

基于“攻防技击”的武术微课设计与实践反思

段 卉¹, 高 明¹, 韩尚洁¹, 毛明春²

(1. 山西医科大学体育教学部, 山西 太原 030001; 2. 山西大学体育数学部, 山西 太原 030006)

摘 要:纵观我国教育资源建设研究领域,发现正在随着移动终端的普及而兴起的微课程成为教学改革与研究的热点。通过对武术“攻防技击”的微课教学分析入手,从微课设计、教学实施、教学评价三方面探讨武术微课的设计与实践。以“攻防技击”为教学内容、“打练结合”为教学手段的武术微课程,能够挖掘与展现武术的技击性,进而改善学生对武术的评价并建立正确的武术观;补充了传统武术教学中的信息与网络资源;在推动学校武术教育资源建设与信息化发展的同时也为我国武术的传承提供转型发展之路。

关键词:微课;体育教育;武术;太极拳;攻防技击

中图分类号:G852

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2017)05-0079-05

Practice and Reflection of Martial Arts Micro Lecture Based on Offensive and Defensive Combat

DUAN Hui¹, GAO Ming¹, HAN Shang-jie¹, MAO Ming-chun²

(1. P. E. Department of Shanxi Medical University, Taiyuan 030001, China;

2. Shanxi University, Taiyuan 030006, China)

Abstract: At present, the micro lecture along with the rise of mobile terminals is becoming the new way of study in the research field of education resources construction in our country. This article takes Martial Arts class as an example, analyzing the offensive and defensive combat in Martial arts from the point of view in the course design, teaching implementation and teaching evaluation aspects, and discussing the design and teaching methods of Micro lecture of Martial arts. We believe that in order to be “offensive and defensive combat” for the teaching content, “playing and practice” as the means of teaching Micro-lecture of Martial arts to tap and show the Martial art of attack resistance, thus to improve students’ evaluation of the Martial arts and to establish the right Martial arts outlook. It can be used as a alternative way for the sports education resources construction development and transformation and promoting school Martial arts education funding.

Key words: micro-lecture; physical education; Martial Arts; Tai Chi; offensive and defensive combat

与日本空手道、韩国跆拳道在我国校园及社会上迅猛的发展速度以及对我国青少年超强的吸引力相比^[1,2],我国武术的传承与发展节奏似乎较为缓慢,这与武术教育资源的丢失与短缺高度相关,这一点在学校武术教育的发展上体现得十分明显。具有榜样性的武术教师的减少、后备人才的流失、校园武术竞技发展空间的缩小,足以说明我国学校武术教育缺少的不仅仅是对武术文化的传承,更缺少对武术教育资源的挖掘、整合与开发。反思目前我国学校武术教育现状,发现传统教学形式单一的问题,改变势在必行,而资源建设与发展是一个重要的制约因素。

1995年至2008年间,在60秒课程(60-Second-

Course)与1分钟演讲(One Minute Lecture)的发展演进过程中诞生了“知识脉冲”(Knowledge Burst),即被称为微课的微课程(Microlecture)。历经多重阶段的发展演变,这种新型在线网络视频课程呈现出情境化和支持多种学习方式的优势,且微课主要是针对某学科中的一个知识点或教学中的任一环节而设计开发的,用时5~10分钟,因此,短小、微缩、精、活正是微课的显著特征^[3-6]。2011年《电化教育》刊登出《“微课”:区域教育信息资源发展的新趋势》一文,由此微课程在我国教育界崭露头角,后逐渐推广到各大教育机构及部门^[7],目前“全国微课程大赛”“全国高校微课程教学大赛”“中国微课大赛”等教学改革活动的

收稿日期:2016-11-19

基金项目:教育部人文社会科学研究青年基金项目(14YJC890003);山西医科大学教改项目(201353)

第一作者简介:段卉(1981—),女,山西武乡人,讲师,硕士。研究方向:体育人文社会学。

开展充分体现出微课程教育资源的开发与建设。同时,我国已有众多地区的学校开发设计并实施微课辅助教学^[8]。2014 年,笔者曾有幸参与了我校教师课题研究中有武术教学的微课制作,在微课的思考、设计及现场制作的过程中,产生一些领悟与启发,认为以“攻防技击”为主要教学内容制作并实施武术微课,能以创新的模式与方法破除学校武术教育发展的制约因素,完善并加快学校武术教育的资源建设与信息化发展。

1 武术微课设计

武术在从原始社会起源到现今的发展中步法、步型套路越多其艺术性越高,而技击性下降;相反,步法、步型均较为精简的太极拳、形意拳、八卦掌等,在实战中则蕴藏着强大的技击性^[9]。太极拳作为一个文化实体,青少年是其普及的主要人群,高校武术教育是其主要传播途径,但就在这样庞大的普及人群中,太极拳技击性的展示与应用并不多见,大部分以学会“太极操”为主,因此,为了使太极拳传播与传承更为完满,在教学途径中寻回太极拳的原属性“技击”已迫在眉睫。

传统的武术教学止于教学 PPT、电子教案,特别是太极拳教学,缺乏艺术感与技击性,既不符合太极拳的竞技性和表演性特征,也不符合当今青少年的尚武特征,因此传统的课堂教学模式与内容已经不再激发学生自主学习的兴趣。微课的制作去除了单纯的技术开发过程,它更加强调先进的教学理念、精细的设计与创意过程;其教学设计要求教师以完成一定的教学任务和优化教学效果为目的,运用系统方法,拟定教学内容及教学目标为实验对象后,针对教学问题以及制约条件进行分析,从而选择并确定教学实施方案的活动和过程^[10]。因此,经过对教学目标、内容、方法、媒体选择、视频录制五方面进行全面系统的科学设计后制作的武术微课程,在充分满足练习者兴趣与实用需求的基础之上,达到学以致用效果。下文将以“24 式太极拳之转身摆莲”动作的“攻防技击”相关知识点为例,剖析武术微课的教学设计与其主要环节。

1.1 教学目标设计

教学目标是教学环节中的风向标,没有教学目标的引领,其教学效果也难以实现。有些学生喜欢武术却不喜欢上武术课,他们对武术技击有需求但又恐惧

课堂习练中潜在的伤害风险,教师在教学中也同样会遇到这种双重趋避冲突,使学校武术教学的目标越来越模糊。通过微课制作,强调基本功与套路的重要性、提高打与练的观赏性与实用性,明确教学目标,从而培养学生的武术兴趣、提高学生参与武术运动的积极主动性。

确定了教学目标的太极拳微课,虽然仅有几分钟,但通过学生的反复观看,使其能够自主学习并熟悉太极拳技术动作的运动轨迹,学习太极拳动作的攻防技巧,了解攻防过程中的注意事项,提高太极拳运动的能力。同时,促进太极拳文化、技能的学习,发展对太极拳招式的应用与对抗能力,从而提高学生对武术的兴趣爱好。

1.2 教学内容设计

武术起源于原始社会时期先民的狩猎和战争中的技击动作^[9],中华武术的初始形态就是克敌制胜的简单实用技术,太极拳就是一种以其技击性为核心的拳式,而技击性也是太极拳的主要技术特点^[10]。24 式太极拳是在保留太极拳技击性的基础上不断演变发展形成,这也使得太极拳除具备原有的技击防身特点外,又增加了强身健体、修身养性的特点。但由于以套路为主的教学方式将其健身性与表演性过分地强调,其技击防身的核心性被逐渐忽略,使太极拳的传承缺乏对技击性的习练与研究。微课在设计时,教学内容是关键的一环。考虑到武术攻防技击教学内容的实用性、科学性、安全性要并重,在微课的制作中可优先考虑攻防技击教学的重点或难点。

转身摆莲,是 24 式太极拳中最具太极拳攻防含义的动作之一,因其技术在手、足动作上复杂,且路线多变,也是太极拳教学中的难点之一。本研究围绕“转身摆莲”动作的攻防技击的技术讲解与练习展开简短、完整的教学视频制作,注重技术动作之间的连接性与整合性,对技术动作的分解画面与拍摄角度也有较高的要求。以转身摆莲作为一个知识点进行太极拳微课教学,主题明确,在 5~10 分钟内能够清楚地阐述,结合图片、音频、视频资料给学生呈现出直观的动作印象,丰富微课教学内容。而动作是太极拳教学的基础,“攻防技击”的学习与应用则是对太极拳动作掌握的有效考验。攻防技击能够展示太极拳的实用性与安全性,同时作为太极拳教学中的重点与难点,还能够短时快速地激起学生的武术兴趣。

1.3 教学方法设计

太极拳在传统的教学过程中,由教师单一重复示

范套路动作,学生简单重复模仿。缺少教学互动的课堂使得武术教学不但缺乏多种教学方法的交叉运用,更无法结合学生的个性与特点进行创新教学,教学方法贫乏、缺新。美国著名的认知教育心理学家奥苏贝尔认为,教师应该在遵循教育心理学原理的基础上,加强对学生已掌握动作技术的了解与判断,并根据学生原有的知识状况,更新且合理运用教学方法去进行教学^[10]。可见教学中教学方法创新设计与合理运用的重要性。

武术教学方法需要创新设计,更需要科学的教育改革理念进行指导。当前我国中小学武术教育改革指导纲要为“一校一拳,打练并进,术道融合,德艺兼修”。教育部“全国学校武术项目联盟”认为由上海体育学院提出的此改革理念较为适合我国学校武术教育与普及的改革^[11]。此改革理念中提出,武术教学中构建以“打”为主的技术教学模式,在课时量增加的情况下,才可能增加作为“练”的套路教学环节。本研究中教学方法的设计创新理念与此相吻合,对武术微课的设计制作进行了实践探索。

武术课的授课对象或是普通学生,亦或是体育生,通常男生对武术的攻防技击特别感兴趣,但他们缺乏对攻防技击的正确认识和运用,女生则几乎没有亲身接触过攻防技击的练习。结合当前我国中小学武术教育改革指导纲要以及上述教学目标、教学内容、学生特征,将抽丝剥茧、见招拆招拓展入单人练习、双人对练、单人讲解与分解示范、双人先守后攻完整示范等教学方法设计中,引导学生跟随教师的讲解与示范,激发学生对太极拳动作技术的研究兴趣,提高学生主动学习太极拳的主动性与积极性,丰富太极拳的教学过程,改善太极拳的教学效果。

1.4 教学媒体选择

通过摄像机等外部设备,将专业技能较强的武术教师进行讲解与示范太极拳的教学内容、双人对练过程的真实情境摄制下来,并对音效与字幕进行后期剪辑及制作,合成最终的输出视频。微课制作完成后,需要借助教学媒体来完成微课的教学活动。智能手机就是一个方便快捷的可移动媒体,它可以作为微课的传播与展示平台,为武术教学提供一定的服务。智能手机的普及性与可移动性,既能够帮助快捷、清晰地展示教师在示范、讲解动作时的技术要领,又能够提高学生在学习太极拳微课时与学习武术资源间信息交互的有效性,最大限度地发挥微课教学的作用。

2 武术微课教学制作运用

本着微课以针对性较强的独立知识点,并呈现完整教学环节的思想,太极拳微课教学过程应包括主题导入、内容讲解及课后小结三个环节。

2.1 由攻防对练的视频导入主题

微课短小、微缩,为了突出转身扳拦捶的动作技术,用攻防对练直接导入最为适合。在本节微课设计中,视频的画面呈现武术教师与助教对转身扳拦捶攻防技术动作的完整示范,根据动作的完成时间,从正面、侧面、俯视等不同角度,展现太极拳之虚领顶劲(精神虚灵)、含胸拔背(气贴脊背)、沉肩坠肘(劲不丢)、圆裆松胯(支撑八面)、肢体放长(意贯指尖)^[12]的核心要领,整个导入过程时间不超过半分钟,简洁明了,一目了然,为后面的分解讲解与示范预留了充足的时间。

2.2 分解动作逐步推进

微课要解决的是一个教学环节或一个知识点,因此,讲授环节需强化主干、突出重点,让学生了解转身扳拦捶的动作要领,通过真实且直观的打与练进行动作技术的分析。

首先,太极拳素以以柔克刚,牵动四两拨千金为技击方法,即以柔曲为体,以刚直为用。转身扳拦捶是24式太极拳中一个具有很强实用性的动作,它的学习与练习不单单是套路动作的完成,还包含身体配合呼吸完成活动的健身效用与讲究身体和击拳速度及位置的技击方式。第二,激发学生的好奇心,引导学生要通过不断的练习提高对太极拳的熟练度,以达到对太极拳以柔克刚、刚柔并济的理解。第三,微课将转身扳拦捶的演变动作与常态动作进行比较分析,重点选取完成动作的方法并分析动作的攻防技能,如“转身”是利用身体的转移逃脱对方的进攻与钳制,也是用于防守的技能;“扳”是以右手小臂的外旋力量将对方手臂按压,亦守亦攻;“拦”是借助左手继续控制对方被钳制住的手臂,而释放右手,亦攻亦守;“捶”是右手对对方被牵制住的手臂的一侧身体的技击,是主要的进攻技能。讲解分析的过程应先聚合后发散再聚合,先将动作完整展示,强化示范动作的视觉冲击性,加深学生对动作技击性信息的掌握。再将动作分解示范,引导学生建立正确动作的思维模式,形成直观印象。最后,再回到完整动作展示,将练习时的注意事项进行讲解与分析,做到攻防结合。

2.3 课后小结

微课中,以转身扳拦捶动作的攻防技术为主要教学内容,强调“含胸拔背”的核心要领,“含胸”就是要尽可能地保护自己,减少受攻击的面积,胸部忌挺出;“拔背”则气易紧贴脊背,腰腿之力很容易传递到手或拳上,能使身体形成一个整体。如此,武术中常常强调的“整劲”就会在进攻时无坚不摧,在防守时固若金汤。以打与练相结合的教学方法对学生进行了动作的分解示范与完整展示,并针对练习时的注意事项进行强调与总结:一是要放空身体,二是稳定重心,三是把握变守为攻的时机与出拳的速度。

课后小结,用以帮助学生将动作的重点、难点进行归纳总结,加深课堂印象,对武术课起提纲挈领的作用,用以引导学生回顾动作技术的学习步骤与练习的思维模式,巩固所学动作。武术的技击讲求艺术和巧妙,其含有丰富的哲理和智慧,以此为教学手段,使学生们在切磋、研讨、交流中提高修养,增进情感,弘扬传统武术文化。

3 教学视频录制

教学视频主要采用教师示范进行动作摄像再经过后期编辑制作而成。转身扳拦捶动作的教学视频录制应该分为完整动作展示、动作分解示范、动作攻防的真实演练三部分。动作技术分析:重心后坐至右腿,左脚脚尖抬起扣脚(内扣),重心移至左腿;以身带臂(右臂内旋)收右腿;右拳收至左腋下,出右腿,右脚脚跟着地,重心前移时右臂向外翻出;左掌下压按于左髋处,右脚外旋 45 度下踩,右臂下落收至腰间,左腿跟步,左臂向前提臂;出左腿,出右拳,左掌位于右拳腕内侧。1) 单人练习,可从正面进行录制。录制时,主要是强调全身的协调发力,避免四肢出现用力脱节,躯干与四肢动作不协调等问题。2) 双人练习,可从侧面进行录制,录制时,可切入对部分动作画面的镜头缩进,用以对双人练习时所产生的盲区进行补充。3) 打与练相结合,要从多角度进行拍摄,保证动作技术的完整性。录制时,从攻防位置开始强调,主要是侧重脚的落步、身体重心、以腰部带动身体旋转而发生的身体位置的变化、手臂的运动轨迹。在拍摄录制过程中,要把连贯、完整的动作重复播放,加深学生对动作的直观印象,对其建立正确的动作技能模型起到良好的引导作用

4 武术微课教学反思

4.1 武术课程的微课开发

受中国传统文化的影响,人们对武术文化的理解和认识逐渐成熟,武术的习练要服务于格斗散打的需要,这也是中国传统武术发展的根基。而如今存在于人们眼中的中国武术只有套路的习练,只有套路而没有格斗散打的武术教育丢失了武术原本的文化。过去“武术是杀人的勾当”^[13]、“武术是贴骨的勾当”等想法^[14],还在错误地导向着人们对武术的评价。这种错误的导向和评价映射在我国学校武术教育上,引发出诸多问题:学校武术教育缺乏足够数量的具备专业技术能力的武术教师,缺乏其对武术文化的深刻阐释与讲解;学校为了降低武术运动中的伤害风险而限制武术教学中攻防技击的内容,武术教学突显难度大、枯燥乏味、无实用性等^[15,16]问题。

学校武术的教育现状,引发了众多学者以及中国武术研究院相关专家的极大重视与关注,认为学校武术教育应当寻求创新与转型发展之路^[13]。转型在于要破除教学模式的传统化、教学内容及形式的单一性、更好地满足学生课堂内、课堂外的教学要求;创新在于要挖掘整合优质教学资源、搭建信息化平台,而“微课”这一新型的教学资源在课程教学的改革与创新开发方面存在一定的可行性和必要性。以套路与攻防技能为主要教学内容、打练融合为主要教学手段的武术微课的设计、开发与实施应用,可以重新挖掘并充分展示传统武术的攻防格斗技能这一文化特征与武术原属性。同时,将其列为学校武术教育的教学资源之一,通过对其进行整合与创新,为学校武术教育实现育人目标和武术体育化的教育过程提供转型发展之路。

4.2 武术微课教学制作

内容设计上,由于微课时间较短,因此武术微课的教学设计应对要教授的动作直接进行技击示范、讲解与分析,即教授的武术技能知识点必须单一、独立,体现出微课“小”“精”“微”的特点,突出“攻防技击”。

教学方法设计上,微课需在较短的时间内呈现较为完整独立的知识点,因此尽量不要选择体验式或一对一的教学方法,当然,授课过程中可以适当提高学生的参与度,如将参与学生进行分组后与教师共同完成所学的动作技能,切忌使用讨论式等教学方法,否

则将影响到微课的整体设计效果。

导入方式上,微课制作需将时间花在刀刃上,但迅速快捷的导入并不意味着微课可以舍弃趣味性,相反,武术微课要吸引学生自主学习,更应注重“趣”的设计与运用,而其趣味点应是在攻防技击的动作技能示范与应用上,这对教师的专业素养提出了更高要求,例如教师示范动作的准确性与规范性,教师示范动作完成的速度与力量,动作技能讲解的科学性与严谨性等。

课后小结是对教学内容的归纳与总结。对于微课而言,课后小结要求更为严格,好的课后小结能减轻学生的记忆负担,加深学生对微课知识点的印象。因此,以“攻防技击”为主要教学内容的武术微课,其课后小结应是对技术动作要领的补充与提炼,贵在技术要点的精准而不在长短,并且强调技术动作的稳、准。

4.3 武术微课教学应用与评价

利用微课改变学校武术教育现状是一个创新性手段,因此,在微课制作完成并实施后,应及时与教学资源平台同步,即将制作好的微课共享给每一位学生,弥补武术课上教师与学生面对面进行动作教学互动的偏漏,扩展学生自我认识、自主学习空间。让学生在自主学习并练习动作技能时,能够重现教师与学生面对面教与学互动的情境。教师可将制作完成的微课上传至学校教育资源平台,积少成多,形成武术教育资源联盟,供全校师生随时下载、观看、学习、交流。

通过“攻防技击”的武术微课的开发设计与实施应用,可以改善学校及学生对武术的评价以及建立正确的武术观,转换武术教师的武术操传播者的角色,解除学校武术无论在课内还是课外几乎不被学生选择的尴尬,改变空手道、跆拳道等项目比武术更受学生的追捧^[13]的学校体育运动项目发展的不平衡性的状况。

5 结语

以“攻防技击”为主要内容的武术微课的推广,能够展现其哲学与技击相结合的内涵,能够为学生的健身、娱乐以及防身自卫提供基本内容与技能,更为青少年体验生命和实现自我教育提供了优良的途径。在西方竞技体育文化盛行的今天,中国武术依然散发着其独有的中华文化魅力,我们应当将其发扬光大,

特别是青少年一代,尚武不只是一种精神的崇拜,应该成为他们的一种生活方式和长远追求。微课程的设计与开发为武术教师提供了新的教学模式与方法,促进武术教师的专业成长。对微课程实施与应用重视能加快高校武术教育的资源建设与武术的信息化发展,有效地为学校体育教育的资源建设与应用提供转型之路。

参考文献

- [1]高明,毛明春.山西省跆拳道裁判员队伍现状分析与对策研究[J].搏击武术科学,2007,3(4):91-92.
- [2]郭玉成.跆拳道、空手道、柔道传播对武术传播的启示[J].上海体育学院学报,2004,2(28):44-48.
- [3]胡铁生.微课的内涵理解与教学设计方法[J].广东教育(综合),2014(4):33-35.
- [4]MCGREW L A. A 60-Second Course in Organic Chemistry[J]. Journal of Chemistry Education,1993(7):543-544.
- [5]KEE T P. The One Minute Lecture[J]. Education in Chemistry,1995(32):100-101.
- [6]胡铁生,周晓清.高校微课建设的现状分析与发展对策研究[J].现代教育技术,2014,24(2):5-13.
- [7]唐烨伟,樊雅琴,庞敬文.基于内容分析法的微课研究综述[J].中国电化教育,2015,339(4):74-80.
- [8]杨曼,王运武.我国微课程资源发展现状及其对策研究[J].教育导刊,2015(10):68-71.
- [9]毛明春.套路·武舞·搏击[J].搏击,2003(3):14.
- [10]马文杰,鲍建生.“学情分析”:功能、内容和方法[J].教育科学研究,2013(9):52-57.
- [11]杨建营.当代2种典型武术教育改革理念之冲突解析[J].首都体育学院学报,2015,27(6):532-536.
- [12]刘明亮,尹钊,余培正.武术老师如何成就高效课堂——以太极拳教学为例[J].中华武术(研究),2015,6(4):74-77.
- [13]谢和刚.中国武术段位制与学校体育[M].成都:西南财经大学出版社,2005.
- [14]刘彩平.当代学校武术教育价值刍论[M].北京:北京体育大学出版社,2011.
- [15]李金龙,宿继光,李梦桐.由技进道:我国学校武术教育转型发展的出路[J].武汉体育学院学报,2014,11(48):50-55.
- [16]段卉.武术文化对大学生教育的价值分析[J].搏击(武术科学),2010,12(7):34-35.

[责任编辑 魏 宁]