

翻转课堂适老化重构：老年太极拳教学模式创新与健康促进路径

荆则霄 刘爽

河南理工大学 河南 焦作 454000

【摘要】：为应对老年群体太极拳习练中存在的生理机能衰退、认知负荷超载及传统教学模式效能不足等问题，本研究基于翻转课堂理念构建适老化重构路径。针对硬件门槛与数字鸿沟困境，提出社区驱动的技术普惠策略，依托共享平板/TV终端预装离线资源，语音指令与动态标注微课，实现扫码直连、一键上传等零学习成本交互，破解老年群体的接入障碍。针对资金与师资压力，建立“三社联动”互助网络，整合社区闲置场地与学校空闲教室降低空间成本；通过高校志愿者社会实践、企业技术支持消解运维负担；建立“银龄互助小组”机制，由学员担任课中辅导员。为提升老年学员的学习体验与参与度，课前自主学习，课中动作精练环节，课后健康促进，根据学员身体状况调整训练计划，并提供远程指导与心理支持，形成全方位健康管理闭环。通过上述措施，可有效解决老年群体太极拳习练中的实际问题，也为传统教学模式的创新提供了新思路，促进了老年健康事业的持续发展。

【关键词】：太极拳教学；健康管理；翻转课堂

DOI:10.12417/2982-3803.25.12.010

引言

推动“全民健康”与“健康生活”已经成为新时代发展的核心要素，培养运动技能并形成健康生活方式是促进全民健身与全民健康深度融合的基本理念^[1]。太极拳作为中国传统的体育项目，不仅在中医养生中深受推崇，也是运动疗法领域不可或缺的重要手段^[2]。然而长期以来，无论是专业人士还是普通民众，对太极拳的理解仍局限于表面，因习练方法不当而影响效果甚至引发伤病的情况时有发生，尤其是老年人受生理机能退化、认知能力下降及动作规范性不足等多重因素的影响，往往导致锻炼效果不理想^[3]。为了实现翻转课堂在老年太极拳教学中的适老化重构，需要进行一系列创新并探索健康促进的有效路径。

1 老年人群太极拳学习困境与翻转课堂的适配性

1.1 老年群体的太极拳学习壁垒

老年群体的太极拳学习壁垒主要体现在多个方面，包括年龄增长、生理机能逐渐下降、认知能力明显减退以及心理适应性的显著不足等原因^[4]。随着年龄的不断增长，老年人普遍会面临一系列生理上的挑战，例如关节的灵活性明显降低、肌肉的力量逐渐减弱等问题，在老年群体习练相对复杂的太极拳架势时，往往更容易感到疲劳，并且有可能因不当姿势或过度用力而造成身体上的损伤。在认知能力方面，大部分老年群体由于记忆力出现衰退的现象，导致他们在掌握太极拳的动作顺序时，会感到格外吃力，通常需要经过反复练习，才能够逐渐形成稳定的肌肉记忆。除了生理和认知方面的困难外，心理层面的因素同样不容忽视。许多老年人在习练太极拳的过程中，可能会因为自信心不足而产生心理抗拒，或者对新式的教学方式

存在一定的抵触心理，这些心理层面的障碍在很大程度上降低了他们的主动性和持续性，使太极拳的习练过程变得更加艰难。因此，针对老年群体的太极拳教学，需要综合考虑这些因素，采取更为科学和人性化的教学方法，以帮助他们更好面对学习中的各种问题。

1.2 传统教学模式的局限性

传统教学模式在面向老年群体开展太极拳教学活动时，其局限性难以满足老年群体的特征需求。日常指导不足是主要问题之一，教师在课堂中主要以教授太极拳架势为主，其有限的精力在个体纠错和针对性答疑中难以覆盖所有学员，学员在习练过程中的错误细节得不到及时纠正。其次，习练氛围沉闷单一，刻板化的集体教学缺乏趣味性和互动性，难以激发老年人长期坚持的兴趣和内在动力^[5]。老年群体受教育程度的差异较大，进一步加剧了学习难度，面对复杂的专业术语和抽象理论时理解能力受限，学习进度不一，容易产生挫败感。教学多停留在动作模仿层面，学员缺乏系统性的专业理论，对太极拳蕴含的拳理、哲理、健身原理及动作要领的内在逻辑认知不足，使学员知其然不知其所以然。在信息方面，老年群体普遍面临信息获取困难，对互联网等智能终端的运用不熟练，主要依赖言传身教，信息闭塞且更新滞后，难以接触科学、前沿的太极拳知识与资源。生理方面，身体功能的自然下降是不可忽视的客观因素，视力衰退影响对动作细节的观察，听力减弱导致听清口令和理解讲解困难，记忆力和反应速度的降低则增加了学习复杂套路的负担，传统教学节奏不能满足学习需求。传统教学模式在安全保障方面存在缺失，教师难以在人数众多的课堂中时刻关注每一位学员的状态变化，对于老年群体潜在的心血管问题、关节旧疾或平衡能力下降等风险缺乏有效的预防性监

控和个性化的运动处方调整。这些因素制约了传统教学模式在老年太极拳推广中的效果，亟需向更具适应性、安全性和支持性的模式转变。

1.3 翻转课堂的适老化适配价值

翻转课堂的适老化适配价值主要体现在其能够推动适老化体育教学的信息化发展，为构建全民健康教育平台奠定技术基础，通过数字化服务，进行姿态评估与健康风险筛查实现精准健康干预，有效破解标准化教学与个体健康差异之间的矛盾，切实贯彻安全第一、主动健康的核心理念，有效应对老年学员在习练太极拳过程中所面临的生理机能下降、学习节奏不适配及安全保障缺失等问题。通过课前提供反复观看的视频教学材料，学员可根据个人视听能力情况调整播放速度或使用字幕功能，确保能够理解动作细节和理论讲解，同时强化记忆力和反应速度的锻炼。课堂环节则聚焦于个性化互动练习，教师能够在教学中实时监控每位学员的身体状态，及时调整运动方案，并完善突发健康事件的应急处置预案，从而显著提升学习的安全性。同时以“太极角展演”和“银龄互助小组”为载体增强社区凝聚力，在弘扬传统文化中培育基层互助的社区新治理，最终实现老有所学、老有所健、老有所为。这种模式弥补了传统教学的不足，同时增强老年人的自主学习能力，在太极拳推广事业中也能发挥积极作用。

2 老年太极拳翻转课堂教学模式构建的关键矛盾与破解策略

2.1 老年太极拳翻转课堂教学模式构建的普及困境

2.1.1 硬件门槛与数字鸿沟

老年太极拳翻转课堂教学模式在推广过程中面临多重普及及困境。老年人群普遍存在数字鸿沟问题，老年人对于智慧技术、平台操作、功能理解等智慧教育接受相对迟缓。从认知负荷理论揭示老年太极拳翻转课堂的普及困境核心在于任务复杂度与系统设计过载的双重认知挤压^[6]，许多老年人对智能设备和在线平台操作不熟悉，老年学员对健康维护的明确需求如缓解腰痛、提升平衡力等，需通过查找微课→理解动作→自主练习→上传反馈，多步骤数字操作链实现，但老年群体记忆容量难以承载目标分解、反复记忆等认知负荷，学员因操作困难产生畏难情绪而导致课前视频学习材料无法有效访问或使用，降低了自主学习效率。文化接受度较低，部分老年人习惯传统面授模式，对新教学方式的信任度不足，导致参与意愿不高，也是阻碍了翻转课堂社区层面规模化推广的原因之一。

2.1.2 资金投入与成本压力

实行翻转课堂，必须具备完善的数字化教学条件，网络教学设施等硬件设施能够达到要求，资源分配不均构成挑战，经

济欠发达社区或偏远地区往往缺乏稳定网络、智能手机或平板电脑等硬件设施，限制了翻转课堂模式的广泛部署。同时师资培训体系尚未完善，教师需掌握新技术和教学方法以监控课堂互动，但当前专业培训机会稀缺，影响教学质量的统一性。翻转课堂的普及需要有专项资金以及针对教学模式的师生培训，以供参与的教练与老年学员能够明确翻转课堂的本质及其对师生双方的基本要求。翻转课堂的软硬件投入并非一次性支出，后续的维护更新、资源持续开发、平台服务费用等均构成长期成本压力。因此，该模式的可持续推广亟需专项资金支持，用于填补硬件鸿沟、开发本土化优质资源，并建立覆盖全员的针对性培训体系。

2.2 老年太极拳翻转课堂教学模式构建的破解策略

2.2.1 社区支持驱动的适老技术普惠路径

老年群体面临的设备缺失与数字技能短板，需通过社区资源整合与轻量化技术适配系统性破局。在硬件设施方面，建立社区级共享支持网络是核心策略：利用社区活动中心、老年大学等公共空间，在硬件设施中预装太极拳离线资源包的共享平板及TV终端，解决无智能设备或操作困难群体的需求；更进一步甚至可以开通电视频道推送精简微课，确保农村及低网络覆盖区的可达性。人机交互层方面则需贯彻“去复杂化”原则：一、开发纯语音指令系统如“播放起势教学”，彻底消除文字输入需求，二、在微课中植入动态视觉引导，如箭头标注重心移动轨迹、呼吸节奏色彩变化等，以可视化展示提示替代单方面语音说明。三、压缩操作流程，实现扫码直连课程、练习视频一键上传等零学习成本功能。这些设计通过降低复杂操作流程与步骤记忆负荷，使界面无障碍操作，让技术服务于老年群体而非复杂化。

2.2.2 互助网络构建的可持续运营模式

针对资金投入与成本压力这一关键问题，可以通过政府与社会资本合作（PPP）模式形成有效的融资途径，在公共体育预算或地方财政余额不足的情况下，通过引入第三方专业机构对翻转课堂的构建进行设计管理。通过政策引导与激励，吸引社会资本投入老年教育信息化建设，特别是针对老年太极拳翻转课堂的软硬件设施建设^[7]。同时，加强与企业的合作，利用企业的技术优势和市场资源，共同开发适合老年人群使用的数字化教学产品和平台。

成本压力与师资短缺的解决关键在于激活社会支持的协同效能，构建以社区为平台、社会组织为载体、社会工作专业人才为支撑，实现“三社”相互支持、协调互动的资源补偿机制，进一步强化居民的归属感，构建社区生活共同体，促进城市社区体育自治体系的建立^[8]。场地方面，整合社区养老服务中心闲置时段与公立学校夜间空闲教室，通过政府协调免租或微

偿使用,大幅降低空间成本。师资方面可以通过联动高校将“老年数字助教”纳入社会实践体系,由学生志愿者提供设备操作支持及基础答疑。更核心的是培育社区内“银龄”互助组织:基于学员技能差异组建“银龄互助小组”,挑选学习进度领先的老年学员经短期培训后担任小组辅导员,负责课中动作纠正与课后练习督促^[9]。同时可以组织社区青少年协助老年人完成视频上传等高频操作。这种“外部资源注入+内部能力激活”的双轨模式,可以有效缓解专业师资依赖,形成成本自循环的可持续生态。

3 老年太极拳翻转课堂教学流程设计

3.1 课前轻量化自主学习

课前学习环节集中入门知识传递与个性化风险规避,通过技术交互实现自主预习。设计10-30分钟间歇动态标注微课,以太极拳教学动画为核心,例如标注架势发力轨迹等,结合语音指令循环提示动作节奏(“吸气抬腕-呼气沉肘”),避免文字阅读负担。在习练前加入健康保障筛查功能,学员在线填写膝踝损伤、高血压等基础病史后,系统自动生成规避高风险动作的定制方案。预习成果以线上形式提交,教师可据此作为课中教学纠错依据,实现教前精准诊断。

参考文献:

- [1] 宋丹彤,王国亮,王芳,等.焦作市老年人群太极拳习练的推动因素、现实困境与纾解路径[J/OL].河南理工大学学报(社会科学版),2025,(05):108-112.
- [2] 王璘,王彩霞.太极拳训练对老年精神障碍患者心理健康及认知功能的影响[J].反射疗法与康复医学,2024,5(06):52-55.
- [3] 杨建营,徐亚奎,杨建英.太极拳的核心定位剖析[J].武汉体育学院学报,2022,56(6):72-79.
- [4] 强晓华.教育数字化转型背景下老年数字化学习的现实困境与实践进路[J].黑河学刊,2025,(01):122-128.
- [5] 许荣梅,王艺锦,宋丹彤,等.健身氛围对老年人锻炼后健身体验情绪的影响[J].体育科技,2020, 41(1): 35-36.
- [6] 华钰文,李洪晨,王猛,等.公共文化服务数字化对老年用户数字负担的影响——基于SEM和ANN的混合方法[J].情报资料工作,2025,46(03):65-72.

3.2 课中精准化协作精练

课中利用社区场地展开动作精练。教师依据预习反馈将学员分组:高风险组(平衡力差/慢性疼痛)接受1对1流动纠错,重点监控重心转移等易伤动作。普通组,通过银龄互助实现一带多分组练习。在安全保障方面,习练太极拳的场地地面需铺设防滑地垫矩阵提供支撑;根据单次习练人数来配备助教协助保障老年学员安全,教师与助教应接受急救知识培训,以应对可能发生的紧急情况。通过安全保障措施,老年学员可以在一个安全、舒适的环境中尽情享受太极拳带来的乐趣与益处。

4 结语

推动老年太极拳翻转课堂教学模式构建,尤其是在社区体育教学中,必须同时推进公共体育服务数字化转型,通过数字化教学模式与资源在尊重老年学员差异性和个性化发展需求的同时提高教学的实效。我们应积极响应国家《互联网应用适老化 and 无障碍改造专项行动方案》,例如参考国家数字图书馆所采用的无障碍访问模式以及“乐游上海”为长者用户定制的界面设计,结合各层级公共数字文化服务平台的独特属性,加速推进无障碍访问模式、老年用户模式以及长者友好模式的开发与优化进程。