

# 安宁市高职院校开设太极拳特色课程的研究

张廷宏

普洱学院，云南普洱，665000；

**摘要：**太极拳作为我国民族文化的瑰宝，对其进行有效的传承和发展是时代赋予我们这一代人的历史使命。本文以云南省安宁市九所高职院校为研究对象，运用访谈法、问卷调查法、实地调查法等对安宁市九所高职院校开设太极拳特色课程的情况进行调查研究，旨在发现各高职院校在开设太极拳特色课过程中存在的不足，并提出相应的完善对策，为太极拳特色文化在各高职院校中更好的传承和发展提供自己的一定见解。

**关键词：**太极拳；安宁市；高职院校；特色课程

**DOI：**10.69979/3029-2735.25.09.076

太极拳文化独特厚重、历史悠久，是我国优秀民族传统文化的重要组成部分。2006年5月，被国务院公布为国家级非物质文化遗产代表性项目；2020年12月，我国单独申报的太极拳项目，经联合国教科文组织认定，被列为联合国教科文组织人类非物质文化遗产名录代表作。可见，太极拳文化无论在国内还是国外都具有非凡的影响力；因此，在新的历史背景下对太极拳特色文化进行有效的传承、保护和发展是时代赋予我们这一代人的历史使命，作为新时代下的华夏炎黄子孙，我们理应肩负起时代赋予我们的历史重任。

近些年，随着高职院校课程教学建设的不断改革和推进，太极拳不再是中老年人“专属”的运动健身项目，它逐渐走进各高职院校，并成为各职业院校体育课程教学内容的重要组成部分，成为了众多学生喜爱的运动健身项目之一。太极拳虽然起源和扎根于民间，但就当下而言，它只有依托高校和借助其他更高的平台才能实现自身更好的传承和发展。在学校中开展太极拳教学是太极拳文化得以传承和延续的有效路径，是推动我国太极拳文化快速传播的重要手段，在对当代大学生的身心健康发展、民族精神的弘扬和文化自信提升等方面具有不可忽视的作用<sup>[1]</sup>。由此可见，太极拳进校园意义重大，是传承和弘扬太极拳特色文化的重要手段和有效途径，据此，对安宁市各高职院校中开展太极拳特色课程的情况进行深入调查和系统研究就显得尤为的重要。

## 1 太极拳简介

太极拳起源于中国，门派众多，属于我国的传统武术。它以古代的太极、阴阳学说和经络学说作为理论基础，吸收了古代气功中呼吸吐纳的行气方法<sup>[2]</sup>。清幽淡雅的配乐是太极拳的灵魂所在，在轻松舒缓的音乐伴奏下打太极，优美的韵律能平息人们内心的浮躁，轻盈舒展的动作可让人们感受到自身体态的优美，最终使练习者达到身与心的和谐统一。

## 2 高职院校开设太极拳特色课程的意义

太极拳进校园无疑是对我国优秀民族传统文化的一种有效传承和发展。它具有显现和隐现的双重教育功能，总是以潜移默化的方式影响着身边的每一个人。在校园中进行太极拳教学，具有覆盖面广、系统性强、可控性高、便于开展等诸多优势，无论是对校园的文化建设还是学生的身心健康发展等都具有重要的促进作用。由此可见，太极拳进校园是一项系统的伟大工程，意义深远，具体主要表现在以下五个方面。

### 2.1 有利于传承和弘扬我国优秀的民族传统文化

太极拳作为我国非物质文化遗产中的一员，文化内涵独特厚重、历久弥新，其中蕴含了我国古代儒家、道家等诸多学派的哲学思想，表达着古人由术至道、阴阳平衡、天人合一的智慧理念。在这样的历史背景下，太极拳进校园不仅可以起到传承和弘扬我国优秀民族传统文化的作用，还可以促进学生的身心健康发展、丰富学校的校园文化建设。

### 2.2 有助于发挥太极拳在高校中的立德树人作用

人无德不立，习武先习德。习近平总书记指出：“要把立德树人的成效作为检验学校一切工作的标准，做到以文化人、以德育人，不断提升学生的思想水平”<sup>[3]</sup>。太极拳的教学注重文武兼修，它集道德认知与道德实践于一身，其中所蕴含的哲学思想和养生处世之道对学生的思想具有较好的启发作用；此外，太极拳也是一项非常注重武德修养的运动健身项目，经过系统的太极拳内容学习，有助于培养学生谦恭礼让的优良品质；促进学生之间的友好合作交流；使学生掌握人与人、人与自然、人与社会之间的和谐相处之道。太极拳所蕴含的这些智慧理念和哲学思想与学校的德育内容高度契合，在一定程度上丰富和完善了学校的德育内容，对学校的德育工作具有积极的促进作用。

### 2.3 增强学生体质，降低学生心理疾病隐患

中医学认为，练习太极拳可以达到调节身心、清心养神的养生效果，进而达到增强人们体质的效果<sup>[4]</sup>。练习

太极拳对人的中枢神经系统起着重要的调节作用，处于青年期的大学生容易形成焦虑、浮躁、敏感等不良的生理、心理情绪，通过太极拳教学可有效消除大学生内心深处存留的杂念、提高学生的专注力、平和学生内心的躁动、增强学生的忍性等。俗话说“阴阳不调而百病滋生”，阴阳调和后疾病也就自然消除了，这与太极拳内在的阴阳平衡学说高度契合。由此可见，对学生进行太极拳教学，可在一定程度上起到预防和消除心理疾病的作用，从而实现学生的身心和谐统一发展。

## 2.4 激发学生民族认同感，提升学生处世智慧

俗话说“越是民族的就越是世界的”。太极拳诞生和扎根于我国的民间组织，是我国优秀民族传统文化的重要组成部分，于2006年5月被国务院公布为国家非物质文化遗产代表性项目；2020年12月又被联合国教科文组织列为人类非物质文化遗产名录代表作。可见，太极拳不仅在国内深受欢迎，在国外乃至全世界都颇具影响力，在校园中进行太极拳文化的传播和学习，不仅可以激发学生的爱国热情、增强学生的文化自信，还能激发学生对本民族文化的认同感。

## 2.5 优化体育课程改革，提升学生的审美鉴赏能力

太极拳属于我国武术中的一个拳种，既注重防守功能，又注重武德的教化，与目前我国课程改革中的德育思想内容高度契合。通过太极拳的教学，让学生在课堂实践中得到锻炼，体会武德的重要性，形成学会尊重他人、谦恭礼让、内外兼修的优良品德，为学校的德育建设注入新活力。此外，通过太极拳的教学，还可以提升学生的审美鉴赏能力，学生通过具体的肢体活动，可以发现美、展示美和感受美；在轻松舒缓的韵律伴奏下，可使学生的身心得到逐步放松，暂时忘却内心的烦琐与杂念，学生可以静心去感受自身的形体美和音乐带来的韵律美，达到舒缓身心和释放压力的效果，从而提升自身发现美，感受美的能力。

## 3 安宁市高职院校在开设太极拳特色课过程中存在的不足

### 3.1 教学内容单调枯燥，唯套路化严重

目前，安宁市各高职院校中的武术教学，主要以太极拳教学为主，在教授的太极拳中，又主要以传统的24式简化太极拳教学为主，教学内容较为单一、枯燥乏味，且呈现出套路学习至上的模式，对太极拳的内在文化缺乏深度的剖析和挖掘。在太极拳教学过程中，唯套路的教学犹如程序化教学一样，显得比较机械呆板，且缺乏生机与活力，很难激起学生学习的内部动机。由此可见，单纯的套路学习不仅不符合太极拳由术至道、文武兼修的内在教学理念，且枯燥乏味，难以调动学参

与课堂学习的主动性和积极性。

### 3.2 学生观念意识淡薄，专业师资队伍缺乏

在调查中发现，许多学生对太极拳的认知程度偏低，在他们看来，太极拳是老年人专属的运动健身项目，认知对人的行动往往起着引领作用，学生对太极拳认知的不足直接影响了学生参与太极拳学习的主动性和积极性。此外，缺乏专业的武术教师是制约安宁市高职院校太极拳特色课程发展的至关重要因素，学校虽然开设有太极拳教学课程，但教学的老师很多都不是出身武术专项，因此，对太极拳的教学和理解程度相对偏低，导致在教学过程很难做到将太极拳内在的思想精髓较好的传授给学生，造成了教师教着枯燥，学生学着乏味的两难局面；专业人办专业事，太极拳教学师资队伍的缺乏，严重阻碍了学校太极拳特色课程的建设和发展。

### 3.3 教学方式方法缺乏创新，“体育化”倾向偏重

太极拳的教学具有特殊性，如何让学生达到由术至道、文武兼修的教学目标，对教师的教学调试能力有着较高的要求。武术不单单是身体的运动，更是中国人思想在身体活动中的凝结和折射<sup>[5]</sup>。俗话说“习武贵在得法”，太极拳的教学应有别于一般的体育教学，仅重视技术套路方面的学习，忽视精神层面的教育是不合时宜的。太极拳教学不仅仅只是让学生学会拳法套路，更重要的是要让他们理解其中蕴含的人生哲理和处世之道。因此，太极拳的教学应结合理论知识一起进行，而不是一味的用“体育化”的方式方法进行单一的、重复的技术套路练习。

### 3.4 教学评价方式单一，重结果轻过程

教学评价是教学实践活动中的重要环节，它的主要作用和功能是衡量具体的教学行为以及特定的教学对象是否已经达到或者接近合乎所期待的既定教学目标<sup>[6]</sup>。教学评价的目的是为了促进学生更好的发展，在对安宁市各高职院校的调查中发现，教师对学生的评价方式较为单一，存在严重的重结果性评价，轻过程性评价的现象，对学生的评价主要以期末考试的方式来进行评定，着重考核学生对太极拳套路的熟练程度，淡化了学生技能的形成过程。殊不知太极拳的教学过程正是学生对太极拳内在文化思想的认知过程，如果把技能考核看得过重，而忽视太极拳对学生内在精神层面的教化，是不符合太极拳内在的教学规律的，也不利于太极拳的长远发展。

### 3.5 重实践练习，轻理论教育

理论指导实践，实践又反过来作用于理论，二者相辅相成，缺一不可。在调查的各高职院校中，都存在明显的重实践练习轻理论教育的现象，致使很多学生学会

了太极拳，却很少有人知道太极拳所蕴藏的内涵理念。学校虽然开设有太极拳特色课程，但在教学过程中，基本上都是程序化的套路教学，没有安排相应的学时对相关理论知识进行系统的学习和考核，导致了太极拳文武并举的分离，弱化了太极拳在高职院校中的教育价值。诸多实践证明：文化理念的缺失是造成文化消亡的主要原因；因此，加强对太极拳内在文化理念的挖掘、教育、传承和发展是各职业院校接下来所要着重完善的。

## 4 促进安宁市高职院校太极拳特色课程发展的对策与建议

### 4.1 转变教学内容和组织形式，激发学生的学习兴趣

太极拳的门派众多，除了学校司空见惯的 24 式简化太极拳外，民间盛行的太极拳流派还有杨氏、陈氏、孙氏、和氏等众多派别，各流派之间既相互借鉴，又各具特色。学校在太极拳的教学过程中应做到百花齐放、与时俱进，可糅合和汲取其他各门派的招式进行重组教学，而不是仅仅局限于传统的 24 式简化太极拳教学。在教学过程中，应做到有选择性的教学，比如可将太极拳的功效和推手等引入课堂，挑选一些学生感兴趣、易于掌握和具有教育价值的太极拳招式进行系统的编排教学，这样既能激发学生的学习兴趣，又能增进学生对太极拳内在思想的认知和理解。

### 4.2 提升学生内在的思想认知，强化学校师资队伍建设

人在思想层面的认知决定人的活动，人们的意识往往决定着人们的行动，应在观念上对学生进行正确的引导，使他们树立正确的价值观，让他们明白学校开设太极拳特色课程的意义以及对自身发展的促进作用，才能从根本上解决学生对学习太极拳所持有的偏见；学生只有转变对太极拳的一些不合理看法后，才能更加积极主动的参与到太极拳教学中。此外，打造一支专业的太极拳师资队伍是学校太极拳特色课程得以开展的重要前提。

### 4.3 转变传统的教学方式与方法，回归太极拳教法本真

太极拳与学校其他体育项目(如田径、球类等)相比，在教学目标指向与达成等方面要难于其他体育项目<sup>[7]</sup>。这就要求太极拳的教学方式方法要有别于一般的体育教学，而不是一味的进行讲解示范和套路练习，在教学的过程中要注重对太极拳内在思想理念的传达和挖掘，使学生不仅会打太极拳，还懂得其中蕴含的道理。要培养学生刚健自强的民族精神，应在太极拳的教学过程中应增加一些对抗性和技击性的练习环节，并向学生解析

套路中每个动作的技击含义，让学生亲身体验这些技术的具体用法<sup>[8]</sup>，太极拳要用起来才能回归本真。

### 4.4 树立正确的评价观念，使评价的内容和方式多元化

由于太极拳教学内容的特殊性，在对学生的学习情况进行评价时应做到客观全面，注重结果的同时，要更加的注重过程，使评价的内容和方式呈现多元化，杜绝评价方式方法和内容的单一化。在进行太极拳教学内容评价时，应把那些有利于实现既定教学目标的内容纳入评价范围，既要有以功法、套路、推手为主要内容的技术动作评价，也要有以拳谚、拳理、礼仪等为主要内容的理论知识评价。在进行教学评价时，应采用定性评价与定量评价相结合；诊断性评价、形成性评价、总结性评价等多种评价手段相结合的方式对学生的学习情况进行全方位的考量。

## 5 结语

当今世界正处于百年未有之大变局，太极拳虽然起源和扎根于民间，但目前民间开展太极拳的状况不容乐观，太极拳进校园或已成为时代发展的一种必然趋势，太极拳只有依托校园这片沃土和借助于其更高的平台才能实现自身的更好传承与发展。就目前而言，太极拳在安宁市各高职院校中的教学传承发展体系还不完备，还存在诸多的问题，太极拳的教学传承发展之路任重道远，需要学校结合自身实际情况进行不断的探索、尝试和改革。

## 参考文献

- [1] 张长念,张长思. 偏异与回归：高校太极拳教学模式反思[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(03): 129-138.
- [2] 董逢威, 程馨, 任丽莎. 道教. 张三丰. 太极拳[J]. 体育科技文献通报, 2014, 22(04): 117-118+122.
- [3] 习近平总书记 2018 年 5 月 2 日在北京大学师生座谈会上的讲话.
- [4] 吴敌. 中国传统运动养生的瑰宝——太极拳[J]. 中外健康文摘, 2012(5): 144-147.
- [5] 王岗. 虚无与提升：中国武术教育的问题与求解[M]. 北京：北京体育大学出版社，2015: 1, 1, 39.
- [6] 邢文利. 高校课堂教学的理论与实践[M]. 北京：中国文史出版社，2015: 77.
- [7] 钟菊华, 郑健. 高等院校太极拳教学的困惑与反思——基于文化本源的思考[J]. 广州体育学院学报, 2015, 35(05): 118-121.
- [8] 杨建营, 杨建英. 基于中国健康体育课程模式的普通高校太极拳选项课改革实践探索[J]. 体育学刊, 2020, 27(06): 111-117.