

音乐本身是抽象的,很难用精妙的语言阐述一段音乐中的情感。而生活化素材的引入,让学生找到了音乐与生活之间的联系,微妙的感受到音乐中蕴含的生活化元素。正如音乐电影素材在课前的引入一样,学生通过电影情节这种更接近于生活片段的学习素材,感受到每一处生活细节中蕴含的音乐情感。那么电影情节在演绎生活场景时,播放出了当时主人公的生活感受,同时也夹杂了背景音乐的独白,就相当于利用电影素材帮助学生找到了理解音乐情感的突破口。所以学生能够通过音乐电影这种接近于实际生活场景的学习资料,找到音乐情感的表达方式,并理解音乐情感与真实生活下情感的共鸣,必然对培养学生音乐修养具有积极作用。

#### 结语

综上所述,在培养高校学生音乐修养的过程中,生活化教学的融入,对于学生节奏感能力的提升,对于乐理知识的理解,对于音乐情感领悟,均具有积极作用。在教学过程中,应对注重生活化情景、生活化语言、生活化素材的合理运用,将音

乐课程转化为生活场景,让学生在常见的生活场景下感受音乐魅力,更有利于培养学生的音乐修养。

#### 参考文献

- [1]胡海燕.生活体验式教学:促进音乐学习的深度参与[J].北方音乐,2020(17):212-213+223.
- [2]张本秀.初中音乐生活化教学的基本途径——以《念故乡》一课教学为例[J].黑龙江教育(教育与教学),2020(06):37.
- [3]张晓.体验式教学在高校音乐教育中的应用研究[J].当代音乐,2020(01):9-10.
- [4]林俊杰.试析流行音乐背景下的高校音乐教育改革要点[J].江西电力职业技术学院学报,2019,32(10):66-67.

## 论高校太极拳教学的困境与对策

吴雪琴

(武汉体育学院武术学院 湖北 武汉 430000)

**【摘要】**在我国国家太极拳一直是大家强身健体和修身养性的运动,太极是我国的国家级非物质文化遗产一直被大家所喜爱。在我国的高校中也加入了太极拳的课程。现在的大学生由于耐不住性子而不愿意接受柔和、缓慢的太极拳,他们钟爱的那些刺激的剧烈运动是不利于他们全身心的发展。在一些高等院校的体育教学中运用不恰当的教育方式而加大了太极拳在学校进行的难度。

**【关键词】**太极拳;强身健体;教学对策

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.291

太极拳具有修身养性和延年益寿的功能,它比其他的健身方式相比更有益于身心健康的养成。太极拳在2006年被我国列入国家非物质文化遗产的原因就是它具有悠久的历史 and 它的适应性比较强。太极拳适合各个的年龄段进行练习所以在我国被广泛传播。在促进高等院校学生的身体素质的时候可以太极拳作为学生的必修课程中以强制性的要求学生进行学习。但是强制性违背了太极拳的初衷所以教师们需要面对这些难题相处解决的对策。

### 一、在高校教学中加入太极拳的重要性

#### 1.1 继承我国的传统文化

太极拳在我国已经有四五百年的历史了,在这漫长的历史过程中能一直延续到今天肯定是它对于人们的好处是非常多的。太极拳经过长期的考验在今天也在发挥着它的作用。太极拳沉淀着我国百年的历史传承在我国已经处于无法被替代的地位了。作为新时代的青少年不仅要去做太极拳的受益者也要去做太极拳的继承者和传承者。我国大学生在学习太极拳进行强身健体的时候也把我们国家优秀传统文化发扬光大。在练习太极拳的时候要感受它的魅力的同时并结合新时代的环境进行创新是我们不可推卸的责任。

#### 1.2 帮助大学生提高身体素质

在我国国家的高校中,大学们都忙于学业的学习而忽略了自己身体素质的锻炼。在高校中设置太极拳的课程可以帮助那些大学生舒缓学习的压力和身体素质的提升。动作柔和、速度缓慢的太极拳的适合范围比较广,它对于练习者的体质没有硬性的要求且在学习中也并没有特别的规定。太极拳在学生们学习一天后在宿舍里就可以进行锻炼。它对于锻炼的时间和健身的场所都没有要求。不像其他的健身运动那样需要长期的去特定的地点才能看到训练的效果。这样反而会在他们学习压力大的时候造成一定的心理负担。如果他们在压力大的环境下长期的压抑下去会对他们的身体造成潜在的危害。太极拳只需要舒展的空间就可以帮助学生们消除身体的僵硬和神经系统的调节。所以在高校中加入太极拳的课程可以促进学生的身心调节和培养良好的思想的养成。

#### 1.3 太极拳对大学生心理上的影响

我国的大学生从懂事开始就一直在校园里生活。他们的心地比较质朴可能无法适应成年人的生活。他们在接触复杂的外界环境后内心会出现孤独和自闭的心理。我们不能忽视大学生的心理健康问题,长期不正常的心理会影响他们以后的正常发展甚至会给学生带来生命上的威胁。太极拳队那些同学可以让他们处于安静和平和的心理状态通过对情绪的调节以消除心里的烦恼和化解内心的纠结。太极的这种功能被大家挖掘出来后一直被广泛的追捧。

### 二、高校在太极拳教学中的困境

#### 2.1 太极拳的教学配备比较落后

虽然我国的高等院校将太极拳的学习纳入到日常学习中是非常值得赞扬的,但是在很多的院校中连基本的太极拳配备都没有完善。在学生进行太极拳的学习的时候学校没有提供专业的广播器材而加大了教学的难度。体育老师在太极拳的教学中既要人工打着节奏又要教学生们太极拳的拳法。还有的高校并没有为学生提供宽阔的场地这些都违背了太极的初衷。学生们在没有感受到学校的重视后就把太极当成了一场应付的游戏和任务来完成。他们无法体会太极拳所给他们带来的平和和理解太极拳的精髓。

#### 2.2 学生对于太极拳的学习不够重视

在这个物质时代飞速发展的时代里学生们都喜欢一些新奇的事物而不愿意接受

古老的太极拳。由于他们对太极拳没有浓厚的兴趣就会在学校的过程中出现抵触的心理。在我国的高校设置太极拳课程的时候没有注重学生的感受和结合学生们的时间安排就实行了太极拳的制度。他们只注重学生在技术的学习就会忽视学生对太极文化的内涵的理解从而将学生作为太极拳学习的客体。学校没有很好的就引导学生对太极拳产生兴趣就会严重的挫伤学生的积极性。

#### 2.3 太极拳教学人员专业技能差

由于体育教学的直观性比较强所以在体育老师在教学的过程中需要具备较高的专业技能。老师要取得专业的资格证书和学生们的认可后才能达到很好的教学效果。在大多数的高等院校的太极拳的教育中没有邀请专业的教练为学生做示范。很多的体育老师也是临危授命的去进行太极拳的教学,他们可能具备良好的体育老师的素质但是在平常的时候很少的接触太极拳。在太极拳的教学的时候只能传授学生基础性的动作,并没有主动的去探索太极拳的奥秘而使同学们对太极拳的练习产生审美疲劳。由于老师们的动作也没有达到专业的要求会让学生们产生懈怠的心理。所以高校在进行太极拳的课程时要积极引进高素质的太极拳老师进行教学。

### 三、在教学中发挥太极拳的优势对策

太极拳把强身健体和习武防身完美的结合在一起是我国武术世上一次大胜利。太极拳比枯燥的理论学科相比,它是将实践和太极拳的理论知识结合的教学。在学生对它有一定的认知的时候就会对它产生浓厚的兴趣。在高校中要寻找激发学生学习的太极拳的情趣进行教学。高校首先要完善太极拳的基础设施为学生建立一个合理的教学系统以将太极拳的特点传授于学生。太极拳老师要有优秀的知识储备和学生的统一思维就会使太极拳的普及变的容易。

### 四、创造良好太极拳学习氛围

太极拳具有悠久的历史会变得有些陈旧但是太极拳的教育者可以发挥自己的本领对太极拳进行不断的创新和改革以赋予太极拳新时代的内涵。在太极拳的教学中多去示范性的教学使学生对它产生爱意。太极拳老师利用视觉上和技术上的冲击使同学们爱上这项运动。再利用多媒体去放一些太极拳的优秀电影,让学生去了解太极拳并感受它的魅力。

### 五、结语

太极拳需要学生发现它的魅力并且深入的挖掘才能在当中收益。太极拳在我国已经影响了好几代人了,作为新时代的大学生更应该把这些优秀的传统文化传承下去并发扬光大。作为太极拳的教育者更要继承太极拳的精华和及时发现太极拳在教学中的困境。在探索新时代潮流的时候结合我国太极拳传统文化不断的去培养学生多太极拳的魅力以提高他们的自主意识。让太极拳教学成为一种享受而不是获利的手段是对教育者的新要求。

#### 参考文献

- [1]程振华.论高校太极拳教学的困境与对策[J].当代教育实践与教学研究,2015(12):163.
  - [2]桑守惠.论高校太极拳教学的困境与对策[J].中华武术:研究,2011(4):29-31.
- 作者简介:  
吴雪琴(1986年3月),女,汉,硕士,讲师,武汉体育学院武术学院,籍贯:吉林省白山市,研究方向:武术套路教学与训练。  
课题:湖北省教学改革课题《武术套路教学资源技术影像库构建》