

太极拳教学传播研究——以来华留学生为例

陈云飞 胡丽珍

江西工程学院 江西新余 338000

摘要: 本文综述了太极拳教学传播在来华留学生中的情况与影响。太极拳作为中国传统文化的瑰宝，其教学传播在来华留学生群体中受到越来越多的关注。本文首先概述了太极拳的基本原理和特点，探讨了其在中国传统文化中的地位。然后分析了太极拳教学传播的定义和范围，涵盖了教学方法、传媒传播和社群传播等方面。接着探讨了太极拳教学在来华留学生中的普及程度和影响，并分析了太极拳教学传播的途径和形式。本文还讨论了太极拳教学传播所面临的挑战，如语言障碍和文化差异，同时探讨了其带来的机遇，如跨文化交流和交融。进一步探讨了太极拳教学传播对来华留学生的影响，包括身心健康、文化认同和社交融入等方面，并强调了其在文化交流、健康促进和跨文化理解等方面的社会意义。最后，总结了本文的主要发现，并提出了未来研究的方向和建议。通过本文的综述，有助于更好地理解太极拳教学传播在来华留学生中的重要性 and 潜力，促进跨文化交流和健康发展。

关键词: 太极拳；来华留学生；非物质文化遗产

Research on the Teaching and Communication of Tai Chi Boxing: Taking Chinese International Students as an Example

Yunfei Chen, Lizhen Hu

Jiangxi Institute of Engineering, Xinyu 338000, Jiangxi, China

Abstract: This article provides an overview of the situation and impact of Tai Chi teaching and dissemination among international students studying in China. As a treasure of Chinese traditional culture, Tai Chi teaching and dissemination have been receiving increasing attention among this group. The article begins by outlining the basic principles and characteristics of Tai Chi and exploring its position in Chinese traditional culture. It then analyzes the definition and scope of Tai Chi teaching and dissemination, covering aspects such as teaching methods, media dissemination, and community outreach. Furthermore, the article reviews relevant research and literature, discussing the popularity and impact of Tai Chi teaching among international students in China, and analyzes the avenues and forms of Tai Chi teaching and dissemination. The article also discusses the challenges faced in Tai Chi teaching and dissemination, such as language barriers and cultural differences, while exploring the opportunities it brings, such as cross-cultural exchange and integration. The article further explores the influence of Tai Chi teaching and dissemination on international students in terms of physical and mental well-being, cultural identity, and social integration, emphasizing its social significance in cultural exchange, health promotion, and cross-cultural understanding. Finally, the main findings of the article are summarized, and future research directions and recommendations are proposed. This comprehensive review contributes to a better understanding of the importance and potential of Tai Chi teaching and dissemination among international students in China, promoting cross-cultural exchange and healthy development.

Keywords: Tai Chi Chuan (Tai Chi); international students studying in China; intangible cultural heritage

基金项目: 2021年江西省高等学校教学改革研究课题“中国优秀传统文化在来华留学生中的传播研究”（项目编号：JXJG-21-28-3）。

1 引言

太极拳作为中国传统文化的瑰宝，具有深厚的历史和丰富的内涵。太极拳不仅是一种身体锻炼的方式，更是一种修身养性、调和阴阳、达到身心和谐的综合性功夫。近年

来，随着全球化进程的推进，太极拳的教学传播在来华留学生中引起了越来越多的关注。太极拳教学传播的重要性在于促进传统文化的传承与保护，提升人们的身心健康和生活质量，促进跨文化交流与理解，以及实现社会和个人

的和谐发展。通过太极拳的教学传播，可以使更多的人受益于太极拳所蕴含的智慧和价值，从而推动人类社会的进步与发展。

2 太极拳教学传播概述

太极拳是中国传统武术中的一种，起源于中国古代的武术和哲学思想。其起源可以追溯到明朝末年的张三丰，被认为是太极拳的创始人。太极拳的基本原理是以阴阳哲学为核心，通过身体的柔软、轻灵的动作和呼吸方式，实现身心的平衡和和谐。

太极拳不仅是一种武术技术的表现，更是一门涵盖哲学、道德和健身的综合性学问。太极拳通过练习和修炼，培养人的道德品质，如忍耐、坚持和谦逊，促进人的身心健康和内心的宁静。太极拳也承载着中国传统文化中的一些核心价值观，如阴阳平衡、和谐统一和天人合一的思想。

太极拳教学传播的目标是让更多的人了解、学习和传承太极拳的精髓，推动太极拳的发展和传播。通过教学传播，可以传承太极拳的技术和哲学，促进人们的身心健康和道德修养，增进不同文化之间的交流和理解。同时，太极拳的教学传播也面临着各种挑战，如语言和文化差异，需要综合利用不同的教学方法和传播渠道，以便更好地推广和传承太极拳的精神和价值观。

3 太极拳教学传播在来华留学生群体中的情况

太极拳教学传播主要通过学校课程、社团组织、线上资源等途径。太极拳可以作为体育课程或选修课程，在学校设置太极拳的教学内容，让学生系统学习太极拳的基本理论和技巧。学校课程为学生提供了规范的教学环境和专业的指导。

探讨来华留学生参与太极拳教学传播的动机和体验。许多大学和社区设有太极拳社团组织，为学生提供太极拳的学习和交流平台。社团组织通常会组织定期的太极拳培训班、集体练习和比赛活动，增加学生与太极拳的互动和参与度。随着互联网的发展，线上资源成为太极拳教学传播的重要途径。有许多太极拳教学视频、网课和教材可以供学习者自主学习和练习。线上资源的优势在于时间和地点的灵活性，可以满足学生个体化的学习需求。

来华留学生参与太极拳教学传播的动机和体验是多样

的，涵盖了健身、文化体验、社交交流和个人成长等方面。他们通过参与太极拳教学传播，既可以提升身心健康，又可以深入了解中国文化，同时还能够在社交和个人成长方面获得丰富的体验。健身与身心平衡：太极拳被认为是一种优秀的身体锻炼方式，能够提升身体柔软性、平衡能力和耐力。许多来华留学生参与太极拳教学传播是出于对健康和身心平衡的追求。

文化体验和了解中国：太极拳作为中国传统武术和文化的代表，吸引了许多来华留学生对中国文化的兴趣。通过参与太极拳教学传播，他们可以亲身体验中国传统文化的精髓，增进对中国的了解和认同。

社交和交流：太极拳教学传播提供了一个社交和交流的平台，来华留学生可以与本地学生、其他留学生和太极拳爱好者进行互动和交流，建立友谊和共同体验。

自我成长和修养：太极拳强调内在的修养和精神的培养，通过参与太极拳教学传播，来华留学生可以培养自律、耐心和坚持不懈的品质，提升个人的自我成长和修养。

4 太极拳教学传播的挑战和机遇

太极拳教学在来华留学生中面临语言障碍、文化差异等挑战，但在全球化背景下，也有机遇通过跨文化交流和交融、教学创新和多样化、学术研究和知识分享等方面推动太极拳教学传播的发展。太极拳作为中国传统文化的代表，具有吸引力和影响力，能够促进不同文化之间的交流和交融。通过太极拳的教学传播，来自不同国家和地区的学生可以在共同的兴趣爱好下相互学习和了解，促进跨文化的友谊和理解。在全球化的背景下，太极拳教学传播可以受益于先进的教育技术和多样化的教学资源。通过创新的教学方法和线上教学平台，可以提供更便捷和灵活的教学方式，满足不同学生的学习需求。全球化背景下，太极拳的教学传播也得到了更多的学术研究和知识分享的机会。学者和教育工作者可以通过研究和论文发表，推动太极拳教学传播的发展和创新。

5 太极拳教学传播的影响和意义

太极拳教学传播对来华留学生的影响主要体现在身心健康、文化认同、社交融入等。太极拳作为一种身体锻炼方式，对来华留学生的身心健康有积极影响。通过太极拳的

练习，他们可以改善身体柔软度、平衡能力和耐力，促进血液循环和气息调节，缓解学业和生活压力，增强免疫力，提升整体的身心健康水平。太极拳作为中国传统文化的重要组成部分，通过参与太极拳教学传播，来华留学生可以深入了解和体验中国的文化，增强对中国文化的认同感。太极拳的教学传播不仅是技术和技能的传承，更是对中国传统价值观和哲学思想的传达，促进留学生与中国文化的交流和融合。太极拳教学传播为来华留学生提供了社交和交流的机会。参与太极拳教学的留学生可以与本地学生、其他留学生和太极拳爱好者建立联系和友谊，共同练习和探索太极拳的技巧和哲学，促进社交融入和跨文化交流。

太极拳教学传播具有重要的社会意义，主要体现在文化交流、健康促进和跨文化理解等方面。太极拳作为中国传统文化的代表，通过教学传播可以促进不同国家和地区之间的文化交流。太极拳的技术和哲学可以作为一种共同语言，帮助不同文化背景的人们相互了解和交流，促进文化多样性的尊重和理解。太极拳的教学传播可以提供一种健康促进的方式，通过练习太极拳，人们可以改善身体健康、调节情绪、缓解压力。太极拳的普及和传播有助于推广健康生活方式和身心平衡的重要性，促进社会全体成员的健康和幸福。太极拳教学传播有助于促进跨文化理解和

和谐发展。通过参与太极拳教学，人们可以体验和理解不同文化的价值观和思维方式，拓展视野，培养宽容、尊重和接纳不同文化的意识，促进跨文化的和谐与交流。

6 结论和展望

太极拳教学传播在来华留学生群体中具有重要的影响和意义。通过太极拳的教学传播，来华留学生可以获得身心健康、文化认同和社交融入等方面的积极影响。太极拳作为中国传统文化的代表，通过教学传播，有助于促进文化交流、健康促进和跨文化理解。同时，太极拳教学传播也面临一些挑战，如语言障碍、文化差异等，但在全球化背景下也有机遇，如跨文化交流和交融、教学创新和多样化等但本研究仍存在局限性。未来的研究可以通过实证研究、比较研究、教学方法创新和教育政策研究等方向，深入探讨太极拳教学传播的实际效果和可持续发展的问題。

参考文献：

- [1] 周李俐, 黄延峰. 跨文化适应视角下高职院校来华留学生教育的困境与突破[J]. 中国职业技术教育, 2020, No. 743(19): 83-87.
- [2] 余子侠, 王海凤. 近代来华留学生教育的演变历程及特点[J]. 湖北大学学报(哲学社会科学版), 2021, 48(05): 111-119.