

自己整理有关于美术学习内容的美术历史,要求学生在课前利用互联网查找相关的美术历史内容,并在课堂上为其他的学生进行讲解,通过此种方式,学生能够更深入地感知美术历史,提高学生美术学习的效率。

#### 四、创作传统文化美术作品

窗花是我国传统文化中的重要组成部分,也是先人们为后代留下来的宝贵美术资源,是学生需要学习和传承的。因此,教师可以在初中美术教学中将传统文化中的窗花引入到课堂中,并引导学生积极进行动手实践,有效制作窗花,这样学生才能够在制作的过程中体验传统文化的美好,提高学生的审美能力。而在此过程中,教师需要细致地教授学生窗花的创作方法,并且使学生了解到各类窗花的制作技巧,这样一来,学生才能进行系统的学习,也才能够在实践的过程中更好地传承传统文化,促进中国美术艺术更好的发展。

#### 五、提高学生的审美能力

审美情趣的培养对于学生的美术学习是具有非常重要的现实价值的,其也是初中美术教学的重要任务,也是美术教师在传统文化传承中需要重点思考的问题。教师在实际的教学中,可以收集一些涉及传统文化的美术作品,将其利用多媒体的方式进行呈现,这样学生能够更好地了解传统文化,也能够更好地提高学生的审美能力。教师可以在课前将中国传统的手工艺作品、剪纸艺术作品、建筑艺术作品

以及陶瓷艺术作品等收集起来,可以将其制作成为一个精美的PPT,在课堂上带领学生进行赏析。此外,教师还可以引导学生在课下自主收集一些美术作品,并将其制作成精美的日记,在日记中对这一美术作品进行介绍和赏析。教师通过批阅的方式了解到学生美术的鉴赏情况,也能够了解到学生在传承传统文化方面做出的努力。这样一来,通过师生的共同努力,能够提高初中美术教学与传统文化的融合程度,进一步提高学生美术学习的效果,实现学生美术学习上的进步和发展。

总而言之,初中美术教育中传统文化资源极其丰富,其中蕴涵着很多的智慧和美感。作为教师,我们要从提高教师的专业素养、引导学生体验传统文化、渗透美术历史知识、创作传统文化美术作品、提高学生的审美能力等方面,将传统文化中的美术元素多形态地呈现在学生面前,不断提高初中美术教学的质量,不断丰富学生的文化视野。

#### 参考文献

[1]王文辉,罗婷婷.农村初中美术教学中传统文化教育融入初探[J].课程教育研究,2019(27).

#### 作者简介:

唐江华(1968.09—),男,汉,江西南昌,本科,中学一级,研究方向:中学美术。

## 浅析太极拳的教学方法

冯小磊

(伊犁师范大学 四川 北川 622750)

**【摘要】**太极拳是中华民族优秀传统文化,也是我国传统体育健身的重要组成部分,太极拳将中国传统哲学、养生、武术等多方面集为一体,对人的全面发展具有重要意义。而初一学生,正是处于发育阶段,初中生学习太极拳法,既有利于身心健康的发展,同时也有利于初中生学习中国传统文化。本文则结合初中生实际情况,浅析太极拳的教学方法,并促进初中生提高体育意识。

**【关键词】**太极拳;教学方法;初中

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.890

本文主要研究初中生学习太极拳现状,并分析当前初中生太极拳学习存在的不足,并基于太极拳学习的实际情况,针对教师提出相关教学方法。本文认为,对于初中生学习太极拳方法提出教学改进的方法论,从而提高初中生对太极拳学习兴趣,并提高学习的效率。

#### 一、当前初中太极拳教学存在的不足

太极拳如今也是中学体育课的学习项目之一,但是经过调查,目前部分初中生学习太极拳缺乏方法,因此缺乏对太极拳的积极性。

##### (一)教学方法不合理

太极拳注重的是以柔克刚,注重的是动作的连贯性,太极拳也是由数十个连贯顺序而组成的,太极拳单个动作,则是模仿动物或者是相关物体,没有固定的套路、路线,因此对于初学者来讲,会觉得比较眼花缭乱。而教师往往就是把动作分解太多,把连贯性的太极拳动作分解成数十个动作,最后再进行连贯动作,这样一来,学生就会在学习过程中存在困难,也非常难掌握太极拳的精髓。而且教师进行太极拳教学中,往往是忽略了教学进度安排,投入了大量时间,运用的方法,也只是局限于示范性教学法。

##### (二)学生学习积极性低

由于太极拳的套路与拳法比较复杂,而教师将太极拳动作分解为多个,但是对于学生来讲,形成连贯性动作,仍然是具有一定的难度。一些学生会认为太极拳难度大,从而放弃了对太极拳的学习,还有些学生学习太极拳,只是为了应付期末考试等等,这些问题出现,那么就背离了太极拳教学的初衷了。而太极拳在学习过程中,注重心静体松,意到心随,太极拳的动作是非常柔和,变化莫测。而很多学生在体育课上练习太极拳时,显得相当的浮躁,不能做到心静体松,最终就影响到太极拳学习进度。

##### (三)课时设置较少

目前太极拳课程设置并不合理,设置的课时比较少。在初中体育课程中,太极拳往往都是处于比较忽视的状态。一些学校在推进太极拳课程教学的时候,往往就只有3-4个课时,而课时安排较少,那么学生学习的内容,就会缩水。一些教师为了赶进度,为了提高课程的计划效率,那么就让学生学习的内容减少,也不顾学生对太极拳拳法的吸收与消化。太极拳可以说是博大精深,需要花相当长的课时学习,设置的课时少,就会影响教学质量。

#### 二、浅析太极拳教学法教学改进措施

太极拳教学法注重的是循序渐进,注重的是心静体松,意到心随。所以太极拳的教学,就需要注重当前太极拳教学存在的问题,并推出针对性的教学措施。

##### (一)加强对静心训练的

学习与训练的太极拳法时候,需要做到心静体松,保持内心的平静,只有在坚持平静的心态,那么才能够承载太极拳法。教师首先应该教会学生静心,让学生在熟记太极拳基本的套路时候,还需要做到全神贯注,把心态调整好。拥有良好的心境,那么太极拳才会更好的开展。教师训练静心的方法,可以让学生们静坐、闭目、冥想,从而让学生能够保持良好的心态去学习太极拳。更重要的是,应该通过对太极拳的认识与学习,要促进学生具有终身体育意识。

##### (二)注重视频与现场教学结合

太极拳的动作分解具有一定难度,而且太极拳的套路是以柔克刚,注重速度、节奏。如果教师在分解单独的动作的时候,却缺乏对动作的连贯性。太极拳的练习,需要做到温故知新。首先,教师在课堂教授基本套路与招式,并注重学生学习太极拳套路的连贯性。然后可以在课下推荐学生参照太极拳相关的视频,重复温习课堂上的内容。而且,视频教学有利于让学生分阶段、分时间掌握太极拳的基本套路。而且推行视频与教学,也有利于延长课程教学时长,并延伸太极拳教学的课程。

##### (三)开展趣味活动提高学生积极性

学生学习太极拳最重要的是提高学习积极性,而教师可以通过开展趣味运动从而让学生掌握太极拳的基本套路。比如说,将学生分为若干个小组,并且根据音乐、节奏分时段学习太极拳,让学生小组之间相互观察,相互学习,教师对小组进行指导。或者是组织一些小组接力,接力最前的则需要在全班面前展示太极拳套路。教师以小组为单位,因此小组可以提高小学生的积极性。教师在太极拳教学时候,也需要用风趣、诙谐的语言,这样教师的课程才会具有更强大的吸引力,提高学生太极拳的认识。

##### (四)适度组织学生去校外观察太极拳法

太极拳也是我国社区体育推广的项目之一,我国不少社区还有太极拳推广协会,还有很多太极拳的体育爱好者,这些爱好者会在特定时间于社区组织太极拳活动。体育教师可以主动与这些太极拳爱好者联谊,并组织学生去参观学习太极拳的套路。学生通过参观太极拳的相关拳法,套路,这样就有利于学生加深对太极拳的认识,同时也可以进一步深化对太极拳的认识。

总之,对于太极拳法教学这需要教师转换思维,首先加强对思维方式训练,让学生能够在太极拳中,能够保持静心。在教学方法中,教师也需要充分地把握教学语言,也需要改进教学方式,在教学中注重诙谐幽默,另外教师也可以组织学生去社区参观太极拳学习,增强学生对太极的认识

#### 结束语

本文对初中生教授太极拳的方法提出改进措施,太极拳是中国传统体育文化的精髓,学生学习太极拳,这有利于增强学生体质,也有利于培养学生的终身体育意识。但是目前在太极拳教学中,学生学习积极性低,教师缺乏合理的教学方法。所以,本文针对当前初中太极拳教学提出相关对策。首先,教师应该加强对学生的心理方面训练,让学生能够静心学习太极;其二,教师要改进太极拳教学方法,要利用视频与教学结合。在课堂上,还需要举办趣味活动;其三在课余时间应该到社区去考察太极拳教学法教学情况,并让学生参观学习。

#### 参考文献

[1]唐豪.太极拳的发展及其源流[G]//武术运动论文集.北京:人民体育出版社,1958.

[2]邓时海.太极拳考[M].台北:东亚图书公司,1980

#### 作者简介:

冯小磊(1998.6—),男,羌族,四川北川人,伊犁师范大学体育学院,体育硕士研究生,研究方向:体育教育。