

传统射箭在中小学推广的策略研究

前言

传统射箭作为中华文明起始标志之一，不仅在军事上作用重大，其在教育、生活方面也发挥重要作用。传统射箭本身所蕴含的育人价值与当前现有的育人理念相符，在中小学推广传统射箭，可以推动传统射箭的发展。运用文献资料法、逻辑分析法对当前传统射箭的时代价值、推广困境等进行梳理、分析。研究认为：在中小学推广传统射箭有利于促进身心健康发展；弘扬传统射箭文化；推动体育课程思政建设；培养竞技射箭后备人才。根据推广困境提出相关策略：加强校园宣传；强化师资力量；完善场地设施；完善传统射箭课程。

关键词

传统射箭；射箭推广；中小学；价值分析；策略研究

1 前言

1.1 研究背景

传统射箭作为中华文明起始的标志之一，不仅因为其军事用途，也体现在教育、生活等诸多方面。随着近代西方体育运动的迅速发展，中国传统体育运动逐渐远离人们的视野，党的十八大以后，国家兴起弘扬优秀传统文化、运动热潮，传统射箭逐渐得到发展。以传统射箭为载体所体现的射艺通过“礼学”塑造精神文明，具有一定的德育价值。在中小学推广传统射箭运动，有助于射艺教学的开展，通过传统射箭开展德育工作，让中小学生在射箭运动中深刻体会优秀传统文化内涵，能够增加青少年学生的民族自信心，民族自豪感，为实现国家伟大复兴有重要时代意义。

1.2 研究目的

通过对传统射箭本身所蕴含的优秀传统文化内涵及价值进行探究，明确在中小学推广传统射箭的价值意义，并根据推广困境提出相关建议，促进传统射箭在中小学的推广，推动新时代传统射箭的发展。

1.3 研究意义

传统射箭作为我国民族传统体育项目，是我国优秀传统文化的重要载体之一，在盛行西方竞技体育的时代背景下，传统射箭的发展必须要寻找新的出路，在中小学推广传统射箭不仅可以借助传统射箭运动对学生进行德育教育，还可以促进学生身心健康发展，同时它也是对传统射箭进行保护的一种重要手段，在中小学的推广，有利于发扬传承传统射箭文化。

1.4 研究对象

本文以在中小学推广传统射箭作为研究对象，传统射箭是指运用裸弓，不借助任何辅助设备，以大拇指钩弦，借助弓箭的弹力将箭射出的方式。

1.5 研究方法

运用文献资料法在知网通过关键词“传统射箭”“射箭推广”进行搜索查阅相关文献资料，为本文研究提供相关理论参考。运用逻辑分析法，对当前传统射箭的时代价值、推广困境等进行梳理、分析，从而提出相关推广策略，推动

传统射箭在中小学的推广。

2 研究结果分析

2.1 中小学推广传统射箭的价值分析

2.1.1 促进身心健康发展

射箭运动对身体姿态要求极高,在运动的过程中要保持身形端正,姿态挺拔,不能含胸驼背、塌腰后仰,避免因错误姿势导致自身受伤,长时间保持正确射箭姿势,有助于正体扩背,矫正因不良学习习惯导致的身体姿态。传统射箭是一项全身性运动,需要身体各部位协调参与,在举弓、开弓的过程中,需要一定的力量支撑,上肢力量的强弱决定开弓的程度,直接影响箭射出的速度以及距离;举弓阶段,主要由三角肌收缩完成,肩带、上臂、前臂、腕关节等肌肉的协同发力。开弓阶段,主要由前臂的推力和后臂的拉力、斜方肌、前锯肌、菱形肌等协同发力完成,开弓后的继续用力过程中,三角肌后束、肩胛下肌、背阔肌等协同用力完成动作。因此,长时间的坚持传统射箭练习有助于增强肌肉力量与耐力素质,提高肌肉协调工作能力,促进身体健康。

在射箭运动中,需要运动员正对靶心站立于较远的位置,此时运动员需要集中注意力,将目光聚焦于远处的靶子,这一过程中,运动员的眼部肌肉得到有效拉伸,一定程度上可以缓解射箭运动员眼部肌肉的疲劳。当前中小学生对学习、过度使用电子产品等因素,导致其用眼过度,视力下降。通过长时间的射箭练习,有助于矫正视力,缓解运动疲劳。

传统射箭提倡“君子不争”“发而不正、反求诸己”的精神,以平和的心态去面对失败,通过射箭找寻自身不足进行修正,在中小学推广传统射箭,运用射箭对学生开展身心教育,可以塑造学生勇敢坚韧的品质,促进心理健康发展。

2.1.2 弘扬传统射箭文化

中国射箭源远流长,内容丰富,蕴藏着大量的历史文化信息,中国人至少在旧石器时代晚期就已经在弯弓射箭,以它为狩猎工具,也以它为人类冲突的武器,弓箭的拥有被视为中华文明起始的标志之一。传统射箭现如今所展现的器物形态、制度规则、思想理念等集中体现了中华民族的传统智慧,秦始皇兵马俑坑出土的尺寸和分量完全一样的青铜箭镞,被认为是“标准化”了的产品,充分体现出我们的祖先在制作上追求尽善尽美的良苦用心;弯曲优雅、对称而又富有张力的弓体体现出中国传统文化“海纳百川,有容乃大”的处世态度。在冷兵器时代的军事用途体现出中华民族

以射征战四方的英勇善战,也寄寓着古人“会挽雕弓如满月,西北望,射天狼”的爱国情怀。“己正而后发。发而不正,则不怨胜己者,反求诸己而已矣”表明中华民族传统文化中自我修正的优良美德。推广传统射箭有利于弘扬传承传统射箭文化。

2.1.3 推动体育课程思政建设

课程思政指以构建全员、全程、全课程育人格局的形式将各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应,把“立德树人”作为教育的根本任务的一种综合教育理念。体育课程思政内容非常广泛,具体来说包括世界观人生观方面、理想信念方面、品德修养方面、奋斗精神方面、综合素质方面等内容。体育课程融合知识、技术、体能、技能、道德于一体,以基于“身心”结构通过直观方式(非言说性)实现对世界的把握,以运动认知为基本形式的体育课程,育人价值具有其他课程无法比拟的优势和无法取代的地位。古代学堂教育中就把射箭作为“六艺”教育内容开展教育学习,在中小学推广传统射箭,使其与学校体育课程融合,让射箭本身所蕴含的德育价值融入到课程思政教育中,在不断的练习过程中强化射箭礼仪,推动自身道德素养养成,在射箭动作反复训练过程中养成“发而不中,反求诸己”的自省意识和相互尊重的价值观,在射箭运动中体会专注、坚持和不服输的精神。在中小学推广传统射箭可以充分发挥其教育功能,推动体育课程思政建设。

2.1.4 培养竞技射箭后备人才

竞技射箭后备人才培养体系的不完善是影响中国竞技射箭发展的一个重要因素。我国培养后备人才渠道单一,通常采用三级训练网:地区业余体校、射箭重点学校;省(市)体校;国家集训队、省(市)代表队。这种金字塔模式很大程度上限制了后备体育人才的发掘,不利于射箭项目的可持续发展。在中小学推广传统射箭运动,可以为竞技射箭创造广泛的群众基础,有利于挖掘竞技后备人才,根据其身心发展差异量身定制训练计划,最大程度发挥潜能,获得优异运动成绩。中小学阶段是青少年核心价值观培养和形成的重要阶段,在中小学阶段开展传统射箭利用其德育文化培养学生核心价值观,可以提高竞技运动员文化素质,培养德才兼备的运动员。

2.2 中小学推广传统射箭的困境分析

2.2.1 重视程度不高

近代以来,国家、媒体以及国民对西方竞技体育渐渐予以高度重视,反而忽视了我们传统体育文化的重要性,

在这一环境下,人们对于传统射箭活动的兴趣也大大降低。虽然现在老师支持传统射箭运动开展,但由于缺乏专业教师及教材等,针对传统射箭的教学内容及方法没有创新,导致传统射箭运动开展得不到重视,阻碍传统射箭的推广。

2.2.2 师资力量不足

当前中小学体育教师大多来自于体育院校毕业生,体院虽也开设传统体育相关课程,但是学生更多倾向于田径、足篮排等竞赛项目的学习,导致传统体育运动项目尤其是传统射箭人才不足,中小学射箭课程由一些非专业教师讲授,这样便会导致教师对传统射箭认识的局限性,并不能系统去进行讲解授课。

2.2.3 场地设施不够完善

开展传统射箭首先需要确保师生安全,弓箭弹射速度极快,容易发生危险,因此传统射箭推广需要一定规模的场地。传统射箭对于运动场地要求较高,因此,完善场地设施至关重要,如今较多学校经常借用篮球场以及足球场作为射箭训练的场地,这样便会导致两种运动不能同时开展,影响射箭运动的持续发展。

2.2.4 课程建设不完善

射箭项目在教學方面资料较少,且在中小学校园推广传统射箭相关研究较少,基本处于研究空白,理论与实践没有形成完整的体系。学校应该如何开展射箭课程,学生应该掌握到何种程度,学习效果如何评定等都尚没有一个统一的规范标准。

2.3 中小学推广传统射箭的策略分析

2.3.1 加强校园宣传

从教育局、体育局到各中小学要加大对传统射箭的宣传力度,利用广播电台、公示栏或开展射箭知识竞赛等方式在校园对传统射箭的德育功能及其蕴涵的丰富礼仪进行积极宣传,增加学生对传统射箭的认识。创办射箭社团,利用节假日等业余时间,通过一些适合学生身心发展的简单化、游戏化的手段方法,让学生感受射箭运动对自己身心的益处以及射箭运动本身的魅力所在,吸引学生主动参与传统射箭运动,在快乐中习得技能、增强体质,推动传统射箭运动在中小学校的普及与推广。鼓励家庭成员积极参与校方举办的

相关活动,使家庭教育与学校教育优势互补,给孩子营造一个良好的外部环境,推动校园传统射箭的推广。

2.3.2 强化师资力量

学校目前的射箭项目师资力量还很薄弱,应进一步加大射箭教师的培训力度,可以邀请优秀射箭运动员、优秀射箭教师,从射箭技术训练、射箭规则等方面进行讲解与实操,帮助教师提高传统射箭教学能力。体育院校承担起培养后备教师的任务,鼓励学生进行传统射箭的系统训练,从根源上解决师资不足的问题。此外,可以拓宽教师入职通道,吸引退役运动员、优秀毕业生参与推广传统射箭运动。

2.3.3 完善场地设施

射箭运动速度快、力量大,在中小学进行传统射箭运动,稍有不慎就会发生安全事故,对射箭场地进行完善,有利于避免安全事故的发生。射箭场地应选择宽阔、独立的场地,还可以融入传统射箭文化元素以便给学生营造有利的学习氛围,感受到传统射箭浓烈的文化气息。射箭场地外围需要有显眼的安全提示语,并且明确划分入场通道与箭道,避免授课与训练过程中有人突然闯入造成意外事故。

2.3.4 完善传统射箭课程建设

在中小学推广传统射箭最重要的一个途径就是传统射箭课程建设,传统射箭课程的建设需要建立完整且符合不同学段、学位特征的制度和标准体系,针对不同学段学生提出课程要求、制定教学目标、教学安排,使射箭课程开展更具规范。在课程建设的过程中要更多的融入思政元素,要反映出中华民族优秀传统文化和民族特质,充分发挥体育课程与育人功能。课程建设要加强制度保障,用制度保证传统射箭课程规范建设,同时建立科学的课程评估评价体系,设定评价指标和内容,在课程建设过程中及时发现不足、查漏补缺,完善体育课程建设。

3 结语

传统射箭是一项重要的传统体育项目,在中小学推广传统射箭,不仅有利于中小学生学习传统文化,也有利于促进学生健康发展。未来中小学推广传统射箭还需要经过一番努力和规范,才可以达到全面普及。