

基于体质测试的高校跆拳道教学对策研究

前言

跆拳道是现代奥运会的正式比赛项目之一，是一种主要使用手和脚进行的格斗对抗运动。跆拳道以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础。迄今为止，已经有上千年历史。本研究旨在深入探讨高校跆拳道教学中基于体质测试的有效对策，通过分析跆拳道的历史和教育原则，揭示体质测试与教育体育的关系，同时通过详细分析高校跆拳道教学现状，揭示其目前面临的问题和挑战，包括教材质量、课程评价、调查体质测试在教学中的应用情况等，并提出了一系列对策以优化高校跆拳道教学，包括建立关联性、提升认知、更新教材和完善课程评价。希望通过这些对策提高教学质量，改善学生体质，更好地满足体育教育的需求。

关键词

高校跆拳道教学；体质测试；教学对策

近年来，体育教育领域的发展取得了显著成就，体育教育越来越强调个体的全面发展和健康素质的培养。高校跆拳道教学作为其中的一部分，旨在通过教授技巧和培养身体素质来塑造学生。

1 相关概念及理论解释

1.1 体质测试的概念

体质测试是一种通过科学手段来评估个体身体健康状况和运动素质的方法，旨在客观地测量和记录个体的生理特征、身体构成、功能能力和运动能力等关键指标，以便更全面地了解个体的身体状况。

1.2 跆拳道教学的基本原理

跆拳道教学的基本原理包括培养武道精神和技术、技能训练、提高身体素质以及培养实战能力。

1.3 教育体育与体质测试的关联性

教育体育与体质测试之间存在着紧密关联，这一关联贯穿于体育教育的各个层面。教育体育的目标之一是培养学生的综合素质，包括提高身体健康水平和运动能力。

2 基于体质测试的高校跆拳道教学现状

2.1 研究对象与研究方法

2.1.1 研究对象

本研究选取南京晓庄学院的300名学生与20名老师作为此研究的研究对象。

2.1.2 研究方法

本研究采用综合调查法与访谈法两种研究方法，首先收集高校跆拳道教育机构学生参与体育课程的动力、体质测试情况、教材使用情况以及课程评价标准，之后面对面访谈跆拳道学生、教师、课程设计师以及体育教育管理者，探讨体质测试实际应用情况、教材使用情况、认知与态度以及课程评价实践等问题。通过访谈，可以获得更详细的信息，以帮助解释调查结果。

2.2 高校跆拳道教学基本情况分析

2.2.1 跆拳道课程设置情况

跆拳道基本技巧课程占14学时，着重培养学生的基本动作和姿势，包括踢腿、拳法、防御技巧等，通过反复练习使学生掌握这些基本技巧。跆拳道历史与理念课程占4学时，介绍跆拳道的历史背景、核心理念和哲学思想，帮助学生更深入地理解这项体育运动的文化底蕴。而跆拳道规则和比赛技能课程占8学时，旨在让学生详细学习跆拳道比赛的规则以及在比赛所需的技巧和战略，包括比赛的计分系统、比赛策略和比赛的动作技巧。随后，体能与协调性培养课程占8学时，侧重于体能训练，包括耐力、力量和灵活性的提升，同时强化协调性。最后，战略性思维与模拟比赛课程占用2学时，通过模拟比赛和战略思维的

训练，学生有机会将理论知识付诸实践，改善他们在比赛中的表现。

2.2.2 教学方法和内容概况

南京晓庄学院跆拳道教学主要采用传统的教学方法，包括课堂教学和示范练习。这种教学方法侧重于技巧练习，着重让学生掌握基本动作和姿势。然而，这种教学方法的缺陷在于方式相对单一，缺乏创新和多样性。虽然传统方法有助于技术的传授，但可能限制学生在实际技能方面的深入学习。

2.2.3 教材质量与使用情况

表 1 教材质量情况

教材名称	教材内容更新度	教材综合质量评分
《跆拳道运动教程》	2/5	65/100
《高校跆拳道品势教程》	3/5	70/100
《高校跆拳道竞技教程》	4/5	75/100

从上述对教材质量情况的评估可以看出，教材在内容更新度和综合质量方面存在一些差异，《跆拳道运动教程》的内容更新度较低，综合质量评分也相对较低，需要进一步地更新和改进以适应现代跆拳道的发展需求。

表 2 教材使用情况

教材名称	学生使用率
《跆拳道运动教程》	45%
《高校跆拳道品势教程》	30%
《高校跆拳道竞技教程》	25%

从表 2 可以看出，《跆拳道运动教程》具有较高的使用率，达到了 45%。这是因为该教材是基础课程的主要教材，学生需要从中获取跆拳道的基本知识和技巧。然而，其教材内容的更新度较低，这会影响学生对现代跆拳道知识的获取和学习效果。《高校跆拳道品势教程》的学生使用率为 30%，使用率适中。这本教材主要面向高级学生及对跆拳道有深入了解的学生，尽管内容更新度较高，但教材质量评分仍有提升的空间。与此相反，《高校跆拳道竞技教程》的学生使用率为 25%，尽管教材内容更新度较高，但使用率相对较低，可能是因为学生对这本教材的了解不足或教材未被充分推广。

2.2.4 学生评价与反馈情况

根据数据分析，约 70% 的学生对所使用的跆拳道教材质量表示不满意，普遍认为教材在内容和质量方面存在问

题。这需要高校重视，以确保提供高质量的教材资源。例如，学生 A 提到：“对于跆拳道的教材，我觉得有些内容相对陈旧，没有反映出现代跆拳道的最新发展。我希望能够学习到更多现代技术和战略，以适应比赛中的需求。”此外，65% 的学生渴望获得更多实践机会，他们认为课堂内外的实际练习和模拟比赛对于技能提升至关重要。学生 B 表示：“我认为实践非常重要。在课堂上，我们有时候缺乏足够的机会进行实际练习和模拟比赛，这使得我们的技能提高进展较慢。我希望能够有更多的实践机会，以更好地掌握技巧。”

表 3 学生评价情况

评价项目	比例
对教材质量不满意	70%
渴望更多实践机会	65%
希望获得个性化教学	60%
认可教师的角色	75%

2.3 体质测试在高校跆拳道教学中的应用情况

2.3.1 体质测试在高校跆拳道教学中的基本类型选择情况

从表 4 可知，南京晓庄学院的跆拳道教学普遍采用测量体重和身高的方法，覆盖所有学生。有氧耐力测试得到了广泛的应用，占据 80%，可以帮助了解学生基本的身体指标和心肺健康情况。柔韧性测试和力量测试占比 60% 和 70%，有助于评估学生的身体灵活性和力量水平。敏捷性测试的应用率相对较低，只有 50% 的比例，这意味着在南京晓庄学院的跆拳道教学尚未充分重视敏捷性测试。

表 4 体质测试的基本类型选择情况

体质测试类型	比例
体重和身高测量	100%
有氧耐力测试	80%
柔韧性测试	60%
力量测试	70%
敏捷性测试	50%

3 基于体质测试的高校跆拳道教学现存问题

3.1 体质测试在课程中缺乏有针对性的安排

跆拳道作为高技术性的运动，要求学生掌握特定的技能和战略。目前的体质测试项目未能全面覆盖这些要求，导致测试结果对学生课程表现的影响有限。而且体质测试通常以班级为单位进行，忽视了学生的个体差异，缺乏个性化训练计划和建议，导致学生未能获得有针对性的指导。

3.2 教师与学生对体质测试的认知不足

在高校跆拳道教学中,部分教师未深入了解体质测试的目的和意义,将其视为例行公事,而非教学的重要组成部分,这导致他们对体质测试的应用不够有针对性,无法最大程度发挥其指导作用。学生对体质测试的认知有限,大多数学生未能充分理解进行体质测试以及测试结果对他们跆拳道学习的影响,这会导致学生积极性不高,以及对测试结果和潜在的改进机会未被充分利用。

4 基于体质测试的高校跆拳道教学现存问题的优化对策

4.1 建立体质测试与课程内容的有效关联

教师应明确体质测试的目的,测试学生的体能水平和健康状况,以便为跆拳道课程的个性化安排提供依据。教师应向学生解释体质测试与跆拳道教学的关联,帮助他们理解测试的重要性,将技术训练和理论教学有机结合。可以安排专门的体能训练和测试环节,并将测试结果用于课

程内容的调整和个性化指导。此外,基于体质测试结果,教师可以制定个性化的训练计划,为不同体能水平的学生提供不同难度和强度的训练,有助于促进学生全面发展。

4.2 提升教师与学生的体质测试的认知

学校可以定期组织体质测试的培训和教育活动,提高教师 and 学生的体质测试认知水平。培训内容包括体质测试的意义、方法、数据解读及与课程的关联等内容,同时建立定期沟通机制,确保教师和学生及时获取体质测试相关信息。这些可以通过在线平台、邮件通知、宣传海报等方式实现,以提高信息的传递接收效率。教师应与学生定期互动,了解他们的困惑,并为其提供针对性的解答和建议。

5 结语

高校跆拳道教学在体质测试的框架下展现了积极的发展趋势,同时也面临挑战。通过深入的体质测试、教材更新、提升教师与学生的认知水平以及建立全面的课程评价,可以进一步完善高校跆拳道教学,为学生提供更为丰富的教育体验,助力学生在体育和综合素质方面取得进步。

文/刘鹏¹,程国¹,朱静¹,谢燕飞²(1.南京晓庄学院,江苏南京 211171;2.镇江培文实验学校,江苏镇江 212004)

基金项目:南京晓庄学院2023年度党建研究课题《双线发展:高校推进思政课程融入体育体质测试中的建设理论与实践研究》(2023DJKT14);南京晓庄学院2023年校级教育教学研究与改革项目《双线发展:新时代大学生体育体质测试教学中融入课程思政的设计与实施路径研究》(2023GGKC003);南京晓庄学院体育学院2023年硕士点培育研究项目《双线发展:基于体质测试的高校跆拳道教学对策的研究》(TY2023-10)

作者简介:刘鹏,男,辽宁葫芦岛人,南京晓庄学院讲师,研究方向:跆拳道教学训练、大学生体质健康评价;程国,男,山东济宁人,南京晓庄学院讲师,研究方向:民族传统武术、武术教学;朱静,女,江苏连云港人,南京晓庄学院助教,研究方向:体育教育与跆拳道教学;谢燕飞,女,山东济宁人,镇江培文实验学校二级教师,研究方向:中小儿童体育项目训练。

参考文献:

- [1] 邱丽妍.视频反馈教学法在普通高校跆拳道教学中的实验研究[D].广州:广州体育学院,2022.
- [2] 郭敏进.当代高校跆拳道教学改革现状调查与发展策略[J].当代体育科技,2020,9(28):86-87.
- [3] 张斌.协作教学法在高校跆拳道教学中的运用研究[J].体育风尚,2019(10):185.
- [4] 张泽.高校跆拳道教学中存在的主要问题及对策[J].才智,2020(16):4.
- [5] 史健,冯鹤,董航.高校跆拳道教学的影响因素及优化对策探讨[J].文体用品与科技,2021(5):166-167.
- [6] 白珊珊.试论高校跆拳道教学中存在的问题及对策[J].体育风尚,2022(6):205.
- [7] 魏胜辉.高校跆拳道教学中柔韧素质训练的作用探讨[J].体育世界(学术版),2022(2):148-149.
- [8] 杜江,田伟.浅析高校跆拳道教学过程中存在的问题及对策[J].科学中国人,2020(24):352.
- [9] 陆林.研究高校跆拳道教学的影响因素及优化措施[J].山西青年,2021(19):224.
- [10] 陈日兴.影响高校跆拳道教学的相关因素和优化对策研究[J].运动,2020(17):88-89.