



右思維幼稚園課程

上堂耍太極

「左轉翻掌，右轉提膝。」右思維幼稚園的一班小朋友，在太極師傅的口令和動作示範下，有板有眼地耍太極拳。不要以為太極是專屬老人家的康體運動，位於海怡半島的右思維幼稚園，引入太極作為常規課堂，原來活潑好動的小朋友亦能靜下心來訓練。有家長反映，仔子女女學完太極堂，回家亦會「耍返兩手」，做爸爸媽媽的小老師，太極變成了一家人的親子活動！

教育佳記者 黎慧怡（文） 梁堅（圖）



太極好開心！
小朋友開心地說，學

「斜行馬步，斜行馬步」在課室大鏡子前，太極師傅一步一步演示動作，並配上四字招式名，來自K3的小朋友邊跟讀招式名，邊模仿着師傅的姿勢和動作，雖然部分做得仍未夠「標準」，亦能在師傅的指正下向標準進發。這班小朋友已習得太極約半年，右思維幼稚園校監何光鴻說，幼稚園自上個學期起引入太極課堂，並納入常規課程中，K1至K3的小朋友每周均有機會參與約兩個小時的太極課。

全國冠軍冷先鋒師傅授課

負責教授太極的，是全國武術太極拳冠軍冷先鋒師傅的團隊。自幼習武的冷師傅說，小時候開始跟太極師傅，學習太極拳和太極知識，深知太極有着源遠流長的歷史和豐富的文化內涵，亦從身心方面受到較大裨益。「未學太極之前我身體比較差，學完後身體變得健康了，近幾十年來連感冒都很少。」

對於小朋友是否適合學太極？冷師傅表示，幼孩開始就能進行太極學習，逐漸培養興趣，他說：「小朋友好動，我們會比較注重講授武德，也就是習武之人應有的品格，不隨便動粗或跟別人打架，那麼日後走到社會上，亦能受人尊重。」

簡化動作再配合生動口訣

鄧敏佳師傅也是團隊的教練之一，她介紹道，教授幼稚園小朋友動作時，往往會進行簡化，例如會節選校園規定套路，將十二組動作簡化成七個主要動作，又會用上生動化的講述，如將拳眼向後形容為「拳眼望住後面同學仔」，將嚴肅的口令生動化傳授。

鄧教練憶述，開課時會教授抱拳禮，建立上堂規矩，有個小朋友由第一節課怕教練師傅，慢慢學會更多太極動作後變得活躍，肯自願示範動作，整體變得更有精氣神。



小朋友努力學習太極拳，專注力提升不少。



幼稚園採用冷師傅團隊編寫的教材。



太極師傅冷先鋒教導小朋友正確的太極拳姿勢。

鄧教練說，教小朋友和成年人有很大不同，她舉例指，K1的小朋友很多時候手腳不夠協調，於是先講解上半身，再講解下半身的動作；有些小朋友專注力還不夠，於是將授課時間控制在20分鐘內，並以講故事的形式，解說套路或動作的典故，令他們對動作的認識更到位；「虛步、支撐腿這些概念對小朋友來說比較難理解，所以教基礎動作要花較長時間，有時一定要唱下口訣歌仔，加深他們的印象。」

至於太極會否衍生安全問題？鄧教練笑言：「最安全的運動應是太極，因為太極運動主要練套路，不受空間限制，自己隨時隨地都可以進行練習，只要未到技擊狀態就沒有事，不會像打籃球、踢足球那樣會有身體上的接觸和碰撞。」而小朋友們的功課，便是每天回家練基本功，如站樁十分鐘，「只要他們喜歡，就會自發去做，這也是我最想做的，就是傳承這份優秀的中國傳統文化。」

教材方面，該幼稚園採用冷師傅團隊編寫的《校園武術普及教材——兒童太極拳（初級）》，以及《校園武術普及教材——五步拳》，配上小童示範動作的卡通形象，以及附有中英日語三種語言，在太極拳課堂搭配使用。

