

# 高校公共体育散打课程教学改革探究

陈冬楠

(桂林电子科技大学北海校区, 广西 北海 536000)

**摘要:** 随着高等教育改革的不断推进, 大学生身心健康发展愈发受人重视。在此背景下, 公共体育散打课程教学也亟待进行新一轮的改革, 如何立足当前散打课程教学现状, 探寻有针对性的改革对策, 打造一个创新化、现代化和趣味化的散打课程教学体系, 促进学生身心健康发展, 树立学生终身体育意识, 促进我国传统武术文化的宣扬和传承已经成为每一位高校体育教师都需要深入思考的问题。基于此, 本文在阐述高校公共体育散打课程教学现状的同时, 就其改革对策进行了探讨, 以期能够给相关人士提供一些借鉴参考, 共同为高校公共体育散打课程教学的现代化改革与发展贡献力量。

**关键词:** 高校; 公共体育; 散打课程; 教学现状; 改革对策

DOI: 10.12373/xdhjy.2022.04.4716

散打作为一门重要的公共体育课程, 在高校体育教育中受到了很多学生的欢迎与喜爱。它有着强身健体、培养竞争精神、塑造终身运动意识等诸多效能, 是新时期高校体育教育落实“立德树人”根本任务的重要抓手。但是, 在以往的教学实践中, 体育散打课程也存在着教学方法不合理、学生兴趣不高等问题, 导致其教学效果不尽人意。对此, 在新时期, 我们有必要立足散打课程教学现状, 积极对教学模式、教学设计等加以革新, 切实提高散打教学有效性, 发挥散打教学的育人效能, 为大学生更好地成长与发展保驾护航。

## 一、高校公共体育散打课程教学现状

### (一) 内容单一, 难以凸显特色

对于散打教学来是, 其作为传统武术教学的重要组成部分之一, 体现的不仅仅是散打搏击, 还有这极为深刻的德育功能。但当前, 很多教师在教学过程中, 存在重课程教育, 轻德育教育的情况, 没有充分结合散打课程的特色内涵来对其中的育人因素进行充分挖掘, 导致学生难以理解其中的武术文化、传统文化、道德品质等方面的精髓, 进而使得散打教学没办法实现内外合一, 教学和育人效果难以得到真正提升, 更阻碍了“立德树人”根本任务的有效落实。

### (二) 方法滞后, 学生兴趣不足

对于广大学生来说, 兴趣好比是他们的不竭动力, 只有在浓厚兴趣的推动下, 他们才会在体育锻炼中表现得更专注、更有热情。但是, 结合高校公共体育散打课程教学实情来看, 教师大多以言语引导+自由训练的方式来推进散打教学, 这也导致课堂趣味性不足, 不但消减了学生的学习热情, 同时也削弱了学生体育锻炼的主体性, 很容易致使学生产生厌恶或抗拒情绪, 进而阻碍教学有效性的提高。与此同时, 一些教师在散打教学中, 过度看重授课进度, 不注重教学方法与课程内容、学生学习特点、学习需求的有效融合, 导致学生只能机械地接受散打知识灌输, 这也在很大程度上影响着学生的散打学习兴趣, 进而导致课程教学效果不尽人意。

### (三) 师资不足, 影响教学推进

对于体育教师而言, 其作为体育教学的辅助者与指引者, 自

身执教素养的高低, 将对教学效果产生直接影响。但纵观当前高校散打课程教学情况来看, 很多教师并非是武术和散打类专项教师, 这也导致他们没办法很好地将散打内容教授给学生。因此, 师资素养问题也是当前散打课程教学亟待解决的问题。

### (四) 设施有限, 无法顺利开展

此处的设施条件代指体育场地和器材, 二者作为体育教学的必要因素, 是提高体育教学有效性的重要依托。这些年, 国家对于体育事业的关注度不断提升, 这也在一定程度上推动了高校体育设施的完善建设。但是, 部分高校在体育设施方面依然存在一定的局限性。落实到散打教学方面来看, 一些学校没有专门的散打训练场地, 同时, 缺少专业性的散打器材, 手靶、拳套以及沙袋等基本散打教学器材匮乏, 这也直接增加了教师教学的难度, 使得散打教学无法得到良好开展。

## 二、高校公共体育散打课程教学改革对策

### (一) 融入多样资源, 优化教学内容

在高校公共体育散打课程教学实践中, 教师不但要做好基本技能(如拳法、腿法以及摔法等)教学之外, 还应积极融入多样性的资源, 以此来打造一个完善化的课程教学体系, 彰显散打教学的育人效能。具体来说, 首先, 要重视对技术路线、方向和用力技巧等方面的教育工作。散打课程教学讲究的是循序渐进, 学生在学习散打动作初期可能会对于某些动作的具体路线、方向以及用力技巧等出现理解不到位的情况, 这时, 如果教师还是重技能, 轻分析的话, 学生很难获得好的学习收益。因此, 在教学实践中, 教师应当结合散打技术的教学内容, 重点做好方向路线、动作姿势以及用力技巧的教育工作, 要通过有效的示范引领, 让学生能够有序化地掌握其中的要点内涵, 帮助他们快速掌握相关知识与技能, 进一步提高教学实效。其次, 要重视德育教育的渗透。散打课程教学本身就属于武术项目大类, 在教学实践中, 围绕课程特点, 积极渗透一些德育教育方面的内容, 也是新时期体育教学落实“立德树人”根本任务的重要举措。对此, 教师一方面要渗透一些与散打教学相关的传统文化和历史知识, 开阔他们的文化视野, 激发他们的散打训练热情; 另一方面也要积极将“武德”“尊

师重道”等德育教育理念引入到课堂之中,让散打课程的亲和力、趣味性和有效性等都能够得到有效提高,从而推动学生的高效学习和全面发展。

## (二) 立足学生需求,创新教学方法

在散打课程教学过程中,教学方法的好坏直接关系着教学效果的好坏。而面对当前散打教学方法单一的现实情况,体育教师应当本着“以生为本”的思路,重点从学生的个性化学习需求出发,结合他们的兴趣点、关注点来创新散打教学方法,从而有效提升散打教学效果,为学生更好地学习和发展奠基。具体来说,可从以下几个方面着手:

第一,信息化手段应用。当前,教育信息化已经成为高校公共体育教学的重要改革方向,在此背景下,散打课程教学也要立足时代教育发展形势,积极将多媒体、微课以及网络等手段引入到课堂当中,运用学生喜爱且熟悉的信息化手段来增添课堂趣味性,提升教学有效性。例如,在讲授“组合动作”时,如果教师单纯以言语介绍+示范引领方式来教学的话,学生往往因为个体学习能力的差异出现学习掉队等情况。对此,教师不妨依据教学内容,设计一个“组合动作微课”,微课中可包括图文讲解与视频解析,让学生能够全方位、动态化地了解到腿法连击、手法连击以及手腿法连击等组合动作的具体练习步骤,以此来提升教学趣味性和有效性。此外,在课后,教师也可将微课上传到班级QQ群或网络群,以供学生练习巩固,其间,也可针对他们的问题进行视频、语音连线,开辟散打线上课堂,让教学空间得以延伸,有效保证教学效果。

第二,合作化教学应用。散打教学的推进本身就需要学生结对练习,只有这样才能为他搭建一个实践练习的平台,强化他们的学习实效。因此,在教学实践中,我们也要结合这一理念,充分结合大学生爱团队运动、团队责任感强等特点,将小组合作模式引入到散打课程教学当中。例如,在讲授“防守技术”时,我们首先可立足学生在基础能力、兴趣爱好等方面的特点,在班内划分出多个4-6人且实力均衡的散打小组。然后,先指引各组内部进行防守技术练习,促进他们相互之间交流与提升,在此基础上,我们可以指引各小组之间开展“防守比拼”让他们展开散打攻防练习,比一比谁掌握的技巧更熟练,谁的动作更标准等等。最后,教师可以结合其中的不足点与闪光点进行总结式的点评,通过此举来充分激发学生散打学习和练习的积极性,让他们在寓学于乐当中获得技术与能力的全面提升。

## (三) 加强队伍建设,提高教师素养

加强专业性体育教师队伍的建设,不断推动教师散打课程执教素养的提高,应当是公共体育散打课程教学改革的重要一环。对此,首先,在教师方面,体育教师应当充分利用课余时间,积极补充和汲取关于散打方面的知识,强化自身对于散打课程教学的把握能力和创新能力。在此基础上,体育教师也要积极通过与其他同时、散打专业人员的交流,寻找散打课程教学的要点与重点,

在教学实践中,不断结合新方法、新思路来找到一条科学化的散打课程教学路径,有效提升散打课程教学质量。其次,在学校方面。高校应当尊重教师应有的培训权力,积极牵线教育专家、散打专业人员,举办诸如散打教研会、座谈会、体育教师散打培训班等活动,从而促使教师能够不断汲取新的散打专业知识、执教理念与授课方法。与此同时,学校也应积极开展关于武术散打的赛课、评课活动,引发教师创新和研究散打课程教学的热情,从而构建一个优质的散打师资队伍,让散打课程教学更上层楼。

## (四) 优化设施器材,营造良好环境

设施与器材条件的不足,对散打课程教学形成了诸多桎梏。对此,体育教师方面应当对现有散打设施进行科学实用的同时,还应积极通过多方合力来完善设施器材,为散打教学的开展营造良好的环境。具体来说,首先,在教学实践中,体育教师应当立足散打课程教学当中蕴含的“武魂”内涵,发扬自力更生精神,与学生们一同利用一些生活中的材料来制作一些散打训练器材,例如,运用树枝、海绵等制作靶子,利用布料、沙子等材料自制沙袋等等,以此来填补散打器材方面的不足。其次,体育教师也要积极牵线社会组织,如散打俱乐部等等,与他们展开合作关系,将学生带到散打专业场地来进行训练,让学生能够观察专业人员的训练过程,激发他们的训练兴趣,丰富散打课程教学形式。与此同时,在学校方面,高校应当结合散打课程教学实情,做好必要设施器材的提供和更新工作,确保散打器材能够充足、安全。其次,学校也要立足散打教学特点,开辟和建设散打教学专业场地并配备医务室,以此来为散打教学提供全面的设施、场地和医疗保障。

总之,在新时期,高校公共体育散打课程教学当中还存在诸多问题,广大教师和学校应当立足这些现状问题,不断运用新思路、新方法去创新散打课程教学的内容、方法与模式,不断优化师资建设和设施器材建设,全面创新和改革散打课程教学体系,进而更好地彰显散打教学育人优势,为学生终身体育意识的培养以及更好地成长和发展提供有效助力。

## 参考文献:

- [1] 刘东,岳庆利.我国高校开展散打课程教学改革的研究及对策[J].田径,2019(10):54-55.
- [2] 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,2019,9(17):117+121.
- [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(02):56-58.
- [4] 吴茫茫.高校公共体育武术教学方法有效性探微[J].文体用品与科技,2018(14):146-147.

作者简介:陈冬楠(1985-),男,汉族,山东聊城人,学士,讲师,研究方向:高校体育教学改革,体质健康。