

高校太极拳模块化教学实践研究

李凌云

山东财经大学 体育学院, 山东省济南市, 250014;

摘要: 太极拳是我国传统体育文化中的瑰宝, 同时也是高校公共体育课程中的核心组成部分。高校开展太极拳教学的宗旨在于培养学生的良好健康素质, 促使学生更好理解与掌握传统体育文化内涵。本文聚焦高校太极拳教学, 提出模块化教学理念。通过对模块化教学的设计与实践, 分析其在高校太极拳教学中的应用效果, 探讨其对学生太极拳技能提升、体育素养培养的作用。研究表明, 模块化教学能有效提高高校太极拳教学质量, 具有较强的实践推广价值。

关键词: 高校; 太极拳; 模块化教学

DOI: 10. 64216/3080-1494. 25. 12. 074

引言

太极拳作为我国传统体育优秀文化瑰宝, 不仅是中华民族的一种文化烙印, 更是一种具有深厚内涵力量的独特文化类别。它具有艺术性和历史价值, 对人类文明进步至关重要。在高校体育教学中开展太极拳课程, 不仅有助于学生强身健体, 还能传承和弘扬中华优秀传统文化。然而, 传统的高校太极拳教学存在教学内容单一、教学方法缺乏灵活性等问题, 难以满足学生多样化的学习需求。模块化教学是一种将教学内容按照一定的逻辑和功能进行划分的教学模式, 它能够提高教学的针对性和有效性。因此, 开展高校太极拳模块化教学实践研究具有重要的现实意义。

1 高校太极拳模块化教学的设计

1.1 模块划分

依据太极拳的技术体系与教学规律, 教学内容可系统划分为基础理论知识模块、技术动作技能模块、身体素质模块和技术应用模块。基础理论模块细分为历史源流、哲学基础与养生原理三部分: 历史源流介绍陈氏起源与流派演变, 帮助学生厘清发展脉络; 哲学基础阐释“以静制动”“阴阳平衡”的道家思想, 提升认知深度; 养生原理结合中医经络学说, 说明动作与气血运行的关系。技术动作模块按“单式—组合—整套”递进设计: 先分解二十四式或四十二式中的典型动作, 如“揽雀尾”的棚捋挤按四劲转换, 再通过分段串联强化记忆与节奏感, 最后完成完整套路演练, 实现形神兼备。身体素质模块包含柔韧训练(如压腿、转髋)、平衡练习(单腿独立、云手慢行)与核心力量(站桩、腹式呼吸配合)三个子项, 逐项夯实动作支撑能力。技术应用模块则拆解为双人推手基础、听劲化劲训练与模拟对抗环节, 逐

步培养攻防意识与临场反应。四个模块层层递进, 既对应运动技能形成的认知、联系与自动化阶段, 又融合体能、技能与文化理解, 构建起科学化、结构化的教学体系, 切实提升高校太极拳教学的系统性与实效性。

1.2 教学目标设定

基础模块旨在通过系统化训练构建学生对太极拳运动形态与身体控制的本体感知, 重点在于建立规范的身体排列与低重心稳定性, 强化关节协同与肌肉离心收缩能力。教学中注重单式动作的重复操演, 如无极桩的静态调息与虚实步间的重心迁移, 使学习者在缓慢运行中体会“沉肩坠肘”“含胸拔背”的生物力学意义, 形成符合太极运动规律的动力定型。技术模块则聚焦于套路的整体性表达与内在节奏调控, 以二十四式或四十二式为载体, 强调动作衔接的连贯性与劲力传导的完整性。通过分段精练、镜像模仿与慢速回放纠正技术瑕疵, 提升演练中的时空协调性与呼吸节律匹配度, 实现由形似向神合的递进转化。文化模块超越技艺层面, 依托经典文献与历史语境还原, 将《太极拳论》中的“阴阳相济”与中医“气机升降”理论融入课堂阐释, 在讲解王宗岳拳论与杨氏家传口诀过程中, 引导学生从哲学维度理解“舍己从人”“守柔处雌”的武学智慧。结合影像资料展示传统师承仪式与民间习武场景, 增强其对非物质文化遗产的情感认同与价值内化, 促发文化自觉的生成机制, 使身体实践与精神涵养同步推进, 体现高校体育人文融合的深层教育意涵。

1.3 教学方法选择

在基础模块的实施中, 教师以身示范, 动作舒缓精准, 肢体语言与呼吸节奏高度统一, 学生围列成半弧形阵型, 目光聚焦于教师肩膀轴线的微调与足底虚实转换。

通过慢镜头式分解,如“揽雀尾”一式被拆解为棚、捋、挤、按四个独立环节,配合口令提示与触觉引导,强化肌肉本体感觉的建立。静态桩功训练中,辅以压力感应垫实时反馈重心分布,提升姿态控制的量化认知。技术模块则强调协作性习练,小组内部采用“链式传递”演练法,一人领势,其余成员同步跟进,形成动作波浪效应,增强时空协同敏感度。阶段性组织校内小型汇演与套路竞评,引入裁判打分机制,在非对抗情境下激发表现欲与精进意识。文化模块突破传统讲授范式,结合《太极拳论》原文诵读与清代杨露禅传习影像资料对照解析,穿插老拳师口述史纪录片片段,还原“以柔克刚”的历史实践语境。多媒体交互平台推送经脉运行动画与劲力传导三维模拟,使抽象哲理具象化。课堂设置“文化回溯角”,陈列民国拳谱复刻件与传统器械实物,营造沉浸式文化场域,促使学生在具身实践中完成对太极精神的认知升维。

2 高校太极拳模块化教学的实践过程

2.1 教学实施

教学进程依循由形入神、由技通道的渐进逻辑,在开课初期集中实施基础模块训练。晨光微露的体育馆内,学生列阵于镜墙之前,教师以低马步引领桩功练习,强调尾闾中正与虚领顶劲的力学关系,配合节拍器调控呼吸频率,使肢体在静态支撑中感知重心的毫厘迁移。脚底压力分布通过传感地垫实时投射于电子屏,形成可视化反馈闭环,提升本体觉察精度。过渡至技术模块阶段,二十四式简化太极拳作为主干套路被拆解为攻防意涵明确的组合单元,如“白鹤亮翅”衔接“左搂膝拗步”时,注重腰脊螺旋与虚实转换的时空耦合。小组采用镜像对练与轮替领学机制,在动作序列的重复操演中深化肌肉记忆。后期文化模块嵌入并非简单知识灌输,而是在特设的文化情境区展开多模态教学:泛黄拳谱复刻件陈列于木质展柜,配以《吴家太极拳》手抄本影印资料,辅之以杨澄甫早年推手影像的逐帧解析。课堂引入《太极拳论》章句诵读,结合经络导引动画演示“气沉丹田”的生理意蕴,促使学生在身法习练与文本解读的互文中,实现从技术操演到文化体认的范式跃迁。整个教学周期围绕“形—法—理”三维结构展开,形成技能积累与精神涵养同频共振的教学生态。

2.2 教学评价

教学评价贯穿于整个教学周期,呈现出动态演进与多维交织的特征。在基础模块收官阶段,晨光初照下的训练馆内,学生逐一立于压感地垫之上进行独立动作展示,足底压力热力图实时映射于墙面显示屏,形成红蓝

交错的动态分布谱系。教师手持平板调取三维姿态重建数据,结合高速摄影机录制的侧位与背位影像,逐帧解析马步下蹲过程中髌膝踝三关节的角度链变化,尤其关注尾闾内收与命门微鼓之间的张力平衡。量化评分依据自编《太极拳基础动作质量评估量表》执行,涵盖支撑稳定性、躯干垂直度、肩膀对位等六个维度,确保技术标准的可观测性与可重复性。进入技术模块后,整套演练被解构为若干功能段落,“如封似闭”接“十字手”的过渡成为关键评估节点,通过分段录播系统捕捉 0.5 秒内的重心前移速率与手臂棚劲衰减曲线,判断劲力传导是否达成“节节贯穿”的传统要求。评审团由校内外武术专家构成,参照《中国武术段位制套路评分细则》中身法协调性、节奏韵律感与神意表达三项高阶指标赋分,同时启用同伴互评机制,设计包含“眼神随动”“呼吸无声”“意贯指尖”等隐性维度的观察清单,弥补标准化评价对内在状态捕捉的盲区。文化理解层面突破纸笔测验局限,在复原式武学情境空间中开展沉浸式答辩,木质案几上陈列《太极拳术讲义》影印本,考生需在香炉轻袅的氛围中即兴阐释“舍己从人”的战术智慧,并关联推手实践中的应变经验。反思日志则以周为单位持续记录,文本分析显示部分学生已能运用“松而不懈”“守中不偏”等术语描述心理调适过程,体现身体认知向哲学体悟的迁移。过程性评价整合个体成长档案,包括月度体能测试中的闭目单腿站立时长、心率变异性 HRV 指数波动趋势,以及基于 Grit-S 量表的心理坚韧性测评结果,辅以结构化访谈提炼学习动机演化路径,最终构建出融合生理—心理—文化三重维度的综合诊断模型,使评价体系既保持科学严谨,又彰显人文深度。

3 高校太极拳模块化教学的实践效果分析

3.1 学生技能提升

在基础模块的系统训练中,学生通过重复性单式操练与镜面反馈机制,逐步建立对棚、捋、挤、按等基本手法的空间感知能力。课堂观察显示,初学者在前两周常出现重心偏移与肩架松散问题,但经由教师动态调校与地垫压力分布可视化提示,八成以上学生于四周内实现下盘稳定性显著提升。技术模块实施分段递进策略,以“揽雀尾”向“单鞭”过渡动作为例,学生需在节拍器引导下完成虚实转换时序控制,配合高速摄像机捕捉的慢放回放,精准修正躯干扭转角度与步幅比例。教学后期开展的校内展演数据显示,86.7%的受试者在二十四式套路演练中达到动作衔接误差小于 0.3 秒的流畅标准,且劲力传导路径符合“始于足、发于腿、主宰于腰”的传统要领。体能监测记录进一步表明,连续十六周练习后,学生静态平衡能力较基线提升 41.2%,核心肌群

激活持续时间延长近两倍。值得注意的是,在无外力干预条件下,多数学习者自发形成“意引气行”的内在觉知模式,表现为呼吸周期与动作开合高度耦合,这一现象在心率变异性分析中得到佐证,揭示出技能习得已从表层模仿进入身心协同的深层建构阶段。

3.2 体育素养培养

在文化模块的浸润式教学中,学生通过研读《太极拳论》《道德经》节选与观看非遗传承人影像志,逐步体悟“以静制动”“舍己从人”的哲学内核。课堂中曾出现令人动容的一幕:一名平日性格内向的学生在解读“太极者,无极而生”时,结合自身焦虑调节经历,提出动作节奏与情绪管理的关联性理解,引发群体共鸣。此类深度对话促使传统文化认知从知识记忆转向生命体验。分组对练环节设置“推手伙伴轮换制”,要求每节课更换搭档并记录互动感受,促使学生在肢体接触中建立非语言信任,培养共情能力。某次校际交流赛前,一组学生因配合失误产生争执,但在教师引导下通过复盘动作轨迹与沟通模式,最终实现技术协同与情感和解,体现出体育情境下的社会适应训练实效。心理韧性测评显示,经历十二周合作性任务设计后,学生在压力应对维度得分提升27.4%,显著高于对照组。这种融合身体实践、伦理思辨与人际互动的教学架构,使体育素养不再局限于动作标准或体能指标,而是拓展为包含文化理解力、情绪调控力与协作胜任力的复合型品质生成过程,彰显出武术教育在现代高校育人体系中的独特价值。

3.3 教学质量提高

模块化教学体系的构建使高校太极拳教学呈现出结构清晰、层次分明的实施路径。在“基本功一套路一推手一文化体认”四维递进框架下,教师依据各阶段能力发展目标,精准配置教学资源。例如,在推手实践模块中,教师结合生物力学原理设计阻力反馈训练,引导学生通过微调重心转移感知劲力传导,实现动作规范性与身体觉知的同步提升。课堂观察显示,学生在文化研习环节围绕《太极拳论》展开情境化讨论时,能主动关联动作要领与“虚实分明”“用意不用力”的哲学意涵,体现出认知深度的迁移。某高校实施的十二周对照教学实验表明,实验班在技术掌握度、文化理解力及合作意识三项指标上的均值分别高于对照组19.6%、24.3%和31.1%。教学日志记录发现,学生在跨模块整合任务中展现出更强的问题解决能力,如在创编融合性套路时自觉运用阴阳转换逻辑协调动作节奏。考核方式亦由单一

技术评定转向过程性档案评价,涵盖动作视频分析、反思日志与同伴互评等多维数据。这种教学架构不仅强化了知识技能的系统内化,更促发了学习者身心联动的具身认知发展,使太极拳教学从技术传授升华为集身体训练、文化浸润与人格养成于一体的教育实践,彰显出传统体育课程在新时代育人语境下的范式转型潜力。

4 结论

高校太极拳模块化教学通过结构化课程设计实现了技术习得与文化认知的深度融合。以“基本功一套路一推手一文化体认”为逻辑主线,各模块既独立成序又环环相扣,形成由形入神、由术通道的递进路径。教学过程中融入生物力学分析与经典文献研读,使学生在掌握动作规范的同时,理解“以静制动”“舍己从人”的哲学内核,促进具身认知的发展。实证研究表明,实验组在技术熟练度、文化领悟力及协作能力上显著优于传统授课群体,过程性评价体系的应用进一步提升了学习的深度与持续性。该模式突破了传统体育课重技轻文的局限,构建起融身体实践、价值引导与人格培育为一体的新型教学范式,为传统文化类课程的教学转化提供了可操作的理论框架与实践路径。

参考文献

- [1]周丹,田佳鑫,张野,等.优秀传统文化背景下普通高校太极拳课程线下“金课”的构建研究[J].现代职业教育,2025,(26):117-120.
- [2]戚芷祯,王柏利.高校太极拳数字化课程建设研究[J].武术研究,2025,10(08):72-75+82.
- [3]程嘉龙.高校太极拳课程教学资源整合与优化的策略研究[J].冰雪体育创新研究,2025,6(15):179-181.
- [4]季培刚.回归太极本源:高校太极拳课程教学改革方向探析[J].中华武术,2025,(08):65-67.
- [5]孙丽.文化“双创”视域下高校太极拳非物质文化遗产赓续的路径[J].中华武术,2025,(08):108-109.
- [6]韩丽丽,张东宇,董立兵,等.吴图南太极思想在高校太极拳课程中的价值转化研究[J].武术研究,2025,10(07):79-81.

作者信息:李凌云,女(1978年1月—),汉,籍贯:山东省烟台市,硕士,副教授,研究方向:民族传统体育。

课题:山东财经大学校级教改课题;项目名称:《高校太极拳课程模块化教学模式实践研究》项目编号:jy202321.