

3200名学生同时在线,只为苦练太极

浙大学子大型交作业现场 引来22万次点赞

本报记者 王湛 通讯员 邱伊娜 黄子洋 王可心 柯溢能

最近,浙江大学公共体育与艺术部的老师徐曼,在钉钉群发起了太极拳线上考前辅导站。

为什么要辅导太极拳呢?因为在家上网课的浙大学生,可以选择太极拳或体育舞蹈作为自己的体育课项目。短学期的最后,每位学生都要提交自己打太极拳或跳体育舞蹈的视频作业。这太极拳并没有学生想象的那么容易,为了练习过关,有些学生“连做梦都在练太极”。

正因如此,徐曼的线上太极拳辅导班异常火爆,一天之内钉钉群成员就满了1000人上限,每场直播观看人数破三千,目前点赞数也破了22万。



方向错、手脚乱怎么治? 就算熬夜不养生也要把养生太极打好

哲学1801的陈泓伊就练太极练到半夜12点——她花了两天的时间练习“白鹤亮翅”、“搂膝拗步”和“揽雀尾”这三组动作。

广告学1801的林小雨,在吃完烧烤回家的路上还在复习“搂膝拗步”的手部动作。

没想到太极打久了腿也会酸,只能模仿视频里的动作学一会儿歇一会儿,陈泓伊说:“一组动作从熟悉动作流程到完善腕部和足部的具体动作,需要大概2小时。听似简单,其实不易。”

在学生们眼中,太极是一项养生而轻松的运动,因此前期并没有投入足够的时间和精力。等到期末需要提交视频作业时,才发现打好太极不太容易。

期末提交太极拳视频作业的学生们,需要正面拍摄从起势到右揽雀尾结束的三组动作,这些动作是二十四式太极拳中难度最大的,完整打完三组动

作需要约2分钟。比如“白鹤亮翅”的一个动作,就是上体稍左转,右脚向前跟步,左手翻掌向下,左臂平屈于胸前,右手向左上划弧,手心转向上,与左手成抱球状,做出白鹤亮翅的精神气来。

高分子材料与工程1803的王耀庭,之前曾上过徐曼的线下太极拳班:“有几个动作太难了,学这个做梦都在打太极。之前徐老师线下都是手把手示范,帮我抓着手腕调整动作。”

汉语国际教育1801的杨春雨,是从零基础开始摸索的。她说,之前每次看教学视频,没几分钟就手忙脚乱了,手脚走向协调不好。之前也没有接触过太极拳,可以说是一点一点看视频才对这三组动作有了大致印象。

刚练习太极拳时,杨春雨的动作还不太标准,她弟弟便为她拍摄了各种角度和动作的照片作比较和纠正。除了鼓励,家中也多了很多欢笑声。



上图:老师用各色衣服标记动作方向
下图:学生的太极拳视频片段

不断调适摄像头找角度 这节课让学生家长们都成了太极“粉丝”

徐曼在查看学生们在“学在浙大”平台提交的视频作业时,发现,尽管部分学生非常认真,但有些动作还是有些欠火候。

之前每年12月,为备战“三好杯”和扩展太极拳的学习人数,老师们都会针对性开设相应的辅导站。王耀庭向她提议:“可以借鉴之前‘三好杯’线下太极拳辅导站,在线上建立一个太极拳辅导站,肯定会有很多学生加群。”

考虑到学生情况,徐曼就在自己的四节辅导课群中,询问统计需要辅导的学生人数,最开始她还担心没多少学生参加,想着超过30个人就单独开课。

“没想到这么多同学急需辅导,群二维码经过同学们自由转发,不到一天群就达到上限。”很快,太极拳考前辅导站5个钉钉群总人数达到4800人左右。前两晚直播时,约有3200位学生同时在线,点赞数超过22万。

如今太极拳转向线上,作为技能型项目而非体能性项目,没有场景感的教学更是一场大挑战。徐曼说:“与线下教学不同,线上教学没有足

够的场景感,同学们反映总是打错方向。”

线上视频学习时,角度一般只有正面和背面,即二维视角。这让方向感不强的同学尤其难以判断,后期动作搭配手脚时更会使人混淆。

“这次线上教学,我一直在调整授课细节——比如注意直播的延时,比如在较小环境下拍摄时不断调整摄像头的位置和角度。”徐曼说。

杨春雨观看了两场直播后感慨:“老师讲得很细致,让我把太极拳三组动作都琢磨透了,把动作一个个分解出来,用口令的形式让我们跟上节奏。我的动作已经连贯了很多,手脚也协调多了。”

王耀庭还拉上了自己的妈妈一起看辅导视频,“我妈一边看一边学,还挺有模有样的。徐老师动作很直观,她把红色衣服挂在正面方向,蓝色衣服挂在侧面方向,自己特意穿了黑色衣服为大家示范。”

练拳也练心 “没有上限,可以无限追求‘极’”

王耀庭居家期间在家楼下练习太极拳,“时常会有老奶奶观看我‘练功’。把动作标准化之外,我还要克服一些害羞和尴尬。”

提交视频后,本学期的太极拳学习就告一段落了,林小雨却已经“上瘾”。现在林小雨每天起床后都会打太极,“好不容易学会了,就想充分利用这些动作锻炼身体。”

徐曼和民族传统体育团队的其他老师,都希望学生们能继续学习太极拳。“练习者根据对太极拳和中国文化的理解,能打出不一样的风格。太极拳练习的最高境界就像它的名字一样,没有上限,可以无限追求‘极’。”

徐曼还认为,太极拳是中国的体育运动项目——不同于来自西方的篮球、足球、健美操等,“太极拳源远流长,糅合了中国的历史文化和精神气质。武术的众多种类中,坚持练习太极拳效果最为显著,不知不觉姿态会更美,更能带来身心愉悦。”

目前徐曼通过视频教授的动作,只是24式太极拳(简化太极拳)的一半。“能够继续学习太极拳,对大家是终身有益的。太极拳也值得所有人认识到它的美。”



扫一扫
看浙大老师直播辅导太极拳