# “少教多学”理念下大学瑜伽课程教学模式重构

周松贤
湖南工业大学体育学院，湖南 株洲 412008

[摘要]“少教多学”作为高校课堂教学改革的重要理念，旨在减少教师单向灌输，激发学生自主探究。针对该理念在体育类课程尤其是瑜伽教学中落地路径缺失的问题，基于具身认知理论，分析传统瑜伽课堂“过度教学”与“虚假主体性”的双重困境，提出瑜伽教学应从“动作模仿”转向“具身认知”的范式转换。从“以问代令”“结构化留白”“去标准化教学”“同伴镜像互助”四个维度，构建“少教多学”理念下瑜伽课堂的实践策略体系，并探讨教师角色重塑与教学评价转向。研究结果表明，瑜伽课“少教多学”的本质在于将身体学习主动权归还学生，促使其从被动接受口令的“模仿者”转变为主动探索身体经验的“觉知者”。

[关键词]少教多学；瑜伽教学；具身认知；教学模式；身体教育
DOI：10.33142/jscs.v6i5.20678　　中图分类号：G712　　文献标识码：A

# Reconstruction of Teaching Mode for College Yoga Courses under the Concept of "Less Teaching, More Learning"

ZHOU Songxian
Physical Education College of Hunan University of Technology, Zhuzhou, Hunan, 412008, China

Abstract: "Less teaching, more learning" is an important concept of classroom teaching reform in universities, aimed at reducing teachers' one-way indoctrination and stimulating students' independent exploration. In response to the problem of the lack of implementation path of this concept in physical education courses, especially in yoga teaching, based on embodied cognition theory, this paper analyzes the dual dilemma of "excessive teaching" and "false subjectivity" in traditional yoga classrooms, and proposes that yoga teaching should shift from the paradigm of "action imitation" to "embodied cognition". Construct a practical strategy system for yoga classrooms under the concept of "less teaching, more learning" from four dimensions: "asking questions instead of orders", "structured blank spaces", "de-standardized teaching", and "peer mirror mutual assistance", and explore the reshaping of teacher roles and the shift in teaching evaluation. The research results indicate that the essence of "teaching less and learning more" in yoga classes lies in returning the initiative of physical learning to students, prompting them to transform from passive imitators of commands to active explorers of bodily experiences.

**Keywords:** teaching less and learning more; yoga teaching; embodied cognition; teaching mode; physical education

## 引言

近年来，随着高校本科教学改革的深入推进，“少教多学”已成为课堂教学模式转型的重要方向。相关文件明确提出，要“减少教师单向知识灌输”，“发挥教师和学生的主动性，将学生从被动接受转向主动探究”。这一理念的核心在于重构教与学的关系——从“以教为中心”转向“以学为中心”，从“知识灌输”转向“能力培养”。

然而，从实际课程种类来说，“少教多学”的实施不能被当作“一刀切”的单纯操作。就学科或课程类型而论，“教”与“学”之间有各自固有的联系。若所讨论的是像瑜伽这类依赖身体实践的体育类课程，“少教多学”既具有天然的契合性，也面临着独特的挑战。

瑜伽本应是“身心灵”的整合训练，它的基本目的不在于完成某类标准动作的全部序列，而是在于促进学习者对身体的细致觉察。此处提到的“觉察”不能靠教师用语言强行给出，必须让学习者结合本体感觉来自己摸索得到。因此从原则上说，瑜伽教学适合采用“少教”形式——教师少说话、不拘束指令，被指导者的身体觉知或许更完整。然而目前很多大学的瑜伽课恰恰与之相反：教师不断发令、学生被动模仿，表面上很活跃，但没有能力脱离教师单独


Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

练习。这正是“少教多学”思路进入教学改革的现实必要性所在。

本文旨在回答一个核心问题：若将“少教多学”看作大学瑜伽课所用的一种抽象教育口号，那么它怎样才能成为实际可行的教学方法？文中引入具身认知理论作为分析框架，系统审视传统瑜伽教学的困境，并提出具有针对性的实践策略。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本文以大学瑜伽课程教学模式为研究对象，聚焦于“少教多学”理念在该类课程中的落地路径问题。

### 1.2 研究方法

本研究主要采用文献研究法，系统梳理“少教多学”理念与具身认知理论的核心命题，并结合大学瑜伽课堂教学的现实观察进行学理分析，据此提出实践策略体系。

## 2 研究结果与分析

### 2.1 理论基础：“少教多学”与具身认知的双重视角

#### 2.1.1 “少教多学”的理念内涵

“少教多学”（Teach Less, Learn More）作为一种系统的教育理念，最早由新加坡教育部在 2004 年前后提出并推行。它并非简单地主张“教师少讲、学生多练”，而是有着更为深刻的内涵：重新定义“为什么教、教什么以及怎样教”；[1]将有关教学内容的“数量”同教学质量的“提高”作为区分；以“自下而上地创新，从上到下地支持”为原则，给予教师和学生更大的自主空间。

就国内教育的背景而言，“少教多学”可以解释为：教师“启发性地教、针对性地教、创造性地教和发展性地教”，学生要“在教师的引导与点拨下，以自己思维与学习方式，进行积极、独立、有深度的学习”。所持的基本思路是激发兴趣、鼓励学习上的自主性。按“少教”至“多学”的逻辑分析来看：教师应避免非必要的讲授与指令，为学生腾出自主探索的时间和空间；学生在自主探索中激活内在动机，实现深度学习。

需要特别说明的是，“少教”不是“不教”。正如有学者批评的那样，那种“每节课老师讲课不超过 10 分钟”的机械式量化解释，“不尊重学科教学的实际”。“少教”要处理的是教得有“针对性”和“启发性”——即教于关键处、教于困惑时，而不是教得“量”的单纯削减。

#### 2.1.2 具身认知理论及其与瑜伽教学的契合

具身认知（Embodied Cognition）是近年来认知科学领域的重要理论转向。它批判传统认知理论“离身”特征的二元叙事，基于身心合一的一元论调，构建了“身体的中心性、认知的体验性和情境的交互性”三个核心命题。[2]具身认知理论认为，认知源于身体，而身体与环境的互动决定了人的认知方式。认知不是发生在“头脑”中的纯符号运算，而是身体、情境及其交互活动生成的结果。[3]

有关具身认知的理论对体育教育很有启发意义。从核心素养看，体育应由品德、能力及健康行为三者共同构成。一般性体育教学多把身体当作“工具”来对待（即被动地接受教师所发命令），这是具身认知所反对的“离身”类教学法。若按具身认知思路思考体育教学，就要把“强体”同“修德”一并考虑，让身体成为知识获得过程的真正主体。

瑜伽教学和具身认知理论之间有基本的结构对应。瑜伽所涉及的练习本身即为“具身认知”一类的过程：人以身体确定的方式（体式）配合呼吸、运用专注力去体会、分析乃至改造自己的身心现实。瑜伽的重点不在于“做出某个标准动作”，而是在动作运行中“觉察身体的真实感受”——对身体的觉察正是认知意义上的一种参与。已有研究说明瑜伽学习是“内隐决定性”及“个体差异性”这类现象的体现，“教法”属于主要的外界促成因素，但“学习态度”恰是内在的关键影响因素。简言之，瑜伽成效归根结底要由主体（学习者）自身来决定，非靠教师的外加引导。[4]

按此思路看，“少教多学”同具身认知一起正好构成瑜伽教学上完整的逻辑闭环：从具身认知出发可知瑜伽所学的是“身体参与的自主认知”，而“少教多学”又把这种本质落实为教学法——即少用外加指令、让身体本身有认知发展的余地。

### 2.2 当前大学瑜伽课堂教学的现实审视

#### 2.2.1 “过度教学”：教师口令过密与学生本体感觉的悬置

走进一所大学瑜伽课堂，你会发现这样的现象：教师在前面接连给出指令——“吸气，抬手”“呼气，前屈”“保持三次呼吸”……学生按此做相应的动作。这种模式看似高效，实则存在较大缺陷。

教师的密集口令使学生形成了对听觉指令的严重依赖。此时学生不是以“感受”来把握身体，而是以“执行”理解教师的话。本体感觉（有关身体动作及所处状态的内生知觉）在这里被搁置或弱化了。对于“我的脊柱现在是什么状态”“我的肩膀是否紧张”一类东西，学生不用去体会，只须听从命令。若没有教师的提示，他们就不知“下一个动作该做什么”，也无从知道“这个动作对我的身体意味着什么”。这种教学培养的是“动作的模仿者”，而非“身体的觉知者”。

Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

2.2.2 “虚假主体性”：看似学生在做，实则身体被语言操控

“以学生为主体”是目前有关教学改革的基本话语之一。学生看似是动作的执行者、身体的主体，实则其身体正被教师的语言所操控。每一个动作的起止、幅度、节奏都由外部指令决定，而学生“主体性”只体现在“服从指令做出动作”这种最浅层次的配合状态。

所称的“虚假的主体性”即为此情形。有关身体主体性的实际意义应是：学习者能就自己身体所感作决定、作安排（即“我觉得这个前屈再深一点会拉伤，所以我停在舒适的位置”“我觉得这个体式中我的呼吸有些不畅，所以我调整一下骨盆的角度”）。传统以口令为主导的课堂却把这类自主判断的机会全都排除在外。

已有研究将“教学内容与方法单一”列入当前高校瑜伽课程的问题。有关教学内容的重复性，教学方法的单一性（即教师只讲、只做，学生只听、只跟）。作为学习者的主体性只能以“配合教学进度”来概括，而非“主导自身学习”。

2.2.3 “少教多学”介入的必要性

上述困境的根源在于：瑜伽课堂目前被错误地当作“技能传授”所涉的场合，而非“身体认知”的发生地。瑜伽与诸如篮球或游泳那样的技能性运动不同——对后者的“标准动作”基本上可作客观处理、按图索骥；而瑜伽偏重对个体身体及内在状态的观察与摸索。若以“统一口令+标准模仿”为标准教瑜伽，实际上就是拿“离身”一类的教学法去处理“具身”类的知识，这种内在的矛盾正是课堂困境的根源。

把“少教多学”理念带入教学，恰恰可以破解这一矛盾。应设法避免过多的口令与示范，要给学生以自由观察、自由尝试的机会，使瑜伽课脱离“跟老师做”而达到“跟自己的身体对话”——这是“少教多学”理念的落实，亦是瑜伽教学本质的回归。

**2.3 “少教多学”落地瑜伽课堂的实践策略**

2.3.1 以“问”代“令”：构建启发式觉知场域

传统瑜伽教师一般用“指令性语言”——“吸气抬手”“呼气前屈”。从“少教多学”出发看问题的话，所提的指令可变为“启发性问题”。这时不要说“后脚外侧踩地”，而是问：“你的后脚外侧有没有用力踩地？觉察一下，这个力量有没有让你的膝盖更稳定？”不把“再往下屈一点”当作命令，而是问：“你的坐骨是在找天花板，还是在找脚跟？”

此处所说的语言转换实际是把“告诉学生怎么做”变为“引导学生自己去发现”。设计问题要依照基本准则：所提问题应以学生自己能察觉的身体经验为基础，不能依赖他人判断的“标准答案”。“你的呼吸有没有变化”“你的肩膀是否紧张”——所问之事对每个人来说都是真实的、可感的，不设“对错”这一区别。按这种“问题链”来引导，就可把注意力由“听指令”转到“感受身体”，而本体感觉也因而被调动起来。[5]

2.3.2 结构化“留白”：创设深度体验的时空

“少教”所指的最直接情形是“留白”——即把课堂中某段时间定为非指令性的静默期。就实际运用来说，对各体式做保持处理时可考虑用“觉知三问”来引导：“感受一下——你的呼吸是否平稳？你的根基（与地面接触的部位）是否稳定？你的身体有没有不必要的紧张？”三者以呼吸、根基与放松为着眼点，正好把身体扫描变成完整而有条理的练习方法。

教师提出问题后要让沉默持续，所给的自主感知时间应是 30 秒至 1 分钟。就“静默观察期”而言，其价值正体现于把教学上的话语变成身体的内部图式。学生不作“等待下一个口令”，而是在“探索当下的身体体验”。此时的留白对教师来说不是“不作为”，而是一种有意识的教学设计——以“被动接收”作为起点来引导“主动觉察”所必需的时间空间。

2.3.3 去“标准化”教学：从“规格统一”到“个体适配”

传统瑜伽教学往往隐含一种“标准体式”的预设——各体式本身有某种“正确”的典型形态，要做的就是使所学的身体接近于该标准。但人的生理构造是高度个体化的：髋部转动的程度、脊椎的弯曲、四肢的长度都不尽相同。同一个“标准”体式对不同身体而言意味着完全不同的体验和风险。

“少教多学”所指的瑜伽教学要以“去标准化”——不要求每位学生都做到“一样”的动作，而应提出基本准则，把身体的边界交还给学习者本人。若教前屈类体式，不规定“手必须碰到脚”，而是给出原则“保持脊柱延展，在舒适的范围内前屈”，让学生自己去寻找适合自己的幅度。就三角式本身来说，不规定“手必须放在脚踝外侧”，而是给出原则“两侧腰等长延展”，让手臂自由地寻找最契合该原则的位置。

有关“去标准化”的教学方法本身即把“怎么做”这类权力归还给学生。教师要由“动作裁判”变为“原则提供者”或“安全守护者”，学生应由“努力达标”转为“探索适合自己的方式”。所持的立场正好符合“少教多学”


Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.

之见——教师的“教”有所缩减（不逐个地处理有关动作的细节），学生的“学”却深化了（开始思考“什么适合我”）。

2.3.4 输出驱动：建立“同伴镜像”互助机制

“教别人是最好的学”所提到的教育方法对瑜伽课来说也适用。要让课程在中间有 3～5 分钟的“同伴观察”时段：按两人一组来分，A 练体式、B 来考察 A 的根基（即双脚或 seated bones 的稳固情况），再以小声方式把所见如实说给 A 听，接着换角色。

这里所提设计的内在逻辑属于“输出驱动”——要使学生做“教”或“反馈”一类的事，就应把已内化的知识转化为能说出来的语言。这种转化本身又促使他思考、运用已有材料。而“被观察”的人可以借安全的同伴联系得到与教师角度不同的身体类反馈。[6]

应特别指出：同伴观察所关心的不完全是“评判对错”，而是“描述事实”——即“我看到你的右脚好像比左脚更用力”“我注意到你的肩膀在靠近耳朵”——这类描述反馈比“你做对了/做错了”来说更有用（更有效）。

2.4 教师角色的重塑与教学评价的转向

2.4.1 从“示范者”到“学习环境设计师”

“少教多学”所指出的教师最大困难不在于“教得少了”而应是“角色变了”。就传统课堂而言，“示范者+指令员+纠错者”恰好是三位一体的：在“少教多学”这类课堂上，教师要以“学习环境的设计师”及“安全的守护者”来应对。

“学习环境设计师”意味着：教师所关注的重点应由“课中讲授”转到“课前设计”——即要思考怎样的问题对身体觉察是合适的？怎样安排留白时间才不使探索太狭小、也不令学生感到不知所措？同伴之间应做怎样的互动来达成真正的学习？上述种种属于教学设计的“隐形劳动”，与仅靠台上口令所完成的任务相比要复杂得多。

“安全的守护者”意味着：若要给学生以自由探索的机会，教师仍应对高风险体式（例如倒立或深度后弯）保持高度警觉。“少教”不等于对安全风险的放任，在涉及安全的关键时刻，教师的“教”必须及时、明确、不容商量。

2.4.2 教学评价：从“考动作”到“考觉知”

有关传统瑜伽课程的评价一般以“动作完成度”为着眼点——体式完成得多标准、序列记忆得多完整。所用的评价方法同“少教多学”有本质上的矛盾：若最终要考查“能不能做出标准体式”，对一学期来说“去标准化”教学就失去了意义。

按“少教多学”思路来理解瑜伽课程时，所作的评价宜是过程性的、多元的及质性的。下面给出有关框架：平时觉知日志（30%）——把练习之后的身体感受和觉察都写进课后笔记里；同伴观察记录（30%）——就同学间互相练习的情况作出观察或思考的记录；期末个人展示（40%）——由学生自编一套最适合自身的组合带领演示，重点考察其对自身身体的理解和教学表达能力，而非动作的“标准度”。

这种评价方式的核心逻辑是：若不以“学生记住了多少教师的指令”为考试内容，而以“学生对自己的身体有多少理解和觉察”来考查——这恰恰是瑜伽学习的真正目标，也是“少教多学”所要实现的“多学”。

## 3 结论与建议

将“少教多学”理念引入大学瑜伽课程，不是一种时髦的教育口号移植，而是对瑜伽教学本质的回归。瑜伽作为一种“具身”的实践，其学习成效从根本上取决于学习者自身的身体参与和内在觉察——这种参与和觉察无法被“教”会，只能被“学”到。教师的“少教”，恰恰是为了给学生的“多学”——更多的身体感知、更多的自主探索、更多的自我发现——腾出空间。

从“动作模仿”到“具身认知”，这一转变的实质是将身体学习的主动权归还学生。当学生不再追问“老师，我做得对吗”，而是开始说“我感觉这样做更稳定”时，“少教多学”就在瑜伽课堂上真正落地了。这不仅是教学方法的改良，更是对“什么是真正的学习”这一根本问题的重新回答——在身体教育领域，学习的最高境界不是“复制”，而是“觉察”。

[参考文献]

[1]刘冬岩.新加坡“少教多学”教育改革及其启示[J].全球教育展望,2010,39(05):31-35.

[2]降佳俊.身体、认知、情境:体育与健康跨学科主题学习的逻辑厘定、价值意蕴和行动路径[J].体育教育学刊,2024,40(4):1-9.

[3]李博文.具身认知视域下大学生思想政治教育有效性提升路径研究[J].延边教育学院学报,2006,40(3):22-27.

[4]翁荣.瑜伽学法研究[D].湘潭:湖南科技大学,2011.

[5]高文英.木桶理论视域下高职瑜伽教学改革创新及优化路径研究[J].当代体育科技,2024,14(31):95-98.

[6]杨淑芬.“少教多学”理念下的高中数学课堂[J].中学课程辅导,2025(17):78-80.

作者简介：周松贤（1977—），女，汉族，湖南娄底人，硕士，副教授，湖南工业大学，研究方向：学校体育学。

Copyright © 2026 by authors and Viser Technology Pte. Ltd.