

Discussion on the Strategies of Specialized Teaching of Chinese Kungfu in Senior Middle Schools from the Perspective of Sport Core Quality——Taking Tai Chi as an Example

Zhikun Luo

Shanghai Xinchuan Middle School, Shanghai, 201299, China

Abstract

With the reform of high school curriculum, Chinese Kungfu teaching has gradually become an important subject in high school physical education. After years of exploration, the specialized teaching of Kungfu in high schools has achieved relatively satisfactory results. Nowadays, under the background that the Chinese government and education departments attach great importance to and vigorously promote the cultivation of students' core quality, which has become an important issue that needs to be studied urgently. In view of this, this paper takes the core quality of physical education as the starting point, adopts the methods of literature, field observation and logical analysis, and takes Tai Chi teaching as an example to analyze the implementation strategy of the specialized teaching of martial arts in senior high schools, and puts forward the teaching design, highlighting the goal of the core quality of physical education; optimizing the teaching content, enriching the content of the core quality of physical education; focusing on the teaching method, promoting the development of sports core quality; strengthening teaching teachers, hoping to provide reference for the implementation of sports core quality senior in high schools Chinese Kungfu teaching.

Keywords

sports core quality; Chinese Kungfu specialization in senior high schools; Tai Chi teaching; teaching strategy

体育核心素养视域下高中武术专项化教学的策略探讨——以太极拳为例

罗志坤

上海市新川中学, 中国·上海 201299

摘要

随着高中课改的进行, 武术教学逐渐成为高中体育教学的一个重要课题。经过这些年的探索, 高中武术专项化教学已经取得了较为理想的成效。如今, 在中国政府和教育部高度重视、大力推进学生核心素养培养的背景下, 如何在武术专项化教学中培养学生的体育核心素养, 则成为了亟待研究的一个重要课题。鉴于此, 论文以体育核心素养为切入点, 采用文献资料法、实地观察法、逻辑分析法, 以太极拳教学为例, 对高中武术专项化教学的实施策略进行了分析, 并提出了做好教学设计, 突出体育核心素养的目标; 优化教学内容, 丰富体育核心素养的内容; 聚焦教学方法, 促进体育核心素养的发展; 强化教学师资, 推进体育核心素养的渗透, 希望能够为体育核心素养在高中武术教学中的落地提供参考。

关键词

体育核心素养; 高中武术专项化; 太极拳教学; 教学策略

1 引言

中国上海市近几年也将高中武术列为了高中体育专项化改革的一个重要专项。经过这些年的探索, 高中武术专项化教学已经取得了较为理想的成效。如今, 在中国政府和教育部高度重视、大力推进学生核心素养培养的背景下, 如何在武术专项化教学中培养学生的体育核心素养, 则成为了亟待研究的一个重要课题。鉴于此, 论文就以体育核心素养为

切入点, 结合高中武术专项化教学的实际, 以太极拳教学为例, 对高中武术专项化教学的实施策略进行了探讨, 希望能够为体育核心素养在高中武术教学中的落地提供一定参考。

2 研究方法

2.1 文献资料法

在研究开展的过程中, 检索收集了大量太极拳, 以及体育学科核心素养、武术体育专项化教学改革以及武术教学等

相关的文献资料，并进行了系统的研读与分析，从而为研究的开展奠定了基础。

2.2 实地观察法

在研究过程中，对本校以及周边几所高中武术专项化教学的情况进行了实地观察，以切实了解武术专项化教学的实际，并结合作者及其同事在太极拳教学过程中的一些情况，为研究提供所需的一手资料，做到从实际中来实际中去。

2.3 逻辑分析法

根据体育核心素养的基本概念和三大维度，结合文献分析和实地观察的情况，从教学设计、教学内容、教学方法、教学师资等几个方面入手，对如何做好体育核心素养在高中武术专项化教学中落地的问题进行了逻辑归纳和总结分析。

3 结果与分析

3.1 做好教学设计，突出体育核心素养的目标

高中武术的教学设计，简单而言，实际上指的就是根据课程标准和学生的实际情况，确定合适教学方案、制定合理教学计划的过程。对于高中武术专项化教学来说，教学设计不但是实现高中武术专项化教学目标的计划性活动和决策性活动，同时也是高中武术专项化教学的主要依据，会直接影响到最终的教学成效。因此，要实现体育核心素养在高中武术专项化教学中的落地，其中最为关键的一点，就是要做好教学设计工作，将培养学生的体育核心素养作为一个重要问题在教学设计环节进行思考，并注意在最终的教学设计中细化、突出学生体育核心素养培养的目标^[1]。

然而，从学生核心素养培养的角度出发，对高中武术专项化教学的教学设计状况进行审视时，可以发现，当前高中武术专项化教学的教学设计仍然存在一定不足，其中最为典型的一点就是教学目标的设计偏重于学生武术专项技能的掌握，而却忽略了学生健康行为和体育品德的培养。体育核心素养强调的“运动能力、健康行为、体育品德”这三大维度，在当前高中武术专项化教学中并没有出现“齐头并进”的理想状态，健康行为和体育品德两个维度虽有涉及，但却并没有全面渗透于教学目标之中。因此，为了改变这种情况，全面促进学生体育核心素养培养在武术专项化教学中的落地，建议在教学设计环节，任课教师应立足课程标准和学校实际，围绕学生运动能力、健康行为、体育品德这三大维度，设计

有助于提高学生运动能力，有助于培养学生健康行为，有助于健全学生体育品德的、科学、全面的教学目标体系。例如：在教学设计环节，可以结合学校实际将体育学科素养三大维度的目标细化，构建如下表1所示的高中武术专项化教学目标体系。

表1 基于学生体育核心素养培养的高中武术专项化课程教学目标体系

素养目标	具体内容
运动能力	提高学生的运动能力、体能水平，促进学生的体质健康发展，以球育体。
健康行为	让学生掌握基本的武术动作；培养学生的武术兴趣；培养学生良好的锻炼习惯，以武育行。
体育品德	培养学生的体育精神、体育道德、体育品格，以武育德。

3.2 优化教学内容，培养学生沟通能力

教学内容是学生进行武术学习的载体，同时也是影响体育核心素养在高中武术专项化教学中有效渗透的关键性要素。但是，在当前开展高中武术专项化教学活动时，传统的武术教学首先考虑的往往是“教什么”的问题，然后再根据“教什么”去确定“怎么教”，这两者之间的先后顺序并没有错，但是这一过程的起点却有待商榷。首先考虑“教什么”，实际上首先考虑的是教学内容，很多任课教师在组织开展高中武术专项化教学时，都习惯首先看一下教材上规定的教学内容，然后再根据教材规定的教学内容确定后续的教学思路，这种做法是一种典型的内容导向的做法。然而，让学生掌握具体的一点或者是几点教学内容，并非高中武术专项化教学的最终目的，促进学生的全面发展才是教学的最终目的。因此，内容导向的做法实际上是不合理的，将教学目标作为教学活动的起点，并基于教学目标组织教学内容的做法则相对更为科学^[2]。

例如，太极拳教学，可以极大的提高学生的沟通能力。太极拳教学作为中华武术的传统项目，其联系模式通常以集体练习、合作切磋为主。学生与学生之间、教师与学生之间通过这一行为，能够培养亲密的友谊，提高情感交流的能力。相关研究已证实，学生在练习太极拳一段时间后，其自信心、情感交流能力、团结合作能力均有着大幅度提升。这一提升对中学生日常生活起着非常积极的影响。

基于以上观点，从体育核心素养的角度进行考虑时，在组织高中武术专项化教学时，任课教师应在深入理解、全面认知体育核心素养的基础上，树立明确的目标意识，以学生

运动能力、健康行为和体育品德等方面的发展引领教学内容,组织有利于实现以上目标教学内容。例如:为了培养学生的健康行为习惯,在组织开展高中武术专项化教学时,任课教师就应有意识的结合武术运动的特点,组织与武术运动相关的健康知识,让学生通过这些内容的学习,实现健康知识的掌握与运用,进而促进自身健康行为习惯的养成。

3.3 优化教学方法,提高学生道德内涵

在做好了高中武术专项化教学的教学设计工作,并组织了与其相适应的教学内容之后,接下来需要考虑的是教学方法的问题。

太极拳是中华武术的传统科目,在其中蕴藏着丰富的价值。太极拳项目的联系,对提高练习者的道德水平有着极大的提升。当前全世界皆认可太极拳对于中华传统价值观念体现,即普世文化这一概念。其中除了健康的道德文化概念以外,更有着积极的心态,良好的行为习惯等方面包含在其中。太极拳练习者在练习过程中,能够充分感受到练习太极拳所蕴含的传统道德观念以及丰富的哲理,习练者可从中汲取丰富的道德哲理,从而提高其道德水平、强化其道德观念。

因此,在高中校园开展太极拳专项教学,有利于进一步提高教学中学生体育核心素养的培养成效。例如:采用运动教育模式组织开展高中武术-太极拳专项化教学时,由于打破了常规教学中以每次课堂教学活动作为一个教学单元的做法,而是以赛季来规划学生的学习活动,以学生喜欢的武术比赛贯穿整个教学,而且学生需要切实参与到整个赛季组织和实施的全过程,所以,学生不但能够借此体验武术运动中各种不同的角色和分工,同时还需要积极参与到本团队的学习和练习之中。在这个过程中,真实模拟对抗,且让学生充分参与的方式,不但有助于激发学生的武术运动兴趣,促使学生养成良好的运动习惯,同时团队之间的合作与竞争,还有助于培养学生的竞争精神和团队合作能力,从而在提高学生武术水平的同时,实现体育品德和健康行为的同步发展。由此可知,这种教学方法对于学生体育核心素养培养在高中武术专项化教学中的落地就具备积极的促进作用。所以,为了实现学生体育核心素养的有效培养,在组织开展高中武术专项化教学时,任课教师还应注意教学方法的合理选择^[1]。

3.4 提高教育效率,促进体育核心素养养成

部分体育课对器材和环境的要求很高。跑步跳远等项目

需要极其开阔的场地;球类运动需要大量的器材如篮球羽毛球等;而跳高、跳箱除了需要防护垫等以外,还需要老师从旁协助进行辅导。总的来说,篮球足球的项目并不能够随时、随地的开展,这些项目对场地和器材的要求极其苛刻。然而太极拳项目对则有着明显的区别,可以随时“开练”。古语有云“拳打卧牛之地”,这意味着太极拳项目的练习、教学对环境要求极小,更加不用器材辅助。这一特点促使太极拳能够随停随练,学生想练则练,累了即可休息。甚至课间在座位旁边,都可以随兴来上几拳。同时太极拳是一项温和的体育运动,其慢节奏,柔动作大大的提高了学生练习过程中的安全性,不需要老师从旁进行协助。

此外,由于任课教师是高中武术专项化教学的直接组织者和实施者,任课教师自身的综合素质和对体育核心素养的理解与认知水平,会直接影响到武术专项化教学中学生体育核心素养的培养成效。因此,要实现体育核心素养培养在高中武术专项化教学中的落地,就一定要注意教学师资的强化。具体来说,在操作的过程中可以遵循以下思路:①组织学校体育任课教师参加关于学科核心素养培养的专门性学习活动或者是培训活动,以加深教师对于体育学科核心素养的理解与认知水平,为在体育核心素养在教学中的科学渗透,打好基础;②组织学校教师外出观摩学习,以拓宽教学思路和视野;③邀请武术教练或者是武术教学领域的专家学者,或者是在学科核心素养培养、专项化教学等方面做的比较好的特级教师来学校指导交流,以学习专业经验;④学校可定期组织体育教研组的教师开展教学研讨,通过“传、帮、带”等多样化的形式,促进师资素质的整体发展与提升,以满足在高中武术专项化教学中落实学生核心素养培养的需求。

3.5 运用启发式教学法,循序渐进

武术的启发式练习并不是一蹴而就的,而是需要循序渐进,在学习的过程中不能操之过急,否则会适得其反。太极拳是一门循序渐进的项目,其主要功效在于强身健体。教师应当充分利用启发式教学的概念,在教学过程中做到循序渐进,有效练习从而达到教学目的。

任课教师在开展相应的高中武术教学活动时,应根据学生的实际和训练程度,科学地对其进行训练。这样不仅能够提高学生的身体素质,还能合理地完成相应的教学任务。例如,在讲解相关的课前准备活动时,可以先让学生练习基本的手

形,再对基本的手法和步法进行分解教学,这样由简到繁、由易到难的授课方法,能促进学生的武术技能稳步提高。武术教学的本身就是启发性教学^[4]。在练习中加入启发性可以避免学生在练习的过程中盲目地进行学习,这样既能提高练习效果,还能激发学生的练习兴趣。在运用启发式教学法时,应根据教学的内容、目的、要求等,加上相应的辅助练习来开展相应的教学活动,这样就能促进学生积极地参与到课程活动的练习过程中,不断体会武术学习的乐趣。

4 结语

中华武术,是中国民族传统文化道德观念以及价值的载体,具有非常丰富的内涵。高中武术专项化教学中对学生素质教育的全面提升,既是全面推进学科核心素养培养的现实需求,同时也是时代进步、教育发展重要趋势。任课教师应结合课程实践与需要,针对学生群体开展不同的传统武术教学。我们要明确武术教学在高中教育中的地位、目的、要求,

以培养学生的民族精神作为核心内容,从道德层次、价值观念等方面培养学生自强不息,健康积极的态度。高中武术专项化教学内容不能仅仅停留于运动技术的掌握层面,还需要挖掘、吸收其文化内涵。通过武术学习,学生应该野蛮其体魄、健全其人格,树立健康积极的价值观念,传承民族文化,弘扬民族精神!

参考文献

- [1] 孔祥宁. 体育教育与核心素养的对接和融合——兼论体育核心素养和体育学科素养 [J]. 四川体育科学, 2018(12).
- [2] 丛晨,何劲鹏. 浅谈体育核心素养在中小学体育课堂上的培养——评《中小学生体育核心素养培养策略与方法》[J]. 中国教育学刊, 2017(12).
- [3] 王腾,张金玲,张茂清. 育人视角下体育核心素养理论解析与审视 [J]. 体育科技文献通报, 2018(12).
- [4] 顾欣,樊纪良. 试论动商与体育核心素养的关系 [J]. 南京理工大学学报(社会科学版), 2018(06).