

以传统武术为特色的阳光体育在大课间中的实施

高丽娟

(伊宁市第二十三小学 新疆 伊宁 835000)

[摘要] 随着教育改革的推进,教育行业不再只是强调学生知识理论上的成长,对学生的心理成长以及身体素质等方面亦提出了新的要求。但是由于受到传统教育理念以及方式的影响,现今学生大部分的时间都在教室课堂上,相较而言对学生活动能力以及心理成长等方面的重视程度偏低,使得学生的课余时间将对较少,大课间成为学生体育活动的重要途径。对此,本文将对将传统武术融入到大课间的方式进行分析,以实现提高课间活动效率的提高。

[关键词] 传统武术;阳光体育;大课间;实施

大课间作为保证学生较多体育活动时间的重要途径,对学生生活能力具有重要影响。但是,在实际的大课间活动中,学校更多采用的是广播体操的方式组织大课间活动,其具有一定的单一性与呆板性,学生的实际参与度也偏低,使得大课间作用的发挥受到一定的限制。而将传统武术融入到大课间的方式,不光能够有效提高学生的活动力,对学生良好品德的养成以及传统文化的传承皆具有重要意义。对此,本文将对以传统武术为特色的阳光体育在大课间中的实施策略进行分析,实现传统武术融入大课间作用的高效发挥。

一、转变理念,强化对大课间体育活动的重视

教育理念的转变是以传统武术为特色的阳光体育大课间实施的重要保证。关于理念的优化重点包括两个方面:一是学校方面,学校应当了解大课间对学生的重要性,通过完善基础设施的方式,为传统武术大课间的实现提供重要的环境保障;二是教师方面,现今部分教师受到传统教育理念的影响,再加上教学压力、课程压力较大,部分学校存在教师占用大课间时间进行教学活动的问题。针对这一点,教师应当及时的转变自身的教育理念,明晰现今社会不再知识强调学生成绩的高低,对学生的心理素质、身体素质等各方面也提出了更高的要求,对此,教师应当尽可能避免占用学生的大课间时间,引导学生积极的参与到大课间活动之中,还应当强化与学生的沟通,促进良好师生关系的形成,通过这样的方式,强化教师对学生的引导作用,进而实现学生参与度的提高^[1]。

二、优化方法,提高大课间阳光体育活动成效

教学方法与流程是提高大课间阳光体育活动成效的重要保障。但是目前部分学校的大课间活动存在内容单一、形式呆板的问题,其具体反映的是教学方法上的失当,针对于以传统武术为特色的大课间活动教学方法的优化,教师可以从以下几个方面进行考量:一是推广宣传,在正式传统武术大课间活动之前,教师应当先进行适当的宣传,用以激发学生的学习兴趣以及活动参与兴趣,为大课间活动的展开提供基础保证;二是组织学习,在实际的大课间活动时,应当先教授学生基本的武术动作,让学生对传统武术有一个基本的了解,同时,还能够借助武术教学培养学生一种强身健体的技能,让学生在开心的氛围中学习武术;三是组织自由活动,在学习完相关武术动作之后,教师可以引导学生进行相互学习的自由活动,通过这样的方式,能够培养学生合作学习能力以及自主学习能力;四是组织比赛,通过组织传统武术比赛的方式,一方面能够检测学生的大课间活动成效,一方面还能有效增加学生对传统武术大课间的重视,增强学生的集体荣誉感,进而实现传统武术大课间作用的高效发挥^[2]。

三、适当引导,实现传统武术的内在精神培养

以传统武术为特色的阳光体育在大课间中实施的目标,不仅是为提高学生的活动能力,还为增强学生对传统文化的理解与认识。若只是单纯的组织传统武术的大课间活动,对提高学生对传统文化的认识存在一定的局限性,对此,在实际的大课间活动中,教师应当充分发挥自身的引导作用,以让学生感受传统武术中的精神内涵。具体的引导方式主要包括以下几种:一是沟通引导,主要是指教师通过增强与学生之间沟通的方式,针对学生在传统武术练习中的问题进行解答,并引导学生对学习武术后的感受进行回答,通过增强沟通的方式,能够促进良好师生关系的形成,教师可以通过自身向学生传达传统武术中的内涵;二是活动引导,学生的自主性还在成长阶段,对此,在实际的大课间活动中,教师应当进行适当的引导,用以切实的保障每位学生都参与到实际的活动之中,同时,通过对学生武术动作的纠正与指导,能够让学生武术动作的规范度提高,进而实现传统武术强身健体作用的充分发挥;三是校外引导,大课间的活动时间有限,教师可以引导学生利用校外的时间进行传统武术的联系,通过这样的方式,能够有效扩大传统武术大课间的时间,以达到最佳的大课间活动效果^[3]。

结束语

综上所述,随着学生学习压力的增加,大课间成为学生放松心情以及活动能力培养的重要途径,为打破大课间活动内容的单一性,丰富大课间活动的内容,教师可以将传统武术融入到大课间活动之中,通过传统武术不仅能够强身健体,还能够让学生感受到不一样的传统文化。但是,在实际的实施过程中,教师需要格外注意安全性,保证每位学生参与到活动中时的安全。并通过优化大课间活动流程以及丰富大课间活动内容的方式,促进以传统武术为特色的阳光体育大课间作用的高效发挥。

参考文献

[1] 张天明,尹华乐.课内学习课外练 学校学习回家练——乡村小学武术大课间活动及课外体育锻炼模式[J].体育教学,2018,38(09):16-17.

[2] 盛春.广州市中职类学校大课间引入武术内容设置与教学的研究[D].广州体育学院,2017.

[3] 龚强.“功夫熊猫”少儿武术引入农村学校大课间活动的实践与探索[J].宁波教育学院学报,2012,14(03):138-140.

作者信息

姓名:高丽娟,性别:女,出生年月:1989年4月15日,民族:汉,籍贯:甘肃,学历:大学本科,单位:伊宁市第二十三小学,职称:二级,研究方向:以传统武术为特色的阳光体育在大课间中的实施,邮编:835000