

# 陕西地方拳——红拳在小学体育特色教学的开展研究

◆钟 珊

(西安高新第六小学 陕西省西安市 710065)

摘要:陕西地方拳——红拳作为中国特色传统文化的重要组成部分,被陕西地方人士不断的传承与发扬着。小学体育教育趋向于特色课加传统的课的体育教育,文章从红拳的起源、红拳的开展方式、各水平阶段教育的特点、传统特色课程与现代教学方式的结合等等,将红拳在小学体育特色教学的开展深入挖掘,旨在提高学生身体素质的同时,传承中国传统文化。

关键词:红拳;武术教学;体育特色

## 一、研究目的

体育特色课程有许多优势,既能体现了学校的特色校本课程又能开发学生的体育特长潜能,更重要的是可以拓宽小学生的升学渠道。红拳作为陕西地方拳,红拳十三势作为基本套路涵盖了红拳中的“揭”“抹”“捅”“斩”,增强人体协调性、灵活性、柔韧性,对强身体有着不可估量的功能,尤其对青少年骨骼的发育,身体协调发展有重要的功效。

## 二、研究方法

### 2.1 文献资料法

根据该篇论文的研究目的,通过检索陕西省图书馆以及中国知网等网站,查阅了有关体育特色课程及武术方面的相关文献,并且对资料进行了整理与归纳,为论文书写提供理论支持。

### 2.2 专家访谈法

访问红拳的传承与爱好者,从红拳的起源、发展、门派等搜集资料。对资深体育教学特色课程探索的前辈进行电话访问或者面谈,获取经验与资料。

## 三、结果与分析

### 3.1 陕西地方拳——红拳的在小学体育特色课程开展的方式

#### 3.1.1 红拳特色课程

国家规定小学生每周四节体育课,我校运用“3+1”模式。3节为基本体育常规课,1节课开展红拳特色课程或者其他特色课程。同样,将红拳贯彻到体育课堂中,这对于体育教师又将是一个非常大的挑战。组织一支以体育教师为主,以红拳特色训练为基本内容的研究型教师团队。

#### 3.1.2 武术——红拳训练队

学校体育训练队,利用课余时间对部分体育基础比较好的同学,进行一系列较为系统的训练,从而达到全面发展身体素质,提高运动成绩为目的的一种专门教育过程。它是学校课外体育活动的一个重要组成部分,是普及与提高武术知识和技能的一个重要方面。它不仅可以培养优秀武术运动员的后备力量,同时带动更多的学生自觉进行体育锻炼,融入到传统武术文化氛围里。

#### 3.1.3 武术特色大课间

红拳十三势初学套路作为大课间推广套路,练习过程中配合铿锵有力的音乐,配合学生集体有力的“哈哈”放生,把“武术的形神兼备、内外合一”的特点体现出来,显现出中国武术气吞山河的其实和中华武魂的魅力。根据教师口令重点练习分解动作,发展全面的同时加强基本功的锻炼。

#### 3.1.4 武术校本教材

武术校本教材结合武术的基本功、手型、步型为基本内容。在创编过程中,囊括配合现代音乐的武术操以及红拳的基本动作、习武礼仪、攻防属性、发声练习等,打破传统枯燥武术动作丰富表现内容与形式。

#### 3.1.5 邀请老辈红拳传承者指导

定期邀请老辈红拳传承者进行指导,聘请他们为校外武术教练,拓展师资渠道,增进学校与社会的交往与交流。在指导学生的同时,组织教师团队进行红拳教研,确保教师团队的专业性。

## 3.2 各水平阶段学生红拳教学特点

### 3.2.1 水平一学生

水平一学生身体处于发展的平稳时期,肌肉力量弱,协调性差。关节的伸展性活动范围较大,牢固性较差。对抽象的概念理解较弱。独立性和自觉性较差。集体意识较模糊,不具备自我评价能力。根据学生的生理、心理特点,在武术教学中:我们应该

抓住孩子的好奇心,鼓励学生多观察,促进创造性的发展;激发童趣,将枯燥的动作能具象化,帮助记忆。

### 3.2.2 水平二学生

水平二的学生组织纪律性较强、情绪变化较大,运动能力有一定的发展,运动系统发育不成熟。学习兴趣容易激发,是培养好学习方法、学习规律的重要时期。在武术教学中:我们应该提高动作水平,让学生掌握一定的动作技能;习武先习德的渗透;面对难度动作时,能够勇敢面对的意志品质。

### 3.3 传统红拳与现代教学的结合方式

#### 3.3.1 设计体育游戏,激发学习兴趣

小学阶段,大多数学生对武术抱有一种神秘的感觉,这种感觉让他们对武术产生了一种向往欲望,他们常常幻想自己就是“武林高手”“江湖侠客”等等。因此,学生往往在刚接触武术时兴趣比较浓厚,但随着课堂教学的进一步发展,学生的兴趣就会逐渐衰弱,如何激发学生的学习兴趣是提高课堂教学的关键。我在课堂教学中,先利用一些武术家或者武打影视明星的经典动作来激发学生的学习欲望,继而着重练习套路中的基本功,并创编各种游戏把基本功运用到游戏中,譬如踢腿接力、马步“搬家”、自创功夫等等,学生在快乐游戏的同时也就掌握了基本功。基本功熟练以后继而学习套路和其他内容,那是链接基本功的过程,学生也容易掌握了。

#### 3.3.2 运用科学的教學手段

武术的教学手段基本包含讲解示范法、分解完整练习法、比赛法、小组合作探究法等等。由于武术有其方向路线以及攻防攻击性等特点,决定了在武术教学过程中必须科学合理地运用教学方法,从而提高课堂效果。例如,基本手型、步法、马步冲拳、马步推掌等简单动作,可以采用快速正面示范。完整的套路动作练习,学习前教师要完整示范整套动作,然后针对套路中的单个动作进行分解示范,示范的位置要随着动作方向的变化而改变。教师的讲解要言简意赅,口令要清晰明确,要充分运用武术的动作术语熏陶学生,使武术区别于徒手操的教学。特别是教学过程中的口令,教师要用“踢”“转”“砸”“劈”“冲”“推”等术语代替惯用的“一、二、三、四”的口令,还可以将动作名称与口令结合起来,让学生喊出相应的动作名称。在小组合作学习时,要注意学生学习水平的组合,用武术骨干带动作帮助学习困难的学生完成学习,这样互帮互学,对提高教学效果有很大的促进作用。

## 四、结论与建议

为提升体育课程教学任务就必须重视教师队伍建设工作,培养专业化教师队伍,在小学体育教学工作中,就要求体育教师做到公平公正的原则,用平等的目光去看待每一个孩子,关心爱护每一个学生,为学生做一个良好的榜样,通过自身的素质获得学生的崇拜和尊重,并且在这个过程中,不断的提高自己的体育素养和专业技能水平。在特色课程的教学工作中,充分调动学生的积极性和主动性,引导学生对体育技能和知识不断探究与学习,这个过程不但能够帮助他们提高自身的身体素质,在长期的训练和学习过程中建立终身体育的意识,同时,还能够极大程度上提高体育课堂的教学水平。

总之,小学武术特色课程的开展,在开发学生兴趣的同时实现了地方体育文化的传承。采用科学合理的教学方法,以红拳十三势为基本套路,在传授技能的同时加强武德教育,注重培养学生的优秀道德品质。“取其精华,去其糟粕”,让陕西地方拳——红拳得以发扬光大。

## 参考文献:

- [1]梅汉超.论现代武术训练的发展趋势.武汉体育学院学报,2000,(03).
- [2]徐绪友.现代田径训练综述[J].武汉体育学院学报,2000,(03).
- [3]郭玉成.武术文献发展概述与评略[J].西安体育学院学报,2008(6).