

高中体育武术教学的重要性与对策

钟 鸣

(深圳中学, 广东 深圳 518001)

摘要: 随着高中体育教学改革的深入推进, 高中体育学科的教学内容不断丰富, 这也为教师的体育教学提出更高的要求。武术是一项蕴含丰厚文化底蕴的运动项目, 它属于一项传统体育运动。在新课程标准下, 武术成为高中体育学科教学的重点项目, 但是它与基本的教学具有一定程度的区别, 教师只有调整和改革传统的教学模式, 实现理论和实践的统一, 才能让学生形成良好身体素质的同时, 弘扬优秀的传统文化。基于此, 文章对高中武术教学的重要性与对策展开分析和研究, 阐述了高中武术教学的重要性, 在此基础上提出了高中武术教学的对策, 以供参考。

关键词: 高中体育; 武术教学; 文化底蕴

中学体育健康教育目的是帮助学生更多的学习体育与健康知识, 促进学生的全面成长和发展。在高中体育课程教学改革中, 将太极拳融入到教学中有助于学生深入理解传统文化知识, 不断丰富学生的课外实践活动, 引导学生形成终身体育的良好习惯。对此, 教师应当优化体育教学, 丰富武术教学的内容, 从而让学生在增强身体素质的时候, 学习更多的优秀传统文化。

一、高中武术教学的重要性

(一) 提高学生身心健康水平

现代社会中人们的生活水平不断提高, 很多人产生了惰性心理, 这种心态使他们自身并不注重体育锻炼, 从而使自身的体能和体质越来越弱。近年来, 高中生体育锻炼情况不容乐观。随着当前物质生活水平的不断提高, 孩子提出的要求家长都会尽量满足, 这就导致他们出现惰性心态, 没有形成良好的运动习惯。体育运动对于学生的成长和发展来讲, 具有不可或缺的重要意义。因此, 学校应当加强对武术教学的重视, 加强教学改革, 渗透具有创新性的教学内容。在中学体育教学中融入武术教学, 有助于学生锻炼自身的体质能力, 还能让学生学习更加丰富的中华优秀传统文化。

在高中体育教学中渗透武术教学, 能够提高学生整体的适应能力, 使学生身体体能得到锻炼, 增强自身的身体素质, 促进身体的发育。只有积极参与到武术运动中, 才能实现体能的发展, 形成充沛的精力。在武术运动中, 太极文化精髓应与体育教学结合在一起, 从而使学生形成较强的参与意识, 融入太极文化精髓, 从而使学生增强自身的素质能力。学生在课业负担重的背景下, 无法通过体育缓解当前的压力, 尤其是高中阶段的学生, 在课业压力比较大的背景下, 武术学科能够当作一门放松的科目, 帮助学生锻炼身体的同时增强自信心。学生只有在一个身心放松的状态下, 才能提高自身的学习动力, 从而通过武术练习达到强身健体的目标。

(二) 提高学生动作协调性

在高中体育教学期间, 所有体育运动项目都需要学生具有动作方面的一致性和协调性, 这也是现代社会的基本要求和必备技能。教师通过开展武术教学, 渗透太极方面的知识内容, 加强学生动作的协调性和规范性, 从而促进学生提升自身的综合素质能力。太极拳的动作最大特点是软、慢、连贯, 它的运动量相对较小, 但是要求运动者进行全身协调。太极拳作为一项体育运动, 能够给身体组织器官起到一定量的刺激作用, 从而促使学生增强体能素质发展, 使学生掌握加强身体素质方法的同时, 积极参与到各项体育运动之中。

(三) 传承中华优秀传统文化

武术是中华优秀传统文化的一部分, 学校是推广、发展和普及武

术的重要阵地, 武术中蕴含了一部分的中国传统儒家思想和道家思想。长久以来, 武术与中华民族文化的发展历程和传统儒家文化、道家文化的思想内涵渗透在一起, 形成了“止戈为武”“武以德立”的文化形态。太极拳是中华优秀传统文化的一颗璀璨明珠, 它包含了深厚的古典哲学文化内涵。学习太极拳就需要从青年时期开始, 从而促进学生受到中华优秀传统文化的熏陶, 形成良好的道德品质。太极拳是一种将意识、动作、呼吸等元素连贯在一起的运动, 它具有刚柔相济、阴阳相合、快慢相间的特点。高中体育武术也是传承中华文化发展的重要途径, 在教学中如果不注意引导学生发现太极拳中蕴含的深厚哲理, 学生就难以拥有长久热爱太极拳的兴趣。

二、高中体育武术教学对策

在高中体育教学中渗透武术教学, 能够提高学生整体的适应能力, 使学生身体体能得到锻炼, 增强自身的身体素质, 促进身体的发育。只有积极参与到武术运动中, 才能实现体能的发展, 形成充沛的精力。在武术运动中, 太极文化精髓应与体育教学结合在一起, 从而使学生形成较强的参与意识, 融入太极文化精髓, 从而使学生增强自身的素质能力。对此, 高中体育武术教学应当从以下几个方面出发展开分析:

(一) 学校加强武术师资队伍建

教师是课堂教学的主导者, 教师如果不能示范更加专业的武术动作, 学生也无法深入掌握无数所蕴含的文化精髓。因此, 教师应当不断提升自我的专业素质, 用专业的武术动作和精神影响学生, 进一步提高课堂教学的有效性。武术是一门综合性的学科项目, 武术教师应当加强个人综合素质, 积极参与到历史、政治、社会、文学等领域的学习中, 这样有助于更深层次地理解高中武术学科的内涵, 从而更好地实施开展武术教学活动。学校应当组织教师开展武术学练培训活动, 支持教师的学习和进步, 组织教师开展系统性的培训和学习。其中, 学校应当支持教师的学习和进步, 组织教师积极参与到实践和学习活动中。具体来讲, 学校可以聘请校外的专业武术专家和教师, 来到校内对教师展开系统性的指导培训, 帮助教师增强自身的实践能力。学校方面也应当支持教师积极参与到校外的武术学校进行学习, 组织教师开展系统的学习, 全面提高教师的专业素质能力。

在现代化的教育背景下, 教师还应当结合网络资源学习武术的内容, 不断增强自我的知识储备。学校应积极组织开展系统性的学习活动, 引导教师通过系统学习加强自身的实践教学能力, 学习更多的武术专业知识。互联网中蕴含着大量的武术教学视频和资料, 教师自身也具有较强的专业实践能力。对此, 教师应当结合网络视频完成在线学习, 或是在课下购买武术方面的书籍展开学习。具体来讲, 教师可以对太极拳展开学习, 通过网络搜索

太极拳的有关视频,并学习视频中的动作,从而进行自主练习。不仅如此,教师也可以通过网络搜索的方式了解太极拳的文化历史发展背景,将其传递给学生。不仅如此,教师还可以与其他教师交流探讨太极拳的有关内容,通过观看视频等方式来进行多元化的练习,逐步提升自身的武术专业教育技能。

(二) 结合网络信息实现武术教学拓展

互联网中的信息资源相对较多,互联网中的武术视频不仅能够作为教师自主学习和发展的依据,还可以成为学生学习拓展的重要资源。很多学生对武术动作的影视作品具有较强的兴趣,教师就需要将课件视频和武术教学结合在一起,运用课件视频与武术教学紧密结合,运用课件视频不断丰富教学内容,从而促进学生更多的运动技能。不仅如此,教师还应当合理安排教学时间,调整视频播放时间、武术动作演示时间和武术教学时间,让学生充分利用有效的进行自主练习与合作。教师也应当合理选择课件视频内容,选择专业性的太极拳教学视频,或是选择影视作品中的太极拳,让学生深化对太极拳的理解。

在课外活动环节,教师还应当结合网络信息技术,引导学生加强课外拓展。尽管很多学生会课堂上通过学习武术视频,了解了武术知识,学习了武术技能,但是课堂内呈现的武术视频的时间比较短暂,加上学生的学习基础和认知不同。对此,教师应当在课下设置开展丰富的个性化实践活动,让学生开展个性化的学习和练习。比如说,有的学生对太极拳的兴趣浓厚,学生就可以在课后练习时,根据视频中的武术教师和太极拳爱好者进行练习,并将自己练习的视频上传至网络平台,让其他的武术教师和太极拳爱好者进行指导点评,这样学生就能了解自己的武术学习情况。

大课间活动中,学校可以播放广播音效,让学生在操场上跟着音乐练习太极拳,从而在繁重的学业生活中得到放松。高中生的文化课程十分紧张,每周最多只有两节体育课,只有课间才能让学生得到锻炼。在高中体育教学中,武术是体育教学的一部分,学生还应当进行田径训练和球类训练,因此学生接受武术学习的时间并不充足。因此,学校应当有效利用大课间的教学时间,组织学生走出教室,积极参与到武术练习活动中,达到强身健体的目的。

(三) 将传统武术渗透到体育教学

高中体育武术教学中,教师是武术教学的主导者,学生是武术学习的主体。在课堂教学期间,教师应当科学选择教学的方式和方法,以培养学生的学习和发展为目标,让教师展开传统武术教学,从而全面提升体育教学质量。不仅如此,教师还应当加强传统武术教学设计,课前的设计备课十分重要,教师应当注重教学前的准备工作,思考如何设计教学活动。尽管教师已经熟练掌握专业的武术动作,但是如何能让学生学好武术却是教师所需要思考的问题。因此,教师应当在课前有效设计教学目标和教学方法,确定好武术的动作步骤和规范,并结合学生存在的问题确定好引导的方法和策略,确保课堂教学的每一刻都能发挥其价值。科学有效的教学设计能够提高课堂教学成效,为高效的课堂教学活动夯实基础,为学生的武术兴趣形成奠定坚实的基础。教师应当不断丰富教育教学内容,增强武术教学的趣味性。我国武术博大精深,包括太极拳等拳术类项目,还包括刀术类、器械类的项目,还有擒拿类项目。虽然每一种武术的学习和练习都需要学生投入一定的时间和精力,但是教师仍应当完善教学,根据不同武术教学的特点设计规划,从而提升学生的武术学习兴趣。

作为体育教师,应当组织学生开展个性化的武术动作练习。

体育运动的实践性比较强,很多学生即使了解每一个动作要点的细节,但是还有很多学生并没有开展相应的练习,他们也无法形成较强的运动实践技能。若要具备扎实的无数基本功,学生就需要投入到练习之中。因此,教师应当引导学生高效开展武术练习,将班内的所有学生分成几个组别,让学生通过小组的方式进行合作练习。以太极拳为例,小组学生可以围出一个圆圈,或是通过并排站立的形式练习太极拳的招式,彼此提出意见,从而进行改进。当学生通过合作交流的方式熟练完成一套动作,教师就要组织学生开展多元化的活动,引导学生积极参与到武术活动中,提升自身的武术技能。具体来讲,教师可以组织学生开展武术动作的个人展示赛,组织学生进行集体性的比赛,学生可以进行武术动作的表演比赛,让学生演示太极的专业动作,从而评比出表现好的学生,从而号召其他学生学习,从而营造出浓厚的武术练习氛围。课堂练习的方式还有很多,教师应当结合学生的身体素质展开教学,组织学生通过参与到多元化的武术练习中,提升自身的技术能力。

(四) 正面激励学生参与武术练习

高中生虽然日常的学习比较紧张,但是他们可以通过参与体育锻炼实现劳逸结合,这样既能提高学习效率,还能增强身体素质,更好地参与到学习活动中。这样能够激发学生的正向能力,培养学生形成坚韧不拔的意志品质,形成良好的体育运动习惯。为此,教师需要加强对学生的正面激励,引导学生增强身体素质。除此之外,教师还要对学生进行目标激励,教师要引导学生结合自身的素质和武术认知能力,制定相应的教育目标和教育计划。学生只有坚持不懈地完成武术练习目标,获得教师的肯定和激励,才能积极参与到武术练习之中。学生应当接受教师与其他学生的监督,制定具体的练习方案,每天安排十分钟的时间参与到基本功练习中,安排十分钟时间进行专业动作练习,这样有助于学生增强运动能力。

除此之外,教师应当为学生树立良好的榜样目标,做好示范带头作用,选择一个在武术练习中具有突出表现的学生,表扬学生的努力,并对学生的动作规范性展开点评,号召其他学生向这一学生学习。所有学生都希望自己能够获得教师的鼓励,因此很多学生都会向榜样靠拢,不断规范自身的言行举止。教师还应当情感上进行鼓励,当学生在体育运动中感受到疲惫或疼痛时,教师就应当告诉学生更多的调整技巧,适时调整呼吸,从而逐步提高自身的适应能力。教师的鼓励和正面期望会让学生收获更多的能量,从而切实提升自身的武术技能。

三、结语

总而言之,在高中体育教学中渗透武术的内容,让学生参与到活动中,有助于增强学生身体素质的同时,塑造学生形成良好的思想品质,促进学生的综合素质发展。教师要引导学生充分认识到武术的价值,从而不断提升自身的武术专业素质能力,组织学生参与到多元化的练习活动中,对学生进行正向的激励,只有这样才能深入推进武术教学改革,渗透中华优秀传统文化的有关内容,切实提高体育教学的整体质量。

参考文献:

- [1] 陈艳玲. 刍议传统武术在高中体育教学中的融入 [J]. 课程教育研究, 2019 (43): 232.
- [2] 张维兵. 传统武术在高中体育教学中的融入方式研究 [J]. 智力, 2021 (24): 16-17.