

高职太极拳教学策略研究

李英明

辽源职业技术学院

[摘要]太极拳是国家级的非物质文化遗产，其精髓就是以太极为中心，以其柔和、缓慢、轻灵著称，不但可以增强体质，更重要的是可以让人身心舒畅。高职院校的学生来自各方面，而且大部分是中学的文化程度比较差，属于叛逆时期，容易冲动，做事鲁莽。所以，在高职院校进行太极拳课的培训是十分有意义的，它可以根据自身的特性，对高职院校的学员进行综合培养，对整体的素质有很大的促进作用，帮助学生修身养性。本文将针对太极拳在高职体育教学中的应用策略展开论述，希望能够给广大的高职学校的体育老师们提供一些参考和帮助。

[关键词] 高职；太极拳；教学策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.178

引言

太极拳具有其他运动所没有的特色和优点，是一门综合了多种武术特色的运动，是我们国家的国粹。太极拳这门中国传统武术以儒家传统和传统的阴阳辩证法相结合，是一门以刚、柔结合的中国武术。以前，大家都以为只有中年人才能够修炼，在公园里也会经常见到一些中年人在练太极拳，而事实上太极拳对年龄和体型没有特别要求，所有年龄段的人都可以修炼。同时，也适用于高职院校的学生进行太极拳的教学，对高职职业院校的学生产生了正面的作用。高职学校在开展太极拳教学的过程中，要采取行之有效的教学方法，使其在教学中的积极效果得到最大程度的体现。

一、太极拳教学在高职学校体育课中的教学难点

太极拳的打法是以柔克刚、连绵不断、行云流水的方式；内敛这些特征使得学习太极拳的人能够在气、形、神上有所成就，并且在意念方面已经达到了一种极致的合一。学习太极拳对于增强武术道德素质、提高武术运动员综合素质起着十分重要的作用。可以说，太极拳对于人类与自然、社会的协调发展起到了积极的作用。在学习太极拳时，要真正做到对人体素质进行有效的锻炼，就必须充分认识和掌握太极拳中的“刚柔”。太极拳是“功夫”中最受欢迎的一种，它对净化人心、消弭浮躁的精神有着不可替代的作用。

高职院校的毕业生来自于不同的教育背景、成长背景和家庭背景，但他们有着相同的共性，就是正值年少的时候，追求刺激、追求新鲜，而太极拳是一种缓慢、柔和的运动方式，这让太极拳在高职学生的教学中有了很大的困难。正所谓，“兴趣是最好好的教师”，如果没有兴趣，学习的积极性就会降低，学习的成效也就会大打折扣；高职学校在进行太极拳教学时，应采取行之有效的教学策略，以提高高职学生对太极拳的学习兴趣。

二、太极拳在高职体育教学中的意义

1. 缓解学生学习压力

在我国，由于社会和经济的快速发展，人们的工作和工作都受到了很大的影响，因此，在减轻压力的过程中，没有有效的途径。人们在长期的“胁迫”和压力下，心理和身体

都处在一种“亚健康”的状况中。而怎样减轻和保护自己的身体就成了当今社会普遍关心的问题。

据调查，有65.8%的人在缓解压力的方式上都选择了太极拳。对于太极拳的学习成为当代人缓解生活压力、提高自身素质的有效途径。

那么，学太极拳有哪些重要的意义？一是其历史渊源，至今仍深受广大民众的喜爱，其重要原因在于其在我国历史上的重要意义。二是其实际意义，许多热爱太极拳的人认为，练拳不仅可以强身健体，还可以让人心情平静，让人精神为之一振。总之，太极拳对人体和精神都有正面影响。在中等职业学校体育课程中，运用太极拳进行教学，有利于提高学生的综合素质。

2. 太极拳能够使学生强身健体

如今的学生和社会的人，每天都会感到压力山大，心力交瘁。而太极拳的慢节奏运动对于减轻当代学生的精神压力，调整大脑皮质的神经，对于抑郁症、神经衰弱等病症具有一定的治疗作用。另外，太极拳的舒展对身体各部位的肌肉都是有益的。太极拳的速度很慢，但在练习的时候可以让身体的各个部位和筋膜都得到舒展，可以增加关节的柔韧性，增加肌肉的力量，增加骨头的韧性。对大学生体质的塑造是有益的。太极拳中有些运动是为了锻炼平衡性而设计的，所以长时间地练习可以增强人体的协调能力，增强平衡感。

3. 太极拳蕴含丰富的哲理，有利于改善学生心境

太极拳从诞生之初就深受中国传统文化的熏陶，其中蕴含着丰富的哲学思想，可以帮助学员提高心态，树立正确的人生观和价值观，以一种豁达的心态去对待事物。太极拳讲究阴阳相生，刚柔并济，如果能够理解其含义，对生活有所领悟。另外，太极拳还蕴含了“天人合一”的思想，可以让人与自然融为一体，同时，太极拳中蕴含了大量的儒、释、道等思想和古老的哲理，可以让学生从辨证的角度去思考，从而对周遭环境的运行有更深刻的理解。

三、太极拳在高职体育教学中的应用策略

1. 明确太极拳的教学意义，帮助学生修身养性

要让太极拳成为一种真正有效的运动项目，必须要积极地改变学生的学习态度，建立正确的认识，让他们更好地理解和理解太极拳。对普通中等职业学校的学生而言，不仅要深刻理解太极拳的重要内涵、深厚的体育文化内涵，更要注意在训练的过程中，逐渐体会到其中蕴含的体育理念，比如动静相融，从而使学员的意志素质得到持续的磨砺；让他们更加从容，更加坚韧，拥有一个更好的未来。

在人们的观念里，太极拳是一种老年人的运动，并不是很好的锻炼方式，所以年轻人对它的认识和认识都很低；所以，大部分中等职业院校的大学生对太极拳的精髓和对人体产生的正面效应和效果一无所知。因此，在上课前，老师要给孩子们讲解有关的太极拳，让他们明白打太极拳可以增强体质，也可以锻炼身体，推动自己的发展，对自己来说是百利无害的。比如：利用现代资讯科技，让高职的老师将太极拳精华展现给学员，使他们领略到其美感，感受其刚柔之气，以此来调动学生对太极拳的兴趣和主动性。

同时，老师还要将太极拳的精髓灌输给学生，太极拳融合了经络、气息、阴阳相和等因素，具有调整人体气血、强化身体、净化灵魂、提升整体素质的作用。因此，在进行运动教学时，必须将太极文化融入到课堂中，并使其在实践中得到锻炼，让学生明白了太极文化的重要性，帮助学生在学太极拳的过程中不再冲动，不再浮躁，面对困难的时候，能够保持冷静、豁达的心态，能够用辩证的思维去看待问题，懂得对立统一的道理，对人和事都能宽容和仁慈，这样才能使太极拳更好地发挥作用。

2. 利用现代信息技术，激发高职生的学习兴趣

由于受到传统的教学方式的制约，大部分的老师在进行太极拳的教学时，仍然遵循着传统的教学方式，即以基础的基础和实际的练习为主。传统教学模式下，在太极拳的课堂中，体育教师是主要的角色，教师对课堂的内容、课时的安排、课堂的安排、等都由教师来完成，而忽略了学生的主体性，没有充分的调动起学生的积极性。由于缺乏有效的指导，导致学生课堂缺乏参与性，从而使学生对太极拳的学习兴趣降低，甚至出现反感。现代信息技术以其新颖的方式和丰富的技术手段，可以改变传统的教学方式，为学生提供良好的学习体验，发学生的学习兴趣，提高学生的课堂参与度，从而提高学生的学习效果。

举例来说：在学习太极拳的时候，会有许多的动作，第一个是太极拳的起势，即“左野马分鬃”、右野马分鬃”，若单纯由老师来讲解动作要领，会觉得单调乏味。老师可透过多媒体，将每个动作要领的要领呈现给学员，从多个角度、多方位、多角度的展示，使学员进行良好的动作观赏，使学员体会到太极拳的美感与节奏美，并能提高学生的学习热情。

3. 进行动作指导，强化学习效果

利用现代信息技术，可以帮助高职生了解太极拳的动作要领，激发高职生的学习兴趣，但是仅靠观看视频，掌握动作要领是远远不够的，还需要学生们进行实践练习，在练习的过程之中，教师要积极的进行指导，帮助学生发现自身的问题，从而规范太极拳的动作，达到强身健体、修身养性的目的。

例如：在太极拳的起势，左野马分鬃，右野马分鬃的动作练习中，就存在一定的难度，学生在练习的时候可能因为紧张或者对动作不熟悉，导致做出来的动作不规范，教师就可以针对学生的动作展开具体的指导，帮助学生规范动作，让学生获得成就感和满足感。

4. 注重提高太极拳教师的专业素养

太极拳教师在太极拳的教育中起着引导和主导作用，关系到太极拳的效果和学生太极拳的熟练程度。因此，在高职教育中如何更好地进行太极拳教育，必须加强对教师职业素质的培养。该如何提高和培养教师专业素养？本论文从几个角度阐述：一是对在职训练的高效利用。职业训练是什么？其本质是对各种已经接受过教育、已经在工作中进行有偿工作的人进行重新培训。通过对已经上岗的太极拳老师进行重新培训，通过强化和职业学校的交流，缩短太极拳老师和职业学校的距离，通过这种方式，可以有效地提高太极拳教师的专业水平和专业技能，进而在不知不觉中培养和提高太极拳教师的专业能力。第二，利用有效沟通方式。高职学校通过适当的沟通手段，可以有效地改变太极拳教师的教育观念和教育观念，从而使太极拳的师资队伍顺应时代的发展趋势，积极采用与当前高职生身心发展规律相适应的教学手段和教学方式，必要的话，还应在太极拳教师之间形成合理的奖励激励机制，做这样的安排；旨在充分调动教师的积极性和创造性，使更多的教师参与到教学创新和创造中来，真正提高和发展教师的专业素养。

四、结语

总之，在高职阶段，太极拳是影响高职阶段学生的学习与发展的重要因素。要帮助学生正确认识和把握太极拳的内涵，转变传统的教学方式，更新教育理念，运用现代化的信息技术，调动学生的学习积极性，主动引导学生正确的行为，使他们的行为得到规范，使学生的学习热情得到提升，使学员在学太极拳时可以修身养性。

参考文献

- [1]周建忠. 浅谈太极拳在高中体育中的教学[J]. 文理导航(中旬), 2015(06): 87.
- [2]张克武. 普通高中开设太极拳社团活动的可行性与优化路径分析[J]. 新课程(下), 2019(03): 17.
- [3]周晓晨. 高中太极拳教学中学习共同体的构建[J]. 考试周刊, 2018(99): 150.