

Research on the Status Quo and Countermeasures of Taijiquan in Colleges and Universities from the Perspective of Lifelong Sports

Caihong Guo

Lanzhou University of Technology, Lanzhou, Gansu, 730050, China

Abstract

Objective: In order to better practice lifelong sports, inherit and promote the development of traditional national sports Taijiquan in colleges and universities. **Methods:** Literature, questionnaire, interview and mathematical statistics were used to investigate and analyze the current situation of Tai Chi movement in colleges and universities. **Results:** The teaching content of Taijiquan course in colleges and universities is single, the teaching effect is not good, Taijiquan training field equipment is insufficient, and students participate in the frequency of Taijiquan practice after class. The reasons are that Taijiquan movement is complicated and difficult to learn, students have insufficient understanding of the fitness value of Taijiquan, and the school does not publicize the lifelong sports work in place, which affects the development of Taijiquan movement. **Conclusion:** It is necessary to adopt flexible practice methods for teaching, improve the equipment of Tai chi training in colleges and universities, adopt graded teaching and strengthen the reward system, make full use of modern teaching tools for teaching, and perfect the corresponding promotion measures of Tai Chi.

Keywords

lifelong sports; colleges universities; taijiquan movement; current situation; countermeasures

终身体育视角下高校太极拳运动开展现状及对策研究

郭彩红

兰州理工大学, 中国·甘肃 兰州 730050

摘要

目的:为了更好地践行终身体育, 传承、推广民族传统体育项目太极拳在高校的发展。**方法:**综合运用了文献资料法、问卷调查法、访谈法以及数理统计法对高校太极拳运动开展的现状进行了调查分析。**结果:**高校太极拳课程的教学内容单一, 教学效果不佳, 太极拳训练的场地器材不足, 学生课余参与太极拳练习的频率少, 造成的原因是太极拳动作复杂难学, 学生对太极拳的健身价值认识不足, 学校对终身体育工作宣传不到位, 影响了太极拳运动的开展。**结论:**应该采用灵活的练习方法进行教学, 完善高校太极拳训练的场地器材, 采用分级教学及加强奖励制度, 充分利用现代教学工具进行教学, 完善太极拳相应的推广措施。

关键词

终身体育; 高校; 太极拳运动; 现状; 对策

1 引言

太极拳运动发展历史悠久, 是中国民族传统文化的瑰宝。为了让太极拳这一中国传统体育文化的精髓能够更好地在高校传播, 增强大学生的积极健身意识, 更好地弘扬民族文化, 让大学生树立起终身体育的观念, 在教学中对学生灌输“终身体育”理念, 采用启发式教学模式, 改变过去太极拳传习过程中仅注重动作技能传习而忽视其文化内涵的方式, 加强太极拳理论的教学, 使学生正确认识太极拳的文化价值和健身价值, 提高学生学习兴趣和效率。目前太极拳已

经步入高校的体育课堂, 各学校也形成了自己的特色课程。

为了更好地践行终身体育, 论文对高校太极拳的开展进行了研究, 以安阳师范学院为依托, 对太极拳的喜欢程度, 对太极拳的掌握情况等进行调查, 为促进我校太极拳的开展提供科学的依据, 也为其他高校太极拳的开展提供理论支撑和借鉴。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

采用随机抽样原理, 抽取安阳师范学院公共选修课的320名学生(其中, 男160, 女160)。

【作者简介】郭彩红(1999-), 女, 硕士, 从事学校体育教育研究。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

经过对 CNKI 数据库的全面检索和资料收集,笔者对太极拳这一领域获得了深刻的理解。在深入研究的过程中,我阅读了大量与太极拳相关的文献,涵盖了理论探讨、实践技巧、历史演变以及其在身心健康中的应用等多个层面。

2.2.2 问卷调查法

根据研究的需要,设计了调查问卷,并对调查问卷进行了信、效度检验,检验结果符合统计学理论,然后对安阳师范学院公共选修课的学生,采用网络发放的方式,发放有效答卷 320 份,收回 309 份,总回收率为 96.56%,其中回收有效答卷 300 份,有效率 97.09%。

2.2.3 访谈法

为了深入研究太极拳在高等教育中的应用和推广,我们精心设计了一份访谈大纲。借助微信平台,我们联系了若干位该领域的知名专家和学者进行在线访谈。在交流的过程中,我们咨询他们对太极拳教学当前挑战和未来发展的看法,并征求了他们的意见和建议。通过这些深入的对话,我们获得了宝贵的信息资源,这为识别太极拳项目在普通高校中遇到的实际问题提供了第一手资料。专家们的反馈也为我们规划有效的发展策略提供了有力指导。这一研究成果不仅丰富了我们对于太极拳教学现状的理解,而且为推动其在教育领域内的发展提供了坚实的理论基础和实践指南^[1]。

2.2.4 数理统计法

利用 SPSS 软件,我们成功构建了一个数据库,该数据库用于存储通过调查问卷收集而来的数据。在数据入库之后,我们采用了 SPSS 的先进统计方法对这些数据进行了详细的分析与处理。这一过程包括了数据的清洗、编码、变量定义以及最终的统计分析^[2]。

3 结果与分析

3.1 高校太极拳教学内容和教学方法

经过调查比对,安阳师范学院的太极拳课堂的主要内容是简化二十四式简化太极拳,占了 66.67%,四十二式简化太极拳,占 25.67%。教学内容比较单一。教师在授课的过程中,通常采取讲解法、示范法和分组练习法。经调查,学生通过了一学期的太极拳练习后,只有 17.67% 的学生能够接受老师所教的内容,表明教师即使在教学的过程虽然采用了多种教学方法,但学生对于教学内容并不能很好的接受,教学效果一般。

3.2 高校太极拳训练的场地设施现状

太极拳练习对场地设施的要求相对较低,但相对良好的场地设施(如镜子、音响等),能提高教学效果。据数据显示,学生对太极拳上课场地非常满意的人数只占 10.00%,而对太极拳上课场地不满意人数占到了 56.00%。这说明大部分学生对太极拳上课场地不满意,没有达到学生的预期要求。合适的教学场地设施能促进太极拳运动在学校

更好发展^[3]。

经了解,有 94.33% 的学生在室外上太极拳课,有 5.67% 的学生在室内上太极拳课。学生普遍在室外上太极拳课,如果遇到特殊天气将会取消上课,这样就影响了课程进度。不利于教学进度的顺利完成。据调查数据可知,4.33% 的学生上课有辅助设备,95.67% 的学生上课无辅助设备。说明太极拳教学辅助设备不充分。学生学习太极拳时,通过镜子、音响等辅助设备更有利于太极拳的学习,从而提高学生学习太极拳的兴趣。

3.3 高校学生太极拳课余参与练习的现状

根据调查可以看出学生在课余时间练习太极拳的频率,经常练习太极拳的学生占 17.67%,有时练习太极拳的学生占 54.67%,没有练过太极拳的学生占 27.67%。表明了学生在课外进行太极运动锻炼的积极性并不高,而且数量也不多。我们可以知道,对太极拳课程非常喜欢的大学生占调查总人数的 59.33%,一般喜欢的大学生占调查总人数的 35.33%,不喜欢的大学生占调查总人数的 5.33%。这说明大部分的学生还是非常喜欢太极拳课程的。从数据中可知,学生每周参与练习 5 次的只占 11.67%,这说明学生的自觉性不强,也说明协会监督力度不够,没有采用有效的办法提起学生练习太极拳的兴趣。学校可以建立相应的奖励制度,提高学生参与练习太极拳的次数。

从调查中还可知正常的教学仅仅能满足 7.67% 学生对学习太极拳的需求,有 92.33% 的学生不能得到满足。由此得出正常的教学基本上不能满足学生对学习太极拳的需求。可以发挥武术协会的作用,课余时间组织学生进行练习。

3.4 学生对太极拳的认识程度

动机作为推动个体行动的心理概念,是激发和支持有机体行为的内在动力。在教育领域,特别是体育教学中,正确的学习动机对于课程的有效开展至关重要。以太极拳为例,这是一种结合了深呼吸和缓慢动作的传统中华武术形式,它不仅有助于提高身体素质,还能促进心理健康。然而,通过对某校学生的调查数据分析可以看出,学生们选择学习太极拳的动机各异。调查显示,51.67% 的学生参与太极拳是因为课程学分的要求,这表明他们的主要动机可能是外在的,即为了满足学业上的需要,而不是出于对太极拳本身的热爱或认识其健康价值。此外,26.00% 的学生表示是出于兴趣爱好选择太极,这部分学生可能对太极拳的文化和健康益处有一定的了解和认可。另外有 23.00% 的学生选择了锻炼作为一种动机,这可能说明他们认识到了太极拳对身体锻炼的积极作用^[4]。

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 高校太极拳的教学内容单一,教学效果不佳

在当前的大学体育教育中,太极拳作为一项传统的中国武术,常常被纳入课程体系。然而,观察到的现象是教学

内容往往偏重于二十四式简化太极拳，而对其他风格和形式的太极拳涉猎较少。这种偏重可能导致学生对于太极拳整体理解的局限性，缺乏风格的多样性体验。

更为关键的是，现行的教学方法可能未能充分激发学生的学习兴趣，也未能有效传达太极拳的内涵与韵味，这直接影响了教学的成效。良好的教学效果不仅取决于所教授内容的质量与多样性，同样重要的是教学方法的创新性与参与性。因此，教师在传授太极拳时，应考虑融入更多互动性和趣味性的教学元素，如采用对抗练习、分解动作讲解以及配合音乐等方式，以提高学生的参与度和兴趣，进而提升学习效果。此外，为了加深学生对太极拳文化的理解，教学中可以适当引入太极拳的历史背景、哲学理念以及其对身心健康的益处等内容。这样不仅能丰富教学内容，还能帮助学生建立对这一传统武术更全面的认知，从而更好地传承和发展太极拳这一宝贵的文化遗产^[5]。

4.1.2 太极拳训练的场地器材不足

大部分学生对太极拳上课的场地不满意，并且太极拳训练场地器材不足，比如镜子、音响等几乎没有。而且基本上在室外上课。在室外上课会有两方面的影响：一方面，受天气的影响较大，遇到特殊天气大多数会取消上课，或者会在北操看台下面。另一方面，在室外没有镜子，学生看不到自己的动作形态，不利于动作的改进。

4.1.3 学生课余参与太极拳练习的频率较少

我们可以推断出学生们在课外时间参与太极拳的积极性并不高。这种现象可能与多种因素有关，如学习过程中的难度和教学内容的吸引力等。

一方面，太极拳作为一种传统武术，它的动作往往包含了复杂的身体协调性和内在力量的控制。对于初学者来说，这样的动作要求可能会显得相对困难，需要花费更多的时间和精力来掌握技巧，这可能导致学生对练习太极拳的热情下降。另一方面，教学方式也可能对学生的兴趣产生影响。如果课程内容缺乏趣味性，或者教学方法过于单一，学生们可能会感觉枯燥，从而不愿意在课余时间投入练习。有效的教学应该结合趣味性与实用性，激发学生的学习动机，同时让他们体会到练习的实际益处。因此，为了提升学生对太极拳的参与热情，可以考虑采用更生动有趣的教学方法，如通过游戏化学习、小组竞赛等方式增加互动性。

4.1.4 学生对太极拳的认识过于片面和学校对太极拳的宣传工作不到位

以了解太极拳文化为目的的人数最多，但是学校开设的太极拳课程主要以实践为主，对太极拳文化的传播几乎没有。学生不了解太极拳，这也导致了有部分学生将娱乐消遣作为自己选择太极拳的目的和以取得学分为动机的错误想法。另外，在上公共选修课之前，一半以上的学生没有接触过太极拳，说明对太极拳的宣传工作不到位。

4.2 建议

4.2.1 丰富教学内容和方法

除了教授基本的太极拳动作外，还应增加攻防转换、实际应用等教学内容，以激发学生的学习兴趣 and 热情。同时，采用灵活的练习方法，如分组练习、对练等，以提高教学效果。

4.2.2 加强场地器材建设

高校应加大对太极拳训练场地和器材的投入，完善设施，为学生提供良好的学习环境。同时，可以考虑在室内设置镜子、音响等设备，方便学生随时练习和纠正动作。

4.2.3 利用现代教学工具提升教学质量并提高课余活动参与度

借助摄像机、多媒体等现代教学工具，对学生的动作进行捕捉和呈现，帮助他们更好地理解和掌握太极拳的技巧和要领。同时，可以利用网络平台进行远程教学或辅导，方便学生随时随地进行学习。之后学校可以组织定期的太极拳比赛、表演等活动，鼓励学生积极参与。同时，可以设立奖励机制，对表现优秀的学生给予一定的奖励，以激发学生的参与热情。

4.2.4 加强太极拳文化的宣传和推广

学校可以通过举办讲座、展览等形式，向学生介绍太极拳的历史、文化内涵和健身价值，提高学生对太极拳的认识和理解。同时，可以利用校园媒体和网络平台等渠道，广泛宣传太极拳的相关知识和活动信息，扩大太极拳的影响力^[6]。

5 结语

太极拳历史悠久，是民族文化瑰宝。为在高校传播太极拳文化，增强学生健身意识，弘扬民族文化，教学中强调“终身体育”理念，采用启发式教学，注重太极拳理论与文化内涵，提高学生兴趣和效率。太极拳已纳入高校体育课堂，各校形成特色课程。论文研究高校太极拳开展情况，调查学生喜欢程度和掌握情况，为促进太极拳发展提供科学依据和理论支撑。

参考文献

- [1] 高林,孙晓东.运动教育模式在高等医学院校太极拳课程中的建构与实证检验[J].中医教育,2023,42(1):103-108.
- [2] 黄英,杜康力,李语晴.翻转课堂教学模式在高校公共体育与健康课程的应用研究——以太极拳为例[J].当代体育科技,2022,12(6):67-72.
- [3] 施海平,宋伟鹏.24式简化太极拳在高校体育课中的教学分析[J].武术研究,2021,6(4):94-96.
- [4] 张长念,张长思.偏离与回归:高校太极拳教学模式反思[J].北京体育大学学报,2021,44(3):129-138.
- [5] 赵进亮.浅探太极拳教学中传统文化的弘扬[J].武术研究,2019,4(10):20-22.
- [6] 郭小沅.高校太极拳的开展现状与对策研究——以四川文理学院为例[J].武术研究,2019,4(3):65-68.