

基于中国健康体育课程模式的普通高校太极拳 选项课改革实践探索

杨建营¹, 杨建英²

(1.华东师范大学 上海市高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地体育教育教学研究基地
体育与健康学院, 上海 200241; 2.浙江经贸职业技术学院 基础教学部, 浙江 杭州 310018)

摘 要: 为解决学校武术教学内容枯燥无味、无法培养学生运动能力、难以培育民族精神等问题, 运用教学实验法进行为期 7 年的普通高校太极拳选项课教学改革, 最终形成以“起势、搭手等基础技法及如封似闭、海底针、白鹤亮翅等核心招法”为主要教学内容, 以“功法—招法—推手比赛—单势单练”为课堂教学程序, 以两两推手对抗为主要教学环节的结构化太极拳课程体系。该课程设计与中国健康体育课程模式的主导思想完全一致, 符合青少年学生实际情况, 能够培养学生运动能力, 培育学生“刚健自强”的民族精神。

关 键 词: 健康体育课程模式; 太极拳; 选项课; 普通高校

中图分类号: G807.02 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2020)06-0111-07

A practical exploration on the reform of Taijiquan elective courses in universities based on the Chinese health physical education curriculum model

YANG Jian-ying¹, YANG Jian-ying²

(1. Physical Education Research Base of the key Research Base of Humanities and Social Sciences in Shanghai Colleges and Universities, School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China; 2. Basic Department, Zhejiang Economic & Trade Polytechnic, Hangzhou 310018, China)

Abstract: In order to solve the problems of Wushu teaching content at school such as boredom, unable to train students' sports ability and to cultivate the national spirit, the paper mainly using the method of teaching experiment reformed Taijiquan elective courses in universities for seven years. Finally the structured Taijiquan course system is formed, which takes "the basic techniques such as beginning form, setting up the hands and the core techniques such as apparent close-up, needling to the seafloor, white stork stretching wings" as the main teaching content, taking "the basic skills→the movements→the game of pushing hands→the single practice" as the teaching procedures and taking the game of pushing hands as the main teaching link. The curriculum design is completely consistent with the dominant idea of Chinese health physical education curriculum model, which not only conforms to the specific reality of young students, but also can cultivate students' sports abilities, as well as can cultivate the national spirit of "vigorous and self-strengthening" for students.

Key words: health physical education curriculum model; Taijiquan; elective courses; ordinary universities

21 世纪以来, 学校武术存在的主要问题之一是学
生不喜欢以初级长拳、简化太极拳为主的教学内容,

致使学校武术发展成“枯燥无味”的代名词; 主要问
题之二是原有教学内容不具备培育广大学生“刚健自

收稿日期: 2020-02-27

基金项目: 华东师范大学上海市高校“立德树人”人文社科重点研究基地体育教育教学研究基地建设项目(11001-412221-16057);
华东师范大学教改项目“A类: 教学方法与手段改革”; 国家社会科学基金项目(19BTY113)。

作者简介: 杨建营(1972-), 男, 教授, 博士, 博士生导师。研究方向: 武术基础理论、武术文化与教育、太极类运动文化。E-mail: yjianying@163.com

强”精神的功能,无法对接国家层面以武术培育民族精神的实际需要。为解决这个牵扯整个武术发展的现实问题,武术界专家先后提出3种典型的改革思想,即“淡化套路、突出方法、强调应用”^[1]“整合拳种、优化套路、强调应用、弘扬文化”^[2]“强化套路、突出技击、保质求精、终身受益”^[3],并先后以不同部门为依托付诸改革实践,但至今成效甚微。针对问题,课题组历经10年完成普通高校体育必修选项课武术防卫术的课程改革之后,自2013年又尝试太极拳教学改革试验,课改前半程主要解决选取最适宜教学内容的问题,后半程主要解决形成与中国健康体育课程模式相适应的教学模式问题。

研究对象是普通高校公共体育课太极拳选项课,教学实验对象是以太极拳为选项课的普通大学生。2013年9月—2020年1月共进行3阶段教学实验:(1)以新编段位制太极拳为教学内容与太极柔力球运动进行对比教学的阶段(2013年9月—2014年6月);(2)淡化套路,到太极拳纷繁多样技术中精选内容,形成以推手竞技形式为主的阶段(2015年3月—2019年1月);(3)根据中国健康体育课程模式调整教学程序,形成“功、势、用、套”一体的结构化教学内容,并将推手对抗比赛常态化阶段(2019年2月—2020年1月)。通过3个阶段的课程改革,不仅确立适宜的教学内容,而且还形成与中国健康体育课程模式相适应的教学程序。

1 段位制太极拳套路与太极柔力球运动对比教学阶段(2013年9月—2014年6月)

为对比不同运动项目的教学效果,第1个实验阶段将太极拳和太极柔力球运动结合在一起,即在一个选项课中开设有共同点的两个运动项目(太极拳和太极柔力球),课程名称是太极类运动(拳、球)。

选用国家体育总局新编段位制杨式太极拳一段套路的单练、对打和拆招。该套路主要由田金龙博士创编,技术内容简单,由起势、云手、单鞭、单推手(平圆)、搬拦捶、按穿掌、如封似闭、十字手等8个技术动作组成。在套路编排方面,前面的起势、云手、单鞭单练,中间的单推手与单推手、搬拦捶与按穿掌、如封似闭与如封似闭可以对练,后面的十字手单练。该教学内容相对原有的24式太极拳,不仅技法简单,而且还有对打、拆招环节,是较好的教学内容。课程的具体安排是第1学期单练套路,并进行招法技击含义讲解,第2学期对练套路,并进行喂招练习。太极柔力球采用隔网对抗运动形式,第1学期的教学内容是6个基本技术(正手位、反手位的高进低出、低进高

出、体前横拉),第2学期的教学内容是4个转身旋转技术(正手位、反手位的平旋、侧旋)及教学比赛。两个运动项目的时间安排大体相当,均40分钟左右。

实践证明教学效果截然不同。在第1学期教学过程中发现:太极拳教学时,教学气氛死气沉沉,毫无生机,与之前的24式太极拳教学没有区别。太极柔力球教学时,最初的几节课学生学得很吃力,而学会技术之后,学生玩得热火朝天,课堂气氛其乐融融。期末考试时,在太极拳部分,绝大多数学生都是在比划动作,无法展现中华武术特有的精气神。太极柔力球部分,虽然不同学生的技术有差别,但都能够运用迎、引、抛3个技术环节完成多种不同技术。显然,学生基本上没有掌握太极拳技术,但基本掌握了太极柔力球技术。面对这样的现实,对太极拳的教学只能寄希望于第2学期的套路对打和拆招。但教学实践证明依然如故,太极拳教学时仍然沉闷,太极柔力球教学依旧热火朝天。

为探析原因,曾对学生展开广泛调研,并在第一学期期末理论考试环节专门增设一道附加题:“太极类运动课程是我校的一门新开课程,请实事求是简要说明对该课程的感受,相对其他课程有哪些优势和不足,并提供相应的建议”。

将学生的感受进行提炼,可总结如下:(1)文化角度。该课程体现中国古代太极哲学思想,能够让学生体验道家哲学“以柔克刚”的内涵,感受整体用力、阴阳变化、以柔克力,同时也给人一种“柔”“化”的观念,可应用于生活实际,因此,能够弘扬中华文化。由此可见,学生很认可该课程独特的传统文化魅力、蕴含的中国传统哲学思想以及对人潜移默化的影响力。(2)健身角度。该课程能够达到修养身心、强健身体的功效。有的学生感觉教学内容不剧烈,运动强度不大,具有安全性;而有的学生觉得上课很累,不是很简单,这应该是不同学生身体素质不同的原因。由此可见,虽然该课程的运动强度不大,但锻炼效果却很好,而且不容易受伤,这是该课程相对其他运动项目的一大优势。(3)太极拳方面。“节奏太慢、运动强度太小、缺乏竞争性、内容枯燥、让年轻人感觉无聊、很难激起青少年学生兴趣、致使课下没有学生主动练习”“太高深,动作难度太大,技术要求太多,特别是对协调性要求太高,并且缺乏可量化的评判标准,致使有些学生记不住动作,有些只能照葫芦画瓢,机械记忆动作,仅知其形,无法达意,无法掌握精髓,打不出太极拳的精华,难以达到周身一家的境界”。总而言之,太极拳既枯燥无味、缺乏激情,难以激发学习兴趣,又晦涩难懂、难学难练,缺乏运动强度,没有

可量化的评判标准,完全不适合广大青少年学生。(4)两个运动项目的对比方面。学生几乎一边倒倾向于太极柔力球运动,不喜欢太极拳,认为太极柔力球很有吸引力,太极拳课不适于在学校中大面积开展。(5)建议方面。有些学生建议取消太极拳,只进行太极柔力球教学,有些学生则对太极拳教学提出建议,按单势进行教学,并增加趣味性、竞技性、对抗性,成立社团,增加课外练习。

虽然学生肯定太极类运动(拳、球)课程的文化内涵、健身价值,但其肯定的主要是太极柔力球运动,对太极拳部分基本上是否定的,这在后续访谈过程中也得到进一步印证。这种状况使改革者陷入深深的自责:广大学生因太极拳而选这门课,最终却喜欢上太极柔力球,否定太极拳;教学改革实验者本来以武术套路为主项,以太极柔力球为副项,而教学效果却截然相反。总之,第1阶段的太极拳课程改革以完败告终,在暂时没有解决方案的情况下,不得不放弃太极拳,只保留太极柔力球。因此,2014—2015年度将课程名称由“太极类运动(拳、球)”改成“太极柔力球”,放弃太极拳。

仔细分析太极拳教学失败的原因,绝非段位制套路单练、对打及拆招的内容不好,而是不适合广大青少年。单练、对打、拆招、实战是传统武术拳种基本的训练模式,集中展现传统武术拳种的精华,这类教学内容非常适合在普通大众中开展,因为普通大众既喜欢武术,又有充分的时间坚持练习。而青少年学生情况完全不同:其一,学校武术的课时量有限,其二,活泼好动,既没时间也没耐心练习这些程式化内容。当然,对于极少数在该方面有天赋又能够沉下心来坚持长期练习的学生,在课外活动以社团的形式开展这类教学内容,应该能取得良好教学效果,但作为普及性的正规课堂教学,显然不合适。段位制武术教学内容虽然能让学生明白套路中技术动作的技击含义在一定程度上能够增加武术课的趣味性,但仍然没有解决竞争性、对抗性问题,并且没有可量化的评判标准,所以无法使学生从中获得成就感。而太极柔力球课的教学内容是开放型、对抗型的,胜负结果可在比赛中立判,而且独具文化内涵,所以能够得到学生的普遍认可。因此,“寻求能够对抗实战的太极拳教学内容”成为接下来课程改革的大方向。

2 淡化套路,精选技术,形成以推手竞技为主的阶段(2015年3月—2019年1月)

为寻求能够实战对抗的太极拳,课题组成员曾先后赴河南郑州、山东淄博和济南、江苏扬州和无锡、

河北邯郸等地多次参加太极拳培训班,从诸位名师那里学习了很多太极拳精华。通过长期练习体悟发现:有些技术比段位制套路更高深、更复杂,虽能直接用于实战对抗,但没有几年的功夫很难有效果。经一个暑假、一个学期、一个寒假的学习充电、练习体悟,并对多方面技术对比分析后,于2015年3月又重启太极拳教学改革。

1)从能力培养角度“完全淡化套路”改革理念的形成。

第2轮课程改革首先选用田金龙博士根据多年带队征战太极推手比赛积累的实战经验。而汇编的太极拳套路“中华一路”,具体包括起势、如封似闭、白鹤亮翅、搂膝拗步、马步靠、大捋、斜飞式、倒卷肱、揽雀尾、云手、单鞭、下势、独立、海底针、闪通背、野马分鬃、玉女穿梭、捋挤势、十字手、收势等。在教学实验过程中,不仅仅进行套路教学,更重要的是解析套路中每个动作的技击含义,让学生亲身体验这些技术的具体用法。

然而,在教学实施过程中发现:教学效果只是略有改观,整体而言,还是没有改变之前的状况。其一,学生上课演练技术时依然是“比划”动作,他们虽然对技术的技击用法感兴趣,但由于最终仅限于思想层面的理解,离技击实用还有距离,所以又在很大程度上减小兴趣。其二,由于课上学生绝大部分时间是在学习技术、记忆动作,根本无暇进行相对自由的对抗性练习,所以这种教学依然无法培育学生的“刚健自强”精神,根本达不到以武术培育民族精神的效果。其三,可以预计的是,等期末考试结束后,学生会把所学技术忘得精光,因为通过这种教学,学生根本没有形成某种运动能力。

对第2轮课改失败的原因进行剖析,应该包括多个方面:如教师的水平仅限于演练套路、讲解招法;学生不仅完全没有武术基础,而且仅为拿学分上课,缺乏内在学习动力;更重要的原因是教学改革者始终没有改变以程式化套路为主的思维定式,没有形成以两两对抗性开放式教学为主的课堂模式,难以培养学生的能力。

回顾2003—2013年武术选项课教学改革,最终“两拳三腿三摔法”的教学内容之所以取得成功,是因为这些教学内容是相对自由、没有固定顺序的开放型技术,而且课堂教学以两两对抗性活动为主^[4];对照同时开设的太极柔力球选项课,学生之所以喜欢,是因为该课程没有选取固定程式的太极柔力球运动套路形式,而是采用相对自由的开放型隔网对抗形式,这种开放型对抗类技术在性质上属于运动游戏,更易激发

以活泼好动为特点的青少年学生的学习热情,同时,也能直观展现传统文化“以柔克刚”“阴阳互融”的哲理。而即使是由推手实战招法组成的太极拳套路,仍然是有固定顺序的封闭型运动,仍然复杂繁琐、难学难练,学生觉得枯燥无味。太极拳技术体系最核心、最有特色的内容绝非套路形式,而是推手形式。太极推手类似于运动游戏,并且因其具有和谐、文明的特质而被邱丕相^[9]视为人类格斗术文明化的最高形态。

另外,从能力培养角度,只有采用最简单直接的技术,经过上百次甚至上千次的重复练习,并结合具体运用之后,才能够形成自身的能力。而固定程式化的套路复杂难练,短时间内(1~2个学期)很难经过千百次重复练习培养运动能力。此类内容培养的主要能力即对动作的短时记忆,学生仅仅能机械地模仿,考试之后基本上忘得精光。为验证以上思考,课题组进行回访实验。

所谓“回访实验”即选项课结束之后间隔一段时间,再测试之前学习的技术,了解学生对技术的掌握程度。检验是否简单直接的开放型运动技术相对于程式化的套路技术更利于培养学生的运动能力。实验时间是2015年5月,回访对象是2013—2014年度武术防卫术班和太极类运动(拳、球)两个选项课班上的学生,从两个选项班分别随机抽取10人。测试内容是1年前期末考试时的内容。武术防卫术班测试拳腿摔技法的实战(主动进攻、防守反击),太极类运动(拳、球)选项班测试杨式太极拳段位制教程一段套路的单练、对打,以及太极柔力球的隔网对抗。武术防卫术班的学生都能够运用之前学过的技术进行对抗,只是激烈程度有所下降,能够运用技术相对单一;太极类运动选项班的学生没有一个人能够想起太极拳套路,仅仅会“比划”个别动作,所有学生都忘记套路对打;测试太极柔力球时,10个学生都能够隔网对打,而且能做出多个技术动作。因武术防卫术课、太极柔力球课的技术教学内容简单直接、便于应用,上课时以开放型的两两对抗为主要环节,所以学生在课上形成某种能力,如灵活反应能力、准确判断能力、步法移动能力、攻防转换能力等,而因太极拳教学内容是封闭型的套路,学生由此培养的仅仅是短时记忆能力,所以容易遗忘。对于太极拳套路教学,只有让学生经过千百次训练,形成永久性记忆后,才可能有好的教学效果。例如,实验操作者至今还能够随时演练30年前学会的24式太极拳、亚运会规定长拳,因为学习时经过反复练习,后来又进行多年教学,从而形成永久记忆,普通大学生显然做不到这一点。这些封闭型的套路适合能够持之以恒进行长年累月苦练的青少年和那些时

间相当充足、具有强烈健身需求的中老年群体。因此,认为技术简单直接、便于应用、以开放型练习为课堂教学主要环节的运动项目更利于培养学生的能力,太极拳改革应朝这个方向迈进。

根据实验结果,同时考虑到青少年学生活泼好动的特点、公体课课时有限的具体实际,特别是最初的课程改革目的,进一步坚定“完全淡化套路”的决心,确立“精简技术,形成以对抗性、开放型太极拳推手为主的教学模式”改革方向。

2)精选太极拳技术的实践探索。

第3轮的教学改革从2015—2019年初先后实验以下内容:(1)起势、揽雀尾、如封似闭、搂膝拗步、玉女穿梭、单鞭、云手、白鹤亮翅、野马分鬃、大捋等单势技法;(2)起势、揽雀尾、单推手、如封似闭、海底针、白鹤亮翅、抱虎归山、野马分鬃、搂膝拗步、上步靠、玉女穿梭、单鞭、左右捋挤、手挥琵琶、提手上势;(3)起势、单推手、如封似闭、海底针、白鹤亮翅、抱虎归山、野马分鬃;(4)起势、搭手、如封似闭、海底针、白鹤亮翅、野马分鬃等。

前面几学年由于选择内容太多,所以几乎舍弃套路,主要进行单势教学,重点解析单势的技术细节,突出单势的技击内涵,并把喂招练习作为课堂教学的主要组成部分。在教学过程中发现:这种改革虽有进步,但仍有缺陷:单势以及讲招、喂招虽然不像以前的套路是成套技术,但仍然是相对固定模式下的封闭型技术,是太极拳完整技术结构中的片段。这类内容应该有,但不应该是重点,重点应是相对自由状态下的对抗性练习,否则仍无法培养学生的多方面能力。为不破坏太极拳的整体技术结构,需要更进一步精简技术。所以,精简技术,将课堂教学尽快过渡到以更利于培养学生能力的开放型技术为主的教学模式,成为后期改革的努力方向。

在精简技术的过程中发现:(1)起势是太极拳最重要的技术,其主要作用是使对手的重心在上下方向上发生变化,可起到问根、拔根、定根、断根的作用,从而为接下来“发放”提供前提,其重要性不言而喻,因此,作为基础性技法必须保留。(2)如封似闭是各种“发放”技术的母式,特别是向前的挪放技术,都是在封闭住对方、锁住其脚跟的前提下完成的,所以该技术必须保留,而搂膝拗步、玉女穿梭、单鞭等是如封似闭技术的子式,在课时充足时可以作为拓展内容,否则无须保留。(3)海底针是向后下方挂的技术,作为一个方位的技术,应该保留。(4)白鹤亮翅是左右偏转技术,野马分鬃、抱虎归山是左右拧转技术,在课时充足时应该保留,否则,可从中选取1~2个。(5)揽雀

尾是太极拳最综合的技术,包括上下左右前后6个方向的技术,是传统太极拳推手中的必备技术,是四正推手的基础,在该轮改革前期一直被视为必须保留的技术,但经过4个学期的教学实验发现,对于完全没有武术基础的普通大学生而言,这个技术太难掌握,所以最后不得不摒弃。(6)平圆单推手、双推手是传统太极拳推手教学的第一个技术,在尝试四正盘手状态下推手竞技失败之后,又尝试在更简单的平圆双推手状态下进行推手竞技,但经两学期的试验之后,发现学生比赛时的盘手完全是走形式,基本上没有实际意义,而且这种形式把本来简单易行的比赛复杂化,该技术教学还占用课时,所以没必要继续保留,最终采用搭手即推的竞技模式。

经过以上反复实验筛选,最终针对一学期18周36课时的公体选项课教学,精选出起势、搭手两个基础技法,如封似闭、海底针、白鹤亮翅3个核心招法,形成简约化的技术体系。

2018年度确立的教学流程如下:前10周完成单势技法及喂招教学,期中考试是两两喂招;之后逐步过渡到以对抗性练习为主的阶段,将开放型的两两对抗比赛作为课堂教学常态,把喂招练习、单势练习作为辅助;最后两周分别安排对抗考试和套路演练考试(学生自编)。具体到每堂课教学,前半学期是“功法—单势—喂招”,以教学为主,练习为辅;后半学期是“功法—单势—喂招—推手实战对抗”,以练习和实战对抗为主。

如果说之前的套路教学以及后来的单招单势教学都是仅仅选择太极拳技术体系的片段,那么,现在的教学则通过一学期的时间把太极拳的整体结构呈献给学生。这种设计能够让学生深刻体会道家思想“以柔克刚”及太极哲学思想的“浑圆统一、阴阳一体”,是比较成功的教学模式。

3 根据中国健康体育课程模式调整教学程序的阶段(2019年2月—2020年1月)

从中国健康体育课程模式中可借鉴3点内容。(1)创设复杂的运动情境,教学内容结构化。体育课必须改变“静止、孤立只教一或两个单个技术”致使使学生“只会单个技术练习,不会某一项目运动”的状况,“要创设复杂的运动情境”“每堂课的教学内容应是结构化的知识和技能”,即“单个技术的学练应更多地融于活动情境和比赛情境中进行,并以活动和比赛为主”“要让学生尽早、充分地体验完整的运动,采用完整—部分—完整的教学模式”。以篮球教学为例,不能一节体育课只教一个胸前传球,而应该尽快过渡到篮球

比赛,让学生尽快体验整个篮球运动,而非单个技术。也就是说,应将原先每堂课的碎片化教学内容转向结构化教学内容,让学生尽早了解某项运动的整体结构。(2)把对抗性比赛作为课堂教学的主要环节,保证运动强度。中国健康体育课程模式对中小学体育课的衡量标准是“每一节体育课的运动密度应该在75%左右,运动强度应该达到140~160次/分钟(HR)”,其中“每堂课要有20分钟的结构化运动技能学练,要有对抗练习或比赛”,要求必须从根本上改变“无运动量、无战术、无比赛的‘三无’体育教学”,倡导“有运动量、有技战术、有比赛的‘三有’体育教学”。(3)以教学目标为导向设计教学内容。每个单元、每堂课的教学目标“必须首先提出,并引领教学内容和教学方法”;单元教学“课时—总目标—每堂课的学习目标—教学内容—教学方法—单元学习评价”;课堂教学“学习目标—教学内容—教学组织—教学方法—运动负荷—教学反思”^[6]。

由以上要点反观全国范围内的太极拳教学,问题严重。太极拳本是由功法、招法、套路、推手、散手等诸多环节构成的技术体系,然而,长期以来,武术课教学仅仅从中截取缓慢柔和型的套路环节。这种教学内容完全是片段化,而非结构化的,而且运动强度严重不足。前两个阶段的改革实践取得的进展如下:通过淡化套路、增加单势、突出推手对抗,基本上改变之前的片段化教学,初步形成了结构化的教学内容,能够让学生通过一学期的学习了解太极拳的主体结构,认识到太极拳绝非慢悠悠的套路,而是结构化的技术体系。依然存在的问题是:虽然整个单元是结构化的教学内容,但具体到每堂课(特别是前半学期)仍存在“静止、孤立只教一或两个单个技术”的状况,没能确保“每堂课的教学内容都是结构化的知识和技能”;虽然在单元教学后半程设置推手比赛环节,但前半程没有比赛,没有“让学生尽早、充分体验完整的运动”,从而导致运动强度过低,仍然存在“无运动量、无战术、无比赛的‘三无’体育教学”问题;没有做到以目标引领教学内容的设计。

为解决这些问题,第3阶段(2019年2月—2020年1月)的课程改革重点对教学内容的安排顺序进行了大调整。整体思路如下:以教学目标引领教学内容安排;每节课采用结构化而非片段化的教学内容,即每堂课的教学内容设计能大体反映太极拳技术体系的主体轮廓,并让学生尽早体验完整的太极拳运动;把对抗性推手比赛作为课堂教学不可缺少的环节,以保证每堂课的运动强度。

首先,确立单元教学目标。根据武术选项课改革

“立足单势、强调技击、突出对抗、培育精神”理念,确立“培育刚健自强精神”的最高目标。自21世纪初国家层面就亟需学校武术发挥培育民族精神的作用,但因教学内容存在问题,这个目标一直没能实现。中华武术最主要的特点是以技击为核心,突出两两对抗性,更利于培育青少年的阳刚之气,所以在此将“培育精神”确立为培育“刚健自强”精神。中华武术正是凝聚“精气神”,培育“刚健自强”精神的实践载体。相对其他拳种而言,太极拳的特殊之处在于更突出“以巧斗力”的技击之道,更突出技击智慧。课改阶段之所以在每堂课中都安排对抗性比赛,正是把“培育刚健自强精神”的目标具体细化。

其次,根据单元教学目标安排单元教学内容。重点任务是如何根据总课时量(1学期34~36课时),安排整个单元的教学内容,即如何安排前期改革已形成的由起势、搭手2个基础技法及如封似闭、海底针、白鹤亮翅3个典型招法组成的简约化教学内容,并选择适宜的教学方法及评价方式,使其高效发挥作用。经过2019年两轮教学实验,形成如下单元教学安排:前半学期以技术教学为主,对抗比赛为辅(采用定步推手比赛);后半学期以对抗比赛为主,技术练习为辅。前半学期教学顺序如下:先进行太极拳的起势、搭手教学,重点是如何保持身形、如何形成以骨盆运转为核心的劲力收放模式、如何承接及化解劲力;主体招法教学按照如封似闭、海底针、白鹤亮翅的顺序,主要形式是喂招练习、单势练习;期中考试是3个典型招法的喂招。后半学期重点是不同学生之间的推手比赛,包括小组赛、循环赛、挑战赛等;辅助进行喂招练习、单势练习;期末考试是推手比赛、套路演练。

最后,安排每堂课的具体教学内容。根据不同阶段的不同教学任务,前半学期每堂课的具体安排如下:(1)专项准备活动。围绕骨盆运转、脊柱屈伸、气息调整而设计的以人体之中节为核心的上下、前后、左右几个方向的徐缓及快速的发力练习。该教学环节大约在10~30分钟,遵循由轻柔到刚猛的递进顺序。(2)主体技术教学。一改之前先进行单势单练教学、再进行讲招喂招教学的顺序,而是先两两搭手,直接学习对抗性技术,然后进行喂招练习。该环节大约在20~40分钟。(3)定步推手比赛。学生可在规则允许的范围内自由发挥,重点运用所学招法,规则要点是“使对方脚移位得1分,使对方倒地得3分”,从而形成以两两对抗为教学环节的课程模式。该环节大约用时15~20分钟。(4)最后放松环节。主要是单势单练技法教学及单趟技术练习,包括太极拳的起势、搭手、如封似闭、海底针、白鹤亮翅等,采用缓慢柔和型的练习方式。

对于前半程单势单练技术的教学,主要遵循以下顺序:先外形教学,再逐步向内过渡,最终形成整体合一的运动。即首先通过外形教学让学生对技术动作形成一个大体轮廓,学会比划动作;继之由外形向内在延伸,增加骨盆围绕冠状轴、垂直轴的转动,而形成的脊柱屈伸带动四肢运动的技术,重点体会骨骼运动产生的力量;进而增加呼吸带动肢体运动的技术,体会呼吸产生的力量;最终形成以呼吸引领的一卷一落、一松一紧、一聚一散、一合一开、一收一放的运动状态,就像章鱼在水中游动。由于这种练习方式是缓慢柔和型的,所以可以放在每堂课的最后,相当于放松练习。该环节大约用时15~20分钟。后半学期安排如下:专项准备活动、喂招练习、教学比赛、单势练习。其中,重点是教学比赛环节,教学比赛由原来相对死板的定步推手,改为3米长、1米宽的小场地活步推手(因课时有限,采用圆形大场地推手比赛是很不现实的),规则要点是“使对方一只脚完全出界得1分,两只脚完全出界得2分,倒地得3分”。在具体实施过程中,可以先进行有条件限制的比赛(例如,仅仅允许前后方向用力的比赛、仅仅允许左右方向用力的比赛),然后逐步过渡到相对自由的比赛。实践证明,这种比赛相比之前的定步推手要激烈得多。

由以上课程设计可知,整个学期的课程安排既有目标引领“培育刚健自强的民族精神”,也包含太极拳“功、势、用、套”的完整结构,并且几乎每堂课都是结构化教学内容,完全改变之前单元教学的前半程一节课仅仅进行一两个技术教学的片段化教学状况。而每堂课教学内容安排也紧扣教学目标,包括功法、招法、比赛、单势等结构化内容。特别是教学比赛的常态化,不仅能够使学生尽早掌握和体验完整的太极拳运动,而且体现太极拳的武术本质,保证课堂教学的运动强度,特别是更利于磨练学生意志、激发学生精神,使其更深入地体验传统文化,最终与前面提出的“培育刚健自强精神”总目标相对应。

另外,需要说明的是,对于单元教学而言,课时量的多少决定进行教学具体招法的多寡,以及最终考试形式。如果课时量极充足,就拓展招法范围,进行多个招法教学,最终的考试形式可以采用全国大学生太极拳推手比赛直径3米的圆形场地。如果课时量少,就缩减招法,可以考虑只进行前后方向用力或左右方向用力的技术教学,以及相应的“有限制”的比赛形式;如果课时量非常少,可以仅进行几个核心技法教学,仅进行定步推手比赛。总之,课时量的多少决定教学内容及最终考试形式。这其中必须把握的大原则是绝不能采用片段式的教学方式,切忌破坏太极拳的

整体技术结构。

4 结论

针对一学期 36 课时的公体太极拳选项课的单元教学,可选用由起势、搭手两个基础技术及如封似闭、海底针、白鹤亮翅 3 个核心招法组成的简约化教学内容。其中起势、搭手是基础,主要作用是在上下方向上实现定根、拔根;如封似闭、海底针、白鹤亮翅分别是前后左右几个方向上的具体招法。

在单元教学的设置思路方面,与中国健康体育课程模式提出的课程标准相适应,其一,首先设置单元教学目标,以目标引领教学内容安排;其二,每节课都采用结构化而非片段化的教学内容,即教学内容设计能大体反映太极拳技术体系的主体轮廓,以让学生尽早充分体验完整的太极拳运动;其三,把对抗性的比赛作为课堂教学不可缺少的环节,以保证每堂课的运动强度,并培养学生的多方面能力和“刚健自强”的精神。

每堂课的教学程序具体安排可采用以下程序:单元教学的前半程“功法练习—实用招法教学—喂招练习—一定步推手比赛—单势单练”;单元教学的后半程“功法练习—喂招练习—小场地活步推手比赛—单势单练”。其中,以具体招法在推手过程中的实际应用为教学重点,以两两对抗为课堂教学的必备形式,以单势单练为辅助练习形式,最后充分发挥学生创造力,

自行将单势串接起来,形成简短的小套路。整体而言,形成“功、势、用、套”一体的课程结构。

具体到考试环节,共采用 3 方面内容:期中进行喂招考试,让学生在最理想状态下完成技术;期末进行小场地太极推手的小组循环赛、挑战赛,作为成绩的重要组成部分;期末还可进行学生自编的简短小套路考试。

参考文献:

- [1] 教育部办公厅. 普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要[Z]. 教体艺厅[2004]9号, 2004-09-29.
- [2] 武冬. 体育教育专业武术课程教学内容和改革的研究[D]. 北京:北京体育大学, 2006: 1.
- [3] 赵光圣,戴国斌. 我国学校武术教育现实困境与改革路径选择——写在“全国学校体育武术项目联盟”成立之际[J]. 上海体育学院学报, 2014, 38(1): 84-88.
- [4] 杨建营,邱丕相. 浙江工业大学武术选项课教学内容改革的反思[J]. 体育学刊, 2015, 22(5): 92-97.
- [5] 邱丕相,王震. 人类生态文明视域下的未来武术[J]. 武汉体育学院学报, 2007, 41(9): 1-4.
- [6] 季浏. 中国健康体育课程模式的思考与构建[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(9): 72-80.
- [7] 杨建营. 普通学校武术教育改革理念探析[J]. 沈阳体育学院学报, 2016, 35(4): 128-133.

