

# 多媒体技术在中职体育课太极拳教学中的运用研究

叶祥

广州市增城区卫生职业技术学校

DOI:10.32629/er.v2i9.2039

**[摘要]** 在素质教育影响下,多媒体技术以被广泛应用在中职院校教育教学中,这转变了传统死板教学带来的不良影响,提高了课堂教学的灵活性和时效性,更好的推动了教学活动的开展。本文主要对多媒体技术在中职体育课太极拳教学中的运用进行分析研讨,希望对中职体育教学有所帮助。

**[关键词]** 多媒体技术; 中职体育教学院校; 太极拳教学

在中职院校体育课太极拳教学中,由于太极拳自身特性的影响,学生对其兴趣及参与积极性不高,教学质量低下,很难满足现今素质教育的要求。为此,需将多媒体技术合理应用到中职院校太极拳教学中来,通过形象、生动的视频、图像等的展示来吸引学生眼球,激发学生的学习热情,从而改进学习质量。

## 1 太极拳运动的特征

太极拳作为武术运动的一种,在我国拥有较为悠久的发展历史。太极拳属于综合性较强的体育运动,不仅包含武术方面的知识,还涵盖哲学、养生等多方面内容,通过太极拳的练习,一方面能够实现人们意、气、身这三者的锻炼,另一方面也能让人们从太极拳练习中发现不同的形态美、哲学美及神态美,在强身健体的同时,提升人们的精神层次。以往太极拳都是老年人的娱乐活动,之后随着社会的发展,人们对太极拳认知的深入,其逐渐向年轻化方向转变,并得到了普及和推广,成为人们业余生活中不可或缺的重要体育项目。

## 2 中职院校体育课太极拳教学开展的意义

### 2.1 有利于提高学生的身体素质水平

中职院校学生正处在成长期,不仅思想趋于成熟,对身体素质的要求也相对较高。太极拳作为传统武术类运动项目,将其融入到中职院校体育教学中来,对于加深学生的思想意识,增强身体协调能力有着重要作用。太极拳是一项动静结合、快慢结合、刚柔结合的运动项目,每个动作对身体的柔韧性、力量及协调性都有较高要求,且虽然太极拳的动作较为简单,但是在训练学生的反应能力、力量和速度上却有着显著效果,能够更好的促进学生神经系统的运转,提高学生的灵敏度和身体协调度。这些能力的提升能够帮助中职院校学生更好的进行技能学习和掌握,方便日后就业。所以在中职院校体育课中,开展太极拳教学是尤为必要的。

### 2.2 有利于学生人格的塑造

对于部分中职院校的学生来讲,因受到家庭及学习环境的影响,形成了偏执型人格,或暴力、激进、或懦弱、胆小,不管哪种性格对于学生日后发展都会带来较多的不良影响。而太极拳教学活动的开展,能够在太极拳练习中为学生注入哲学等方面的知识,改变学生的思维模式,树立积极向上的

乐观态度。同时枯燥的太极拳运动还能够培养学生的意志力、忍耐力,舒缓学生的暴躁情绪,并在此基础上,了解武术精神的内涵,树立正确的人生品格,养成谦让、厚朴、宽容的品德。

### 2.3 有利于提高体育美的欣赏水平

太极拳运动是通过人体形态的动静变化来实现运动效果,且每一个动作形态的演示都较为注重形态、节奏、线条等的美感,让学生在练习时能够更好的体会体育美的特点,并从中感受到传统文化的内涵及意境,不断提升学生的精神境界。

### 2.4 有利于丰富学生的业余生活

与普通院校相比,中职院校的教学压力较小,学生的课余时间也较多,再加上太极拳练习对空间要求不高,基本随时随地都可进行,较为适合中职院校的学生丰富自身课余生活,达到陶冶情操的目的。

## 3 中职院校太极拳教学的现状

### 3.1 参与积极性不佳,学习较差,动作要领掌握不全

中职院校的学生正处在青春期,思想波动较大,很难长时间集中注意力在一件事情上,所以在太极拳学习时,经常会存在这种情况:在学习第二式动作时,第一式的动作要领已经忘记差不多,且随着时间推移,学习内容的增多,整体记忆效果也将逐渐减弱,待最后全部学习完成后,学生能够记下的动作及要领少之又少,很难达到教学要求。另外,太极拳的招式是从简到难的,对于招式的流畅性要求较高,如果前面的内容无法熟练掌握,在后续练习时,很难保证学习效果,重新了解势必会浪费更多时间,影响整体教学质量。

### 3.2 学生的领悟能力较低

这种情况一般发生在教师纠错过程中,对于学生学习过程中存在的问题,虽然教师能够及时对其问题予以纠错和改正,但是由于学生的领悟力较低,对于动作要领的掌握较差,影响了整体学习进程。针对这种情况,教师需要不断的进行问题纠正,甚至同一问题要上百次,才能逐渐将学生的问题改正过来,这不仅会消耗较多时间,也会消磨教师的耐心,影响教学效果。另外,在太极拳练习中,学生能够及时发现他人身上存在的问题,却无法发现自身的不足,很难自主纠正

自身错误。

### 3.3 无法展现太极拳的韵味和神髓

中职院校的学生在学习完太极拳后,虽然能够记住所有招式,但是由于不了解太极拳的精髓及内涵,只能简单的进行动作模仿,却无法保证太极拳打出效果,动作过于生硬刻板,无法表现出太极的空灵和飘逸神韵。

## 4 问题产生原因

一是受到太极拳自身特点的影响,中职院校学生在太极拳的学习中存在诸多问题。太极拳毕竟属于武术的一种,仍具攻防特性,而与普通拳法不同的是,太极拳较为注重动静结合、内劲与意识的融会贯通。太极拳有着自身的动作要求,其不仅内敛连贯,还柔和圆通,独具神韵和内涵,每一个动作与下一个动作之间没有间歇,一个动作的结束就是另一个动作的开始,前后贯通,连绵不绝。

二是中学生自身的性格特征,使其对太极拳的领悟存在表面性。中职院校体育教学中,太极拳并不是作为必修课而是选修课,学生可根据自身喜好及性格特征选择自己喜欢的体育活动。但由于太极拳具有较强的理论性,在学习中也以理论知识为主,对于中职院校的学生来说,缺少灵活性和趣味性,再加上学生自身对理论知识的排斥,使其对太极拳学习的兴趣欠缺,降低了教学效果。

三是中职院校教授太极拳的固有模式,使学生打出的太极拳缺少神韵。在太极拳教学中,教师要把手势与步伐分开教学,两者熟练后,才能教授学生如果进行动作的连贯打出,并确保上下身的协调性,之后教会学生如何呼吸,完成身体与意识的有机融合,明确太极拳要领。这种教学思路遵循了传统太极教学从简到繁、从形似到神似的思路,教学方法也以从旁指导、动作演示、反复教学为主。另外,中职体育教师数量较少,一名教师难以满足多数学生的需求。

## 5 多媒体技术在中职院校体育课太极拳教学中的运用

### 5.1 在初学阶段的应用

结合目前中职院校学生太极拳学习情况可以看出,学生在对太极拳新动作的方向及轨迹上存在不清晰的情况,需要教师通过不断演示、指导和纠正,加强教学效果,提高学生太极拳动作的流畅性。而通过多媒体技术的应用,教师可在演示和练习前,通过多媒体课件的播放让学生熟练掌握该式的分解动作,并在观看中提出疑问,了解招式内容,强化教学效

果。如果学生还无法熟练掌握,教师还可以进行播放暂停,有针对性地讲解动作,给予学生最直观的教学,加强对学生动作的细节锻炼。另外,学生可以在课外利用多媒体练习,这对快速掌握动作细节有很大的帮助。

### 5.2 纠错阶段的应用

在纠错环节内合理应用多媒体技术开展教学活动,及时纠正学生招式中存在的规范或错误行为,加强动作的标准性。在练习过程中,难免会存在重复情况,学生在面对重复情况时,容易出现马虎大意的现象,打出动作出现不规范性。利用多媒体技术,学生可将自己的招式演练记录下来,并上传给教师,教师通过观看上传视频,找出学生招式中存在的错误,及时纠正学生不足。当前,智能手机的像素已经非常出色了,教师可以发挥智能手机等多媒体的作用,在练习中进行拍摄,然后对比标准动作,从而发挥出多媒体在纠错阶段的重要作用。

### 5.3 在太极韵味学习上的运用

中职院校学生的思维模式还不是十分成熟,在动作学习中,通常都是从点线开始定位,这使得太极动作多少存在机械僵硬性,且随着学习内容的增多,即使学生明确了学习轨迹,但在把控上仍存在诸多不足之处,很难将太极的韵味体现出来。而利用多媒体技术,则可以很好的克服这一问题,提高学生对动作的理解和感悟能力,并通过视频的循环播放,来帮助学生将动作串联起来,加强动作之间的连贯性,进一步了解太极韵味。

## 6 结语

综上所述,多媒体技术在中职院校体育课太极拳教学中有着非常重要的作用,不仅增强了太极拳教学的生动性、趣味性,激发学生的学习热情,也提高了教学效率,加强了学生的学习效果,使学生充分体会到太极拳的精髓,实现了传统文化的传承和发展。

### [参考文献]

- [1]方毓臻.多媒体技术在中职体育课太极拳教学中的运用[J].亚太教育,2019(02):95.
- [2]胡建平.探究式教学模式下太极拳教学运用多媒体手段的实验研究[J].运动,2017(19):55-56.
- [3]刘向东.太极拳教学引入高中体育课的研究[J].运动,2019(04):112-113.