

Explore the New Idea of College Sanda Course Teaching from the Fitness of Sanda

Chengwu Lu

Xianning Vocational and Technical College, Xianning, Hubei, 437100, China

Abstract

Nowadays, young students, as the pillars of building the motherland, must attach great importance to their all-round self-development. After long-term historical evolution, Sanda's excellent traditional Wushu essence also has important era value today. Today, when advocating "national fitness", its fitness role is becoming more and more prominent. Therefore, introducing Sanda into college curriculum, constantly exploring new ideas of Sanda teaching in colleges and universities, and improving the quality of Sanda teaching in colleges and universities not only plays a role in promoting the healthy growth of young students in the golden age, but also has important positive significance for building a good and effective teaching construction system in colleges and universities.

Keywords

Sanda course; fitness; martial arts value; subject consciousness

从散打的健身性探索高校散打课程教学的新思路

路成武

咸宁职业技术学院, 中国·湖北 咸宁 437100

摘要

当今, 青年学生作为建设祖国的栋梁, 其自我的全面发展必须得到高度的重视。散打经过长期的历史演变, 其优秀的传统武术精髓在今天同样具有重要的时代价值, 在倡导“全民健身”的今天, 其健身作用也越来越突出。因此, 将散打引入高校课程, 不断探索高校散打课程教学的新思路, 提高高校散打课程教学的质量, 不仅具有促进青年学生发展在黄金时期的健康成长的作用, 而且对于打造良好有效的高校教学建设体系具有重要的积极意义。

关键词

散打课程; 健身性; 武术价值; 主体意识

1 引言

散打是一项以踢、打、摔为主要技术的对抗性运动, 自1989年正式成立以来, 在短短的几十年里发展迅速, 越来越受到广大武术爱好者的青睐。目前, 武术散打在学校的发展不够完善, 论文从竞技散打运动和开展高校散打运动的健身现状出发, 深入研究了高校课程体系、教学内容和教学方法的改革, 把“健身”与“散打”融为一体, 为研究探索开展高校散打运动指出一个确切的方向。

2 散打的健身性分析

首先, 散打作为一门体育运动, 其对于锻炼人体速度、力量、灵巧、耐力、柔韧等多方面的身体素质的体育意义十分重大。实践的证明, 散打对人体内外均有好处。一方面,

对外能利关节, 防止人体的骨质疏松; 强筋骨, 增强肌肉锻炼; 壮体魄, 焕发人体精神。另一方面, 对内能理脏腑, 稳定各大器官的功能; 通经脉, 促进内部系统的稳定; 调精神, 补充气血不足的问题。另外, 散打对于锻炼人的意志、培养人的品德具有重要的作用^[1]。通过练习散打, 青年学生能够懂得扬长避短, 讲究得机、得时、得势, 提高青年学生的判断能力和应变能力。俗话说: “冬练三九, 夏练三伏。”练习散打有利于培养当代青年学生刻苦耐劳、砥砺精进、坚韧不拔、勇于进取、顽强果敢的意志品质。总而言之, 散打的健身性体现在增强体质和锻炼意志两方面, 对塑造健全的人格有着积极的意义。因此, 高校的散打课程教学必须在探索中前进, 探索新思路, 充分发挥散打的健身性价值。

3 高校散打课程教学面临的问题

高校散打课程的开设作为教学创新的尝试和探索, 目前主要面临教学资源不足、教学内容单一、文化传播欠缺的问

【作者简介】路成武(1984-), 男, 中国湖北武汉人, 硕士, 助理讲师, 从事武术散打跆拳道研究。

题。第一,教学资源不足。散打课程教学需要具备充足的场地,并配备相应的教学器材和防护设施,这也是教学有序开展保障。但是高校目前的散打教学主要是在操场进行,以动作练习为主,场地设施明显不足。另外在师资方面,现有教师队伍水平存在很大的差异,掌握散打专业技能的教师较少,因而很难对学生进行全方位的教学指导。第二,教学内容单一。散打课程的开设并不是仅讲求形式上的创新,而是要通过新的教学内容,为学生传递更多的体育专业知识和文化精神,让学生在散打课程的学习中增强体魄,熏陶内心,实现身心健康的协同发展^[1]。但是高校开设散打课程以来,教学内容很大程度上停留于动作套路的训练,由教师示范动作,学生模仿练习,模式化的教学难以激发学生的学习兴趣。第三,文化传播欠缺。在倡导素质教育的今天,高校体育教学创新不仅要重视内容上的拓展,将散打运动引入课堂,还要充分发挥散打运动的文化传播力量,让学生在参与训练的同时,受到武德精神的熏陶,使学生了解中华武术的魅力。而现有教学内容偏重动作练习,缺少对武术散打文化的解读,学生没有完全领会散打运动的精髓,学习过程中也容易陷入误区。因此,针对当前教学中的问题,新时期高校在积极推动体育教学创新的过程中,应当努力营造散打课程的教学环境,为学生提供专业的学习训练空间。同时教师也要树立全新的教学理念,善于运用创新的思维规划教学,丰富教学内容,从而使散打课程教学更好地发挥效能。

4 高校散打教学新思路的初探

关于高校散打教学的新思路,核心问题是要把握时代的风向,跟紧时代潮流,同时着眼于青年学生的学习需求,贴合学生的实际需求,立足实际,明确教学目的和教学任务,在原有的基础上对教学内容、教学模式等进行探索和创新。

4.1 宣传并贯彻散打的武术价值

散打作为古代武术的一部分,是中国绚烂的文化宝库中不可或缺的一部分。散打的起源和发展可以说是和中华民族悠久的历史同步的。散打以踢、打、摔、拿四大技法为主要的进攻手段,辅之以防守、步法等技术,是中国传统武术的擂台形式。同时,散打也是中国武协为适应现代社会发展对传统武术进行改造整理的现代体育运动项目之一。散打体现着独特的中华民族武术风格,是中华武术的精华。因此,在高校散打教学中,教师要宣传散打的武术价值,通过介绍散打的起源和历史发展,普及武术的基本知识,来培养学生对于散打的兴趣和了解程度^[1]。

4.2 增强散打主体的学习意识

在开展高校散打教学的过程中,主体是高校的青年学生。在任何一门课程的学习中,学习主体都是十分重要的。因此,

要想达到散打教学效果的最优化,就要增强主体的学习意识,发挥其学习的主观能动性。教师可以通过讲述有关散打的历史事件和生活中发生的利用散打维护自身健康的真实案例,丰富和拓展学生的知识,一方面增强青年学生的健康意识,另一方面又增强学生的历史责任感。通过这样,学生才能充分认识到散打的好处、价值及其必要性,增强学习的自主意识。其次,高校还可以通过开展主题讲座等形式,补充学生学习散打的理论知识,提高学生的文化素质。总之,关注学习主体即高校青年,是开展高校散打教学的关键环节,这一环节必须得到高度重视。

4.3 探索创新散打教学的教学模式

4.3.1 将游戏与散打教学相结合

目前高校散打课程教学主要是以基本的拳法、腿法、拳腿组合等动作为主,教师示范,学生反复练习。为激发学生的学习兴趣,教师可以将各种动作练习与游戏结合起来,以游戏为载体,加强学生身体爆发力和协调性方面的训练,使学生感受到散打学习的乐趣。为此,教师应当分别针对灵敏性、柔韧性、肢体力量、爆发力等方面的训练目标,设计丰富多彩的游戏活动,让学生自然而然进入学习和训练状态。

4.3.2 将实践训练融入散打教学

散打具有实战性的特点,攻防结合、以柔克刚等技巧也需要在实践中体现,而且应用实践训练方法有助于教师对散打运动文化的诠释,所以教师应当设计学生感兴趣的实践活动,注重从实用性的角度让学生领会散打运动的真谛。例如,教师可以向学生介绍防身术的具体内容,配合动作示范,使学生将拳脚动作练习与防身要领有机结合,同时教师还可以提出问题,鼓励学生思考如何将散打动作应用到实践当中。

4.3.3 针对学生实际开展分层教学

散打课程教学对学生的综合运动素质具有较高的要求,但是不同学生自身的运动基础存在较大差异,如有的学生身材高大、爆发力强,而有的学生虽然柔韧性好,但力量欠缺,而且散打训练过程中也有一定的风险,所以教师应当重视从学生的实际出发,通过实施分层教学,为学生制订不同的学习方案,使学生能够在散打课程的学习中有所收获。

4.3.4 开展个性化教学

散打教学不仅能提高学生的身体素质,而且学生在训练中也能获得心灵上的启迪,坚定意志品质,构建和谐的人际关系。所以教师应当为学生营造个性化的学习空间,鼓励学生间相互学习,在互动活动中取长补短。

4.4 加强师资队伍的建设教师队伍

作为教学工作中的引导者和重要的参与者,是散打教学工作新思路的进发者。因此,加强师资队伍建设,是提出高

(下转第152页)

部分,但需把握度,不能只顾娱乐,而忘了音乐教育的本质。作为一名音乐教师,需明确在40分钟一节的音乐课中,教师应该教什么,怎么教,教多少,只要正确处理好教学内容与方式,才能张弛有度地控制好与教学目标之间的建构。在常规音乐课中,会出现多次师生互动的情况,那么在教师提问时,对于问题的设计需做到简明有效,围绕教学目标设计有效问题,为课堂教学进行指向性导航。例如,对《在那遥远的地方》唱歌课的教学,教师通过情境创设、设计问题、多媒体展示,反复多次聆听歌曲,在学生现有的知识基础上对其提问,以此开拓学生的想象力与课堂参与性,并通过聆听与思考,了解歌曲表达的情感和内容,强化审美体验^[4]。

在实际教学过程中,教育教学虽有一定的章法,但教学方法多种多样,要注重教学方式的实践性、科学性与可操作

性,不被模式套牢。拥有扎实的专业技能和灵活的综合素养,是每一位音乐教师必备的基本要素。多关注学生心理需求,调动学生的兴趣点和参与性,明晰学生在音乐课中对音乐知识技能学会了多少,在音乐审美体验中是否有一定的提升,始终是每一位音乐教师在今后的常规音乐课教学过程中长期思索并不断研讨的课题。

参考文献

- [1] 王安国.打通课标文本到课堂实践的“最后一里路”[R].2020.
- [2] 王蕾.初中音乐优质课堂教学策略研究[J].新课程导学,2015(13):32.
- [3] 范元玲.打造音乐课堂的“亮点”——音乐优质课对常规课教学的借鉴[J].中国音乐教育,2016(3):30-33.
- [4] 马清泉.常态化课堂教学的思考[J].希望月报(上半月),2007(8):95.

(上接第147页)

校散打教学工作新思路的重要举措。第一,高校的教师队伍应当具备散打的教学能力和专业而丰富的散打知识技能,具有过硬的散打本领,保证高校青年能够实实在在地学知识和长技能。第二,高校教师必须具备较高的思想道德修养,以德以育人,能够用良好的品德感染学生,引导正处于黄金时期的高校青年树立正确的学习观和价值观。为了保证高校的教师具备以上素质,高校就应当采取相关的有效措施来加强高校散打教学师资队伍的建设。总之,在散打教学工作开展的过程之中加强师资队伍的建设,对于培养专业素质较高的高校学生群体、提高整个散打教学的质量具有重要的意义。

5 结语

中国高校教育教育的根本目标是为社会培养优秀人才,

尤其是在竞争激烈的今天,大学生在学校期间,如何更好地提高他们的身体素质、锻炼他们的心智,是教学中的一项艰巨的任务。散打课程的开设在丰富体育教学内容的同时,也为学生人格品质的塑造提供了契机。因而新时期高校应当不断推动散打课程教学的创新,使学生在散打学习中获得更多启发和鼓励。

参考文献

- [1] 李超毅.健身性视角下高校散打课程教学改革研究[J].当代体育科技,2019(17):25.
- [2] 杨介祥.高校公共体育散打选修课教学评价模式构建策略研究[D].南昌:江西师范大学,2019.
- [3] 史龙龙.普通高校公共体育散打课程教学改革探究[J].武术研究,2019,4(2):56-58.