



論太極拳在香港體育課程的適合性

The Justification of An Inclusion of Tai-Chi Chuen in the School Physical Education Programmes in Hong Kong



周昭和

教育署課程發展處助理課程主任〔體育〕
Curriculum Officer (Physical Education)
Curriculum Development Institute,
Education Department, Hong Kong.

Tai-chi Chuen as a Wushu item does not only present a Chinese art, but also include significant cultural meanings. This article attempts to justify an inclusion of Tai-chi Chuen in school physical education programmes in Hong Kong through a consideration of various aspects. The paper argues that Tai-chi Chuen as a physical activity contributes to physical and mental health in pupils. As a low impact physical activity it balances school PE programmes, which at present are heavily committed to high impact physical activities. As a cultural activity Tai-chi Chuen extends Chinese cultural heritage. Moreover, it has high carry-over value. The paper also includes some discussion of strategies related to the teaching of Tai-chi Chuen in schools.

太極拳是源遠流長的中國體育活動之一。它是一門有豐富內涵的文化藝術，亦是一項甚具教育意義的活動。本文嘗試從學生生理及精神效益、社會文化體驗及學科活動平衡三方面，闡述太極拳融入香港體育課程的適合性，並就太極拳教學方面提出一些意見。

1. 學生生理及精神效益

太極拳對人的生理及精神作用，很多文獻均有提及。現摘錄如下：

1.1 生理效益

劉洪廣 (1994) 曾利用心電圖、肌電圖及呼吸圖測試老年男教師 (平均年齡 57.3 歲) 進行簡化廿

四式太極拳時的生理狀態。實驗結果發現，老年男教師打一套拳時，運動強度適中；強度變化恆定，有鍛鍊肌肉力量及關節的作用，對於改善肺換氣能力有一定的幫助。

夏雲健、張勇和覃兆柏 (1991) 曾檢測二十五位男女太極拳鍛鍊者 (46-56 歲)，發現他們心率較慢，血壓降低，紅細胞、白細胞較多，淋巴細胞百分比比較高，甘油三脂較低。夏氏等認為，堅持太極拳鍛鍊能延遲心血管功能減退，及提高血液系統的免疫功能。

張林 (1994) 以太極拳為運動處方，以實驗組及對照組比較健康老年人的心血管情況。結果發現，在同等條件下，實驗組與對照組的老年人，無論在心血管機能能力綜合評定、心臟收縮時間、心臟血流動力學參數和心臟耗氧量方面，皆有顯著差異。這顯示太極拳對老年人整體心血管機能能力有良好的影響，在運動負荷上可增強老年人心血管的適應力。

綜合以上各項研究，太極拳極適宜中年及老年人作為健身運動；至於對青少年人有多大的生理效益，則未有進一步資料。然而，從一般運動研究的資料顯示，運動只要有適當強度及持續一段時間，便具有一定的心肺訓練效果，而太極拳運動正具此特點。此外，太極拳運動更具另一特色：動作連續不斷，造成重心不斷轉移，令肌肉等長、等張收縮及關節運動持續，因而對平時較少活動的部份肌肉及關節，構成良好的影響。單純量度心血管機能能力，根本未能窺太極拳生理效益的全貌。



運動的生理效益，應從正面效益及負面影響兩方面作分析。正面效益除考慮心肺功能、肌力、肌耐力及柔軟度……外，更須考慮場地、天氣、學生體質等複雜背景因素。例如：在寒冬的室外，教中一、二學生，與在炎夏的室內教中六、七學生，太極拳運動所帶來的效益，可能有很大差異。在負面影響方面：部份劇烈運動對身體會帶來長久或短暫的傷害與勞損，但太極拳卻未聞有此副作用；反之，很多資料顯示，太極拳具有醫療作用，例如醫治胃病。故當論斷太極拳對青少年的生理效益時，上述情況亦應一併考慮。

1.2 精神效益

劉洪廣 (1994) 認為太極拳的「練意」，對人的精神帶來良好效果。劉氏認為練習者「通過意識定向調整機體機能，練拳時精神和全身肌肉放鬆，以意引氣，以心行氣……意識的定向強化作用，獲得特有的持續穩定狀態」(頁 171)。

上述情況，與根據現代運動心理學原理而衍生的，用於減少焦慮的舒鬆方式 (Relaxation)，有異曲同功的效果。Suler (1991) 便指出，現代心理治療理論中的人與環境互動原理是與太極拳十分相似的。《註一》

但是，筆者卻認為，兩者雖然在效果上相似，然而在方法上則大相逕庭。西方治療焦慮的舒鬆方法大致有四種《註二》：<一>漸進式 (progressive relaxation)；<二>自生訓練 (autogenic training)；<三>超靜覺冥想 (transcendental meditation)；<四>生物回饋法 (biofeedback)。《註三》這些方法是由「心」到「身」，或由「身」到「心」兩方面解除焦慮，而達至鬆弛的目的。

太極拳較上述舒鬆方式有別，就是渾然不覺在舒鬆而舒鬆。「心」急躁則拳式可見，自然回饋至「心」；「心」舒緩則拳式圓滑迴轉有致，加強舒鬆意境，令致心情舒鬆。西方方式有以「身」到「心」作主導的意味，故有協調問題，例如：「想」舒鬆，但肌肉未能受控制或仍然緊張，則產生焦慮，更是緊張。太極拳卻是以「心」運拳，以拳為「心」的一元觀；拳式圓滑迴轉，相輔相成，造成身心合一。是故沒有從「身」或「心」開始，壓根兒就是渾然一體，而達至舒鬆之效。

香港學生經常面對考試壓力，因此很多時候期望體育課能幫助他們舒鬆緊張的心情。(周昭和，

1995a)。太極拳有利舒鬆緊張情緒，因此頗能滿足學生的需要，有利於香港學生的精神健康。

2. 社會文化體驗

太極拳依《太極圖》的象徵而成 (李成銀、周培啟，1991)，蘊含濃厚的中國社會文化特徵。學生可以從學習具體的技術，引申到抽象的文化觀念，對體驗中國社會文化有一定的價值。

2.1 從運動體驗文化

從練習太極拳運動中，我們可以直接體驗多種中國社會文化背後的觀念，下列便是眾多可供引申的其中三個例子：

例一：和諧協調的「陰陽」哲學觀

太極拳主張和諧協調。全身各個部份的動作互相配合，互相補充；所謂「內外相合」、「上下相隨」、「動靜相依」、「進退相成」、「虛實相輔」(馮翰文，1995)。這種思維模式，蘊含傳統的「剛柔動靜觀」。周敦頤認為：「無極而太極，太極動而生陽，動極復靜，靜極生陰，靜極復動……」。一動一靜，互為其根，主客合一，分陰分陽，兩儀而立。太極拳就是運用這些理論作為指導 (李成銀、周培啟，1991)。

例二：「無為而治」的養生觀

莊子繼承老子的「無為而治」觀，提出了「懸解」以達無思、無慮、無為，強調進入無意識狀態。太極拳講究「頭腦空白，意守丹田，聽其自然，不用意追求……極盡自然之勢……大有欲罷不能之意」。《拳經》中所載：「純任自然，毫不用力」便是此意。故太極拳強調用意不用力，學習者須身心合一，從「意」練習每一動作。楊霆、張輝 (1991) 更認為，中國傳統文化思維模式中的「無為而治」觀念深深影響著太極拳運動，因此它不會贊同像古希臘人那樣，冒著傷身的危險去比賽。

例三：「人不犯我、我不犯人」的道德觀

太極拳主張「自然無為」，「人取我與」，「虛己順物，捨己從人」，是故其用力方法與其他武術有很大差異。太極拳的原則是借力打力，要從對方的動作判斷其力來勢，順其來勢，憑適當的動作，以較小的力加上去，使其失準，失重心而敗落，甚至受傷 (周昭和，1995b)。故有「人不犯我、我不犯人」的觀念，倘若對方不是企圖或意圖侵犯，則太極拳無從傷人。

2.2 技擊文化的思慮

專業的教育工作者應審視文化內的價值，才決



定應否繼續傳遞，而非盲目地接受文化。技擊是武術賴以存在與發展的前提和基礎，也是武術最原始和最重要的內容。技擊本身是一種不惜傷害別人，打倒對方的行為。部份國家由於有國防教育，因此很容易接納技擊運動成為正規課程內容之一，且要全民學習。香港一向沒有國防教育，因此應否在體育科正規課程加入技擊運動，讓學生學習技擊技術，是需要深入及廣泛討論的問題。

太極拳雖然是武術的一種，但其技擊觀並非以擊倒他人而以自衛為主要目的。太極拳提倡在技擊時，應適可而止，反對造成傷害，主張「鬥智不鬥勇，鬥技不鬥力」（李成銀，1992）。南少林「後下手為強」、「彼不動，我不動。彼微動，我後動而先至。」的主張，正好反映此觀點。太極拳亦可視為健身武術，可以沒有傷害性，亦非如其他技擊活動，一定要打倒對手。這個技擊觀，在現今體育科正規課程中是比較可以接受的。

2.3 文化交融

香港是一文化交融地，應該容許學生接觸不同的文化。太極拳的主客合一思維方式，反映中國傳統文化的思維模式，這有利調節西方將思維與感情割裂分開的思維方式所引起的偏差。因此站在中西文化交融的立場，太極拳是有其平衡西方社會文化的競爭意義和爭勝價值的特殊功用。此外，太極拳的運動量不大，適合男女老幼一起參與，是一可供文化鑒賞、交流及切磋的運動。不同年紀的人可藉此活動彼此溝通，減少代間隔閡，因此有著一定的社會意義。

太極拳既含有豐富濃厚的中國文化色彩，其技擊觀亦可接受，因此站在認識及體驗中國文化和助長代間文化共鳴的角度上，太極拳是十分可取的。

3. 學科平衡

香港學校體育課程內容多樣化，有球類、田徑、舞蹈、體操、游泳等，但在若干方面亦有不足之處。太極拳運動在某些方面則可以彌補不足，使體育課程趨向平衡。

3.1 填補體育課程對中國文化傳遞方面的不足

體育活動是文化的一種表現，隨著文化的發展，體育活動亦會因時代而轉變，部份亦可能因此

而淘汰煙沒。對於文化傳遞者而言，這是十分可惜的。故在有限課程空間內，我們會將有價值的體育活動保留，例如：中國舞。可是，這方面的觀念是被忽略的。我們可在坊間及公園，看見很多人練習太極拳，卻未有想到帶入課堂內，讓學生學習。課程發展者應對體育課程重新審視，考慮保留此富有傳統價值的文化活動。

3.2 彌補藝術體育活動的不足

競技活動是目前體育活動的主流。藝術感受、欣賞與表達的重要原素，只能在少部份體育活動中找到，例如：教育體操及舞蹈。太極拳有著像舞蹈的優美姿態和節奏感，更有無盡的自然瀟灑意境，幾乎就是藝術的一種。但是其源於武術，不能忽略其技擊及健身的本質，故不屬藝術類別。但是由於其優美的動作及平靜的內心感受與表現，是體現藝術體育活動的一種難得途徑，故此太極拳在體育課程中實另有其可取之處。

3.3 增加低撞擊體育活動的種類

很多研究指出：不少運動都是高撞擊體育活動，例如：跑步、健身舞等，這些活動的動作不斷重覆，可對膝蓋及脊椎關節等造成很大的傷害，故近年有所謂低撞擊運動的發展；例如「低撞擊健身舞」，將動作改變以至在活動時，最少保持一腳留在地面，以減低關節的撞擊及勞損。綜觀整個體育課程的活動，除了游泳外，甚少屬低撞擊體育活動。太極拳動作腳踏實地，並無高撞擊動作，對膝蓋及脊椎關節不會造成傷害；反之，其緩慢動作有助改善關節附近的肌肉發展，緩和關節退化，對於保持身體關節的健康，有很大幫助。

3.4 豐富持續價值性 (carry-over value) 高的活動

一般學校體育課的活動，以隊際競技活動為主。現實所見，學生一但離校便再難以組合成隊，繼續進行體育活動；儘管學生們能組合成隊，亦往往由於年齡、生理、場地、器材、時間等限制，而難以持續。個人競技活動亦同樣受到多方面限制，不容易令人持續地參加運動。以羽毛球活動為例，一般參加者往往需要自行找對手、配合時間、覓場地；技術水平較高的選手可能有體育總會的協助，暫時解決問題，但年紀稍長，便難以繼續活動。太極拳則完全不同：它可以獨自一人，或呼朋喚友，於任何時間，有丁方空間，不用任何器材即可進行，此外又沒有年齡限制，因此具有很高的持續價

值，絕對可以成為個人的終生運動。

4. 教學的調適策略

像大部份的體育活動一樣，太極拳蘊含濃厚的德、智、體、群、美五育的內涵。例如：太極拳可以用作模範衝突時的無為、人取我與的德育教材；在智育方面，則可用作闡釋中國道家及陰陽家哲理及文化取向，亦可藉以分析身體力學原理；在群性方面，太極拳為不拘性別、年齡，男女老幼皆可為之的運動，有助打通人際間的隔閡；在美感方面，太極拳的動作對學生美感的培養與體現亦有幫助。太極拳所包含具教育的原素極為豐富，在傳統的學科分界上，可以是科學、中文、中國文學、體育、生活教育或德育的教材；由於太極拳可以順手拈來，無須任何工具，又具普及性、生活性等特質，故此很適合作為學生學習的教材。此外，其所需的器材、場地極具彈性，對於地方細小的學校及雨天課尤為適合。但是，教師卻不能不注意一些學生的主觀感受，例如：

『太極拳過於緩慢，沒有速度的快感。』

『太極拳運動量太低，不能出一身大汗，很是「無癮」……。』

太極拳套路在運動量和速度方面，可能不適合極度活潑好動的中學生，然而我們所談論的，往往只是太極拳套路，而忽略太極拳的基本操及推手等運動量較大及速度較快的活動。一般而言，初中學生在運動消耗量方面的需求較大（例如：奔跑、追逐），高中學生在這方面的需要則較低。此外，高中學生由於得不到傳統競技活動所帶來的成功感及欲嘗試新活動，因此對於新活動會較初中學生容易接受。故此，太極拳的基本操及推手等可能較適合初中學生，而太極拳套路則較適合高中學生。

太極拳外表速度緩慢，用以協助學習者進入寧靜心境，和培養學習者對四周事物有較靈敏的接收及反應的能力（曹樹偉，1995）。其內在速度，則表現於意識上。例如：當進行太極推手活動時，練習者需在意識上感覺對方的身體用力情況，當覺得對方稍有偏差，便迅即引倒對方。因此太極拳是具快捷速度的，只是其速度在於意識及迅間表現而已。故教師於開始教授時，宜向學生說明，避免學生誤解太極拳的特性。

選擇太極拳成為教學活動時，有一些原則，教師可

能需留意的：

- <1> 教授太極拳，除注意技術外，更應考慮教授其文化含意及其整體哲理藝術觀念。太極拳不宜只具形式而欠理念，它須是一整套的配合。
- <2> 太極拳對心肺要求略低，動作略慢。教師將太極拳列入課程時，需配合恰當的專業判斷，以求課程對學生在心肺功能及其他身體發展方面取得適當的平衡。
- <3> 教師要完成整套太極拳套路教學，好讓學生享受全部過程（Yan, 1995）。但倘急於教授套路而忽略學生學習時須知的原理及其意境，以致學生不能欣賞太極拳活動，而喪失發展它為終身運動的機會，則反而因小失大。
- <4> 太極拳是武術的一種，蘊藏技擊的招式及含義。倘教師認為需要教授技擊時，須將之視為一種文化藝術的興趣探求，而非格鬥的教學；同時須強調太極拳本身的技擊觀及現今社會和學校規範，避免好勇鬥狠之學生，錯用太極拳誤傷他人。

5. 總結

李方（1994）認為，香港學科多採用外國材料，缺乏香港特色。因此「如何結合香港教育實際，構建具有香港特色的教育課程內容體系，相信這是香港教育課程內容改革的一項長期的任務。」（頁七至頁八）

香港位處中西文化交匯處，課程亦應反映中西文化的特色，故此，體育課程亦應具備文化特色的體育活動。以往由於這方面未受足夠的重視，因此課程中能反映中國文化的體育活動是有限的。香港「九七」臨近，中國文化特色應該逐漸反映到學校課程中。此外，隨著普及教育的發展，學校體育應以提高一般學生的體質及健康水平，而不以培訓精英成為運動員作為主要目標。

太極拳是極適合以「全民運動」及「終生運動」為課程取向的一項體育活動，其對學生的生理和精神效益、社會文化價值的傳遞及學科內容平衡方面，將有非常大的貢獻。故筆者建議將太極拳運動列入中學課程，為廣大學生多增一項選擇機會，殊不為過。

參考資料

- 馮翰文，1995，精簡太極拳廿五式。
- 黃叔懷，1991，試論體育運動的分類體系，《體育科學》十一卷六期，13-16頁。
- 劉洪廣，1994，打太極拳時遙測RESP, EMB和ECG分析，《中國運動醫學雜誌》，十三卷三期，170-171頁。
- 夏雲健、張勇和覃兆柏，1991，太極拳鍛鍊對中年知識份子健身作用的觀察，《中國運動醫學雜誌》，十卷三期，174-175頁。
- 李成銀、周培啟，1991，論中國傳統武術文化，《體育科學》十一卷三期，14-16頁。
- 李方，1994，關於香港教育課程改革的思考，《香港課程改革新時代的需要研討會論文集》7-9頁。
- 楊霆、張輝，1991，中國養生體育與傳統文化思維模式的聯系，《體育科學》十一卷三期，6-8頁。
- 張國力，1992，體育與社會青年化，《體育科學》十二卷一期，11-14頁。
- 張林，1994，太極拳做為運動處方對老年人PWC130 測試前後STI和血液動力學參數的影響，《中國運動醫學雜誌》，十三卷三期，167-170頁。
- 曹樹偉，1995，《太極拳的秘奧剖析》(修訂版)，香港中文大學。
- 周昭和，1995a，一份校本體育課程改革計劃的檢討報告，發表於香港教育研究學會第十二屆週年研討會。
- 周昭和，1995b，《『精簡二十五式太極拳』之由來與特點----馮翰文先生訪問整理稿(採訪：九五年十月十七日)。
- Yan, J.H., 1995., The Health and Fitness Benefits of Tai Chi, Journal of Physical Educaion, Recreation and Dance, Novermber-December, 61-63.

備 註

《註一》見於 Yan, (1995)。Suler, J.R. (1991) The Tai Chi images: A Taoist model of psychotherapeutic change, *Psychologia*, 34, 18-27.

《註二》上述分類見 WONG SHIU HONG, 於 1995 香港中文大學教育碩士 <高級運動心理學課程> 研討課之筆記。

《註三》

- <一> 漸進式：利用相關的部份身體骨骼肌肉的完全放鬆，使到非隨意肌肉及器官的神經緊張度放緩。
- <二> 自生訓練：強調自我提示，感覺肢體的重覺及溫暖，以致肌肉放鬆。
- <三> 超靜覺冥想：與坐禪、瑜珈相似，利用宗教冥想，放緩肌肉緊張、呼吸次數、心跳次數。
- <四> 生物迴饋法：利用工具(例如膚電感應器，甚至腦波器)，讓人自知放鬆程度，逐漸掌握放鬆的技巧。

鳴謝：本文承蒙陳昌立校長及馮翰文老先生兩位太極拳前輩的指正，方能完成，特此致謝。

