

太极拳在双榆树第一小学体育社团中的开展现状研究

高菲¹，栾雪冉²

1 北京师范大学体育与运动学院，北京，100875

2 北京市前门外国语学校，北京，100050

摘要：目的：在国家层面大力倡导传承与弘扬中华优秀传统文化，并深入推进《“健康中国 2030”规划纲要》的时代背景下，将太极拳这一凝聚着中华民族古老智慧与传统哲学思想的身体文化实践引入小学教育体系，不仅是对国家政策导向的积极响应，更是对小学生全面发展需求的深刻关照。小学阶段作为个体身体发育、运动技能习得与健康行为养成的关键期，面临着学习压力增大、静态生活方式普及所带来的身体素质下滑、心理韧性不足等现实挑战。太极拳以其独特的“形神合一”、“以柔克刚”的运动特质，被视为应对这些挑战的有效手段之一。然而，其在小学校园，特别是在体育社团这一特定组织形式中的具体实施路径、真实成效及潜在问题，尚需深入的实证研究予以揭示。鉴于此，本研究立足于微观实践层面，选取在太极拳教学方面已形成特色体系的北京市双榆树第一小学（以下简称“双一小”）作为深入研究案例，旨在达成以下四个层面的具体研究目的：第一，系统探查现状，全面而深入地考察双一小体育社团中太极拳教学的现实图景，包括其独具特色的“分层递进”课程体系的具体构架、专业化与多元化相结合的师资配备模式、以及与之配套的场地设施与设备资源的配置与使用情况；第二，科学评估成效，通过量化与质性相结合的研究手段，客观评估该教学模式对参与小学生在身体素质、生理机能、心理健康水平、文化认知与认同感等方面所产生的实际影响与综合效应；第三，精准诊断问题，在总结成功经验的同时，冷静审视并精准识别当前实践过程中暴露出的主要矛盾、发展瓶颈与潜在挑战，为后续改进提供清晰的靶向；第四，构建优化路径，基于现状分析与问题诊断，凝练并提出一套兼具理论支撑与实践可操作性的优化策略与发展建议，以期不仅为双一小太极拳社团的持续深化提供指引，更为广大同类学校开展传统体育项目教学提供可复制、可推广的实证依据与理论参考模型。**方法：**为确保研究结论的科学性、全面性与深刻性，本研究严格遵循个案研究的范式，以双榆树第一小学为核心研究对象，综合运用了四种研究方法，构成一个相互印证、互为补充的方法体系。1.文献研究法：在研究的初始与全过程，广泛搜集、阅读并系统梳理了国内外关于太极拳教育价值、中小学体育社团建设、传统体育课程开发、“体教融合”政策演进等方面的学术期刊论文、学位论文、政府工作报告及权威教育政策文件。

通过对这些文献的批判性分析与整合，本研究构建了坚实的理论框架，明确了核心概念，并确立了分析维度，为后续的实证调查提供了方向指引和理论准备。

2. 问卷调查法：本研究设计了结构化的调查问卷，分别针对参与太极拳社团的学生与未参与的同年级普通学生进行抽样调查。问卷内容核心涵盖以下几个层面：一是学生基本信息与参与动机；二是体质健康自评与相关行为习惯；三是对太极拳文化内涵、历史源流（如发源地）的认知程度；四是对太极拳练习在改善注意力、调节情绪、培养耐性等心理层面作用的认同度。通过对比分析社团成员与非社团成员的问卷数据，旨在量化揭示太极拳教学在身心健康与文化认知方面的客观成效。

3. 访谈法：为弥补问卷调查在深度上的可能不足，本研究对关键利益相关者进行了半结构化深度访谈。访谈对象包括：学校分管体育的校级领导，旨在了解学校推进太极拳项目的顶层设计、支持政策与资源投入；体育教研组负责人及核心太极拳授课教师（如高菲老师），重点探寻课程设计理念、日常教学组织、教学方法创新、面临的困难及个人教学反思；不同层级的社团学生代表，旨在倾听他们最真实的学习体验、收获感悟、兴趣变化及对课程的建议。访谈获得了大量生动、具体的一手质性资料，极大地丰富了研究的深度和细节。

4. 实地观察法：研究者深入双一小太极拳社团的教学与活动现场，进行了多次非参与式观察。观察焦点集中于：不同层级（普及班、提高班、竞赛队）课堂教学的实际过程，包括教师的教学方法（如分解教学、情景模拟、攻防释义）、学生的课堂参与度、学习状态及动作掌握情况；师生之间、生生之间的互动模式；社团重要展演活动（如艺术节表演、国际交流活动）的组织与实施过程。实地观察记录为研究提供了最直观、最真实的场景化证据，有效验证和补充了其他方法获得的信息。

结果：通过对多渠道收集数据的整合与分析，本研究得出以下三方面核心研究发现：

1. 系统化的实施现状与创新模式：双一小成功构建并有效运行了一套以“普及—选拔—拔尖”为逻辑主线的分层递进式太极拳课程体系。该体系针对 1-3 年级全体学生进行文化启蒙与基础动作感知，在 4-6 年级社团成员中深化技能训练并融入哲学内涵，最终在优秀梯队中聚焦竞技拔尖与文化传播。配套此体系，学校形成了“空间—技术—文化”三位一体的资源支撑网络：在空间上，实现了从室外操场大课教学到室内专业练功房精细化训练的分层场地配置；在技术上，配备了从基础太极扇、剑到高速摄像动作分析系统的阶梯化设备；在人力资源上，形成了由 1 名总负责人统筹、15 名校内专职教师主导教学管理、15 名校外冠军专家及高校学者提供技术支撑与文化引领的“专兼结合、引育并举”的师资团队。此外，学校还开创了以“国际外交官太极沙龙”等为代表的品牌活动，构建了“家校社”协同育人机制，为太极拳教学注入了持续活力。

2. 多维度的显著成效与积极影响：成效评估显示，太极拳教学在双一小取得了令人瞩目的综合性成果。在体质健康层面，量化数据表明，太极拳社团成员($n=59$)的体质测试综合成绩(105.27 ± 8.79)极其显著地高于非社团成员(90.79 ± 12.98)($p<0.001$)，

凸显了其在促进学生力量、柔韧、平衡等身体素质方面的积极作用。在文化认知层面，社团成员对太极拳文化内涵的理解更为准确和深刻，例如，高达 79.09% 的社团成员能正确识别河南省陈家沟为太极拳的核心发源地，而非社团成员的正确率仅为 20.90%，存在显著的知识盲区与认知混淆。在心理与社会化层面，超过 84.54% 的社团成员“非常认同”太极拳练习对提升自身专注力、缓解学习压力的积极效果，且在团队协作、尊重规则、自信心及国际交流礼仪等方面表现出更优的素养。

3. 深层次的现实问题与发展挑战：在肯定成绩的同时，研究也揭示了制约其可持续发展的三大核心问题。其一，课程内涵的失衡：当前教学在一定程度上存在“重技能、轻文化”的倾向，竞技表现和套路演练被置于优先位置，而与《道德经》、《易经》等传统文化经典深度融合的、系统性的文化理论教学相对薄弱，低年级的启蒙课程趣味性不足，难以有效激发内在兴趣。其二，师资结构的隐忧：高水平教学在很大程度上依赖于柴云龙等校外冠军专家的不定期指导，校内主力教师虽充满热情，但往往需要兼顾多项目教学，在太极拳领域的专业深度与教学精力投入上面临挑战，且教学效益目前主要惠及约 20 人的校队精英，面向全体 1600 多名学生的普及性教育覆盖面有限。其三，教学方法的传统惯性：教学方法仍以传统的口传身授、反复练习为主，对于虚拟现实（VR）、增强现实（AR）等现代教育技术手段的应用探索不足，在开展“太极+科技”、“太极+艺术”等跨学科融合项目方面尚处于初步尝试阶段，与数字化时代成长起来的学生学习特点的契合度有待提升。

结论：本研究基于对双榆树第一小学太极拳社团的深入个案剖析，得出以下核心双榆树第一小学的实践雄辩地证明，通过构建并实施一套科学化、系统化且富于创新的“分层递进、术道融合、家校社协同”的太极拳教学模式，将其深度融入小学体育社团活动，不仅完全可行，而且能够产生多维度的积极教育效益。该模式有效促进了小学生身体素质的显著增强、心理健康水平的积极改善、传统文化认知准确性与认同感的同步提升，以及国际视野与社会化能力的良好发展，实现了“以体促全、以文化人”的育人目标。双一小的成功经验，为新时代背景下中华优秀传统文化——特别是传统体育项目——在校园环境中实现“创造性转化与创新性发展”提供了一个鲜活、生动且极具参考价值的校本实践范例。它有力地表明，传统体育的传承绝非简单的技能传授，而是一个涉及课程体系重构、师资队伍优化、资源平台搭建、评价激励机制创新乃至家校社合力形成的系统工程。针对实践过程中暴露出的课程内涵、师资可持续性、教学方法现代化等问题，本研究后续提出的诸如构建独立的太极校队制度以优化管理、完善基础设施的智能化预定系统以提升资源使用效率、推行“多元化引入与校本化培养”相结合的师资队伍建设策略、以及探索智慧操场技术与太极拳教学的深度融合等优化路径，构成了一个相对完整的解决方案集。这些建议旨在推动双一小乃至同类学校的太极拳教育从“特色形成”迈向“高质量可持续发展”，对于深化“体教融合”政策在基层学校的创新性落地、探索

中国特色青少年健康促进与文化遗产之路，具有重要的理论价值与深远的现实意义。

关键词：太极拳；身心健康发展；家校社协同；传统文化传承；优化路径

Research on the development status of Tai Chi in sports club of Shuangyushu No.1 Primary School

Fei Gao¹, Xueran Luan²

1 Beijing Normal University, Beijing 100875

2 Beijing Qianmen Foreign Language School, Beijing 100050

Abstract: Research Purposes: This study aims to systematically investigate the implementation of Tai Chi teaching within the sports club of Shuangyushu No.1 Primary School. The specific objectives are: (1) to comprehensively examine its implementation conditions, including curriculum design, teacher allocation, and venue facilities; (2) to objectively evaluate its actual effects on pupils' physical and mental health and cultural cognition; (3) to accurately identify the main problems and challenges in current practice; and (4) to propose targeted and actionable optimization paths and development recommendations, thereby providing empirical evidence and theoretical reference for the scientific and sustainable development of Tai Chi and other traditional sports in primary schools. **Research Methods:** This study adopts a case study approach, focusing on Shuangyushu No.1 Primary School. It comprehensively employs four research methods: (1) Literature Review: Systematically sort out relevant policies and academic literature to build the theoretical foundation; (2) Questionnaire Survey: Distributing questionnaires to club members and non-members to quantitatively compare differences in physical health, cultural cognition, and psychological identification; (3) Interviews: Conducting in-depth interviews with school administrators, physical education teachers, and students to gather qualitative data; (4) Field Observation: Immersing in the teaching environment to observe and record the actual situation of curriculum implementation, teacher-student interaction, and achievement displays. **Research Findings:** 1. Regarding Implementation Status: Shuang Yu Xiao successfully established a tiered and progressive curriculum system of "Universal Participation - Selection - Excellence," supported by corresponding layered venue facilities and a "full-time led, diversely collaborated" teaching team, forming a robust resource support network. 2. Regarding Implementation Effectiveness: Quantitative data showed that Tai Chi club members significantly outperformed non-members in comprehensive physical fitness test scores.

In terms of cultural cognition, 79.09% of club members correctly identified the birthplace of Tai Chi, far exceeding the 20.90% among non-members. Psychologically, over 84% of club members highly agreed that Tai Chi improved their attention. Furthermore, through various internal and external performances and a home-school-community collaboration mechanism, students' cultural confidence and international understanding were effectively enhanced. 3. Regarding Existing Problems: The study also revealed three main challenges: an imbalance between competitive orientation and cultural inheritance in the curriculum; reliance on external experts and insufficient reach of Tai Chi education; and insufficient integration of traditional teaching methods with modern technology in teaching practice. **Research Conclusions:** The practice of Shuangyushu No.1 Primary School demonstrates that through a scientific model of "Layered Progression, Technical-Philosophical Fusion, and Home-School-Community Collaboration," the implementation of Tai Chi in primary school sports clubs can significantly promote students' holistic development and cultural identity. This model provides a replicable successful example for the creative transformation of excellent traditional Chinese culture in schools. In response to the identified problems, the systematic optimization paths proposed (e.g., independent school team system, intelligent infrastructure, sustainable teacher training) offer significant practical reference value and positively contribute to the deep implementation of the "Integration of Sports and Education" policy at the grassroots level.

Keywords: Tai Chi; Primary School Sports Clubs; Physical and Mental Health Development; Tiered and Progressive Curriculum; Home-School-Community Collaboration; Optimization Path

