

Innovation and Research of Wushu Routine Teaching Methods in Primary and Secondary Schools

Jiamin Ding¹ Dongjie Huo²

1 Shanghai Jiading District Lianchuan Experimental School, Shanghai, 201822, China

2 Shanghai Jiading District Yingyuan Primary School, Shanghai, 201822, China

Abstract

Along with the reform of the physical education entrance examination in Shanghai, China, Wushu has become one of the items of the physical education entrance examination, and primary and secondary schools have added Wushu teaching content in physical education. Due to the fact that students have little contact with martial arts, and the movements of juvenile serial boxing are more complex, which brings great difficulty in teaching. It is necessary to develop effective teaching methods to achieve the ideal effect.

Keywords

primary and secondary schools; Wushu routine teaching method; innovation

中小学武术套路教学方法的创新与研究

丁佳敏¹ 霍东杰²

1. 上海市嘉定区练川实验学校, 中国·上海 201822

2. 上海市嘉定区迎园小学, 中国·上海 201822

摘要

伴随中国上海的体育中考改革, 武术成为了体育中考的项目之一, 中小学陆续在体育教学中增加了武术教学的内容。由于学生平日接触武术较少, 而少年连环拳的动作又较为复杂, 带来了很大的教学难度, 需要研究出有效的教学方法才能达到理想的效果。

关键词

中小学; 武术套路教学方法; 创新

1 引言

武术套路教学方法的创新是与传统教育相对的, 在武术套路刚刚进入中小学体育课程中时, 还没有建立起标准化的教学体系, 教师均采用最直观的演示、练习、辅导法进行统一教学。久而久之, 我们发现这样的教学流程令学生较为抵触, 并且很难让他们感受到学习武术的快乐。

2 中小学武术套路教学的基本特征

2.1 复杂性特征

武术套路有许多动作, 包括徒手动作和持械动作, 每一个套路中都包含了很多动作。不仅如此, 不同动作还拥有不同的方向路线变化, 需要遵从复杂的线路, 进行往返折叠, 在做动作时需要身体、肢体、手、眼的协调, 更需要内在力量的配合。每一种不同的武术套路都有自己不同的风格特点,

对于学生来说无疑有很大的学习难度, 而教师单纯通过动作演示的示范教学法施教, 是很难让学生充分领会的。

2.2 长期性特征

掌握武术套路绝非三五日之功, 必须坚持不懈的训练, 掌握动作“形”还不够, 还需要通过领会和深入训练感受动作的“意”, 形意结合才能真正领悟武术的精髓, 因此我们常说“拳打千遍, 其义自见”。这说明学生仅凭在课堂上的有限训练是不够的, 必须在课下坚持练习, 而在教学中教师也经常发现, 上节课学习的武术套路, 下节课学生们就已经忘记, 再学习新的内容也是一样, 这样的武术套路教学是很难达到既定目标的。

2.3 综合性特征

学习武术是一个内外兼塑的过程, 对于学生来说, 练习武术不仅能够达到锻炼身体, 增强生理机能, 塑造良好形体的作用, 还能够磨炼他们的意志, 强化他们的心理品质, 用一种顽强拼搏的精神去面对未来人生中的种种坎坷。因此, 武术套路教学也需要体现出内外塑造相同步的综合性特征^[1]。

【作者简介】丁佳敏(1996-), 女, 中国安徽合肥人, 本科, 二级教师, 从事中小学体育研究。

3 中小学武术套路教学方法创新

3.1 应用分层教学法

不同学生在武术练习中有不同的天赋,有些学生身体素质良好,适应能力强,能够接受更高强度的训练,并且对武术动作有很高的领悟能力,这部分学生学习速度很快。但是也有学生身体素质弱,身体协调能力差,总是记不住动作,缺少武术方面的天赋,自然学的也会慢一些。那么面对学生之间存在的明显差异,教师必须以因材施教为原则去组织教学活动,采用分层教学法是必要之举。

首先,要对学生的武术学习能力进行摸底排查,将他们按照差异进行分组,争取利用这种差异来消除差异。分组前要制定一个明确的标准,如学习能力极差,对武术学习兴趣不高,身体素质弱的学生分到基础组;能够完成基本武术动作,但是动作完成度不高,学生有一定学习兴趣但缺少自信,有很大进步空间的学生分在一组;将一些富有武术学习天分,学习速度快,领悟能力强,学习兴趣浓厚的学生分为一组。这样在布置任务时,教师就可以为不同组中的学生分配不同难度的任务,让他们在努力尝试下都能达到目标,得到不同程度的进步^[1]。

3.2 情趣教学法

练习武术的过程伴随着疲累和汗水,意志力不强的学生容易中途放弃。教师在面对学生群体时,应密切洞察他们的需要,满足他们的心理需求,这样教学活动才能顺利推进并取得长久之效。采用情趣教学法来增强武术教学活动的趣味性是必要的,这是面向儿童展开教育活动应该具备的最基本的特征。

情趣教学是一种思想和理念,具体的实施方法有很多,如创设武侠故事情境,利用学生崇拜武侠英雄的心理,教师可以将一些武术套路动作融入故事中,让学生以角色扮演的方式来学习,最后加入故事情节进行现场表演。此外,在训练的方式方法上,可以向游戏化的方向改进,彰显“快乐体育”理念。例如,教师将五步拳拆分为基本的手型、步型等动作,学生在练习和巩固单项动作后做好准备,由教师发号施令,学生需要根据号令迅速做出相应的手型或步型动作,要求标准且快速,做错或反应不及时将得到惩罚。

3.3 形象教学法

由于武术套路动作具有复杂性的特征,教师应尽量将动作的展示形象化,简洁化。由教师为学生们进行动作演示是一种基础性的方法,但是演示套路动作往往较快,学生不能抓住一些细节,在模仿时也无法做到完全复制。

多媒体教学设备完全可以被教师利用起来,教师将“少年连环拳”中的屈膝、弹踢等细节性动作逐一在多媒体屏幕上展示,在复杂的部分将视频的动作放慢,让学生一帧一帧看到动作的细节。在一些手型和姿势上,教师将细节放大、截图,让学生仔细观察,直至理解。有了这样的基础,再让

学生去做动作,他们一定能做得更精准。还可以将这些动作截图后打印出来,让学生在课下根据图示自己去训练,巩固和记忆动作。

为了让学生将动作做到位,教师在讲解动作要点时应当运用准确的语言描述,适当借助一些巧妙的形容来解释专业术语,以免学生无法理解。武术中的许多灵感都来自于动物,如动作轻巧的猫,身形不断变换的蛇,力量巨大的虎,矫健灵活的鹤等,这在少年连环拳和五步拳中也有体现。为了让学生在模仿动作“形”的基础上,更能领会“意”,并且将动作做的标准、到位,教师可以在教动作时要让学生学习猫的柔韧,豹的速度,虎的爆发力和力量,甚至可以让让学生将自己想象为动物,模仿他们的动作形态,这既有趣,又能提升学生对武术动作的完成度,内化他们对动作的理解,做到形神兼备^[1]。

3.4 激励教学法

武术套路学习需要持之以恒,但学生偏偏缺少做事的恒心与耐心,因此教师需要为他们不断注入学习动力和自信。采用激励教学法正是为了达到这一目标。激励教学可以用多种方式来体现,如口头表扬,给予奖励,对学生进行鼓励性评价等。其实从一定角度来说,分层教学就是激励教学法的一种,让不同的学生都能达到目标和教师的肯定,这对那些学习能力薄弱的学生来说是一种莫大的鼓舞。在平时的训练中,教师一定要为学生制定阶段性目标,并设定目标奖励机制,这样学生才更具有学习的动力。对于那些付出了努力却总是达不到目标的学生,也要在评价中多鼓励,让他们相信自己,突破自我,绝对不要打击学生的自信心。

4 结语

在体育教学中增加武术套路教学内容既可以丰富体育训练项目,对学生加以多方面的身体素质训练,也是对我国传统文化的弘扬和继承,这将是未来体育教学改革的一个主要方向。由于武术套路的招式动作复杂,学习难度大,教师还需设计出多样、有效的教学方案,采取多变而精简的教学方法,让学生们学的愉快,学的高效。

参考文献

- [1] 徐卫伟.我国高等体育院校太极拳课程体系优化研究[D].北京:北京体育大学,2018.
- [2] 周凡.江西省本科院校体育教育专业武术基础课教材与教法研究[D].南昌:江西师范大学,2018.
- [3] 张峰.中小学武术教学改革探骊[D].上海:上海体育学院,2015.