

高职院校跆拳道教学方法研究

李英明

辽源职业技术学院

[摘要]目前,跆拳道这种体育运动方式已经为越来越多的人所熟知,并且逐步发展成为一种广受人们重视的体育教学方式。在高职院校教学中,跆拳道教学能够对高职学生的良好体育锻炼习惯和德育行为的养成有着十分重要的帮助。而面对我国职业教育不断变化的趋势,相关教师必须要结合跆拳道的特点以及高职学生的身心发展客观规律,研究更具科学性和适应性的跆拳道教学方法,从而能够在提升高职学生对于跆拳道学习兴趣的同时,全面提高跆拳道课程的教学质量。

[关键词] 高职;跆拳道;教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.195

引言

现阶段,跆拳道已经是高职院校体育教学中必不可少的一门科目,而在进行跆拳道教学时,必须要注重教学方法的科学性和合理性,要注重做到锻炼高职学生身体素质以及丰富高职学生日常生活的同时,确保高职学生能够在学习过程中保持自身安全。而通过对高职院校跆拳道教学方法的研究,能够实现对现有教学模式不足之处的改革与纠正,从而制定更加科学合理的训练项目与训练过程,在最大程度上提高高职院校跆拳道教学的这两个效果。

一、高职院校开设跆拳道课程的意义

跆拳道这种体育运动的起源是朝鲜半岛,讲究以手脚进行身体对抗和格斗。我国在20世纪年代末引入了泰拳道这项运动,并且在2005年将其作为一项体育教学科目进行推广。除此之外,我国在2012年的全国大学生运动会上设立了跆拳道运动项目,经过多年的发展,这项运动已经在学生群体中有着良好的群众基础和较高的欢迎度,在高职院校中开设跆拳道课程,对于学生身体素质的提升以及良好品德的养成都有着十分重要且积极的意义。

(一) 有效提升学生的身体素质

跆拳道课程要求练习者保持良好的速度和力量,而要想实现这一效果,就需要终止学生在接受系统的跆拳道训练过程中,将大量的运动量作为基础来训练自身的心肺功能,并且在训练中逐步生长出跆拳道运动所必要的肌肉,这可以在一定程度上帮助终止学校学生养成一个良好的身体机能和身体形态,这有助于高职学生身体素质的不断提高。

(二) 道德品质的培养

作为一项传承悠久的运动,跆拳道虽然起源于朝鲜,但是它与我国的儒家精神以及道家文化中的部分理念是相辅相成的。高职学校学生在进行跆拳道课程学习时,能够在艰苦的训练当中磨练自己的意志,在相应礼仪内容的训练当中养成良好的道德品质和健全的人格。

(三) 良好性格的养成

跆拳道运动的教育目标是帮助练习者养成团结和友善的良好性格,而高职学校学生学习中也可以将跆拳道视为一种与他人进行沟通和交流的手段,通过共同交流来实现共同成长,在思维碰撞当中发现自己在性格方面存在的不足之处,

从而能够及时进行解决。这对于他们今后的健康发展以及职业道路的拓宽都有着十分重要的影响。

二、高职院校跆拳道教学中存在的问题

(一) 教师专业素养不足

在高职院校中,跆拳道课程的教学必须由专业教师进行负责,这就意味着跆拳道课程教学质量的高低主要取决于教师跆拳的专业素养的高低。尽管现阶段我国实现了对于跆拳道课程的大力推广,许多高职学校也强化了对于跆拳道课程教学的师资力量。不过调查和分析表明,许多高职院校跆拳道专业教师的技能和综合素质仍然无法满足现有要求,教学能力仍然存在着提升的空间。具体来说,教师专业素养不足主要体现在如下两个方面:第一,理论知识不够丰富。尽管跆拳道是一门注重实战的课程,但是帮助高职学生掌握一定的理论知识仍然是必要的。学生只有掌握一定的理论知识,才能够确保在实战过程中保持高效性和安全性。不过目前许多高职学校跆拳道教师并没有意识到这一点,对于跆拳道的实战练习过于重视,从而导致学生无法从根本意义上对跆拳道有一个科学的认知,这对于学生良好道德品质的塑造是极为不利的;第二,教学形式较为单一。在传统的跆拳道教学课程中,许多教师往往只是通过让学生进行简单模仿的方式进行教学,这种方式虽然能够起到一定的教学效果,但是却无法调动学生对于跆拳道课程的参与兴趣,很难起到良好的教学效果。

(二) 教学意识创新不足

在高职学校体育课程教学中,由于跆拳道课程的新颖性和特殊性,受到了许多高职学生的广泛欢迎,这对于教师后续跆拳道课程教学内容的开展是十分有利的。不过同时也需要意识到,一些高职学校对于跆拳道课程的重视程度不足,从而使得教师在开展教学时往往受到不同程度的限制,后续教学过程的创新与改革也缺乏足够的动力。造成这一问题的主要原因是部分高职学校领导没有意识到跆拳道课程的积极意义,也没有意识到其对于高职学校学生身体素质和意志力培养的积极影响,从而无法为跆拳道课程的开展提供有力支撑。受到这一观念的影响,部分高职学校跆拳道课程教学教师也逐步放弃了对于跆拳道教学方法的研究,教学创新意识严重降低,而这一过程又反向加深了学校领导对于跆拳道课

程的轻视,逐步形成了一个恶性循环,从而使得跆拳道教学工作质量越来越低。

(三) 教学硬件设施不足

跆拳道教学水平的提升除了依赖与高职学校领导的重视之外,还离不开高职学校体育课程良好的教学硬件设施。不过对当前高职学校的调查和研究表明,尽管许多高职院校已经强化了对于体育课程和跆拳道课程教学的重视程度,不过在政策和资金的投入方面仍然存在着一定的不足之处。举例来说,许多高职学校并未及时配备相应的体育教学设施,开展跆拳道学习的场地规划不够规范,跆拳道训练的器材也无法满足人数要求等等。这种教学设施严重不足的影响将会伴随着高职学校学生跆拳道学习兴趣的提高而越来越明显,从而会使得高职学校跆拳道教学工作开展逐步受挫。

三、高职院校跆拳道多元化教学方法

(一) 创新教学思想意识

为了实现跆拳道课程在高职学校体育教学中质量和水平的全面提升,高职学校就必须对跆拳道教学的方法进行研究,结合该运动的具体特点以及高职学校学生身心发展的客观规律和实际体育学习需求,制定最为科学有效的教学模式。首先,高职学校领导和体育课程教学教师必须实现对现有教学思想意识的革新,要正确意识到跆拳道课程的积极意义,深入探究跆拳道课程在高职学校学生身心健康发展中所扮演的重要角色,从而能够为后续教学过程的开展打好基础。具体来说,相关院校可以通过一定的政策措施来为教师的教学工作打好基础,并且为其调拨一定的物力资源和人力资源,确保教师相应的教学活动都能够顺利开展。

(二) 灵活选择教学内容

值得注意的是,跆拳道课程的教学内容并非一成不变的。广大高职学校跆拳道教学教师必须要结合种植学生的身心发展客观规律和实际学习需求,灵活选择课程教学内容,确保将理论知识、文化精神以及实践课程都融入其中。所谓的理论知主要指的是要引导高职学生强化对于跆拳道文化礼仪内容的了解,帮助他们养成勇于竞争、积极拼搏、吃苦耐劳的精神品质。课程选择方面,教师除了要将与跆拳道有关的知识制作成视频让学生进行观看之外,还可以与学生进行模仿对打,通过理论教学与实践教学相结合的方式来提升跆拳道课程教学的趣味性。并且让学生在不同形式的教学过程当中感受到跆拳道这体育运动的魅力所在,从而为教师后续跆拳道教学课程的开展以及学生综合素质的不断提升打好基础。

(三) 调整课堂教学模式

高职院校的跆拳道课程教学必须要具有一定的趣味性和灵活性,教师可以结合业教育的特点,将跆拳道教学分成课内教学与课外教学两大部分,让课外跆拳道课程成为课内跆拳道教学的延伸,通过二者的共同作用来提升跆拳道教学的

效果。而在这一过程中,为了最大程度上降低跆拳道教学的枯燥,保障课程内容的趣味性,教师必须要赋予跆拳道教学以一定的灵活性特点,通过更具多元化的教学环节来全面提升学生的学习兴趣和学习参与度。举例来说,教师可以结合本节跆拳道课程的内容,设计几项体育教学游戏。并且在此过程中,教师要给予学生极大的自主权,让他们能够结合自己的喜好,自由选择游戏的开展形式和组织形式。同时,在讲解相应的跆拳道技术动作要领时,教师也可以借助多媒体信息技术,通过视频或课件等方式让学生了解其中的技术要点。这种更具时代性的教学方法能够为高职学校学生营造一个良好的跆拳道课程学习氛围,最大程度上避免他们产生对于课程理论学习的抵触心理,从而全面提高教学质量和教学水平。除此之外,教师还需要提高对于跆拳道课外教学的重视。即要让学生结合相应的跆拳道教学课题,通过在图书馆或互联网进行资料查询的方式来加深对于跆拳道理论知识的理解,这对于高职学生综合素质的提升有着十分重要的积极意义。

(四) 重视专业教师能力

高职学校必须要注重对于高质量跆拳道课程教学师资队伍力量的引进,通过多种方式来提升跆拳道教师队伍的专业水平。具体来说,政治学校要结合自身情况聘请一些具有权威水平的跆拳道专业选手,让他们对跆拳道教师进行培训,从而提升高职学校跆拳道课程教师对于跆拳道知识的理解。同时,高职学校还可以外聘一些跆拳道运动员作为跆拳道教学教师,以此来保证课程教学的专业性,同时也为高职学校学生跆拳道水平的提高有所助力。

四、结语

综上所述,在高职院校中,跆拳道是提升体育课程多元化改革的重要步骤。相关课程教师必须要结合跆拳道这项运动的特点以及高职学生的实际学习需求,对现有的跆拳道教学模式进行深入和全面分析,制定最为科学和最具针对性的教学模式,从而能够在最大程度上提高跆拳道的教学效果,为高职学生身体素质以及综合素质的全面发展打好基础。

参考文献

- [1]管秋玲.大学生心理健康与高校思想政治教育[J].江苏广播电视大学学报,2001(05):67-69.
- [2]祝笋.影响中职院校跆拳道课教学的因素与对策研究[J].东西南北,2018(11):145.
- [3]林虎.中职院校体育教学中跆拳道运动的推广价值分析[J].卷宗,2019,9(34):247.
- [4]陈磊.高校跆拳道教学影响因素及优化思考[J].鸭绿江(下半月版),2015(10):200.
- [5]谢晓艳.浅谈影响高校跆拳道教学的因素及相关完善策略[J].科技资讯,2015,13(05):163.