

Sports TIME

体育时空

2015年 4B

ISSN 1009-9328



9 771009 932111



运动康复专业技术人才需求的市场分析.....	李绍路 杨 睿	153
对篮球比赛投篮命中率影响因素的研究.....	李 嵩	154
离体肌向心收缩的生物力学特性分析.....	李正宜	155
篮球专项学生膝关节损伤的调查与分析.....	史建峰	156
体育训练中运动训练后如何消除疲劳.....	姜培兴	157
摆臂技术对提高短跑成绩的实践研究.....	王景文	158
浅谈赛前状态的调整.....	徐逸冬	159
影响运动员跳远助跑准确性的因素分析.....	姚莹莹 王群群 盛新新 霍美霞	160
利用弹力带与负重两种动作练习对提高排球运动员挥臂速度效果的比较研究.....	于 洋 庄乾文	161
浅析运动短时记忆与长时记忆的关系.....	张永泰	162
高中体育教学中心理健康教育的探讨.....	邹 敏	163

探索与争鸣

跆拳道运动开展在高职院校体育教学中的影响.....	易木寿	164
大学生室内健身器械使用情况的调查与分析... 王 晶 李 卫	毕 竟	165
例析运用耐久跑培养学生刻苦锻炼精神.....	蓝海明	167
高校体育教师如何做到依法执教.....	刘志武	168
一种带捡球功能的羽毛球拍与球的研制.....	卡保应 张明智	170
大学生跑步者的身份构建与社交圈.....		
——基于反身理论的亚文化质性调查.....	蒋玉跃 杨成军	171
高校校园体育文化建设的现状与制约因素分析.....	李娜娜	172
20世纪以来我国学校体育课程主流价值取向形成动因及其评析.....	李腾达	173
浅谈高职院校田径运动教学改革.....	李 彤	174
探析体育舞蹈中力量的运用.....	刘 明 胡 宣	175
我国体育教育的百年嬗变与重构.....	罗梅纳	176
启发式教学模式在乒乓球选项课中应用的实验分析.....	罗彦荣	177
在篮球战术基础上配合教学中运用“操作思维引导式教学法”的研究.....	沈 威	178
浅析足球游戏在教学训练中的运用.....	陈 鑫	179
百米运动员身体素质训练的探讨.....	王 娟 陈 伟	180
浅析个人需要视角下高校篮球队的管理.....	韦 娜	181
浅谈如何让学生主动参与体育课堂.....	关 琳	182
黄淮学院公共体育课现状调查及发展对策研究.....	吴 杰 刘鑫磊	183
高校乒乓球教学中快乐体育的应用探讨.....	谢春智	184
体育课需要“女汉子”.....	杨 磊	185
探讨普通高校开设体育欣赏课程的重要性.....	于天博 杨 阳	186
小学生篮球训练中团队意识的培养策略研究.....	余高峰	187
浅谈高级技工学校体育选项课和身体素质训练的结合.....	余 健	188
论网球文化在高校网球教学中的重要性.....	袁 凯	189
游戏对学生运动兴趣的培养作用及策略探讨.....	张 和	190
乒乓球运动非均衡发展影响因素探析.....	张红玲 王 杰	191
浅谈如何利用现有的教学条件提高学生立定跳远成绩.....	宗 斌	192

本刊声明

本刊所有署名文章均代表作者个人观点，文责自负。稿件凡经本刊采用，即视为作者同意授权本刊其作品包括但不限于电子版信息网络传播权，无线增值业务权；并且本刊有权并授权合作伙伴某些期刊网再使用。

不同意以上约定的作者请在投稿时特别声明。

跆拳道运动开展在高职院校体育教学中的影响

易木寿

(广州城建职业学院 广东·广州 510925)

中图分类号: G807 文献标识: A 文章编号: 1009-9328 (2015) 04-164-02

摘要 跆拳道是一种新兴的运动项目,于2000年后在我国得到了迅速发展,跆拳道已成为现阶段我国参与度最高的体育项目。跆拳道在高职院校中开展迅速,现已成为高职院校中最受欢迎的体育项目,它能够很好地满足学生学习多样化的需求。对跆拳道运动在高职院校体育教学中的作用进行研究,为跆拳道运动在高职院校中更好的发展做出贡献。

关键词 跆拳道 高职院校教学 运动研究

跆拳道运动在世界范围内发展迅速,练习者遍布全球。但跆拳道进入中国却相对较晚,在2000年以后,各地区运动学校才开始推动跆拳道运动的开展。现在大多数高职院校都拥有自己的跆拳道练习者,开展形式多样化,既有学生自发组织的学生协会,也有校体育部门组织创立的校队、院队,还有通过高水平测试招收的高水平运动员,这也预示着跆拳道在我国高职院校中良好的发展态势。跆拳道运动已成为高职院校体育教学过程中不可或缺的一部分,对高职院校学生的体育教学实施以及综合素质增长都有着重要的作用。

一、高职院校体育教学内容体系下开展跆拳道运动的价值

(一)符合高职院校精品体育课程建设的要求及原则

高职院校体育教学的任务和目标是培养学生终生体育锻炼理念,培养学生学习兴趣和技能要求,因此在教学过程中比较注重体育理论与人文知识的传授。当下我国高职院校体育精品课程建设对体育教学提出了以学生为主体、充分调动学生学习兴趣、积极参与体育运动、培养学生德智体的综合素质、注重培养学生的社会实践能力,这也是体育精品课程建设对高职院校体育教学提出的教学任务。跆拳道作为一个新兴的体育项目,具有多方位、多层次的教育功能,其在学习过程中可以有效地对学生的道德素质、文化素质、智力发展、身心素质、美育素质、爱国主义精神、意志品质等多方面进行培养,强化学生的综合素质素养,又因其项目自身的吸引力,高职院校学生都可以主动参与跆拳道教学。以上因素完全符合高职院校精品课程建设中对于提高学生综合素质、学生自我参与度等,对于高职院校体育精品课程建设有着良好的促进作用。

(二)跆拳道运动对大学生各类素质的促进作用

1.跆拳道对大学生道德素质的促进作用

跆拳道创始人之一,世界跆拳道联盟副总裁李仲佑八段强调:“跆拳道是行动哲学,跆拳道是正人之道”。美国跆拳道联盟(USTU)主席尼桑(SANGLEE)也认为:“跆拳道重在对人的教育,尊重和守纪律是跆拳道的核心”。跆拳道教人做人的道理,懂得相互尊重,学会遵纪守法,从而面对社会有用的人。跆拳道的比赛不是终极目的,是练习遵守规则、尊重和守纪律的手段。跆拳道不仅要求练习者学习跆拳道的技术,更注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从。跆拳道的理论认为:一个跆拳道练习者,他的言行举止体现着他本人的道德素质和人格品性,而跆拳道教育的实质是对一个人道德品质的完善。

2.跆拳道对大学生科学文化素质的促进作用

学生学习跆拳道的同时也是对跆拳道的认知过程,这种认知

过程就是对文化素质的提高。跆拳道不仅蕴藏着力学,在训练和竞赛中还蕴藏着兵学、哲学、医学、伦理等文化内涵。通过跆拳道基本知识的教授,不仅可以使学生掌握运动技术,科学锻炼身体,还可以在技能形成过程中对其进行智能教育,培养学生的求知欲望,丰富学生的体育文化知识,领悟东方传统文化,拓宽学生知识面。

3.跆拳道对大学生身心素质的促进作用

跆拳道的技术动作是由全身协调配合,它能很好地促进人体的力量、速度、灵敏、耐力、协调等全面身体素质的发展,具有强身健体的作用。我校每年都进行学生体质健康标准测试,通过对我校学生入校的体质调查数据(2004年)的体质与练习跆拳道一年后(2005年)的体质数据可以清楚,练习跆拳道的人的身体素质都有大幅度提高(2005年度跆拳道选项班学生的体质优秀率达到98%)。另外,跆拳道训练可以促进学生的心理健康。中学生的文化课学习压力比较大,通过跆拳道训练和比赛可以化解心理压力,从而保持最佳身心健康状态学习。在跆拳道练习中,学生每完成一个动作,都伴随着跆拳道特有的大声叫喊,发出“啊踩!”的声音,这种发声叫喊具有十分重要的意义:大喊能使自己兴奋起来,增加自信心,起到凝神壮胆的作用。同时也能将学习上的压力、烦恼等抛在脑后。

二、高职院校开设跆拳道课的良好条件

(一)高职院校体育教学改革的需求

改革开放以来,在“科教兴国”战略目标的指引下,我国高职院校肩负着为国家培养高素质人才的使命。若想成为一名合格的社会人才,身体素质是基础。全面优化高职院校体育课程设置,强化学生身体素质、心理素质,形成终身体育观念是高职院校体育课程改革的要求。跆拳道运动与高职院校体育课程改革对调整高职院校体育课程设置,增强高职院校学生身体、心理素质,促进学生形成终身体育观念等目标一致,是高职院校体育改革的重点项目。

(二)高职院校参与人群广泛

在调查和研究中发现,高职院校大学生的身体素质和健康状况令人担忧。根据教育部每年对全国高职院校学生体质测试的统计结果显示,总体呈较大下降态势,形势严峻,不容乐观。而且高职院校学生在心理素质上表现也较为脆弱,很多学生经不起打击与挫折,这样很难成为适应社会需求的高素质人才。其次现阶段的高职院校大学生在课程的选择上,特别是体育课程的选择倾向于流行与时尚。综合以上因素分析可以看出跆拳道在高职院校中有着广泛的适应人群。跆拳道运动具有广泛的(下转第166页)

体育时空

(2015年 4B)

期刊名称: 体育时空

国内统一刊号: CN65-1212/G8

国际标准刊号: ISSN1009-9328

邮发代号: 58-10

广告经营许可证号工商广字: 0900536

主管: 新疆维吾尔自治区体育局

主办: 新疆维吾尔自治区体育科研所

社址: 新疆乌鲁木齐市北京中路1000号

邮政编码: 830011

出刊时间: 每月25日

社长兼总编: 胡稳山

执行主编: 胡鑫 姚辉 李琼

编辑出版: 《体育时空》杂志社

文字编辑: 胡山山 林岚 李倩倩

特约编辑: 姜传同

美术编辑: 王晓旭

市场部: 易正峰 钟蕾 田生归 汪鹏

广告总代理: 北京中知兴文化传媒中心

电话: 010-51197531

地址: 北京市海淀区中关村东路18号财智国际大厦

邮政编码: 100083

邮箱: tiyushikong01@163.com

定价: 16元