

“阳光体育”理念下的高职跆拳道教学改革与实施研究

冯兰兰

(广州商学院 广东 广州 511363)

摘要:为提升学生体育综合能力,培养德智体美全面发展的高素质人才,校园体育运动教学改革就显得尤为关键。学生在积极参与体育运动的同时,也能够从中感受到体育运动带来的魅力,提升学生对于体育课程的兴趣。跆拳道备受学生们喜爱,不仅从力量训练、耐力和意志力上,都能够给予补强。近几年,给予高职体育教育教学理念的深入发展,“阳光体育”教学理念和教学思路下,跆拳道体育课程的改革力度不断加强,改革方向也不断的明确,备受家长和教师们的欢迎。在实际的高职体育教学中,跆拳道教学改革与实施仍然存在较多的问题,鉴于此,文章重点分析了阳光体育理念的基本概念,对如何优化高职跆拳道教学思路,促进改革措施的落地实施进行了阐述,供参考。

关键词:阳光体育;高职;跆拳道;教学改革;实施

Research on the Teaching Reform and Implementation of Taekwondo in Higher Vocational Education under the Concept of “Sunshine Sports”

Feng Lanlan

(Guangzhou Business School, Guangzhou, Guangdong 511363)

Abstract: In order to improve students' comprehensive sports ability and cultivate high-quality talents with all-round development of morality, intelligence, physique and aesthetics, the reform of campus sports teaching is particularly critical. When students actively participate in sports, they can also feel the charm of sports and enhance their interest in sports courses. Taekwondo is very popular among students. It can not only strengthen strength training, endurance and willpower. In recent years, the teaching concept of physical education in higher vocational colleges has been further developed. Under the “sunshine sports” teaching concept and teaching ideas, the reform of taekwondo sports curriculum has been constantly strengthened, and the direction of reform has also been constantly clear, which has been welcomed by parents and teachers. In the actual physical education teaching in higher vocational colleges, there are still many problems in the reform and implementation of taekwondo teaching. In view of this, the article focuses on analyzing the basic concept of sunshine sports, and explains how to optimize the teaching ideas of taekwondo in higher vocational colleges and promote the implementation of reform measures for reference.

Key words: sunshine sports; vocational school; Taekwondo; reform in education; implementation

在高职院校的体育教学过程中,最常见的运动项目是各种球类和跑步运动,跆拳道这项运动近几年才在我们的视野中出现,受到广大学生和家长的喜爱^[1]。为了满足学生的实际需求,很多高职院校在体育课程中加入跆拳道,在“阳光体育”理念下促进了这项运动的快速发展。众所周知,学生课堂上的一个新项目也会带来各种各样的问题,这就需要体育教师改变现有的教学方法,让学生更好的学习跆拳道课程,有更好的体验。

1 跆拳道教学和“阳光体育”理念提出的背景

1.1 跆拳道教学发展的背景

跆拳道在我国备受欢迎,大部分高职院校都开设跆拳道课程,以增强学生的身体机能,提升自卫技能。随着改革开放力度的不断加强,跆拳道运动也显得更为流行。因此,跆拳道运动在我国得以发扬光大,并逐渐形成了职业化的跆拳道体系,此后不断发展。在排除跆拳道中的一些危险动作和动作的基础上,保留文化内涵以礼仪为主,并融入到我们传统的道德文化中去,近年来逐渐走进高职院校,成为体育课程的重要分支,不仅深受学生喜爱,也达到了锻炼的目的^[2]。

1.2 “阳光体育”概念提出的背景

随着市场经济的不断发展,人们的生活水平也在不断提高。在物质条件得到满足之后,人们会将更多的精力投入到精神生活和身体健康中。特别是在素质教育的影响下,高职院校的学生一般经

过十几年的学习生涯,在繁重的课业下,很少有锻炼的机会。相关调查数据显示,我国青少年的总体身体素质呈下降趋势,且他们在年轻时患有健康疾病,这与锻炼习惯直接相关。在此背景下,教育部门提出了“阳光体育运动”的概念,旨在提高全国青少年的身体素质,使他们养成强健的身体,从而在社会激烈的人才竞争中脱颖而出。

2 高职院校跆拳道教学现状

2.1 跆拳道教学中硬件设施不足

由于跆拳道进入我国高职院校体育课程时间不长,高职院校普遍存在跆拳道教学硬件设施较为落后的问题^[3]。经调查,大部分高职院校均没有固定的跆拳道教学场地,多在操场的塑胶地上授课,有极大的安全隐患。学生的教学护具不齐全,这极大地影响了跆拳道课程教学质量,没有良好的护具,跆拳道教学无法得到较好的开展。

2.2 跆拳道理论教学内容不丰富

由于跆拳道是技击术,所以跆拳道理论教学往往容易被老师忽视。在跆拳道教学过程中,老师轻视跆拳道理论知识,过分注重跆拳道的技巧技术掌握,使得学生对跆拳道的认知与学习流于表面,没有彻底深入。从而达不到跆拳道的运动目的,锻炼意志,提高身体素质^[4]。跆拳道是一项技术与道德融合的运动,在跆拳道教学过程中,不仅仅需要教授学生运动技巧,打击技术,还需要树立道德

风范,学习跆拳道“以礼始,以礼终”的尚武精神。如果只片面要求学生掌握对跆拳道的技巧的掌握,这就违背了跆拳道核心的人文精神,无法达到阳光体育的目标。

2.3 跆拳道教学师资力量欠缺

跆拳道课程长期以来没有进入我国高职院校,跆拳道教师的培养远远不能满足学生对跆拳道教学的需求^[5]。在教学过程中,由于教师水平或教师数量的不足,学生无法进行专业教学,使学生的学习停留在表面。一旦涉及深入跆拳道学习,如果跆拳道师资水平或数量不足,很容易伤害学生对跆拳道课程的热情。

2.4 跆拳道教学方法需要创新

跆拳道是一种用手和脚,抵抗与搏击的运动。因此,在教学过程中,教师主要介绍跆拳道的相关理论,主要内容侧重于跆拳道腿部技能和实战,导致对跆拳道系统性和针对性的忽视。在教学过程中,更多的教师采取传统的体育教学方法,以教师示范为主,学生模仿教学方法,对学生认识不足,进行教学训练,不利于学生跆拳道学习的全面发展,使学生的跆拳道技能和知识掌握不足,教学方式僵化,不能调动学生的主动性,违背阳光体育的理念^[6]。

3 高职跆拳道在教学过程存在的问题

3.1 跆拳道的教学理念滞后

当跆拳道这样一门新课程被引入高职院校的教学中时,很多学校在实际的教学过程中对这样一门课程重视不够,课程的实施也非常困难。此外,跆拳道包含了大量的技术含量,这就要求教师充分了解这项运动,使教学效果更加明显。很多关键点在教学过程中会被教师忽视,特别是教学思想和学习跆拳道的意义。

3.2 对安全性的管理不到位

跆拳道这项体育运动与传统室外体育存在诸多不同,跆拳道以身体进行实际的运动点,具备了竞技体育中的格斗技巧、部分自由搏击技巧。学生在课堂上进行跆拳道练习的过程中,由于对自身的保护意识偏低,很容易在上课期间发生身体受伤的情况出现^[7],很多高职院校对于跆拳道这项教学没有专业的教学场地,大多数学校以室外的操场为基础场地进行教学,教学的弊端便是安全设施不能满足教学任务,授课教师更多的关注点也是学生的动作,而非安全。

4 “阳光体育”理念下高职跆拳道教学改革措施分析

4.1 强化硬件设施和师资的建设

高职院校需要提高跆拳道教学的经费投入,合理规划跆拳道训练场地,保证比赛中的器材数量,从而保证学生的身体安全。同时,在“阳光体育运动”理念的指导下,教师还可以在训练场内适当融入跆拳道文化和精神。比如,将“和谐更珍贵”、“仁、义、礼、智、信”等口号粘贴在场馆的墙上^[8],让学生在优秀的环境中潜移默化地感受到跆拳道文化的影响,从而这种理念带到工作和学习中,实现自身健全人格的发展。在师资方面,学校还应增加经费聘请专业跆拳道教练员,以满足学生对训练的需求。对于学校内部的跆拳道教师,学校也应该准备定期的培训机会,使其能够了解当前我国跆拳道发展的程度和现状,将最新的技巧和文化内涵分享并传授给学生,从而培养出高素质的体育人才。

4.2 有效调动学生对跆拳道学习的兴趣

在传统体育教学思想和理念的引导下,高职学生对于体育运动还存在消极心理,再加上很多跆拳道教学都以理论讲述为主,更是打消了学生对于体育学习的积极性。在这样的情况下,教师应该主动扭转学生的思想观念,使其认识到跆拳道教学中“礼数”观念的重要性。因此在实际的训练中,教师可以定期为学生播放与跆拳道文化相关的视频,或是邀请校外精通跆拳道的专家向学生们展示跆拳道的发展历史和背后故事,使学生不仅能够得到身体上的锻炼和技能上的提升,同时还能够在思想素质上有所提高,感受传统文化和体育魅力的同时,树立正确的价值观念,从而指导实践。

4.3 因材施教,有针对性的开展跆拳道教学

在跆拳道学习过程中,学生的身体素质也对跆拳道的教学有一定的影响。学生身体素质强弱,男女生身体素质差异较大,因

此跆拳道教学的对象不能一概而论。充分了解学生之间的差异,因材施教,分层施教,根据学生身体素质将其分为不同层次,然后针对不同层次的学生制定教学计划,达到因材施教的目的。在教学过程中,教师可以仔细观察学生的运动效果,观察学生运动后的状态,将学生分成几个层次,针对不同层次的学生制定不同的教学目标,然后根据学生身体素质的强弱制定教学计划。在高职院校中,跆拳道不是作为一项竞技运动去作要求的,老师在教导学生学习跆拳道技术以外,还应开设跆拳道有关系的礼仪和文化的课程^[9]。学习跆拳道的礼仪规范、文化内涵、哲学思想等。教会学生在跆拳道教学过程中,以跆拳道去思考,去领悟人生。所以,在跆拳道实际教学过程中,不仅要教授跆拳道技巧,也需要让学生系统的去了解跆拳道,学习跆拳道精神,促进学生的身心健康,提高学生的锻炼意识和身体素质,达到阳光体育的目的。

4.4 加强高职院校跆拳道安全知识的教学

在高职院校,“阳光体育”的理念主要是希望学生在阳光愉快的环境中进行运动,并达到身体健康的目的,因此,对于跆拳道在教学过程中,教师对可能威胁学生健康的环节进行安全教育,安全知识进入课堂是必要的。跆拳道教师应该对可能存在的危险进行全面的分析和把握,并能够在事故发生时迅速做出反应。同时,跆拳道教师要给予学生正确的思想指导,告诉学生这项运动的初衷是锻炼自己。

此外,在“阳光体育”理念的引导下,想要全面促进高职跆拳道教学的改革,就应该从学生的动机开始端正,从学生的兴趣和爱好出发。教师可以尝试利用多媒体电影播放的形式,向学生展示一些优质的体育文化电影,让学生能够真正爱上跆拳道这项运动,这样才能为科学构建考核机制提供基础。考核形式也可以是双边的,教师通过考试和对抗赛的形式,对学生的掌握情况进行测评;学生也可以通过匿名问答的形式,反馈教师教学内容和方式上的优缺点,双方共同改正,相互促进,以贯彻落实“阳光体育”精神^[10]。

5 结束语

综上所述,在“阳光体育”理念下,促进高职跆拳道教学的改革,既能满足学生身心发展的需求,同时也是贯彻落实当代体育精神的必然结果。因此,在实际的改革教学实践中,应该强化硬件设施和师资的建设,有效调动学生对跆拳道学习的兴趣,有针对性地开展多层次训练,构建合理的考核制度,在完善跆拳道课程质量的同时,让学生真正感受到体育文化的魅力。

参考文献

- [1] 方明军. 高职体育院校跆拳道课程 O2O 混合式教学设计与实现研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(01):109-111.
- [2] 龙胜. 高职院校跆拳道教学困境与推广策略研究[J]. 拳击与格斗, 2022(01):10-12.
- [3] 刘悦. 比赛教学法在高职院校跆拳道课程教学中的应用研究[J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2021,41(02):128-129.
- [4] 金雯雯. 高职体育教学中跆拳道课程教学现状与改革探讨[J]. 科学咨询(教育科研), 2020(09):109.
- [5] 吴志洪. 跆拳道教学中存在的主要问题及对策研究[J]. 拳击与格斗, 2020(09):82-83.
- [6] 庄永波. 高职院校跆拳道教学中开设俱乐部的必要性分析[J]. 休闲, 2020(01):149.
- [7] 杨晓东. 提升高职跆拳道教学质量的几点思考[J]. 当代体育科技, 2019,9(22):139+141.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.22.139.
- [8] 穆桐.“阳光体育”理念下的高职跆拳道教学改革与实施研究[J]. 当代体育科技, 2018,8(30):14+16.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2018.30.014.
- [9] 赵凯.“阳光体育”理念下的高职跆拳道教学改革与实施研究[J]. 体育风尚, 2018(06):267.
- [10] 俞晓蕾.“阳光体育”理念下的高职跆拳道教学改革与实施[J]. 当代体育科技, 2017,7(27):1+6.