

# 高校民族传统体育太极拳多元化教学方法改革研究

陈恩

集美大学体育学院

DOI:10.32629/mef.v9i2.19135

**[摘要]** 随着教育领域改革的深入推进,高校各学科教学模式日益多元化。太极拳是民族传统体育的核心教学内容,对于学生身心健康发展具有重要意义。现阶段,我国高校民族传统体育太极拳教学方式较为单一,学生参与积极性不够高,影响了整体教学效果。本文首先分析了民族传统体育太极拳教学的价值,然后提出一系列切实可行的实施策略,以期高校体育教师提供参考价值。

**[关键词]** 高校教育; 民族传统体育; 太极拳; 多元化教学方法

中图分类号: G4 文献标识码: A

## Research on the Reform of Diversified Teaching Methods for Tai Chi, a Traditional Ethnic Sport, in Colleges and Universities

En Chen

College of Physical Education, Jimei University

**[Abstract]** With the deepening reform in the field of education, teaching modes across various disciplines in universities are becoming increasingly diversified. Tai Chi, as the core teaching content of traditional ethnic sports, holds significant importance for the physical and mental health development of students. Currently, the teaching methods of Tai Chi in traditional ethnic sports in Chinese universities are relatively monotonous, leading to low student participation enthusiasm and affecting the overall teaching effectiveness. This article first analyzes the value of Tai Chi teaching in traditional ethnic sports, and then proposes a series of practical implementation strategies, aiming to provide reference value for university physical education teachers.

**[Key words]** higher education; traditional ethnic sports; Tai Chi; diversified teaching methods

### 引言

民族传统体育是中华文明的重要组成部分,高校则是人才培养与文化传承的主阵地。太极拳课程能够增强学生的身体素质,丰富学生的课余文化生活,让学生感受到我国传统文化的魅力。新型教育背景下,高校体育教师应该积极探索多元化的教学方法,精心设计教学内容,激发学生的运动兴趣,强化太极拳教学效果,充分发挥太极拳的育人价值,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人奠定坚实基础。

#### 1 高校民族传统体育太极拳的多元化教学意义

##### 1.1 有利于丰富教学手段,提高学习兴趣

实际教学中,高校民族传统体育教学模式较为单一,内容不够丰富,以技能训练为主,趣味性不足,在一定程度上削弱了学生的学习兴趣。而且太极拳课程动作比较舒缓,很多高校学生更喜欢竞技类的体育项目,这难以激发学生的学习主动性。多元教学方法的改革能够改变这一现状,为太极拳教学注入新鲜的活力,丰富学生的学习体验和分组练习体验。教师通过视频播放、太极拳文化讲解、分组练习等多种方法可以拓宽学生的学习视

野,让学生更加全面地认识太极拳这项运动。再加上太极拳动作多且连贯,其学习本身具有一定的挑战性,多元的教学方法可以帮助学生更高效地掌握基础手型、步法、完整套路等,增强学生的学习自信心,摆脱枯燥的体能训练,有效缓解学生对体育课程的抵触心理,持续激发学生的运动意愿。

##### 1.2 有利于适应不同需求,实现个性化教育

众所周知,每一个学生的成长环境不同,他们的身体素质、运动基础、兴趣偏好在一定程度上存在差异化发展,“一刀切”的教学模式无法满足学生的差异化发展需求。比如,对于一些运动基础较差的学生,需要多次练习才能熟练掌握动作,进度快的教学模式会使其产生挫败感,进而降低其学习意愿。多元化的教学方式可以实现因材施教,根据不同能力的学生实际情况针对性开展教学。而且太极拳运动强度适中、包容性强,不受场地、器械限制,能够完美适配不同学生的身心特点,学生可根据个人实际情况自主练习,为高校个性化教育的实施提供了可行路径。

##### 1.3 有助于民族传统文化内涵的传承

现如今,文化教育成为各学科教学的重中之重,高校民族传统体育太极拳蕴含着数千年的哲学思想、养生智慧与民族精神,多元的教学方法有利于促进民族传统文化的传承与发展。太极拳根植于中华传统哲学,融合了道家阴阳五行、天人合一、中庸和谐的核心思想,蕴含着刚柔并济、以柔克刚、动静结合的东方智慧,是中华民族文化精髓的具象化体现。教师除了进行技能训练外,还会融入文化内涵的讲解,两者相辅相成,让学生在练习动作的同时深刻理解中华民族的思维方式与价值观念。这样一来,比起依托教材讲解文化理论的方式,更能吸引学生的参与兴趣,强化学生对民族传统文化的认同感与自豪感。

#### 1.4 有助于增强学生的实践能力

理论、技能、实践三方面是紧密相连的,高校民族传统体育太极拳多元化教学方式改革能够为学生提供更广阔的实践空间,全方位提升大学生的动手能力、协作能力、创新能力等综合素养。比如,学生可以利用多媒体技术学习不同的太极拳技法,自由选择适配的音乐进行动作组合练习,强化动作要领,培养学生的文化鉴赏能力。此外,太极拳的集体演练、比赛竞技、社团活动等形式,能让学生互相配合,共同完成展演,有利于培养学生的团队协作能力。学生之间互帮互助,沟通能力也得到了锻炼。当其他人观看表演后,也会感受到我国传统文化的博大精深,实现文化的传播。

## 2 高校民族传统体育太极拳多元化教学方法改革的策略

### 2.1 跟进改革趋势,更新教育理念

多元化教学方法的改革体现了教育理念的不断更新,在以往的太极拳教学中,高校体育教师常常采用“教师讲、学生跟练”的单一化教学模式,学生只能机械化地按照教师讲解的动作练习。长此以往,学生对太极拳学习的积极性减弱,教学质量难以提升。对此,高校体育教师应该及时跟进新形势,创新自身教育理念,构建多元化的教学目标,注重动作规范的同时融入文化教学,如太极拳的历史渊源、道家哲学、武德礼仪、养生知识等内容,结合太极名家故事、传统武术典籍,增强课程的文化厚度,设计丰富多彩的教学活动,提升太极拳教学的趣味性,帮助学生全面掌握太极拳这项运动,避免出现“学完即忘”“兴趣缺失”的现象。而且体育教学以锻炼学生身心健康为主,教师应该鼓励学生利用多种方式在太极拳学习中提升身体素质,而不是将过多的精力放在技能掌握上,将太极拳舒缓身心、增强体质特点凸显出来,为学生的课程学习奠定良好的基础。除此之外,高校体育教师应该对自身角色有正确的认知,从课堂教学的主导者转变为引导者,将更多的学习时间留给学生,充分发挥学生的主观能动性,锻炼学生的自主学习能力。

### 2.2 结合实际情况,设计分层教学法

每个学生的能力发展存在差异化,高校体育教师应该积极采用分层教学法,在课前通过体能测试、基础动作练习等评估学生的真实水平,将学生划分为基础层、提升层、拓展层。在此基础上精心设计教学目标,有针对性地设置教学内容和方式,对于

基础较弱的学生,教学目标应该侧重于基础知识技能的掌握,对于学有余力的学生,教师可以将难度较高的教学内容作为教学目标,拓展学生的学习深度,促使每个学生在原有水平的基础上得到能力的提升。比如,对于刚刚接触太极拳的学生,教师可以先为学生讲解太极拳的起源背景,帮助学生建立初步的认知,然后运用24式简化太极拳内容进行教学,逐渐增加教学难度系数,实现能力的进阶发展。基础层的学生从起式这一简单动作开始,以单个动作要领的分解练习为主,当学生掌握动作后可以强化自己的学习自信心,进而更加主动参与其中。对于提升层的学生,教师则可以将左右野马分鬃白鹤亮翅、左右搂膝拗步等多个动作连贯起来,提高学生动作之间的流畅性。对于学习能力较强的学生而言,教师可以引导学生在掌握成套动作后尝试自己进行自由创编,锻炼学生的创新意识。此外,班级学生水平都有所不同,有时教师难以全面照顾到每个学生,所以教学方式可以采用小组合作模式,比如练习中当基础层学生忘记某个动作时,拓展层学生可以加以提醒,分享自己的学习技巧。在此过程中,学生自身的体育运动素养得到强化,也锻炼了学生的团队协作能力。

### 2.3 利用多媒体技术,创新教学模式

在快速发展的互联网背景下,多媒体技术广泛应用于教学领域。高校学生正处于喜欢接受新鲜事物的年龄,所以在太极拳课程中,教师也可以利用多媒体技术创新自身教学,运用视频、动画、音乐等丰富内容,引导学生更直观地掌握动作要领,增强学习效果。或者教师可以在网络平台搜索相关的课外教学资源,包括线上公开课直播、太极名家讲座等,拓宽学生的学习视野,打破课堂教学的时空限制,实现“随时随地学太极”。例如,在学习太极拳理论时,教师可以为学生播放太极拳起源的故事讲解视频,然后制作幻灯片将知识点清晰分条列点,相比于口头讲解的方式,动画、音效等都能更好地吸引学生的注意力,学生也能形成一定系统的知识体系,夯实太极拳学习基础。当教师在讲解太极拳动作时可以利用图片、视频形象地展示基本要领,学生可以直观地看到手腕转动方向、腿部姿势、身体重心如何移动等,避免出现教师示范看不清、学生模仿不到位的情况。除此之外,教师还可以利用学习通、微信群、钉钉等线上平台设计“翻转课堂”活动,课前发布学习资料,由学生自主预习,课堂中教师根据学生的预习情况进行重点讲解,增强教学的针对性,课后布置锻炼打卡任务,学生录制上传自己的练习视频,由教师进行线上批改。

### 2.4 创建多元情境,搭建实践平台

为了让学生更加深刻地理解太极拳文化、掌握动作要领,高校教师可以采用情景模拟的教学方式,营造浓厚的学习氛围,引导学生在特定的情境下练习,让课堂“活”起来,提升学生的参与热情,促使学生真正感受太极拳的文化魅力,进而主动走近太极、爱上太极。除了课堂教学外,教师还可以搭建课外实践平台,拓展教学情景,让太极拳教学走出课堂、走进生活。例如,在讲解太极拳文化内容时,教师可以鼓励学生进行角色扮演,将蕴含的历史渊源、哲学思想等演绎出来,穿插播放古筝、二胡等

古典音乐,让学生在舒缓的音乐中感受太极拳的韵律之美。教师还可以引入太极推手实践环节,让学生面对面互动体验,亲身感受“四两拨千斤”的实战魅力,理解太极拳以柔克刚、借力打力的精髓。同时,游戏也是学生十分感兴趣的活动,教师可以引入游戏化教学元素,设计“太极动作接龙”的趣味竞赛活动,让学生在比拼中巩固所学知识,增添太极拳教学的乐趣。除此之外,学校可以成立太极拳社团、兴趣小组等,为学生定制太极拳专业服装,组织学生参与校外传统太极拳交流、文化展演、太极拳比赛等活动,增强学生的情境代入感。实践活动也可以很好地检验学生的学习成果,真正实现太极拳从课堂教学到文化实践的深度融合。

### 2.5完善评价体系,优化教学效果

教学评价是整个教学过程中至关重要的环节,高校体育教师应该转变以往以阶段测试为主的评价方式,建立更加完善的教学评价体系,丰富评价内容,将学生日常学习表现、动作规范性、文化内涵等融合起来,进而更好地评估教学方法实施的效果。日常表现从课堂出勤、小组合作、课后练习等多个角度展开评价,动作规范可以从意念引领、精神集中、拳式呼吸等练习要领展开评价。比如在进行陈式太极拳“掩手肱拳”这一动作评价时,主要观察学生下肢是否按6:4的重心比例进行分配、下盘是否稳定,躯干(腰部)动作是否有瞬间转动后收回原朝向、上肢是否有前拳后肘对拉而产生弹性;又比如在“白鹤亮翅”这一动作评价时,主要观察学生下肢虚实步是否按标准8:2的重心进行比例分配、躯干是否过于中正(会影响右侧膝盖的支撑力)、上肢是否有右掌上撑外棚、左掌有下压外棚的情况,给予学生相应的评价。评价主体方面,除了教师外,还可以引入学生自评、小组互评等,引导学生对自身学习情况有更加清晰的认知,或者在实践展演中鼓励观众对学生表现进行评价,进一步增强了教学

评价的客观性,也能全方面反馈学生的学习情况。在此过程中,教师要及时发现学生的进步和存在的不足,对于有进步的学生给予肯定,增强他们的学习信心,发现问题时要采取针对性的措施加以改正,确保多元教学方法的实施效果,提升太极拳教学的质量。

### 3 结束语

总而言之,高校民族传统体育太极拳多元化教学方法改革是必要的,符合教育形势新要求,有利于提升整体教学质量,增强学生的体育素养。教师应该持续探索有效的教学策略,更新自身教学理念,设计分层教学活动,利用多媒体技术、情境教学模式、课外实践平台等创新教学,提升学生的学习积极性,锻炼学生的身体素质,推动高校民族传统体育太极拳教学高质量开展。

#### [课题信息]

中国交通教育研究会教育科学研究课题JT2024YB459。

#### [参考文献]

- [1]傅白华.高校太极拳训练方法与多元化教学改革初探[J].拳击与格斗,2023,(12):13-15.
- [2]李福金文.普通高校太极拳教学方法多元化改革[J].冰雪体育创新研究,2021,(08):38-39.
- [3]王小菲,韩炜,程颂.基于O-AMAS有效教学模型的高校体育课堂设计——以太极拳课程为例[J].红河学院学报,2021,19(01):149-152.
- [4]刘红波,付利鹏.河南省高校“太极拳+”特色课程建设现状与改革策略[J].才智,2020,(31):36-38.

#### 作者简介:

陈恩(1970—),男,汉族,河南焦作人,本科,研究方向:民族传统体育、大学体育教学。