

吉布提高中本土教师的太极拳文化传承之旅

在吉布提的贾玛·优素福·马哈茂德高中，当地的本土教师哈桑迎来了一项特别的教学任务——为校内汉语初级水平的同学们开展中华文化技能线下教学。哈桑深知汉语学习和中华文化体验紧密相连，考虑到同学们汉语基础有限，他决定选择融合强身健体功效与深厚文化内涵，且对语言依赖度较低的中华文化技能——太极拳，作为此次教学的核心内容。

开课那天，哈桑身着传统中式练功服步入教室，独特的服饰瞬间吸引了学生们的目光。他先是播放了一段精彩的太极拳表演视频，行云流水、刚柔并济的动作，令学生们惊叹不已。视频结束后，哈桑用熟悉的当地语言和简单汉语介绍道：“这是中国的太极拳，历史悠久，既能强身健体，还蕴含着中国人对自然、生活的深刻理解，体现阴阳平衡的哲学思想。”尽管学生们汉语基础薄弱，但从哈桑生动的讲解和视频里震撼的画面中，真切感受到了这项运动的独特魅力，纷纷迫不及待想要尝试。

教学正式开始，哈桑先从太极拳最基础的起势动作教起。他双脚分开与肩同宽，膝盖微微弯曲，双手缓缓抬起，动作沉稳而缓慢，同时详细解释每个动作的要领，还用形象的比喻帮助学生理解：“大家想象自己像一棵深深扎根大地的大树，双脚稳稳站立，双手抬起就像在拥抱自然。”然而，问题很快出现了。由于学生们初次接触太极拳，身体协调性较差，很难跟上哈桑的示范节奏。许多学生做动作时，手脚配合混乱，身体摇摇晃晃。比如，学生法图玛努力模仿哈桑的动作，可她的手臂总是比腿部动作慢半拍，整个人的姿势显得十分僵硬，她满脸疑惑地看着哈桑，一脸茫然。

哈桑意识到，对于这些初次接触太极拳的学生而言，单纯的示范和讲解远远不够。他凭借对本地学生的了解，深入分析问题根源。一方面，学生们日常缺乏相关的身体协调性训练，肌肉记忆尚未形成；另一方面，由于截然不同的文化背景，他们对太极拳所蕴含的哲学思想和意境理解困难，难以把握动作中的刚柔、虚实变化。

针对这些问题，哈桑迅速调整教学策略。他暂停完整动作的教学，增加大量身体协调性练习环节。他带领学生们进行简单的步伐练习，像弓步、马步、虚步的转换，让学生们反复练习这些基本步伐，逐渐熟悉身体重心的转移和腿部力量的运用。同

时，哈桑结合学生们熟悉的当地舞蹈节奏，引入一些韵律动作，通过配合有节奏的音乐，让学生们在轻松愉悦的氛围中提升身体的协调性和节奏感。

为了帮助学生理解太极拳所蕴含的哲学思想，哈桑收集了许多与太极拳相关的图片、故事和动画视频。他通过展示自然界中阴阳平衡的现象，如白天与黑夜、旱季与雨季，来解释太极拳中的阴阳概念。在讲解动作的刚柔变化时，他举例说：“太极拳的动作就像我们海边的海浪，既有汹涌澎湃的力量，又有温柔舒缓的节奏。出拳时要像海浪冲击礁石一样有力，收势时则像海浪退去一样轻柔。”学生们听得全神贯注，对太极拳背后的神秘文化充满好奇。

经过一段时间的准备工作，学生们再次跟随哈桑学习太极拳动作时，明显熟练了许多。哈桑重新开始示范，这次他将每个动作拆分成更细小的步骤，一边做动作一边详细讲解发力点和呼吸配合。他鼓励学生们放松心态，不要害怕犯错，尽情享受太极拳的练习过程。在学生们练习的过程中，哈桑不断在教室里巡视，及时纠正学生们的错误动作，给予他们鼓励和指导。看到学生们遇到困难，他会亲自上前，手把手地帮助他们调整姿势，感受动作的正确发力方式。

随着课程的不断推进，学生们逐渐掌握了太极拳的基本动作，开始连贯地打出一套简单的太极拳。虽然他们的动作还不够标准，节奏也不太稳定，但每一个动作都充满了学生们的热情和努力。然而，新的问题又出现了。有些学生在练习过程中过于追求动作的速度和力度，忽略了太极拳的内在韵味和呼吸配合，导致动作显得生硬、急促。哈桑意识到，这是因为学生们急于求成，没有真正领悟太极拳的精髓。

为了解决这个问题，哈桑组织了一次小组交流活动。他让学生们分成小组，互相展示自己的练习成果，分享练习过程中的感受和遇到的问题。通过交流，学生们逐渐明白，太极拳不仅仅是一套简单的动作组合，更重要的是在缓慢、沉稳的动作中，体会身心的和谐统一，感受中华文化的博大精深。哈桑还根据学生们的实际水平，提供了不同难度级别的太极拳动作分解视频，让学生们根据自己的情况选择练习。同时，他鼓励学生们在掌握基本动作的基础上，融入自己对太极拳的理解和感悟，形成独特的练习风格。

在课程的最后阶段，哈桑组织了一场小型的太极拳展示活动。学生们身着整齐的服装，精神饱满地在校园里展示着自己所学的太极拳。他们的动作虽然还略显稚嫩，

但一招一式都充满了对中华文化的热爱和尊重。展示结束后，学生们兴奋地围在一起，分享着自己在学习太极拳过程中的收获和成长。这次太极拳教学不仅让学生们掌握了一项中华文化技能，更让他们在练习过程中感受到了中华文化的独特魅力，增进了对中国文化的理解和认同。

通过这次教学经历，哈桑深刻体会到，在本土开展中华文化技能教学，要充分发挥对本地学生熟悉的优势，结合他们的文化背景、语言水平和学习特点，不断发现问题、分析问题并解决问题。每一次挑战都是一次成长的机会，只要用心去引导，就能让中华文化在这片土地上生根发芽，绽放出绚丽的光彩。

（案例来源：笔者于2024年8月对吉布提本土教师哈桑的访谈调查）