

跆拳道课程促进学生身心健康的作用与实施方案研究 ——以北京服装学院为例

仲鸿美

北京服装学院教务部体育健康中心，北京

DOI: 10.62836/jer.v4n10.1496

摘要: 在“健康中国”与“体教融合”战略背景下，高校体育课程承担着促进学生身体健康、健全心理品质、提升社会适应能力的重要使命。跆拳道作为一项兼具竞技性、礼仪性与教育性的体育运动，以“礼始礼终、忍耐克己、百折不屈”为核心精神，对大学生身心发展具有独特价值。本文运用文献资料法、逻辑分析法与教学实践总结法，探讨跆拳道课程对大学生身体健康、心理健康及社会适应能力的促进机制，并结合高校教学实际，构建科学合理、可操作性强的课程实施方案，为高校跆拳道课程规范化建设与育人功能实现提供理论参考与实践依据。

关键词: 高校体育；跆拳道课程；身心健康；教学实施；课程评价

Research on the Role and Implementation Plan of Taekwondo Course in Promoting Students' Physical and Mental Health: Taking Beijing Institute of Fashion Technology as an example

Hongmei Zhong

Sports and Health Center, Academic Affairs Department, Beijing Institute of Fashion Technology, Beijing

Abstract: In the context of the “Healthy China” and “Integration of Sports and Education” strategies, university physical education courses undertake the important mission of promoting students' physical health, improving their psychological qualities, and enhancing their social adaptability. Taekwondo, as a sport that combines competitiveness, etiquette, and education, has a unique value for the physical and mental development of college students, with the core spirit of “etiquette begins and ends, patience and self-restraint, and unyielding perseverance”. This article uses the methods of literature review, logical analysis, and teaching practice summary to explore the promotion mechanism of taekwondo courses on the physical health, psychological health, and social adaptability of college

*基金项目：2023年度北京服装学院校内一般教学教改课题“体教融合背景下提升跆拳道课程对大学生身心健康的促进作用与实施方案研究”（项目编号JG-2343）。

作者简介：仲鸿美（1987.10-），女，汉族，浙江上虞人，硕士，北京服装学院教务部体育健康中心讲师，研究方向体育教育训练学。

students. Combined with the actual teaching situation in universities, a scientifically reasonable and highly operable course implementation plan is constructed to provide theoretical reference and practical basis for the standardized construction and educational function of taekwondo courses in universities.

Keywords: college sports; taekwondo course; physical and mental health; teaching implementation; course evaluation

1 引言

随着高等教育育人理念不断深化，高校体育已从传统技能传授转向“以体育人、身心并重”的综合育人模式。体教融合成为了体育教育领域的一个热门话题。体教融合强调通过体育教育来促进学生身心健康的全面发展，将体育与学术课程相结合，使学生在掌握技能知识的同时也能培养身体素质、意志品质，更好地实现“五育”并举[1]，培养更完善更完美的新时代接班人。

大学生普遍面临学业压力、就业焦虑、久坐少动、体质下滑等问题，身心健康发展亟需科学有效的干预途径。跆拳道运动集肢体锻炼、意志磨砺、礼仪教化于一体，动作体系丰富、练习形式灵活。能够增强学生的力量、速度、灵活性和协调性，提高学生的心肺功能和耐力水平。跆拳道强调自律、坚韧和团队合作等价值观，能够培养学生的意志力和自信心，提高学生的自尊和自我控制能力。适合在高校公共体育与专项课程中推广。

现阶段的很多研究一般集中在跆拳道技术动作的教学或是简单的针对运动功能的探讨，针对大学生身心健康的整体的作用和具体的实施方案研究相对较弱或偏少。正因如此，本文通过立足高校的教学实践课程，针对北京服装学院整体女生偏多，体育综合能力不高，体质相对较弱的特点，系统地梳理跆拳道课程对大学生的身心健康价值，创建一个包含课程目标、教学内容、教学实施方案、教学评价及课程保障在内的完整课程体系，为提升高校跆拳道课程质量、落实立德树人根本任务提供一个案例支撑。

2 跆拳道课程对大学生身心健康的促进作用

笔者通过翻阅相关文献进行长期学习和研究，认真了解现有的一些国内的研究成果和课程实践经验，对高校的跆拳道课程在身心健康方面的作用和实施方案进行多方面的梳理和总结，查阅相关文献资料，总结出跆拳道课程对大学生身体素质、心理健康和自我保护能力、社会适应能力等方面有明显的提升作用。

2.1 跆拳道课程对大学生身心健康的促进作用

2.1.1 有效提升大学生的身体素质

跆拳道以手脚技术为核心，通过踢腿、出拳、步法移动等动作训练，能全面强化大学生肌肉力量、柔韧性、协调性与心肺功能，显著改善体脂率、肺活量等关键体质指标[2]。通过每节课长期有效的练习：基础身体素质、踢腿练习、步法练习、踢靶对抗练习等内容，可以有效地提升学生的速度、力量、柔韧、耐力及反应力。可以帮助学生摆脱长期久坐学习带来的体质衰退问题，从而构建更为坚实的身体基础，提升自我身体机能。

2.1.2 有效改善身体姿态与健康

跆拳道非常重视站姿、特别是移动中的重心控制，长期有效的规律训练能够缓解久坐带来的颈椎、腰椎的不适症状，一定程度上纠正学生低头、驼背、含胸等不良身体姿态，通过规律的体能训练可以提升学生整体的基础体能与体质健康测试

达标率。

2.1.3 提升自我保护和加强运动风险的预防

整个课程中融入全身的热身、放松、运动损伤与预防、对抗与防御等内容,通过有效合理的规范的练习,能够改善大学生的本体感觉、平衡能力、应急姿态控制、风险预判等能力,可以极大的帮助学生掌握科学运动的方法,增强安全意识与基础防身能力,养成后期终身健康运动的良好习惯。

2.2 跆拳道课程对大学生心理健康的促进作用

2.2.1 锻炼意志品质,增强抗挫折能力

跆拳道倡导的“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”精神,能通过课程中的鞠躬礼、对抗礼仪等细节渗透,培养大学生的规则意识与尊重他人的品质[3]。在整个训练中需要克服不同技术动作的难点、学习模仿并运动的过程,可有效提升学生心理调节能力,学会克服困难,坚持突破自我,从而提升抗挫折能力,逐步增强自信心,帮助学生从另一个侧面更好地应对学业与生活压力,形成积极向上的精神风貌。跆拳道训练具有一定强度与难度,通过反复练习、对抗体验,创编组合动作及阶段性考核等综合手段,可以培养学生吃苦耐劳、坚持不懈、百折不屈的意志品质,提升心理韧性与挫折承受力。

2.2.2 调节情绪状态,缓解心理压力

运动过程中的肢体释放与专注训练,有助于疏导焦虑、紧张、烦躁等负面情绪,改善心理状态,提升情绪稳定性与自我调控能力[4]。课程中身体素质练习、技术动作练习、双人组合脚靶练习、连续步伐及变换练习,可以帮助学生适度放松,缓解每周生活和学习带来的紧张感,整个运动过程可以使身体分泌内啡肽,从而有助于改善自身的情绪感受,减轻身体的烦躁与不安,从而更好地适应新阶段的学习和生活。

2.2.3 增强自信心,增加自我效能感

随着新技术动作的学习和掌握,整体技能的逐

步提升、以及对抗表现的进步,学生能够从中获得持续不断的成就感,不断提升自我认同与学习自信心,激发学生积极向上的精神状态和对自身机能的掌控感。

2.2.4 培养规则意识与自律精神

跆拳道非常强调礼仪、秩序与赛场规则,在长期的课程训练中促使学生在每次的练习中遵守规则、尊重对手、约束不当行为,逐步形成自律、严谨、尊重规则的人格特质,潜移默化的提升自己。

2.3 提升社会适应能力

跆拳道强调“礼义廉耻、克己复礼”,通过师生礼、对手礼、道场礼等仪式,培养尊重他人、谦逊有礼的交往态度。整个课程过程中通过整体训练,小组训练、双人对抗练习、个人组合展示等丰富多样的组织形式,为学生提供多元、高频的互动合作场景。在完成各项技术动作的学习和组合练习的过程中,学生之间需沟通配合、互帮互助,既能克服自身问题打破社交壁垒,又能培养团队协作精神,实现自身与同伴,个体与集体的共同成长,契合体教融合“全面育人”的核心目标。

3 体教融合背景下高校跆拳道课程的有效实施方案

基于对北京服装学院女生偏多,学生体质相对较弱,根据课程特色和学生需求,本文提供一些具体的指导和建议,主要包括课程设计、课程目标、教学内容的构建等方面,提供有效的实施方案,以促进课程质量提升和持续发展。

3.1 课程设计

课程整体设计以促进大学生身心健康为核心,整体课程严格控制运动强度,避免偏向竞技化训练方案,不符合现阶段学生体质。通过合理的系统训练,使学生掌握跆拳道基础体能训练方法、跆拳道基本步法、踢打技术,组合动作的衔接与编排,提升学生体质健康指标,养成终身锻炼的习惯。

坚持体教融合,技能教学与品格教育并重,融

入课程思政与武道精神，培养学生坚韧意志、自律品质与情绪管理能力，增强自信心与心理韧性[6]。

不同大学生体质分化较大，需要实施分层教学，按零基础、入门等进行分级教学，关注个体差异，通过礼仪规范与团队协作训练，提升学生社交能力、规则意识与集体荣誉感，实现身心社全面发展。

认真落实基础部分的热身环节、规范各个技术动作的教学，严格要求正确使用脚靶，妥善安置见习生，建立课堂安全管理机制。

结合现在信息技术，微信等渠道推动课堂教学与社团活动、竞赛展示相结合，提升持续参与度。

3.2 课程目标设定

1.健康目标：提升学生体质健康水平，掌握科学锻炼方法，养成终身运动习惯。

2.技能目标：掌握基本礼仪、步法、腿法、格挡，了解竞赛规则与安全常识。

3.心理目标：增强自信心、意志力与情绪调节能力，培养良好的心理品质。

4.素养目标：树立规则意识、礼仪意识与团队精神，提升道德修养与社会适应能力。

3.3 教学内容体系的构建[5]

结合北京服装学院大学体育课程学时安排（以16周、32学时为例），采用“基础技能+课堂思政+实践应用”的教学模式，分基础部分（10学时）：涵盖跆拳道起源与文化、基本礼仪（鞠躬礼、着装规范）、基础步法（前进步、后退步、滑步、后撤步）、简单踢打技术（前踢、横踢），搭配基础身体素质训练（柔韧性、核心力量、耐力训练）；提高部分（16学时）：深化技术训练（脚靶练习、步法动作组合练习）、防守技术（单臂格挡、双臂格挡），增加踢靶对抗与小组协作练习；实践练习（6学时）：设置情景化对抗、自编组合、组合演练，结合校园体育文化节等活动开展成果展演。

3.4 教学组织与实施路径

1.分层分类教学：根据学生的不同基础情况，分为零基础组与入门组，设置不同的学习任务和不同

的完成进度，做到全员参与，根据自身提升进度。

2.多样化教学方法：采用示范法、分解练习法、分组合作法、游戏竞赛法、视频纠错法、情景模拟法，提升课堂趣味性与实效性。

3.规范课堂流程：执行“礼仪入场—热身激活—技能教学—组合练习—素质巩固—放松整理—礼仪退场”的完整课堂闭环。

4.课内外融合拓展：部分学生可以在跆拳道社团继续深入练习，通过校园体育文化节，运动会等校内活动组织表演展示。

5.强化安全管理：课前检查场地器材与学生身体状况，合理安排见习生，上课过程中规范动作教学与指导，结课前做好放松，杜绝危险动作与盲目对抗。

3.5 课程考核与评价体系

课程采用“过程评价+成果评价+精神评价”的三维评价模式[6]，全面衡量教学效果；过程评价占总分10%：课程出勤率、课堂参与度、礼仪规范遵守情况；身体素质评价占总分40%：通过每节课不同的身体素质练习提升体质，选取2项内容（如：立定跳远、800米/1000米等）作为考核，分值参考大学生体质测试标准；成果评价占总分40%：基础动作完成度占20%，组合动作设计、实践展示表现占20%；理论成绩、精神评价占总分10%：考核基础理论知识，课程评价，学生自评与互评。

3.6 课程实施保障措施

师资保障：加强教师专业培训，提升教学能力与安全执教水平。

场地器材保障：配置跆拳道课程专用垫子、脚靶、伤口处理应急用品，及时跟踪身体反应，确保教学安全开展。

制度保障：建立课堂安全制度、课前健康问询制度、突发事件应急预案。

激励保障：设立优秀学员、道德风尚奖、技能进步奖等，激发学生的学习积极性。构建“技术+文化+精神”的课程生态。

推动课程思政融入，将跆拳道精神与社会主义

核心价值观相结合[7],实现以体育人。在训练场地悬挂国旗,张贴跆拳道精神标语,定期开展跆拳道文化讲座、成果展演等活动,构建“技术+文化+精神”的课程生态。通过对实施过程和效果的观察和记录,可以提炼出有效的教学模式、课程组织方式和评价体系。

4 结论

跆拳道课程对学生身体素质的提升具有积极的正向影响;能够增强学生的力量、速度、灵活性和协调性,提高学生的心肺功能和耐力水平;对学生心理健康的发展也具有积极影响。跆拳道课程通过肢体训练、礼仪熏陶、意志磨砺与团队协作,对大学生身体健康、心理健康与社会适应能力具有显著促进作用。本文构建的高校跆拳道课程实施方案,以身心健康发展为核心,从课程目标、教学内容、实施路径、评价体系与保障机制进行系统化设计,具有较强的科学性与可操作性。在高校体育教学中推广该方案,有助于丰富课程供给、提升

育人实效,促进大学生全面发展,为高校体育课程改革与健康校园建设提供实践参考。

参考文献

- [1]教育部办公厅关于印发《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》的通知[J].中华人民共和国教育部公报,2004,(12):23.
- [2]郑小朗.高校跆拳道课程对学生体能的影响分析[J].武术研究,2021,6(2):101-103.
- [3]胡红权.高校跆拳道德育价值探究[J].当代体育科技,2021,11(28):130-132.
- [4]于践.高校跆拳道课程对学生健康心理的作用研究[J].当代体育科技,2015,5(35):39+41.
- [5]唐涌.普通高校跆拳道教学内容构建研究[J].运动,2017,(5):114-115.
- [6]曹桂芳.人文精神视角下高校跆拳道教学改革路径探究[J].当代体育科技,2021,11(27):107-109.
- [7]张贵正.现代素养背景下跆拳道全素养教育模式及实现路径[J].当代体育科技,2021,11(20):87-89.

