

只小象”这首歌曲的时候,教师先给学生播放这首歌曲,然后启发学生模仿小象的动作,潜移默化当中感受歌曲的旋律,能够体会到节奏感<sup>[2]</sup>。教师可以让学生先学习合唱的部分,然后在分声部进行学习,教师采用形式多样的方式开展教学,有利于激发学生学习的兴趣。

### (二) 加强技巧的指导,提高学生合唱的默契程度

在小学音乐合唱教学中,教师应该加强学生技巧方面的指导,不能只是单纯的学习,这样不会取得好的教学成果。因此,教师在实际教学中,应该加强技巧方面的指导工作,使学生合唱的默契程度逐渐提高,进而使学生的合唱水平逐渐提高。教师引导学生做好呼吸控制方面的工作,学生在合唱的过程中应该控制好呼吸的节奏。教师根据每一位学生呼吸的节奏进行科学的分析,采取不同的培训方法,把调整呼吸的方式传授给学生。因此,在小学音乐合唱教学中,教师应该加强节奏的把握和引导,逐渐提高课堂音乐合唱教学的水准,教师对歌曲的每一段内容和节奏都要准确的把握,指导学生能够转换声部和音准方面的练习。

### (三) 采用科学有效的教学方法,提高合唱教学的效率

为了提高小学音乐合唱教学的质量,教师应该采用科学的教学方法,吸引学生的注意力。教师在教学中,采用形式多样的方法了解学生的实际情况,对学生擅长的部分充分的挖掘,把每一位学生安排在适合自己的声部;与此同时,由于学生之间唱歌水平存在差异,所以教师应该给学生提供多次练习的机会,并给予指导,能够提高练习的有效率。这样一来,每一位学生都可以得到符合自己实际情况的指

导,调动学生合唱的积极性<sup>[3]</sup>。

教师还可以选取学生喜欢的歌曲开展教学,对所学的歌曲充满渴望和兴趣,教师可以选取学生喜欢的,符合学生身心发展规律的歌曲开展合唱教学。比如“好朋友、我爱我家、我爱祖国、新年好、找春天”等等,学生们在日常生活中对这些歌曲都有所接触,而且受到大部分学生的喜爱,教师在实际教学中只要给予一定的指导,就可以组织学生进行合唱的练习,提高了小学音乐合唱教学的有效性。

### 三、结束语

综上所述,新课程改革后对小学音乐教学提出了新的要求,教师应该把合唱教学重视起来,是培养学生音乐素养的重要途径,是学生在学习音乐必不可少的内容。现阶段,小学音乐合唱教学中还存在不足,教师应该针对存在的问题提出有效的改进措施,提高课堂教学的有效性。教师应该抓住学生的兴趣,开展合唱教学;加强技巧方面的指导,采取科学有效的教学方法,使小学音乐合唱教学及效率得到提高。

### 参考文献

- [1]李雅俊.提高小学音乐课堂合唱教学有效性的路径研究[J].祖国,2017(4):250-250.
- [2]凌薇.提高小学音乐课堂合唱教学有效性的策略研究[C].全国教育教学创新与发展高端论坛.2019(10):135-135.
- [3]王佩凤.唱响和乐,让美妙音乐响起来——提高小学音乐课堂合唱教学有效性的路径[J].小学生作文辅导(读写双赢),2018(11):81-81.

## 基于在初中体育教学中渗透太极拳教学的策略分析

张慧霞 程向阳

(河南省焦作市博爱县光智中学 河南 焦作 454450)

**[摘要]**传统武术是我国传统文化中的一项瑰宝,不仅能够有效调节练习者的身体素质,还能够一定程度上预防和治疗疾病,从而达到修身养性、健体益智的效果。而太极拳由于其自身的特性而广泛传播,被改编成了适合各种年龄段人群的拳种,对于初中生而言,学习太极拳不仅能够有效提高身心素质,还可以传承国粹,一举两得。而为了能够提高其教学效果,就需要体育教师能够取其精华,根据学生的身心特点和接受程度来进行有效渗透。本文阐述了太极拳的特点,并对其渗透策略进行了分析。

**[关键词]**初中体育;太极拳特点;渗透策略

### 引言

我国传统武术凭借师徒相传的方式沿袭千年,这种相对闭塞的教学方式是受到了当时人们生活环境的影响,而现代教育过程中,在体育课堂教学渗透太极拳,就需要教师能够将太极拳进行细致的划分,从练习过程中的动作要求、训练强度进行切入,并以一定的文化形式进行渗透教学,让初中生能够更加直接的理解太极拳的特点,并将传承中华传统美德为教学目标,让太极拳强身健体、树德育人的重要作用发扬开来。

### 一、太极拳的特点和优势

#### 1. 太极拳的特点

随着时代的发展,中国传统武术的实际意义得到的削弱,人们在日常生活中需要利用武术来进行防身和御敌的情况几乎没有,而其强健体魄、塑造良好道德品质的作用却更好的沿袭了下来。

太极拳不仅传承时间较长,在我国民间有着巨大的影响力,同时还深度契合我国传统文化,将武、道、德等思想高度凝练。根据练习者自身的思维意识,陈式、杨氏、吴式、武氏、孙氏太极拳也成为当下最为主流的几种太极拳流派,并且随着太极拳功效的转变,其拳架、拳势也发生了改变,由大到小、由外而内、技击性由强至弱、适合更多人练习。而且根据不同的难度,还可以分成七十二、六十四、三十六和二十四式,以方便不同基础和身体素质的人进行练习。

#### 2. 太极拳的优势

相比于很多外家拳和硬功,在初中武术范围内,太极拳的运动强度较低,同时兼具了运动有气的属性,而且竞争性较低,对于初中生而言,可以针对全身各关节、肌肉进行全面提升。

在训练过程中,学生可以通过有韵律的套路动作来加强对自身肢体的感知程度,通过内观的方式来加强对自身关节、肌肉、骨骼、呼吸等细微情况的探查。从生理角度来讲,太极拳更加注重练习者自身协调性、柔韧性、敏捷性的提升在练习过程中讲究心与力合、力与气合、气与意合、意与神合,其本质在于对练习者精神、气脉和肢体的高度协调统一。其次,根据统计经验能够发现,太极拳的群联不仅可以帮助练习者纠正自身体态、有效解除疲劳,另外在心理上,太极拳能够有效帮助练习者放松身体、舒缓压力。最后,从医疗保健的角度来讲,太极拳不仅能够预防心脑血管疾病、糖尿病、高血压、过度肥胖、骨质疏松,更能够有效强化初中生的身体免疫功能。

### 二、体育教学中渗透太极拳的策略分析

#### 1. 通过各种渠道,丰富教学资源

相比于其他国家的武术套路传承方式而言,我国传统武术存在着很多因素的弊端,例如师徒身口相传的教学模式,对于练习者有着严格的筛选机制;再比如“教会徒弟饿死师傅”的传统理念下,大多数传统武术练习者都是只会套路,缺少拳诀的辅助,无法真正理解传统武术的精髓。太极拳也受到了这种模式的影响,导致了在初中体育教学过程中,教师很难获得高质量的教学资源,另外传统武术想要练习到一定程度,需要经过常年、系统的学习和苦练,很多初中体育教师也没有良好的

太极拳基础,从而导致了教学资源的缺失。面对这种情况,就需要教师能够充分利用网络渠道,收集各种教学资源来丰富教学模式和教学内容。

#### 2. 针对学生特点,简化招式难度

目前流程度最广的太极拳有五大派系,且每个派系的太极拳都有着自身精心设计的招式,虽然“棚捋挤按”等发力方式以及招式名称相差不大,但是其中的发力方式却有着千差万别,而为了方便大众进行练习,还进行了不同程度的简化。目前最为适合初中生的版本是经过大量简化的陈氏太极拳掌门人陈小旺大师在2002年创编的陈氏三十八式太极拳,它节选自老架一路动作,整套动作舒展大方,整体流畅,适合初中生学习和锻炼,其特点在于每一招式都能够有目的性的对学生身体素质进行提升。另外,体育教师在渗透太极拳教学的过程中,还需要能够对每一个招式的动作讲解进行生动的分析,以符合初中生身心特点的方式开展教学活动。

#### 3. 减缓教学进度,调整教学强度

我国初中生的身体素质普遍不高,而且肢体协调性相比其他人种而言没有优势,而中国传统武术动作中有很多动作需要练习者具备较高的肢体协调能力,因此很多学生在练习太极拳的过程中会出现一定的困难,让学生的学习耐心受到挫折。面对这种情况,体育教师需要有针对性的对教学进度进行调整,让学生能够通过不断的重复练习来增加动作的熟练度。同时还需要保持教学的连贯性,让每个学生都能够跟上学习进度,同时降低学习难度还能够让初中生保持对于传统武术的兴趣,提高学生在学习太极拳过程中的主观能动性。

#### 4. 规范动作要求,优化教学方法

传统武术的每一个招式和动作,都有着其深刻的内涵和道理,有些动作是为了训练武者的某一部分身体机能,有些动作是为了提高临阵对敌的效果,可以说看似简单的太极拳是经过了很多代练习者精心优化过后的精粹。因此在教学过程中,体育教师需要着重强调武术动作的规范性,避免由于动作走形而导致的学生身体损伤。同时,体育教师在太极拳教学过程中,还需要让学生学会观察,对于不同招式、不同动作的意义学会进行思维模拟,深入理解不同招式的意义和作用。

### 结束语

综上所述,中国传统武术对于练习者身体素质的提高是有目共睹的,在强化我国初中生生理和心理健康的作,提高其身体免疫功能方面,有着其他运动项目无法替代的优势。而想要优化教学效果,在体育教学过程中更好地进行渗透,就需要教师能够收集更多的教学资源,有效简化教学难度,精准武术招式和动作,培养学生对于太极拳的兴趣,真正达到提高学生武德和身体素质的目的。

### 参考文献

- [1]李贵.二十四式太极拳教学的实践思考[J].甘肃教育,2018(11)
- [2]郝桐桐,董浩.学校体育太极拳课程融入休闲文化[J].武术研究,2019,4(09)
- [3]孙国玺.镜面反馈训练法在初中简化24式太极拳教学中的影响初探[J].学周刊,2016(30)