

高校太极拳公共课体验式教学实践探讨

王萌

泉州华光职业学院

DOI:10.12238/mef.v5i3.4969

[摘要] 近几年,国内教育事业蓬勃发展,素质教育越来越被广泛关注,体育教学模式和教学方法也得到了进一步地创新发展。针对太极拳教学而言,由于其专业特点以及受传统思想观念的约束,使得太极拳教学方法较为传统、教学模式单一、学生主体地位无法有效发挥、学生心理情感缺乏培养,这对学生全面发展造成了一定阻碍。基于此,为有效改变这一教学现状,可以采用体验式教学模式,其对学生学习积极性等方面的培养非常有帮助。本文对高校太极拳公共课开展体验式教学实践做出进一步分析。

[关键词] 高校;太极拳公共课;体验式教学;实践

中图分类号: G712

文献标识码: A

Discussion on Experiential Teaching Practice of TaiChi Public Course in Colleges

WANG Meng

Huaguang College

[Abstract] In recent years, with the vigorous development of domestic education, quality education has been paid more and more attention, and physical education teaching models and teaching methods have been further innovated and developed. For TaiChi teaching, due to its professional characteristics and the constraints of traditional ideas, TaiChi teaching methods are more traditional, the teaching mode is single, the students' main position can not be effectively brought into play, and students' psychological emotion has not been cultivated enough, which has caused some obstacles to the all-round development of students. Based on this, in order to effectively change this teaching situation, we can adopt the experiential teaching mode, which is very helpful to the cultivation of students' learning enthusiasm. This paper further analyzes the experiential teaching practice of TaiChi public courses in colleges.

[Key words] colleges; TaiChi public course; experiential teaching mode; practice

目前,虽说太极拳整体的发展速度较为迅速,可是高校在实际推广教学中却存在诸多问题。以往传统的教学方法已经不再适应当今大学生的实际需求,因此,应该积极采用体验式教学模式提升教学效率。体验式教学模式能够突破传统教学的局限性,以学生的主体地位和兴趣入手,能够极大地提升学生的自信心和成就感,对学生自主学习能力的培养非常有帮助。太极拳虽然起源于我国,但对于体验式太极拳的教学研究相对较少,所以加强对高校体验式太极拳的教学研究非常有必要。

1 体验式教学特征

1.1 尊重学生的自主性

学生的求知欲是与生俱来的一种本性,教师在实际教学过程中,应该充分借助学生的这一特性,培养学生在实践教学中学会发现问题、探索问题、思考问题、解决问题的能力,这也是培养学生积极性、主动性的一种有效教学途径。每个新问题都能调动起学生的兴趣和探索欲望,进而使学生学会采用不同的方式找寻解决方法。在此过程中,可能存在不合理的地方,但可以让学生自己从中探索寻找出正确的处理方法,通过学生的积极思考和实践,获取正确的答案,这种方式相比教师直接指正的效果更

好。在太极拳的动作应用方面,体验式教学相比传统教学,灵活性更强,学生由被动学习变为主动接受,再加上教师的积极引导和鼓励,增强了学生学习的成就感和自信心。学生通过在课堂上进行自主探索和体验,接受新事物,从中了解事物的本性,在体验中获取相应的知识点。

1.2 尊重学生的独特性

每位学生在成长过程中的经历都有所不同,所以,对于同一件事物的认识和感受也有所不同。每个人都有其特点和个性,教师要尊重学生的个体差异,积极采用因材施教的教学原则,多站在

学生的角度思考问题, 与学生建立平等交流的关系。不强求、不嘲笑学生, 更多的理解学生、关心包容学生, 给予学生足够的发挥空间。如, 在太极拳的实际教学过程中, 对于运动天赋和身体素质较好的同学, 要求可以高一些; 而对于身体素质和运动能力较差的学生, 要求他们能够掌握一些基础的知识点就可以, 防止出现一把抓、一刀切的情况。通过这种因材施教的教学模式, 不但有助于培养出更多高素质的人才, 而且能充分发挥学生的学习积极性。同时, 在能力较好的同学的带动下使课堂气氛更加活跃, 进而带动更多的同学参与其中, 使能力相对较差的学生能够尽可能地完成任务, 有效提升整体教学效果。

1.3 尊重学生的个体性

每一位学生作为一个独立的个体, 其观念、理解和认识都有所不同, 每位学生都有自己独立的思想, 其所擅长的方面也不尽相同。通常情况下, 对于一个问题, 他们都会优先朝着自己较为擅长的方面去考量, 所以教师要多挖掘学生身上的闪光点, 激发其潜能, 注重学生学习能力的培养和知识的累积。教师应将学生的内心想法与内心感受进行有效连接, 促使学生能够有更好的发展空间。

2 高校太极拳公共课开展体验式教学实践分析

为进一步对体验式教学法的教学效果进行研究, 安排两个不同班级分别采取两种不同的教学方法进行太极拳教学。一个班级采用传统教学法, 另外一个班级采用体验式教学法, 以下是这两种教学法的对比分析。

2.1 传统教学法

其一, 热身运动。在课程开始前, 让同学们先进行热身运动, 在操场上慢跑两圈后做一套关节操, 再进行相应的太极拳动作热身。其二, 教师示范讲解。在完成热身运动后, 教师首先讲解本节课的教学内容, 然后进行完整的动作示范, 最后再一边进行分解动作讲解, 一边进行分解示范。其三, 领做练习。教师在完成示范动作讲解后, 先给学生留

下一个基本印象, 然后再带领学生分步骤地进行分解动作的讲解模仿练习。在此过程中, 要求学生必须确保模仿动作的标准性, 通过多次模仿训练, 让学生及时掌握相关的要领动作, 同时, 教师还需及时纠正动作不标准的学生。其四, 集体训练。当学生掌握一些基本动作要领之后, 教师再带领学生进行集体训练。在此过程中, 要提醒学生动作要标准, 并及时指正不标准的动作, 帮助学生更好地掌握动作要领。其五, 总结评价。对于本节课的练习, 教师针对学生做的好的地方及时进行赞扬, 提升学生的自信心, 确保其能够继续保持良好的学习态度; 对于其中需要改善的地方也要及时进行指正, 并要求学生课后加强练习。

2.2 体验式教学法

其一, 热身阶段。教师会提前设置相应的教学情景, 结合教学内容开展热身运动, 并创建一个和本堂课有关的游戏来引入本堂课的教学内容。通过创设教学场景, 提升课堂趣味性, 使学生能够集中注意力。其二, 科学分组。通常情况下, 教师会结合学生的身高和运动水平进行科学分组, 每6~8人为一个小组, 确保每个小组都能有两名运动水平较高的学生, 并让其担任本组小组长, 以调动小组积极性, 协助教师完成相应的教学任务。其三, 交流体验。各个小组结合教师布置的教学情景, 体验课堂教学内容, 体验完动作后, 再组织学生进行探讨和提问, 各小组进一步对相应的动作进行讨论和解析, 探讨有几种动作破解的方式, 每个小组将最佳的动作方案总结出来, 通过小组长对体验防守和进攻动作进行展示, 并进行总结归纳。其四, 评价总结。教师结合每个小组的动作实施情况进行探讨总结, 并给予相应的总结性评价, 对于正确的动作进行鼓励和表扬, 对于做的不到位的动作给予解析和纠正。体验式教学评价不只看重结果, 对教学过程中学生的表现也会设置到考核评价中。其五, 教师讲解示范。教师在进行小组评价以后, 再针对本节课的教学动作实施讲解和示范, 针对性地重点讲解错误动作。让学生通过

这种体验式教学加强动作记忆, 并鼓励学生积极编创新的组合动作。

2.3 教学结果对比分析

2.3.1 体验式教学趣味性较强

采用体验式教学法的班级, 教师将几个教学动作设计成相应的教学情景中, 通过模拟现实生活的场景, 提升学生的学习兴趣。引导学生思考在对手要先发制人时, 自己应该如何应对, 使自己分析出来的动作与教师的教学内容达到异曲同工之妙, 这种教学方法能够加深学生的学习印象。在此过程中, 既锻炼了学生动脑和动手的能力, 而且还能使学生的创新能力、判断能力、分析能力、思考能力、观察能力得以有效提升。与此同时, 不仅能够有效提升教学趣味性, 而且还能从中学到实用性招式, 对于学生来说更具新鲜感。相比于传统教学法, 体验式的太极拳教学法更能够调动学生的学习积极性。

2.3.2 体验式教学注重情感交流

体验式教学营造的学习氛围非常好, 学生可以在非常愉悦的环境中进行学习。教师会注重学生的个体差异, 给不同学习层次的学生布置不同的学习内容和学习要求。师生间的情感交流较强, 而且师生间的信任度也较高, 教师会及时对学生的课堂表现进行鼓励, 提升学生的自信心和成就感, 使学生能够感受到自己的价值所在。

2.3.3 体验式教学情感体验较强

在使用体验式教学法进行授课的过程中, 教师更注重课堂效果的优化, 提供给学生良好的学习环境, 娱乐性较强, 能够给学生更多自我发挥的时间和空间, 学生也能够充分表达自己的意见和建议。在此过程中, 教师会加强情感教学, 在适当的时候给予学生一定的肯定, 教师面带微笑, 学生心情放松。同时, 教师也更具感染力, 能够给学生营造出积极向上的氛围感, 有效激发学生的学习体验, 使学生更愿意参与到太极拳学习过程中。

2.3.4 体验式教学有利于创新能力培养

传统教学法采用的是填鸭式教学,

学生通常是进行模仿练习和机械动作的记忆,不会过多考虑动作应该如何运用,有怎样的破解方法,这对主动思考能力的培养较为欠缺,所以,学生创新能力的培养受到了一定的局限。而采用体验式教学的过程中,每一个太极拳的动作在不同的教学情景中都会发生不同的变化,如体验者的进攻力度、进攻方向、步法和手法等。即使步法相同,如果体验者的重心不同,其用意也会有所不同。同样是冲拳动作,对于不同的部位,其力度和手法也会不同。此时,就需要学生在编创动作时集中注意力,仔细观察其中微妙的动作变化,并迅速找到破解的招式。对于相同的动作,能够创新出不同的破解方法;对于不同的动作,能够创新出更多的破解方法。这能够充分激发起学生的想象力和创造力,有效提升学生的判断分析能力、观察思考能力、学习注意力,进而使学生能够自主地进行学习和思考,促使其思维能力得以有效提升。与此同时,教师可以针对教学内容进行提问,使学生能够边学习、边思考,不但可以提升学生探索问题、解决问题的能力,而且能够使学生的创新能力得到培养。

2.3.5 太极拳技术评定对比

体验式教学更注重学生的主体性,给学生充足的体验时间,锻炼学生的思考和观察能力。体验式教学主要以学生学习兴趣为切入点,教学要求较为宽松,动作规格相对传统教学法较低。传统模

式教学是让学生跟着教师的动作进行模仿,对动作标准要求较高,及时纠正不标准的动作,集体易错的动作集体纠正,个别错误的动作个别更正,并会针对易错动作反复加强练习。教师对套路练习较为注重,因此,传统教学模式的优势是教授的学生动作熟练程度和规范程度相对体验式教学班的学生较高,而缺点是大多数机械式的模仿练习,学生的新鲜感会随着练习次数的增多而降低。长此以往,学习兴趣和动作质量会降低,进而影响学生的心理,出现抵触情绪。技击作为太极拳的核心,如失去了其核心功能,其魅力也会随之降低,进而降低学生学习太极拳的兴趣,学习效果将会大打折扣。针对太极拳的应用技法方面,传统教学法是教师对每个动作的功能进行讲解、示范,学生模仿后只知道如何规范地做,却在真正运用的过程中不知该如何攻防。而体验式教学班的学生会参与到设置的教学情景之中,并在此过程中学会如何作出攻击动作,以及采取什么动作进行防守。因此,相比体验式教学班的学生而言,传统教学班的学习缺乏相应的攻防意识。

通过以上对比分析可知,传统教学法和体验式教学法虽针对教学成绩和教学目标都能够有效完成,学生的太极拳动作技巧和规范以及学习成绩效果也没有较大差异,但传统教学模式相比体验式教学班的学生,其创新能力、攻防意识、学习积极主动性等相对较弱。

3 结语

随着教学改革不断推进,高校教师应积极革新教学理念和教学模式,以此才能确保教学质量的不断提升。太极拳作为武术类别的一个项目,采用体验式教学法将其中的动作在日常生活中巧妙运用,不但能够有效提升教学趣味性,而且还可以达到防身的目的。在实际体验式教学过程中,体育教师应注重学生体验感的培养,积极鼓励学生创新动作,有效调动学生动手动脑的学习热情,这对学生创新能力和主观能动性的培养非常有帮助。

[参考文献]

- [1]赵辉.高校太极拳教学方法研究[J].武术研究,2021,6(02):75-77.
- [2]黄美彦.大数据时代高校太极拳教学现状及优化策略[J].品位·经典,2021(04):142-143.
- [3]陈冬楠.高校公共体育课程“太极拳”教学存在的问题与对策[J].濮阳职业技术学院学报,2021,34(04):33-36.
- [4]陆琦.高校开展太极拳教学的现状及发展路径分析[J].体育科技文献通报,2020,28(01):91+107.
- [5]苏新旺.对普通高校太极拳教学改革探索[J].福建茶叶,2020,42(04):298-299.

作者简介:

王萌(1987-),女,汉族,福建泉州人,助教,本科,研究方向:太极拳推广及教学。