

在小学体育教学中开展武术操教学的实践方法探究

吴思龙

(贵州省仁怀市茅台镇三渡小学 贵州 仁怀 564501)

[摘要]教师在教学中要详细的分解武术操的教学,让学生更好地进行了解,降低学生的练习难度。同时,教师也要不定期对学生进行客观的评价,让学生能够了解自己在练习武术操的优点和缺点,并加以发扬和完善。教师可以运用多种教学方法,使武术操的教学更加灵活,为学生带来丰富知识的同时,提高教学的趣味性,营造良好的教学氛围。本文主要分析在小学体育教学中开展武术操教学的实践方法探究。

[关键词]小学体育; 武术操; 实践方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1313

引言

小学体育是提高学生身体机能,锻炼身体素质的课程,在小学体育中,学校普遍采用的都是一些比较常规的教学方式,对学生的身体提升非常有限,并且没有结合到中国传统文化元素。教师在教学中,可以在相关体育课程当中设置武术操的教学内容,让学生可以在了解传统文化的同时,提供足够的锻炼机会。使学生可以积极地参与到体育教学中,感受武术操带来的运动乐趣,提高学生在体育教学当中的积极性,学生能够更主动地对自身进行锻炼,促进其全面发展。

一、职业院校体育武术课程教学现状

(一) 教学内容过于单一

目前,众多职业院校的武术教学中都存在一个共同问题,即设置的教学内容过于单一。在体育武术课程教学课堂中,一般只有两种体育项目——“太极拳项目”和“长拳项目”。对于学生而言,这不仅不能满足其对武术的需求,还很容易让他们对教学内容产生枯燥感和厌烦感。另外,在体育武术课程教学过程中,许多教师都是以教学大纲为指导,没有根据学生的需要灵活调整教学计划及内容,致使体育武术课程教学沉闷,难以激发学生的主动性。

(二) 过于看重技术传播,而忽略了文化底蕴传播

在职业院校的武术教学中,体育教师考核学生的标准就是看他们能否记住相关动作。为此,教师会要求学生反复训练动作,以加强记忆。但事实上,武术相对于体育运动的其他项目而言,它有一个明显区别,即其承载着我国优秀的传统文化,具有一定的文化底蕴。在教学过程中,体育教师不能仅看重技术的传播,还需注重文化底蕴的传播。学生只有体会到中华武术的精髓,领悟其中的文化内涵,才能更好地传承武术,展现武术的独有特色。

二、职业院校体育武术课程教学质量提升途径

(一) 详细分解武术操动作,减少学生练习难度

由于学生年龄比较小,在初次接触武术操的时候不能很好理解武术操的动作要领,认识武术操的具体形态,在很大程度上不仅使学生的武术操上手难度、练习难度增大,同时也让学生对武术操很难产生学习的兴趣。在小学武术的专业教师比较少,缺乏相关的教学经验,没有办法将武术操科学地向学生进行传授,导致学生学习的效率普遍不高。因此,将武术操的动作进行详细的分解成为现在教学的关键所在,对分解的动作进行教学,可以减少教学的难度和学生的练习难度。例如,体育教师在向学生教学武术操的时候,应该详细的分解武术操的动作,针对性地根据不同的动作进行不同的讲解,将武术操分为上肢运动和下肢运动两大部分。在上肢运动中,教师可以让学生练习拳、肘、肩、背,在下肢运动中,教师可以针对马步、弓步、踏步进行讲解,让学生能够循序的进行练习,从而减少学生练习的难度。

(二) 运用多种教学方法,增加教学的灵活性

在传统的体育教学当中,都是教师讲,学生听,学生的主动性比较弱,并且教学内容比较单一、死板。而随着现阶段教学水平的不断提高,教师可以通过多种教学方法增加教学的灵活性,同时也使教学的效率能够得到更好地提升。通过其他的教学方法增加教学的内容,使学生可以根据自身的实际需求进行补充,不仅为学生武术操学习提供了更大的帮助,也为学生全面发展提供了更大的保证。例如,教师教学过程当中可以通过录音机播放武术操的音乐,让学生跟着音乐进行武术操的节奏练习,这样可以使教学的氛围更加融洽。同时学生跟着音乐能够进行更加高效、节奏的练习,营造良好的教学氛围,学习积极性逐渐得到提高。教师可以在学生进行武术操练习的时候,通过录像和照片来进行记录,激发学生的表现欲望,让学生能够约束自己的行为,标准自己的动作,同时维护教学的秩序。教师在课后可以将这些录像给学生进行分享,让学生能够看到自己练习武术操时候的样子,增加教学的趣味性,让更多的学生可以更主动地对自身进行提升。

(三) 激发学生学习体育武术的兴趣

要想让学生积极参与某项活动,则需大力培养他们对该活动的兴趣,有了兴趣,才会有学习的动力,因此,体育教师应在体育武术课程教学过程中充分培养学生学习武术的兴趣。在培养学生兴趣的过程中,可从以下几个方面入手:首先,体育教师要改善学生的固化思维。目前,仍有许多学生认为体育武术是一门不重要的课程,几乎没有存在价值。对此,体育教师需要彻底改变学生这种“不合理的思维”,使其从根本上意识到体育武术的价值。例如,教师在对武术动作的某一环节进行细化讲解的时候,为学生扩展一些武术知识,如武术的发展历程、对人身体的影响等,以此影响学生的固化思维,让其意识到学习武术的重要性,进而对武术产生浓厚的兴趣。其次,体育教师还可以在在教学过程中组织学生欣赏武术“天人合一的效果”,然后再逐一对他们进行动作分析与指导,使其意识到运动习惯的重要性,进而提升学生对体育武术课程的重视度,自觉进行武术训练。

结束语

在小学体育教学当中,武术操有着非常重要的地位,对学生身体的各方面发展和锻炼都有非常大的帮助。通过开展武术操教学可以提高学生参与体育教学、身体锻炼的积极性,同时培养学生坚持锻炼的习惯。武术是我国优秀的传统文化,其在促进学生心理发展和提高学生身体素质方面有着一定的积极意义。

参考文献

- [1]林曼英.小学体育教学中武术操教学的实践与探究[J].教师博览,2020,10(15):91-92.
- [2]艾一鸣.论小学体育教学中武术教学的有效开展[J].科普童话,2019(34):46-47.