

高校太极拳课程思政教育的历史传承与现代教学创新路径研究

王思琦 戈莎* 宋超

天津师范大学, 天津 300000

[摘要]在高校课程思政背景下,太极拳因富含儒道哲学与武德伦理而契合思政教育。可梳理其起源、思政元素及育人价值,指出教学中文化内涵淡化等困境,并从内容、方法、评价三方面给出优化路径,助力提升课程思政实效、培育全面发展人才。

[关键词]高校太极拳;课程思政;创新路径

DOI: 10.33142/jscs.v6i1.18533

中图分类号: G846

文献标识码: A

Research on the Historical Inheritance and Modern Teaching Innovation Path of Ideological and Political Education in College Taijiquan Courses

WANG Siqi, GE Sha*, SONG Chao

Tianjin Normal University, Tianjin, 300000, China

Abstract: In the context of ideological and political education in university courses, Taijiquan is in line with ideological and political education due to its rich Confucianism and Taoism philosophy and martial ethics. We can sort out its origin, ideological and political elements, and educational value, point out the difficulties of cultural connotation fading in teaching, and provide optimization paths from three aspects: content, methods, and evaluation, to help improve the effectiveness of curriculum ideological and political education and cultivate well-rounded talents.

Keywords: college Taijiquan; ideological and political education; innovation path

引言

2020年5月,我国教育部颁布了《高等学校课程思政建设指导纲要》,强调“各类课程与思政课程同向同行”,要将思想政治教育贯穿人才培养全过程,全面推动学校课程的思政建设,充分发挥各课程的教育功能,以提高人才培养质量^[1]。2021年12月,教育部再次下发《关于深入推进高校课程思政建设的通知》,突出强调了课程思政建设的内涵,提出:思政建设是要寓价值观引导于知识传授和能力培养之中,坚决防止“贴标签”“两张皮”现象^[2]。

民族传统体育项目是文化自信教育的重要载体,太极拳作为中国民族传统体育的典型代表,以传统哲学为思想根基,融合儒家“中庸”、道家“守柔”与武术伦理,尤其是道家思想中的阴阳、平衡、和谐共生等辩证统一观念,为其赋予深厚的哲学底蕴,具有独特的德育功能^[3]。其教学实践中蕴含的哲学思想、道德规范与文化精神,与思想政治教育具有天然的契合性^[4]。同时太极拳运动被高校纳入体育课程体系,许多高校将其作为公共体育课的必修或选修课程^[5]。将思想政治教育融入太极拳课程,不仅契合新时代对人才培养的全面要求,更是传承和弘扬民族优秀传统文化的关键举措。通过跨学科联动、虚实结合教学、翻转课堂等创新教学方法,加强太极拳在课程中的思政元素的研究和实践,能更好地发挥太极拳的教育价值,培养全面发展的社会主义建设者和接班人。

1 太极拳的历史传承与思政元素溯源

1.1 起源与发展历程

太极一词最早出现于《周易》的“易有太极”中,表达了事物从无到有的发展过程。而道教作为我国最具本土化特征的宗教,其理论多数来源于道家思想和理念。《太极图》是对我国道教阴阳转化理论的概括和总结,能够形象地表现阴阳转化、相互影响的内涵,揭示出太极拳动态平衡与派生万物的本质关系,因此太极拳的历史发展和形成,一定在《太极图》之后^[6]。

太极拳,于2006年被列入国家级非物质文化遗产,其以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念作为核心思想,巧妙融合了颐养性情、强身健体、技击对抗等多元功能^[2]。结合易学中阴阳五行的精妙变化,中医经络学说,以及古代导引术与吐纳术的精华,形成了一套内外兼修、风格独特的拳术体系。太极拳动作柔和、缓慢,尽显刚柔相济之美,充分展现了传统文化的深厚底蕴。

太极拳的起源和创始人依然还是为未知数,可追溯至上世纪30年代的“陈王廷说”又或是宋明时期的“张三丰说”,但陈王廷是创始人的说法与其他说法比起来更让大众所信服^[7]。传说太极拳由张三丰所创,融合了道家阴阳学说、中医经络理论以及武术技击技巧。历经数百年的演变,逐渐形成了陈式、杨式、武式、吴式、孙式等多种流派。明清时期,太极拳在民间广泛传播,从最初的武术防身技艺逐渐转变为大众强身健体、修身养性的重要方式^[6]。近

现代以来,太极拳成为中国文化对外传播的重要载体,在全球范围内吸引了大量爱好者。在漫长的发展历程中,太极拳不断吸收和融合不同时期的文化精髓,承载了丰富的历史记忆与民族精神。

1.2 太极拳思政元素溯源

1.2.1 太极拳的哲学思想与辩证思维

太极拳是以中国儒道哲学中的阴阳辩证和太极理念为思想,可以说是将我国传统思想中“天人合一”的展现得淋漓尽致^[8],思想动作讲究动静结合、刚柔相济,完美体现了阴阳学说中相互转化与平衡的理念^[6]。在演练时,通过阴阳劲力的配合达到和谐统一。理解并深刻体验太极拳所体现的“对立统一”的辩证思想、“以柔克刚”“以退为进”的反向思维特点、“无为而无不为”的“求道”意识,从而感受中国传统哲学的博大精深。这种哲学思想不仅有助于学生理解中国传统哲学中“万物和谐”的观念,更能培养学生们的辩证思维能力,使学生们在面对复杂问题时学会从多个角度思考,寻求平衡与协调。

1.2.2 太极拳思政教育的历史传承

太极拳课程思政教育的发展历程可以追溯到20世纪初^[9]。随着现代教育体系的建立,太极拳开始进入学校体育课程,许多高校将其作为公共体育课的必修或选修课程^[5]。新中国成立后,太极拳作为民族传统体育项目得到进一步推广。改革开放以来,特别是进入21世纪后,太极拳课程思政教育逐渐受到重视。各高校积极探索将思政元素融入到太极拳的教学中,通过阐释太极拳的哲学思想,引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。张腾旭^[10]指出,太极拳发展演变历程体现了大国匠心精神,其传人的赓续传承与推广者的无私奉献精神,为思政教育提供了历史典范。

在文化技术层面,历史观念、文化自信、辩证思维,以及顽强拼搏、持之以恒、享受过程的意志品质与精神品格等思政元素意义非凡。它们积极影响着学生对体育的认知,推动终身体育意识的形成与发展,为学生的良好体育素养的提升及长远的发展奠定了基础。

在文化制度层面,思政元素也同样不容忽视,诸如道德礼仪、正义气节、爱国爱民、尊师重道、讲理守信等。学生在太极拳的学练过程中,不仅能够实现自我修养的进阶,还可借此培养人际交往的社会能力,逐步成长为具有强烈社会责任感的人。

在文化精神层面,中国传统文化思想、思维方式、精神价值等思政元素蕴含深刻价值。在提高学生审美能力、人文素养以及增强文化自信等方面,发挥着积极且显著的作用,滋养学生的精神世界。

在教育理念上,课程思政“以德育人”的基本教育目标,太极拳在教授过程中,受儒家影响比较大,比较重视“德”,儒家主张“万物以德为主”^[11],杨澄甫^[12]在《太

极拳使用法》中强调“未曾学艺先学礼,未曾习武先习德”,将伦理教育融入技艺传承。太极拳中“德”具体就是讲道德,对于练拳者而言,修养的培养至关重要。太极拳能够培养学生修身养性的良好品质,使其秉持以和为贵的道德理念,将高尚的道德追求融入到学习太极拳的过程之中,塑造身心和谐、品德高尚的人格风范,从思想上,行为上,道德上感悟其太极拳文化的深刻内涵,使课程思政充分的融入到学校课堂当中。

在教育内容上,课程思政推动“教”“学”“练”“赛”“用”等环节的有机融合^[1]。在教学过程中,从太极拳的形态、攻防技巧以及流派特点出发,解读太极拳技术背后的文化内涵,课程思政的核心内容是积极培育和践行社会主义核心价值观,以此引导学生树立正确的价值观^[11]。闫芃霖^[13]通过实证研究发现,现代太极拳课程通过“文武兼修”目标设计,实现了传统武德与社会主义核心价值观的衔接。

在练习方面,注重练动作,练精神,练内功,练感觉,应以“心静”为引导,让学生通过学习太极拳,学会感知心静,从而培养出舒缓、随和的性格。能够更好地去应对各种挑战和压力,培养学生以积极乐观的态度面对生活和人生。

在太极拳的实际应用方面,以“沉着冷静”为引导,让学生感受到沉着镇静的稳重和耐心,树立“遇事不慌,处事不惊”的理念^[1]。培养学生能够坚守内心的宁静,不被打扰,不被他人的观点轻易左右自己的思维和观点。使学生树立起“淡泊明志,宁静致远”的崇高思想。张建雄^[14]研究指出,太极拳中的“立身中正”与“以柔化刚”思想,可培养学生的道德修养与文化认同。除此之外,在课程教学过程中,不仅要系统的传授运动技能和体育规则,更要积极的引导学生深度剖析并思索这些技能和规则背后潜藏的逻辑及原理。培养学生们的逻辑思维能力与创新能力,为学生未来投身学习与工作筑牢坚实根基^[3]。

2 太极拳课程思政的现代价值与挑战

2.1 价值定位

2.1.1 文化认同

太极拳是一座承载着数千年历史与智慧的中华优秀传统文化。在课程思政教育体系中,学生们积极的投身于太极拳的亲身实践,好像开启了一场探索中华文化精髓的奇妙旅程。在这过程中,学生能够深切感受到太极拳所蕴含的阴阳辩证、天人合一等深邃哲学思想。例如,在练习太极拳“云手”时,双臂交替运转,动作间的开合、变化,淋漓尽致地展现出阴阳相互转化的关系,这正是中国传统文化中阴阳平衡观念的生动具象化。这种体验式的学习模式,增强了学生对中华文化的感知敏锐度,使他们不再局限于书本上抽象文字的理解,而是通过自身的真切体验,切实感受到中华文化的博大精深,进而树立起文化自信的

坚实基础,激发出传承与弘扬中华文化的强烈责任感与使命感。

2.1.2 德育功能

太极拳课程并不是局限于武术技能的传授,关键的是培养学生们的思想道德和品德修养。在学习太极拳的过程中,学生们会遇到各种困难与挑战,学生们成功克服困难的经历,是在锤炼他们坚韧不拔的意志品质。以学习太极拳的拳架为例,学生需要反复练习很多次,他们的耐心和毅力得到了极大的考验。卜婧^[15]指出,太极拳中的“中正安舒”动作技术要求,可以引导学生形成正直的人格特质。太极拳中“以柔克刚”的理念,可以引导学生在日常的生活始终保持着谦逊,温和的态度,坚决抵制以强凌弱的不良行为。同学之间进行太极拳的交流和切磋时,使学生能够学会尊重并包容其他人不同的观点与想法,深刻理解个体之间的差异,实现相互学习、相互鼓励、共同进步。这些优秀的品格与社会主义核心价值观高度契合,能够使学生在日常的生活,将友善、文明、和谐等核心价值观自觉付诸行动,逐步成长为品德高尚、举止得体的优秀社会公民。

2.1.3 身心健康

在快节奏生活和学习中,学生面临着学业、社交、未来规划等多方面巨大压力,心理健康成为复杂难题。太极拳以舒缓柔和动作特点,为学生营造了宁静祥和的身心避风港。练习时学生全神贯注于呼吸与动作的配合,排除杂念,不会有生活和学业烦恼,有效缓解内心紧张焦虑情绪。科学研究表明,长期坚持练太极拳能良好调节人体神经系统,显著降低焦虑抑郁等负面情绪发生概率。同时,太极拳对身体柔韧性、协调性及平衡性有卓越锻炼效果,能促进提升学生身体机能提升优化。总之,练习太极拳助力学生实现身心和谐统一发展,为其成长成才筑牢身心基石。

2 现实困境

2.2.1 文化内涵淡化

在当前部分太极拳教学活动中,存在着过度聚焦技术层面传授的现象,教学过程中往往仅停留在太极拳动作的规范指导与技巧的训练。教师对太极拳背后所蕴含的哲学思想,如道家的无为而治、儒家的中庸之道,以及传统伦理道德观念,如尊师重道、谦逊礼让等内容的讲解不足。这使得学生在学习过程中,仅仅机械地掌握了动作,却无法真正理解太极拳所蕴含的深厚文化内涵,导致在学习太极拳时单纯的变为学习肢体运动,丧失了其独特的文化内涵与育人价值。

2.2.2 教学方法单一

传统的太极拳教学大多采用示范、模仿的教学模式,教师在讲台上进行动作示范,学生在台下进行模仿练习。这种教学方式虽然能够在一定程度上帮助学生掌握太极拳的基本动作,但却难以充分激发学生的深层思考。学生

在学习过程中处于相对被动的状态,缺乏对太极拳动作原理、文化背景、攻防技法以及其中所蕴含思政元素的主动探索与思考。例如,在学习太极拳的攻防技法时,学生只是机械地模仿动作,而对于其中所体现的以巧破力的智慧以及蕴含的辩证思维缺乏深入思考,不利于培养学生的创新思维与独立思考能力,也限制了课程思政目标的有效达成。

2.2.3 评价体系缺位

目前太极拳的课程思政效果评价体系并不完善。思政教育的效果具有抽象性与长期性,不像传统体育技能考核一样可以直观量化。现有评价方式多侧重学生太极拳动作规范及套路熟练程度等技能考核,缺乏对学生学习中思想观念、道德品质、价值取向等思政层面变化的系统全面动态评估机制。这导致教师很难准确的把握学生课程思政的学习实际进展与成效,无法及时调整教学策略与方法,进而影响太极拳课程思政教育质量的提升与教学目标的实现。

3 现代教学创新路径

3.1 内容重构:挖掘思政元素的多维表达

3.1.1 技术动作的符号化解读

太极拳套路中的每一个技术动作都像蕴含丰富文化内涵的符号。以“白鹤亮翅”这一经典招式为例,其手臂舒展上扬,像白鹤展翅高飞,动作中既有轻盈灵动之态,又不失沉稳劲道,展现出刚柔并济的精妙之道。通过对这类技术动作的深入符号化解读,引导学生从细微处感悟太极拳所承载的阴阳平衡、动静相宜等哲学理念,体会中华优秀传统文化的当代价值,学习传统文化精神,提高思想道德修养将抽象的思政元素具象化于动作学习之中^[7]。

3.1.2 跨学科联动

积极开展与哲学、历史、艺术等多学科的协同合作,精心设计主题模块。例如,与哲学课程联动,围绕太极拳所蕴含的阴阳哲学思想,组织专题研讨,引导学生从哲学角度理解太极拳的运动规律与文化内涵;与历史课程结合,讲述太极拳在不同历史时期的发展演变,以及其与社会文化背景的紧密关联,使学生了解并传承太极拳优秀传统文化,使学生增强文化认同感;与艺术课程协同,从太极拳动作的韵律美、姿态美等角度出发,开展艺术创作活动,使学生以欣赏太极之美的心态,轻松愉悦地欣赏中华文化美感^[16]。通过跨学科联动,打破学科壁垒,全方位、多角度地挖掘太极拳中的思政元素,为学生构建一个立体多元的学习体系。

3.2 方法创新:技术赋能与体验升级

3.2.1 虚实结合教学

充分借助现代科技手段,运用VR技术模拟练习太极拳场景,为学生打造沉浸式的学习体验。在虚拟的太极拳学习场景中,学生置身于古代的武术馆、山水间,与先辈

们一同习练太极拳。场景音效、生动的人物形象以及实时的动作反馈,增强了学生对太极拳文化的沉浸感。学生能够更加直观地感受太极拳的文化底蕴,深刻的理解每一个动作背后所蕴含的文化意义,使学习过程不再枯燥乏味,而是充满趣味与吸引力,从而有效提升教学效果和调动学生学习的积极性。

3.2.2 翻转课堂模式

翻转课堂教学模式下,太极拳学习流程如下:课前学生借助教师精心制作的微课自主预习太极拳理论知识,涵盖历史渊源与技术原理等,且能根据自身学习节奏与理解能力开展自主学习。课堂上重点在于学生的讨论与实践环节,教师解答学生在观看微课预习时遇到的问题,鼓励学生发表见解、分享自己的心得,同时安排充足时间供学生进行太极拳的实践练习,教师在旁专业指导,及时纠正动作错误与给予建议,引导学生实现理论与实践结合,以培养自主学习、团队协作及思维创造能力。

3.2.3 情境化教学

设计丰富多元的情境化教学任务,引导学生于具体情境中感悟太极拳蕴含的思政元素。比如设置“推手中的博弈伦理”主题任务,学生在推手练习时既要关注技术技巧运用,又要思考推手中如何遵循公平竞争、尊重对手、诚信友善等原则,以此感受太极推手体现的传统和谐文化特征,理解其特色思政教育内涵,培养道德意识与竞技精神。开展“团体演练中的协作精神”主题活动,组织学生进行太极拳团体演练,演练中学生需相互配合共同完成一套完整太极拳套路^[6]。池浩男^[4]通过案例分析指出,将太极拳竞赛与思政主题结合,可有效提升学生的团队协作与规则意识。通过这样的情境化教学,让学生在实践中深刻体会团队协作的重要性,增强学生的集体荣誉感与团队凝聚力,实现知识传授与价值引领的有机结合。

3.3 评价体系革新

3.3.1 多元主体参与

引入教师、同学、自我三方评价机制,打破传统单一的教师评价模式。教师评价从专业知识与技能、思政教育目标达成等方面,对学生进行全面、客观的评价,为学生提供专业指导和反馈;同学评价通过小组互评、同伴互评等方式,让学生从多个视角了解自己在团队合作、学习表现等方面的优缺点,培养学生的评价与自我评价能力、人际交往能力;自我评价是鼓励学生对自己的学习过程与成果进行反思总结,增强学生的自我认知与自我管理能力。候昆^[8]提出通过“理论+实践+反思”三维评价体系,量化思政教育效果。三方评价相互补充、相互印证,形成一个全方位、多层次的评价体系,使评价结果更加客观、公正、全面,更能真实反映学生的综合素养与发展水平。

3.3.2 质性研究工具

运用访谈与观察等质性研究方法,深入剖析思政教育

在学生内心的内化成效。通过面对面与学生交流,了解学生们对太极拳课程思政内容的理解,以及在日常生活中的运用情况,收集学生的真实想法与反馈。同时,要求学生撰写学习日记,记录学习太极拳过程中的所思所感。教师对访谈记录与学习日记展开深度分析,挖掘其中反映的思政教育效果信息,如学生是否树立正确价值观、增强文化自信、培养坚韧意志品质等。质性研究方法能让我们更透彻地了解思政教育对学生的影响,为优化教学策略、提升教学质量提供有力的支持。

4 结论

太极拳课程思政教育是新时代高校思政教育重要创新。将思政教育融入到太极拳课程中,能传承和弘扬中华优秀传统文化,培养学生爱国情怀、文化自信与社会主义核心价值观。本研究系统梳理太极拳课程思政教育历史传承,深入分析其理论基础与核心价值,提出现代教学创新策略方法。未来,太极拳课程思政教育应深化理论与实践研究,探索更多创新路径,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献更大力量。

[参考文献]

- [1]魏传东,尹丹丹.高校公共体育太极拳课程思政元素及教学案例解析[J].运动精品,2024,43(2):13-15.
- [2]王甜.浅谈大数据视觉下太极拳的发展[J].武术研究,2019,4(7):67-70.
- [3]郭庆生.大学体育《太极拳》课程融合思政研究[J].洛阳理工学院学报(社会科学版),2024,39(06):93-96.
- [4]池浩男,衡阳,张洁.高校太极拳课程思政建设研究[J].青少年体育,2023(12):43-45.
- [5]杨建英.太极类运动课程思政的依据、资源与路径探索[J].武术研究,2024,9(12):75-77.
- [6]王宁.太极拳的历史起源及演进[J].普洱学院学报,2022,38(01):56-58.
- [7]武冬.体育课程思政原理、设计、问题研究[J].北京体育大学学报,2022,45(06):12-24.
- [8]候昆.高校太极拳课程融入思政教育的路径探析[J].武术研究,2023,8(6):64-66.
- [9]张道鑫,支川.高校太极拳课程思政元素的挖掘与融入研究[A].第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(武术与民族传统体育分会)[C].天津:中国体育科学学会,2023.
- [10]张腾旭.太极拳的思政内涵与教育价值研究[A].2021年全国武术教育与健康大会暨民族传统体育进校园研讨会论文摘要汇编(二)[C].哈尔滨:中国体育科学学会武术与民族传统体育分会,全国学校体育联盟(中华武术),全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术),2021.
- [11]陈敏,杨欣怡.课程思政背景下太极拳文化的传承与发展[A].首届中华传统体育文化传承发展论坛论文摘要集

——书面交流(一)[C].济南:中国敦煌吐鲁番学会体育卫生研究会,中国岩画学会体育岩画研究专业委员会,全国学校体育联盟(中华武术),2023.

[12]杨澄甫,陈微明.太极拳说十要[J].武当,2003(11):19.

[13]闫芑霖.武术与民族传统体育专业课程思政化探索:价值、现状与原则[D].扬州:扬州大学,2024.

[14]张建雄,常朝阳.太极拳教学融合思政教育的内生逻辑、现实困境与应然路径研究[J].武术研究,2023,8(7):68-71.

[15]卜婧.24式太极拳课程中蕴含思政育人的优势探讨[J].

当代体育科技,2024,14(5):133-135.

[16]申国卿.立德树人:太极拳课程思政建设的特色引领与历史自觉[J].武汉体育学院学报,2022,56(11):70-77.

作者简介:王思琦(2002—),女,汉族,天津市宝坻区人,硕士在读,天津师范大学,研究方向:体育教学;*

通讯作者:戈莎(1984—),女,汉族,天津人,博士,副教授,天津师范大学,研究方向:运动健康促进;宋超(1985—),女,汉族,山西人,博士,副教授,天津师范大学,研究方向:运动健康促进。