

发展核心素养背景下的高中简化太极拳教学有效性探究

陈跃强

摘要：简化太极拳动作套路精炼，标准，易学，具有很好修身养性功能。因此，简化太极拳已经被纳入到了高中体育的教学内容中。核心素养背景下体育学科要重视学生的体育素养，树立“以学生为主”新理念，充实教学内容和教学方法，切实提高太极拳课教学效果。因此，本文首先阐述了简化太极拳的类型和演变，其次介绍了提升简化太极拳课堂教学效率的方法。

关键词：核心素养；简化太极拳；高中体育；体育素养

【中图分类号】G 852

【文献标识码】A

体育核心素养作为新课标提出的一个重要教学概念，对于体育教师的教学工作有着很高的需求，对于培养学生的体育综合能力也有着重要的意义。太极拳作为体育的重要课程内容，可以极大的提升学生的身体素质。面对当前太极拳教学中的问题，体育教师应当改变教学方法，优化课程形式，重视学生课堂体验，努力提升教学效率。

一、太极拳的发展与演变

太极在古代又称为“太虚”，“太”的含义为“极大”，“虚”的含义为“变化”，因此太极拳又可以称为“极富变化特征的拳法”。太极拳的变化主要表现在刚柔并济、快慢向兼、上下相通、内外相宜。太极拳有着悠久的历史，与现如今课堂上的太极拳在招式上有着很大的不同。传统太极拳分为陈式、杨式、武式、孙式、吴式、赵堡等多个派别，为便于推广，进而研阶出二十四（简化）、四十八、四十二、八十八式等竞赛套路。

根据高中学生生理和心理特点及体育学科中太极拳教学目的，教育决定将二十四式简化太极拳作为课堂教学内容。体育学科的教学目的，主要是增强身体素质 and 养成健康心态，通过对比发现二十四式太极拳比较适合学生学习。需要说明的是简化太极拳并不是采用的陈式太极拳，而是由杨式太极拳演化而来。尽管它的动作不是很多，但相比其他类型来说具有动作简易精炼的特征，在保留太极精华的同时更适合学生强身健体。

二、简化太极拳教学效率提升策略

（一）基于核心素养转变简化太极拳的教学形式

体育核心素养共包含三个大方向和六个具体实施的要素，教学形式在一定程度上影响着学生对太极拳的学习兴趣和认知，传统以教师为核心的教学形式，不利于培养学生的体育情感，因此必须要从学生兴趣、学习渠道、学习方式以及学习评价上转变教学形式，提升教学效率。

1. 以对练的方式激发学生太极拳的学习兴趣

传统的太极拳教学大多是采用教师展示，学生集体练习的方式来学习太极拳的招式，以学生完整流畅的完成太极拳招式为教学目标。这种教学形式存在一定的单调性和强迫性，不利于体现学生的课堂地位，也不利于激发学生的学习兴趣和认知。因此，在简化太极拳的教学中，教师可以采用对练的方式来激发学生的学习兴趣，提升学生在太极拳学习中的投入度。如在初次讲解太极拳时，可以询问学生对太极拳的理解，可以邀请性格活泼的学生在课堂上展示一下自己心中的太极拳。由于是初学，大部分学生肯定不了解太极拳，在展示中出错也是必然的，甚至会引发其他学生“嘲笑”，通过这种形式就提高了学生对太极拳的专注力。

等到学习了一段时间之后，教师可以让学生通过对练的方式来展示学习效果。如可以采用男女对练、同桌对练、随机对练的方式，让学生在课堂上展示太极拳的学习效果。在本节体育课程结束之后，教师可

以向学生宣布下一节课对练的对象,给学生一定的心理准备^[1]。当学生得知自己下节课要进行课堂展示之后,为了表现出色,必然会在私底下练习,甚至会邀请对练对象一起演练。通过这种方式就可以提高学生的练习热情,提高太极拳的课堂练习效果。

2. 增设学习渠道,丰富学生的学习途径

随着科学的发展,教学手段逐渐呈现多元化的特征,体育教师应善于学习现代教学技术,转变传统的教学理念,利用多种方式呈现太极的教学内容。多元化的太极拳课程学习途径和渠道将学生的学习由课内扩展到课外,给学生呈现了更为新颖的课堂形式,激发了学生的太极拳学习兴趣,吸引学生在课外利用零碎时间主动进行学习。具体来说,教师可以借助现代影像设备,通过多元途径展示太极拳的招式技巧,增强教学的交互性,提示学生的太极拳学习效率。

如,在开展简化太极拳教学时,老师可借助摄影技术将简化太极拳的学习录像上传至学习平台并对学生加以引导,帮助学生掌握简化太极拳的精髓。录像的内容既可以是教师对太极拳的展示,也可以是部分学生的太极拳练习视频,还可以结合互联网获取优质的太极拳教学视频,从而巩固和优化教学效果。另外,老师还要善于构建简化太极拳的学习平台。教师可通过把简化太极拳教学制作成微视频让学生通过微媒体实现自主学习,这样既拓展了简化太极拳的学习通道,又能满足学生多元化的学习需要,进而极大地促进简化太极拳的教学效果。

3. 以比赛的方式展现学生的太极拳水平

体育项目大多具有观赏性和竞技性的特征,在传统教学中大多侧重于太极拳的观赏性,特别强调让学生模仿教师的太极拳招式动作,提升太极拳展示的流畅性,但是却忽略了太极拳的竞技性,使之失去了应有的光彩。太极拳武术的组成部分,具备了很强的战斗性和杀伤力^[2]。随着社会的发展,太极拳逐渐成为观赏性和养生性的动作,在学校教学中更是不强调“好勇斗狠”。所以,所谓的竞技性并不是要让学生通过“擂台比武”的方式,通过太极拳战胜对手,而是要让学生在太极拳学习中投入更多精力,研究太极拳的精髓,在展示中体现更多自己的特色。

在太极拳的教学过程中教师可以通过个体、团体比赛的方式,提升学生的太极拳水平。既然是比赛则就

有比赛的计分规则,基本动作规范,能够完整流畅地打出太极拳则记为合格;动作不规范,不流畅,不完整则相应的扣分;在表现当中具有自己的想法,如快慢节奏、动作幅度、神情表情等具备特色,则记为优秀作品;团队比赛中以团队整体效果和个人表现进行计分。教师提前告知学生比赛的时间,让学生根据自身的优势和劣势选择适合自己的参赛方式。个人特色十分浓厚的学生推荐采用个人赛,动作标准规范的学生推荐团队赛,以此来发挥自身的特长,培养学生运动能力和体育精神。

4. 转变评价方式,给学生更多信心

教师对学生的评价影响着学生的学习信心,良好的评价方式可以成为学生学习的动力,可以激发学生的学习热情,进而达到教学目的。尤其高中学生的学习压力较大,对体育课程的精力投入不足,建立科学评价机制至关重要。教师要采用鼓励与批评相结合的方式,强调学生自我评价,搭配教师的指导评价。针对太极拳的教学评价,教师要审视学习内容,结合学生特点开展,以促进学生太极拳的招式掌握和水平提升为目的,采用多方面的评价。

如,在利用团队化开展太极拳教学时,教师可以引导学生开展组内自评。首先是挑选小组组长,然后在组长的带领下,小组成员之间通过互相观摩的方式,展开互相评价。由于团队内的成员相互比较了解,因此可以清楚地指出彼此的优缺点,教师可以以此为参考和依据来调整教学策略,有针对性地开展教学。其次教师可以开展小组互评,利用小组与小组之间的评价,来了解小组的整体状况。小组间通过互相观摩的方式,互相指出对方的优缺点,通过一起探讨动作要领的方式,来实现双方水平的相互提升。最后是老师的总结评价,教师的评价既要客观公正,也要对学生的表现起到折中的效果,如其他学生对该学生的评价较高,教师在承认该学生优秀的前提下也要指出他的缺点,防止该学生出现骄傲的心理。这种评价方式既促进了学生竞争意识的培养,又使他们参与到教学过程去,激发了学习主动性与积极性。

(二) 基于核心素养把握教学内容

核心素养的主旨在于提升学生的运动实践,培养学生的体育精神,达到促进身心健康的目的。这就要求体育教师在太极拳教学中必须要把握教学重点,必须要

结合学生特征，必须要实现学生身心健康。因此核心素养下太极拳的教学内容，可以从注重教学顺序，加强多学科融入的角度来提升教学效率。

1.符合学生认知，注重教学顺序

吐纳术、导引和武术是现代简化版太极拳的重要组成部分，且这三种技术联系极其紧密，密不可分，互为表里。在高中传统教学中往往更重视招式的练习，对对抗重视不足，但在实际运用层面，攻防推手是演练的主要立足点与生长点，若先使学生掌握实用的对抗技术则对学生之后的学习也是十分有利的^[9]。首先在教学时，教师应向学生灌输对抗理念，注重实用对抗技术的引入，让学生与同伴进行攻防推手比武时，能认识对抗时的运动脚步、套路招式的价值，并且可以体会劲力在对抗中的着力点。通过对抗让学生明白人体在运动时的结构，借助于解剖学原理让学生掌握合理的练习手段，这可以使高中生对简化太极拳的认识与实践得到全面关注与提高。

其次在开展套路技术演练时，老师要明白高中阶段学生的身体负荷，从而制定合适的练习强度，引导学生对生理上的疲惫和痛苦有一个相对正确的认识。教师在教学中应加强对于学生的激励与扶持，使其达到由承受高负荷的适应——提升——最终达到再次适应——提升的发展历程，增强其在生理变化上由量变到质变的整体发展态势。教师要加强对吐纳技术在动作练习中的有效搭配，在学生逐步掌握简化太极拳动作后，老师应加强培养和训练学生正确的呼吸技术，力求使学生在练习中实现呼吸的连贯与均匀，使太极拳动作规范标准，刚柔结合，既具有观赏性，有具备养生特征，从而进一步提升太极拳技术^[10]。最后便是导引术的教学。太极拳是形意相结合的体育项目，在展示时既要注重形体更要注重意识，要用意念来牵引运动发展，使进攻和防守成为太极拳的核心。

2.加强多学科融合

首先要与传统文化相结合。太极拳至今已有数百年的历史，在不断继承和发扬的同时，积累了深厚的中华文化，成为我国文化不可分割的一部分。太极拳最为重要和深刻的文化内涵具体表现为虚实相生，动静相生，阴阳相对。即在实战技巧上有虚有实；在观赏性上表现为有动有静，从养生领域来看则是阴阳的结合体。在演练中尤其强调呼吸的价值，要与身形有

效地融合为一体，注重全身心地协调。从这里可以看出，太极拳一方面融合我国传统文化中的“阴阳”文化和“天人合一”理念，强调的是融合与和谐；另一方面也体现了我国传统文化中的养生理念，是结合经络对身体全体机能的调动。高中阶段简化太极拳教学时，教师应在加强对学生身形，套路，技巧等方面的锻炼过程。力求把太极拳的核心要义与文化精髓向学生进行解释与诠释，使他们对太极拳所蕴含的人文精神与人文内涵有一个深入的体会与感受，从而为高中阶段的学生进行心态上的调适、释放压力，锻炼身体，培养体育核心素养奠定坚实的理论基础。

其次，太极拳教学要与我国的音乐学相结合。言简意赅的提示是教学中不可少的内容，但是当成套动作开展学习时，由于时长较长就难免枯燥，学生缺乏练习情趣、而且练起来的专注度也不足。因此，有针对性地选用乐感舒缓柔和，节奏鲜明，并且有一定特点的民族音乐来替代口令，则所起的作用是巨大的。在教、练过程中学生乐感得到了加强，还可以多层次地鉴赏、汲取我国民族音乐之精髓，对于激发学习兴趣、提高练习热情、增进身心健康、提高审美能力都具有良好的效果。

结论

总之，体育核心素养为体育教学指明了方向，在太极拳教学中教师一方面要重视招式教学，另一方面也要重视体育意识的培养。面对当前太极拳教学存在的弊端，体育教师应当结合体育核心素养从教学形式与教学内容方面进行改进，从而提升太极拳的教学效率。

参考文献：

- [1]徐重永.太极拳实战技法对提高高中太极拳教学的效果[J].新体育,2021(22):38-40.
- [2]李享伦.高中体育学业水平测试下的24式简化太极拳的教学[J].新教育,2020(23):65-66.
- [3]刘向东.太极拳教学引入高中体育课的研究[J].运动,2019(04):112-113.
- [4]周晓晨.高中太极拳教学中学习共同体的构建[J].考试周刊,2018(99):150.

作者单位：福建省福清第一中学 350300