

太极拳课程教练赛评一体化模式路径研究

饶日忠, 蔡 舒

(三江学院体育部, 江苏省南京市 210012)

摘要 ▶ 太极拳课程教、练、赛、评一体化路径探索研究具有重要的实践意义。一体化模式不仅可以提高太极拳课程的教学效果和培养学生的实际能力, 实现课程和培养人的高质量发展, 传承发展中华优秀传统文化, 发展学生体质, 增强学生学习的内驱力和创造性, 还可以检验教师的教学水平, 促进以学生为中心的体育教学改革, 实现高校体育与终身体育有效对接。

关键词 ▶ 太极拳课程; 教练赛评一体化; 高质量发展; 教学改革路径

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2025.04.029

高质量发展是当前我国发展的首要任务, 体育课程发展也是如此。2020年10月15日, 中共中央办公厅、国务院办公厅发布《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》, 提出“教会、勤练、常赛”的体育课新模式^[1], 许多学校为此做了一系列的体育教学改革。可是“教会、勤练、常赛”如何真正落到实处? 目前, 太极拳项目作为全民健身的内容已经被全国许多高校纳入体育课程中, 在各高校课外体育群体竞赛中也有太极拳比赛活动, 但是要将高校的太极拳课程的教、练、赛、评结合起来形成一体化模式, 其实操作方法和路径还需要深入研究和探索。

1 高校太极拳课程教、练、赛、评一体化模式形成学校体育课程特色的必要性

首先, 是推广中国传统太极拳文化需要。2017年中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》中指出“文化是民族的血脉, 是人民的精神家园。^[2]”高校作为教育的前沿阵地, 应当在中华优秀传统文化的传承发展方面发挥重要作用。太极拳运动融体育的多种功能为一体, 将高校的太极拳课程教、练、赛、评一体化的结合推进, 可以不断发展课程的文化内涵, 有效地推广中华优秀传统文化。

其次, 是太极拳课程改革发展的需要。目前许多学校太极拳课程的运行模式以动作技术教学和考核评价为主, 以教师的“教”为中心。然而, 许多教师过度专注于技术套路的教学, 导致老师为了教而教, 学生为了学而学, 长此以往不仅会打击学生的学习积极性, 也会使得教师产生挫败感。将

高校的太极拳课程教、练、赛、评形成一体化模式, 从传统的以教为中心的模式转换为以学生为中心的教学模式, 使得教学目标、教学内容、教学成效有机结合得更紧密, 更能适应新形势下的大学生学习需要, 有助于提升课程教与学的体验感和效果。

最后, 是培养高质量发展人才的需要。教育的高质量发展需要加强对人才培养的投入, 以提高人才的素质。在实践中发现, 一体化模式使学生对太极拳的动作技术和文化内涵会有更深的领悟, 既陶冶了其情操, 也端正了其审美观、价值观, 同时增强了教师和学生课程的认同感。一体化教学模式充实了基层教学组织活动内涵, 通过讲理论、练技术、论教法, 全面提高了教师的业务水平, 完善了评价体系; 该模式下师生关系、生生关系也更加融洽, 促进了教与学目标的一致性, 引导了课程的发展方向, 有利于深化教学改革和课程思政融合, 丰富校园体育文化, 形成学校体育课程特色。该模式可作为学校五育并举的有效育人模块之一, 有助于满足人才高质量培育发展的需要。

2 太极拳课程教、练、赛、评形成一体化模式的可行性

大中小学一体化体育课程体系的构建本身就是国家的一大课题, 是体育教育宏观的“一体化”, 在中小学的学校体育教育变革中尤为明显。大学体育教育在当前是青少年接受学校体育教育的后期阶段, 既要补足中小学阶段的不足, 又要在此基础上提高和发展, 为未来的纵向衔接做好足够的准备。太极拳课程教、练、赛、评形成的一体化是宏观一体化

作者简介: 饶日忠, 男, 副教授, 研究方向: 体育教学与训练 (主要研究格斗类项目群); 蔡舒, 男, 副教授, 研究方向: 武术、体育教育与运动训练。

下的微观一体化,是宏观一体化的一部分。太极拳课程走进高校体育课由来已久,加之高校的体育师资力量雄厚,其教学水平高、科研能力强、专业技能强、创新能力强、社会实践经验丰富,这些都有利于太极拳课程一体化模式的推广,为一体化提供了可行性。课程没有特色,就没有生命力。将太极拳教学设置为普修和必修课程,形成教、练、赛、评一体化,发扬民族传统的同时又丰富了校园文化,既能提高学校的体育教学质量,又能形成本校课程特色,是新时代背景下学生、教师、课程、学校等多方面高质量发展的需要。

3 太极拳课程教、练、赛、评一体化模式路径探究

3.1 高校太极拳课程设置探究

课程建设是学校教育的核心,是学校人才培养方案的具体表现,也是实现培养目标的必要条件。高校太极拳课程在课程设置上要有利于实现高校体育课程在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应等五个方面的基本目标和发展目标^[3]。

高校太极拳课程作为传承发展中华优秀传统文化的前沿阵地,在课程设置上,可将其设为大学体育课程某一年级、某一阶段的必修及普修课程,可以集中在某一个学期(16~18课时)进行教学,以保证这一学期的每位学生都能熟练掌握一套太极拳。当然也可以设置成选项必修或选修课,让所有年级的学生都能够选修这门课程。在教学内容上,可选择国家体育总局推广的、易被青少年接受的、操作性强的新技术、新内容,并将太极拳技术、理论知识、传统文化、身体素质、课程思政元素等方面进行整合,形成体系化的教学内容。同时,根据学生的实际需求和兴趣优化课程,让学生能够全面学习和掌握太极拳技能。各学校可根据本校的教学条件予以选择。在教学计划中,课上也要及时优化太极拳技术、技能内容、身体素质训练内容以及比赛、竞赛内容。可在教学进程中设置某一个教学周为集中比赛实践环节,一般放在学生复习迎考的课程环节。也可将教、练、赛、评设置在每个教学单元,使一体化教学的成效最大化。

3.2 高校太极拳课程教学模式探究

教学是课程实施落地的环节。推行太极拳课程一体化,首先,要建立起完善的教师评估和培训体系,通过对教师能力水平的评估和考核,选取优秀的教师担任太极拳课程的教学工作。同时,加强对教师的培训,组织教师课前研、备、磨课,熟悉课程、教材、教学内容,熟悉教学场地和教具,以培养一体化的教学理念。在以学生为中心的教学理念下,设计好教学目标和内容,设计好每个教学单元的教学方法和教学手段。太极拳课程教学的目的不仅仅是“教”,更多的

是帮助学生学和练,在提高教师教学水平和教学能力的同时,为学生提供更好的太极拳教学服务。

其次,具体到每次课的教学和训练。要将多元化教学方法与资源整合,有条件的学校和教师要尽量利用AI智能技术、多媒体、音乐、挂图、网课资源等多种现代技术教育教学手段,为学生提供丰富的学习材料和教学资源。以教学成果为导向,组织实施课堂教育教学、训练、比赛竞技活动,使得学生享受学习的过程,提高其学习的体验感。

最后,在教学方法和目标上,要贯彻和实施以学生为中心的教學理念,以教学成果为导向,运用各种教学方法,在教学、训练过程中不断激发和维护学生的学习兴趣 and 动力。将太极拳课程的文化内涵、运动技术原理、体育精神、武术道德、防身格斗理念等融入太极拳理论、技术教学、训练、比赛竞技当中,努力提升学生对课程、对教师组织教学和训练的兴趣,在师生配合良好的状态下完成课程的一体化的目标。

3.3 太极拳课程比赛和评价模式探究

考试评价体系对学生的学习和课程的发展有着导向性作用。太极拳课程的考评要能体现太极拳课程的基本元素,如课程的理论、技能基础,太极拳综合运用能力、知识技能的创新性等。考核内容可以是教学规定动作,也可以是在此基础上的自编动作。评价可将教师评价、学生互评和自评相结合,将综合评价与过程性评价相结合,将学、练、评相结合。具体对学生的综合表现进行量化评估,激发学生的积极主动性。还可将比赛得分与考核成绩相应换算或者综评加分,尽量实现太极拳课程评价的多元化和考、评、教、学、赛一体化,展现学生各个方面的学习成果,让学生有多元的参与机会和目标,满足新时代下高质量培养人才的需要。

太极拳比赛是太极拳课程的教、练、评效果的综合体现,是一体化的核心表现形式。比赛既可以放在课内也可以放在课外,可以设置个人、小组、团体等多种形式。学生可以宿舍、专业、学院、兴趣小组或团队等为单位的各种形式参赛。依据比赛目的、意义,确定太极拳比赛的大、小规模,如课内赛形式适合多校区运行和教学场地分散的学校。在赛事设置上,比赛时间可设置在学期教学计划中相对固定的教学周,可将同校区、同时间有太极拳课的班级合在一起比赛,裁判员可由任课老师和班级学生共同担任,充分发挥学生、体育骨干、班委的组织力量,体现以学生为中心的教学理念。课内赛的优点是不占用师生的课余时间,灵活机动并与课程教学计划和过程有机结合,有利于课内一体化模式的形成;课外赛的优势是比赛场面宏观、观摩效果突出,体现的是太极拳课程的课外一体化模式。无论是课内还是课内

外一体化模式,都要把太极拳比赛融入课程考评当中去。以组织比赛为导向,并将其作为太极拳课程的教学成果。

当然,一体化的推行过程中也会碰到各种各样的问题。比如,推行初期教师对一体化认知水平不一的问题,考评规则不成熟的问题,一体化各环节衔接不畅、多校区办学教学场地分散等问题,以及推行中后期的一体化规范化、科学化、持续投入等问题。要想更好地解决这些问题,学校要优化课程的一体化模式,适当增加有关投入和宣传力度。选择适合学校推广的课内一体化或课内外一体化模式。对于条件有限的学校,可选择太极拳课程课内一体化模式,从而解决人力、物力、时间、空间、多校区办学等难以协调的难题,增强课程的教学效果;对于条件成熟的学校,可以推行太极拳课程课外一体化模式或者课内、课内外两种模式同时运行,以达到一体化优化课程教学效果的作用。此外,在校内外组织多场比赛,通过师生的共同努力,以上问题也会逐渐得到改善。在实施太极拳课程一体化路径的过程中,要注重理论与实践相结合,通过实地考察、实验教学等形式,不断总结经验,及时优化和改进,以探索出适合太极拳课程的教、练、赛、评一体化路径。

4 结语

综上所述,高校将太极拳课程教、练、赛、评结合成一体化模式是必要和可行的。各高校可以根据自身的办学模式和条件,选择推行太极拳课程课内一体化模式或者课内外一体化模式,或者两种模式同时运行,以达到一体化模式的最佳效果。太极拳课程一体化路径的探索研究,需要在系统思考和课程思政理论基础上开展,注重实践探索和经验总结。通过全面整合教学资源和优化教学环节,能够提升教学质量和学生的综合素质,促进教学改革,丰富校园体育文化建

设。同时,要关注学生的身心健康和全面发展,鼓励学生公平竞争,树立正确的比赛观念,塑造高尚的体育精神。将高校体育与终身体育相对接,与实现高校体育课程五个领域相适应。

参考文献:

- [1] 新华社.中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》[EB/OL].https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5554511.htm,2020-10-15.
- [2] 新华社.中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》[EB/OL].https://www.gov.cn/zhengce/2017-01/25/content_5163472.htm. 2017-01-25.
- [3] 中华人民共和国教育部.教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知[EB/OL].http://www.moe.gov.cn/s78/A17/twys_left/moe_938/moe_792/s3273/201001/t20100128_80824.html.2002-08-06.
- [4] 缪志聪,古恺.以体教融合促进人才全面发展[N].中国教育报,2022-03-08(09).
- [5] 王辉.体育院校开设团体操实践课可行性研究[D].北京:北京体育大学,2014.
- [6] 李阳,于克巍.中山大学新华学院民族传统体育课程“课内外一体化”模式的构建思路[J].运动,2016(6):47-48.
- [7] 张金龙,唐权威,刘毅.高校武术课内外一体化的必要性与路径研究[C]//中国体育科学学会.2021年全国武术教育与健康大会暨民族传统体育进校园研讨会论文摘要汇编(一).哈尔滨,2021:298-299.