

基于OBE理念的太极拳数智化混合式教学研究

罗安邦

武汉生物工程学院 湖北 武汉 430415

摘要：本研究聚焦OBE理念与太极拳教学的深度融合，探索数智化技术支撑下的混合式教学模式。通过分析传统太极拳教学中存在的问题，结合OBE理念强调反向设计、正向实施的逻辑，基于数智化混合式教学模式可通过VR动作模拟、AI姿态识别、在线互动平台等技术手段，实现太极拳教学目标的可视化、个性化与过程化，有效提升学生技术掌握度、文化认同感及自主学习能力。旨在提升教学质量，促进学生全面发展，为高校太极拳教学改革提供参考。

关键词：OBE理念；太极拳；数智化混合式教学

前言

随着信息技术的飞速发展，数智化浪潮席卷教育领域，为传统体育教学带来新的机遇与挑战。太极拳作为中华优秀传统文化的瑰宝，在高校体育教学中占据重要地位。然而，传统太极拳教学存在教学方式单一、评价体系不完善等问题，难以满足新时代学生的学习需求。OBE理念强调以学生最终学习成果为导向，数智化混合式教学能够整合线上线下教学资源，打破时空限制，实现教学资源的精准匹配。高校探索OBE理念指导下的太极拳数智化混合式教学模式，对推动传统体育课程的创新性发展、提升学生核心素养具有重要的理论与实践价值。

1 OBE 理念及太极拳数智化混合式教学含义

OBE理念，即成果导向教育，强调以学生最终学习成果为核心，遵循“反向设计、正向实施”原则。它要求在教學前明确预期成果，围绕目标设计课程内容、教学方法及评价体系，并通过持续改进确保学生达成预设成果，实现教学目标的转变，太极拳数智化混合式教学，是将OBE理念融入太极拳教学，结合数字化与智能化技术，整合线上线下教学资源的新模式。线上依托AI动作识别、VR虚拟仿真等技术，实现动作标准化分析、个性化纠错及沉浸式练习；线下则通过教师面对面指导，强化劲力运用与文化理解。该模式以OBE成果指标为导向，如设定动作误差阈值、量化学习参与度，通过线上数据追踪与线下实践考核，形成目标设定、技术赋能、多元评价的闭环教学体系，既解决传统太极拳教学的标准化与个性化矛盾，又提升学生学习效率与文化传承效果，推动传统武术教育的现代化转型。

基金名称：武汉生物工程学院校级教学改革研究项目“大学体育混合式教学模式研究——以太极拳项目为例”（编号：2021J37）

2 高校太极拳教学现状分析

2.1 教学方法传统，个性化指导欠缺

高校太极拳教学多延续“教师示范讲解+学生模仿练习”的传统模式，以大班集体授课为主。教师通常按统一进度开展教学，难以针对学生个体差异提供个性化指导。比如在“白鹤亮翅”这类需要身体协调性与平衡感的动作教学中，部分运动基础薄弱的学生难以跟上节奏，而教师囿于课堂时间与人数限制，无法逐一纠正动作细节，导致学生学习效果两极分化。

2.2 评价体系单一，重技能轻素养

教学评价侧重动作技能考核，多以期末现场演练打分为主要评价方式，且评分标准模糊，缺乏量化依据，主观性较强。同时，对太极拳理论知识、文化内涵理解以及学习过程中的态度、进步幅度等方面关注不足。例如，学生可能通过短期突击熟练完成套路动作，但对太极拳蕴含的阴阳哲学、呼吸配合等文化精髓知之甚少，不利于传统文化的深度传承。

2.3 学生兴趣不足，自主学习动力弱

太极拳动作舒缓、招式复杂，与大学生热衷的高强度、快节奏运动存在差异，导致部分学生兴趣不高。此外，课堂教学趣味性欠缺，互动形式单一，难以持续激发学生学习热情。在线上学习资源日益丰富的背景下，高校太极拳教学虽也引入慕课等线上资源，但缺乏有效的监督与引导机制，学生课后自主学习往往流于形式，难以形成学习闭环，影响教学整体成效。

3 基于 OBE 理念下太极拳数智化混合式教学策略分析

3.1 明确教学目标，契合OBE理念核心

高校基于OBE理念的太极拳数智化混合式教学中，明确教学目标是关键的第一步。OBE理念强调以学生最终的学习成果为导向，这就要求太极拳教学目标不能仅

仅停留在让学生学会几个招式,而是要深入思考学生通过一学期或一学年的太极拳课程学习,在知识、技能、素养等多方面应达到的具体水平。从知识层面来看,教学目标应设定为让学生深入理解太极拳的历史渊源、文化内涵以及相关的中医经络、阴阳平衡等理论知识。例如,通过线上的专题讲解视频,详细阐述太极拳起源于陈家沟,历经数百年传承与发展,融合了中国传统哲学思想。学生在学习后,不仅能说出太极拳的发展脉络,还能理解其蕴含的“以柔克刚”“动静结合”等哲学理念与实际招式的关联。在技能方面,要制定清晰的分级目标。初级阶段,学生应熟练掌握太极拳的基本动作,如野马分鬃、白鹤亮翅等,动作规范、姿势标准,发力顺畅。中级阶段,能够将单个动作连贯成完整的套路,节奏把握准确,动作间的衔接自然流畅。高级阶段,则要求学生在演练中展现出太极拳的神韵,能够根据自身理解对动作进行适当的个性化演绎,具备一定的攻防意识。素养培养同样重要。教学目标应致力于通过太极拳教学,培养学生坚韧不拔的意志品质、良好的团队协作精神以及对中华优秀传统文化的热爱与传承意识。可以组织太极拳小组练习活动,让学生在相互交流、共同进步的过程中,学会沟通与协作。开展太极拳文化讲座和交流活动,激发学生对传统文化的探索欲望。明确且具体的教学目标为后续的教学内容设计、教学方法选择以及教学评价提供了清晰的方向,确保整个教学过程紧紧围绕学生的学习成果展开,真正践行OBE理念。

3.2 打造多元评价体系,全面衡量学习成果

传统的太极拳教学评价往往侧重于学生的期末套路考核,这种单一的评价方式无法全面反映学生在数智化混合式教学模式下的学习过程和成果,与OBE理念相悖。武汉生物工程学院应构建多元化的评价体系,从多个维度对学生的学习进行综合考量。过程性评价应占较大比重。在数智化环境下,线上学习平台能够详细记录学生的学习轨迹。例如,学生观看线上太极拳教学视频的时长、参与在线讨论的活跃度、完成线上作业的质量等都可作为评价依据。对于线下课堂,教师可以观察学生在小组练习中的表现,包括与同学的协作能力、对动作的纠错能力等。同时,定期进行课堂小测验,考察学生对近期所学太极拳动作的掌握情况。终结性评价不能仅仅局限于期末的套路展示。除了考核学生太极拳套路的完成质量,还应加入理论知识的考核,检验学生对太极拳文化、原理等知识的理解。可以采用开卷或闭卷的方式,设置选择题、简答题、论述题等多种题型。此外,引入学生自评和互评环节。学生自评能够让他们对

自己的学习过程进行反思,明确自身的进步与不足。互评则有助于培养学生的观察能力和批判性思维,同时促进学生之间的交流与学习。例如,以24式太极拳演练为例,在动作规范评价上,当同学展示“白鹤亮翅”动作时,评价者会仔细查看其双手分开的高度是否与肩平,右脚跟是否准确点地成虚步,身体重心是否稳定在左腿等细节。若发现同学手臂展开角度过大,评价者会指出:“‘白鹤亮翅’双手展开应呈弧形,目前角度超过标准范围,可能导致动作失去平衡,建议对照视频中老师的示范,调整手臂角度。”在节奏把握方面,针对“左右搂膝拗步”这组连贯动作,学生需要关注演练者动作转换是否流畅,速度是否符合太极拳舒缓、均匀的特点。若同学在完成动作时出现忽快忽慢的情况,评价者会提出:“整套动作节奏应保持一致,当前在从左搂膝拗步转换到右搂膝拗步时,速度突然加快,破坏了整体韵律,建议在练习时配合呼吸,以气息带动动作,保持匀速。”表现力的评价更注重动作的神韵与精气神。对于“云手”动作,评价者会留意同学是否展现出太极拳行云流水、连绵不断的感觉。若同学动作僵硬,缺乏灵动性,评价者会给出建议:“云手动作要像云在天空中飘动一样自然流畅,目前身体转动幅度较小,手臂摆动不够舒展,练习时可想象自己在水中划动,增加动作的柔和度与连贯性。”通过学生互评,教师将收集到的评价信息进行汇总分析,形成详细的数据报告。教师发现大部分学生在“倒卷肱”动作的节奏把握上存在问题,就可以针对性地调整教学计划,增加该动作的专项练习课程,并在后续教学中加强节奏训练指导。同时,这些评价数据也能反映出学生在观察、分析和表达能力方面的成长,帮助教师进一步优化教学策略,实现以学生学习成果为导向的教学目标,推动基于OBE理念的太极拳数智化混合式教学不断完善。

3.3 强化线上线下融合,优化教学过程

在数智化时代,线上线下融合是实现太极拳高效教学的重要途径,也是落实OBE理念的必然要求。武汉生物工程学院在太极拳教学中,应充分发挥线上教学资源丰富、学习时间灵活以及线下教学直观、互动性强的优势。线上利用优质慕课资源、VR/AR技术等丰富教学形式;线下通过个性化指导、小组活动等增强学习效果。提出线上线下教学活动的衔接策略,确保教学过程流畅高效。因此,线上教学方面,学校可以利用优质的慕课资源,为学生提供系统全面的太极拳课程讲解。这些课程由专业的太极拳大师授课,动作示范标准,讲解细致入微。学生可以根据自己的学习进度,反复观看教学视

频,对每个动作的细节进行深入学习。同时,线上学习平台还可以设置讨论区,学生在学习过程中遇到问题可以随时在讨论区提问,与老师和其他同学进行交流。此外,利用虚拟现实(VR)或增强现实(AR)技术,为学生创造沉浸式的学习环境。例如,学生戴上VR设备,仿佛置身于太极拳的发源地陈家沟,跟随虚拟教练进行练习,增强学习的趣味性和真实感。线下教学中,教师要注重对学生的个性化指导。在课堂上,教师能够及时发现学生在太极拳动作上存在的问题,并进行一对一的纠正。组织小组练习活动,让学生在相互观摩、交流中共同提高。例如,开展太极拳动作纠错比赛,以小组为单位,找出对方小组同学动作中的错误并进行纠正,既增加了学习的趣味性,又提高了学生的学习效果。还可以举办太极拳文化体验活动,邀请太极拳非遗传承人到校举办讲座、进行现场表演,让学生近距离感受太极拳的魅力。通过线上线下的深度融合,为学生提供更加丰富、高效的学习体验,助力学生更好地实现OBE理念下的学习目标。

3.4 促进教师专业发展,保障教学质量提升

教师是教学活动的组织者和引导者,其专业素养直接影响着教学质量。在武汉生物工程学院基于OBE理念的太极拳数智化混合式教学中,促进教师专业发展至关重要。首先,学校应加强对教师的数智化教学能力培训。随着教学模式的转变,教师需要熟练掌握线上教学平台的操作、教学资源的制作与整合等技能。可以邀请专业的技术人员为教师开展培训课程,内容涵盖如何利用视频编辑软件制作高质量的太极拳教学视频、如何运用在线教学平台进行课程管理和互动教学等。鼓励教师参加相关的学术研讨会和培训活动,了解数智化教学的最新发展趋势和前沿技术,不断更新教学理念。其次,提升教师的太极拳专业水平。虽然教师大多具备一定的太极拳基础,但为了更好地满足教学需求,还需要不断提升自身的技艺。学校可以选派教师参加太极拳高级培训班,跟随知名太极拳大师进行深造学习。组织校内的太极拳教师开展教学研讨活动,分享教学经验和教学心得,共同探讨教学中遇到的问题及解决方案。最后,鼓

励教师开展太极拳教学相关的科研工作,通过对教学实践的深入研究,探索更符合OBE理念的教学方法和策略,将科研成果应用于教学实践,提高教学质量。只有教师的专业素养得到全面提升,才能更好地引导学生在太极拳学习中实现预期的学习成果,推动基于OBE理念的太极拳数智化混合式教学不断发展。

结束语

本研究通过OBE理念与数智化技术的双重赋能,为太极拳教学构建了混合式教学模式,该模式不仅突破了传统教学的时空限制,更通过数据驱动的精准教学,实现了从“教师中心”到“学生成果中心”的范式转变。未来需要不断拓展数智化技术应用场景,如引入脑电监测技术分析学生入精状态;构建跨校际的太极拳数智化教学资源平台,实现优质资源共享;探索“OBE+数智化”在其他传统体育项目中的迁移应用。通过OBE理念的引领,让“太极智慧”以更贴近当代学习者的方式得以传承与发扬。

参考文献

- [1]尚英英.“创新+OBE”理念下《管理会计》课程数智化教学研究与实践[J].《中国科技期刊数据库 科研》,2025,1:025-028.
- [2]黄丹平.数智化背景下基于“OBE理念+PAD模式”的财务共享服务课程教学改革研究[J].《中国科技经济新闻数据库 教育》,2025,2:035-038.
- [3]房宏君;蔡红;汪昕宇.数智化教育背景下知识图谱赋能课程思政教学研究与设计[J].《北京联合大学学报》,2025,2:7-14.
- [4]陈李歆;吴昊;王智慧.太极拳数智化教材建设的问题与对策研究——基于SWOT分析的视角[J].《武术研究》,2024,8:78-82.
- [5]陈李歆;吴昊;王智慧.太极拳数智化教材建设的问题与对策研究——基于SWOT分析的视角[J].《武术研究》,2024,8:78-82.
- [6]马丹丹.高校体育民族传统项目太极拳混合式教学模式研究[J].《当代体育》,2021,36:19-19.