

中小学武术太极拳教学的 "慢拳快教" 策略分析

崔亚运¹ 信亚威² 崔亚纳³

1 上海海洋大学体育部, 上海 200050;

2 上海五浦汇实验学校体育组, 上海 200050; 3 上海市青浦区凤溪中学, 上海 201700

摘要: 素质教育背景下, 中小学武术太极拳教学迅速普及, 顺应中小学生思维认知、身体素质特点, 灵活运用“慢拳快教”模式, 创新融合现代科学技术, 搭建全新的武术教学模式, 赋能学生系统化学习太极拳, 辅助学生科学开展“慢拳快教”学习活动, 以进一步提升太极拳对学生德智体美劳综合协调发展的作用效能。对此, 下文将围绕中小学武术太极拳教学的“慢拳快教”策略等问题展开分析探究, 以期更好地发挥武术太极拳对中小学生的助力效能。

关键词: 中小学武术; 太极拳教学; 慢拳快教; 有效策略

Analysis of the “Slow Motion, Fast Teaching” Strategy in Martial Art Tai-chi Teaching in Primary and Secondary Schools

Cui,Yayun¹ Xin,Yawei² Cui,Ya-na³

1Department of Physical Education, Shanghai Ocean University, Shanghai, 200050, China

2Shanghai Wupuhui Experimental School, Shanghai, 200050, China

3Fengxi Middle School, Qingpu District, Shanghai, 201700, China

Abstract: In the context of quality education, martial art tai-chi teaching has rapidly gained popularity in primary and secondary schools. To cater to the cognitive and physical characteristics of students in these schools, the “Slow motion, fast teaching” model is flexibly employed, innovatively integrating modern scientific technologies to establish a novel martial art teaching paradigm. This approach empowers students to systematically learn tai-chi and assists them in scientifically engaging in “Slow motion, fast teaching” learning activities, thereby enhancing the effectiveness of tai-chi in promoting the comprehensive and coordinated development of students’ moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor skills. In this regard, the following sections will analyze and explore the “Slow motion, fast teaching” strategy in martial art tai-chi teaching in primary and secondary schools, aiming to better leverage the beneficial effects of martial art tai-chi on the growth of students in these schools.

Keywords: Martial arts in Primary and secondary school; Tai-chi teaching; Slow motion, fast teaching; Effective strategies

DOI: 10.62639/sspips05.20250202

太极拳柔和缓慢, 式式相连, 招式连绵不断, 且传承着丰富的优秀传统文化, 可对学生的身心发展起到良好的陶冶作用, 利于导向学生学习过程中塑造健全的人生观、生命观、道德观, 对学生长远成长发展影响极为深远。随着素质教育思想的实践, 中小学武术太极拳教学实施受到广泛关注, 希望其可带动学生身体素质发展, 使其逐步发展成为学生的运动兴趣爱好之一, 伴随学生终身成长发展, 为终身体育理念的渗透实践提供支持。而“慢拳快教”策略模式, 更符合当代青少年知识学习的思维模式, 也能进一步缩短武术教学活动开展周期, 利于提升太极拳教学效率。对此, 笔者将基于个人对中小学武术太极拳的认识, 简述本人对“慢拳快教”策略的观点, 以供相关教育工作者参考。

一、中小学武术太极拳教学的 "慢拳快教" 的原则分析

首先, 循序渐进原则。由于中小学生的思维认知、身体机能等正处于发展时期, 对于太极拳动作的学习接受往往需要经历一个循序渐进的过程, 并不能一蹴而就迅速掌握太极拳动作的技术要领。故教师应怀揣着循序渐进的发展思想, 通过“慢拳快教”模式中的动作拆分讲解、分解动作串联、组合动作学习以及正常速度教学等循序渐进教学举措, 带领学生逐步深入学习太极拳, 完成“慢拳快教”的教学任务, 保障学生的参与收获。其次, 差异化原则。由于不同学生对于“慢拳快教”的教学内容安排接受程度不一, 有些学生的身体素质好且有良好的武术运动基础, 往往会学习得更快, 一些学生运动能力较弱, 难免需要较长的时间消化“慢拳快教”的教学内容。这时教师便需要深刻认识到学生之间的差异性,

(稿件编号: IPS-25-2-1004)

作者简介: 崔亚运 (1990-), 女, 汉, 山西省长治市, 硕士, 讲师, 研究方向: 武术教学。

信亚威 (1986-), 男, 汉, 安徽省宿州市, 学士, 中学二级教师, 研究方向: 体育教学。

崔亚纳 (1988-), 女, 汉, 山西长治市, 硕士, 中学二级教师, 研究方向: 武术教学。

做到灵活结合学生的需求进行“慢拳快教”的方案设计, 针对性开展“慢拳快教”教学。^[1]最后, 趣味性原则。相较于传统的太极拳教学模式, “慢拳快教”教学模式更应关注学生参与积极性调动与学习兴趣的培养, 目的旨在引导学生养成终身体育思想, 让太极拳成为学生成长发展的一部分, 伴随学生终身, 为学生的身心健康发展提供助力。所以, 教师在太极拳的“慢拳快教”教学活动设计安排时, 应注重趣味性内容的融入运用, 带给学生更好的武术学习参与体验, 并在此过程中养成良好的太极拳学习行为习惯, 坚持主动开展太极拳的学习。

二、中小学武术太极拳教学的“慢拳快教”的积极意义

首先, 利于提升学生武术学习参与效率。相较于传统的太极拳教学模式, “慢拳快教”模式更为契合当代青少年的身心发展规律, 可带领学生循序渐进学习太极拳的动作技术要领, 体会蕴含在太极拳中的武术文化内涵, 让学生深层次参与到太极拳的学习中, 辅助学生实现自身涵养、动作技术与文化意识等维度协调发展, 继而获得更大的发展提升, 实现武术太极拳教学效率的显著提升。其次, 利于创新中小学武术太极拳教学模式。^[2]一方面, “慢拳快教”教学模式便是对太极拳传统“慢拳慢教”教学模式的一种大胆创新, 缩减太极拳整体学习周期的同时完成太极拳教学流程的整体性变革优化, 让学生可基于个人的身体机能发展规律, 循序渐进地参与到太极拳的各个学习环节中, 提升个人武术学习参与的收获所得。另一方面, “慢拳快教”还为现代科学技术在武术教学中的运用创造了众多的机会, 让丰富的数字化教学资源、数字化教学技术可在武术太极拳教学中得到有效运用, 推动了武术太极拳教学的现代化发展改革。最后, 利于提升教师的专业素养。为更好地推广“慢拳快教”教学模式在中小学武术太极拳教学中的运用, 教师往往会主动转变个人的武术教学思想理念, 主动学习先进的教学技术渗透, 科学拆分太极拳的二十四式动作, 分解掌握不同动作、串联掌握分解动作以及组合运用各种招式, 大幅度提升个人对太极拳整体的掌握程度, 为“慢拳快教”的多样化教学实施提供支持。而教师个人的教学思想也会在此过程中潜移默化地发生改变, 深刻理解以人为本、素质教育等先进理念的要求, 继而指引个人教学技能与专业素养的发展强化, 确保教师可从容应对后续的“慢拳快教”实施的各种突发状况。

三、中小学武术太极拳教学的“慢拳快教”的有效策略

(一) 掌握学生学情, 设计教学方案

由于不同学生个体之间在身体素质、武术基础以及运动兴趣等均存在着一定的差异性, 对于教师所开展的“慢拳快教”教学活动接受程度也

不同。而教师要想科学推进太极拳的“慢拳快教”教学活动的开展, 应当与学生的学情需求保持紧密联系, 以设计针对性的策略方针, 支持学生科学参与到“慢拳快教”各个环节教学活动中。同时, 教学方案的设计, 可帮助教师科学规划后续“慢拳快教”的整体流程, 优化教学活动之间的衔接, 提升太极拳教学流程速度的同时保障教学活动的开展的科学性, 有效避免随意化的教学实施状况出现。^[3]对此, 教师课前可通过一些简单的太极拳动作练习检测, 考察学生的学习观察、武术基础以及身体协调性等基础运动能力, 初步掌握学生的太极拳学情。然后, 教师再将学生划分为优秀、良好及一般三个层次, 方便后续针对不同层次学生进行具体的“慢拳快教”教学方案设计, 便于差异化教学活动的组织开展。最后, 教师完成层次划分后, 便需要针对各个层次学生的确切需求, 基于太极拳的“慢拳快教”实施的整体流程, 进行教学环节的拆分细化, 调整教学内容的投放以及教学活动的衔接安排, 完善整体性教学进度流程的掌控。

(二) 巧设微课辅助, 合理分解动作

中小学生的身体机能尚未发育成熟, 对于太极拳的接受能力往往较慢, 需要耗费较长的时间, 而“慢拳快教”模式无疑能加快该进程, 帮助学生更为迅速地掌握太极拳动作技术要领, 完成各项动作技术的精准掌握。招式动作拆分讲解教学作为“慢拳快教”的第一步, 可使太极拳招式动作简单化, 利于学生迅速掌握技术要点核心。而微课作为现代科学技术融合学科教学的时代产物, 具有着精简、凝练、短时的特点, 十分符合太极拳招式动作拆分讲解的需求, 也可为学生的反复观看学习提供便捷的路径选择, 有助于进一步提升“慢拳快教”第一环节实施的育人效能。如以“野马分鬃”招式的拆分讲解教学为例, 教师可先将该动作拆分为三小节, 通过微课清晰展现转体迈步、抱球收脚、弓步分手各个小节的动作方向、手型、脚型及距离等定式标准, 通过技术手段将手部、脚部等肢体细节形态的用数字化形式展现, 让学生通过具体动作的拆分与理论化数据的整合, 客观化观看了解转体迈步、抱球收脚、弓步分手三小节的细节技术要领, 规范化学生每一小节的动作学习, 反复打磨优化学生的太极拳动作拆分细节, 以加深学生对拆分动作细节的理解感知。

(三) 优化示范教学, 串联分解动作

中小学生学习太极拳的“慢拳快教”第二环节便是将第一环节所拆分学习的招式动作进行串联性练习, 提升学生对每个招式动作的熟练度, 使得拆分动作所组成的动作招式整体衔接更为流畅自然。而教师作为“慢拳快教”的引导者, 其言传身教式示范教学, 无疑能带给学生更为直观的动作衔接观感体验, 利于学生更为精准地掌握动作衔接的技术要领, 便于学生更为高效地进行拆分动作的衔接串联。如以“野马分鬃”招式为例, 教师需要将前期微课拆分讲解的三小节动作进行完成动作的串联演示, 让学生近距离观察动作全貌, 指导学生尝试将“野马分鬃”动作进行串联。^[4]

然后, 教师再进行左右反方向的“野马分鬃”变式演示, 便于学生由此及彼地学习简化太极拳中的各种左右对称式动作, 促使学生主动推演不同招式动作由左式变换成右式的方法, 减少对称式招式所耗费的时间, 展现“慢拳快教”的第二环节运用优势。此外, 教师应要求学生在该环节做到流畅、完整、自然, 不留下第一环节拆分学习所遗留下来的痕迹, 指导强化学生的手脚协调、手眼配合, 以提升招式衔接的生气、自然。如此, 教师便可通过演示教学方法完成拆分动作的高效串联, 加速单一整式动作演练学习的效率, 支持“慢拳快教”第二环节的高效开展实施。

(四) 成套动作教学, 优化组合学习

中小学武术太极拳的动作拆分讲解、分解动作串联环节完成后, 便来到第三环节组合成套动作的讲解教学, 引导学生将单一招式组合成成套动作, 进一步加深学生太极拳学习的深度, 加速整体学习的进程。该环节的核心关键便是合理地将简化太极拳的二十四式动作合理划分为八组, 每组作为一个单一的动作组合进行练习, 针对不同动作组合的难度进行练习时间的灵活协调安排, 以减少整体性练习所耗费的时长, 为“慢拳快教”的实施提供帮助。对此, 教师需要针对不同层次学生的组合动作练习需求, 根据起式到结束的全部动作要求, 提出动作连贯性、气势神韵及衔接转换等多维度的要求, 让不同层次学生在所安排的成套动作练习中提升个人的熟练程度, 持续性优化成套动作的技术衔接, 做到一气呵成、势势相连、娴熟自然, 带给观赏者成套完善的观感体验。值得注意的是, 成套动作练习针对不同层次学生的要求依旧是需要加速状态下完成, 并做到动作旋转进退变换以腰为轴, 周身四肢协调变化自然一致, 尽可能提升成套动作的观赏体验。此外, 教师还可通过数字化教学资源的共享观看, 为学生提供标准化的成套动作学习, 指引学生科学提升组合动作的学习效率, 为太极拳的“慢拳快教”实施加速赋能。

(五) 正常速度教学, 慢拳快教实施

正常速度教学作为中小学武术太极拳“慢拳快教”教学的最后一环, 目的旨在让学生通过前三环节的加速学习熟悉套路后“慢下来”, 回归太极拳动作的正常速度, 通过轻柔绵长的音乐进行配合练习, 进一步打磨技术的细节要领, 尽可能做到每个动作组合标准规范, 形成势势均匀、柔和缓慢的神韵, 展现太极拳独特的武术魅力。同时, 教师需要在此环节锻炼提升学生意识、呼吸、动作三者的配合衔接能力, 贯彻实践内外兼修、形神兼具、统一自然的思想。^[5]此外, 教师为了更好地提升学生对第四环节的“慢下来”的理解认识, 可通过生活化的练习活动组织, 带领学生赋予生活气息的太极拳的正常状态, 让学生获得不一样的观看体验, 与前三环节的加速状态形成鲜明的对比, 以进一步加深学生对本环节的正常速度的太极拳势势均匀、柔和缓慢的标准要求。同时, 教师还应当引导学生养成生活化练习的行为习惯, 帮助学生将太极拳的“慢拳快教”延伸到现实生活中, 摆脱课堂教学范围的限制,

提升“慢拳快教”活动开展的综合育人效能。如此, 教师便可通过四个环节的衔接推进, 完成“慢拳快教”的顺利闭环, 大幅度提升中小学生学习太极拳学习参与的效率, 导向学生的身心素质提升发展。

(六) 关注教评实施, 导向教学优化

“慢拳快教”教学模式虽加快了中小学武术太极拳教学的进程, 但其过程中难免会出现一些意料之外的问题, 影响“慢拳快教”模式在武术太极拳教学中的长远实施运用。而过程性评价机制的建构, 可帮助师生监督整个学习流程, 及时掌握“慢拳快教”学习参与的优势与不足, 并在特定教学评价的引领下调整后续教学策略, 优化“慢拳快教”模式的实施方针, 巩固已取得的发展成果的同时解决潜在的不足, 助力“慢拳快教”教学模式的可持续性优化实施。^[6]对此, 教师应针对动作拆分讲解、分解动作串联、招式组合学习以及正常速度学习等“慢拳快教”活动开展, 利用大数据技术建构过程性教学评价体系, 持续性跟进各个环节的关键信息, 汇总到特定的平台进行整合性分析, 动态跟进学生的“慢拳快教”学习参与状况, 结合学生个人的发展方案设计预期, 对比分析学生的成长状况, 通过发展性评价报告的生成运用, 指引学生完成个人“慢拳快教”学习参与的全过程反思回顾, 争取二次的发展提升。而教师也可通过学生学习状况信息的反馈汇总, 客观审视“慢拳快教”各个环节的教学活动开展状况, 总结其中的教学心得经验, 导向个人教学能力素养的提升, 支持“慢拳快教”在武术太极拳教学中的可持续渗透运用。

四、结束语

综上所述, 中小学武术太极拳教学巧用“慢拳快教”策略, 不仅符合学生武术学习需求, 可提升学生太极拳学习效率, 锻炼强化学生的身体素质; 还能助力太极拳传承发展, 弘扬其承载的优秀传统文化, 适应性架构全新的武术教学模式。对此, 武术教师应基于所任教学生的身体素质情况, 巧妙设计合理的“慢拳快教”方案, 通过微课分解动作、动作分解串联、组合演示教学以及正常速度教学等方式灵活运用, 实现“慢拳快教”, 提升学生武术学习参与的整体效率, 辅助学生科学系统地完成太极拳的学习, 达到赋能中小学武术太极拳教学活动开展目的。

参考文献:

- [1] 曹庆华, 蔡彦增. 高校武术太极拳教学的“慢拳快教”[J]. 搏击(武术科学), 2014, 11(7): 71-72.
- [2] 王利. 论太极拳中的“以慢制快”[J]. 佳木斯教育学院学报, 2012(8): 354-354.
- [3] 陈玉峰. 在初中体育教学中渗透太极拳教学的策略[J]. 新课程导学: 下旬刊, 2016(7): 1.
- [4] 王炳生, 郑卫星. 浅谈太极拳之“慢”[J]. 武当, 2017(9): 1.
- [5] 刘东风. 浅谈太极拳的慢练[J]. 读写算: 教育教学研究, 2012(92).
- [6] 戴超平. 高校武术太极拳教学的“慢拳快教”[J]. 中华武术, 2024(1): 73-75.