

武舞合璧：传统文化体验式教学的探索与实践

郭馨雅，曹晓林，郭亚非

(菏泽学院体育与健康学院，山东菏泽 274015)

摘要 ▶ “武舞”是武术与舞蹈的结合，不仅是一种蕴含搏杀技术的操练方式，也是中国传统武术独特魅力的体现。“武”和“舞”二字在中国古典历史文化中是相通的，有武舞同源之说，有以武止暴、以舞润心之作用，二者的形成与发展绵延不绝，相辅相成。武舞结合以人体动作和技术技巧作为表现手法和手段，通过体验式教学探讨“武”与“舞”融合与实践，将擦出不一样的火花。

关键词 ▶ 经典文化；体验式教学；武与舞

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.12.003

“武舞”是武术与舞蹈的结合，以武为舞，在早期奴隶社会有专门的贵族、将士、士兵进行表演，有祭天、祭地、祭人的功能^[1]。早在尧舜商周时期，就有了祭祀仪式，随着祭祀仪式的发展，出现了负责主持祭祀的巫师，而巫师祭祀时的动作，形成了早期的巫舞。随着祭祀规模越来越大，跳巫舞的人也越来越多，在民间形成了一套动作体系并广泛传播。商周时期礼乐的发展，又对巫舞动作进行改编，使其变得更有美感，出现了舞师这一职业，宫廷舞也成了宫廷宴会中不可缺少的娱乐项目。后来，为了展示国家的兵力强盛，出现了由男子拿着长矛与盾牌进行表演的武舞，并且在民间广泛传播，成为促进百姓健身的一种项目。

体验式教学是一种人性化教学模式，首先通过肢体模仿，刺激思想上的感受，其次创设情景，设计舞与武的融合动作，精心设计体验活动，最后老师以身教者从，引导学生效仿实践，让学生在模仿中发展，提高学生的参与性。舞蹈动作技巧与武术的结合，运用到实战中将擦出不一样的火花。

1 武术与舞蹈在传统文化中的地位及价值

1.1 武术在传统文化中的地位及价值

中国武术是中国优秀的文化瑰宝，蕴含着丰富的中华民族传统美德和文化内涵。武术套路运动不仅仅是运动项目，从美学的视角看，武术通过人体的律动展示动作之美，也是一门艺术，给人带来直观的勇猛刚毅、英姿飒爽的视觉冲击。武术强调“内外兼修”，注重道德修养和人格塑造，对于培养人的意志品质、增强民族凝聚力具有积极作用。从原始社会人类与自然的斗争开始，武术便产生了萌芽，随着社会的发展，武术的功能逐渐从自卫、狩猎、战争、军事，演变成了一种强身健体、内外兼修、文化传承的综合性活动，在不同的历史背景下，演化出多种风格和流派。在经济全球化、文化多元化的背景下，武术作为具有东方神秘色彩的运动项目，获得了全世界人民的喜爱。武术运动也是一种有氧运动，习武之人普遍斗志昂扬，日常的武术锻炼能极大程度提高人的心肺耐力，维持心脑血管的健康，实现精神和身体上的同步提升。

基金项目：2023年度菏泽学院教学改革研究重点项目《“新文科”视域下高校体育教育专业人才培养模式研究》(JG202309)；2023年度大学生创新创业训练计划校级项目《传承经典文化，建设体验式教学“舞与武的融合与实践”》(2023179)；2023年度菏泽学院教学改革研究一般项目《新发展阶段高校公共体育课程思政建设的理论架构与实践》(JG202335)

作者简介：郭馨雅，女，在读本科生，研究方向：武术教学与训练；郭亚非，女，在读本科生，研究方向：武术教学与训练。

通讯作者：曹晓林，女，讲师，研究方向：高校体育教学和全民健身与健康。

1.2 舞蹈在传统文化中的地位及价值

舞蹈是人类情感的表达和精神的释放,在舞蹈中,可以追求美的规律、美的本质,具有悠久的历史 and 广泛的群众基础。在中国传统文化中,舞蹈被视为一种高雅的艺术形式,具有审美、娱乐、健身等多种功能,舞蹈能够陶冶情操、净化心灵,对于提高人的综合素质和促进社会和谐发展具有重要意义,是一个民族、国家文化的重要组成部分。中华上下五千年历史进程中,每一步都有舞蹈的足迹可循,中华文明因舞蹈而多姿多彩、彰显活力。

2 “武与舞”融合的必要性及可能性

2.1 “武与舞”融合的必要性

武术与舞蹈都是中华优秀传统文化的组成部分,二者的融合能够更好地传承和弘扬民族文化,让更多的人了解和喜爱中华文化,这是中华民族的根和魂。在古代,武术是舞蹈的前身,舞蹈更是在起源上直接或间接地吸收、融入武术的元素。以舞剧《咏春》中的“八卦掌”片段为例,“武”和“舞”融合的价值主要体现在可以锻炼舞者的身体素质、创造二者融合的观赏价值、传承中华优秀传统文化三方面。在当代社会,“武”与“舞”的融合是大势所趋^[2]。武术与舞蹈都具有修身养性的作用,通过“武”与“舞”的融合,可以让学生在亲身体验中感受传统文化的魅力,提高学生的学习兴趣 and 积极性。

2.2 “武与舞”融合的可能性

“武舞相生”始于原始社会时期,文化的基本形态就是“武舞”。据史料记载,原始社会的人在参与狩猎、战事等活动的前后,一般要跳“武舞”。“武舞”是对狩猎或战争场景的模拟,人们在“武舞”中幻想以击、刺、杀、伐等动作产生一种超自然的力量,从而战胜对手和敌人。可以看出,原始社会武舞的主要形式是有关狩猎、战事和劳动。

“以舞象功”发生在西周时期,周王为了建立和巩固新的政治秩序,制定了以“六大舞”与“六小舞”为支柱的礼乐制度。“武舞”也常作为一种搏杀技术的训练方式,并以集体进行武舞的演练方式来增强军队的士气。由此可见,在西周时期,以舞的形式演武的内容更加常见,而且具备了“以舞象功”“以舞象德”的功能性^[3]。“武舞”是早期武术与舞蹈的结合,是艺术与技术的碰撞,饱满的思想情感杂糅着强身健体的功效,又兼备较高的艺术观赏性,舞蹈融入武术,让舞者对于步型、身法的把握更加精准,能更好地操控自己的身体。

3 体验式教学的内涵解读

体验式教学相比于传统教学模式,更关注学生的认知规律,强调激发学生的学习兴趣,力求打造更便于学生融入的真实情境,引导学生的学习,在实践中去发现和解决问题,从而提升基本技能^[4]。因此,将体验式教学融入武与舞的教学过程中,有利于提高学生的身心健康水平,激发其参与积极性。在“武舞”融合的体验式教学中,教师的关注点应驻足在学生的兴趣和需求上,大胆创设情境,全面提高学生的综合素质水平。教师应当在遵循针对性、平衡性、升华性原则的基础上,建立新型的学生观,尊重学生主体性,根据武与舞课程教学需要,运用不同的体验方法开展教学,并进行教学过程评估和结果总结评价,让学生在体验中获得发展,更加深入地体会这两门艺术的魅力。

4 国内外“武与舞”融合的研究现状和发展动态

张亚东论述了在练习太极拳时需要了解它的内在联系和运动规律,正确认识太极拳中的“武”与“舞”,尤其是“舞”在太极拳运动中所起的作用,从而实现因“舞”而健身和有“武”而防身的双重价值,使太极拳运动得以继承和弘扬^[5]。

张秋红采用文献资料法对武术在各个历史时期的价值和功能定位进行阐述,并与当今武术发展现状进行比较,提出“为武而舞”的武术套路发展理念,即“为了继承和发展武术技击之法和适应当今社会人们对‘美’的精神追求,而进行审美化发展的思想、观念体系”。将此作为武术套路发展的指导口号,旨在促进我国优秀民族文化的传承和发展^[6]。

计莹分析武侠电影中的舞蹈元素,提出穿插侠义精神的武侠电影,在汲取武术的外在形态和神韵的基础之上,将武打动作进行舞蹈化风格的创作,能够使生硬呆板的武术技击在银幕上演变为一种优美动人的武术之舞。认为武侠电影这个具有独特中国味的电影类型已经成为世界展望中国,甚至整个亚洲的窗口^[7]。

包蕊提到观看歌舞剧已经是西方社会盛行的娱乐消遣方式,但受自身文化的限制,推陈出新的难度越来越大,而武术舞台剧的到来,好似久旱后迎来的清新甘露,处处新颖的东方文化元素恰好满足了欧美人对艺术作品的渴求,在厚重的东方文化演艺中,西方人的身心获得了极大的满足,从而形成了武舞复苏、兴起、欣欣向荣的新局面^[8]。

由此可见,武与舞的融合是中国传统文化艺术特色,在历史的长河中“武”与“舞”就有着不解之缘,二者共同起源于传统文化,相互影响、相互借鉴、相互促进,形成了独特的艺术表现形式。学术界也在不断对“武舞”的融合展开深入探究,顺应其历史发展变化,为未来传承和创新提供无限可能。

5 “武与舞”融合的实践过程及效果

5.1 实践过程

传统文化体验式教学的探索与实践,主要运用观察法、文献法、实践法等方法,通过大量的文献资料查找,以及对不同人群的实际调查,获取全面的数据和信息,并进行统计。

准备阶段:收集武与舞相关的大量文献资料,以武与舞的历史背景、文化精神、教育价值以及体验式教学的实操理论和实践案例等作为出发点,明确其研究方向的可行性,准备相应的教学资源,例如教学道具、仪器设备等,并建立良好的多方合作关系,制定研究计划和实行路径为项目的顺利实施提供保障。

实施阶段:根据研究目标和方向,设计了武与舞融合的教学大纲和教案。这些教学资料结合了武术的刚劲与舞蹈的优雅,旨在培养学生的身体协调性、节奏感以及力量和耐力。同时,对教师进行专门的培训,包括武术与舞蹈的基本技巧、教学方法、课堂管理等内容;对招募的学员进行划分,根据性别、年龄、身体条件等不同方面因材施教,注意个体发展的阶段性和不平衡性,确保每个学生的利益。在教学实践过程中,教师应采用启发式教育,鼓励学生积极参

与,体验武与舞的魅力。在评估阶段,要对技能的掌握、学习的进程进行评估,及时发现教学问题并提出改进措施。在教学实践的基础上,定期组织学习成果展示活动,让学生们自主发挥,展示他们在武与舞融合课程中的所学所得,提高自信心和成就感,加强多方面的沟通 and 交流。

总结阶段:对项目过程中所有的材料进行梳理,根据收集到的数据撰写详细的研究报告,总结经验和得失,制订改进计划,为今后的项目实施提供指导。

5.2 实践效果

通过此番实践,学生在武术与舞蹈方面取得了显著成绩,同时提高了学生的综合素质。让学生在感受传统文化魅力的同时增强了体质,树立了民族自豪感,增强文化自信。武与舞融合的体验式教学模式,为传承经典文化提供了新思路,培养出一批兼备武术与舞蹈教学能力的专业人才,在增加学生对传统文化的认知和兴趣的基础上,通过结合身体锻炼和艺术修养,提高身体素质、促进身心发展。该模式在传承经典文化、培养学生的身心素养、促进教师专业成长等方面具有显著的效果,值得推广和广泛应用。

6 结语

体验式教学通过强调学习者自身的实际体验,使其在实践中感受武舞的魅力,以达到理解和掌握的目的。在此基础上,将武舞结合现代元素,不断创新和发展,体现其背后的教育意义。在实际教学中,教师应关注学生的兴趣和需求,创设情境,引导学生参与实践,以提升学生的综合素质。希望本文的研究能为教育改革提供一定的启示参考。

参考文献:

- [1] 谷洁,李世宏.古代武舞给体育艺术类项目创编的启示[A].2023年首届国际体育科学大会论文集[C].北京:中国知网,2023:5.
- [2] 朱明亮,钟蕙雯,卢希玉.论“武”和“舞”的融合之美——以舞剧《咏春》女子八卦掌片段为例[J].嘉应文学,2023(21):131-133.
- [3] 李昂.“武舞结合”下舞台艺术创作的实践探索[J].首都体育学院学报,2017,29(6):520-524+528.
- [4] 张模翔.体验式教学应用于大学体育教学的研究[J].当代体育科技,2024,14(1):35-38.
- [5] 张亚东.论太极拳运动中的“武”与“舞”[J].哈尔滨体育学院学报,2005(1):27-28.
- [6] 张秋红,赵增浩.“为武而舞”——武术套路发展理念略论[J].山东体育科技,2014,36(4):22-25.
- [7] 计莹.武与舞的碰撞——论武侠电影中舞蹈元素的运用及其价值[J].西部广播电视,2017(16):99-101.
- [8] 包蕊.“武舞复苏”现象对武术国际化传播的启示[J].沈阳体育学院学报,2013,32(3):125-128.