

拓展训练在高校武术教学中的应用分析

前言

在高校传统的武术教学中,“满堂灌”的教学方式是大部分教师常用的方式,教师为同学们示范武术动作,同学们基本掌握后再自行练习巩固。这样的教学方式中,学生并没有感受到武术的内涵,在好奇心消散后,很难继续保持对武术教学的向往与喜爱,由此导致很多同学们喜欢武术却对武术课望而生畏,甚至对武术产生误解与偏见,如此不仅不利于学生的健康发展,而且对我国传统文化传播带来一定的负面影响。基于此,本文在高校武术的教学中探讨了拓展训练模式的应用价值,并结合拓展训练教育模式的相关理念为高校开展武术教学提出几点建议,以期改善传统武术教学暴露出来的问题,让同学们处于武术教学的主体地位,从而帮助学生们获得多方面的成长。

关键词

拓展训练;高校武术教学;高校体育课程

1 拓展训练教育模式的内涵分析

拓展训练起源于20世纪西方国家,其核心就是一种亲身参与的体验式学习活动。拓展训练注重人的心理发展,将拓展训练的方式与现代教育结合起来能够充分调动学生作为教学主体的积极性,是当前一些先进国家教育体系中的重要内容之一。在拓展训练教育中,学生不再是单纯的知识接受者,而是主动参与到教学的整个过程之中,这对于我国传统高校武术教学来讲是一个巨大的突破,学生在拓展体验过程中也能获得更加全面的提升。拓展训练的教学模式就是基于拓展训练的相关理论,结合具体的教学情境或教学活动,让同学们在一个个拓展项目中将教学内容逐渐融会贯通。

高校武术教学本身富含拓展元素,笔者结合高校武术教学的特点,总结出了以下几种开展形式:其一,以游戏活动开展拓展训练。在正式的武术教学开展之前,以武术游戏的形式让同学们快速热身,不同于传统武术教学中的集体拉伸、慢跑等热身形式,充满趣味性的游戏拓展训练形式能快速吸引学生们的注意力,对接下来的武术教学有着积极影响。在游戏拓展训练形式中,我们可以挑选一些能够促进学生身

体和心理发展的益智类游戏,让同学们获得发现问题和解决问题的成就感,从而激发学生的学习热情。

其二是任务型拓展训练形式。在高校武术教学中,教师为同学们构建具体的教学情境,发布具体任务,要求同学们自行探究或通过组队的方式完成任务,从而培养学生利用所学知识解决实际问题的能力。另外,学生在自主探究过程中能对教师教授的武术动作产生深层次思考,在深入探索、不断创新的过程中能够提升武术教学的整体质量。而通过团队合作的形式,则能帮助学生完成教师布置的系列性任务,在团队中各抒己见、合作解惑的过程中同学们也能够提升自身团队协作的能力。无论哪种任务完成形式,都能满足同学们的求知欲和探索欲,在这种探索与成就感获取的循环中能够自然激发学生的学习兴趣,为他们今后的武术学习奠定基础。

其三是解决实际问题的拓展训练形式。教师为同学们构建具体的问题情境,让学生能够在真实的情境中理清解决问题的思路,从而获得能力上的提升。

其四是以项目为主的拓展训练形式。将富有真实意义的项目置于高校武术教学课堂之中,学生通过小组协作的方

式对项目的流程、事件开展方式以及如何解决具体问题探讨,从而让同学们对武术的实用价值有更深理解。无论采用何种拓展训练开展方式,对于学生的影响都是积极、健康的,尤其是在学生心理健康发展、成就感获得以及团队合作能力提升等方面发挥了巨大的作用。

2 拓展训练在高校武术教学中的必要性及可行性分析

2.1 拓展训练是解决心理问题的良好途径

在现代社会飞速发展过程中,心理健康问题已经成为阻碍大学生发展的重要因素,由于生长环境所致,当今很多大学生的抗挫折能力较差,在生活中往往以自我为中心、团队意识薄弱,给社会主义发展带来严重隐患。因此,素质教育体系明确提出了高校教育在传授知识技能的同时也要增强大学生心理素质,最终帮助同学们形成正确的人生观和价值观。然而,在现阶段我国高校的武术教学中,重技巧传授、轻心理素质的提升和思想品质培养、重结果而轻过程的教育形式明显与素质教育要求背道而驰。拓展训练的教育形式则是重点针对学生的心理素质、团队合作意识和团队责任感等方面展开培养,将拓展训练与高校武术教学融合,不仅能够充分发挥武术教育的德育功能,还能以传统武德为基础为同学们提供为人处世的榜样,如此才能体现出高校武术教育的价值。

2.2 拓展训练满足学生的实际需求

武术是我国传统文化中的重要组成部分,但很多高校对于武术教学的重视程度不够,缺乏有力的宣传,武术教学也往往流于形式,对于喜爱我国武术的同学来讲,现阶段的武术教学难以满足他们的实际需求,再加之现阶段我国高校武术教学的开展形式单一,学生并不能理解武术的内涵,长此以往学生对于武术学习的热情也会被消磨殆尽。除此之外,高校武术教学最重要的是通过武术传递出来的精气神来影响学生,让学生在人际交往、自我约束以及自信心的树立等方面获得精神支撑,而忽视了这些内容的高校武术教学自然达不到教育预期。而拓展训练教学模式能让同学们在团队合作之中发扬传统武德,借此达到通力合作、磨砺意志的效果,因此,在高校武术教学中应用拓展训练模式十分必要。

2.3 高校具备开展拓展训练的条件

现阶段高校具备了开展拓展训练教学模式的硬性条件,首先是高校师资力量较为雄厚,教师的学历及武术技能水平

都决定了他们具备较高的科学教研水平,在丰富的教育经验加持下,教师很容易对拓展训练教育模式有所了解,再结合相应的培训,就使得在武术教学中合理应用拓展训练模式就具有了可行性。除此之外,现阶段的高校武术教育对于游戏教学法较为熟悉,经常会在武术教学中融入生动有趣的小游戏,高校武术教师可以以此为基础,在游戏中增强学生的主体地位,让同学们对游戏内容有所感悟,再结合一定的分享和评价手段,就能构建出武术拓展训练的教育模式。

其次,拓展训练教学模式更加适配高校的武术教学,在传统高校武术教学中,往往是由教师来示范武术动作,学生通过模仿来掌握动作要领,这与拓展训练教育理念中让学生亲身参与到与武术活动中有相近之处。教师还可以根据拓展训练的教学模式开展的一般流程来构建更加适配高校武术教学的全新教育模式,在以往的训练环节中融入反思与整理的环节,借此让学生在掌握武术相关动作的基础上,对武术理念有更深入思考,并能根据训练项目对自己的行为进行反思,借此实现高校武术教学促进学生身心全面发展的教育目的。

3 拓展训练在高校武术教学中的应用策略

根据高校武术教学与拓展训练模式的特点,我们可以将拓展训练的应用过程分为以下几个步骤:

3.1 对班级学生进行全面分析

拓展训练项目的应用不能盲目照搬传统的教学流程,而是要在深入了解班级学生的实际情况后,合理地扩展训练项目和内容。首先,教师应对班级学生的年龄特征进行深入分析,初入大学的学生往往具有强烈的好奇心和求知欲,但由于缺乏自制力,很容易出现“三分钟热度”的情况,在接触到武术教学后很容易出现心理波动,教师要时刻关注学生的心理变化,采取一定措施来保证学生的心理健康。其次,教师要对学生的武术基础进行分析,在开展拓展训练时,需要学生具备一定的身体素质条件和团队协作能力,教师要根据学生的实际情况及时调整教学内容。最后,教师还应对学生的接受能力进行分析,因为学生的各方面因素存在客观差异,教师在拓展训练开展的过程中要正视这种差异性,根据学生的不同情况进行不同目标的教学设计,让每位同学都能在自己本来的武术基础上获得提升。

3.2 制定符合学生情况的教育目标

教育目标的确立是开展拓展训练的基础,教师在确立

教育目标时不能制定单一的标准,而是要根据学生的实际情况构建多元化的教育目标,再结合武术教学内容,为同学们构建适合自己阶段发展的教育目标。除此之外,教育目标的设计还要加强武术文化属性的融入,强调以武德文化熏陶学生的思想,让学生深入了解武术的相关文化传承知识,并以此构建良好的课堂文化氛围,借此实现高校武术教学的德育功能。在拓展训练模式中,学生可以根据自己的需求选择适合自己的目标,教师在学生选择完后应及时监督,确保学生在学习过程中的全身心投入。

3.3 科学设计拓展训练项目

拓展训练的形式多种多样,教师在设计过程中要充分考虑到课堂内容,选择最优的拓展训练形式来提升课堂教育质量。例如,教师可以构建以“武术对学生气质的培养作用”为主题的问题型拓展训练,在教师提出问题后,学生可以自由组队,教师可以引导学生为自己团队起个响亮的名字,借此增强拓展训练的“仪式感”。在同学们完成分组后,则可以根据所学知识来对问题进行探讨,在讨论之中逐渐分解武术动作,在学生得出结论后以小组为单位进行总结交流,在共同交流之中逐渐加深对武术动作的理解。又例如,在课程开始之初,教师可以开展游戏型的拓展训练,首先把武术动作通过图片的形式展示给同学们,让同学们对武术动作和名称有大致地了解,进而将图片打乱,由一名学生抽取某一部分动作,向后一位同学展示动作,在经过多次传递后由最后一位同学展示最终动作并说明动作名称,最后与图片动作一

致的队伍获胜。通过这样的游戏拓展训练形式既能让同学们对武术动作认知更加深刻,也能让同学们感受到团队合作中交流的重要性。

3.4 开展教学反思与教学评价

在完成武术拓展的训练后,教师要对本节课的内容进行评价,这样一方面能让同学们认识到自己在学习中的不足,另一方面也能让他们及时进行自我总结,使拓展训练的效果达到最大化。值得注意的是,教师的评价不能拘泥于最终成绩,而是要对学生在拓展训练过程中的态度、参与度和提升程度等多方面进行评价,从而让每位同学都能获得情感上的收获。教师在具体的评价模式的构建过程中,要不断结合学生的实际情况,不断更新自己的评价内容和评价标准,通过对学生评价实现自我反思,找到教学中的不足之处,并以此为突破口来调整自己的教学内容和拓展训练项目,从而切实提升高校武术教学的整体质量。

4 总结

拓展训练是对传统高校武术教学的有效补充,通过武术拓展训练能让同学们正确认识武术的深层含义,从而在课堂之中更加积极主动。教师也应该深刻认识到拓展训练对高校武术教学的价值,从而主动加强教学研究,在拓展训练的开展过程中不断增强学生的团队合作意识,结合学生的实际需求不断调整教学策略,从而有效提升高校武术教学的质量。

文/杨新(南通大学体育科学学院,江苏南通 226019)

作者简介:杨新,男,江苏南通人,南通大学体育科学学院副教授,研究方向:民族传统体育学。

参考文献:

- [1] 陈昌雷. 高校武术教学中拓展训练的效果[J]. 新体育, 2022(4): 67-69.
- [2] 潘洪涛. 拓展训练在高校体育教学中的应用分析[J]. 体育视野, 2020(10): 51-52.
- [3] 安林继. 拓展训练教学模式在高校武术教学中的应用[J]. 东西南北, 2019(16): 176.
- [4] 曹卫东. 拓展训练在高校武术教学中的应用研究[J]. 休闲, 2019(7): 161.
- [5] 张战锋. 解析拓展训练在高校武术教学中的应用[J]. 体育风尚, 2019(3): 47.
- [6] 雷耀方. 拓展训练对高校武术教学效果的影响[J]. 才智, 2018(26): 155.