

# 太极拳教学中合作式学习应用分析

陈志鑫

黄河交通学院 河南 焦作 454900

**摘要:** 太极拳是公共体育课程主要项目之一,也是体育课程体系的重要组成部分,可以增强学生身体素质,提高学生锻炼意识。但是在现阶段太极拳教学过程中,较为注重个体化目标,不注重合作目标与个体化目标联系,学生间互动不足,制约了太极拳教学效果提升。而“合作式”学习在太极拳教学中的应用,可以加强学生间交流协作,同步提升学生太极拳掌握程度、人际交往能力。基于此,对“合作式”学习在太极拳教学中的应用进行适当分析非常必要。

**关键词:** 太极拳教学;合作式学习;应用;

太极拳是我国传统文化中的瑰宝,在技击对抗和大众健身中有显著的社会作用。如今,很多高校都已经意识到了太极拳教学的重要性与必要性,并将其作为培养大学生终身体育意识和终身体育能力的一种重要途径纳入了高校体育教学体系。然而,虽然太极拳教学近些年在高校中开始逐渐的得以推广与普及,但是在很多已经开设了太极拳教学的高校中,太极拳教学的成效却并不理想,在教学理念、教学方法以及教学内容等诸多方面均存在一定的问题,以至于因此影响了教学的质量。

## 一、“合作式”学习在太极拳教学中的应用理论

作为一种社会性动物,人需要在合作中实现自身价值,“合作式”学习从本质上而言是太极拳教学实践中的“补短板”行为。“合作式”学习方式主要以建构主义学习理论为基础,建构主义学习理论强调知识是学习者在一定社会背景下,借助于学习伙伴的帮助,利用必须学习资料,经过一系列建构方式获得的。“合作式”学习理论将学生看做太极拳教学中认知的主体及知识意义的主动建构者,教师主要担任指导者、帮助者、引导者,不需要直接向学生传授、灌输知识。在“合作式”学习方式应用过程中,需要在建构主义教学思想指导下,依据特定年龄段学生生理、心理层面差异,结合客观教学条件及自然条件,设施的一系列分组合作的模式结构和程序。“合作式”学习在太极拳教学中的主要特点是引入了组内合作、组间竞争机制,真正做到了以学生为中心,为学生掌握太极拳技术提供切实有效的服务。

## 二、影响太极拳教学成效的主要因素

### (1) 教学理念存在偏差

目前,部分高校在开展太极拳教学活动的过程中,普遍存在“重动作,轻理论”的问题,也就是说,任课教师在开展高校太极拳教学活动的过程中,过分重视和强调太极拳的实践教学,而且忽视了太极拳理论教学与拳理推广的重要性,以至于,在开展教学活动时,常常将以“太极阴阳学说”为基础,以“松空、松无、无形无相、全体透空”为最高境界,追求文化性与功能性的太极拳教成了“太极舞”,这种

情况实际上是教学理念上的偏差导致的。在这样的教学中,虽然任课教师所教授的太极拳动作数量多、方位复杂、套路也多种多样,但是往往只强调和关注了动作质量的讲解,忽视了太极拳的技击对抗功能性和传统的文化性,所以,并不能真正体现太极拳的技击性和健身理念。除此之外,以这样的教学理念为指导,在开展高校太极拳教学活动时,由于任课教师是将太极拳的套路和招法作为教学的重点,因此,常常就会有意无意地将太极内功教成“外家拳”,违背了“松柔、松空、松无”的理念。

### (2) 练习内容无个性化体现

通过长期的实践教学,一堂完整的体育课教学过程为:准备部分、基本部分、结束部分。但在各项练习活动中练习内容一致,例如:准备部分,一般都是慢跑2圈、做徒手操等。大多学生不喜欢这样的热身活动。整堂课都是在教师的安排下进行,没有考虑学生身体素质及能力基础,这样无差异性的练习活动不利于激发学生的锻炼兴趣,也不利于培育学生的体育核心素养。在教学中我们应该对授课内容、练习内容进行创新和合理安排,使课堂效果更好。

### (3) 教学方法过于单调

现阶段,在我国高校太极拳教学中,由于教学方法过于单调而导致教学效果欠佳的情况也是较为普遍的。之所以这样讲是因为,通过一系列的调查发现、实地走访和文献研究,目前,我国很多高校开展的太极拳教学活动,任课教师使用的仍然是传统的教学模式,多数都是任课教师先进行一招一式的讲解与示范,学生再进行重复的模仿。采用这样的教学方法所开展的教学活动不但过于呆板、沉闷和乏味,而且也不符合高校学生的身心发展规律,并因此严重影响了高校太极拳教学的成效。

## 三、“合作式”学习在太极拳教学中的应用策略

### (1) 培养兴趣

相对于而言,大学生还是更倾向于追求刺激,找一些成效立竿见影的运动项目,另外大学生正处于青年阶段,精力充沛,思维跳跃,很容易被外界的事情吸引注意力,兴趣

来的快去的也快,很难做到心态平和的境地,因此学习太极拳的人也就相对较少,对于大学生来讲可能显得枯燥无聊,要想让更多的大学生学习太极拳,教师可以适当的设立小组建对抗性练习,在教师的规范和指导下进行对抗,武术不仅仅是强身健体,同样也可以加强自身保护,应用于实践中不仅可以提高学生的灵活和思维对应,同时也可以让太极拳不仅仅局限于“假把式”的境地,通过实践对抗可以同时加深学生对于招式的领悟,对于其中的发力技巧和使用方式有一个正向高效的理解,也让这项运动变得富有激情和挑战性,让学生的学习过程不显的太过于单调乏味,教师在一旁指导也可以把这个对抗限制在一个安全合理的范围下,让太极拳从寂静无声变得有声有色,学生也会更喜欢更认真的去学习。

### (2) 结构设置

在将“合作式”学习方式引入太极拳教学前,教师应结合现实情况,依据简约、科学合理的原则,设计教学结构,激发学生对太极拳学习的兴趣,为最终“传道授业”目标达成提供依据。同时为提高太极拳教学中“合作式”学习方式实效性,教师可以充分调查学生个体、群体发展目标,组建合作学习小组,为“合作式”学习方式运行奠定基础。并根据太极拳课堂重难点,设定明确的教学目标,为“合作式”学习方式价值的充分发挥提供依据。考虑到小组是“合作式”学习方式运行的基本单位,在太极拳教学过程中,教师应依据动态分组原则,根据阶段太极拳教学需求,结合常规太极拳教学观察,综合考虑学生身体素质、学习进度、个性特点等因素,落实组内异质、组间同质、优势互补原则,将学生搭配成4-6人一组的异质学习小组,激发各小组主动参与竞争,充分挖掘各小组成员间个体潜能,促进优势互补、能力提升。在这个基础上,教师应时刻观察各小组成员间相容心理,即各小组成员在心理层面、行为层面的协调一致性,其是“合作式”学习方式的关键心理成分,可以为创造性活动开展提供积极、活跃的心理氛围,为学生个体主观能动性发挥提供依据。除此之外,在太极拳教学过程中,教师应注意唤起各小组成员对小组的责任感、归属感。即在以小组为基本单元的太极拳学习活动、评价活动开展的基础上,结合太极拳教学特点,经常性的在课堂中举行以小组为单位的太极拳比赛,创设小组合作学习契机。

### (3) 重视教学内容的合理性

重视教学内容的合理性,所组织的教学内容要符合高校太极拳教学的实际、符合高校学生的学习实际是提升高校太极拳教学成效的一个关键。在革新和完善高校太极拳教学内容的过程中,要确保教学内容的合理性,可以借鉴近些年广泛流行的一些体育运动项目,例如:瑜伽、跆拳道等等,这些运动健身项目之所以能够在较短的时间内就风靡全球,其中非常重要的一个原因就是不但具有良好的健身效果,而且技术动作都比较简单易学,其中的变化因素也比较少。所以,在开展高校太极拳教学活动时,结合普通高校学生运动

基础较差的实际情况,在太极拳教学内容的完善过程中,也要注意如下几个问题,才能够确保教学内容的合理性:一是,在教学内容的完善过程中,应注意根据高校学生现有的运动基础和学习能力,适当的降低技术动作的难度,减少动作变化方位。例如:在太极拳套路创编的过程中,可以将教学的重点放在云手或者是步型的一个方面,以此来降低学生的学习难度;二是,可以采用操化的模式,适当避免“多动联合”的练习形式。例如:在开展太极拳教学的过程中,任课教师可以在动作编排时左右有对称,动作可以一左一右,然后多次重复、各节之间连贯而动,采用这种方式,不但能够有效的提高太极拳套路的“可记性”,同时也保留了太极拳连绵不断的特征,很好的降低了学生的学习难度,提高了教学的质量;三是,可以采用分级编排的方式。也就是说,在教学的过程中,任课教师要注意根据学生的学习水平进行分级编排,逐步提升技术动作的难度。

### (4) 反馈总结

反馈总结包括检查评估、课后反馈两个模块,前者主要通过反复的组间协作教学,开展组间竞赛评比,获得小组合作基本分。随后结合小组成员期末技术测试,确定个人分、进步分,最终得分为三者的和;而后者主要是在检查与评价的基础上,结合日常观察,针对各小组差异,及时采取恰当教学改进测量,以便为组内成员合作互助、组内成员竞争联合氛围的形成提供依据。如在十二功法六组盘手专项自由散推、综合自由散推练习过程中,经常会出现小组成员因失去平衡而摔倒现场,教师就可以申请几把椅子,在各小组成员自由练习位置合理放置,以便促使各小组成员可以在失去平衡的第一时间把扶;而在拉伸、甩摆后,部分学生经常出现旋拧双臂、双腿关节、双腿和旋转双臂练习的放松度不足情况,此时可以增设自我按摩手掌、抖手腕练习模块,保证太极拳教学效果。

结束语:综上所述,“合作式”学习方式在多个国家和地区都得到了广泛推广应用,可以充分发挥太极拳学习中动态因素,增强学生对太极拳学习的兴趣。因此,为了在规定时间内实现太极拳教学目标,教师应在太极拳教学过程中引入“合作式”学习方式。将学生恰当分组,鼓励各组相互激励、相互协作、相互竞争,全面提升学生对太极拳学习兴趣及太极拳掌握程度,为太极拳整体教学效果提升提供依据。

### 参考文献:

- [1] 孟帅. 高校太极拳教学成效提升策略初探 [J]. 武术研究, 2021,6(04):82-83+87.
- [2] 陈书磊. 太极拳教学中“合作式”学习应用分析 [J]. 武术研究, 2021,6(02):72-74.
- [3] 陈祖谷. 太极拳教学方法的选择及应用研究 [J]. 试题与研究, 2020(36):155-156.
- [4] 刘楚. 对高校太极拳教学方法的探讨 [J]. 当代体育科技, 2020,10(15):132-133.