

“双新”背景下高中体育大单元教学实践——以太极拳八法五步为例

曹杨杰

上海市市东实验学校（上海市市东中学），中国·上海 200082

摘要：在“双新”背景下，体育教学创新备受关注。论文聚焦《太极拳八法五步》的单元教学设计，通过研究其在弘扬传统体育文化及培养学生核心素养方面的作用，结合课堂观察和访谈等方法，分析不同学程对学生核心素养的影响，提出创新的单元教学设计大纲，并探讨未来发展方向，为体育教学创新提供参考。

关键词：体育学科核心素养；单元教学设计；太极拳八法五步；高中体育；“双新”背景

The Practice of High School Physical Education Unit Teaching under the Background of “Double New” — Taking Tai Chi Chuan’s Eight Methods and Five Steps as an Example

Yangjie Cao

Shanghai Shidong Experimental School (Shanghai Shidong High School), Shanghai, 200082, China

Abstract: Against the backdrop of the “double new” initiative, innovation in physical education teaching has drawn significant attention. This paper focuses on the unit teaching design of *Tai Chi Chuan’s Eight Methods and Five Steps*, exploring its role in promoting traditional sports culture and cultivating students’ core competencies. By integrating classroom observations and interviews, the paper analyzes the impact of different learning processes on students’ core competencies, proposes an innovative unit teaching design framework, and discusses future development directions, providing references for the innovation of physical education teaching.

Keywords: core competencies in physical education; unit teaching design; Tai Chi Chuan’s Eight Methods and Five Steps; high school physical education; “double new” background

0 前言

在新时代基础教育课程改革深入推进的背景下，“新课程方案”与“新课程标准”（简称“双新”）对高中体育教学提出了更高要求：既要强化学生体质健康与运动技能培养，又要通过课程设计实现传统文化传承与核心素养培育的双重目标^[1]。太极拳作为中华传统武术的典型代表，其蕴含的文化内涵与身心兼修理念，正成为落实“双新”理念的重要载体。然而，当前高中体育教学中，传统武术项目常面临“内容碎片化”“文化渗透不足”“素养评价缺位”等问题，如何通过结构化的大单元教学设计，将太极拳的技击、养生与文化价值转化为可操作的教学实践，仍是亟待探索的课题。

近年来，大单元教学作为落实核心素养的重要路径，在学科教学中得到广泛应用，但体育领域尤其是传统武术课程的设计研究仍显薄弱。现有研究多聚焦于单一技术教学或文化理论探讨，缺乏对“学—练—赛—评”一体化设计的系统性验证。基于此，论文以《太极拳八法五步》为案例，尝试构建“双新”背景下的高中体育大单元教学框架，通过课堂观察、访谈与量化分析，探讨以下问题：

①如何通过单元教学设计实现太极拳技法学习与核心素养培养的深度融合？

②不同学程内容对学生运动能力、健康行为及体育品德的提升效果是否存在差异？

③学生偏好与教学实效之间如何形成良性互动？

本研究旨在为传统体育项目的大单元教学提供实证参考，推动“双新”理念在武术教育中的落地，同时为传统文化与学科核心素养的协同发展提供新思路。

1 研究目的

1.1 弘扬传统体育文化与“双新”理念融合^[2]

“双新”背景下体育教学注重培养学生核心素养，太极拳作为传统体育文化瑰宝，其《太极拳八法五步》教学对学生民族精神培养和文化弘扬有重要价值，可使传统体育文化与育人目标结合，实现核心素养培养。

1.2 创新单元教学设计以培养核心素养

制定体现体育学科核心素养的单元教学设计大纲，在“双新”理念指导下，创新设计整合教学资源，采用新教学策略，培养学科核心素养。

2 研究方法

2.1 文献资料法

检索相关文献，研究“太极拳八法五步”等理论及“双

新”背景下体育教学理论，为教学设计实践研究提供依据。

2.2 课堂观察法

2022 年 9 月至 2024 年 12 月对本校 2022 级武术专项班学生课堂观察，依据“双新”要求和学科核心素养设定观察指标，了解学生核心素养表现。

2.3 访谈法

根据论文研究的需要，通过谈话形式，对武术专项班学生进行访谈，访谈内容主要为学生对于已学太极拳相关课程内容的喜好倾向和原因。

3 结果与分析

3.1 核心概念认定

3.1.1 体育学科核心素养与“双新”

在“双新”背景下，体育学科核心素养有了新的内涵和侧重点。学生通过学习体育与健康课程，不仅要学习和掌握体育与健康理论知识、运动技能与方法，增强体质，培养顽强的体育精神、良好的心理品质、合作与沟通能力，形成健康的运动意识，养成终身体育锻炼的习惯^[3]。还要注重在学习过程中培养创新思维和适应新时代教育要求的综合素养。

3.1.2 单元教学设计

单元教学设计主要是基于单元教学内容与所承载的核心素养要素，明确教学目标与学习任务，合理应用多元化教学模式与教学策略，以此开展教学设计^[4]。

单元教学设计基于教学内容与核心素养要素，“双新”背景下需整合教学资源，明确目标与任务，应用多元化教学模式与策略。

3.1.3 太极拳八法五步的独特价值

《太极拳八法五步》是国家体育总局为了更好地宣传、推广、普及太极拳，在现有各流派太极拳的基础上，从最为核心的八法五步技术入手进行系统提炼和整理而成。它动作结构简单，数量合理，内涵丰富，易学易练，是较为理想的太极拳入门套路。在“双新”背景下，其教学对于培养学生的核心素养具有独特价值。

3.2 课堂教学中学生核心素养表现与分析

3.2.1 观察目的与“双新”关联

观察学生课堂表现，了解现有教学模式对学生核心素养培养效果，为改进教学提供依据，与“双新”背景下教学实践研究紧密相关。

3.2.2 观察对象和内容分析

观察对象为上海市市东实验学校 2022 级武术专项班 56 位学生，围绕体育学科核心素养进行课堂观察。根据 18 课时的单元教学计划，将分为若干学程。分析不同学程对学生核心素养培养的优势和不足。其中，由于“太极文化论坛”和“太极拳八法五步竞赛套路”的不可替代性，因此将该两个学程保留并设计课时数共计 7 课时，故论文重点研究其余 11 课时的学程内容融合及构建。笔者将主要研究学程项目分为以下几个部分，见表 1。

表 1 研究学程项目表

学程项目	学程内容	入选理由	预计课时	核心素养对应点 (字母替代)	核心素养 对应内容
青少年太极运动基础九式	太极运动基础九式	拳架平正朴实,舒展大气,动静相宜,刚柔相济,是习练太极拳的基本功法	4	abd fghij ln	运动能力: a 演练水平 b 名称要领 c 自卫防身 d 强化体能 e 了解规则
太极推手套路	平圆单推手、立圆单推手、折叠单推手、四正手、四隅手等组合套路推手	推手中的四正手和四隅手正是太极八法的体现	3	abcd fghij klmn	健康行为: f 自主锻炼 g 小组交流 h 沉着冷静 i 调节情绪 j 互相帮助 体育品德
太极推手竞赛	太极推手竞赛	太极八法可有效在太极推手中检验和实现	4	bcde fghij klmn	k 勇于挑战 l 锲而不舍 m 遵礼守规 n 崇德明礼
太极桩功法	浑圆桩、无极桩	太极无极而生,桩功训练可培养学生高度入静和强化自身感知能力	2	abd fghij kln	
太极拳八法五步攻防应用	太极八法的几种场景综合模拟应用练习	加强自我防卫能力和紧急避险能力	4	abcde fghij klmn	

3.2.3 观察量表的“双新”体现

高中体育核心素养涵盖运动能力、健康行为、体育品德三方面。量表通过自评（40%）、互评（30%）、师评（30%）量化分析教学内容与素养关联，评价内容如下：

①运动能力。

掌握太极拳技术动作、攻防意识及体能提升；准确描述动作要领，参与展示、比赛及防身；熟悉竞赛规则并担任裁判。

②健康行为。

自主科学锻炼，积极课堂互动；适应攻防情境，调节

比赛情绪;小组协作互助。

③体育品德。

勇于挑战,诚信守规;传承崇德明礼精神,树立文化自信。

评分规则:每项按“非常符合”(5分)至“非常不符合”(1分)五级评分,综合分=自评 $\times 0.4$ +互评 $\times 0.3$ +师评 $\times 0.3$ (满分100分)。

3.2.4 数据整理与分析的深入探讨

对学生单元学习中核心素养表现有效分析,收取56份有效量表,整合数据,统计各学程项目及对应素养分值结果。结合“双新”目标,探讨不同学程对学生核心素养培养影响及教学内容和方法调整,见表2。

表2 各学程项目对应素养呈现分值表

学程项目	运动能力	健康行为	体育品德	项目总分
青少年太极运动基础九式	9.7	10	17	36.7
太极推手套路	14.6	18.5	16.8	49.9
太极推手竞赛	18.4	16.5	16.8	51.7
太极桩功法	13.8	11	13.1	37.9
太极拳八法五步攻防应用	15.9	17	16.8	49.7

从量表中可以发现,在课堂观察中学生核心素养总分最高的项目为“太极推手竞赛”。在运动能力素养分值最高的项目是“太极推手竞赛”,健康行为素养分值最高的是“太极推手套路”,项目总分中最低的“青少年太极运动基础九式”在运动能力和健康行为素养方面均为最低,但在体育品德素养分值却为最高。

3.3 学生所倾向的单元学程与分析

通过访谈法,对上海市市东实验学校2022级武术专项班的学生抽取6男6女样本进行访谈。问题主要针对太极运动相关的学程项目倾向选择和原因分析。

3.3.1 访谈提纲

- ①学程项目中你喜欢哪些项目?
- ②哪些学程项目对你防身自卫或体能水平有所提高?
- ③哪些学程项目会让你在课后作为自我锻炼,为什么?
- ④哪些学程项目让你在参与过程中更勇于挑战和具备民族自豪感,为什么?

3.3.2 访谈结果分析的拓展

访谈结果与课堂观察基本一致,各项目喜爱度存在差异,其中“太极推手竞赛”和“太极拳八法五步攻防应用”最受学生喜爱,而“太极桩功法”喜爱度最低。

从学科核心素养各维度来看,运动能力方面,学生因更看重防身自卫功效,故而对此二者青睐有加;健康行为维度,“青少年太极运动基础九式”和“太极拳八法五步攻防应用”选择人次最多,前者因套路简单、不占空间且适合居家练习,甚至有学生愿带家长共学,后者则因攻防技击属性

可强化防身能力;体育品德角度,“太极推手竞赛”当选最多,学生认为参与该项目能使其更好地遵礼守规、尊重裁判并勇于挑战,其他项目也被认可具有传承传统文化功能,见图1、图2、图3。



图1 太极推手竞赛



图2 四正推手演练



图3 教师指导太极拳八法五步攻防应用

总体而言,在各学程项目里,运动能力素养需求差异显著,武术项目中防身技击应用能力对学生极具吸引力,这在太极拳学练中至关重要。在“双新”背景下,为契合学生需求,可针对“太极推手竞赛”和“太极拳八法五步攻防应用”开展教学内容创新探索,以提升教学效果与学生学习体验。

4 结论与建议

4.1 形成核心素养融合的18课时单元教学设计

根据课堂观察和访谈结果,结合核心素养和学程课时制定单元教学设计大纲,遵从由易到难、从基础到拓展规律,各学程有不同课时安排及主要内容,见表3。

设计遵从由易到难、从基础到拓展规律。因学生不了解太极文化,第一学程用1课时介绍相关文化;接着第二学程为6课时进行太极拳八法五步套路演练;结合“学练赛评”的结构化教学要求将相关的太极推手套路和竞赛合并为第三学程,共7课时;最后4课时进行太极拳八法五步攻防应用为学程4。共18课时。

表 3 太极拳八法五步单元教学设计大纲

学程	课时主要内容（18 课时）	课时
学程 1：太极文化论坛	课时 1 主要内容：太极理论知识	1
学程 2： 太极拳五步八法竞赛套路	课时 2 主要内容：太极拳五步八法竞赛套路——棚捋挤按（定势）	6
	课时 3 主要内容：太极拳五步八法竞赛套路——采列肘靠（定势）	
	课时 4 主要内容：太极拳五步八法竞赛套路——棚捋挤按（活步）	
	课时 5 主要内容：太极拳五步八法竞赛套路——采列肘靠（活步）	
	课时 6 主要内容：太极拳八法五步竞赛套路——完整套路	
	课时 7 主要内容：太极拳八法五步竞赛套路——演练考核	
学程 3： 太极推手	课时 8 主要内容：太极推手——定步推手	7
	课时 9 主要内容：太极推手竞赛一段——定式推手	
	课时 10 主要内容：太极推手竞赛二段——定步推手	
	课时 11 主要内容：太极推手竞赛三段——四正推手	
	课时 12 主要内容：太极推手——活步推手	
	课时 13 主要内容：太极推手竞赛四段——夺桥推手	
	课时 14 主要内容：太极推手竞赛考评——夺桥推手	
学程 4： 太极拳八法五步攻防应用	课时 15 主要内容：太极拳八法五步攻防应用——棚式、捋式、挤式、按式	4
	课时 16 主要内容：太极拳八法五步攻防应用——采式、捌式、肘式、靠式	
	课时 17 主要内容：太极拳八法五步攻防应用——独立式	
	课时 18 主要内容：太极拳八法五步攻防应用——实战运用综合模拟	

4.2 学程内容的不同构建设想与“双新”要求

论文的单元教学设计内容还比较有限，笔者根据文献内容以及自身经验选取的学程内容参照样本具有一定的局限性。在“双新”背景下，同仁在实践操作时可视情况调整内容，根据学生学情设计适合自己学校并能高度一体化发展学科核心素养的校本单元教学设计。强调要根据“双新”要求，充分考虑学生的核心素养培养需求，整合教学资源，采用创新的教学方法和活动形式。

4.3 对于核心素养在不同学程中的重构融合设想与“双新”意义

由于学程内容安排仅是笔者一家之言，因此在往后的研究过程中可以逐步开展同课异构的研究，即同一个学程采用不同的教学方法和内容，再次分析课堂中学生核心素养在该学程上的再融合是否有明显差异。详细说明同课异构研究在“双新”背景下的意义在于更好地促进核心素养的融合和教学创新。例如，在“青少年太极基础九式”中如果在教学中贯彻更多关于每一式名称所蕴含的传统文化，或是细致分析其每一式对于身体各部位的影响，或许在素养观察得分上又有提高，那么该学程内容的价值就能更进一步。通过这种方式，能够更好地适应“双新”背景下不同学生的学习需求，

提高教学质量。

5 结语

在“双新”课程改革背景下，体育教学面临着新的机遇和挑战。论文通过对《太极拳八法五步》单元教学设计的研究，展示了在“双新”背景下体育大单元教学设计的一些探究和思考。然而，教学创新是一个持续的过程，需要不断地探索和实践。未来，我们可以更好地结合“双新”背景下的学生多元化发展需要进一步探索太极拳单元教学设计，以更好地培养学生的核心素养，将中国传统体育文化发扬光大。

参考文献：

- [1] 中华人民共和国教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)[S].北京:人民教育出版社,2020.
- [2] 陈小蓉.传统武术课程改革与核心素养培育的实践路径研究[J].体育学刊,2021,28(3):98-103.
- [3] 尚力沛,程传银.核心素养、体育核心素养、体育学科核心素养:概念、构成及关系[J].体育文化导刊,2017(10):130-134.
- [4] 黄智峰.以学生核心素养发展为主体的体育单元教学设计与实践[J].学校体育学,2019(11):74.