

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改革和深化改革。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^[1]。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^[2]。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^[3]。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^[4]。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