

# 引入传统文化，拓宽教学平台

## ——小学武术教学尝试

陈东光

(广州市越秀区铁一小学 广东 广州 510000)

**【摘要】**随着教育改革下教育思路的转变，小学体育教育需要以学生自主锻炼为核心，重视运动兴趣的培养，培养终身体育运动意识，促进学生的综合素质成长。在体育教学过程中引入传统文化，以培养学生对武术的兴趣，注重武术基本功练习和自编套路的尝试，培养学生的创新思维，传承武术的精神，从而达到拓展教学平台的目的。能够给学生快乐的运动感受，掌握体育技能，有效地提升学生的体质体能，希望达成培养体育核心素养的目标。

**【关键词】**传统文化；武术；体育教学

新课程标准理念告诉我们：体育教学要坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长为目标。随着体育教学改革的不断深入，小学生的生理、心理健康倍受关注。小学阶段的学习和锻炼是竞技能力持续增长的黄金时期，在教学中蕴藏着无穷的积极因素。在教学中尝试引入传统文化（武术），以激发学生练习武术的兴趣，注重武术基本功的练习，让学生自编套路，培养学生的创新思维，体验成功的喜悦，以拓宽教学平台。以下是本人在尝试小学武术教学的几点体会：

### 1 引入传统文化，培养武术兴趣

我们知道：学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。兴趣是入门的向导，是获取知识的原动力。我在教学中尝试引入中国传统文化，以培养学生练习武术的兴趣，调动学生练习武术的主动性和积极性，让学生对中华武术产生好奇心理，从而树立学习武术的信心，培养学生自觉锻炼的习惯。

小学生的意志品质正处于逐渐形成和发展之中，往往缺乏恒心，需要正确的教育和引导。在兴趣的驱使下，学生在体育课中就会积极地参与，甚至能够主动地要求参加体育运动，提升自身的能力，以真实的身体和情感感受。近几年来，我发现喜欢学习武术的学生越来越少，连许多武术培训机构报名学习的人数也为数不多，形成这种情况的因素是多方面的，我认为主要有以下几点：第一、怕苦怕累成为现代独生子女的突出问题。许多家长都不舍得自己的孩子辛苦，所有事情都是一手包办，造成孩子缺乏动手的能力，缺乏吃苦耐劳的意志。第二、社会竞争激烈，改变许多家长的观念。甚至有些家长认为只要学好“语、数、英”，走遍天下都不怕的错误观念，导致孩子缺乏锻炼身体的意识。第三、宣传力度不够。电视台都很少播放武术比赛现场的节目，如果有就是拳击和散打搏击之类的比赛，家长认为这些节目存在暴力，干脆不让孩子观看，从而导致孩子缺乏对武术概念的理解。回顾童年，在电影《少林寺》，电视《霍元甲》，《李小龙》等等影片的影响下，全国上下都掀起一股学习武术的热潮，既能强身又能健体，连农村都形成舞狮、习武的传统，人们练习武术的情景处处可见。现在，我在小学体育教学中做了尝试，获得明显的效果。我根据小学学生的身心特点，通过故事的形式，让学生了解中国武术的起源和发展。利用学校媒体设备，为学生播放武术比赛的节目，如：有单人表演、双人对打，还有刀、剑、棍等器械的表演令学生大开眼界，感到震撼。学生兴奋得都情不自禁地手划脚地模仿起来，产生强烈的好奇心。例如：六（2）班梁某某同学，她从小就热爱武术，坚持刻苦训练，获得许多奖项和荣誉。如：

2010年获广州市武术锦标赛拳术和刀术两项一等奖；2011年获广东省武术锦标赛拳术一等奖；2012年获广东省武术锦标赛刀术二等奖；2013年获越秀区武术锦标赛拳术第二名。她既为学校争得荣誉，又能强身健体，自身得以全面发展。

因此，我在体育教学中引入中国传统文化，教学生练习武术，使课堂气氛非常活跃，收到意想不到的教学效果。也无形中推广了中国传统文化，激发了学生学习武术的浓厚兴趣。培养学生的运动兴趣，激发其主动参与体育运动的爱好，能够营造出快乐的课堂氛围，达到提升课堂教学的有效性。能够让学生在课堂中掌握体育技能，积极参加体育锻炼，保证了体育课的质量。

### 2 注重功底训练，提升学习自信

小学阶段是打基础的黄金阶段，小学武术的教学主要是以基本功练习为主，武术基本动作有：手型、手法、步型和不法等等。如果学生的武术功底要扎实，就能够顺利地完各个武术动作，反之，在套路学习中就难以完成武术动作。其中，柔韧素质练习又是基本功的关键，起着决定性的作用，学生拥有良好的柔韧性，才能提高动作的质量，从而提升学习武术的自信心。

在武术的教学中，要注重基本功的学习，1、手型练习：拳、掌、勾。2、手法练习：冲拳、推掌、架拳、亮掌、顶肘。3、步型练习：虚步、歇步、弓步、马步、仆步。这些都是武术教学中最基本的动作，也是最枯燥的内容。为了让学生掌握扎实的基本动作，我在教学中对每个动作做正确示范和引导，加以反复循环的练习，久而久之，学生就能够掌握了扎实的基本功。除了要掌握这些基本动作外，还要严格练习柔韧性。武术运动对练习者的柔韧素质一向有较高的要求，尤其是长拳类项目，要求运动幅度大，姿势舒展，快速有力，节奏明显。其中，腿法练习难度较大，对柔韧素质提出了更高的要求。据调查，教学中，柔韧素质的练习和提高，都存在着不同程度的忽略，因为柔韧素质的训练既枯燥又辛苦，例如：体前屈、转肩、做桥、劈叉等等，都有不同程度的要求，尤其是劈叉，两腿分开，前后或左右劈叉下至最低点，身体保持正直，难度非常大，学生练习时会感到肌肉和韧带疼痛，所以有很多学生都怕苦怕累后是放弃。因此，在小学的武术教学中又出现了一大难题。事实证明，柔韧素质的练习在武术运动中相当重要。我们应想方设法去克服。在柔韧性练习中，要经常采用音乐伴奏的方法，让学生跟着音乐节奏由小到大，由轻到重地反复练习，音乐既可以分散学生局部疼痛的注意，也可以活跃课堂气氛，学生在不知不觉中完成了教学任务，每次都会收到事半功倍的效果。

提高柔韧性素质可以增加动作的准确性,提高动作的规格和质量,在武术套路中就明显地体现出来。也可以防止肌肉、韧带、关节损伤。如果学生的柔韧性差,相对关节灵活性也较小,那么这样就会限制力量、速度和协调性的发挥,导致完成动作吃力,甚至会造成运动损伤。

### 3 自编武术套路,培养创新思维

在小学武术教学中,学生的创新思维的培养非常重要。创新思维能力是提高社会实践能力的基础,是开放人的潜能的需要,也是提高学生创新意识和创新能力的根本保证。老师应采用灵活多样的教学方法和教学手段,让学生积极主动地进行武术套路的创编,激发学生的好奇心,这也是认识、探索某种事物或某种活动的心理倾向,具有强烈的情绪色彩,是从事活动的重要动力。

著名的物理学家杨振宁教授曾说过:“西南联大教会我严谨,西方教会我创新。”由此可见,对学生创新思维的培养的重要性。通过有趣的武术教学,调动学生自主学习武术的积极性,让学生在课堂上体验成功的快乐。教学中,不仅仅是基本功和规定套路的练习,还要让学生自己去编武术小套路,例如:老师先教会学生武术的动作,然后组织学生根据这些动作的串连,自由创编,最后选出学生代表进行表演。甚至可以找同伴合作,不管他们编的质量如何,都让他们逐个上台表演。老师再做出评价。这样学生马上就兴奋起来,课堂气氛非常活跃。有助于引发学生心理上的认知冲击,激发学生求知欲望,引起学生对武术的浓厚兴趣,进而引导学生展开积极的思维,使教学活动更加有效地指向教学目标。做法是:老师设置问题,布置任务——学生示范——学生自编武术小套路、尝试、探索——学生展示、感悟、体验成功——老师点评。培养创新能力,不仅要注重学生创新意识和创新氛围的培养,还让学生在实践中用创新的方法去解决实际的问题,以提高学生的创新的实践能力。结合体育课的特点,可以采用让学生自编自导的方法,激发学生的创新思维。因为,自编能够充分发挥知识、技能和想象力,自导能够锻炼学生的组织能力。

采用让学生自编武术套路的方法,是为了激励学生的创新思维。不可否认,每个学生都有创新的潜质,而鼓励质疑、培养想象力、设置自主环境是培养创新思维,造就有创造精神人才的关键。

### 4 传承武术精神,加强德育渗透

武术是中华民族传统文化的精髓,武术的真正魅力,不是它精湛的技艺,而是它蕴含着丰富的民族文化内涵和修身养性、塑造人格的功能。在体育课堂上,学生学习知识、技术和技能固然重要,但是对学生的德育渗透更加重要。尤其是对小学生的道德品质的培养,是一个全方位的系统过程。

在武术教学中,教会学生技术的同时,进行了武德教育,让学生清楚学习武术的目的和意义。把武术教学与学校的德育工作有机地结合起来,以武辅德,以武励志,武德治校,不但能够弘扬民族传统文化,培育崇礼尚德,而且能够从武术精髓中吸取育人品德,从而用武魂铸造精彩的校园文化。例如:有些学生学习武术后就到处炫耀,甚至和别人打架,这是非常错误的,是不允许的。我们教学生学习武术的本领,既能锻炼身体,又发扬中华武术之光大,传承中国传统文化。中国从古至今,有许多武术大师,身怀绝技,但从不欺压弱小,深受尊重。武术与德育相结合,相互渗透,我们的学生

一定能够传承中华武魂,促进校园文化建设。只要我们都怀揣着一颗纯洁的爱心,不纵容错误,混淆是非,用积极而高尚的情感熏陶学生,他们一定能健康茁壮成长。

武德教育不是一朝一夕的事情,只要我们能够抓住学生的心理特点,从教学的实际情况出发,把武德教育有效地渗透到教学实践中,就能够充分发挥武术育人修心的功能,就能够让武术教学焕发出生命力。

### 5 创设展示平台,体验成功快乐

在教育教学中,和学生沟通是一门艺术。可是,我觉得师生之间的沟通要从“心灵”开始,真心走进学生的心里,为他们点亮心灯,才能使自己的教学事半功倍。

在教育教学中,我常常挖掘学生的闪光点,用放大镜的方式去寻找学生的优点,哪怕是一点点进步,我也不会放过,不会放过每个教育和激励学生的契机,并及时给以表扬和鼓励,收到意想不到的教学效果。例如:五(4)班的张某某同学,他经常打同学,甚至做出一些过激的行为,令老师焦头烂额,无计可施。后来,我在课堂上发现他有很强的表现欲望,因此,我就教他学习武术,让他对武术产生兴趣,果然,他在武术方面有了很大的进步,课堂上经常让他给同学们做示范和表演武术,得到同学们的赞扬和羡慕。同时,以武德感染他,引导他。后来他就慢慢地变得非常积极,每节体育课他都主动帮老师收拾器材,表现很好,从而树立了自信心,而且充满了阳光。事实证明,只要我们站在学生的立场去思考问题,了解导致问题出现的原因,就能更好地解决问题。这样就会使学生感到自己被老师理解、被尊重,从而产生一种温暖和满足感。在教学中就自然而然地建立起一种和谐、温暖的师生关系。此时,有句话一直在我心中回荡:“教育的艺术不仅在于传授本领,而更主要的是善于激励、唤醒和鼓舞”。

“米粒之珠,也有光彩”。一句赞美的话语,一丝理解的笑容,一双启动的目光,都能给以学生无尽的力量,萌发积极向上的热情,把心灵中微弱的火花点燃。

小学生正处于能力发展的初期,一般都体现为胆小、怕事,不爱表现,甚至会产生害羞心理。抓住了学生的这一缺点,尽可能地为他们的训练创造轻松愉快的氛围,从心理学角度而言,人在快乐时大脑中枢抑制了消极情绪被激活。由此可见,“快乐”能有效激发人体内在动力。

因此,在教学中,不急于要求学生进步的速度,首先让他们喜欢练习武术,然而大胆的尝试,使学生在轻松、快乐的情境中调动学生练习武术的积极性。

### 6 结束语

总而言之,课堂教学蕴含着巨大的生命力,教师要善于激发学生的创造力,引导学生积极锻炼。在教学中引入传统文化,通过各种教学手段,激发学生积极参与练习武术的兴趣,重点抓好基本功的练习,让学生有自编套路的能力,培养学生的创新思维,体验成功的喜悦,拓宽我们的教学平台。诚然,我们的教学平台需要大家来拓宽,能够为学生的健康发展奉献自己的力量,当努力而为之。

### 参考文献:

- [1] 王术忠. 浅谈武术教学的分解技巧[J]. 体育教学, 2003(3).
- [2] 江百龙. 武术理论基础[M]. 北京: 人民体育出版社, 1997.