

大学武术课程对大学生认知专注力的教学实践探索

王晨旭

河南工业大学

DOI:10.12238/er.v8i11.6556

[摘要] 随着社会的高速发展和信息技术的普及，大学生所处的学习和生活环境发生了巨大的变化。多媒体信息、移动互联网、碎片化的知识获取方式，使得当代大学生在学习过程中普遍面临注意力分散和专注力不足的问题。研究表明，专注力是学习活动中最基本的心理能力之一，也是影响个体学业成绩、创新能力和心理健康的重要因素。缺乏专注力的学生往往难以深入思考，无法在学术研究中持续投入，也更容易受到外部干扰和心理压力的影响。

[关键词] 大学生；武术课程；专注力

中图分类号：G807.4 文献标识码：A

The Teaching Practice of College Martial Arts Curriculum on College Students' Cognitive Focus

Chenxu Wang

He'nan University of Technology

Abstract: With the rapid development of society and the widespread adoption of information technology, the learning and living environments for college students have undergone significant transformations. The prevalence of multimedia information, mobile internet access, and fragmented knowledge acquisition methods has led to widespread issues of attention dispersion and insufficient focus among contemporary students. Research indicates that concentration stands as one of the most fundamental psychological competencies in academic activities, playing a crucial role in determining academic performance, innovative capabilities, and mental health. Students lacking concentration often struggle with deep thinking, find it difficult to maintain sustained engagement in academic research, and are more susceptible to external distractions and psychological stress.

Keywords: college students; martial arts curriculum; concentration

引言

如何提升大学生的认知专注力，已经成为高等教育亟待解决的重要课题。在此背景下，体育课程，特别是具有中国传统文化特色的武术课程，展现出了独特的教育价值。长期以来，人们往往将体育课程的功能局限于身体锻炼和体质增强，而忽视了其在心理调节、认知发展以及人格塑造等方面的深层作用。尤其是武术，它不仅是一项肢体运动，更是一种强调心身合一的修炼方式，强调意念与呼吸的结合、动作与心理的统一。在这一过程中，学生需要排除杂念、保持注意力集中，才能达到良好的学习效果。这与认知专注力的培养目标不谋而合。

因此，本文拟从理论与实践两个维度出发，从认知心理学角度阐释专注力的内涵与特征，明确其在大学生成长中的价值；其次，结合教育学和体育学理论，分析武术课程在身体、心理和文化层面的教育功能；再次，论述武术与专注力在训练方式与价值理念上的契合点；最后，结合高校武术教学的实际情况，提出将专注力培养纳入课程设计的实践探索

和改进建议。本文的研究意图在于丰富高校体育课程的育人功能，为提升大学生的认知专注力提供新的路径与参考^[1]。

1 理论与背景

1.1 认知专注力的内涵与特征

认知专注力是心理学研究中的一个重要概念，通常被定义为个体在一定时间内将心理资源集中于某一对象或任务的能力。它是注意力的一种表现形式，也是学习与工作效率的重要保证。从本质上看，专注力是一种有目的、有方向的心理活动调节过程，体现了人类大脑在复杂环境中对刺激的选择性加工。

专注力具有几个基本特征。其一是选择性，即个体能够在众多刺激中选择对目标任务有意义的信息并排除干扰。这在大学生的学习过程中尤为重要，能够帮助他们在嘈杂环境下依然聚焦于书本或课堂内容。其二是稳定性，指注意力在较长时间内持续作用于某一对象而不易分散。现代大学生普遍受到碎片化信息的影响，稳定性不足常导致他们学习效率低下。其三是分配性，即个体能够在多任务环境中合理分配

注意力资源，如在课堂笔记记录和教师讲解之间进行协调。其四是转移性，指注意力能够根据任务需要从一个对象转向另一个对象，并迅速适应新的目标。专注力不仅是学习过程中的心理工具，更是他们适应社会、提升自我管理的重要能力。专注力不足会导致拖延、焦虑、浅层思考等问题，而专注力的提高则能够增强学习效率、改善心理健康、提升抗压能力。因此，如何通过课程训练提升大学生的专注力，不仅是教育学的现实问题，也是心理学和体育学需要关注的重要方向。

1.2 武术课程的教育功能

武术作为中国优秀传统文化的重要组成部分，既是一项体育运动，也是一种文化修养方式。在高校教育体系中，武术课程不仅承担着锻炼身体的基本功能，还承载着心理调节、文化传承和人格塑造等多重任务。从身体健康角度看，武术课程通过基本功、套路、对练等多种形式的训练，有助于提高学生的身体素质和协调性。不同于单一的体能训练，武术动作讲究形体的整体性和节奏感，这种全身性的参与能够有效促进学生的平衡感、反应力和柔韧性。从心理调节角度看，武术的训练方式强调动静结合，学生在练习中需要通过呼吸的调控和意念的集中，逐渐达到身心放松与专注的状态。这种训练过程实际上是一种心理训练，使学生在长期实践中学会控制情绪、平复心境，从而提升自我调节能力^[2]。尤其在面对学习和生活压力时，武术提供了一种有效的心理释放途径。从文化教育角度看，武术承载着深厚的中国哲学思想，如“天人合一”“以静制动”等理念。学生在学习武术时，不仅是在模仿动作，更是在体验中国传统文化中的价值观念。这种文化熏陶有助于增强学生的民族认同感和文化自信心。最后，从人格培养角度看，武术强调尊师重道、刻苦练习和自律精神。在课堂中，学生需要通过不断重复和规范动作，逐渐养成坚持不懈的品质。这种精神层面的培养对于大学生的成长具有长远意义。可以说，武术课程是一种兼具身体训练、心理锻炼与文化熏陶的综合性教育形式。

1.3 武术与专注力的契合点

武术与专注力之间的契合关系，既体现在训练方式上，也体现在其内在理念中。首先，武术训练要求学生高度集中注意力。无论是基本功中的马步训练，还是套路中的动作组合，学生若缺乏注意力，很容易出现动作不稳或失误。长时间的训练迫使学生不断将注意力集中在身体感知和动作执行上，从而在潜移默化中提升了专注力。其次，武术强调呼吸与意念的统一。呼吸调节不仅是动作完成的需要，也是稳定注意力的重要手段。在太极拳等项目中，学生需要在呼吸的节奏下完成缓慢而连贯的动作，这种状态类似于心理学中的冥想训练，能够有效提高注意力的稳定性。再次，武术的

实战训练需要学生在瞬间捕捉对手的动作变化并作出反应，这实际上是对注意力选择性和转移性的高度要求。在对练中，学生必须保持高度警觉，同时能够快速在攻防之间切换注意力。这种训练直接锻炼了他们的专注品质。武术文化中的“以心行气，以气运身”理念强调意念主导动作，要求学生在心理上保持宁静和专注。这种文化暗示帮助学生在思想层面认识到专注的重要性，从而自觉在学习和生活中培养专注力。由此可见，武术不仅在身体层面契合专注力训练，更在精神和文化层面提供了深层支持。

2 教学实践探讨

在高校体育教育中，如何在武术课程中有效渗透专注力训练，已经成为武术教学改革中不可忽视的问题。通过教学目标的确立、课堂实施的优化、案例的应用、困境与对策的思考，以及学生反馈与成效的反思，可以更为系统地展现大学武术课程对专注力培养的实践路径。

2.1 教学目标的确立

在传统的课程设计中，武术教学目标多集中于身体素质的提升和动作技能的掌握，忽略了心理层面与认知能力的培养。若要使武术课程真正发挥提升专注力的作用，教师首先应在课程目标中明确“专注力培养”的导向。具体而言，可以将目标划分为三个层次：其一是基础目标，即通过武术基本功和套路训练增强学生的身体控制能力，为专注力训练奠定生理基础；其二是发展目标，即在课堂中通过呼吸调控、动作节奏与意念集中，引导学生逐渐养成注意力稳定与持久的习惯；其三是提升目标，即让学生将课堂中形成的专注状态迁移到日常学习与生活中，成为自我管理和学业进步的助推力。这样的目标设定既符合武术教育的整体要求，又突出了其独特的心理价值。

2.2 课堂实施的优化

在教学实施层面，武术课程可以从课前准备、课堂过程和课后延伸三个环节来强化专注力培养。

课前准备环节，教师可以安排简短的静站练习或呼吸训练，让学生在安静环境下调整心态，排除外部干扰，为接下来的学习做好心理准备。研究表明，呼吸与注意力之间有着密切的联系，深长而规律的呼吸有助于稳定情绪、提升专注，因此在课堂开端引入呼吸训练能帮助学生更快进入状态。

课堂过程环节，教师应注重“动作与意念结合”的教学方式。例如，在教授马步冲拳时，不仅要求学生姿势标准，还要引导他们集中眼神、意守丹田，使得动作由外在的身体活动转变为内外统一的身心体验。在套路教学中，教师可以设计“定点专注”环节，即要求学生出拳或转身时凝视某一方向，保持注意力稳定不散。对于双人对练，可以通过规定反应时间、设置突发动作等方式，训练学生在动态环境中

维持高度专注与快速反应。

课后延伸环节，教师可以布置一些与专注相关的自我练习任务，如每天进行五分钟静坐冥想，或在宿舍进行简短的太极动作练习。这些任务虽短小，却能够帮助学生将课堂中养成的专注习惯延续到生活中，形成持久的认知品质。

2.3 教学案例的应用

为了更直观地说明专注力训练在武术课程中的操作方式，可以举几个典型案例。在一堂长拳教学课中，教师在学生完成完整套路之前，要求他们先以极慢的速度分解动作，同时保持呼吸均匀、意念专注。许多学生在开始阶段觉得动作过慢、注意力难以集中，但在反复练习后，他们逐渐发现这种方式不仅提升了动作的准确性，也锻炼了专注的持久力。在推手训练课中，教师要求学生闭眼完成部分动作。由于视觉信息被剥夺，学生不得不将注意力集中在触觉和身体重心的变化上，以保证不被对方推倒。这种训练大大增强了学生对身体感知的敏锐度，同时也锻炼了他们在高压情境下保持专注的能力。在学期末的汇报展示中，教师安排学生在安静的环境下独立完成一段套路，并要求他们在表演前进行一分钟静站，调整呼吸与心态。结果显示，经过这样的准备，学生在展示中的动作更加连贯，注意力分散的情况明显减少，说明短时间的专注引导对表现有显著影响。

2.4 教学困境与对策

在实践中，武术课程在专注力培养方面也面临一些困境。首先是学生兴趣不足。一些大学生对武术的兴趣不高，认为其动作复杂、训练枯燥，从而缺乏积极性。对此，教师可以通过引入竞赛形式、展示名家视频或结合现代音乐与武术编排，提高课堂趣味性，激发学生投入。其次是教师理念局限。目前部分教师仍以技能传授为主，对心理训练缺乏系统设计。解决这一问题需要教师不断学习教育心理学与体育学相关知识，在教学理念上更新观念。再次是评价机制单一。许多高校对武术课程的评价仍停留在技能达标层面，忽视了专注力等心理素质的提升。对此，应建立多元化评价体系，将学生的课堂专注表现、自我反思和心理变化纳入考核，以引导学生全面发展。

3 结论

大学武术课程在提升大学生认知专注力方面具有不可替代的作用。通过长期系统的学习，学生不仅能够增强身体素质，更能够在呼吸调控、意念集中和动作协调中提升注意力品质。与此同时，武术文化中关于心神专一、动静相宜的哲学思想，也为学生提供了深层的心理暗示和价值引导。可以说，武术是一种全人教育的方式，在身体、心理和文化层面共同促进了大学生专注力的培养。然而，我们也必须清醒

地看到当前高校武术课程在实践中仍存在不足。一些课堂依然停留在动作训练的表层，缺乏系统的心理引导与专注力训练；一些学生对武术缺乏兴趣，参与度不高。未来的教学改革需要更加注重课程目标的全面性，将专注力培养明确纳入武术教学的设计之中。同时，高校在课程评价体系中也将学生心理素质和专注品质的提升纳入考核标准。总体而言，大学武术课程不仅是身体锻炼的课堂，更是心理调适与认知发展的平台。在全人教育理念的指导下，武术课程完全可以成为提升大学生专注力和全面素养的重要途径。未来，随着教育观念的不断更新，武术课程有望在高校中发挥更大的育人价值，为培养具备专注品质、心理韧性和文化底蕴的新时代人才提供有力支持。未来发展与推广路径^[9]。

在当前教育改革与素质教育深化的背景下，大学武术课程在提升大学生认知专注力方面的潜力值得进一步挖掘与推广。未来的发展路径可以从三个层面展开。首先是课程体系的优化。高校应在体育课程体系中赋予武术课程更高的定位，不仅仅将其视为锻炼身体的选修课，而应将其纳入心理健康教育和思政教育的综合范畴。课程设置上可以分层次推进，既为初学者提供基础训练模块，又为有兴趣的学生设置进阶课程，使不同层次的学生都能在学习中逐步提升专注力。其次是教学方法的创新。教师应打破单一的动作传授模式，探索“动作+心理引导+文化渗透”的综合教学法。可以借助现代技术手段，如视频反馈、虚拟实境等，帮助学生更直观地理解和体验专注状态。最后是评价机制的改革。传统的武术课程往往以技能掌握和体能水平作为主要评价标准，而未来应更多关注学生专注品质和心理素质的变化。通过设计专注力测评问卷、课堂行为观察以及学生自我反思报告等方式，使评价结果更全面、更人本化，从而引导学生在真正重视并养成专注习惯。可以预见，随着这些措施的落实，大学武术课程将在未来教育体系中展现更为突出的育人价值^[10]。

[参考文献]

- [1]孟涛,梁蕾,薛红.大学生对武术的认知现状及发展对策[J].体育学刊,2010,17(5):72-73.
- [2]岳庆利,刘东,张继东,等.非武术专业大学生武术认知的研究[J].北京体育大学学报,2005(7):1003-1006.
- [3]孙晔,张文静.12周竞技武术干预对大学生认知加工速度的影响[J].体育科技文献通报,2020,28(9):60-61,72,75,80.
- [4]范小虎.安徽省地方高校武术文化教育传承路径反思[J].池州学院学报,2018,32(3):109-111.

作者简介:

王晨旭(1995.04-),男,河南人,硕士研究生,助教,研究方向为武术。