

摘 要

太極拳是中國固有的民族傳統體育活動，有廣泛的社會基礎。在內地，太極拳一向被列為學校體育的必修項目，而在澳門地區，雖然武術運動開展的比較好，太極拳項目在本澳公開的和國際的比賽中屢獲殊榮，但作為學校體育教學，它只被列為選修課程，大多學校沒有教授這一運動項目，也沒有穩定的教學模式。澳門長久以來一直沿用以往的傳統教學法，教學中偏重於動作技術，存在教學過程枯燥單調，學生的學習熱情下降，教學效果未如理想等問題，令太極拳運動在澳門學校的發展沉悶不振。

眾所周知，「領會教學」為球類教學帶來了新的活力，而對太極拳的教學能否同樣有效？本研究通過問卷調查、訪談、教學觀察、數據分析對兩班大專學生進行研究，用領會教學的概念、遊戲模式設計太極拳單元教學，並就傳統太極拳教學與領會太極拳教學進行比較，從實驗觀察中發現，傳統太極拳教學對發展及訓練學生的運動技能上，其作用是不容置疑的，但領會太極拳單元教學較易提高學生對太極拳運動的興趣、認知及培養自信心表現的能力，形成自覺鍛煉的習慣與終身體育接軌，更能符合現代體育教學的要求。希望本研究的結果，能為澳門學校太極拳運動的進一步開展與深化提供全新的視野與實施途徑，同時也為澳門有關方面提供借鑒。

關鍵詞：領會教學，傳統教學，太極拳，單元教學.

聯絡人：黎任芳

地 址：澳門，草堆街，95號，恆輝大廈，A2

電 話：(853)66501809 ,(853)28315235

電 郵：ksm95@macau.ctm.net 或 iflai@must.edu.mo