

# 浅谈高校体育教学中武术教学的创新与发展

李晓云

(西藏藏医药大学 西藏 拉萨 850000)

**[摘要]** 武术在我国文化中是一块瑰宝,它的发展不但能够为人们强身健体还是自我保护的一个有力武器,武术里甚至蕴含了很多哲学和人生的道理。它还影响了我国社会的发展和深化改革。对于近年来武术已经不再是专业学校的教学内容而是开始渗透到高校体育课程里了。在教学过程中对教师的职业素养及技能的要求是极高的,在教学的过程中既要能够教授技能还要保证学生在学习的时候避免受伤。本文对武术教学过程中的内容和方法上进行了分析和创新,以求推动武术文化的创新发展并推动学生强身健体的更多方式。

**[关键词]** 高校体育; 武术教学; 创新发展

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.405

## 引言

近年来,武术教学走进校园已经不是新事物了,在义务教育阶段很多学校已经开始了校园武术的教学,对于初等教育而言规范时间进行体育锻炼或者是进行武术体育课都是很容易进行课程安排的,对于高等教育而言学习时间的自由性更加让人难以规范,因此采取高效武术教学的创新是十分必要的。

### 一、武术教学中创新的含义

高校武术教学对于学生而言是非常有益的,在武术锻炼中可以释放压力强身健体。还能将体育的思想贯穿在整个教学中,使学生对于体育有更加深刻的认识。高校体育的发展和进步对于教育而言意义重大,身体素质的提高才是学习和生活的保障<sup>[1]</sup>。教育是传递受业解惑以及人类进步的阶梯。但是教育也是在随着时代发展进行不断的创新。

### 二、武术教学中学生创新能力的培养

#### (一) 激发学生的内在潜力

创新是理论和实践相结合的基础上进行的,还要个人发挥自己的主管能动性进行创造的。帮助学生正确认识自己,发挥自己的优势才能让学生更加自信,能够发觉自身的潜能从而让自己更加具有创造力。帮助学生在学习的过程中不断优化自己培养学生的全面发展。

#### (二) 培养学生学习兴趣,激发学生创新能力

兴趣使然,对一件事情产生了兴趣以后才能让自己的好奇心最大化,对调动学习的积极性和创造性才更加有帮助。武术本身也是一种文化的传承,在前人的不断创新下流传至今,对于学生而言对于传统文化认识虽然没有那么深刻,但是通过对武术的练习和自身得到的益处能够加深对武术文化的理解和体育思维的建立。从武侠精神入手培养学生的兴趣,在练习和学习的过程中激发学生的创新能力。

#### (三) 运用先进技术,提高教学质量

科技成为第一生产力的今天教学也随之发生变化。在教学过程中新媒体技术的应用也是更加神奇效果也更加直观的,视频教学也成为现在教学的另一种形式。这样能够将更加专业的武术动作进行分解教学,让学生掌握更多的要领和精髓<sup>[2]</sup>。还可以进行师生的交流更加能够体现学生的主体地位。

### 三、高校武术教学方法的发展对策与建议

方法论的指导对于成果的取得是十分重要的,高校武术教学的有效方法对于学生真正的强身健体和思想的提升都是基础性的。因此在教学方法上本文给出了几条相应的建议:

#### (一) 讲解的主要内容

武术的动作规范标准才能够真正发挥它自身的作用。在教师教授课程的过程中要严格规范动作,明确学习要领。在明确要领后将技巧贯通,还要真正的体会武术中的精神如攻和守的作用和意义。最后要强调练习对于熟练掌握武术精髓的意义,按照规范连接动作,记住要领,深刻体会,最终达到强身健体的目标。

#### (二) 讲解的技巧

技巧的讲解对于武术动作的练习也是十分重要的,学生对于武术动作的全面了解是十分重要的,对于掌握技巧而言教师的引导和讲解时最关键的。在教学过程中要分解讲解,注重示范,在教学的过程中首先要对步伐以及手势进行逐一讲解和示范明确动作的名称<sup>[3]</sup>。其次,武术术语化对于学习武术理解武术也是最关键的点,

对于每个动作的名称应让学生烂熟于心,只有这样在日后更多的动作学习中才能更加有效的迁移学习,对于动作的连贯性而言才更加有效果。再讲解中形象化是要领,如讲“提膝亮掌”结合动作将动作名称进行演示。最后单字化讲解将动作中的关键词进行强调,加深学生对于动作的记忆。最有效的是将动作编成顺口溜或是更加形象的记忆法让学生便于记忆和练习。

#### (三) 讲解的方法

##### 1. 多媒体教学法

多媒体教学在现代的教学中已经进行了广泛的应用无论是初等教育还是高等教育都运用了这种教学方法。对于高等教育而言视频教学很容易被接受而且更便于学习和理解。通过对动作的提炼和分解运用高校学生这么多年来学习的技能对武术这种动作性教学而言更加有效的学习方法就是自己去体会消化与吸收,遇到问题去请教专业的教师或是导师,比较班级教学而言更有利于学生掌握教学内容,具体问题具体分析。

##### 2. 网络教学法

在规范的课堂教学以后课后则需要学生们进行更加深入的学习和理解,比如可以去网络上寻找有效的教学视频或更加精品的网络课程。在思考教师的讲解的基础上更加多方面的掌握教学动作,这样教学效果更加好<sup>[4]</sup>。在学生们自己搜集视频和资料的同时也拓展他们的自身能力,使教学不仅仅是普通意义上的教学,而是有更多的思维拓展。

##### 3. 教师示范

教师的示范作用自始至终都是最有效的最直观的教学方法,如果依靠课本或是讲解标准没有规范的示范动作对于学生而言类似于纸上谈兵,并没有真正的体会到标准和规范究竟是什么样子。光靠示范也不能使学生掌握武术动作的要领,因此在整个教学过程中讲授与示范动作是需要有效的结合的。边讲解边剖析边示范。在结束教学后要注意专业术语的规范与强调,帮助学生用更加形象的记忆法进行记忆和理解。规范的教学对于学生而言能够将学习内容更加专业化,规范化。

#### 四、结语

武术的传承在整个中国历史的长河中是可圈可点的,而武术的作用不仅仅是用于军事也不仅仅是强身健体而上升到了精神层面,是一种精神。对于科教兴国的今天,高校生的体育精神已经逐渐淡化,互联网的发展也让更多的人沉迷于室内游戏失去了很多室外锻炼和学习的乐趣,而推行高校的武术教学则是在学生们离开基础教育的学习后转入社会阶段树立良好习惯的最重要的阶段,在高校阶段在注重武术教学的同时要更加注重武术的创新与发展。

#### 参考文献

- [1] 张凯. 浅谈传统武术文化在高校体育教学中的传承与创新[J]. 当代体育科技, 2019(22): 180-180.
- [2] 周大坤. 探讨传统武术文化在高校体育教学中的传承与创新[J]. 当代体育科技, 2018, 8(1): 183-184.
- [3] 程孟良. 高校武术教学与训练的改革创新探索[J]. 灌篮, 2019, (10): 67-67.
- [4] 刘玉振. 高校武术教学与其他体育项目教学的差异化研究[J]. 搏击, 2018, 3(4): 88-89.

# 主观幸福感视角下高职辅导员工作压力缓解策略研究

旷灿华 谢昕晔

(湖南铁道职业技术学院 湖南 株洲 412001)

**[摘要]** 在高职院校的学生管理工作当中,辅导员的工作由于职责繁重,以及事务繁杂,导致很多辅导员处在较大的压力之下持续工作,久而久之,不仅影响了辅导员自身的健康,进而也更是影响了教学工作。因此本文基于此,分析和研究在主观幸福感视角之下,如何借助有效措施来缓解高职辅导员的工作压力,以此提高其工作效率和质量,也保障学生群体的稳定学习和健康成长。

**[关键词]** 主观幸福感; 高职辅导员; 工作压力缓解

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.406

## 一、主观幸福感视角下的高职院校辅导员工作压力成因分析

### (一) 职业认同感不强

辅导员自身产生强烈的职业认同感,进而能够在工作中产生责任感,并对于自身的工作和环境产生一定的归属感,这样一来,在完成自身工作的过程当中,就

会获得来自工作的成就,进一步,则就能够基于主观感受到幸福,至此主观幸福感得到体现。但一部分辅导员由于对自身的职业认同感不强烈,导致主观幸福感也难以体现,进而则是工作压力的增大。具体指向辅导员在工作过程当中难以对自身工作产生认同,认为自身所处环境和所接受的工作不符合自身的理想和追求,进而更

会认为辅导员基础工作又累又苦,没有价值可言。因此,辅导员自身产生这样的认知和想法,必然难以对自身工作产生强烈的认同,之后难以有效完成工作,质量不高、效率不够,并且持续在这样的状态下工作,就会逐渐产生压力和负面情绪。

#### (二) 个人成就感偏低

对于当前阶段的社会发展而言,现代化特征明显,因此学生群体接触到的事物和信息更多,相应的,学生群体的个性表达也更加强烈,至此在面对这样个性强烈的学生时,有关学生工作落实就会遇到很大的困难和阻碍,并且对学生进行的思想政治难度也会相应的加大,至此在这样的工作环境之下,辅导员自身难免会面临更多困境,从而一己之力难以完成相应的工作,所以就会产生压力。

### 二、提升高职辅导员主观幸福感,缓解工作压力的策略

#### (一) 培养良好的心态

一个人是否幸福,来自于其需求是否得到满足、个人价值是否获得体现,而在生活和工作过程中感受到快乐和愉悦。对于高职院校的辅导员也是如此。具体指向高职辅导员在工作过程当中,其个人需求是否得到满足,心理需要是否获得满足,以及工作过程的个人价值是否获得体现。具体指向高职辅导员的基本工作过程是否能够获得理解和尊重,以及是否能够发挥自身的专业技能和素质来完成工作。因此,对于高职辅导员的主观幸福感而言,影响的是工作的心态和生活的心态,至此,也更是需要高职辅导员自身保持良好的心态,进而才能够基于主观能动性来决定自身的工作是否能够幸福。

#### (二) 提升自身的综合素质能力

对于高职辅导员的工作而言,实际会处理更多的学生事务,并且也会涉及到教学工作的展开和组织,以此所面临的工作难度更高、复杂性也更高。进而在基础的工作过程当中,辅导员自身不断提升专业素质和专业能力,使得有关学生工作和教学工作的困难能够得到顺利解决,此时辅导员的工作就会更加顺利,相应的也会获得学校的认可,进而也会获得学生群体的理解和尊重,逐渐的,辅导员的主观幸福感就会获得体现和提升。

#### (三) 在工作中获得成绩和成就

辅导员的工作主要面对的是学生,并且起到联系学校和学生的桥梁与纽带作用。可见辅导员的重要作用 and 必要地位体现。在整个过程当中,有很多的工作需要辅导员进行有效的处理和解决,以及解决学生难题、传达学校管理与教育理念等。进而在工作中若是辅导员自身的主动性不高,难以有效地传递学校的教育理念,以及未能有效地解决学生难题,则自身的工作成就感就会降低,以此影响自身主观幸福感的体现。相反,若是有效的解决了学生的难题,以及有效的传递了学校

方面的教育思想和教育理念,则是会获得一定的成就和成绩,进而就体现和提升了主观幸福感方面。

#### (四) 主动创造环境

对于高职辅导员的工作执行而言,所面临的一是学校,二是学生,辅导员在其中起到连接和纽带的作用。至此,辅导员所面临的一些工作压力和困难问题,不仅是由于自身的认知和个人能力影响,也更是由于环境问题导致。但对于辅导员而言,完全可以主动创设环境,诸如积极与学生进行沟通,提供给辅导员沟通的渠道,同时与学校方面进行积极联系,整体上形成自身工作的方式与方法,这样一来,真正适合自身的工作环境就被创立,相应的工作开展也会更加顺利,进而压力就会降低、主观幸福感就会提升。

#### 三、结论

高职辅导员在学生工作过程中能否积极参与其中,以及获得满足感,是实现辅导员人生和工作价值的重要表现。因此,对于高职院校的辅导员教师而言,其工作也涉及到这些。如何基于自身主观能动性来积极参与学生工作,进而提升主观幸福感,是高职院校辅导员在工作压力之下需要面对的创新和发展问题。实际通过解决一些工作压力,能够提升辅导员的工作幸福感。并且主动建立适合自身的工作环境,以此来解决工作环境方面对自身工作开展造成的压力,也能够有效提升自身的主观幸福感。

#### 参考文献

- [1] 赵昆. 高职院校辅导员压力及提升心理健康水平的有效机制[J]. 山西青年, 2020(06): 48-49.
  - [2] 唐小媚. 广西高职院校辅导员睡眠质量与工作压力、应对方式的关系研究[D]. 广西师范大学, 2019.
  - [3] 夏佩. 高职辅导员职业幸福感提升研究——基于马斯洛需求层次理论[J]. 兰州教育学院学报, 2015, 31(05): 52-53+103.
  - [4] 农雁玲. 高职院校辅导员工作压力与幸福感关系: 应对方式的中介效应[D]. 广西师范大学, 2015.
- 基金项目: 本文系湖南省大学生思想道德素质提升工程资助项目《高职院校辅导员工作压力与工作满意度的关系研究》的阶段性成果。
- 作者简介: 旷灿华(1981.05-), 男, 湖南衡阳人, 本科, 讲师, 研究方向为高校思想政治教育。
- 谢昕晖(1987.04-), 男, 河南永城人, 硕士研究生, 讲师, 研究方向为高校思想政治教育。

## 高职院校开设啦啦操选修课的实践尝试

戴维

(湖南食品药品职业学院 湖南 长沙 410000)

**[摘要]**随着我国进入到素质教育大国,社会十分重视学生的身体素质,提高学生身体素质,强化学生运动能力已成为人们关注的重点。而舞蹈啦啦操不但能充分显示出团队协作力,还能使学生形成坚强的意志以及强健的体魄。因此,高职院校教师在进行舞蹈啦啦操训练时,应将培养学生的体育精神当作首要教学目标,不断的创新舞蹈啦啦操训练的内容,使学生主动加入相应的训练活动中,从而提高学生的合作意识。

**[关键词]**高职院校; 体育教学; 舞蹈啦啦操; 训练方法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.407

啦啦操是体育运动中的一个新兴项目,起源于美国,至今已经有100多年的历史。最初为美式足球呐喊助威的活动发展,成为世界范围内的一项体育运动。在高职院校教学中进行舞蹈啦啦操训练,能够使学生的身体素质得到提升,让学生形成坚韧不拔、勇往直前的精神,从而使学生掌握一定的竞技技巧。随着舞蹈啦啦操训练被广泛应用于体育教学中,虽然取得了一些成绩,但仍存在着一些问题,导致舞蹈啦啦操训练的发展较为缓慢。因此,高职院校教师应主动分析舞蹈啦啦操训练中所存在的问题,探讨出有效的解决策略,从而全面发挥出舞蹈啦啦操训练的优势,促进学生身心健康全面发展。

#### 一、高职院校中开展啦啦操训练的价值

##### (一) 通过啦啦操训练锻炼学生的意志力

多数学生都为独生子女,其意志力也呈现出较为薄弱的情况,而舞蹈啦啦操有着一定的训练强度以及训练难度,它不仅要求高职生具备较强的控制能力,让其身体的柔韧度以及协调性更佳,还能够让学生拥有克服困难的意志,进而使学生的意志得到锻炼。

##### (二) 通过啦啦操训练,提高学生综合素质和团队意识

啦啦操能够促进高职生综合素质的发展,让学生具备一定的团队协作意识,更加注重团队间的合作,使学生拥有团体意识以及集体精神,进而对于学生综合能力的发展有着促进作用。通过啦啦操训练的开展,还能够使学生具备一些动作技能,掌握更多的体育技能技巧,从而提高学生的身体素质以及综合能力,让学生充分满足素质教育所提出的要求,成为时代发展所需要的素质型人才。

#### 二、高职院校教学中啦啦操训练方法

##### (一) 注重课前导入,激发学生参与兴趣

人们都说:兴趣是学生最好的老师。由此可见,在高职院校教学中开展啦啦操训练时,应当从简单的舞蹈啦啦操开始,要注重激发学生的参与兴趣,让学生拥有学习此项运动的活力,进而拥有长久学习的决心以及意志。首先,教师应当结合舞蹈啦啦操的特质以及学生的学习发展特点,采取相应的课前导入环节,用具有趣味的导入方法激发学生的学习热情。例如,教师可以采取故事导入的形式,啦啦操已经诞生了一百多年,期间也发生了许多趣味盎然的故事。因此,教师可以把啦啦操历史故事作为课前导入的内容,并向学生们讲解舞蹈啦啦操的基础知识,使学生在特定的情境中,加强对于舞蹈啦啦操的理解。

##### (二) 加强基础训练,引导学生掌握基本要领

俗话说的好:千里之行,始于足下。主要是让学生跟随音乐的旋律进行律动,

并展现出协调、优美的动作,舞蹈啦啦操对于学生动作的要求较高。因此,教师在开展舞蹈啦啦操训练活动时,应当加强基础动作的训练,等学生基本掌握舞蹈啦啦操动作要领之后,教师再组织学生进行综合训练或者是舞蹈啦啦操表演。因此,教师可以将学生分为若干小组,并在小组成员中挑选舞蹈功底较好的学生当作组长,这样不仅能够彰显出学生的主体地位,同时还能推动舞蹈啦啦操训练的发展。

##### (三) 注重综合训练,融入多种舞蹈元素

教师在开展舞蹈啦啦操训练时,不仅要进行基础的动作分解训练,还要组织进行组合动作或者成套动作练习的综合训练,这一训练不但能够为学生提供展现自我的机会,同时也能够检验学生的动作掌握情况。因此,教师在完成基础动作训练之后,需要进行综合训练。在开展成套动作或者组合动作训练时,教师可以选择一些规定套路的舞蹈啦啦操动作开展教学,并让学生跟随音乐进行训练。然后,教师让学生以小组为单位,并由组长带领进行练习和表演,教师在一旁观看并指导,最终对学生表演情况进行评价,让组合训练带有一丝竞赛意味。通过这样的训练方式让学生自信的迎接难度更强的舞蹈啦啦操内容。同时,啦啦操是一项融合性很高的运动,在训练中还可以引入其他舞蹈、体育元素,例如爵士、街舞、搏击等,从而提高学生的学习积极性。另外,创编与训练为舞蹈啦啦操中的重要内容,为了学生的审美能力得到提升,教师可以运用视频教学方法,通过视频欣赏的方式,提高学生学习的积极性、增强学生观赏水平,从裁判员、教练员、运动员的角度分析每段视频的内容,讲解训练、创编原则来进一步提高学生专业能力。

#### 结束语

综上所述,体育教育的本质就是强健学生的体质,它不但可以提高学生的身体素质,还可以陶冶学生的情操,使学生塑造良好的体育精神。因此,高职院校教师在开展舞蹈啦啦操训练时,应重视培养学生的合作意识,不断提高自身的教学水平,改变自身传统的教学理念,构建出良好的舞蹈啦啦操训练活动,使学生主动参与到啦啦操训练中,从而获取到丰富的体育技能以及知识技能。

#### 参考文献

- [1] 徐梓轩. 啦啦操在线开放课程的建设与探索[J]. 教育教学论坛, 2020(43): 236-239.
- [2] 赵昕晖. 啦啦操对高等师范学校文化建设的影响[J]. 现代职业教育, 2020(39): 224-225.
- [3] 王静. 从动作本质到审美创造——学校体育啦啦操项目动作审美发生分析[J]. 美育学刊, 2020, 11(05): 115-120.