

木兰拳可持续发展的“四大要素”

绍兴市上虞区木兰拳协会 陈秀春

木兰拳源于民间、博采众长,以刚柔并济、形神兼备的风格,兼具健身与艺术特点,深受群众喜爱。但在当代全球化、数字化及生活方式剧变背景下,木兰拳和许多传统体育项目一样,面临有效传承、适应现代需求、扩大影响、实现社会价值最大化等时代要求。

本文基于对全国多地特别是浙江省绍兴市上虞区木兰拳发展实践的长期观察与深入分析,提炼出“传承、创新、传播、融合”四大核心要素。以期为木兰拳乃至同类传统体育项目的可持续发展提供一种系统的理论解释与实践参照。

传承是木兰拳存续的底线,也是发展的起点。上虞协会通过建立“月度技术精修”培训机制,由资深教练员对教

练、骨干进行周期性、系统化的训练,确保了核心技艺传授的规范性与准确性。传承需要稳定的组织载体,上虞协会通过召开会员大会、完善内部管理、顺利完成5A级复评等工作,构建了权责清晰、运作规范的组织框架。传承的深层是文化精神,上虞协会通过各类活动,将拳术练习与精神陶冶结合,使会员强化对木兰拳文化的价值认同,使传承从“被动学习”升华为“主动追求”。

创新是木兰拳保持生命力的关键驱动力,固守传统难以适应时代变迁。一方面,在恪守基本功的基础上,上虞协会大胆进行内容创新,使表演从“技术展示”转向“艺术表达”,极大增强了观赏性和感染力。另一方面,针对不同场景,上

虞协会通过灵活性改编表演内容,使木兰拳能够灵活适应从竞技赛场、社区广场到艺术舞台的多元需求。

有效的传播是扩大受众、提升影响、吸引资源的必由之路。上虞协会通过积极参加省级比赛、举办教练大赛、武舞大赛,乃至赴外地交流,这些“走出去、请进来”的赛事交流活动,不仅锤炼了队伍,也在更广范围内展示了上虞木兰拳的风采,建立了品牌声誉。

融合是木兰拳突破“小众健身”圈层,融入国家与社会发展主流,实现其综合价值最大化的战略选择。上虞的实践展示了多层次、多领域的融合路径。

一方面,协会通过建设站点网络、举办公益培训、组织赛事活动,使木兰拳成

为上虞区落实全民健身计划、构建公共服务体系的重要民间力量。另一方面,借助“体育进文化礼堂”“文化下乡”等载体,木兰拳从体育领域延伸至公共文化服务领域。此外,协会还积极参与马拉松等城市活动,使木兰拳成为展示城市活力的名片。

通过对上虞区木兰拳发展实践的剖析,可以清晰地看到,“传承、创新、传播、融合”四大要素并非孤立存在,而是构成了一个环环相扣、动态平衡的生态系统。传承为创新提供了丰富的素材和深厚的底蕴;创新为传承注入了时代活力;有效的传播扩大了项目的影响力,并反哺传承与创新;而深度的融合则为传承、创新、传播提供了政策支持、资源投入和社会认同,指明了价值实现的战略方向。

素养导向下跳皮筋跨学科主题学习策初探

余姚市世南小学 王海达

跨学科融合是学生提高运动能力、学习健康知识和传承中华优秀传统文化的重要方式,强调体育与健康课程的跨学科主题学习要立足核心素养,融合多门课程,发挥育人功能,促进学生全面发展。本文立足素养导向,结合跳皮筋跨学科主题学习的教学实践,通过推进跳皮筋跨学科融合,在提升学生核心素养、促进全面发展的同时传承和弘扬传统体育文化,增强文化自信。

传统体育类运动除与其他运动有共同育人价值外,在培养学生中华民族认同感和文化自信方面有重要作用。所以,跳皮筋跨学科主题学习要以体育与健康课程核心素养为导向,立足学科特质和学生基础设定目标,既关注不同水

平纵向联系,又关注内部横向关联,依据课标、教材、学情等统整内容,不仅培养学生运动能力、健康行为和体育品德,还注重传承和弘扬中华优秀传统文化。

运动技能是体育教学的核心,通过跳皮筋的学习,让学生享受跳皮筋的乐趣,掌握各种学练方法,积极参与各种体能练习。体育与健康课程的目标之一,是通过学习培养学生的健康行为,掌握健康知识和方法,形成健康的意识和习惯,提高学生身体水平和生活质量。中华传统体育类运动对培养学生民族认同感和文化自信很重要。所以在跳皮筋主题情境创设中,要创设情感共鸣情境,以帮助学生理解体验内容,营造融洽教学氛围。

重视跨学科融合,教材内容设计要体现不同学科知识的关联与整合,提高学生综合运用多学科知识与技能解决实际问题的能力。跳皮筋跨学科融合围绕体育与健康课程核心内容和素养,以问题为导向,融合多学科知识与方法,促进学科对话与合作,引导学生分析和解决问题,提升自主学习、跨学科整合、批判性与创新思维等认知能力,改变学习方式,实现高效融合。跨学科主题学习以完成特定任务或解决问题为核心,具有探究性特点。教学应以探究性学习为本质,以探究性任务为驱动,运用跨学科知识技能实际问题,实现知识技能迁移运用,发展学生自主学习与实践创新能力。

此外,要注重教学方式从“以知识与

技能为本”向“以学生发展为本”转变,在丰富多样的情境中,帮助学生理解和掌握知识与技能,提高解决体育与健康实际问题的能力。

跨学科教学中,成果是重要结果要素,需与最初问题相互呼应。以成果展示评价,可检验学生是否形成跨学科思维,反映其解决问题时能力、思维和价值观的变化,对解决体育真问题有实际效果。成果形式多样,有有形和无形之分,也有阶段性和终结性成果之别。

综上是跳皮筋跨学科主题学习策略的尝试与探索,它突破分科教育模式的局限性,强调学科之间的关联和整合,多个学科的协作与创新,在未来的教育中还要继续实践与探索。

提升体育课堂安全性的研究

长兴县小浦镇中学 叶兹武

在高度重视学生的体质健康时期,体育教师应科学地安排好体育教学,树立“安全第一”的防范意识,落实“健康第一”的思想。为此,体育教师应积极反思自身的体育教学行为,尽量避免伤害事故的发生,尽量确保体育课堂的安全。本文根据作者多年的体育教学经历和体会,对体育教学中七大方面:判断学生的身体和技能状况、场地器材的安全检查与布置、处理学生运动意外伤害、对动作练习进行安全保护、批评教育“出格”学生、重视渗透体育健康知识的教学行为进行研究,以追求教学中尽量确保体育课堂的安全,尽量避免伤害事故的发生。

体育课堂中,教师应及时判断学生的身体和技能状况。首先,学生日常行为规范不容小觑。教师对学生的行为要求,不仅要在室内课堂中强调,还必须在户外实践课中常提醒、常检查。一方面,需要注意课前学生的穿戴是否符合运动标准,是否有学生身体不适;另一方面,还需注意准备活动的运动量和强度是否符合准备活动的标准。课程结束部分,需要安排相应的放松活动,让学生在课内将汗稍稍“收干”,让学生穿好衣服。这都是一些容易忽视的细节,做好了可能对学生的安全有利,做得不好则可能会有意外发生。

其次,教师询问学生时,由于学生本身容易因羞怯、大意等原因不会和老师详细地交流。教师更应细心,尽量摸清状况,不同的学生个体存在不同的个

体安全特质,每个学生的身体健康状况、体能基础、技能储备都不尽相同。体育教师应在课前详细了解学生的身体状况,教学中也要留心观察学生的表现,善于观察和发现学生存在的一些异常的情况。如学生情绪低落或急躁、面色苍白、呼吸急促、走跑摇晃等。教师应及时掌握学生的活动情况及身体状况,以避免安全事故的发生。

体育教学的安全与否,场地和器材是重要条件。场地器材的准备是最基本的安全预防,也是引发安全事故最主要的外部因素。科学合理布置和运用场地器材,不但能做到最基本的安全预防,还有利于保障安全、增加练习次数和合理安排课的密度,调动学生的学习积极性,提高教学质量。并且在教学前,教学中,一定要先检查器械,排除安全隐患。比如场地上留下的杂物可能造成运动损伤,或是学校的户外设施遭受日晒雨淋,器械是否有故障情况,如果存在风险应及时保养和修理更换。

在体育教学中,受伤事故时有发生,也难以避免,一旦发生,作为体育教师首先应成为学生的求救者或施教者,此时体育教师须具备一定的医学知识与急救技能,能够对一些教学中出现的运动伤害进行简单处理,比如运动性晕厥、腹痛、肌肉拉伤、挫伤、骨折、肌肉痉挛等。小则可以及时减轻学生因运动损伤所带来的痛苦,大则可能及时抢救学生生命。但是,如果体育教师因急救技能

掌握不够好,存在处理不当的问题,就可能造成更加严重的后果。所以,体育教师在注重自身专业实际能力学习的同时,还应重视学习和牢固掌握基本的医学知识与急救技能。对教学中出现的运动损伤及时做出科学处理,尽量避免因体育伤害事故造成的恶性后果。

在对动作练习进行安全保护方面,学生在活动过程中,可能进行“自创动作”或者做些“多余动作”,甚至还有“恶作剧动作”。教师在动作示范时,既要讲清楚动作的要领,又要讲清其道理与危害,更要专门对骨干学生进行一一过关操练。教师对教学中有一些难度和有一定危险性的技术动作应有预见地采取措施,做到防患于未然。一些动作技术虽然难度不大,但学生的力量不够、心理紧张、反应较慢等情况,都会严重影响动作的质量。教师在教学中要多反思自己的教学行为,多实践,及时总结经验和教训,熟练掌握教学方法;要了解学生的特点,针对不同的对象和不同的情况区别对待,采用个别对待的方法,防止意外事故的发生。

体育教学中师生的活动空间范围相对较大,受外界干扰因素也因此增多。在室外的环境中,学生容易产生随意的心态,“出格”行为也就不可避免。体育教师要有随机应变的能力,在教师的控制之内并不影响正常教学秩序的情况下,进行“硬”处理或“冷”处理。在批评教育学生的过程中,应该选取不同

的方式批评教育不同心理素质的学生。把握好一个“度”,做到因人而异。对学生的批评教育切忌体罚、讽刺、呵斥,无论哪种批评方法都要“以爱为前提,以信任为出发点”,要尊重和保护学生的自尊心。体育教师对学生进行批评教育时始终坚持遵循一个规律——行为背后有动机,动机背后有需求的原则,坚持原则的坚定性和方法的灵活性相结合。教师应控制好状态,避免可能诱发的伤害事故和课堂失控情况。

体育与健康知识是课程标准中规定的教学内容,是学生参与体育课活动和自我锻炼时必须具备和掌握的知识。室外体育课教学,教师应依据课程标准的安排内容,结合学生的年龄特点和认知程度,对健康知识进行系统传授,逐步增强学生的健康意识和自我保护意识。例如夏季教学时,向学生传授饮水方面的健康知识;体育课准备活动部分以及结束时的放松运动部分,可以向学生传授运动前后热身及放松的知识。室内体育课教学主要讲授各项运动知识,教师有针对性地选择与学生密切相关的各项运动的特点、基本技术原理、练习方法、简单规则、安全要求,以及健身、健美、运动处方、传统养生简易方法等知识进行讲授。通过教师在室外、室内体育课教学中对学生进行健康知识的传授,可增强健康知识对运动的指导性,强化学生对健康知识的理解,提升体育课堂的安全性。