

高校太极拳教学存在的问题分析与对策研究

尹纯仙

(昆明铁道职业技术学院 云南 昆明 650208)

【摘要】在高校体育教学的过程中导入新的教学形式和教学内容,可以进一步提高体育教学的有效性,同时培养学生的体育锻炼意识和核心素养。太极拳在高校体育课程体系中扮演着重要的角色。在进行体育教学的过程中,体育教师应重点针对太极拳的历史渊源、项目特征、锻炼价值开展实践探究,可以丰富太极拳教学的策略和形式。但是现阶段部分高校的体育教师对于太极拳教学存在一些错误的理解和做法。需要针对这些具体的问题来进行深入分析,同时积极应对制定有效策略。

【关键词】高校;太极拳;问题分析;对策研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1057

引言:太极拳是我国一项传统的体育项目,历经数百年的提炼、创新和发展,已然成为一种融合了拳理、仪理、哲理于一身的武术项目,并且具有很强的强身健体功能和娱乐表演功能。高校体育教学改革活动对于太极拳教学提出了新的要求,需要发挥独特的健身优势,以及修心养性功能,同时切实提高教学场地的利用效率,从而为太极拳教学工作的顺利进行奠定坚实的基础。与此同时,太极拳对于大学生而言有着重要的意义,可以提高身体素质的培育效率、心理素质的教育水平,并且也能使得学生掌握更多的文化知识、实践技能、美育素质。针对具体的教学策略和内容进行实践探究就显得尤为重要。

一、高校太极拳教学过程中存在的具体问题

(一)对理论教学活动不甚关注

部分高校体育教师在开展太极拳教学的过程中,注重对于具体的拳术和套路来进行实践教学,注重讲解技能教学的相关内容。有的教师甚至在教学的过程中只是布置训练任务,让学生自己完成理论部分的学习活动。部分学生在学习时虽然可以知道知其然,但是却并不能达到知其所以然的层次。只能亦步亦趋的照猫画虎,按照教师所讲解的技术动作来开展实践探究活动。这对于培养学生的兴趣,调动学生的主观能动性而言产生了消极影响。

(二)教学形式和教学内容相对僵化

部分高校体育教师的太极拳教学的内容陈旧,教学形式僵化。难以根据大学生人文素养和核心素养培养的实际需求来制定教学策略,选择教学内容。体育教师通常在前面背对学生,边讲解,边进行技术示范和动作示范。学生跟随着教师的脚步模仿,虽然学到了外在的动作结构,但是对于内在的松懈状态没有深入的了解。部分教师对于多媒体等辅助教学设备的使用存在不当之处,无法提高太极拳教学的信息化水平。教师虽然导入了游戏教学活动以及任务驱动式教学活动,但是浅尝辄止,并不能真正的优化现有的教学形式和教学内容。

二、高校太极拳教学存在问题的应对策略

(一)注重理论学习探究活动,加强武德教育工作

针对现阶段部分学生在太极拳教学的过程中参与的积极性较低,同时参与意识薄弱的问题,教师应对于自身的教学内容和教学形式进行深入的反思,了解理论教学和实践教学的具体差异,以及自己所存在的问题,才能切实端正学生的学习态度和参与意识。教师可以开展一系列武德教育工作。体育教师可以在课前重点介绍太极拳的起源、代表人物、流派,并且对于太极拳的文化背景、中医经络学说、阴阳学说、搏击技能进行融汇式的讲解活动,和学生进行深入的沟通和交流,从而使得理论教学更加的丰富多彩。大学生的太极拳学习兴趣得到了培养,同时还能掌握大量的技术动作和运动原理。此时教师还可以导入传统文化中的仁义礼智信相关的内容,让学生开展武术礼仪学习活动,从而更能做到尊师重道。教师在无形之中就开展了武德教育工作,切实提高了学生的认知高度和认知水平,也让高校学生可以用心传承

中华传统武术文化。

(二)积极开展太极拳社团活动,拓展太极拳教学形式和内容

针对现阶段部分教师的教学活动不够深入,内容僵化,同时学生的积极性没有得到很好调动的问题。高校的体育教师应当有针对性地开展一些太极拳的社团活动,将各个班级的学生进行合理组织,使其结成俱乐部或者表演队,以社团的形式来开展相关的实践活动,从而大大拓展了太极拳教学的内容。通过开展俱乐部层次的太极拳花样比赛活动、健身比赛活动,以及纳新活动、主题晚会活动来进一步优化太极拳教学的形式和内容,从而拓展教学的范畴,为学生的知识学习和能力培养奠定坚实的基础。在开展社团活动时,体育教师应当对学生的太极拳训练的情况以及缺陷和不足进行有针对性的引导,帮助学生端正训练态度,提高训练的效能,才能使得太极拳俱乐部的发展更加高效。

(三)加强师资力量建设,提高太极拳拓展延伸教学效率

针对现阶段部分教师不注重调动学生的主观能动性,对拓展延伸教学不关注,同时对于太极拳教学不够上心和负责的问题应进行积极的改进。体育教师应当加强理论学习活动,从理论层次进行延伸研究活动。学校应当在学校层次来进行师资力量建设工作,从而为太极拳教学拓展延伸进行奠定坚实的保障作用。学校也得坚持高水平的人才引进活动,让更多和太极拳训练教学比赛相关的专业人才充实到高校的教师队伍中来,从而最大限度地提高师资队伍整体的水平。在进行延伸教学的过程中,需要让学生在教师的指导下进行问题应对和解决活动。同时高校需要定期组织专家学者对于本校教师的高校太极拳教学中存在问题以及现状进行调查,对体育教师的太极拳延伸教学和研究活动进行考察。

结束语

总而言之,高校太极拳教学过程中存在的具体问题得到了高校体育教师的广泛关注,并且广大师生进行了更加深入的沟通交流,制定了详细的应对策略。高校体育教师会更加突出理论讲解的作用,重点介绍太极拳学习技巧,提高学生的学习效率,拓展学生的学习范畴。同时体育教师还可以导入游戏教学活动、音乐教学活动、层次化教学活动等多种形式的教学模式,来对于现有的高校太极拳教学体系进行完善和发展。同时教师也会将健康第一的理念不断的进行渗透,积极开展广泛的太极拳综合比赛以及竞技活动,从而最大限度的增强大学生的体质,使其身心健康可以做到全面协调发展,也让学生树立终身学习和终身实践的意识。

参考文献

- [1]冯琦“配乐法”对高校太极拳教学质量的影响111陕西教育(高教)2018(06):35
- [2]张龙高校太极拳教学与社团结合的思考——论高校太极拳社团发展之路111农家参谋2018(05):173.
- [3]卢伯春“攻防内届解读”提升24式简化太极拳教学效果的研究1武术研究2017(110):45-67