

SCIENCE & TECHNOLOGY OF STATIONERY & SPORTING GOODS

文体用品

与科技

2014年第2期 (TS)



ISSN 1006-8902



ISSN 1006-8902 CN11-3762 TS

定价: 10.00 元

- 轻工行业优秀期刊
- 《中国经济信息期刊文献总库》全文收录
- 《中国知网文献总库》全文收录
- 《万方数字化期刊群》全文收录
- 《中国科技期刊数据库》全文收录

目录/content

体育教育·PHYSICAL EDUCATION

39 体育教学中素质教育的实践研究	苏文才	10
40 高职院校体育教学改革与学生心理健康研究	徐苗 张婷	10
41 “互动教学模式”在普通高校体育舞蹈选修课教学中的应用研究——以江西科技师范大学为例	孙青 肖文 张斌	10
43 有氧健身操对中老年人的健身作用	席悦	10
44 体育课利用游戏提高职高学生身体素质初探	陈宏亮	10
45 论游泳运动对高职大学生未来的作用	任芳	10
46 采用多型号篮球对高校女生投篮技能教学的实验研究	王勇 王建良	10
48 论“补偿性身体素质”在职业院校排球教学中的运用——以常熟高新园中等专业学校为例	王春	10
49 关于构建学校体育探究式教学模式理论的若干思考	张新孔	10
51 试析高校篮球文化的教育功能	陈彬	10
52 从化高校“阳光体育”跆拳道运动教学改革与发展研究	易木寿 杨瑞成 李文标 刘尚尚	10
54 独立学院多元化体育教学模式研究综述	岳华 李鹏远 张姣姣	10
55 广西啦啦队公共选修课课程内容的设置研究	冯丹丹 黄雁冰	10
57 预测学在体育类调查问卷设计与使用中的应用	方洋洋	10
58 高校体育教育中如何加强学生体育文化素养	范勇	10
59 中学体育教师课堂教学安全能力的综合评价	高桂君	10
60 荆州市乡镇初中学生体育兴趣调查与分析	胡燕	10
61 新时期大学体育教育的特征及角色定位	李伟	10
62 论分层教学在普通高校网球教学中的运用	刘克 胡兴黎	10
63 大学游泳教学中的困境及应对措施	刘健	10
64 浅谈小学体育教学中的分组教学	裴蕾	10
65 学前教育语言教学法教学模式初探	王美娜	10
66 试论中学体育教学中的思想品德教育	吴银萍	10
67 中学篮球教学应更专业	徐瑞	10
68 浅谈分组合作在体育课堂中的运用	杨建峰	10
69 学校体育文化与和谐校园构建的互动关系	于克巍	10
70 探析高校篮球教学改革途径	黄晓玉 唐懋林	10
71 漯河市第26届中学生田径运动会现状分析	程亚利 张战号	10

72 高校素质拓展课程体系对素质教育的推动研究	李清	10
73 高校体育教学开设瑜伽课程必要性浅析	罗丹 张德春	10
74 高职院校拓展训练课程内容资源开发实例探究	刘硕 崔运涛 张周强	10
75 体态语在体育教学中的运用	高建强 杨战广	10
76 让体育锻炼成为习惯——浅谈体育课外学习指导的意义	高建强	10
77 初中体育教师激励机制讨论	董振华	10
78 建构校园体育文化,促进学校教育发展	杜代军	10
79 浅谈农村小学体育教育方式转变的策略	杜明来	10
80 高校网球教学现状与对策分析	黄晓玉	10
81 体育公共服务视域下农村学校体育课堂教学改革研究	江赞	10
82 高校体育专业田径课的教学思考	李鸿飞 董旭华	10
83 体育舞蹈双语教学专业人才培养途径探索	张丽青 王巧慧	10
84 探究发展我国少数民族体育教学的手段与措施	廖建强	10
85 试论高校体育教学环境对体育教学活动的影响	刘丽	10
86 高等院校体育舞蹈教育教学分析	刘潇	10
87 浅析普通高校田径教学的改革与发展	刘张配	10
88 高职院校以就业为导向的体育教学改革策略	罗敏	10
89 浅谈中职学校如何因地制宜的进行体育教学	屈苏璇	10
90 分析健美操教学与角色体验法的结合	王均 杨乙元	10
91 关于高校体育教学改革方向的简要分析	张焕	10
92 新课改下初中体育创新性教学的策略探讨	张曦	10
93 影响滁州市中小学“体育、艺术2+1项目”体育类项目实施因素的分析	郑雷	10
94 大学体育教学中的观念和方法创新探析	董航	10
95 在大学开展健身瑜伽的尝试	张雪莹	10
96 从“生态体育”的理念审视当前大学体育教学模式与实践	冯辉	10
97 浅析普通高校网球课程体系构建	杨雨丰	10
98 新时期体育课堂的有效性教学研究	赵红丽	10
99 新时期体育课堂的有效性教学研究	赵红丽	10
100 篮球训练中的运动损伤与防范对策研究	曲艳玲	10

运动科学·SPORTS SCIENCE

从化高校“阳光体育”跆拳道运动教学改革与发展研究

□ 易木寿 杨瑞成 李文标 刘尚尚(广州城建职业学院 广东 广州 510925)

摘要:跆拳道运动起源于20世纪50年代,引进和吸收中国的传统武术及日本空手道的武术精华,在韩国逐渐发展为一门独特武术,成为简单易学的大众运动。遵循国家体育总局“阳光体育”精神的要求,对从化市高职院校跆拳道课程教学现状进行调查分析比较,开展跆拳道运动教学改革研究,指出如何在阳光体育运动背景下促进高校跆拳道课程的教学,激发学生对跆拳道运动的兴趣,切实引导学生积极参与各种阳光体育运动。培养校园浓厚的体育锻炼氛围,让学生形成积极主动参与锻炼的风气,享受阳光、享受自然。

关键词:阳光体育 跆拳道运动 教学改革 研究

1. 引言

“阳光体育”运动,是国家体育总局、教育部和共青团为了提高全民健身意识,于2007年4月29日在北京举办启动仪式,推动“阳光体育”运动在全国正式展开。切实响应国家号召,全国各地各级结果实际情况,因地制宜开展丰富多彩的体育活动。因此,从化市九所高职院校都将跆拳道运动纳入阳光体育教学中。但因教学安全、经费、师资等因素影响,此项运动在高校的推广效果并不理想。本文就从化市九所高职院校开展跆拳道运动的基本状况进行调查分析,为高职院校开展阳光体育活动提供参考。

2. 研究对象与研究方法

2.1. 研究对象

从化市区内九大高职院校,其中包括广州城建职业学院、广州大学华软学院、中山大学南方学院、华农珠江学院、南洋理工职业技术学院、广州医学院从化学院、水利学院、广州工程职业技术学院。其中前而7所高校皆民办高职院校。

2.2. 研究方法

本文在研究初期,查阅借鉴与本文论题有关的国内外多部文献资料。走访学校,根据收集的情况和调查对象的不同,设计相关调查问卷,发出问卷900份,回收867份,回收率96.3%。经检验剔除无效问卷32份,有效问卷835份,问卷有效率92.8%。最后对调查数据均使用SPSS(社会科学统计软件包)软件进行统计和分析。

3. 研究结果与分析

3.1. 从化市高校跆拳道教学的制约因素

(1) 安全性问题。

在走访调查中发现,特别是民办高校,学生的安全问题是学校领导及老师关心的重要问题之一。跆拳道是一种具有搏击性、容易受伤的运动项目,存在一定的不安全因素。这是影响和制约该运动在民办高职院校开展的最大障碍。

(2) 教学场馆不足。

从化市地区相当一部分高校虽然开设了跆拳道课程,但并没有专业的训练器材,更没有设置专门的训练场馆。基本上都是室外授课,不能让学生感受馆内及在跆拳道训练垫上领会光脚用力的部位和力度,限制学生踝关节以及脚背力量,失去了跆拳道课程的特色。

(3) 教学教材与方法落后。

教学教材是教师授课的基本条件,大部分高校跆拳道教学教材的内容都相对落后,完全还没有引入“阳光体育”运动的相关内容,这对于“阳光体育”在跆拳道运动的推广,显得有心无力。教材只是单一的动作讲解,缺乏体育精神的内在,并没有把提高身体素质,加强全民健身教育内容纳入。在教学中,很多教师都是照本宣科,只教授跆拳道动作、品式,忽略理论教学和研究。没有传授学生,为什么要参加体育运动,跆拳道在体育运动的优点。缺少灵活性,与国家体育总局的运动宗旨不符,抑制了学生的积极性和创造性,影响学生对跆拳道运动学习的主动性。这与跆拳道运动动作的灵活、创造性和

体育精神背道而驰。

(4) 考核形式单一。

跆拳道作为一项体育运动,也没有逃离应试教育的魔掌。很多高校跆拳道老师在上课时,都只是单纯的把相关的动作教会学生,一学期的就教一个简单的跆拳道品势,学生考试也是考这个品势,谁表演得好,谁的分数就高,以此评价学生的学习效果。并不是考学生通过一学期的体育训练,身体素质和锻炼意识是否达到一定程度的提高。在此过程中,教师追求教学的短期效果,学生追求分数,忽略学生体育能力和体育兴趣的培养。

3.2 从化高校跆拳道教学的对策研究

(1) 提高学生的安全意识。

在跆拳道教学中,应始终坚持预防为主,安全当先的教学原则,把安全意识植入学生脑海,时刻注意个人的人身安全。同时,在每一次授课前,必须要求学生做好一定的准备活动,先舒活筋骨,这个能避免学生在正常训练过程中受到伤害。在正式的比赛或对抗中,要求学生要做好安全保护措施,佩戴相关的安全护具,比赛前避免疲劳训练。在任何体育教学过程中,始终把安全教育和预防事故贯穿于教学的每个环节。

(2) 各高校应完善跆拳道训练硬件设施。

相应阳光体育的号召,遵循学生对跆拳道运动的热爱,高校应加大对跆拳道运动的推广力度。建设专业的训练道,配备道垫、道带、护具、手套等必要训练器材,提高学生运动的兴趣,为教授课程专业的的基础。

(3) 教材结合实际,改革教学方法。

跆拳道教学内容必须顺应社会的发展、基础教育的需求,以运动技术为中心向以强身健体,提高素质为中心转移。适度拓宽教学内容,使之呈现多样化,突出运动的健身性、娱乐性、终身性、趣味性。结合现代教育技术手段,利用多媒体等资源,反馈学生掌握知识和技术动作情况。让学生了解跆拳道运动的实际意义,为什么而学,为提高教学效果服务。

(4) 实现课内外一体化。

除了每周一节的体育课,应该让学生有更多的时间和机会参与到跆拳道体育运动中去。学校可以设立跆拳道协会,组建跆拳道训练队,鼓励学生走出校园,参加一定的跆拳道比赛,拓展学生的视野和提高运动意识。最大限度地调动学生学习跆拳道的积极性,鼓励学生多参与、多体验、多尝试,给他们更多的体育课程空间。

4. 结论与建议

跆拳道运动现已发展成为青少年首选的体育运动,在高职院校开展该项目完全投学生所好,正好可以达到提高学生体质的迫切需求。这对于高校响应国家体育总局“阳光体育”的要求,在高校开展阳光体育运动,增强学生的身体素质,摆脱全民健身素质与日常是绝对的首选的抉择。

但由于安全问题、投入问题等因素的影响,该运动在高校,仍

是民办高校开展还是比较困难的。因此在高校跆拳道运动的推广和发展中:(1)应加大设施器材设施的投入,争取让学生可以在正规的训练室上课,有合适的器材,真正达到强身健体的作用;(2)加大“阳光体育”运动的宣传,务必让学生知道为什么体育。结合跆拳道体育教学,引导学生积极参加“阳光体育”运动;(3)加强教学内容的改革,及时更新教学教材,与时俱进。突出跆拳道在体育运动的优势,加强学生体育兴趣的培养;(4)改革考核评价方法,摒弃应试教育,遵循体育教学的宗旨,以提高学生体质和健身意识为目的,不为分数而上课;(5)提高教师的个人素质。专业教师除了有过人的技能,还要具备教学技巧。在教会学生跆拳道的品势基础上,更要教会学生体育运动的核心意义。

参考文献:

- [1]教育部.关于学习贯彻5 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见6 的通知[Z].2007.06.
- [2]教育部,国家体育总局,共青团中央.关于全面启动全国亿万学生阳光体育运动的通知[N].中国教育报,2007.4.
- [3]宋立,刘建伟.浅析普通高校如何开展阳光体育[J].考试周刊,2009.(6).
- [4]郑和平.高校体育教学改革基本思路[J].西安体育学院学报,2001.(5).

(上接第44页)

游戏,并站在该关旁边的小圆圈内;第二队做完后,站在另一端线后;然后第三、四队依次攻关,以得分多的队名次列前,以上为一轮比赛,还可以进行循环赛,计算各队得分,以得分多或捉住攻关者多的队为胜游戏规则:摇绳者必须按规定的方向、幅度和适当节奏摇绳,不得忽快忽慢,或改变摇绳速度;摇绳者数到五时,攻关队必须及时攻关拖延时间。攻关队员不得绕关过去,还可以设计这样的游戏:学生手拉手成圆圈,方法:学生用一、二报数的办法分成甲乙两组轮流做障碍物和做曲线跑。按规定的圈数和要求做各种练习,以时间最少跑回原位的组为胜。两组交替做练习,可根据情况不断变换方法增减难度。通过这样的游戏,提高了学生的灵敏、速度素质。培养克服困难的精神和对时间、空间的判断能力。当然,在体育教学中提高学生身体素质方法是灵活多样的,但游戏法,确实是其中最好的方法,它使职高学生在愉快的氛围中,真正感受到了体育教学

的趣味性和魅力。

健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。这是中共中央国务院在当前的历史条件下,从我国人才培养和持续发展战略的高度出发对青少年学生提出的基本希望和要求。我们要立足于本职工作,善于总结,敢于探索,发现并创新提高学生身体素质的锻炼方法,把它拓展到校外、社区、家庭,使每个学生随时随地都有简单易行的健身方法。同时增强学生的活动意识,这样,才能激发学生积极锻炼身体的主动性和自觉性,不断提高他们的身体健康素质。总之,在体育教学中,如何运用科学的训练方法和手段来提高学生的体能素质是中学阶段学生获得的技能的基本手段,所以在教学中要根据不同的情况制订科学合理的训练方法,使学生在获得知识的同时也提高自身的身体素质,增进身体健康,养成锻炼身体、快乐体育、终身体育的生活习惯。

(上接第43页)

身体的健康发展。另外,节奏过快很容易使锻炼者肌肉过度紧张,产生疲劳,拉伤、扭伤等运动性伤害也就更易发生。一般来说,对身体影响最佳的运动强度以保持在最大心率的(60%-80%)为宜,心率在130次/分左右为宜。中老年人做有氧健身操的时间不宜过长,最好控制在60min左右。随着锻炼水平的提高,体质的增强,运动强度和运动总量都可以适当增加,心率最高不超过150次/分。因此,生命在于运动,运动在于科学合理,从实际出发,根据自身的情况,中老年人应按照科学的方法进行练习。

3.2. 选择适宜的音乐

音乐是心灵的颤动,一首好的乐曲不但使人们振奋精神,心情愉快,而且还有医病的作用。中老年群体受年龄、身体条件的限制,不像青年人那样有活力,动作灵活。在50例问卷调查中,中老年人对音乐节奏的选择,见表2。

从表2可以看出,有58%的人会选择均速的音乐,32%会选择节奏较强的音乐,最终显示绝大部分的中老年人希望选择适中的音乐,符合自己力所能及的限度。在选配音乐时,要选那些格调高雅、节奏明快的乐曲,如具有中国民族特色的乐曲,一些外国的好乐曲也可以拿来“洋为中用”。但是切忌选配那些混乱嘈杂、强烈刺激的乐曲,这些乐曲对中老年的神经、心脏和心理都起着不良的刺激作用。所以,在有氧健身操锻炼的时候,选择适宜的音乐也是非常重要的。

表2 50名中老年人对音乐节奏的选择

人数	均速	较强	较弱
人数	29	16	5
百分比/%	58	32	10

4. 结论

有氧健身操是一项有益于中老年人身心健康的健身运动。实践证明,长期参加有氧健身操锻炼,能促进体内血氧循环的有氧代谢功能,通过有氧代谢运动来消耗多余的脂肪,通过对全身各主要部位进行刺激性练习,减少皮下脂肪的增长,并且强壮消化系统,改善神经系统,呼吸系统,运动系统的各个功能,延缓身体机能和各个器官功能的衰老。同时,有氧健身操也是一项丰富中老年人文化生活,陶冶情操,增强自信心的健身运动。树立了中老年人对生活积极向上的态度。

参考文献:

- [1]王勇.体育舞蹈对老年人身心健康的影响[A].重庆工程图学会第十四届图学研讨会交流暨第二届CAD应用、CAI软件演示交流大会论文集[C].2004.
- [2]朱寒笑,夏婉芬,余健.试析体育锻炼对老年人身心健康的影响[J].湖北体育科技,2001.02.
- [3]李丹.广州市城区老年人与休闲健美操活动的现状研究[J].广州体育学院学报,2006.04.

ISPA

The Press Association of free trade publications worldwide that keep your eyes open on the world of stationery and office supplies

国际文具出版协会



P & B

www.marcompub.be
info@marcompub.be

Belgium



PAPEL & ARTE

www.papelarte.com.br
jornalismo@papelarte.com.br
raquel.lisao@hummeditora.com.br

Brazil



SCIENCE & TECHNOLOGY OF
STATIONERY & SPORTING GOODS

www.chinassinfo.com
info@chinassinfo.com

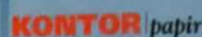
China



PAPIRNIČSKÝ JOURNAL

www.europrofi.cz
papiRNicky-journal@europrofi.cz

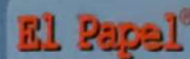
Czech Republic



KONTOR|papier

www.kontorpaper.dk
post@kontorpaper.dk

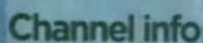
Denmark



EL PAPEL

www.revistaelpapel.com
direccion@revistaelpapel.com

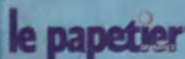
Ecuador



CHANNELINFO

www.channelinfo.net
jnmorton@willmington.co.uk

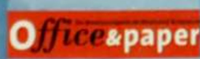
England



LE PAPETIER DE FRANCE

www.papetierdefrance.com
info@papetierdefrance.com

France



OFFICE & PAPER

www.officeandpaper.de
info@officeandpaper.de

Germany



IRODA-MIX

www.iroda-mix.hu
sistvan@iroda-mix.hu

Hungary



LA CARTOLERIA

www.lacartoleria.linea.com.it
info.lacartoleria@linea.com.it

Italy



PAPER & STATIONERY SAMACHAR

www.paperandstationerysamachar.com
info@paperandstationerysamachar.com

India



NICHIMA INC.

www.nichima.co.jp
nichima@nichima.co.jp

Japan



LA PAPELERIA DE HOY
INTERNACIONAL

azaldivar@anfaeo.org

Mexico



KANTOORVAK

www.kantoorvak.nl
kamps@kantoorvak.nl

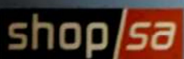
Netherlands



PAPIERNICZY ŚWIAT

www.unitedpaper.com
dkostero@unitedpaper.com

Poland



SHOP SA

www.shop-sa.co.za
editor@shop-sa.co.za

South Africa



STATIONERY BUSINESS

www.delo-st.ru
delo@delo-st.ru

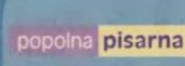
Russia



SLOVENSKÝ PAPIERNÍK

info@slovensky-papiernik.sk

Slovenia



POPOLNA PISARNA

popolna.pisarna@pentla.si

Poland



OFICINA MODERNA

oficinamoderna@linea.com.it

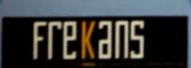
Spain



Papeterie and Büro

www.papeterie.ch
jacob@papeterie.ch

Switzerland



FREKANS

www.frekansdergi.com
tukid@frekansdergi.com

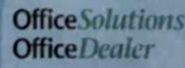
Turkey



KANTSELIARSKI SPRAVI

ks_mag@delo-st.ru

Ukraine



OFFICE SOLUTIONS -
OFFICE DEALER

www.os-od.com
rkunkel@os-od.com

USA



STATIONERY

stationery@infostar.com.ar

Argentina

For more information on ISPA and its members, contact: ISPA GENERAL SECRETARY Mr Christophe DURRIEU - 20 bis, avenue des Deux Routes - 84028 Avignon Cedex 1 - FRANCE
Ph: +33 (0)4 90 89 33 00 - Fax: +33 (0)4 90 88 28 49 - eMail: info@ispa-net.org