

坚持立德树人，落实五育并举

——论乡村小学体育武术教学中如何实施五育并举

黎琪

江西省南昌市南昌经济技术开发区空港花园学校

摘要：“五育并举”是新时代中国特色社会主义基础教育综合改革面临的重大课题。教育是国家发展的基石，而小学阶段的教育更加关乎孩子们的素质和未来。为了培养德智体美劳全面发展的人才，我国小学体育教育一直致力于实施五育并举的理念。在体育教学中，武术太极拳作为一项重要的身体锻炼方式，具有独特的文化内涵和教育价值。因此，将武术太极拳融入乡村小学体育教学中，不仅能实现立德树人，更能落实五育并举的目标，全面培养学生的综合素质。

关键词：立德树人；五育并举；小学体育教学；武术太极拳；乡村学生

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2022.05.032

引言

立德树人、落实五育并举是当前教育的要求和方向。在本地区教育中，由于学生家庭背景多为拆迁户，家里有许多兄弟姐妹，缺乏文化教育的情况居多。因此，如何在乡村小学体育教学中实施立德树人、落实五育并举成为一项急需解决的问题。本文将以太极拳作为教学手段，探讨如何实施五育并举，促进学生全面发展。

一、理论分析与方法选择

（一）立德树人理论

立德树人是培养德智体美劳全面发展的人的教育目标。在小学体育教学中，应注重学生道德品质的塑造，通过帮助他们形成正确的价值观、人生观和行为准则，培养良好的品质和道德，使其拥有健全的人格。

（二）五育并举理论

五育并举是指德育、智育、体育、美育、劳育的并重发展。其中，智育是基础，体育是基于健康成长的保障，美育是培养审美素质的重要途径，劳育是培养学生劳动观念和动手能力的有效手段。在小学体育教学中要注重五育的统筹发展，不偏废某一方面。

（三）武术太极拳的选择

武术太极拳是中国传统文化的瑰宝，讲究“以刚克柔、以静制动”，是一种融合了哲学、医学、艺术的综合性体育活动。通过学习武术太极拳，学生可以提高身体素质、培养意志品质、学会自我保护等。在乡村小学体育中，武术太极拳具有简单易学、适应性强的特点，适合推广和实施。

二、双减背景下武术教学对小学第一学段学生身心健康的影响

（一）适当的武术教学可以缓解学生的心理压力，降低精神的紧张与不安

在双减背景下，适当的武术教学对小学第一学段的学生身心健康具有积极的影响。武术教学可以提供学生锻炼身体的机会，促进学生身体健康发展。通过各种武术动作和技巧的训练，学生能够增强肌肉力量、协调性和灵活性，提高身体的耐力和爆发力。武术的训练还可以培养学生的平衡性和反应能力，提高学生对身体的掌控能力。通过这些身体上的变化和进步，学生增强了对自身的自信和满意感，改善自我形象，从而降低了焦虑和压力。

武术教学还有助于学生情绪的调节和心理压力的缓解，在武术的训练过程中，学生通过专注力的集中完成各项动作和技巧。使学生从日常的学习压力和生活困扰中暂时解脱出来，让他们在训练过程中感受到身心的放松和愉悦。同时，武术中的呼吸和冥想练习也可以帮助学生调节情绪，提高情绪的稳定性，减少因情绪波动而引发的压力和不安。武术教学还能够培养学生的坚持力和自律性。学习武术需要长时间的持续练习和坚持，学生需要克服困难和挫折，保持对目标的追求和热情。在此过程中，能够帮助学生养成良好的学习习惯和工作态度，提高他们解决问题和面对挑战的能力。同时，学生的武术练习也可以成为他们释放情绪和压力的出口，培养积极的情绪调控能力，增强应对挑战的心理抗压能力。

（二）武术教学可以强健学生的体魄，对于学生思想以及意志都有很强的磨炼效果

武术教学可以有效地强健学生的体魄，随着现代生活方式的改变，许多学生缺乏足够的体育锻炼，导致体

质下降，容易出现身体方面的健康问题。而武术教学可以通过各种锻炼方法，如基本功训练、体能训练和协调训练等，全面提高学生的身体素质。经过一段持续的武术学习，学生们的力量、灵活性、耐力和反应能力都会得到全面发展，从而增强身体抵抗力，提高生活质量。武术教学对学生的思想以及意志也有着很强的磨炼效果。武术是一门注重内外修炼的综合性运动，它不仅要求学生在技术上精益求精，更注重塑造学生的品格和意志力。通过反复练习各种技巧和动作，学生们可以培养耐心、恒心和毅力，学会面对困难并克服困难的能力。同时，武术教学也注重培养学生的自律和自信心，在不断进步的过程中，学生们能够更好地认识自己的优点和不足，并学会努力弥补不足，从而提升个人的整体素质。

（三）武术教学有利于提高学生的思想道德素质，改善小学生的心理健康问题

对小学第一学段学生而言，武术教学不仅仅是他们学习技能和身体素质提高的途径，也是他们思想道德素质和心理健康问题改善的重要途径。通过武术的训练，学生能够明确道德准则和价值观，并在实践中加以应用。比如，武术强调尊重师长和团队合作，能够有效培养学生的纪律，使他们学会尊重他人并学会合作。同时，武术注重自我约束和不胜事物的谦虚态度，有助于培养学生的谦卑之心和正确的自我评价。此外，武术教学对小学第一学段学生的心理健康问题也有着积极的改善作用。随着社会的发展和学业的压力，越来越多的小学生表现出焦虑、压力和自卑等心理问题。而武术通过系统的身体训练和稳定的情绪控制，能够帮助学生调整心态，提高他们的自信心和抗压能力。同时，武术的训练过程也注重耐心和毅力的培养，有助于学生克服困难和挫折，增强他们的心理韧性。因此，我们应该重视并促进武术教学在小学第一学段的普及，为学生的全面发展提供更多的支持和帮助。

三、实施五育并举的教学策略

（一）以德育为基础，培养良好的品质

德育是立德树人的基础，也是五育并举的核心。在教学中，教师要通过讲解武术太极拳的历史渊源、核心价值观以及道德准则，引导学生养成诚实守信、友善互助等良好品质，使学生在实践中不仅深入理解武术太极拳的精髓，同时塑造健康阳光的人格。通过讲解武术太极拳的历史背景和核心价值观，教师可以引导学生认识

到武术太极拳不仅是一种体育运动，更是一门修身养性的艺术。在实践中，学生需要遵循道德准则，如诚实守信、友善互助等，这些品质不仅可以让他们更好地理解太极拳的精髓，也能塑造他们健康阳光的人格。

通过练习太极拳，学生可以学会如何平衡身心、调节情绪、培养耐心和专注力等，这些修身养性的过程也是德育教育的重要内容。教师在教学过程中可以通过与学生一起练习，引导他们感受到太极拳所体现的和谐、均衡和稳定，在感受的过程中，逐渐培养他们的忍耐力、毅力和自律能力。

（二）以智育为基础，培养学生的智力

智育是小学教育的基础，也是立德树人的重要环节。在教学中，教师要通过讲解武术太极拳的技巧和动作要领，引导学生理解和运用科学原理，培养学生的观察、思考 and 创新能力。同时，可以借助科技手段，利用视频等多媒体形式进行教学，提高学生的学习兴趣 and 参与度。

教师可以在讲解武术太极拳的技巧和动作要领的过程中，引导学生去理解和运用科学原理，从而培养学生的观察、思考 and 创新能力。通过科技手段的运用，可利用视频等多媒体形式进行教学，让学生更加主动地参与其中，提高学习效果和学习兴趣。在培养学生智力的过程中，教师需要兼顾学生的个体差异，灵活运用不同的教学方法和教具，使每个学生都能够充分发挥自己的智力潜能。只有综合运用智育教学策略，才能更好地实现五育并举的教育目标。

（三）以体育为基础，培养学生的身体素质

体育是落实五育并举的保障。小学体育教学一直肩负着增强小学生的体能素质、提升小学生的运动技能水平等重要责任。在教学中，教师要注重学生体能的培养，通过武术太极拳的动作训练和身体锻炼，提高学生的柔韧性、协调性和平衡性，培养学生的耐力和爆发力。此外，可以组织学生参与集体项目的比赛，增强学生的合作意识和团队精神。

（四）以美育为基础，培养学生的审美素养

美育是培养学生艺术素养和审美能力的重要方面。在教学中，教师可以通过利用音乐、舞蹈等多种媒介，在学习武术太极拳的同时，培养学生的艺术鉴赏能力和表达能力，提高学生的审美情趣和欣赏水平。

通过音乐的运用，教师可以引导学生感受武术太极拳的韵律和节奏，培养学生的音乐素养。他们可以用音乐来表达动作的力度和节奏感，进一步提高学生的审

美能力和表达能力。舞蹈也是一个重要的艺术媒介，通过学习武术太极拳的舞蹈动作和姿势，学生可以培养自己的身体协调能力和灵活性，提高舞蹈表演的能力。他们可以通过舞蹈表演，展示出自己对于武术太极拳的理解和感受，进一步加深他们对艺术的审美理解和欣赏水平。

通过以上的教学策略，学生可以在学习武术太极拳的过程中，感受到艺术的美妙，培养自己的审美情趣和艺术鉴赏能力。这种培养方式不仅有利于学生身心的发展，也有助于他们在日常生活中更好地欣赏和理解艺术的价值。因此，美育作为教学的基础，对于培养学生的审美素养和艺术能力具有重要意义。

（五）以劳育为基础，培养学生的动手能力

劳育是培养学生实践能力和劳动观念的有效手段。在教学中，教师可以组织学生参与武术太极拳的表演和展示活动，培养学生的自信心和表现能力，同时学生也能通过动手实践，掌握基本技能和动作要领。

劳育作为一种实践教育的方式，不仅能够培养学生的动手能力，还能够培养他们的创新思维和问题解决能力。在学生参与太极拳表演和展示的过程中，他们不仅仅是在学习动作和技巧，更重要的是培养他们的创造力和团队合作精神。学生们可以通过合作演练，共同解决动作中的问题，不断探索新的表演方式和创新出独特的动作。

四、双减背景下武术教学中24式太极拳教学相关策略

（一）深入挖掘武术的内在文化，增强武术文化的影响力

在24式太极拳教学中，应深入挖掘武术的内在文化，让学生了解太极拳的起源、发展和传承文化，增强对武术文化的认同和影响力。体育教师可以通过多媒体展示、讲解和相关历史背景的介绍，激发学生对太极拳的兴趣和热爱，使其在学习过程中更好地理解 and 领会太极拳的内涵。

（二）“以生为本”，结合学生实际进行24式太极拳研发与教学

为了适应小学第一阶段学生的实际情况，体育教师需要采取合适的教学方法进行24式太极拳的教授。如：将游戏穿插在24式太极拳的基本功训练中，让学生在游戏中得到锻炼；利用轻音乐配合24式太极拳进行完整示范，激发学生对太极拳的兴趣；将24式太极拳的上肢动作和下肢动作分开让学生练习，将复杂动作简单化；

在大课间抽出时间对学生的站姿和手型进行规范训练；让学生分组进行太极拳的相互演练，发现对方存在的问题，积极参与并互相帮助。

（三）提升教师的武术专业素养，更新教学观念，丰富教学课堂

体育教师在教授24式太极拳过程中应提升自身的武术专业素养，熟悉太极拳的技巧与理论，不断创新武术教学方式，更新教学观念，满足不同学生的学习需求。通过参加教育培训、阅读相关教材和参观其他武术学校的教学实践，体育教师可以不断提升自己的业务能力，丰富教学课堂，提供更好的教学体验和效果。

（四）课后举办24式太极拳比赛活动，打造“一校一品”的武术教学模式，营造校园武术文化氛围

为了进一步扩大24式太极拳的影响力和培养学生的参与性，可以在课后举办比赛活动，让学生能够展示自己学到的技巧和能力，激发学生的积极性和竞争意识。同时，学校可以结合整体教学计划，制定专业化的教学大纲和教学标准，打造“一校一品”的武术教学模式，营造校园武术文化氛围，提高学生对24式太极拳的兴趣和学习动力。

结语

小学体育教学是立德树人、落实五育并举的重要环节。在乡村体育教育中，通过武术太极拳的实施，可以有效提升学生的综合素质，塑造学生的健康人格，推动学生全面发展。体育教师应结合乡村学生的特点和需求，巧妙设计教学方案，发挥武术太极拳在小学体育教学中的重要作用，真正实施五育并举，实现立德树人的教育目标。

参考文献

- [1] 汪龙. 小学体育教学中德育的有效渗透策略[J]. 试题与研究: 高考版, 2020(34): 2.
- [2] 罗尧华. “五育并举”理念下小学体育教学的改革与实践[J]. 炫动漫, 2022(4): 0169-0171.
- [3] 周斌. “双减”背景下“五育并举”多元课程的开发与实践[J]. 中华志愿者, 2021(12): 34-35.
- [4] 王萌孙洪涛. “五育融合”的概念, 理论基础与实践路径研究[J]. 广东第二师范学院学报, 2022, 42(2): 80-86.
- [5] 王鑫, 鞠玉翠. “五育融合”课堂教学实践: 经验、障碍与路向[J]. 中国电化教育, 2022(04): 85-92.