

传统武术通过视频教学的传承与创新

王炯勋

西安培华学院, 中国·陕西 西安 524000

【摘要】当前传统武术文化教育课堂训练存在着诸多问题,如教师的教学观念有误、教学方式不当以及学校的管理制度有漏洞,缺少质量考核或评价等。因此现阶段,传统武术文化教育教学事业的主要任务是提高传统武术文化教育训练的效率,在促进中学生各项机能正常运行的基础上,建设传统武术文化教育高效课堂,因材施教地实现学生的共同发展。

【关键词】传统武术文化; 教育教学; 重要意义

类似的传统武术文化教育观念误区,还体现在学校压缩传统武术文化教育课时间,而将大量的经费、物力和时间用在文化课上,认为高校学生应该以提高成绩为重,传统武术文化教育训练只要应付得了考试就行,必要时可取消传统武术文化教育课。学校不重视传统武术文化教育制度管理,忽略对课时安排和授课工具的选用。传统武术文化教育教师教学热情降低,缺乏对教学内容和教学法的研究。中学生对传统武术文化教育课的兴趣降低,体质得不到改善,对日常学习和生活带来一定影响。

1 传统武术文化的概念

传统武术文化教育属于教育的一部分,具体指一些健身活动或使用工具来完成有计划、有组织的传统武术文化教育任务,其目的在于强身健体、增强免疫力。高等教育阶段传统武术文化教育任务依据学生的生理和心理结构特点制定,学生骨骼可塑性强,易弯曲、骨折,运动时要提前做好拉伸、活络筋骨,心脏容积较小,但不能做过于剧烈的活动。

此外,教师应尽量简化为关键动作或简单步骤,方便学生理解和学习。这些教学理论知识应当被贯彻到传统武术文化教育教学的整个过程中来。

2 传统武术文化通过网络教育的利弊

2.1 武术文化视频教育的优势。传统武术文化教育应以教育的内容和目标为前提,它是教育的重要组成部分。教育对传统武术文化教育老师提出要求:教师要面向所有的学生,不忽视或放弃每个学生,教师要尊重不同学生的身体结构差异和心理状况差异。

2.2 武术文化视频教育课时分配不合理。随着激烈的社会竞争逐步波及教育事业,高等学校学生的课业负担加重,甚至面临着考研。其他运动方式等压力,对传统武术文化教育锻炼的要求却不高。这些狭隘的教学理念牵制着传统武术文化教育课堂建设,主要体现在:传统武术文化教育授课时间太少,一周两节甚至一节,而将所有时间用于其他锻炼和活动,甚至是比赛。

2.3 武术文化视频教育管理制度不完善。任何科目的设置和管理都要有组织、有责权划分,也要有定期的反思和探讨,要集中精力提高教学质量、优化教学效果。为了实现这一目标,学科老师间的互动合作是很重要的,新老师可以从资历深的教师学到宝贵的教学经验,但很多传统武术文化教育教师对教学成果渴求不强,不愿意向他人请教、改进,也不关注自身的职业发展走向。

在学校对传统武术文化教育教师的评价考核体系中,对工作表现优异的教师,不能及时给予鼓励、褒奖,对那些懒惰、不负责任的教师,欠缺必要的惩罚和问责措施。很多学校领导认为传统武术文化教育教师工作量小、成效不明显,不用花费时间和精力去考核教学成果,只要按时上课、完成任务即可。

3 传统武术文化在视频教育的创新 and 措施

3.1 依旧可以锻炼学生心理。传统武术文化教育训练锻炼人的反应能力,当机体受到冲击、处于运动时,神经系统会做出应激反应,对外界事物的警觉性提高,有助于学生捕捉到关键信息,身体也变得更加灵活。经过长期锻炼,学生形成肌肉记忆,在学习和生活中注意力更集中,面对困难的耐力、意志力和心理

承受能力增强。而且对突变环境的适应能力增强,如一些体能优异的中学生在面对寒冷、炎热环境时,仍旧能坚持学习和练习传统武术,这些能力的培养将促进学生未来发展得更好、更长远,其影响已经不仅仅局限在大学阶段,甚至在学生毕业之后工作、成家,都会坚持这样一种好习惯。其对传统武术文化的继承和创新都具有重要意义。

3.2 依旧可以锻炼学生社交能力。每个学生的性格不同,有的活泼好动,有的则内向寡言,不同的性格会影响各自的学习和社交生活,性格没有好坏之分,但积极向上的性情更容易受到大家喜爱,在日后的社会生活中也是大有裨益的。

3.3 在完善传统武术文化视频教育的创新。健全的传统武术文化教育组织机构和完善的机制,是保证传统武术文化教育质量的根本动力。目前很多学校欠缺对传统武术文化教育课程内容的规划和安排,聘请的传统武术文化教育教师不够专业,缺少教学方法的探究能力和学科钻研精神,抱着无所谓的态度勉强完成教学任务,这样的教学机制存在着严重问题,对学生身体素质和学校传统武术文化教育事业极为不利。为此学校应依据实际状况,调整原有的教学机制,改变落后、错误的教学模式,增设传统武术文化教育教学研究组织,鼓励传统武术文化教育教师积极探索专业问题,撰写校本课程、开发教学资源。定期组织传统武术文化教育教师参加教学培训,多向其他优秀学校借鉴教学经验,借助优秀传统武术文化教育教师奖、传统武术文化教育教学突出贡献奖等多种奖励形式,激励所有的传统武术文化教育教师能够感受到岗位的责任感和荣誉感,反思自己的教学行为,并通过大量的学习实践改进教学效果。这对传统武术的创新和传承是具有极大影响的,不可忽视其积极作用。

3.4 在改进视频教育教学方式,提高趣味性的创新。传统武术文化教育教师是学生训练的直接引导者,学生训练效率高反映老师教学方式是否有效。很多刚入职的传统武术文化教育教师,对传统武术文化教育课认知不清,不知道怎么开展教学,如何引导学生快速进入传统武术文化教育训练状态。教师只是机械性地传授给学生动作,而不考虑那种动作对学生难度最大,或者去思考学生最容易理解和接受的教学模式。传统武术文化教育课堂本身对学生具有吸引力,所以学生的期待感更强,学生期望在短暂时间内释放自我、收获快乐。老师如果只是一味地讲理论、讲动作,而不注重课堂的趣味性,长此以往,学生很容易失去兴趣。

提升传统武术文化教育课堂趣味性的方法,包括运动情景创设、小组竞赛、动画视频讲解等多种途径,单一地讲知识点效率并不高。这种变换教学模式的方法,不仅能够激发学生兴趣、提高参与感,而且能促进师生互动、增进友谊,最终增强学生生理素质、心理素质、意志力,完善个体合作探究能力和社会交往能力的发展,使得学生成为符合素质教育所培养的完整的人、全面的人。

参考文献:

- [1] 李明洋. 中国传统武术审美文化的现代性构建[J]. 武术研究, 2020, 5(11): 15-17.
- [2] 刘卫华, 刘铁芳. 武术与民族传统体育专业学生武术文化自信培养路径[J]. 四川体育科学, 2020, 39(06): 56-59.