

郑州市普通高校太极拳教学存在问题及对策分析

金成全

(河南农业大学体育学院, 河南 郑州 450002)

摘要:太极拳是郑州市高校公共体育教学的重要内容。高校太极拳教学不仅承担着传授学生太极拳的技术动作和健身锻炼方法的教学任务,还发挥着传承和弘扬民族传统文化的重要作用。本文运用文献资料法,访谈法,比较分析法等研究方法对郑州市普通高校太极拳教学状况进行调查分析,找出郑州市普通高校太极拳教学中存在的问题并提出改进措施。

关键词:太极拳;太极拳教学;郑州市高校

太极拳作为内家拳的代表是传统武术的重要组成部分,是我国民族传统体育中的优秀内容。2020年12月太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,其在全球范围内的影响力也越来越大。由于太极拳被中国武术协会认定起源于河南省焦作市温县的陈家沟,所以太极拳被作为河南省重要的文化名片之一向外界展示河南省的传统文化和武术文化。太极拳将我国古代导引术、阴阳学说和中医经络学等元素融入拳术,风格独特,自成体系,在中华武术大家庭中占有重要的一席之地,其不仅有技击对抗、表演竞赛的功用,其健身养生的功能更为世人关注和喜爱。同时因其练习内容丰富,不受年龄性别和身体条件以及场地器械的限制非常易于推广,也就成为学校体育的重要部分。目前,郑州市普通高校公共体育课大都开设有太极拳的内容。高校学生练习太极拳,不仅有利于增强体质,预防疾病还有利于陶冶情操、颐养性情和传承中华优秀传统文化。本文以郑州市高校公共体育课程太极拳教学为研究对象,对其存在的问题进行分析,以期促进郑州市高校太极拳教学的开展,提升其教学效果。

一、郑州市高校太极拳选项课教学现状分析

为了了解郑州市高校太极拳选项课的教学情况,对郑州大学、河南农业大学、郑州升达经贸管理学院、河南职业技术学院共5所郑州市高校进行了走访调查,这五所高校有211重点高校,普通本科院校、民办高校和专科高校,具有一定的普遍性和代表性。调查发现,郑州市普通高校的公共体育课程都开设了太极拳教学内容,但开设的形式有所不同,大多数高校都以选项课的形式开设,一般为一个学期,选项班数的多少以太极拳教师的人数为准。但以郑州升达管理学院为代表的部分高校把太极拳内容作为公共体育课程的必修内容,在入学后的第一个学期所有学生都要学习。郑州市普通高校的太极拳教学内容都不统一,多以陈式太极拳的精要十八式和简化太极拳二十四式为主要教学内容,也有部分高校以八法五步、太极扇和太极剑等作为教学内容。甚至有些高校本校的同一课程教学内容也不统一,主要以教师的特长为主。在教材方面大多数高校没有规范的太极拳教材,部分高校用的是大学体育用书的太极拳内容。郑州市普通高校公共体育课程的太极拳教师大多非武术专业出身,专门从事太极拳教学训练的老师更少。比如太极拳开展较好的郑州升达经贸管理学院,30余位太极拳任课教师中仅有5位教师是武术专业。

二、郑州市高校太极拳教学存在问题分析

(一)郑州市高校太极拳课程开设不合理

太极拳项目在郑州市普通高校公共体育课程中大多数是作为选项课的形式存在的,学生选修时间是以一个学期为单元。在所调查的五所高校中太极拳选项课都仅有普及性质的初级班,没有继续深入学习的提高班。郑州市普通高校公共体育课程一个学期

的教学时间一般为16周,每周一次课,共32个学时,再除去体质测试和考试的时间,学生也仅仅能把一套动作学完,练习时间有限,练习水平不高,仅仅是培养起了对太极拳的兴趣,但是没有后续提高课程,学习兴趣也会渐渐消退,原来学过的内容也会遗忘,教学效果较差,达不到传授学生锻炼身体的技术手段和推广弘扬太极拳运动的目的。

(二)郑州市高校太极拳教学内容一致性差

太极拳自明末清初陈王庭创立发展至今已有一三百年之久,传播广泛,门派众多,常见的太极拳流派有陈式、杨式、吴式、孙式、武式等派别。各家太极拳虽拳理相同,动作风格相近,但又有自身的独特之处,拳架和动作也都有差异。因此太极拳的教学内容十分丰富,在高校的太极拳教学中可以选取合适的教学内容。但也由于各地方推广的太极拳套路不同,也造成高校的太极拳教学内容不统一。目前郑州市高校太极拳选项课并没有规定具体的太极拳套路,任课教师依据自身的练习情况确定上课内容,有陈式太极拳精要十八式、八法五步、简化二十四式太极拳、太极扇等,虽然内容丰富但对教学环节的控制和考核成绩认定都有不利影响,尤其是同一所学校的同一门课程要尽可能统一。

(三)郑州市高校太极拳任课教师整体太极拳素养不够高

太极拳动作舒缓柔和,看似简单,做好不易。其拳理深奥,不仅蕴含着“天人合一”“中庸之道”“道法自然”等中国古代哲学思想还融合有中国传统文化中的阴阳相合的辩证理念和易学的阴阳五行变化学说,并结合着中医经络学、古代导引术和吐纳术,可以说是包罗万象,浑然一体。太极拳拳架和动作运行不仅包含有技击的用法和打法,还有复杂的刚柔相济、内外相合、上下相随、顺逆缠丝等动作特点和要求。这些需要任课教师有较为深厚的太极拳功底才能化繁为简、深入浅出的给学生讲授太极拳的技术动作和理论知识。而目前郑州市高校太极拳任课教师中还很少有专业的太极拳拳师,多是从事体育其他专业方向的太极拳爱好者,在教学中多以传授套路动作为主,对于太极拳的基本功法和理论知识教学则有些力不从心,不能满足高质量教学的需求。

三、促进郑州市高校太极拳教学发展的对策分析

(一)改进课程设置优选教学内容

冰冻三尺,非一日之寒。学好太极拳绝非一时之功。王宗岳在《太极拳论》中说道:“由招熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明,然非用力之久不能豁然贯通焉。”郑州市普通高校的太极拳教学仅开设初级班,学习时间短,学生们所学有限,大多基本技术动作甚至都还未入门,更不用说体悟拳理,精进技术了。这对太极拳的普及推广意义不大,很多学生刚培养起学习兴趣就结束了,因此应该系统性的开设太极拳选项课程,为有兴趣的学生提供继续深入学习的机会。同时,教学相长,开设提高班也会促使

任课教师继续深入学习钻研太极拳,摆脱一直在低水平循环教学的困境,提高自身的专业技术和专业理论,提升太极拳课堂的教学效果。其次还要统一教学内容,应选择符合高校教材建设要求、满足大学生身心特点以及太极拳本身的文化内涵的需求的套路动作53-56提供给所有太极拳选项班共同学习,这不仅有利于课程教学的控制还能够公平的评价学生的学习情况,还便于学生课后的交流和训练。

(二) 提高任课教师太极拳专业素养

教师在教学中占主导地位,教师的专业素养直接影响着学生的学习积极性和学习效果。专业素养高的太极拳教师能够以刚柔相济、舒展大方、令人心旷神怡的太极拳动作赢得学生的信服,让学生更为直观感受太极拳的魅力,提高学习太极拳的兴趣;同时还能够以深厚扎实的太极拳文化功底鞭辟入里、深入浅出的阐述太极拳深奥的拳理和其蕴含的文化内涵,使学生更好地学习掌握太极拳的技术动作和风格特色,提升教学效果。因此培养高素质的太极拳师资队伍也是郑州市普通高校太极拳教学能够发展改善的首要工作与任务。当前郑州市高校可以采用“送出去,请进来”的方式,送太极拳任课教师去学习培训,或者请太极拳拳师到学校讲学等形式培养师资队伍,提高教师太极拳专业素养。

(三) 改善教学方法、丰富教学手段

目前,郑州市高校太极拳课的教学方法还是以教师的讲解示范为主,其他教学方法运用较少。讲解示范虽是体育教学的主要方法,但如果不和其他教学方法配合就会违背教学过程中的双边性原则,无法充分地调动学生的学习主动性,学生处于一个被动学习的地位,尤其是学习不顺利时会产生厌烦情绪,影响学习效果。随着时代发展,电子产品和多媒体教学广泛运用,新媒体教学也层出不穷,各种视频App的应用给学生们学习带来了便利61-63。郑州市高校太极拳选项课任教师也应该与时俱进,学习运用新的教学方法,并将这些新兴的教学方法和手段运用到日常教学中去。比如,教师讲解示范时可以让用手机拍摄视频记录下来,便于重复观看动作要领和动作路线等细节,也便于课下进行复习。教师还可以运用线上线下相结合的教学方法,指导学生课后训练,不断提高练习水平。此外,太极拳教师在讲解技术动作是还可以用和学生互动的形式对太极拳动作的技击攻防含义进行演示,不仅可以加深学生对太极拳动作的理解还可以提高学生的练习热情。

(四) 组织太极拳表演竞赛活动、营造校园太极拳练习氛围

“拳练百遍,其意自现”,“拳不离手,曲不离口”,练好太极拳需要不断地重复练习,才能对动作的细节有更深的感悟,由量变达到质变。因此学好练好太极拳要仅依靠课堂上仅有的练习时间是行不通的,学生课下课后练习是不可或缺的,这就要求在校园内营造良好的练习太极拳的环境,同时给学生们提供展示练习成果的舞台,从而提高学生们学习和练习太极拳的积极性。在做这方面工作时,可以和学校太极拳协会合作举行太极拳表演和比赛活动,推广和宣传太极拳运动和太极文化。在学校运动会或其他大型活动中进行太极拳的表演,扩大太极拳在校园里的影响力。还可以开展太极拳讲座,请著名的太极拳拳师来校表演讲学,展示太极拳风采,拓展学生视野,加深学生对太极拳的认识,提高其学习积极性。

(五) 利用社群平台,组建高校太极拳社团

现阶段,多数高校都开设了太极拳社团,太极拳社团属于学

生自发组织的,同时还能就将喜爱的太极拳的学生汇聚到一起,这样不仅能够提升学生个体的太极拳专业技能,也能够通过多种形式的组织活动和研习方法,让学生对太极拳有更为深刻的文化认知。太极拳社团成员以兴趣为主,并不需要具备较高的竞技水平,指导教师在教学过程中可以根据学生在技术层面表现出的差异因材施教,激励学生取长补短,相互指导,并将太极拳教学与校园体育文化相结合,让太极拳社团成员对太极拳文化有更为深刻的认知,进而扩大太极拳在校园的影响,进而在潜移默化中提升学生的太极拳技能。

(六) 改革课程考试体系,提升太极拳教学针对性

首先,优化太极拳考试内容,要明确考试并非是太极拳教学的最终目的,而是借助考试来检验学生学习太极拳的情况,并借助考试来调动学生参与太极拳教学的积极性。因此,在教学过程中,教师就要以培育学生自主学习、创新能力为主,对此教师就对考试内容展开优化,要在传统的技术评定和理论测试的基础上,增加考核学生创新能力的的内容。比如:学生能够自主创新太极拳技能形式、表演形式等。这些不仅能将学生的创新能力充分体现出来,还能有效培育学生的协调性,进而有效提升学生的太极拳技能,最终有效提升学生的综合素养。其次,创新太极拳考核形式,教师便能依据教学内容将考试分值分为以下几个模块:学习态度10%、平时成绩20%、期中成绩20%、定期考核形式50%(其中武术基础知识、技术、技能和创新能力的分值比重各占25%)。将这四个模块有效结合起来,构建完善的太极拳考试体系,改变原来单一的以理论和技能来决定学生成绩的方法,有利于调动学生参与太极拳教学的积极性,并且教师也能依据考试结果来有针对性调整教学进度,进而有效提升太极拳教学的针对性。

四、小结

太极拳教学是河南省高校公共体育课的特色内容,承担着推广普及太极拳运动和传承弘扬太极文化的任务。郑州市高校也应做好太极拳教学工作。结合当前郑州市高校太极拳教学中存在的问题,还需要从以下几个方面做出改进,首先要改进课程设置,统一教学内容;其次要加强教师培训,提升教师太极拳专业素养;再次要改善教学方法和手段,调动学生学习积极性;最后还要在校园中加强太极拳文化的传播和发展,创造良好的学习和练习氛围。

参考文献:

- [1] 周莅.健康中国视域下高校太极拳教学改革的研究与实践[J].成都中医药大学学报(教育科学版),2020,22(3).
- [2] 姚晶晶.高校太极拳教学中的文化传承[J].黑河学院学报,2019,11.
- [3] 原龙虎.河南省高校太极拳课程标准化建设研究[J].焦作大学学报,2017,9(3).
- [4] 王凤仙,姜会俊.高校太极拳教学实践与探索[J].青少年体育,2016,41(9).
- [5] 李海滨.河南省高校陈氏太极拳的开展现状与对策研究——以郑州升达经贸管理学院为例[J].文体用品与科技,2020,10.

作者简介:金成全(1979—),男,河南南阳人,讲师,主要从事体育教学与训练研究。