

影响跆拳道教学的相关因素和优化对策研究

徐 千

(辽宁科技大学, 辽宁 鞍山 114000)

摘要:近年来,跆拳道作为一项集竞技、健身和文化于一体的运动项目,受到越来越多的关注。然而,在跆拳道教学实践中,仍然存在诸多问题,如思想观念落后、教育设备不足、教学方式单一等,严重影响了跆拳道教学的效果和推广。本文通过分析新时期跆拳道教学面临的主要影响因素,探讨了思想观念、师资力量、教学设备、考核评价等方面的不足,并针对性地提出了优化对策,进而可以有效解决跆拳道教学中存在的问题,促进跆拳道运动的健康发展,为培养更多优秀的跆拳道人才提供有力支持。

关键词:跆拳道教学;影响因素;优化对策

引言:跆拳道是一项集防身、健身、竞技于一体的综合性体育项目,不仅具有强烈的技术性和观赏性,还蕴含着深厚的文化内涵和精神价值,强调“以礼始,以礼终”的核心理念,注重培养人的品德修养和自信心。近年来,跆拳道在全球范围内得到了广泛传播,并作为一项深受青少年喜爱的体育运动,逐渐融入学校体育课程和课外活动之中。然而,随着跆拳道教学的普及,其在实际教学过程中也暴露出诸多问题,如教学理念滞后、师资力量薄弱、教学设施不足等,这些问题在一定程度上制约了跆拳道教学质量的提升。在当前社会背景下,跆拳道教学的重要性日益凸显。随着人们健康意识的增强和体育消费需求的多样化,越来越多的家长和学生开始关注跆拳道这一项目。跆拳道不仅可以帮助学生强身健体,还能培养其意志品质和团队协作能力,对于青少年的全面发展具有积极意义。在高校体育教育中,跆拳道教学的现状与社会需求之间存在一定的差距,亟需通过深入研究,找出影响跆拳道教学的关键因素,并提出针对性的优化对策,以提升跆拳道教学的质量和效果,满足社会对跆拳道运动的多样化需求。

一、新时期跆拳道教学的影响因素

(一) 思想观念落后,家长对此认知不足

家长作为学生参与跆拳道学习的重要支持者和监督者,其观念和认知直接影响着学生的学习意愿和参与度。然而,由于传统观念的束缚以及对跆拳道运动的误解,许多家长对跆拳道教学的态度并不积极,甚至持反对意见。一方面,部分家长对跆拳道的定位存在偏差,认为其只是一项“打打杀杀”的运动,容易让孩子变得好斗、暴力,甚至担心孩子在训练过程中会受到伤害。这种认知源于对跆拳道本质的误解,忽视了跆拳道作为一项以礼始、以礼终的运动,其核心价值在于培养人的意志品质、礼仪修养以及自我防护能力。家长的这种偏见使得他们在选择孩子的运动项目时,更倾向于传统的体育项目,如篮球、羽毛球等,而忽视了跆拳道在身心发展方面的独特优势。另一方面,家长对跆拳道教育功能的认同度较低。在一些家长看来,跆拳道教学仅仅是身体素质的训练,缺乏教育意义,无法与文化课程相提并论。这种观念导致家长认为跆拳道教学是“浪费时间”,甚至担心孩子参与跆拳道训练会影响学业成绩。事实上,跆拳道教学不仅能够提升

学生的身体素质,还能培养其专注力、自律性以及团队合作能力,这些品质对学生的全面发展具有重要意义。然而,由于家长对跆拳道教育功能的认知不足,他们无法认识到其潜在的教育价值,从而限制了跆拳道教学的推广和发展。

(二) 教育设备不足,专业师资力量薄弱

在教育设备方面,许多跆拳道培训机构或学校缺乏完善的训练场地和专业器材,导致教学条件难以满足实际需求。例如,一些机构的训练场地狭小,无法容纳所有学员同时进行训练,或者缺乏标准的跆拳道道馆设施,如道垫、护具等,这不仅影响了教学效果,还可能增加学员在训练过程中受伤的风险。在师资力量方面,跆拳道教学队伍的专业水平参差不齐,许多教师缺乏系统的专业培训和教学经验。一些跆拳道教练员虽然拥有较高的竞技水平,但在教学方法和教育理论方面存在明显不足,难以有效指导学员的学习和训练。此外,跆拳道教师队伍的流动性较高,一些教师由于职业发展、经济收入等因素选择转行,导致师资队伍稳定性受到严重影响。这些问题不仅影响了跆拳道教学的质量,还可能导致学员对跆拳道的兴趣和信心下降,进而影响跆拳道运动的普及和发展。

(三) 教学方式落后,考核评价尚未统一

在跆拳道教学过程中,教学方式的落后和考核评价体系的不统一是制约其发展的重要因素。当前,许多跆拳道教学机构仍然采用传统的“填鸭式”教学模式,过分依赖教师的讲解和示范,而忽视了学生的主动参与和个性化需求。这种单一的教学方式难以激发学生的学习兴趣,导致课堂氛围枯燥,学生参与度低。在考核评价方面,跆拳道教学的评价体系尚未形成统一的标准。部分机构采用简单的技术动作测试作为考核方式,忽视了学生的综合素质培养,如礼仪、团队合作和心理素质等,这种片面的评价方式无法全面反映学生的学习成果,也难以对教师的教学提供有效的反馈。与此同时,教学方式的落后和考核评价的不统一还导致了教育资源的浪费。部分教师在教学过程中缺乏创新意识,未能充分利用现代教育技术手段,如多媒体教学、在线课程等,来提升教学效果。此外,由于缺乏科学的评价体系,教师难以准确了解学生的学习情况,导致教学目标的设定和教学策略的调整缺乏针对性。

二、高校跆拳道教学的优化对策

（一）摒弃传统观念，提高教师专业能力

在跆拳道教学中，传统观念的束缚是影响教学质量的重要因素之一。长期以来，部分教师和管理者对跆拳道的教学目标、内容和方法存在认识偏差，导致教学理念与实际需求脱节。例如，一些教师过分注重技术动作的机械训练，忽视了学生兴趣的培养和综合素质的提升。这种传统的教学模式不仅难以激发学生的学习积极性，还可能导致教学质量下降，影响跆拳道运动的普及和发展。为了提高教学质量，首先需要教师摒弃传统观念，树立现代教育理念。教师应当认识到，跆拳道教学不仅是技术的传授，更是学生身心发展的重要途径。在教学中，应当注重学生的个性化需求，结合实际情况设计教学内容，让学生在学习过程中既能掌握技术动作，又能培养自信心、意志力和团队合作能力。其次，提高教师的专业能力是优化跆拳道教学的重中之重。教师的专业能力不仅包括技术能力，还包括教学设计、课堂管理和教育理论等方面。一些教师由于缺乏系统的培训，往往难以应对复杂的教学情境，导致教学效果不佳。对此，高校和培训机构应当重视教师的职业发展，定期组织专业培训和学术交流活动，帮助教师更新教学理念，掌握先进的教学方法。同时，跆拳道教学还可以通过引进高水平的师资力量，提升整体的教学水平。此外，教师的专业能力提升还需要与实际教学实践相结合。通过不断总结教学经验，分析教学中存在的问题，并针对性地改进教学方法，教师可以更好地适应新时期跆拳道教学的要求。例如，教师可以尝试将现代教育技术引入课堂，利用多媒体和网络资源丰富教学内容，提高学生的参与度和学习效果。

（二）优化教学设备，完善训练硬件设施

在跆拳道教学中，教学设备和硬件设施的完善能够为学生提供更加安全、科学、高效的训练环境，同时也能帮助教师更好地开展教学工作。首先，教学设备的更新是优化跆拳道教学的重要基础。传统的教学设备可能无法满足现代教学需求，例如护具、训练垫、踢击袋等设备的性能和安全性需要进一步提升。在跆拳道训练中，护具的材质和设计直接影响学生的训练体验和安全性。因此，选择高质量、符合人体工学设计的护具至关重要。同时，训练垫的厚度和材质也需要根据训练强度和学生的年龄进行调整，以减少运动中的冲击力，降低受伤风险。踢击袋、靶架等训练设备的稳定性也需要加强，以确保训练过程中的安全性。其次，场馆建设是优化教学设备和完善硬件设施的重要组成部分。跆拳道训练需要较大的空间，以满足学生进行各种动作训练的需求。因此，训练场馆的面积和布局需要科学规划，避免过于拥挤或空间利用不足的情况。场馆的地面材质也需要特别注意，例如选择防滑、减震的地板材料，以减少学生在训练中因地面问题而受伤的可能性。同时，场馆的通风和采光条件也需要优化，以提供一个舒适、健康的训练环境。最后，环境优化是提升训练硬件设施的重要方面。除了硬件设施的完善，训练环境的舒适性和科学性也需要关注。例如，教师可以在场馆内设置休息区、更衣室、淋浴间等配套设施，以提高学生的训练体验。场馆的温度控制和空气质量也需要优化，

以确保学生在训练过程中不会因环境问题而感到不适。

（三）改良教育方式，制定严格标准考核

当前跆拳道教学中，传统的单一化教学模式和不规范的考核体系已成为制约教学效果的重要因素。因此，通过改良教育方式，结合科学合理的考核标准，能够有效提升学员的学习兴趣、技术水平和综合素质。首先，教学方式的改良需要注重多元化和个性化。传统的跆拳道教学往往以教师为主体，采用单一的示范与模仿模式，缺乏互动性和趣味性。这种模式容易导致学员失去学习兴趣，尤其对于青少年学员而言，单一的教学方式难以满足他们的学习需求。因此，改良教育方式需要引入多元化的教学手段，例如通过分组练习、情景模拟、游戏化教学等方式，增强课堂的互动性和趣味性。同时，针对不同学员的年龄、身体条件和学习目标，制定个性化的教学计划，能够更好地满足学员的需求，提升教学效果。其次，考核标准的制定需要科学化和规范化。目前，跆拳道教学中的考核标准尚未统一，不同机构或学校往往采用不同的考核方式，导致学员的学习效果难以横向比较。科学的考核标准需要从技术、理论、道德等多个维度进行综合评估。在技术层面，考核应注重学员的基本功、动作规范性和实战能力；在理论层面，应考察学员对跆拳道历史、文化、规则的理解；在道德层面，应关注学员的礼仪修养和团队合作精神。通过制定严格且全面的考核标准，不仅能够帮助学员明确学习目标，还能够为教学质量提供客观的评估依据。此外，考核标准的制定还需要注重过程性与结果性的结合。传统的考核方式往往以期末测试或等级考试为主，忽视了日常学习的过程性评估。科学的考核体系应注重过程性评估，例如通过日常训练表现、课堂参与度、阶段性测试等方式，全面了解学员的学习情况。同时，考核标准的制定还需要注重灵活性与可操作性，确保考核内容与教学目标相匹配，避免过于复杂或难以实施。通过改良教育方式和制定严格标准考核，能够有效提升跆拳道教学的质量和效果。这不仅有助于学员全面掌握跆拳道技术与文化，还能够培养其良好的道德品质和综合素质，为跆拳道的长远发展奠定坚实基础。

三、结束语

综上所述，跆拳道教学的优化是一个系统工程，需要从思想观念、教育设备、教学方式和考核评价等多方面入手，通过多方努力，共同推动跆拳道教学的高质量发展。这不仅有助于提升跆拳道运动的普及度和影响力，也为我国体育教育和全民健身事业的发展提供了有益的参考和借鉴。未来，随着社会对跆拳道认知的逐步深入和教学条件的不断改善，跆拳道教学必将迎来更加广阔的发展前景。

参考文献：

- [1] 朱璞玉. 高校跆拳道教学训练常见问题和对策探究 [J]. 当代体育, 2021(17):0094-0094.
- [2] 李伟. 影响高校跆拳道教学的相关因素和优化对策分析 [J]. 神州, 2019(16):1.
- [3] 刘沙菲. 高校跆拳道教学训练常见问题和对策研究 [J]. 教育教学论坛, 2020(11):2.