

“太极拳”课程教学融入思政教育的优势和教学实践研究

侯昆

(黄河交通学院 河南焦作 454950)

摘要：“太极拳”课程，是我国民族传统体育中一颗璀璨明珠，拥有其他体育项目可以展示无可比拟的独特魅力。在“和合”思想的影响下，传播着中国传统文化，凸显文化精髓地位，远远超过了“强身健体”的意义。“课程思政”理念下，需要将思想政治教育寓于、融入专业课中，建立全学科育人的格局。加强和改进学校体育教育的主要内容，增加学生的爱国情怀，提高创新精神和实践能力。突出太极拳中攻防含义，激发学生学习兴趣，促进学生对文化的理解，为终身锻炼提供基础准备。

关键词：“太极拳”课程；思政教育；教学实践

一、引言

太极拳被称为“国粹”，是我国体育文化遗产之一。是在长期的统筹规划中，身体文化与民族精神相互融合的结果，一方面可以有效的树立国家的形象，另外一方面可以在直观的基础上，落实民族文化信息。非物质文化遗产的保护开启以后，太极拳就以民族精神血脉的衔接，将中国传统文化的瑰宝呈现到大家的面前^[1]。太极拳作为非物质文化遗产，不仅是民族传统文化，与此同时，是全民健身中的重要项目。

二、“太极拳”课程教学融入思政教育的优势

(一) 太极拳课程融入思政教育建设理念

太极拳作为中国武术拳种的一个分支，呈现了百花齐放的状态。客车给思政更加关注的是马克思和中国特色课程的结合，需要在教学的历程中，落实课程思政中存在的问题，探究其中的薄弱点^[2]。太极拳运动项目能结合易经阴阳五行之变，真实的感受到其中的儒学太极、阴阳辩证思想。此时，学校只有结合实际的发展需要，最大限度帮助学生树立不畏惧和勇于探索的信念。那么，才可以在长期的潜移默化下，落实核心价值观，保持文明、和谐、友爱的理解和信念，最大限度塑造团结和文明的思维理念，保持真实的人格发展和建设^[3]。引导学生理解太极拳运动项目中的思政内容，塑造团队的文明，内外养生，为以后的发展提供良好的基础准备。太极拳还可以使用武术的教学套路，传承传统文化，发扬自强不息的精神，端正全新的三观，形成内外合一的思维理念，最大限度提升道德和精神审美。在合理的统筹规划下，以“外练筋骨皮、内练精气神”为基础，保持学生的身心全面建设需要，加大自我团队的协作精神建设。在大思政的引导下，落实太极拳课程的全过程，保持学生全面的身心发展需要。东方哲学的思维中，即可落实自我团结的精神，将爱国主义、勇于拼搏、努力奋斗精神等体现出来。从本质上，主要是为了落实思政品质，道德等方面的主要内容，增强身体发展体质，激发学生的创作热情，让学生在传统文化中，坚定文化信念^[4]。

(二) 每个招式所蕴含的丰富哲学思想和攻防含义

“太极拳”世界性的健康运动，集中国哲学、医学、兵学、武术、美学、运动学等诸多优秀文化于一身^[5]。“太极拳”是我国文化发展和武术发展的结晶，动作自然、舒展，成为国际流行的康养项目之一。属于高度和谐的身心整体运动，通过用意、气、形对身体的锻炼，提升了功能性的价值。在学校的实践教学，将太极拳的思想融入到思政教学中，主要传达的是以下的几点内容。首先，核心价值观，主要传达的就是世界的文明问题，积极的面对世界，面对未来的人文观念。其次，呈现和谐的理念，需要在学习中学会得

到，在得到中踏踏实实。之后，落实敬业的精神，不仅需要维护国家的利益，还需要服务于大众。最后，保持友善的尊重，增加相关关注和相互和睦的精神，消除战争，维护世界的和平。太极拳还与易经、五行、儒道等文化北京相互融合，培养学生人文精神^[6]。实践中使用小组合作教学形式，端正科学的竞争观念，发扬“以柔克刚，韬光养晦”的太极文化精神，树立健康的人格。在设计课程教学内容的时候，需要建立竞争的场景，相互帮助，相互尊重，体会社会主义核心价值观中“友善”。此外，太极拳的每个招式中，所蕴含的哲学思想较为丰富，每个招式都有所蕴含的实战内容。这些内容，都需要以“以柔克刚，以静带动，以圆化直，以小胜大，以弱胜强”为原则，激发学生学习的兴趣，满足终身的学习理念^[7]。

(三) 传播中国传统文化，丰富课程的价值

在我国高等教育体系中，教师需要挖掘其中的太极拳文化价值，加大思政政治思维引导，满足学生更高层次的社会需求。中国文化传统经历历史长河的消长起伏，绵延传承薪火相传。文化之根系乎人，文化目的关乎民族命运。太极拳中的阴阳相反相成、五行相克相生、万物否极泰等内容，都体现了文化的思维和象征。本课程学生除了需要熟练的掌握体育技能以外，就需要提高太极拳的能力建设，传承太极文化，为以后的发展提供基础准备。以天人合一、融于自然为根本，深受传统文化思维方式的滋养，最终以内向的方式，培养民族文化个性，向着个性化的视角进行发展。

(四) 增强团队合作价值

太极拳在全球越来越普及，作为最传统的太极拳也越来越受到中青年人们的青睐。太极动作的讲解和练习的过程中，需要学生提供知识素养，有效的提升自身的身体素质。以小组为单位，将学生分为若干个小组，加大团队发展意识，增强团队之间的合作性。对于学生来说，只有在传统文化精神中，保持更高的相互包容性，相互合作，才可以突破传统教学方式中存在的不足。营造良好的文化氛围，融入对应的思政因素，使学生在太极拳习练中逐渐掌握技术要领，扩大文化认同感，发挥团队的作用和价值^[8]。

三、“太极拳”课程教学融入思政教育实践教学

(一) 树立“理实一体、内修外练、时代价值”太极拳思政理念

太极拳属于非物质文化遗产，自身具备较深的哲学理念。太极拳教师将课程思政”融入到其中，逐渐形成太极拳课程思政体系。在高校太极拳教学的历程中，以“立德”为基本原则，促进习练者身心的交融。拳架训练的是外部的动作，拳术主要训练的是内心功法，拳道主要训练的是道德修养^[9]。“太极拳”课程教学也需要在立德树人根本任务中，落实课程理念。最大限度提升学生太极拳核心

素养,健康学生行为,促进品德发展建设。体育教学根据整体的要求,培养情感目标,提高合作能力,端正价值观,增强社会责任感。充分发挥太极拳课程独特的教育功能,培养学生的“身心协调发展”,感受太极文化的根本。理解知行合一的内涵,强化学生思维,呈现思政育人价值,最大限度提高人才培养的质量。

(二) 构建具有思政教育特征的太极拳课程体系

(1) “招式动作为主”向“文化-技能”课程内容转变

太极拳课程内容上需要增加思政元素部分,实现文化的渗透,加深学生对精神的理解。将思政要素贯穿入太极拳教学的整个过程中,学生不仅可以实现内涵式发展,还可以增加民族认同感,落实文化精神,树立思政理念。太极拳理论和技术文化知识评价,实践情况,武德的表现等都需要在良好的文化氛围中,发挥自身的感染力。结合技能和文化本质,将其中蕴含的传统文化发挥出来,展现文化的本质问题,提供历史素养内容^[6]。杜绝学生对太极拳持有的“花拳绣腿”的看法,突出“太极拳”教学中的攻防含义。不仅让学生掌握太极拳动作和套路,还需要将技能和实践有效的结合起来,向学生讲解太极拳中攻与防的关系,最大限度调动学生参与的积极性。

(2) 练习方式由“肢体练习为主”向“内外双修”转变

从传统的视角看,太极拳课程的教学方式较为单一,内容上仅仅使用单纯的文化传播,学科思想被禁锢在其中,基本上无法有效的抽离出来。太极拳本身就是一个内外双修的主要内容,神、意、气都需要落实到其中,达到专气致柔的主要作用,呈现内敛心绪,沉静谦和的主要价值。以“天人合一”作为目标,协调理性与非理性的内在关系。互助合作、互利互惠、互促互补,不断加快的社会节奏与外部环境重压下的和谐精神。和谐是中国文化的基本精神之一,可以达到“道”的境界。满足自我身体和谐和精神和谐的追求,对思想、品德和行为等产生较大的影响。太极拳本身就是一种艺术,行云流水般的套路赏心悦目。色调以白、黑的纯色为主,或柔或刚或急或缓,形而下和。以水为参照物,始终保持一种沉静的个性。太极拳有健身保健功效,改善人格和提高生活质量。太极拳训练可以改善慢性下腰痛患者下肢的自体感觉功能,有效预防骨质疏松的发生。太极拳文化正在以一种中国武术文化符号的形式推向世界,“立身中正”、“不偏不倚”,充满了人文关怀。太极拳的修习对个人道德的升华具有助力意义。以修养身心,陶冶情操为主,遇事能够隐忍谦让,性格宽容豁达。进而形成意、气和力的达到统一,既教“武”又教“德”。形而上合讲的正是太极拳精神上的和合。利用调身、调心、调息,即可达到身心上的境界,化解问题,体现强大的包容性。

(3) 完成价值观由“强身健体”向“强体卫国”转变

太极拳作为一种文化软实力在世界各国传播,修习太极拳体现了一种良好的文化品位,促进了学生的身心健康发展。正常体育动作教学是动作先分解教学,然后进行动作片段分解教学。但是,此种教学方式仅仅就是为了“强身健体”,已经不能满足现实的发展需要。此时,教师需要结合当前的发展需要,根据太极拳动作的不同特点,落实“分解法”中的动作片段。在合理的细化喜爱,分解教学内容,实现有效的混合式教学方式,了解每个动作的路线,落实哲学思想,提高实战教学的主要内涵。理解太极拳的合理性,保证动作的精准性,解决课堂单调和死板的问题,向着“强体卫国”的方向有效发展。熏修有道,明心见性的作用下,即可保持行为的范

式,提高道德修养,向着个性化的发展方向进行靠近。学练太极拳不仅是为了“强身健体”,还是为了发扬民族精神,体现时代的价值,最大限度实现大家共同的“中国梦”。

(三) 落实读诵经典、身心双修、治己爱国的实践路径

禅宗——太极拳,以求全身心融入自然,追求“天人合一”的境界。中医——太极拳,促进气血运行,使肝胆的功能强化。文学——太极拳,以文字来塑造人物形象、表现意识形态,达到技术和情感上的有效升华。潜移默化中渗透着共通性,刚柔之气。先有效的学习理论方面的内容,传承传统文化的内核,达到润物细无声的育人境界。阅读《道德经》、《周易》等相关的传统文化书籍,增加哲学文化自信。培育学生不畏艰难,沉稳内敛的精神,形成乐观的人生态度。在积极乐观的人生态度中,引导学生成为未来社会的建设者。不仅需要学习其中的历史文化背景,还需要在融会贯通中,达到多维度的相互结合,满足时代的发展需要,建立终身的发展方向。

总结:太极拳课程中,融入思政教育的理念,不仅可以诠释爱国主义、社会主义和集体主义教育的主要内容,还可以引导学生在内外双修的基础上,树立“理实一体、内修外练、时代价值”理念,完成“文化-技能”课程内容的落实,达到“强体卫国”的培养效果。帮助学生深层次了解太极拳的内涵,实现文化的传承,最大限度帮助学生提高实践性,端正自身的三观,形成终身体育的理念。

参考文献:

- [1]周艳杰,朱元至,王凤仙. 身体素养视域下中国民族传统体育在高校的教學模式探討——以太極拳為例[J]. 搏擊·武學科學, 2020(11):3.
- [2]潘玉環,史欣瑩,蔣文波,等. 基於傾向性評分匹配評價太極拳干預穩定性冠心病療效的回顧性分析[J]. 中國循證心血管醫學雜誌, 2021, 13(2):4.
- [3]孫蔚,郭家剛,党笛洋,等. 傳統與新知 24式太極拳MOOC教學在高校中的實踐探索——以西安交通大學為例[J]. 2021(2020-13):146-146.
- [4]焦虎四,孫威,趙建. 太極圖在太極拳團體操編排中的創意應用及排練技巧——以運動會開幕式太極拳團體表演為例[J]. 當代體育, 2021(44):0126-0127.
- [5]蒙華,黃鶴. 自主學習模式在普通高校武學教學中的實驗研究——以中國人民大學24式太極拳教學為例[J]. 當代體育科技, 2020, 10(34):3.
- [6]陳珊,李尚清. “他者”視域下的武學典籍海外譯介傳播分析——以《太極拳體用全書》英文版為例[J]. 中華武學, 2020(4):3.
- [7]李欣欣,劉卉. 太極拳運動對健康老年人跌倒發生率、平衡和跌倒恐懼隨訪療效的Meta分析[J]. 醫用生物力學, 2021, 36(S01):1.
- [8]朱歡,胡慶華,彭愛萍,萬利. 長期太極拳運動對中老年人膝關節皮膚微血管反應性、經皮氧分壓的影響[J]. 中國應用生理學雜誌, 2020, 36(4):4.
- [9]張彥龍,陳民盛. 太極拳典型動作與行走、廣場舞、慢跑運動的膝關節動力學的仿真比較分析[J]. 2021(2015-6):82-88.
- [10]王海波,康德強,鄭曉光,等. 太極拳必修課程對普通高校大學生心理、生理狀況影響的研究[J]. 搏擊:武學科學, 2019(11):3.