

高校五禽戏教学与大学生审美教育的关系探讨

井晓蒙

(江苏师范大学体育学院 江苏 徐州 221000)

【摘要】五禽戏是我国优秀传统文化之一,现如今在高校体育教育中被广泛推广。通过对五禽戏的教学,一方面传承了优秀传统文化,另一方面则有利于大学生身体素质和审美素质的全面发展。尤其在审美教育方面,因五禽戏本身有着极高的美学价值,所以融入高校教育,能够极大提升学生的审美水平。本文从五禽戏的审美教育意义出发,提出相应的教学优化策略,以期提高五禽戏的教学水平,更好的提高大学生的审美水平。

【关键词】高校体育教学;五禽戏;审美教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.352

在我国的传统武术文化传承之中,五禽戏有着重要的地位,是优秀代表之一,深受体育界推崇,经改编和整理之后被纳入了体育运动项目,也逐渐被高校体育教育引入,有着极高的审美价值,在体育教学中不仅仅起到锻炼学生体质的作用,也很大程度上提高了学生的审美水平,深受学生喜爱。五禽戏与体育教育和审美教育之间存在着密切相关的关系,从各个角度出发来对其意义以及特点展开研究,在此探讨出更有价值和更有效果的教学模式。

1 五禽戏的教学意义

1.1 有利于培养高校学生的审美水平

五禽戏是华佗开创的分别模仿老虎、鹿、熊、猿猴以及鸟的动作形态的气功功法,将老虎的威猛、鹿的欢快以及熊的稳重和猿猴的灵巧以及鸟的轻盈表现的淋漓尽致,有着极高的美学价值,高校通过五禽戏来进行体育教学,学生能够在五禽戏的学习过程中不断的感受到这些动作的美感,并且能够感受到其中的韵味和意境之美,能够从中感受到和谐之美,不断的沉浸在这种美学盛宴之中,能够极大的提高学生的审美水平。

1.2 有利于民族传统五禽戏文化的传承与发展

五禽戏在我国有着悠久的历史,在我国人民心中有着极高的地位。在我国的历史长河中,首先由华佗开辟了五禽戏的先河,后来不断衍生出各种各样的五禽戏类型,帮助人们强身健体,部分优秀五禽戏传承下来,其中蕴含着丰富的传统文化,是中华民族的珍宝。高校五禽戏教学能够让这些优秀的中华五禽戏被学生所传承,并且在传承中不断实现其发展。在我国各种形式的文化作品中,都经常出现五禽戏的影子,能够从中看出,五禽戏推崇和平和谐,这也正是我国传统文化的基本理念。把这种文化理念通过五禽戏的载体传达给学生,有利于民族传统五禽戏文化的传承和发展。

1.3 有利于提高学生的身体素质

根据大学生身体素质调查报告显示,高校学生的身体素质逐年降低,这对学生的长期发展极其不利,所以高校教育必须要加强学生的体育锻炼,关键在于加强其进行体育锻炼的积极性,而体育锻炼中比较适合和受欢迎的就是五禽戏。通过各种各样的五禽戏套路来对学生进行全方位的训练,可以帮助学生强身健体,提高身体素质。身体素质的提高也能够让学生在长期的学习中保持较好的状态,参加工作后也能够适应高强度的工作。最重要的是,学生通过对五禽戏的学习,能够提高对其他体育运动的兴趣,养成运动的习惯。

2 五禽戏教学融入审美教育的策略

2.1 创造良好的审美氛围,引导大学生的审美情趣

要给学生提供更好的学习环境,要尽量选择相对安静整洁的场地,来对学生进行五禽戏的教学以及欣赏,要通过服装和音乐来营造良好的审美氛围,把学生带入更加宁静、和谐的意境之中,让学生能够沉下心来感受五禽戏的美,以此来提高自身的审美能力,另外,老师要给学生创造一个更加轻松和谐的学习氛围,结合不同学生的特点选择特别的教学

方式,来引导大学生的审美情趣。

2.2 提高五禽戏教师审美教学能力

在高校五禽戏教学中,五禽戏教师起到非常重要的引领作用,所以未来想要通过五禽戏来提高学生的审美能力,必须要建设专业的五禽戏师资队伍,提高五禽戏教师的专业能力。现阶段,高校的五禽戏老师的教学能力存在一些不足,这些老师自身有着一定的五禽戏基础,但是他们的教学能力可能不能满足审美教育的需要,在课堂上他们只是能够教会学生动作、技巧等,但是五禽戏中蕴含的内在精神他们却无法通过合适的方式表达给学生,学生的五禽戏精神的学习不能达到较好的效果。所以五禽戏老师在进行教学之前,自己一方面必须要掌握五禽戏的基本内容如动作、技巧等,另一方面还要充分了解五禽戏中特有的美,并且掌握相应的教学方法。

2.3 创新高校五禽戏教学模式

高校五禽戏教学中教学模式单一、老套,导致了五禽戏教学效果不理想,不能够很好的起到审美教育的效果,所以必须要重视对五禽戏教学模式的创新,要结合新时代的科学技术以及教学理念,提高教学效率,让学生对五禽戏产生浓厚的兴趣,提高学生的审美水平。例如可以通过多媒体技术来给学生展示五禽戏动作要点,能够让学生更加直观的理解动作要领,能够帮助学生更好的理解重难点;通过微课的制作来使得学生对五禽戏的学习突破时间和空间的限制,能够随时随地的进行五禽戏的学习和领悟;通过让学生组成五禽戏学习小组的形式,对五禽戏的美进行充分的探讨,共同进步。

3 结束语

综上所述,在高校五禽戏教学中,要着力创新教学模式,以五禽戏为载体提高学生的审美水平,要充分的认识到五禽戏与审美教育的关系,认识到五禽戏在审美教育中的意义,结合各种审美要素来将五禽戏的美渗透给学生,潜移默化的提高学生的审美能力。

参考文献

- [1]毕圆圆.五禽戏对高校保健班学生身体形态、机能、素质的影响[D].安徽师范大学,2020.
- [2]任向阳.安徽省亳州市高职高专学校五禽戏课程开展现状调查与对策研究[D].华东师范大学,2014.
- [3]黄河.论高校五禽戏教学与大学生审美教育的培养[J].五禽戏研究,2019,4(04):111-113.
- [4]张秋,朱正财.健身气功·五禽戏课程在沈阳市高校全民健身中的可行性研究[A].中国体育科学学会.第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编[C].中国体育科学学会,2019:2.

作者简介:

井晓蒙,1970年4月7日,女,汉,江苏师范大学体育学院,江苏省徐州市,副教授,大学体育教学教研。