

棍术在高一选项教学中的实施策略研究

胡晓军

(广西壮族自治区桂林市田家炳中学, 广西 桂林 541004)

摘要: 随着时代的不断发展和教育的不断革新, 高一体育选项教学开展改革是当前主要的教育趋势, 而且以棍术为一定教学手段的高一体育选项教学是当前改革的突破点之一。棍术的采用既能够使得高一体育选项教学模式更符合学生的实际学习需求, 也在一定程度上提升了学生的体育学习效率, 以学生喜闻乐见的趣味教学方法激活了学生的学习兴趣, 帮助学生投入到体育运动之中。作为学生高中体育学习的引导者, 教师需要关注棍术对高一体育选项教学带来的积极影响, 并且将棍术有效落实到高一选项教学之中, 借助体育教学形式和教学方法的变革提升学生的综合身体素质。基于此, 本文主要研究了如何在高一选项教学之中应用棍术的相关研究, 满足学生在体育学习中的发展需求。

关键词: 棍术; 高中体育与健康; 武术段位制; 教学策略

【中图分类号】G807.6

【文献标识码】B

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)19-155-02

随着目前教育教学的不断变革发展, 棍术在高中体育教学之中也随之有了突破性的成长, 被广大教师群体所积极采用, 教师意图借助这种棍术与学科课程相结合的方式提升教学效率, 加快学生的体育知识吸收应用。由于高一体育教学不同于其他学科, 其体育知识较为抽象, 学生难以进行教师单一的讲解便能够领会对应动作要领和运动技巧, 那么教师可以借助棍术为学生更好地展现体育知识, 提供学生丰富的运动感知, 从而让学生化抽象的体育知识为具体的学习体验, 意识到自身在体育运动中存在的问题, 真正体会棍术的应用方法。因此, 教师需要在高一选项体育教学之中应用棍术, 借助棍术突破高一选项教学中遇到的教学重难点, 激发学生参与运动活动、热爱体育学习的学习心理, 更好地提升自身的身体素质和培养高中体育学习素养。

1 高一选项教学中棍术的运用内涵

新“课标”指出:“以学生的发展为基本出发点,力求体现素质教育的思想,突出学生主体,尊重个体差异是体育课程的基本特点。”如果教师让学生自主选择一到两项自己喜欢的体育项目,学生不但兴趣浓厚,并能从中体验成功,学习积极性也会得以提高。所以,普通高中高一体育选项课必须考虑到学生在兴趣、能力方面的参差不齐,注重教学的针对性开展设计,并“因材施教”。学生自主选择武术课、学习棍术,遵循人性化、个性化和发展化的原则,并与孔子“因材施教”的理念不谋而合。重点是在新《课标》引领下,突出段位制背景下,探索高一棍术教学新形式、新方法,不断扩大武术项目吸引力,让更多学生受到良好的传统文化教育,整体提升学生的运动素养。难点在于选项教学的学生能力参差不齐,在训练过程中要直面个体差异带来教学困难,对专项教师的教学和管理也提出了新要求,要体现学习效果,又有能力、时间上的局限,因此探索一套更行之有效的教学模式,就成为了本项研究的难点。

教师通过全面研究分析学生在武术段位制一级棍术的学习中所显现出的差异,讨论、研究并设计出适合自身的学习方法。本文的研究立足于普通高中高一年级体育选项课,主要从新课改的角度探讨和研究在体育选项教学的体系下,教师在武术段位制教学中需要思考如何通过各种手段调动学生学习棍术的积极性,从而提高棍术教学的效果。棍术教学以体育选项教学为形式,武术段位制为依托,并根据棍术教学中学生的实际表现情况因材施教,同时也提升学生对武术段位制的认知、对棍术的理解,完成武术段位制的认定有利于中国传统武术文化的传承。棍术教学有助于教师进一步更新理念,充分发挥学生的主体作用,增强教师对学生的了解与互通,达到高中体育新课程的要求,为更好完成教学任务奠定基础。

2 棍术在高一选项教学中运用的重要性

2.1 符合高中体育新课程标准的教学要求

由于高一选项教学课程的性质主要是关注学生能否掌握基础的运动常识并且在运动锻炼之中进行实践运用的一门课程,更为强调学生自身身体素质

课题项目: 桂林市教育科学“十四五”规划2023年教师个人立项课题;《武术段位制背景下棍术在高一选项教学中推广与实施的研究》;课题编号2023G-30。

的发展,而棍术在高一选项教学中的应用,有利于检测学生基础体育知识的掌握情况,也更能够帮助学生高效地在运动锻炼之中获得提升发展。这意味着教师需要充分落实新课程标准的对应要求,根据学生的身体素质情况和体育运动技能掌握规律引入棍术,设计学生所要学习的高中体育课程内容,才能够充分分析学生的学习心理和内在运动潜力,既保证学生能够充分扎实有关高中体育学习的相关知识,也能够在此基础上掌握结构化和实践性的基本高中体育运动知识和专项运动技能,为之后参与多样的体育运动活动和健康生活方式的养成打好基础。

2.2 有利于学生体育综合素质的提高

高中阶段的学生体育综合素质是学生在运动学习中应当具备的一种基本运动素质和运动能力,对学生在日常体育锻炼之中身体素质的发展和身心健康的全面推进起到了积极的促进作用,也能够一定程度上缓解学生在学科学习上出现的学习压力,有效帮助学生实现终身的学习发展。而在目前的高一选项教学环境之中,学生体育综合素质的培养不仅是落实教师新课程改革工作的一项重要措施,也是帮助教师落实其“立德树人”教学任务的一项教育举措,对提升我国的综合教育竞争力具有较好的积极影响。可见在高一选项教学实践之中,学生体育核心素质的培养具有一定的必要性。对于高中体育学习阶段的学生而言,其正处于身体素质的快速发展和提高的关键阶段,有效且高效的体育锻炼活动既可以促进高中学生的身体素质,也有利于学生精神状态的改善,帮助学生极快地投入到日常学习之中。不仅如此,教师需要意识到仅凭单一的体育知识讲解和体育运动训练,是无法帮助学生获得高中体育综合素养提升的,教师更重要的是借助棍术手段,引导学生潜移默化感受一些体育技巧和体育品德,加强自身的学习意识和责任意识。

3 棍术在高一选项教学中的运用现状分析

随着高中体育新课程标准的不断更新,学生的体育综合学习素养得到了社会各界的广泛关注,而在高一选项教学之中,教师巧用棍术能够培养学生体育综合学习素养的发展,在一定程度上提升学生的身体素质,引导学生在身体锻炼的过程之中养成强健的体魄和健康的学习习惯。虽然随着时代的发展和技术的革新,体育这一门学科受到了一定的重视,不少教师改变了传统只关注学生学科成绩的片面教学观念,将学生体育综合学习素养提升也作为学生全面发展的重要评价标准之一,并对高一选项教学模式做出了对应的改革手段,也取得了一定的成效。但实际上,高一选项教学之中仍存在着一些问题,教师不能够忽略这些问题的出现,而是需要着重关注这些问题的解决传统高一选项教学弊端的改正,提高目前高一选项教学的效率。

例如:部分教师的高一选项教学理念较为落后,通常采取的是为学生讲解基础的体育知识,再让学生在简单的机械运动锻炼之中进行练习为主,这使得高一选项教学十分枯燥,让学生对高中体育学习活动失去了参与的兴趣,难以运用教师所教授的锻炼技巧和体育技能,高一选项教学课堂氛围也较为沉闷。加之部分教师的高一选项教学理念仍旧是传统的教学理念,任由其他教师占领学生的体育锻炼时间,让学生对体育学习的观念也发生了改变。由于此时教师不够注重对学生高一选项教学的相关设计,使得学生丧失了体育锻炼的兴趣和体育综合素质加强的信念,这样不便于提升学生的体育综合素

养。

4 棍术在高一选项教学中的运用策略

4.1 介绍棍术项目, 激活学生运用兴趣

教师应当充分分析高一选项教学的特性和学生的身心发展规律, 根据学生的实际学习情况创新高一选项教学的模式, 选用棍术介绍的应用, 创新适应时代的体育教学方法, 并且借助课堂上棍术的介绍, 提升学生的高中体育课堂学习的参与度以及在体育运动训练之中的参与积极性。因此, 教师首先需要思考如何应用棍术介绍, 激活学生高中体育学习活动的参与兴趣, 更好地帮助学生在棍术介绍之中训练到位, 发展自身的身体素质, 获得全面而持续的发展, 提高高中体育学习的质量。学生在教师棍术介绍的应用之中自然而然地激活了想要参与的学习兴趣, 更能够发挥自主的运动水平, 培养高中体育健康素质。

例如: 在棍术类高一选项教学过程中, 首先, 教师需要根据有关棍术内容教学内容性质, 融入符合学生学习情况的棍术介绍, 帮助学生掌握正确的棍术技术, 正确认知棍术对于自身身心健康发展的重要性, 学生需要学以致用, 发展自身速度、力量等身体素质, 不断激发自身调控能力, 以及坚毅顽强的良好运动品质。教师可以借助谈话引入, 辅助对应的图片, 为学生明确对应棍术, 如: “把法灵活、棍法多变。棍的构造特点决定了其运动规律。棍浑身藏法, 棍法多变, 多变的棍法来源于灵活多变的把法, 把法变换能使棍法变化。梢把兼用、快速连贯。棍的梢端和把端长共用一发如前后戳棍, 左右平抡棍等, 这就使梢把两端既能发挥其特长, 也能供之一法。梢把兼用的特点取决于两点: 一是正确的持棍方法, 二是快速灵活的换把技能。力猛劲足、棍打一片。棍长而体轻多采用抡、劈、撩、扫、舞花等, 这些棍法由于动作幅度大、速度快、惯性大、迅猛有力, 而使棍术呈现出左右纵横、虎虎生风、棍打一大片的风格。加上那些发力短促、刚劲有力的棍法在前后戳扎、横抡竖劈中体现发力迅猛刚劲有力, 使棍法势猛而力足, 灵巧而力促。动作要领是两脚并立, 右手持棍立于身体右侧。目向左平视。右手提棍上举, 臂伸直; 左手随即握住把, 臂平屈胸前。”教师需要着重在学生棍术的过程及时进行指导, 不能够只让学生关注到棍术本身, 还需要及时利用信息化手段为学生出示正确的棍术使用动作, 从而自觉体会棍术给个人所带来的积极影响, 在棍术介绍活动之中学有所成。可见, 在课标引领下, 教师需要加强教学实效性, 根据体育教学特点与特色, 利用好高中体育选项教学的契机, 以武术段位制为载体, 传授棍术技能, 培养学生探究能力和对传统文化的理解传承, 促进学生健康快乐正面成长。

4.2 开展棍术指导, 强化学生运动思维

棍术的引入更为全面地激发了学生对高中体育运动学习的相关意识, 及时地督促学生养成正确的锻炼习惯, 改变不良的运动学习习惯。棍术指导能够在一定程度上激发学生参与到高中运动中的学习兴趣, 更好地适应学习环境, 对于学生自身综合素养的培养也有重要的推动作用。因此, 教师可以将学生所要学习的与棍术有关的体育知识和体育技巧渗透到学生的使用过程中, 更好地帮助学生集中体育知识的学习注意力, 以便于在之后的体育锻炼活动之中消化相关体育知识, 强化个人的高中体育运动思维。

例如: 教师在引导学生进行抡劈棍的棍术教学过程中, 需要关注到学生的棍术运动质量, 积极指导学生了解棍术抡劈棍的规则和对应战术。那么此时教师需要以学生的发展为中心, 采用引导法帮助学生激发棍术训练的学习欲望。根据高中体育新课程标准的教学要求, 教师不仅要让学生在高中体育学习活动中学习一些基础的体育运动知识, 简简单单地完成体育运动训练, 更重要的是要时刻牢记“立德树人”的高一选项教学任务, 贯彻落实以学生发展为本的高一选项教学理念, 落实以学生健康发展的体育教学理念, 既要让学生培养高中体育综合学习素养, 也要引导学生解决在高中体育学习中遇到的学习困难, 推动学生提升自身的综合学习能力和身体素质, 实现个人运动素质的全面发展。

为了帮助学生明确抡劈棍的运用技巧, 教师可以重点出示三种抡劈棍, 为学生呈现传图解: “在跳步半抡劈棍中, 我们需要两脚蹬地向右转体换脚落地成马步, 同时棍梢沿身体向前下方抡半圆; 左手随即向前松握滑把向右

前下方做下劈, 右手握棍把撤至右腰前。目视棍梢。”此时, 有的学生两脚换跳时离地太高, 抡劈棍与转体动作不协调。同时, 右手举棍向前劈棍; 左手收至右腋下, 目视前方。在弓步抡劈棍教学中, 学生容易出现抡劈动作不连贯, 教师需要纠正学生舞花抡劈练习, 棍走立圆。教师可不局限于正确的技术讲解, 还可以为学生播放错误的动作集锦, 帮助学生理解重点棍术技巧, 从而奠定坚实的基础。

4.3 应用棍术合作活动, 发展学生运动素质

对于高中体育学习阶段的学生而言, 其正处于身体素质的快速发展和提高的关键阶段, 有效且高效的体育锻炼活动既可以促进高中学生的身体素质发展, 也有利于学生学习精神状态的改善。那么教师在高一选项教学之中运用棍术合作活动, 加强学生对于棍术知识的领会, 既能够学习到基础的棍术知识, 也能够引导学生更深刻地理解棍术运动, 并且养成良好的体育锻炼习惯。学生也能够利用棍术合作活动掌握体育运动的锻炼要领, 在融会贯通中发展高中体育综合素质。

例如: 在棍术训练的教学中, 教师需要分析学生的棍术学习情况, 通过对武术段位制推广和武术棍术教学相关论文及课题的查阅, 对前人的成果进行全面系统的分析、研究, 从中获得理念上的创新和实践上的借鉴。教师需要用实验班教学的方式, 让学生通过各类学习途径来获得不同的进步, 从而提升对传统武术的认识、提高对武术段位制的理解、进一步提高棍术学习的能力。大多数学生对棍术的技术掌握程度较差, 棍动作不够规范, 导致只能停留在了解的层面上。比如, 教师可以先帮助学生进行基础的棍术训练, 让学生更好的意识到自己在训练的过程中存在的不足, 能够专注于自身棍术技术的提升, 并且在一次次的训练之中反思出现的错误。同时, 教师可以利用小组合作活动, 节省学生的练习时间进行棍术对打, 比如在插步抡劈棍动作学习中, 学生可以两两成组, 左脚外撇, 两手握棍使棍身在左腿外侧绕行一周, 成立圆。同时上右脚插左步, 左手由左向右绕弧半周做下劈, 右手置于左腋下, 目视棍梢, 更好地在对打过程中检视自己犯下的错误并学习改善。教师要在武术段位制背景下全面实施高中选项教学, 积极争取学校的支持, 发挥体育教师积极性、主动性、创造性, 在落实课堂教学有效性的前提下, 突出差异性教学和特长培养, 以棍术技能为抓手, 提升普及性, 弱化功利性, 提升高一学生的武术核心素养。坚持贯彻党的教育方针, 落实体育教育规程。

教师在高一选项教学之中运用棍术手段, 能够加强学生对于高中体育知识的领会, 既能够学习到基础的体育运动知识, 也能够掌握体育活动的常识和急救常识, 引导学生借助棍术更深刻地理解体育运动, 并且养成良好的体育锻炼习惯。学生在学习棍术的过程之中, 自觉地培养了较好的体育锻炼意识, 并在长期体育锻炼之中更好地领会体育锻炼对于自身素质和性格品德的积极影响, 这既有利于学生体育核心素养的培育, 也能够为学生适应社会及提升综合学习素质奠定良好的基础。

综上所述, 根据新课程改革的要求, 教师需要意识到高一选项教学改革是当前主要的教育趋势, 而且以棍术为主要教学模式的高一选项教学是当前改革的重要手段之一。教师需要关注棍术对高一选项教学带来的积极影响, 并且将棍术有效落实到高一选项教学之中, 提升教学效率, 加快学生的知识吸收应用。学生能够通过教师棍术更好地领会体育知识, 丰富自身运动感知, 从而把抽象化的体育知识转化为具体的学习体验, 突破高中体育学习中遇到的教学重难点, 更好地提升学生自身的身体素质和培养高中体育学习素养。

参考文献

- [1] 葛坦. 信息化融合教学模式在中职学生陶艺课堂中的应用探析——基于信息化教学手段在陶艺课堂教学中的案例研究[J]. 安徽教育科研, 2022(9):2-4.
- [2] 谢夏, 贺卫卫. 信息化教学平台在中高职衔接护理专业“人体解剖学”课程中的应用——以“消化管”为例[J]. 广东职业技术教育与研究, 2022(3):114-117.
- [3] 陈鸣, 卢德林. 互联网背景下高校体育教学模式创新理念分析——评《体育教学的信息化教学理论与实践研究》[J]. 科技管理研究, 2022, 42(1):05-07.
- [4] 翟迎澳, 王晓琴. 体育教学信息化视域下高校体育专业学生信息素养提升路径——以云南师范大学为例[J]. 当代体育科技, 2022, 12(18):115-118.
- [5] 许辉. 信息化时代高职院校体育教学的创新与发展——评《信息化时代背景下体育教学的创新与发展研究》[J]. 中国科技, 2022, 17(4):12-14.
- [6] 诸葛露莹. “双化”背景下中职体育“四教六学”教学模式设计与实践——以轻器械健身操教学为例[J]. 中学教学参考, 2021(03):74-78.