直接经验学习,还通过观察他人行为及其后果来学习。这一理论在教育领域具有广泛的应用,尤其是在行为规范和道德教育方面。武术教育作为一种传统的身体训练和精神修炼方式,实际上与社会学习理论有着深刻的契合之处。

在武术教育中,学生通过观察教练和高年级学生的行为,学习如何处理冲突、如何尊重对手,以及如何在竞争中保持冷静和自制。例如,武术中的“止戈为武”理念教导学生,武力并非用来侵害他人,而是用于保护自己和他人安全。这种理念的传递,往往通过榜样作用得到强化,学生在训练中通过模仿教练的言行,逐步内化这种行为准则,并将其应用到日常生活中[6]。

此外,武术教育强调纪律和规则,这些都是通过反复的练习和观察习得的。学生在训练中必须遵守严格的纪律,如听从教练指挥、尊重训练伙伴、按照规范的动作要求进行练习等。这种通过模仿和实践养成的行为习惯,使得学生能够在面对实际生活中的冲突时,选择更加理智和建设性的方式来解决,而不是通过暴力或欺凌来表达自己的情绪或意图。

通过社会学习理论的应用,武术教育不仅仅是身体技能的训练,更是对学生行为习惯和价值观念的塑造。学生通过观察、模仿和实践,在潜移默化中习得了处理冲突和尊重他人的能力,这些技能对预防校园欺凌行为具有重要作用。

4.2. 武术教育对学生心理素质的提升

武术教育在增强学生自尊和自信方面具有显著的效果,这些心理素质的提升是预防校园欺凌的重要心理防线。自尊心是个体对自己价值的认同感,而自信则是个体对自己能力的信任和积极期望。武术训

练通过身体的锻炼和心理的磨练,帮助学生逐步建立起对自己能力的信心,同时提升他们的自我价值感。

在武术训练中,学生需要不断挑战自我,掌握复杂的动作和技巧。这种不断超越自我极限的过程,不仅锻炼了学生的身体,也增强了他们的自信心。每一次动作的成功完成,每一个技能的掌握,都会为学生带来成就感,从而提升他们对自我能力的认同感。此外,武术教育中强调的“以弱胜强”理念,教导学生即使在面对看似强大的对手或困难时,也应保持冷静和自信,这种理念的內化,有助于学生在生活中应对各种挑战。

武术教育还通过培养学生的自律性来增强他们的自尊心。自律性是指个体能够自我管理和控制行为的能力。在武术训练中,学生需要严格遵守训练计划和教练的指示,这种严格的训练要求,实际上帮助学生形成了高度的自律性。自律性增强后,学生会对自己的行为更加负责,并因此获得内在的尊严感和成就感。这种内在的自尊心是抵御外部欺凌的重要心理防线,使得学生在面对欺凌时,能够以更加坚定和自信的态度应对[7]。

通过武术教育,学生不仅获得了身体上的强健,还在心理上变得更加坚韧和自信。这种心理素质的提升,极大地减少了他们成为欺凌受害者或施暴者的可能性。自尊和自信的增强,使得学生不易成为欺凌的目标,因为他们能够更有效地表达自己,不会轻易屈服于外部的压力或威胁。同时,自信心的提升也使他们不容易成为欺凌的加害者,因为他们不需要通过伤害他人来证明自己的价值或获得自我满足。

4.3. 武术教育对学生自我保护能力的提升

自我保护能力是学生在面对潜在威胁或伤害时,能够有效保护自己不受侵害的能力。武术教育在提高学生自我保护能力方面具有独特的优势。首先,武术教育通过身体训练增强学生的体质,使他们具备基本的防身技能。这些技能不仅包括身体对抗技巧,还涵盖了如何在危险情况下保持冷静、如何判断形势和选择最佳的应对策略等。

例如,在武术训练中,学生学习如何通过有效的防守动作避免受到攻击,如何在受到攻击时迅速反应并采取合适的防御措施。这种训练不仅提高了学生的身体反应能力,还增强了他们在危机时刻保持清醒和冷静的能力。这种能力对于预防校园欺凌尤其重要,因为许多欺凌行为往往发生在措手不及的情况下,而具备自我保护技能的学生能够更好地应对这些突发状况。

此外,武术教育还通过心理训练增强学生的心理防线。武术中的许多训练项目旨在培养学生的意志力和心理韧性,使他们在面对威胁时能够保持内心的平静和镇定[8]。通过这些训练,学生学会了如何在心理上保护自己,不轻易被恐吓或威胁所左右。这种心理上的自我保护能力,使得学生在面对欺凌时能够以更加理智和冷静的态度应对,不易陷入恐慌或被动状态。

综上所述,武术教育通过提升学生的心理素质和自我保护能力,帮助他们在面对校园欺凌时能够更加自信和从容地应对。这种综合的能力提升,使得学生不仅能够有效地保护自己,还能在校园中传播积极的行为规范,减少欺凌行为的发生,从而为校园环境的和谐与安全做出贡献。

5. 结论

武术教育作为一种独具特色的素质教育形式,不仅在身体训练方面具备显著优势,更在学生的心理素质提升、道德修养培养以及社交能力的增强方面发挥着不可替代的作用。当然,推动武术教育的高质量发展,需要学校、家长、社会的共同努力,武术教育将作为一种有效的素质教育手段,推动学生全面发展,为社会培养更多德才兼备的优秀人才。

参考文献

- [1] 魏军艳, 卢宁. 初中生自我概念和同伴关系对校园欺凌行为的影响[J]. 心理学进展, 2023, 13(3): 709-719.

- [2] 吴日州. 武术教育对削弱校园欺凌作用的研究[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建师范大学, 2019.
- [3] 王萌, 赵伟. 初中生校园欺凌行为影响因素模型及心理干预策略[J]. 江苏教育, 2022(32): 43-45.
- [4] 康帅, 殷贯博. 传统武术发展现状与未来展望的研究[J]. 体育科学进展, 2023, 11(4): 1007-1012.
- [5] Bandura, A. (2023) Social Cognitive Theory. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781394259069>
- [6] 柴广新, 孙有平, 杨建营. 我国中小学武术教育改革创新思想探析[J]. 上海体育学院学报, 2019. 43(4): 59-66.
- [7] 郭燕兰, 刘映海, 韩建阳. 武术习练经历与初中生被欺凌风险: 心理韧性和自我效能感的链式中介作用[J]. 体育与科学, 2024, 45(5): 85-93.
- [8] 曾佑彤, 王伟, 吴旻昊. 心理学视阈下武术进校园对预防校园欺凌的作用研究[J]. 武术研究, 2024, 9(5): 94-96.