

From “Teaching” to “Constructing”: Fundamental Change and Future Prospect of Teacher’s Role in Qigong Teaching

Zhouyun Wang Yuqing Si Xinyu Wang Daigui Li*

School of Physical Education Chengdu University, Chengdu, Sichuan, 610106, China

Abstract

Under the contemporary education and health China strategy, the traditional qigong teaching paradigm of “skill transmission” struggles to meet learners’ needs. Based on constructivist learning theory, this paper argues for the necessity of transforming qigong teaching from a “transmission” to a “construction” paradigm, analyzes the limitations of the traditional model, elucidates the compatibility between constructivism and qigong teaching, and reinterprets the connotation of “construction”. It examines the dilemmas of teachers’ roles, proposes that teachers should transform into multifaceted composite roles, outlines implementation paths, analyzes challenges and strategies, and looks forward to future trends. It points out that the transformation aims to propel qigong teaching toward a new paradigm of “dialogic generation”, revitalizing its vitality.

Keywords

Qigong instruction; Constructivism; Teacher role; Mind-body experience

从“传授”到“建构”：气功教学中教师角色的根本性变革与未来展望

王周云 司雨晴 王新宇 李代贵*

成都大学体育学院，中国·四川成都 610106

摘要

当代教育与健康中国战略下，传统气功教学“技艺传授”范式难适应学习者需求。本文基于建构主义学习理论，论证气功教学从“传授”到“建构”范式转型的必要性，剖析传统模式局限，阐释建构主义与气功教学的契合性，重新诠释“建构”内涵。审视教师角色困境，提出教师应转型为多元复合角色，规划实施路径，分析挑战与策略，展望未来趋势。指出转型旨在推动气功教学走向“对话性生成”新范式，焕发新生命力。

关键词

气功教学；建构主义；教师角色；身心体验

1 引言

气功教学长期遵循传统传授范式，在当代遭遇困境与挑战。学习者难达“神合”，健康中国战略对气功教育提出更高要求。变革核心是教学范式从“传授”转向“建构”，理论基石是建构主义学习理论，两者内核共鸣。本文探讨转

型理路、路径与前景，包括审视传统范式、阐明契合性、阐释“建构”内涵、重塑教师角色、提出实施路径、分析挑战与应对、展望未来趋势。

2 范式转型：气功教学为何必须走出“传授”的窠臼

近现代气功教学形成以传授为主导的模式，具教学目标技能化、过程单向化、评价标准同一化特征。教师是功法权威，教学简化为“讲解-示范-模仿-纠正”循环，学生任务是复现动作。该范式曾对气功普及与规范有重要作用，但当代其缺陷日益凸显，制约教学发展。（一）遮蔽学习者主体性与体验独特性

气功修炼本质是自主身心调节引发气机变化，达强身健体、涵养心性目的，核心是个体化具身体验，“气”是特定身心状态下的“实感意象”，体验具个人性和情境依赖性。但传统传授范式重外在动作规格，忽略学习者内在感受，教

【基金项目】中国医学气功学会 2025 年度社会科学类科研课题“基于建构主义学习理论的气功教学模式创新研究”（项目编号：2025-QGXH-SKXS-001）。

【作者简介】王周云（2001—），女，中国四川简阳人，在读硕士，从事体育、民族传统体育研究。

【通讯作者】李代贵（2002—），女，中国四川成都人，硕士，从事民族传统体育研究。

学成“形体体操”模仿秀，学生“形似而神非”，主体性隐退。

2.1 割裂知识整体性与意义生成性

传统气功承载深厚文化与养生智慧，功法动作蕴含哲学思想与医学原理。但传授范式将文化内涵与功理抽离，理论与实践二元割裂，知识成记忆标签，学习枯燥、碎片化，学生难整合动作、气息、意念与文化寓意，缺乏文化认同与内生动力。

2.2 抑制学习能动性与发展性

建构主义学习理论认为真正学习是学习者主动参与建构意义。传统传授范式单向灌输，使学生被动接受，好奇心、探究欲等能力未激发，练习易中断或流于形式，形成“消费型”学习态度，能动性缺失，气功难融入生活，固守“传授”范式难突破困境，转型需建构主义学习理论。

3 理论溯源：建构主义学习理论与气功教学深度契合

建构主义是相关观念综合体，核心是知识由认知主体主动建构，挑战传统教

育隐喻。将其引入气功教学，二者在多层面对应。

3.1 知识观：从“绝对真理”到“生成建构”

主义知识观认为知识是对外部世界绝对真实的反映，教学目的是让学生掌握真理。气功教学中体现为将功法动作等视为固定、唯一正确的客观程序。建构主义持生成性知识观，认为知识是个体与环境互动中基于原有经验建构的暂时性解释与假设。气功学习里，“气”的体验等需学生亲身实践“建构”，教师传授的只是素材和支架，最终知识由学习者搭建。

3.2 学习观：从“被动接受”到“主动建构”

学习是学习者主动建构内部心理表征的过程，此建构过程有三个与气功修炼吻合的关键特征：

情境性：建构主义强调学习发生在特定情境中，脱离情境的知识难运用。气功修炼高度情境化，如“摇头摆尾去心火”的功法需结合自身感受在练习中体验才能被理解，情境为意义生成提供土壤。

社会性：维果茨基指出高级心理机能先在社会互动层面出现再被个体内化。气功学习非孤立行为，学员间及师生间的互动构成学习共同体，社会互动是意义建构的催化剂。

累积性与反思性：建构基于已有经验，气功初学者和资深者对动作理解不同。新理解不断整合重构原有认知结构，这离不开元认知，反思活动能促进建构的深度与系统性，反思是意义建构的调节器。

3.3 教学观：从“知识灌输”到“环境创设与支架支持”

教师成为学生意义建构的促进者，主要职责转变为：

(1) 创设富含资源的学习环境，包括物理空间、心理氛围和学习材料。

(2) 设计真实且具挑战性的学习任务，如为社区老人设计并带领养生功练习项目。

(3) 适时适量提供“脚手架”，遇困难时提供策略性指导而非直接给答案。

建构主义视角下的教学追求“深度教学”，与气功教学“由艺入道”的深层目标一致，为其当代转型提供理论框架，应用时要尊重气功文化特质进行创造性融合。

4 “建构”之维：气功教学中学习与认知的重新定位

在建构主义视角下，气功学习是多层次、动态交织的意义生成系统，“建构”贯穿身体、认知与社会互动。我们可从三个相互关联的维度透视气功教学中的“建构”内涵。

4.1 身体感知与内在体验的个体化建构：从“形仿”到“感通”

这是气功学习最核心的建构维度。传统教学重“形仿”，建构式教学则引向“感通”，即通过动作觉察内在身体感觉与能量体验。

建构起点是注意力转向，教师引导学生将意识从评判外部动作转向觉察内部感觉，如站桩时引导感受双脚与地面接触等，让学生与自己身体重新连接。

建构核心是实感意象的生成，练习深入后学生体验到各种“气感”等实感意象，教师应鼓励学生描述和信任自身感受，探索感觉与动作等调整的关系。

建构深化是体悟模式的建立，分动作分解、呼吸引导、意念配合三个阶段，构成由外而内、由粗到细的体验建构阶梯，助学生搭建个人体悟模式。

4.2 功法技术与文化意义的整合性建构：从“碎片”到“整体”

气功是“技、艺、道”统一体，建构式教学致力于实现技术练习与文化意义的整合。

情境化浸润方面，教师创设文化意境，如教“五禽戏”之“虎扑”时，引导学生想象并联系中医理论，让动作承载生命意象与养生功能。

解构-介构的认知加工过程，先认识整体套路，再分析单个动作要素及原理寓意，最后重新整合内化形成身心一体体验整体。

叙事与表达的促进上，鼓励学生讲述练习体会、撰写功法日记，表达过程可梳理、深化和巩固意义建构。

4.3 协作对话中的社会性建构：从“独习”到“共修”

学习具有社会性，气功教学中个体建构浸润在社会互动中。学员间相互观察是重要学习资源，模仿包含理解与揣摩。课堂讨论、小组分享是意义社会性建构的核心环节，对话能验证体验多样性、丰富对“气感”的理解。教师组织的“体悟分享会”可促进深度对话。定期共修站点或课堂中成员形成实践共同体，新手通过“合法边缘性参与”融入，相互鼓励支持构成学习环境和社会支架，促进个体坚持练习并深化认同。

气功教学中“建构”是一个立体的、生动的过程始于

身体感觉唤醒,注入文化意义而丰厚,在社会互动中检验扩展,三个维度循环往复、相互滋养,推动学习者实现深刻转变。

5 现状审视:传统气功教学中教师角色困境分析

虽从“传授”转向“建构”理路渐明,但实践中气功教师角色转型仍面临困境。当前多数气功教学场域,教师角色陷传统范式惯性,不适应性如下,构成改革阻力点。

5.1 教学方法固化与创新乏力

高校健身气功教学方法单一,以口令指挥集体练习和个别纠错为主,教师掌控全场,虽秩序效率高,但简化身心学习过程。创新乏力有多重原因:一是路径依赖,教师熟悉传授范式;二是认知局限,部分教师对现代教育理论了解不足、有误解;三是支持系统缺失,缺乏培训、共同体和成功案例,改革无从入手。

5.2 技术素养薄弱与数字化转型滞后

现实中很多教师,尤其是年长者,对新媒体等技术陌生排斥,高校气功教学实施策略未普及。技术素养薄弱导致教学资源单一、师生互动受限、缺乏个性化指导数据支撑,影响教学效率,难以融入现代教育生态吸引年轻学习者。

5.3 评价体系僵化与导向偏差

当前气功教学评价以动作规格标准化为核心甚至唯一指标,考试按动作外在表现打分。此评价体系强化传授范式,使师生精力用于动作,忽视建构式学习看重的维度。

5.4 教师知识结构失衡与发展通道狭窄

传统合格气功教师需功夫和中医养生知识,但建构主义范式下要求更高。教师普遍“强于术而弱于教”,教学专业素养不足,培训体系加剧失衡,教师专业发展缺乏支持通道,队伍能力与转型要求差距大。当前气功教学教师角色困境是系统性问题,突破需教学重构。

6 角色重塑:从“传授者”走向“促进者”的多元复合型定位

教学范式的转型最终需通过教师角色的转变来实现。在建构主义气功教学中,教师应从传统的“权威传授者”重新定位为兼具多重功能的“学习促进者”,这一新角色是设计者、引导者、协作组织者和评价者的有机统一体。

6.1 学习环境的设计师与资源协调者

教师的职责从单纯讲授转变为学习体验的整体设计,包括营造安全、包容的物理与心理情境,设计具有现实意义的学习任务,整合文本、影像、数字化工具及社区资源等多形态学习材料,为学生提供丰富、开放的支持系统。

6.2 意义建构的引导者与学习“脚手架”搭建者

教师应成为学生自主建构知识的引导者,善于运用体感语言、提问策略、示范反思等“支架式”教学手段,实施适时、适量的干预与支持,推动学生逐步形成深度理解与实践能力。

6.3 协作学习的组织者与共同体建设者

教师需着力将课堂转化为学习共同体,通过设计小组研讨、合作练习、互动评价等活动,建立明确的协作规范与文化,同时自身作为共同体的一员积极参与、示范引领。

6.4 个体成长的诊断者与发展见证者

教师的评价角色应从裁判员转向教练员和成长记录员,注重过程性与发展性评价,借助学习档案、表现评估、自我报告等多种方式提供持续、个性化的反馈,助力每一位学生的进步。

上述四种角色并非彼此割裂,而是根据教学情境灵活切换、相互融合。建构主义气功教师如同学习生态中的园丁,通过营造环境、提供支持、激发互动,最终促使每一名学生茁壮成长,形成自主、共生、持续发展的“学习森林”。

7 结语

气功教学从“传授”到“建构”的范式转型,是传统养生智慧与现代教育理念的深度融合,更是健康中国战略下气功教育回应时代需求的必然选择。这一转型绝非教学形式的表层调整,而是触及教学哲学、师生关系与知识观的系统性革新,其核心在于将学习者的心身体验与意义建构置于中心位置,让气功教学摆脱“形仿”的桎梏,回归“身心合一”的本质。

教师作为转型的核心载体,从“权威传授者”到多元“促进者”的角色重塑,为气功教学注入了新的生命力。学习环境的设计、意义建构的引导、协作共同体的培育与个体成长的见证,四大角色相互支撑,构建起以学习者为中心的教学生态。这种转型不仅破解了传统教学中主体性遮蔽、知识割裂等困境,更让气功的文化内涵与养生价值在亲身体验中得以传承与活化。

未来,气功教学需持续深化建构主义理念的实践落地,在数字化技术融合、跨学科协同等方面不断探索。唯有坚守“对话性生成”的新范式,让传统功法与现代生活方式有机衔接,才能让气功这一中华优秀传统文化瑰宝,在服务人的全面健康发展中焕发持久活力,为健康中国建设提供更具温度与深度的文化滋养。

参考文献

- [1] 巩振阳,刘宏亮,王成盼.校企合作模式下高校健身气功教师队伍建设研究[J].武术研究,2025,10(08):61 - 64.
- [2] 乔玉成.气功之“气”的具身体验:现象学视域下的身体表征与方法论挑战[J].体育与科学,2025,46(04):79 - 89.
- [3] 皮传琼.健身气功教学步骤及方法初探[J].武当,2025,(02):45 - 46.
- [4] 许俊菊.云南省高校教师健身气功锻炼开展现状与对策研究[J].武当,2025,(01):82 - 84.
- [5] 周义义,张国明.新媒体时代高校健身气功教学实施策略研究[A].2024中国医学气功学会武医养专业委员会第一届二次委员大会暨第二届武医养生学术论文报告会论文集[C].中国医学气功学会,中国医学气功学会,2024:7.