

文化传承视角下高校太极拳教学的问题及应对措施

韦继德

广西城市职业大学, 广西 崇左 532100

DOI: 10.61369/ETR.2025310036

摘 要 : 为了探讨文化传承视角下高校太极拳教学存在的问题及改进措施, 采用文献分析与案例研究的方法, 分析了当前太极拳教学中存在的教学理念滞后、内容局限、环境资源不足及学生参与度低等问题。研究表明, 要实现太极拳教学的文化传承, 必须更新教学理念, 推动文化的深度融合; 丰富教学内容, 实施多元化教学模式; 提升教师素质, 优化教学资源; 创新教学方法, 增强学生的兴趣和参与感^[1]。最终, 建议高校太极拳教学需更加注重文化内涵与实践能力的结合。

关 键 词 : 文化传承; 太极拳; 高校教学; 教学改革

The Problems and Coping Strategies of Taijiquan Teaching in Colleges and Universities Under the Perspective of Cultural Heritage

Wei Jide

Guangxi City Vocational University, Chongzuo, Guangxi 532100

Abstract : To explore the problems and improvement measures of taijiquan teaching in colleges and universities under the perspective of cultural heritage, the methods of analysis and case study were adopted to analyze the current problems in taijiquan teaching, such as the backward teaching concept, limited content, insufficient environmental resources and low student participation. The results of the study show that in order to realize the cultural heritage of taijiquan teaching, it is necessary to update the teaching concept and promote the deep integration of; to enrich the teaching content and implement diversified teaching modes; to improve the quality of teachers and optimize teaching resources; to innovate teaching methods and enhance students' interest and of participation. Finally, it is suggested that taijiquan teaching in colleges and universities should pay more attention to the combination of cultural connotation and practical ability.

Keywords : cultural heritage; Taijiquan; college teaching; teaching reform

引言

太极拳作为中国传统文化的重要组成部分, 具有深厚的文化底蕴和实践价值。近年来, 随着高校体育课程的多样化, 太极拳作为一门独特的体育课程在高等教育中逐渐得到重视。然而, 当前的太极拳教学面临着教学理念陈旧、内容单一、资源匮乏等问题, 影响了其文化传承功能的发挥。如何改进高校太极拳教学, 提升其文化内涵和教学效果, 成为亟待解决的重要课题。

一、太极拳在高校体育课程中的地位

太极拳在高校体育课程中的地位逐渐上升, 成为高等教育中独具特色的体育项目之一。作为中国传统文化的重要代表, 太极拳不仅具有显著的体育锻炼效果, 还承载着丰富的文化内涵。在高校体育课程中, 太极拳不仅可以帮助学生提高身体素质, 增强柔韧性、协调性和耐力, 促进身心健康, 还能培养学生的文化素养和对中华传统文化的认同感^[2]。

太极拳在高校体育课程中的地位体现了其在身体素质训练方面的独特作用。与传统的竞技体育项目相比, 太极拳注重柔和的运动方式和内外兼修的锻炼方式, 尤其适合现代学生在紧张的学习生活中进行调节, 帮助学生释放压力、放松身心。

太极拳是中华文化的精髓之一, 承载着丰富的哲学思想和文化理念。通过太极拳的学习, 学生不仅能够体会到阴阳五行、天人合一的哲学思想, 还能够实践中感受中华文化的独特魅力, 增强对传统文化的认同感和自豪感。

作者简介: 韦继德 (1996.11—) 男, 苗族, 本科 (在读研究生), 助教, 研究方向: 体育教育。

太极拳作为高校体育课程的重要组成部分,不仅促进学生的身体健康,还能够发挥其文化遗产的作用,使学生在锻炼的同时,获得精神上的启迪与文化素养的提升,成为高校体育教育中不可或缺的一部分^[3]。

二、文化传承视角下太极拳教学的问题分析

(一) 教学理念和方法的滞后

在高校太极拳教学中,传统的教学理念和方法往往没有与现代教育理念充分结合,导致太极拳教学效果不佳。许多高校依然采用“填鸭式”的教学模式,即以教师主导为主,学生被动接受知识与技能。这种方式缺乏互动与学生自主学习空间,难以激发学生的兴趣和主动性。太极拳作为一项包含哲学思维、文化背景的传统艺术,若仅通过单纯的技法教学来传授,容易让学生忽视其背后的文化意义,难以深入理解太极拳的精神内涵^[4]。

很多教师在教学方法上过于单一,忽视了教学方式的创新。过于注重基本功的训练,而对教学中的创新元素如情境教学、体验式教学等缺乏尝试,导致太极拳课堂氛围沉闷,学生参与度低,进而影响了太极拳文化的传承和学生的兴趣。太极拳的教学理念和方法亟需与现代教育思想接轨,注重学生的主体地位和文化传承的深度,推动教学方式的多元化、互动性和实践性。

(二) 教学内容的局限性

太极拳教学内容的局限主要体现在对技术训练的过度依赖及文化底蕴的不足。众多高等学府的太极拳教学活动中,教师通常仅重视拳术教学,强化基础动作与套路训练,忽略了太极拳蕴含的哲学理念与文化意义^[5]。此局限性导致太极拳教学未能全面体现其作为传统文化传承者的作用,学生在学习太极拳时,常难以领悟其深层文化意蕴。

太极拳的教学内容呈现单一化特征,未能针对学生的兴趣与需求进行适配与延伸。例如,课程内容过分强调太极拳的固有套路,未充分融合太极拳与当代生活、养生保健等领域,学生难以在课余时间深化对太极拳的兴趣与认同感。教学材料未能针对不同专业学生的具体需求和特性实施差异化设计,某些学生对于太极拳产生兴趣不足,缺乏持续学习动力。太极拳教学应持续拓展课程内容,非限于传统模式,应融合文化阐释、当代健康观念等多领域知识与实务。

太极拳教学内容的局限性还表现在缺乏跨学科的整合与创新。许多高校的太极拳课程依然局限于传统套路的传授,未能将现代科学、体育学等领域的最新成果融入其中。例如,太极拳的养生功效与现代医学的结合、太极拳对心理调节的作用等,都可以作为扩展教学内容的重要方向^[6]。通过引入更多的多元化内容,不仅能够丰富学生的学习体验,还能激发学生对太极拳的长久兴趣,促进其在实际生活中的应用,提升太极拳的社会价值与教育意义。

(三) 教学环境与资源的缺乏

高校太极拳教育所遭遇的另一挑战是教学场所与资源的不足。太极拳训练需特定场地与设备,众多高等学府的体育设施未

能充分满足太极拳教学之需。尽管部分院校配备有宽敞的体育设施,缺乏适宜太极拳锻炼的宁静、平坦场地,制约了太极拳教学成效。教学设施短缺亦为问题之一,尽管太极拳的教授过程无需借助众多器械,辅助工具、教学视频等现代教学资源不足,教学多样性及互动性受到冲击。

教师队伍的短缺亦构成一项限制性因素。尽管众多高等院校设立了太极拳教学项目,授课者主要来自体育专业领域,教师团队缺乏深厚太极拳文化积淀,课程内容深度不足,教学水平参差不齐。众多高等教育机构教师在教学策略与工具层面存在创新不足与完善缺失,缺乏当代教育资源支撑,亦难以提供定制化的教学服务,教学成效显著降低。教学环境的缺乏也体现在太极拳课程的课外实践和文化活动的不足^[7]。许多高校未能为学生提供足够的场地和平台,让他们在课外进行自由练习和文化交流,缺乏与太极拳相关的课外活动或比赛。这使得学生的学习体验局限在课堂内,无法有效激发他们的自主学习兴趣与参与感。

(四) 学生认知与参与度的不足

高校学子在太极拳修习中的认知水平与参与积极性普遍不高,此亦为当前太极拳教学所遭遇的核心挑战。众多学子对太极拳的领悟仅限于表层,将太极拳视为仅适用于老年人的健身活动,对相关文化及哲学精髓的掌握不足。鉴于对太极拳了解有限,众多学子对其兴趣与热忱不足,认为其内容单调无趣,学习动力难以唤起。

学生参与度欠佳的另一诱因是课程内容与学生需求存在偏差。鉴于太极拳教学中对基础动作训练的过度重视,而忽略了娱乐性和互动性,导致众多学子体验乏味与疲乏,进而削弱了他们的参与意愿。特别是在众多非体育专业学子之中,鉴于对太极拳认同感与兴趣度不足,他们通常将此课程视为“选修”或“必修”课程,非但不是提升个人素养的途径,引发参与度下降。因此,增强学生的认知水平与参与积极性,需在教育教学过程中融入更多富有吸引力的教学策略与素材,融合太极拳文化内涵与当代学生兴趣,唤起他们自主学习的热情^[8]。

三、从文化传承角度探讨高校太极拳教学优化路径

(一) 更新教学理念,推动文化融合

从文化传承的视角出发,革新太极拳教学观念是提升教学品质与成效的关键使命。高校应确立“文化传承与体育教育融合”的教育观念,太极拳不仅是一种体育运动,更是中国传统文化的重要媒介。传统教育模式通常侧重于技能的教授,忽略了太极拳所蕴含的哲学理念与文化精髓。太极拳教育应拓展至文化层面,促进学生对太极拳阴阳哲学、五行学说及“以柔制刚”理念的领悟。

更新教育观念需促进文化交汇。高等院校可采取跨学科协作途径,将太极拳的文化意蕴与哲学、历史、艺术等学科相融合。例如,在课堂上,可融合太极拳与我国传统音乐、书法等文化形式,让学生在感受太极拳动作的过程中,领略中华文化的独到魅力^[9]。教师在教学过程中应倡导学生积极探究太极拳的文化渊

源,融合当代生活与科学认知,增强学生对传统文化的认同与敬重,实现体育与文化传承的双重目标。

(二) 丰富教学内容,实施多元化教学

促进高等学府太极拳文化延续,务必充实教学内容,采用多样化的教学方法。太极拳教学应涵盖从传统基本动作与套路到更广泛文化知识的拓展。教师可融合太极拳的渊源、哲理等元素,融入相应的文化阐释,提升学生对太极拳运动技巧的认知,更深刻把握其文化意蕴。系统阐述太极拳的演进轨迹、主要门派、相关人物等内容,使学生对太极拳发展历程具备整体认知。

太极拳教授应强调教学方法的多元化,规避单一教学模式。教师在教学过程中可融入更多实践性活动,例如太极拳展示、对抗练习、情景模拟等,提升课堂互动性与趣味性。进行若干具有创新性的教育活动,太极拳与当代健身理念融合,研究太极拳的保健养生作用,激发学生对运动过程中养生与身心调节价值的感知。采用多样化的教学内容策划,可显著提升学生求知热情,提升他们对太极拳的爱好与认同感。

(三) 提升教师素质与教学资源

太极拳教学成效受教师素质与教学资源双重制约。增强教师质量,首先亟需强化太极拳教练的专业培育与人文修养。传统的体育教师通常仅精通基础拳法,而欠缺对太极拳文化哲学的深刻领悟。教师亟需加强太极拳文化、历史及哲学领域的教育培训,提升太极拳文化背景认知与教学技能。教师需拥有卓越的教学技能,太极拳动作技艺的传授,需激发学生对太极拳的求知欲,并有效传达太极拳的文化精髓。

教学资源的充裕与改进同样关键。高等院校需提升太极拳教育资源投入水平,例如,开发太极拳教学影片、构建网络学习系统、引入太极拳专业读物等。借助先进的教学工具,促进学生对太极拳的深入理解和掌握。学校需配置必要的教学场所与设施,营造适宜太极拳修炼的宁静与宽阔空间,构建适宜学生学习的环境。高等院校可借助资源共享与协作,邀请太极拳宗师、文化研究学者等业界精英举办讲座及辅导班,增强教师与学生对于太

拳文化的认识与理解。

(四) 创新教学方法,增强学生参与感

创新教学策略是增强学生参与度的核心途径。传统太极拳教学往往侧重于单一套路的练习,学生参与度与主动精神不足。教师需采纳更具弹性和互动性的教学策略,确保学生在课堂内积极互动,唤起他们的兴趣与热忱。

教师可采纳情境化教学、案例分析法等策略,通过情境模拟或历史案例分析,学生在动作练习过程中,探究太极拳的文化与哲学内涵。例如,教师可围绕“太极拳与道家思想”这一主题,启发学生探究太极拳的深层意蕴,进而提升学生的批判性思维及文化归属感。课堂中可组织学生进行太极拳的分组对练或实战操演,提升学生的互动参与度^[10]。

教学创新需强化科技工具的运用。依托虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等手段,教师可指导学生在虚拟环境中练习太极拳,颠覆传统教学范式,增强课堂教学的趣味性与互动性。网络教育平台与移动学习工具的普及,亦能促使学生在课余时间自发学习和互动,增强他们的学习热情与参与积极性。

旨在提升学生持续参与度,教师可定期举办太极拳文化活动,例如太极拳竞赛、交流活动等,让学生在实践体验中领略太极拳的愉悦,通过比赛或演出等途径,呈现个人学术成果,提升学习驱动力与自信水平。学生不仅可提升其太极拳技艺,仍可通过实践行为延续太极拳文化。

四、结束语

文化传承视角下的高校太极拳教学,需要从理念、内容、资源及方法等多个方面进行改进。通过更新教学理念,丰富教学内容,提升教师素质和教学资源,创新教学方法,能够有效增强学生的参与感,提升太极拳的文化传承功能,推动传统体育文化在现代高校中的传承与发展。

参考文献

- [1] 詹蕊,李韵秋,邓梦婕,等.非物质文化遗产视角下高校太极拳的传承与保护研究[J].文体用品与科技,2022,(08):7-9.
- [2] 马辉,佟显宁.文化传承视角下高校太极拳教学的常见问题及应对措施[J].当代体育科技,2020,10(26):206-207+210.
- [3] 赵统,朱平生.文化传承视角下我国普通高校太极拳教学的困境与路径[J].文体用品与科技,2019,(19):60-61.
- [4] 毕宏丹.文化视角下高校太极拳的教学研究[J].黑龙江科学,2018,9(08):120-121.
- [5] 马辉,佟显宁.文化传承视角下高校太极拳教学的常见问题及应对措施[J].当代体育科技,2020,10(26):3.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2002-1025-0380.
- [6] 马秀杰,卢建辉.非物质文化遗产保护视野下太极拳的高校传承模式实证研究——兼谈民族体育高校传承的实践[J].邯郸学院学报,2012,22(3):4.DOI:CNKI:SUN:SZHD.0.2012-03-024.
- [7] 齐大路,林辉.文化传承视角下我国普通高校太极拳教学的困境与路径[J].南京体育学院学报:自然科学版,2017,16(2):4.
- [8] 边永强,梅凤喜,边景珍,等.在空限构架视角下高校体育教学传承传统武术太极拳文化之研究[J].科学大众:科学教育,2018(4):1.DOI:10.3969/j.issn.1006-3315.2018.04.151.
- [9] 赵光强,刘芳,张少伟.高校太极拳教学中的文化传承与创新的研究[J].运动,2016(19):3.DOI:10.3969/j.issn.1674-151x.2016.19.057.
- [10] 徐姜娟.高校太极拳教学中的文化传承[J].拳击与格斗,2020,000(010):124.