

高职院校体育课培养学生太极拳兴趣的策略研究

陈红秀

(广西建设职业技术学院, 广西 南宁 530007)

摘要: 素质教育背景下, 高职院校体育课程教学改革工作开展得如火如荼, 各式各样的教学形式应运而生, 高职院校在体育课程教学环节激发学生太极拳的兴趣, 可以促进太极拳运动的泛化与普及。基于此, 本文分析高职院校体育课程教学环节培养学生太极拳兴趣的重要性, 并且提出与之相应的实践策略, 供广大教育界同仁参考。

关键词: 高职教育; 体育课程; 太极拳兴趣; 策略

【中图分类号】G852.11

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)17-166-02

引言:

随着高职院校体育课程教学改革工作的不断深入, 太极拳逐渐受到高职学生的认可与青睐, 是高职学生在体育课程最喜闻乐见的运动项目之一^[1]。为此, 高职院校需要提升学生对太极拳的正确认知, 激发学生的学习兴趣, 加大师资队伍的建设力度, 优化高职院校体育课程教学活动, 突破传统体育课堂教学模式的限制与制约。本文基于我校校训厚德、励学、敦行的基础上, 针对如何进一步激发学生兴趣、创新太极拳教学方法提出了具体策略。

一、在高职院校体育课程教学环节引入太极拳的重要性

(一) 有助于培养学生终身锻炼意识

高职院校体育课程教学活动将培养学生良好身体素质、确保学生综合能力与综合素质稳定提升、培养高职院校学生早日成为国家发展所需的高素质应用型人才作为首要目标^[2], 不断优化、不断完善学生学习方法与学习意识。太极拳不仅作为一项简单的体育运动出现, 同时是可以贯穿于学生一生的运动, 科学开展太极拳教学, 不仅可以培养学生良好身体素质, 同时可以培养学生良好文化素养, 发挥中华传统武术独特的育人功能, 培养学生民族荣誉感与文化自信心, 帮助高职院校学生缓解课业压力, 处于身心健康发展状态。

(二) 有助于体育课程教学活动顺利开展

在高职院校体育课程教学环节引入太极拳, 可以进一步丰富体育课程教学内容, 创新体育课程教学形式^[3]。这是由于相较于足球、篮球等体育课程, 太极拳对场地的要求相对较低, 只需在宽阔的场地下就可以顺利完成教学活动。再加之太极拳与学生的兴趣特点相对契合, 具备极强的趣味性特征, 可以有效激发学生对高职体育课程的探究欲望与参与兴趣。更加难能可贵的是太极拳有最为基础、相对简单的招式, 同时包含相对较难的较为繁琐的招式, 满足不同身体素质、不同发展需求、不同专业的学生。在高职体育课程教学环节引入太极拳这项运动, 可以有效弥补传统高职院校的体育课程教学环节教学设施不足以及教学场地不足方面的劣势, 不断创新、不断优化高校体育课程教学手段, 有助于教师的教学活动顺利开展, 显著提升体育课程教学质量以及教学效率, 确保学生积极主动地参与到体育课程学习环节, 发挥学生主体学习优势与主体学习作用, 为高职院校体育课程教学活动顺利开展奠定坚实基础。除此之外, 相较于其它讲究系统性教学的体育课程, 太极拳运动更加容易上手, 在学习之初, 教师通常会将系统的动作进行分解, 对学生开展循序渐进的引导, 为学生奠定坚实基础。综合上述, 在高职体育课程教学环节引入太极拳, 进一步丰富体育课程教学形式, 创新体育课程教学方法, 优化高职院校体育课程教学内容, 是高职院校体育课程教学改革工作顺利开展的重要助力与有效保障。

二、高职院校体育课程教学环节培养学生太极拳兴趣的实践策略

(一) 加大太极拳运动宣传力度, 营造优质的体育课程学习氛围

结合目前形势而言, 部分高职院校并未在体育课程教学环节开展太极拳教学, 这也导致太极拳这项运动并不为高职院校学生所熟知。因此, 高职院校在课程选择环节, 不会重点注意到太极拳。为有效解决这一问题, 提升太极拳运动的知名度, 高职院校通过各种渠道、各种平台加大太极拳宣传力度, 向学生讲解太极拳动作要领以及太极拳来源, 拉近学生与太极拳这项运动之间的距离。通常而言, 高职院校学生可以在广场或者公园小区看到打太

极拳的老人, 却并未亲身参与、亲身实践, 这也导致部分高职院校学生因此对太极拳产生一系列认知偏差, 缺少参与兴趣。为有效解决这一问题, 高职院校需要通过各种渠道、各种途径开展太极拳运动宣传。

比如, 高职院校可以定期组织与太极拳相关的演出活动, 优化太极拳教学方式, 通过形式多样、丰富多彩的太极拳宣传教育形式, 吸引高职院校学生注意力, 激发学生参与积极性与主观能动性, 针对学生的错误认知进行优化, 避免学生受到各种负面信息的影响。不仅如此, 新时期背景下, 高职院校可以通过各种平台, 加大太极拳宣传力度, 在学生排课环节或选课环节, 教务处可以下发公告, 确保高校体育课程当中增设太极拳运动, 用于激发学生参与兴趣, 吸引学生注意力。需要注意的是, 太极拳运动在高职院校体育课程教学环节应用之初, 部分学生会由于存在片面认知, 对太极拳运动存在一系列抵触情绪。为此, 高职院校体育教师对学生展开科学合理的引导, 确保学生对太极拳这项运动具备足够深刻的认知以及精准的理解, 有效激发学生太极拳学习兴趣^[4]。

(二) 选择多元化教学方法, 对学生开展激励式引导

移动互联网完成普及, 信息化技术与数字化技术在高职教育领域拥有极为广泛的应用空间, 同时也为太极拳教学提供必要的技术助力与支持, 教师可以在互联网当中获取教学主题相关的优质教学资源, 将其作为太极拳教学活动的重要补充。与此同时, 教师可以将太极拳教学内容进行分段教学, 在太极拳知识讲解环节, 教师首先为学生展现一套完整的拳法, 鼓励学生开展模仿式学习, 而学生之间存在个体差异, 这也导致学生的学习能力以及学习成效参差不齐。在此基础上, 为确保学生精准记忆、熟练掌握每个太极拳动作, 教师需要对各个动作开展细致分解, 确保学生可以精准掌握太极拳的动作要领以及核心步骤, 不断优化教育活动。具体而言, 可以将完整的太极拳法分解为四个独立板块, 部分板块当中会出现一系列重复性内容, 教师就需要秉承经典化原则、精细化原则, 针对重复性内容进行简化, 而针对教学重点与教学难点, 教师还需要对细节步骤开展精细化拆分, 这样才能确保学生的太极拳学习效率稳固提升。

例如, 在太极拳课程教学环节, 教师可以向学生展现太极拳视频或者相应图片, 为学生播放与太极拳相关的影视文化作品, 有效激发学生对太极拳的学习兴趣。在此基础上, 教师在互联网当中引入与本课教学主题相关的教学内容, 通过观看视频以及学习拓展性教学内容, 可以培养学生正确学习观念, 助力学生养成良好的学习习惯以及自主学习兴趣, 确保学生在教师的科学指引之下, 顺利完成课堂训练任务, 同时在后续更深层次自主学习环节, 拥有更加积极向上、出色的表现。不仅如此, 在太极拳教学环节, 教师可以为学生播放与太极拳相关的音乐, 增强学生的运动感与节奏感, 确保学生在轻松愉悦的学习氛围当中, 顺利完成太极拳学习任务。除此之外, 教师需要注重科学应用、合理运用教学课件, 选择多元化方式对学生展开科学引导, 针对学生的学习行为开展科学把控, 将太极拳以柔克刚的特点淋漓尽致地展现出来。同时, 为确保学生的动作具备连贯性, 各个动作为学生留下足够深刻的印象, 提升学生对动作的记忆程度与理解程度, 教师需要充分发挥互联网资源多媒体技术的教学优势。在互联网当中收集 24 式简化太极拳的教学视频, 要求学生借助课余时间查询太极拳视频开展自主训练, 并且要求学生将自主训练视频录制下来, 上传至互联网教学平台, 供教师浏览, 教师结合学生的反馈信息, 掌握学生的太极拳训练成果, 针对学生的错误动作提出相

应的改正意见^[5]。除此之外,为凸显学生主体地位,激发学生太极拳学习兴趣,教师也可以鼓励学生将自己练习太极拳的视频录制成短视频,发布至抖音、快手等一系列新媒体平台,在一系列特效的加持之下,确保太极拳训练更具趣味性、更加生动。另外,在课堂教学环节,教师可以借助多媒体投影设备,为学生播放太极拳大师的展示视频,使学生更加形象、更加直观地感受太极拳的规范化动作,充分意识到太极拳的魅力。突破传统枯燥乏味的体育课程限制,确保高职院校体育课程教学活动具备趣味性特征,满足学生个性化发展需求以及多元化学习需求。

(三) 科学开展教学活动设计,保证教学活动的灵活性与针对性

教学计划以及教学目标乃是太极拳教学活动顺利开展的前提条件与基础保障,制定出科学合理的教学计划与太极拳教学目标,可以为后续更深层次的太极拳教学活动指明发展方向,提供核心参考依据,避免太极拳教学活动受到各种外界因素以及内部不稳定因素影响。需要注意的是,教师在教学活动设计环节,应当深度研读教材,掌握核心教学内容,并且结合学生的个性化发展需求,确保太极拳教学活动不仅满足高校体育课程教学需求,同时与学生个性化学习需求高度契合^[6]。

例如,在教育活动设计环节,教师应当引入“以生为本”的现代化教学理念,注重凸显学生主体学习地位,激发学生主观能动性 with 学习积极性。将全体学生分为若干学习小组,要求学生以小组为单位开展训练。由于学生的体育素养不同,因此在太极拳学习环节,学生的学习能力参差不齐,太极拳学习成效天差地别。为此,高职院校体育教师在太极拳课程教学环节,首先需要针对学习能力较强、体育基础较好的学生开展精确指导。这样一来,优秀学生可以借助课余时间,针对体育基础较差的学生开展指导。要求学生以小组为单位开展高效学习,确保不同层次、不同类型的学生可以在小组合作学习环节,发挥各自的优势与作用,显著提升小组合作学习能力。除此之外,学生需要对太极拳开展有效记忆,教师需要针对学生的学习开展监督与激励,与学生展开平等互动与平等交流,在班级内营造良好的学习氛围。不仅显著提升学生的运动水平,培养学生良好身体素质,同时可以推动高职院校体育课程教学成效稳步提升。学生结合自身实际发展需求,对太极拳学习方式优化与调整,提升学生对太极拳关键动作的认知与理解,助力学生顺利完成学习任务,将太极拳内化于心,外化于行,有效激发学生的参与积极性与学习积极性。

(四) 弘扬传统体育文化,发挥太极拳独特育人功能

高职院校需要确保学生对太极拳具备更加精确的认知以及更加合理的定位,加大中华传统武术以及中华传统体育文化宣传力度,通过观看电影黑板报等形式加大太极拳宣传力度,确保学生对太极拳具备更加深刻的认知与理解。使学生充分意识到太极拳是中华传统武术的核心构成部分,同时也是中华民族传统文化的重要体现形式,不仅可以展现中华传统武术的魅力所在,同时更是汇集中国传统艺术、古典艺术以及中国古代哲学于一体的传统文化综合体。不仅将具备东方特色的拳术运动思想淋漓尽致地展现出来,同时将中华传统医学原理融入其中。因此现代高职学生开展太极拳练习,不仅有助于学生身心健康发展,同时可以带领学生感受中华传统文化的魅力所在。由此可见,太极拳教学不仅具备基础体育课程教育功能,培养学生良好身体素质,同时蕴含丰富的德育教育元素,是针对高职学生开展德育教育工作的优质素材^[7]。

太极拳由产生到发展,历经漫长的发展历史,受到中华传统文化的熏陶与渲染。在各个方面,无不体现浓厚的传统文化特色,同时也将民族文化特征展现得淋漓尽致。为此,在新时期背景下,高职院校在体育课的教学环节引入太极拳,不仅有助于传统武术运动的推广与传播,同时结合文化继承的角度展开分析,有助于推动中华传统文化的发扬与继承,充分体现我国古代人民练武修身自省的良好人文特征。结合太极拳特点展开分析,并不追求武力与拼杀,而是强调提升自身的内在修养,太极拳当中所弘扬的心平气和特征以及以柔克刚特点,正是高职院校学生所需的内在修养。不仅如此,弘扬传统文化有助于培养学生民族荣誉感。在太极拳运动当中,很多武术要义讲究通力合作,有助于培养学生坚韧不拔的社会品质与社会性格,这也是中华传统文化的精髓

所在。通过在高职业院校体育课程教学环节引入太极拳,有助于培养学生团结协作的精神以及拼搏奋斗的体育精神,将中华传统文化淋漓尽致地展现出来。

(五) 加大师资队伍建设力度,提升高职体育教师太极拳理论技术水平

由于高职院校内部缺少专业的太极拳教师,多数太极拳教师由高职院校体育教师临时替补开展太极拳教学活动。为有效激发学生太极拳兴趣,需要显著提升太极拳教学成效,加大师资队伍建设力度,对外引进高素质太极拳教师开展教学工作。具体而言,高职院校可以从以下方面开展整改:首先,学校可以对外聘请具备专业素养的太极拳教练,并且对其开展教育学知识培训与心理学知识培训,确保其进入到教学工作岗位后,可以将太极拳教学活动与自身所掌握的太极拳知识、太极拳技能有机融合;其次,高职院校可以为体育教师提供培训机会与进修机会,确保其通过专业渠道学习专业的太极拳技能与太极拳知识,让其在原有知识储备、技能储备的基础上,掌握太极拳动作要领以及相关技能。这样一来,可以在太极拳教学环节,展现出专业教学优势,只有高校体育教师的专业教学水平稳步提升,方可在体育课程教学环节对学生展开科学合理的引导,确保高职院校学生跟随高校体育教师完成太极拳学习任务。

为显著提升高校体育教师的太极拳教学水平,学校需要与外界构建长期稳定的合作关系,为高职教师提供接触太极拳运动的机会与平台。具体而言,可以在科学开展太极拳培训工作的基础上,结合太极拳教学成效,由高素质教师与体育专业学生组织太极拳社团,由专业的体育教师,对学生的组织协调力展开有效培养^[8]。并且定期组织社团内学生在校内开展太极拳表演活动以及太极拳竞赛活动。在每年一度的田径运动会当中,将太极拳作为表演项目,引导高职院校师生积极主动地参与到太极健身的行列当中,这样不仅有助于校园文化与太极拳文化的有机融合,展现太极拳文化运动独特的魅力,同时可以为高职院校体育文化注入新鲜血液。组建太极拳训练队,参加省级以上的太极拳联赛,这样不仅可以助力学生个人竞技水平稳固提升,同时精准掌握竞技比赛的裁判规则。与此同时,教师也需要积极主动地参与到专业化训练环节,有效激发学生对太极拳的学习兴趣,保证校内外之间实现信息共建与资源共享,不断丰富自身的专业知识储备,在体育课程教学环节对学生开展更加精确的教育与指导。

三、结语

总而言之,新时期背景下,太极拳教学是高职院校体育课程教学活动的核心构成部分,二者之间存在密切关联。在此形势下,高职院校体育教师可以通过加大太极拳运动宣传力度,营造优质的体育课程学习氛围、选择多元化教学方法,对学生开展激励式引导、科学开展教学活动设计,保证教学活动的灵活性与针对性、弘扬传统体育文化,发挥太极拳独特育人功能、加大师资队伍建设力度,提升高职体育教师太极拳理论技术水平等方式针对学生的太极拳兴趣展开有效培养,发挥学生主体作用与主体优势,在为高校体育课程太极拳教学效率与教学质量提供保障的同时,也为高职院校学生体育核心素养发展、良好文化素养发展奠定坚实稳固的基础。

参考文献

- [1] 蒙华,黄鹤.自主学习模式在普通高校武术教学中的实验研究——以中国人民大学24式太极拳教学为例[J].当代体育科技,2020,10(34):186-188.
- [2] 徐京朝,孙伟,黄怡轩等.疫情背景下高职体育课程混合式教学探索与实践——以南京城市职业学院入段锦课程为例[J].南京开放大学学报,2022(1):56-60.
- [3] 黄英,杜康力,李语晴.翻转课堂教学模式在高校公共体育与健康课程的应用研究——以太极拳为例[J].当代体育科技,2022,12(6):67-72.
- [4] 王敏武,陈磊,翁优等.“立德树人”视域下高职体育教学改革思路探析——以长沙民政职业技术学院为例[J].长沙民政职业技术学院学报,2022,29(4):122-126.
- [5] 李锐,张丽,刘俊.混合式学习模式在五年制高职体育教学中的应用研究——以24式太极拳为例[J].体育科技文献通报,2021,29(5):90-92.
- [6] 吴学文,刘宝,朱富强等.基于高校学生锻炼认态度的太极拳课程思政教学设计研究——以北京劳动保障职业学院为例[J].灌篮,2020(17):41-44.
- [7] 袁军.高职院校“阳光体育运动”教学质量困境及优化路径——以重庆工商职业学院为例[J].当代体育科技,2022,12(29):49-52.
- [8] 徐建宏.协同育人理念下高职院校公共体育课教学改革探索——以南充文化旅游职业学院为例[J].体育科技,2022,43(3):143-146.