

浅议高职体育课开展射箭运动的可行性

丁日明

济南幼儿师范高等专科学校

DOI: 10.12238/ems.v6i8.8772

[摘要] 随着社会对体育教育多元化需求的提升,高职体育课程也正在尝试多样化的运动方式。射箭运动,作为一种结合了身体协调性、心理集中力和技术精准度的运动,不仅能够提供独特的体育锻炼体验,还能在培养学生的多方面能力上发挥重要作用。本文将探讨在高职体育课程中引入射箭运动的可行性。

[关键词] 射箭运动; 高职体育课; 教学可行性

A Preliminary Discussion on the Feasibility of Launching Archery Sports in Vocational Physical Education Classes

Ding Riming

Jinan Preschool Teachers College

[Abstract] With the increasing demand for diversified physical education in society, vocational physical education courses are also trying to diversify their exercise methods. Archery, as a sport that combines physical coordination, psychological concentration, and technical precision, not only provides a unique physical exercise experience, but also plays an important role in cultivating students' multifaceted abilities. This article will explore the feasibility of introducing archery into vocational physical education courses.

[Keywords] Archery sport; Vocational physical education classes; Teaching feasibility

1. 引言

射箭运动作为一项拥有悠久历史的竞技活动,其引人入胜之处在于能够有效地锻炼并培育学生的专注力及身体平衡稳定性,同时对于提升他们的全面协调性以及目标物体的精准捕捉能力亦具有显著的积极影响。然而令人深感遗憾的是,虽然射箭运动已被纳入高等职业教育领域中的体育课程体系之中,但其实际的执行情况及其操作方法仍处于探索与发展的初级阶段,存在着诸多需要深入研究与改进之处。

2. 射箭运动的特性与价值

2.1 专注力和稳定性的提升

射箭作为一项对参赛者提出极高专注力以及内心与身体稳定性要求的竞技运动,毫无疑问成为了一条培养年轻学子们专注力和身体协调性的完美道路。在参与射箭训练的全程之中,运动员们必须全身心投入其中,自精确识别并锁定目标位置起始,逐步完成拉弦的动作,直至最后释放出箭矢的那一刻,每一个环节都充分展现出极高的精神集中程度以及

精细化的动作调节能力^[1]。长期坚持不懈的训练过程不仅可以显著提升学生在射箭比赛中的竞技表现,同时还能让他们在日常学习或者其他需要持久保持专注的活动中,逐渐延长注意力的持续时间以及提升注意力的质量。需要特别指出的是,射箭对选手身体的稳定性有着非常严格的要求。在实际比赛中,选手需要掌握正确的呼吸方法,调整并保持身体姿势的平衡与和谐,以及身体动作的平稳与流畅。这些体能要求不仅锻炼了学生的身体协调性和平衡感,也为提高他们的自控能力打下了坚实的基础。射箭运动所倡导的对身体和精神状态的严格控制,有助于引导教育学生在面对生活中的各种压力和挑战时保持冷静、控制和专注。

2.2 协调性和精确性的训练

射箭无疑是一项对参赛者的协调性和准确性要求极高的运动,它不仅是对参赛者体力和技能的严格考验,从更深层次上讲,也是对参赛者精准临场能力的艰巨挑战。在整个射箭过程中,取得优异成绩的关键在于选手的视觉观察力、手

部控制力和身体各部位的完美协调。射箭精英运动员一般都具有出色的手眼协调能力,这意味着他们需要以敏锐的目光判断与目标的距离,及时调整位置以确保弦张力均匀,并在最佳时机以适当的力度放箭。这一复杂的操作过程无疑对运动员的身体控制能力提出了极高的要求,每一次投掷都必须经过精心策划和调整,以确保箭矢按照预定轨迹准确飞出并命中目标。进一步分析,射箭运动中的精确性不仅涉及动作的精确完美,还包括对力量分配的巧妙调整。球员必须学会如何精确地控制身体动作,准确地施加力量,而培养这种能力对于提高投篮技能至关重要。值得注意的是,这种精确性和协调性的培养并不局限于投篮领域,在学生的学习生涯甚至日常生活中都有广泛的应用^[2]。射箭要求运动员在身体控制和协调方面发展并保持高度的精确性,这为广大学生提供了一个独特而宝贵的学习平台。

3. 高职体育课开展射箭运动的可行性

3.1 设施和设备的准备

众所周知,射箭运动在高职高专教育领域的广泛传播和深度实践,必然离不开对现有体育设施进行适当的改进或者增加相关的辅助设施,尤其是首要的配套设施。第一点,科学而人性化地规划射箭场地,这是我们做好这项运动的关键基础。射箭场地的长度通常需要涵盖30至90米的范围,具体的数值则要根据射箭项目的种类和级别来确定。此外,场地还必须有足够的宽度和高度,以保证箭矢在飞行过程中不会误入可能存在危险的区域。为了确保射箭活动的安全性,场地周围应该安装防护网,以防止箭矢意外飞出场地,同时也需要设立明显的警示标志,以提醒非参与者远离射箭区域。在器材配置方面,射箭所需的器材包括弓箭、靶子、靶垫以及其他必要的安全装置等。弓箭的选择要根据学生的技术水平和教学目标合理选择,从初学者的复合弓到高级专业人员的反曲弓,都可以根据实际情况灵活选择。靶子的选择也很重要,可根据学校的经济实力和学生的使用频率进行平衡。可以选择简单易用的草靶,也可以投资购买国际比赛专用靶。为了确保射箭活动顺利进行,还需要一系列辅助设施,如靶垫,它不仅能保护靶子,还能提供稳定的射击平台。此外,护目镜、护臂等安全设备也必不可少,有助于有效保护学生免受潜在伤害。护目镜是保护学生眼睛免受飞溅物、化学品、灰尘、碎片等伤害的关键装备^[3]。在化学实验室中,护目镜可以防止腐蚀性液体或有害气体对眼睛造成伤害;在物理实验中,它可以防止高速飞行的物体或碎片击中眼睛;在木工或金属加工课程中,护目镜能够保护眼睛不受木屑或金属碎片的伤害。此外,在进行体育活动如篮球、羽毛球等时,护目镜也能有效防止球类运动对眼睛的意外撞击。护臂主要用

于保护学生的手臂,在体育活动或户外活动中尤为重要。例如,在攀岩、自行车骑行、滑板等活动中,护臂可以减少手臂与地面或其他物体的直接接触,防止擦伤或撞击伤。在某些实验室操作中,如处理尖锐或热源物品时,护臂也能提供额外的保护层,减少意外伤害的风险。

3.2 教师队伍的建设

教师作为射箭教学活动取得圆满成功的关键所在,其肩负着不仅需要具备深厚的专业知识技能,更需有着丰富的教学经历以及独具特色的教学方式和理念。因此,各高等职业技术学院都应当全力以赴,投入充足的资源和精力来致力于完善教师队伍的建设。首先,高等职业技术学院可采取内部培训的策略。此举主要针对现有的体育教师进行射箭教学方面的专业培训,使他们能够通过系统化的学习和实践过程,深入掌握射箭运动的基础技巧及教学方法。如此一来,既能有效提升教师们的专业素养,又能使他们更加了解并熟悉本校学生的学习状况和教学环境,进而更为高效地开展教学工作。其次,外部招聘也是一种有效的方法。高职院校可以直接聘请具有丰富射箭教学经验的退役教练员或运动员,大大缩短了射箭课程的备课周期。这些退役教练员或运动员通常具有丰富的射击教学经验和专业知识,能够根据学生的个体差异和实际需求实施个性化教学,大大提高了教学效果。最后,与其他已开设射箭课程的院校或专业射击俱乐部建立合作交流关系,也是打造优秀师资队伍的重要途径。通过这些形式的合作,高等职业技术学院可以借鉴和吸收其他单位的成功经验,同时也可以实现设备、教材、师资培训等教学资源共享,从而进一步提高教学质量^[4]。总之,通过实习、外聘、合作、交流等方式,高职院校将能打造出一支专业性强、经验丰富的射箭教师队伍,从而顺利推动射箭教育的发展,为学生提供优质的教育服务。

3.3 学生接受程度的考量

鉴于射箭运动所具有的技术性技巧以及其深厚的独特文化底蕴,已然成为了高等职业教育领域内备受瞩目的项目。作为源远流长的传统体育竞赛项目,射箭比赛不仅对参赛者的专注度和高超的肢体动作协调性有着极高的要求,更需要他们展现出坚韧不拔的毅力和坚定的决心。这种对细节的极致追求和持久的专注训练无疑为学生们带来了巨大的挑战,然而,这同样也是一次提升注意力集中程度和自我控制能力的绝佳机遇。因此,从这个角度来看,射箭运动在协助学生提升专注力和耐性的过程中,发挥着至关重要的作用。射箭运动的起源可以追溯到远古时代,它不仅是一项竞技运动,还蕴含着丰富的文化内涵和历史价值。这种文化底蕴可以激发学生对射箭的兴趣,让他们享受射箭运动带来的乐趣,甚

至深刻感受到与之相关的文化艺术魅力。射箭的美学特质主要体现在运动员的姿势和动作,以及箭的动态美,这些都有助于培养学生对射箭的热爱。当然,我们也不能忽视射箭运动的复杂性和挑战性,它需要学生不断练习和学习,自我激励,不断进步。为了鼓励更多学生积极投身射箭运动,保持热情,高校可以尝试采取多种策略。综上所述,射箭运动在高职教育中的推广和发展,对于促进学生综合素质的全面提高和综合能力的培养有着不可或缺的作用。

3.4 经费的支持

弓箭运动,作为一项源远流长而始终焕发活力的尊贵且优雅的竞技项目,其蕴含的教育意义及其独特的吸引力,使之成为有望被引入至各级别及各类别职业技术学院体育课程体系的理想选择。然而,我们应对该议题保持审慎的态度——相较于其他运动项目而言,弓箭运动所需的设备配置及维护成本确实相对较高,特别是在预算有限的情况下,如何科学地安排并控制此类支出便显得至关重要。首先,弓箭运动所需的基本设施建设,涵盖靶场、弓具、箭矢以及必要的安全防护装备等诸多方面,均需投入大量资金进行采购及布置。这些初始阶段的设备购置费用通常颇为昂贵。此外,为确保弓箭运动的安全进行以及延长设备的使用周期,定期对上述设备进行保养及更新亦属不可或缺的环节,无疑又增加了额外的经济负担。

其次,射击运动的顺利开展离不开专业教练和教师的精心指导。这意味着学校可能需要投入资源,为教师提供射箭技能培训,以提高他们的专业水平。这种培训可以通过外聘专家举办短期培训班的方式进行,也可以通过更加系统和长期的培训计划,旨在提高教师队伍的整体素质,进而提高教学质量。因此,在考虑是否应将射箭运动纳入学校体育课程时,必须进行全面的财务评估,包括启动成本(如器材采购和场地准备)和长期运营成本(如器材维护和教师培训)。只有确保有足够的预算来支付这些费用,才能确保射箭项目的顺利实施和可持续发展。最后,学校还可以寻求外部资金援助,如与体育组织合作,或向政府和非政府组织申请资助,以缓解资金压力^[5]。通过这些策略,射箭运动不仅可以在职业院校得到广泛的推广和普及,还可以成为学生身心发展的重要工具。这就需要学校管理部门认真规划,进行战略性投入,以确保这项运动的可持续发展和对学生的长期积极影响。

3.5 长期发展规划

让射箭运动渗透进入高职院校的体育课程系统,并非是孤立的单一实践安排;相反,我们应该将它视为一种致力于塑造长远发展的全面规划。射箭运动凭借别具匠心的魅力以及对精准度的严苛要求,完全有可能显著提升学员们的身心

健康素质,并深度挖掘他们的专注力和集中精神的能力。通过制定一套持续性的训练方案,我们可以引导学生群体有规律地参与射箭活动,从而逐步提高他们的技术水平和身体协调能力。随着技能的掌握,学生的自信心和自我效能感也会相应提高。此外,成立学生射箭俱乐部是促进学生之间交流与合作的有效途径。作为热爱射箭的学生的平台,他们可以分享自己的经验和技巧,同时吸引更多尚未接触过射箭的学生尝试这项运动。俱乐部活动可包括定期训练课、校内比赛和与其他学校的友谊赛。通过这些活动,学生的团队精神和体育精神将得到极大的提升。为了确保射击技能的准确性和安全性,学校还应邀请射箭领域的专家来校分享专业技术知识并举办讲座。这些专家和科学家不仅会提供专业的技术指导,还会介绍射箭运动的最新发展和科学的训练方法,让学生对射箭运动更广阔的领域有更深入的了解。此外,这些交流活动也为教师提供了专业提升的机会,教师可以通过与专家、科学家的交流,学习到新的教学理念和方法。毋庸置疑,射箭运动的引入和发展将极大地丰富高等职业院校的校园文化生活,为学生提供一个娱乐休闲的选择,让他们暂时从繁重的学业压力中解脱出来。在校园中积极推广射箭运动,学生不仅可以从体育锻炼中获益,还可以在精神文化层面得到满足。这样的体育项目,对于培养学生的综合素质,提高学校的整体教育质量,起着举足轻重的作用。

4. 结论

虽然在高等职业教育体育课程中开展射箭运动遇到了很多困难和挑战,但我们有信心通过采取适当的创新策略和措施,克服这些问题,使射箭运动融入高等职业教育体育课程。这不仅可以提高学生的身体素质,还可以为学生提供一个培养注意力和协调能力的优质平台,丰富高等职业教育体育课程的内容,对高等职业教育未来的发展将产生积极而深远的影响。

[参考文献]

[1] 郑赫相. 传统射艺在小学体育教学中开展的可行性研究[J]. 体育视野, 2023 (21): 137-139.

[2] 钱立宏. 预科体育教学中开展射箭运动的策略研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12 (8): 174-177.

[3] 张兴娜, 王无敌. 传统射艺在中小学体育教学中开展的可行性分析[J]. 北京教育: 普教版, 2022 (7): 1.

[4] 彭志刚. 射箭运动员常见运动损伤的特点, 致因与预防[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2022 (13): 0115-0117.

[5] 魏芳存. 浅议中学体育课开展射箭运动的可行性[J]. 青海体育科技, 2018, 58 (1): 4.

作者简介: 丁日明, 1973. 10, 山东青岛人, 男, 汉, 本科, 副教授, 研究方向: 体育教育。