

初中体育引入跆拳道运动的教学探讨

朱璞玉

江苏师范大学体育学院

摘要:随着社会的发展和体育教育理念的不断演进,初中体育教育也面临新的挑战 and 机遇。传统的体育课程可能难以满足学生多元化的需求,因此需要寻求更具吸引力和全面性的体育项目。而跆拳道作为一项融合了体育、道德、自卫和纪律性的活动,有望成为初中体育的一部分。本研究旨在探讨初中体育引入跆拳道运动的可行性和教育价值,具体目标包括评估跆拳道对学生身体素质、纪律性和自卫能力的影响,探讨引入跆拳道后的课程设计、教材选择、师资培训和学生参与激励策略等方面的问题。

关键词: 初中体育; 跆拳道运动; 教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.03.160

一、初中体育课引入跆拳道运动的现实意义

初中体育引入跆拳道运动在当今社会具有极其重要的现实意义。首先,跆拳道作为一项传统武术体育项目,强调了道德品质、纪律性和自我控制,这对于学生的品德和性格塑造至关重要。通过跆拳道的学习,学生可以培养出更高的道德观念、自律性以及责任感,这将在他们未来的学业和生活中发挥重要作用。其次,跆拳道是一种全面的身体技能训练,可以显著提高学生的身体素质、协调能力和自卫技能。这不仅有助于学生的健康和​​安全,还增强了他们的自信心。同时,跆拳道注重尊重和互助,培养了学生的团队合作和社交技能,有助于建立积极的人际关系。此外,引入跆拳道可以为初中体育课程增色不少。学生通常对这项富有挑战性的运动产生浓厚兴趣,这有助于提高他们的参与度和积极性。同时,跆拳道为学生提供了新的锻炼方式,减轻了他们对传统体育课程的抵触情绪,使他们更愿意积极参与体育活动。综上所述,初中体育引入跆拳道运动有助于学生的品德培养、身体素质提高、自我保护技能掌握以及社交技能的发展,这不仅有益于学生个体的全面成长,也为学校体育教育的进步和改革提供了有力支持。通过这一举措,我们有望培养更加综合素养和健康的下一代。

二、初中体育引入跆拳道的教育价值

(一) 体育与健康

跆拳道是一项综合性的身体活动,有助于学生的身体​​健康和​​健康生活方式的培养。首先,跆拳道涵盖了有氧运动、力量训练和灵活性,有助于提高学生的心肺健康、肌肉力量和身体协调能力。通过定期的跆拳道训练,学生可以增加体能,减轻肥胖问题,提高免疫系统功能。其次,跆拳道不仅强调了身体技能的培养,还注重精神素质的培养。学生需要遵循道德准则、规则和纪律,这有助于塑造他们的品德和道德观念。最重要的

是,跆拳道为学生提供了自我保护的技能,这对于初中生来说尤为重要,因为他们可以学到如何保护自己并应对潜在的威胁。综上所述,跆拳道在初中体育中的教育价值不仅在于提高身体健康,还在于培养学生的纪律性、道德品质和安全自卫技能,为他们的全面发展提供了重要支持。

(二) 道德与纪律

跆拳道运动强调道德规范和纪律,为学生提供了机会培养自我纪律和道德品质。首先,学生在跆拳道培训中将学会尊重教练、对手和队友,这有助于塑造他们的道德观念。他们将学会如何处理胜利和失败,以及如何对待他人。同时,跆拳道的道德准则鼓励学生守规矩、遵循规则,并在比赛中表现出风度和礼仪。其次,学生需要在训练中保持专注,掌握技巧,以及控制情绪,这有助于他们养成良好的自我管理和纪律习惯,而这些品质在学业和生活中同样重要。此外,学生必须付出辛勤努力才能提高技能水平,这培养了他们的毅力和决心,这些品质有助于学生在面对挑战时坚持不懈,同时也有助于他们在学业中取得成功。总之,初中体育引入跆拳道运动有助于培养学生的道德观念、纪律性、自律性和毅力,为他们的道德素质和综合发展提供了重要的支持。

(三) 自卫与安全

跆拳道运动教育学生如何应对潜在的威胁和保护自己,为他们的安全意识提供了重要支持。首先,学生在跆拳道训练中学会了不仅仅是身体技能,还包括如何应对潜在的危险情况。他们将学习如何解决冲突、躲避危险和自我保护,这些技能在面对各种潜在威胁时至关重要。其次,通过模拟各种情景和潜在的威胁,学生将了解如何保护自己、避免陷入风险情况,以及如何快速做出自救决策。另外,学生在高压情况下将学会冷静思考,迅速做出决策,这对于应对紧急情况和避免危险非

常重要。总之，初中体育引入跆拳道运动有助于培养学生的自卫技能、安全意识和冷静决断力，提高了他们的安全感和自信，这不仅对学校体育教育有益，也为学生的生活安全提供了实际的帮助。

三、跆拳道在初中体育中引入的挑战

（一）学校资源与设施

跆拳道在初中体育中的引入面临着一些挑战，其中之一是学校资源与设施的问题。引入跆拳道需要适当的场地和装备，而学校资源有限的情况下可能会面临一些困难。首先，跆拳道需要专门的练习场地，通常需要特定的地板和安全设施，这可能需要对学校体育场馆进行一定的改造和投资，包括地板的更换和安全垫的设置，因此会对学校的资金和资源产生一定的压力。其次，跆拳道需要适当的器材和装备，包括保护装备、训练靶和道服等，这些器材的采购和维护需要经费支持，而学校可能需要重新分配预算来满足跆拳道的需求。此外，学校还需要寻找并聘请合格的跆拳道教练，这要求学校进行师资培训和教练的招聘，同时这也需要额外的资源。综上所述，引入跆拳道到初中体育中需要学校克服资源与设施方面的挑战。解决这些问题可能需要一定的资金投入和规划，但在充分准备和支持下，跆拳道可以成为一个有益的体育项目，丰富学校体育课程，提高学生的技能和素养。

（二）学生和家长的 attitude

尽管跆拳道在初中体育中具有积极的教育价值，但学生和家可能对引入这项运动持有消极的态度和疑虑。首先，跆拳道作为一项涉及身体接触和格斗的运动，对初学者来说，学生可能因对跆拳道的陌生感而表现出担忧。同时，一些学生可能还会担心受伤，或者认为自己体能不足以参与。同时，家长的态度也是一个需要面对的挑战。一些家长可能担忧跆拳道可能对孩子的安全产生影响，担心孩子会在练习中受伤。此外，他们还可能关注跆拳道会占用孩子的宝贵时间，对学业产生负面影响。这些担忧和疑虑可能导致家长对跆拳道持有消极的态度，阻碍了其在学校体育教育中的推广。

（三）师资培训与能力

师资培训与能力的问题在引入跆拳道到初中体育中是一个关键挑战，这个挑战不仅关乎学生的学习经验，还涉及他们的安全和健康。首先，跆拳道作为一项复杂的运动，需要教练具备丰富的经验和专业知识。因为拥有经验的教练能够传授正确的技巧、战略和道德价值观，确保学生在学习过程中得到全面的指导。然而，寻找和招聘这样的经验丰富的教练可能不是一件容易的事

情，特别是在学校预算有限的情况下。其次，培训不仅需要针对教练，还需要面向教师和学生。教师需要了解如何协助和监督学生在跆拳道练习中的活动，同时也要了解如何处理潜在的伤害或紧急情况，学生则需要掌握基本技巧和明白安全规则。这需要额外的时间、金钱和资源来开展专业培训和教育活动。

四、初中体育引入跆拳道运动的教学策略

（一）课程规划

初中体育引入跆拳道运动的教学策略中，课程规划是至关重要的一环。合理的课程规划有助于确保学生能够全面学习跆拳道技能，同时兼顾学生的体验和兴趣。首先，由于跆拳道是一门技术性很强的运动，因此需要将课程划分为不同的技术难度级别，逐步引导学生掌握基本技巧。课程可以从基础的动作和姿势开始，然后逐渐引入高级技能，如踢、拳击、格斗等。通过逐步学习，学生可以更好地理解和掌握跆拳道的技术。其次，课程规划还应考虑道德和纪律教育，这一方面有助于培养学生的品格，另一方面也有助于确保跆拳道运动的安全性。课程可以包括道德教育内容，如尊重、诚实、守纪律等，以及在练习过程中的安全注意事项。此外，由于学生的年龄、体能、兴趣和能力各不相同，因此课程应允许学生在适当的情况下选择不同的学习路径。一些学生可能对竞技性更感兴趣，而另一些学生可能更注重健康和休闲。因此，课程规划应灵活地满足不同学生的需求。综上所述，课程规划是初中体育引入跆拳道运动的关键策略之一。通过科学合理的规划，学校可以确保学生在跆拳道课程中获得全面的教育体验，培养技能和品格，提高他们的体育素养。

（二）教材与装备

初中体育引入跆拳道运动的教学策略之一是合理选择教材与装备。这些资源的选择和使用对于教学质量和学生体验至关重要。首先，教材的选择应符合课程的目标和学生的水平。教材应包括跆拳道技术的教学内容，从基础动作到高级技巧。同时，教材应具备清晰的图文说明，以便学生理解和模仿。此外，教材还可以包括跆拳道的历史、规则和道德原则等相关知识，以丰富课程内容。其次，装备的选择要满足学生的需求和安全要求，跆拳道的装备包括护具、沙袋、操场等。学校应提供适量的护具，以保护学生免受伤害。同时，沙袋的数量和质量也需要满足教学需求，这样可以确保学生有足够的练习机会。同时，学校应确保这些装备的安全性和维护，以预防意外事故。此外，由于跆拳道技术和规则可能会发展和变化，因此教材需要及时更新以反映最新

情况。同时,装备也需要定期检查和维修,以确保其性能和安全性。综上所述,选择适当的教材和装备是初中体育引入跆拳道运动的重要策略之一。通过合理的选择和维护,学校可以为学生提供高质量的跆拳道教育,提高他们的技能水平和体育素养。

(三) 师资培训

初中体育引入跆拳道运动的教学策略之一是师资培训,师资培训对于确保教练和教师具备足够的跆拳道知识和教学能力至关重要。首先,教师需要接受跆拳道的专业培训,包括理论知识的学习、技能的训练以及教学方法的研究。培训可以由专业跆拳道教育机构或协会提供,也可以邀请有经验的跆拳道教练来学校进行指导。同时,培训内容应包括跆拳道的规则、技巧、战术和安全注意事项等方面的知识。其次,由于跆拳道不仅仅是一门体育运动,还是一门技术和道德教育。因此,教练和教师需要了解如何传授技能,培养学生的纪律和道德品质。同时,他们需要能够制定合适的教学计划,监督学生的进步,并在必要时进行个性化指导。因此,定期的进修和专业发展对于教练和教师至关重要。最后,由于跆拳道是一项搏击运动,教练和教师需要知道如何预防和处理意外伤害,因此他们应了解急救知识,学会使用护具和装备,以保护学生的安全。综上所述,师资培训是初中体育引入跆拳道运动的重要策略之一。通过专业培训和不断的专业发展,教练和教师可以提高他们的教育水平,确保学生能够在安全的环境中学习跆拳道并提高其技能水平。

(四) 激励学生参与

学生参与激励是初中体育引入跆拳道运动的关键教学策略之一,激励学生积极参与和坚持跆拳道练习是实现课程目标的重要环节。首先,为激励学生的积极参与,教练和教师可以采取多样化的教学方法,通过采取团体练习、合作练习和比赛等多种形式,可以满足不同学生的兴趣和需求。其次,建立奖励和激励机制是鼓励学生坚持的有效方法。学生可以根据练习时间、技能提高和表现来获得奖励和认可。教师可以为学生提供荣誉证书、奖章、参加比赛的机会等奖励机制,激励学生不仅积极参与练习,还有助于培养学生持之以恒的态度和品格。此外,在课程中,学生可以设立个人目标,如获得某个段位、参加比赛或提高技能水平。教练和教师应为他们提供指导和支持,帮助他们实现这些目标。通过目标的达成,学生会感到成就感,从而更有动力继续练习。总之,学生参与激励策略是初中体育引入跆拳道运动的关键,通过多样化的教学方法、奖励机制和明确的

目标,可以激发学生的学习兴趣,促使他们积极参与练习,提高跆拳道技能水平。

(五) 评估与反馈

评估与反馈是初中体育引入跆拳道运动的重要教学策略之一,它有助于了解学生的学习进展、技能掌握情况和课程效果,从而进行持续改进和个性化指导。首先,教练和教师可以定期进行学生的技能评估。通过观察学生的跆拳道动作和技术演练,可以确定他们的进展情况,这种实时评估可以帮助教练和教师及时调整课程,并根据学生的需求为其提供更多的指导和练习机会。其次,教师可以通过定期的测试和考试来评估学生的理论知识和技能水平,这些测试可以包括跆拳道规则、技巧和战术的考核。通过这些考试,教练和教师可以了解学生的知识水平,鼓励他们深入学习。另外,教练和教师可以鼓励学生自主评价他们的技能和表现,这有助于学生更好地理解自己的优点和不足之处,提高自我认知和学习动力。最后,教练和教师应当及时回馈学生的表现,指出他们的优点和需要改进的地方。积极的反馈可以鼓励学生继续努力,并改进他们的技能。综上所述,评估与反馈策略有助于了解学生的学习情况,促进他们的技能提高。通过定期评估、测试、自我评估和及时反馈,可以提高课程的质量,确保学生在跆拳道课程中取得成功。

结语

综上所述,初中体育引入跆拳道运动对学生的身体健康、纪律性、自律性和自卫能力都具有积极的影响,这一教学举措不仅增强了体育课程的吸引力,还为学生的全面发展提供了更多的机会。因此,推动跆拳道运动在初中体育中的普及和发展是一项有价值的教育改革。

参考文献

- [1] 王震. 立德树人视域下的跆拳道教学创新研究[J]. 体育视野, 2020(11): 13-14.
 - [2] 刘庆军. 如何有效开展初中阶段跆拳道教学[J]. 拳击与格斗, 2019(12): 79.
 - [3] 李珊珊. 是竞技还是表演: 新时期初中跆拳道课程设计走向研究[J]. 运动, 2018(10): 117-118.
 - [4] 钟俊平. 初中体育引入跆拳道运动的教学探讨[J]. 中学课程资源, 2018(02): 51-52.
 - [5] 杨善铨. 初中跆拳道校本课程开发及探索的可行性分析[J]. 青少年体育, 2017(12): 84-85.
- 作者简介: 朱璞玉(1979年-),女,汉族,江苏徐州人,讲师,硕士,江苏师范大学体育学院,研究方向: 大学体育跆拳道。