

传统文化融入高校太极拳教学的研究与实践

黄月蓉, 许佳楠

北京师范大学体育与运动学院, 北京市 100875

摘要: **研究目的:** 太极拳蕴含着丰富的中华传统文化和传统哲学的思想,是以我国传统儒、道哲学中的太极、阴阳、五行等理念为核心思想,具有丰富的文化内涵以及强身健体、技击对抗等多种功能。习练太极拳对于促进身心健康有着积极的作用,并且作为扎根于博大精深的中国文化土壤中的太极拳,可以作为传统文化融入高校的一个重要的落脚点。2020年,国务院印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出“要认真梳理武术、摔跤、棋类、射艺、龙舟、毽球、五禽操、舞龙舞狮等中华传统体育项目,因地制宜开展传统体育教学、训练、竞赛活动,并融入学校体育教学、训练、竞赛机制,形成中华传统体育项目竞赛体系。”传统武术进入校园,是在丰富和拓展校园文化的同时,通过传统武术教学来传承中华优秀传统文化,将太极拳中所蕴涵的儒家、道家等中华优秀传统文化和传统哲学思想融入到武术教学之中,从而起到传承和弘扬中华优秀传统文化的作用。因此,探究中华优秀传统文化在高校武术教学中传承的现状,分析高校武术教学在传承和弘扬中华优秀传统文化中的作用尤为重要,可以为中华优秀传统文化在高校武术教学中进一步传承和发展提供借鉴和参考;提出中华优秀传统文化在高校武术教学中传承的实施措施,可以更好地将中华优秀传统文化融入到高校武术教学中,从而进一步传承和弘扬中华优秀传统文化,增强民族自豪感和自信心。**研究方法:** (1) 文献资料法: 在北京师范大学图书馆查阅中华优秀传统文化、中国武术文化、太极拳文化、高校武术教学、太极拳教学等方面的书籍和教材;在中国知网、万方、维普等平台,以“中华优秀传统文化、太极拳、太极拳文化、高校武术教学”等为主题词检索相关文献,通过整理和分析筛选出相关文献作为本研究的文献支撑。了解前人研究的优秀成果与不足之处,为本文的撰写提供了理论依据和帮助。(2) 逻辑分析法: 运用归纳、类比等逻辑分析方法,对查阅的相关文献资料进行归纳整理,将所收集的相关文献进行分析讨论并推出相应合理的结论。**研究结果:** (1) 随着我国经济的快速发展和工业化进程的不断加速,与外来文化交流日益密切,武术文化也不同程度地受到来自西方体育文化的影响,因此,需要创造良好的传统武术教学氛围,从而对于传承中华优秀传统文化起到积极地促进作用。(2) 武术文化传承的主要方式之一是武术教学,在高校武术课程之中,多为注重技能,更多关注点放在技术动作本身的准确性上,较少对于攻防意义与意识的讲解与教学,容易使学生学习兴趣缺失,降低其学习的积极性。同时,容易忽略武术文化与教学的相结合、

武德的传承和发扬以及“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”等优秀传统文化。**研究结论：**

(1) 从教学形式上：传承武术文化可以创新教学形式，通过不同的教学形式，多样化、趣味化的方式来提高学生学习兴趣，去除“重复枯燥”的课堂，从而达到学生主动去接受、去传承武术文化的目的。注重学生对于学习内容的理解和实际的运用，及时观察学生动态，积极与学生互动，形成良好的课堂氛围，运用现代化的多媒体设备及影视纪录等多种手段，提升学生的知识面，开阔学生的视野。在教育教学中，可从理论文化和技能水平两方面做出一些探究和尝试。在理论方面，增加武术文化的相关内容，将太极拳中所蕴涵的中华优秀传统文化和传统哲学思想融入武术教学之中。在技能方面，注重动作准确性的同时，增加对于动作内涵和实际用法的讲解。(2) 从教学内容上：创新教学理念，加强对于武术理论知识和技术动作攻防意义的学习和讲解，让学生能够较全面地了解传统文化的魅力。重视学生身心成长的诉求，以人为本，突出学生的主体地位，丰富教学内容，创新教学模式。将教学目标和教学内容有机地结合在一起，激发学生学习兴趣，调动其积极性。课堂上，将太极拳的一招一式蕴含的攻防技击含义通过讲解示范的方式传授给学生，明确讲解技击动作的用法，加深学生对于攻防动作的理解，培养其攻防意识，同时将传统文化与武术教学结合起来，讲解拳架典故，提高学生学习兴趣，引导学生课后主动查阅相关知识，提高学生对于传承武术文化的认同感。

关键词：太极拳；传统文化；武术教学