

Mining and integration strategy analysis of ideological and political elements in college Taijiquan courses

Wenqing Jia Jingyi Shan*

Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin, 301617, China

Abstract

Tai chi as an excellent traditional culture in China, a symbol of the historical heritage, cultural heritage, at present, more and more universities will Tai chi into the existing martial arts courses, and combined with innovative teaching mode, characteristic teaching means to transfer cultural connotation, in order to through the ideological elements mining cultivate students in physical health, personality, realize ideological quality drive values, the outlook on life, world outlook, consistent with college education goal. In addition, in order to ensure the consistency of educational purpose and curriculum objectives, this paper also puts forward the integration strategy, which lays a foundation for the effective integration of classroom practice teaching and traditional cultural content of Taijiquan.

Keywords

college Taijiquan course; ideological and political elements; mining; integration; strategy analysis

高校太极拳课程思政元素的挖掘与融入策略分析

贾文清 单静怡*

天津中医药大学, 中国·天津 301617

摘要

太极拳作为我国一项优秀的传统文化, 象征着历史底蕴、文化传承, 目前, 越来越多高校将太极拳融入现有武术课程, 并结合创新教学模式、特色教学手段大力传递文化内涵, 以期通过思政元素挖掘培养学生在体质健康、思想人格方面有效并举, 实现思想品质驱动世界观、人生观、价值观等形成, 与高校育人目标相契合。除此之外, 为了确保育人目的和课程目标一致性, 本文还提出了融入策略, 为课堂实践教学与太极拳传统文化内容有效融合奠定基础。

关键词

高校太极拳课程; 思政元素; 挖掘; 融入; 策略分析

1 引言

太极拳作为中华优秀传统文化的重要组成部分, 蕴含深厚的哲学思想、人文精神和道德规范, 在高校体育课程中的教学价值不仅局限于健身与技击, 更承载着文化传承和思想政治教育的重要功能。随着课程思政建设的推进, 高校体育教学需积极挖掘太极拳课程的思政元素, 并探索科学合理地融入策略, 以实现“以武载道、以文化人”的教学目标。

【基金项目】2023年天津市普通高等本科院校本科教学质量与教学改革研究计划项目(项目编号: B231006306)。

【作者简介】贾文清(1988-), 女, 中国吉林白山人, 本科, 助教, 从事高校体育教学研究。

【通讯作者】单静怡(1980-), 女, 中国天津人, 硕士, 教授, 从事传统体育理论与方法研究。

2 太极拳课程思政元素的挖掘

2.1 从课程教学大纲中挖掘思政元素

制定教学大纲时, 高校明确地将教学要求与培养目标嵌入其中, 因此从精细化的教学大纲中挖掘思政元素至关重要。以下进行详细说明: 首先, 教学大纲将教学任务划分为若干单元, 且在每一个学习单元落实课程所需达到的思想品德要求。举个例子, “内外兼修”为太极拳理念, 教师通过课堂教学培养学生谦逊自律、尊师重道等品质实现教学目标。具体而言, 设计层次化教学, 设立专门的“武德与职业素养培养”单元为第一步, 这一步骤可采用实践反思、案例分析、课堂讨论等手段呈现个人品德塑造与武术的直接关系。第二步, 设定具体话题, 并在课堂展开讨论。如“个人职业态度与武术精神的关系”“太极拳中武德的体现”等等, 这种提问式要求学生发言结合个人观点与历史案例进行, 旨在通过融会贯通提升学生的道德认知。第三步, 撰写心得体会任务, 这一任务通常在实践反思阶段进行, 有助于培养学

生自主分析、反思、改进能力。比如完成特定太极拳套路后,通过“提升武术修养计划”的撰写来帮助学生描述训练过程遇到的瓶颈与难点,并从中发现品德修养不足之处,进而制定针对性改善计划逐渐完善自身修养。其次,在教学大纲中,对教学目标的评价方法、依据及考核内容有明确规定,以期通过教学目标的深入逐渐形成完善的课程教学评价体系。因此,在实践中,除了要求传统技术考核外,还需要融合诚信考试、团队协作精神、课堂表现等环节,这些作为道德素养评分介入,有助于帮助学生清晰认识到自身的优势与短板,从而进行改进。通常评分可通过学生互评或教师结合学生课堂表现打分,包括实践演练、课堂答疑、互动等。由此可见,学生成绩是依托在教学评价原则上综合评定,不是教师随意给出的,如果想要取得更大进步,学生不仅需要全面发展,更要在各个单元环节表现出积极主动性争取上升空间。也就是说,通过梳理教学大纲可以挖掘出讲原则、守规矩、有担当、有责任的思政元素,为实现教学目标奠定基础。同时在潜移默化中,学生也会成为讲原则、负责任的人。

2.2 从太极拳文化的技术层面中挖掘思政元素

在高校太极拳教学课程中,技和术为核心要素,发挥着至关重要的作用。首先,思政元素的提炼可以从太极拳的技法作为切入点,展开方式可以采用理论讲解结合动作训练。具体而言,从基础动作开始,如揽雀尾、云手和起势等授课,在此过程中,教师可以强调节奏控制的重要性,利用重心平衡、身法中正等概念,引导学生将注意力放到姿态调整上,使学生在练习中更直观理解“有度”“中正”“平衡”“和谐”等理念。基于每个学生对这些理念的感受存在差异,因此建议教师在实践过程中引入“分组观察与反馈”模式,即分组交替练习,学生通过观察反向察觉自身协调性、动作发力点是否正确等,并在下一组练习时进行改进。当然,也可以通过互相指正,使太极拳哲理在学生动态调整中内化于形。其次,太极拳独特的技法需要教师引导学生深入探究,可以采用比对分析的方式。就拿西方搏击和太极拳来说,它们的异同主要从攻防理念、节奏控制及发力模式分析,通过模拟演练,学生懂得力量型的西方搏击在其重拳出击后,再进行太极拳的缓慢推手,通过比对,学生瞬间领会太极拳中“以静制动、以柔克刚”的技术含义。与此同时,基于学生身体体验,教师可以利用身体记忆引入进阶教学,如“身法调控训练”等。可以将这一课程设计为“在动态步法和静态站桩间转换”训练,让学生的身体去感受力量从丹田到顺畅发力全过程,并在阴阳理论框架下,对不平衡状态下如何调整身体稳定进行讲解,如微调身姿寻找重心等。最后,教师还可以制作教学影像详细分解动作,培养学生的细节控制能力。由此可见,通过技法练习,学生可以从中提炼坚韧不拔、顽强拼搏、柔中带刚等思政元素,不仅端正了学习态度、激发学习自主性,还培养了积极进取的信念。

2.3 从太极拳文化的精神层面中挖掘思政元素

学习的目的在于应用,因此如何在太极拳课程中引导学生将理论知识实践转变必不可少。首先,让学生了解太极拳中相互转化、相克、阴阳相生的运动逻辑至关重要,只有从精神层面上理解这些概念,才能更好地指导动态练习。在练习环节,可以引入“定式破格”招式,旨在基本套路的框架内进行变通练习。具体而言,太极拳的攻防转换原则可以通过基础套路动作进行说明,然后逐渐加入变化练习,常见的有利用收势与起势空隙增加随机应变练习,这种转换训练助力于提升学生应变能力同时还掌握了既定套路。就拿推手训练来说,建立一个实战演练情境。例如,在攻防情况下,进行单手推手攻防转换演练,这样学生可以在放松、蓄力、发力转换过程中理解爆发力冲击要素,使“阴极生阳、阳极生阴”的运动规律深入人心。与此同时,运动转换还可以通过不同句法分析深化理念,例如,选择经典案例进行分析,就拿不同对抗环境中按、挤、捋、棚四法的动态调整来说,可以采用角色互换分组练习,通过灵活应对对抗过程,使学生在不同战术背景下分别体验攻守双方的应变策略。

另外,“向善”是太极拳传递的重要精神,因此设计教学任务时,教师应当将“和谐共生”的品格渗透到课程当中。在实践中,可以采用“互助训练法”,这一过程传递的精神是“友谊第一,胜负第二”。举例说明:两两一对进行推手练习,要求其中一方蓄力攻击,另一方面使用技法化解危机,当然,攻击一方要把握力度,而化解一方点到为止,旨在让学生意识到相互尊重的重要性。除此之外,武术精神讲究克己守礼。因此教师还可以在推手练习中加入专题研讨,这一环节可以放到课堂讨论阶段,引导学生激烈讨论如何在实战中将“舍己从人”自洽应用。最后,把“克己守礼,尊重同伴”纳入评价范围,并结合道德考核标准,使学生在规范框架下通过技法考核的同时,还在实践中形成良好的道德素养。

3 太极拳课程思政元素融入课堂教学的基本路径

3.1 课前融合

在课前准备阶段,教师应就有效融合课程与思政元素路径进行探讨,确保课程教学成效最大化。首先,绘制“内容要素及课程思政元素融合表”必不可少,以期通过融合表的交集部分识别教学内容、思政元素和教学环节的关键节点。绘制过程中,为了确保思政元素自然融入每一个教学环节,教师需要将每个思政元素的切入点、落脚点精准定位,只有这样,才能形成完整方案,使教学课程放地有矢。举个例子,在教授太极拳招式时,学生难免遇到训练困难,这时教师可以将“持之以恒、循序渐进”思政元素融入其中,引导学生在学习过程中学会克服困难、坚持的决心。这不仅强大学生内核,还体现了太极拳中“静心”的核心理念。另外,

连贯性、可操作性是确保思政元素自然融入课堂的要点。因此设计教学内容时，思政元素的推进都有意识地紧扣太极拳套路、技法、理念等，防止过于突兀。最终，在潜移默化中，学生逐步积累思政内容并内化，使德、智、体得到全面发展，与教学育人目标一致。

3.2 课中融入

基于太极拳的独特性，适用于动静结合的教学方法，而思政教育则像细雨一样焕发生机。首先，指的是理论教学环节，教师可以利用历史背景、生动案例作为前景切入点，旨在帮助学生更好地形成思想价值体系。例如，在课堂上播放太极拳的演变历程，以时代背景为时间轴，激发学生的创新精神与历史感知能力。与此同时，为了活跃课堂氛围，教师应当鼓励学生发散性思维，同时应用提问式问题进行思辨，使学生自然而然养成批判性思维。其次，推动指的是在静态基础上，结合实践教学。使学生在身体动态调整中感悟到为人处世、道德准则的智慧，进而应用到未来的学习与生活中，为人生修行产生深远影响。另外，除了在课堂教学中渗透思政元素外，在师生互动环节也可以引领思维导向。因此，在日常教学活动中教师应起到以身作则、言传身教的示范作用。使学生在亦师亦友关系中形成良好的集体荣誉感和责任意识。

3.3 课后融入

课堂延伸是有效提炼太极拳教学中思政元素的必然途径。因为课堂具有一定局限性，所以应当拓宽教育的广度和深度。尤其是在信息技术日新月异的当下，学生学习的时间与空间已经被无限放大，为思政元素的持续性提供有利条件。并且就思政教育层面来讲，学生需要更多的课后时间去消化与顿悟。具体而言，课后与课堂教学同样重要，因此在太极拳课后实践中，教师应以思政元素为主导，采用作业的形式贯穿新授内容预习、巩固教学内容和专业知识拓展等环节，以此引导学生养成自修、自练、自学的思政元素，对他们课后多读、多思的学习模式具有重要意义。其次，数字化技术为网络课程提供便捷性。如专家线上学习交流、数据库和学习资源等，这样既不影响课堂教学，又支撑起课

后辅导，使学生的思维模式、学习习惯受到正向影响，进而从被动接受者向全息课堂的主动者靠拢。与此同时，学生的突破创新精神、不断求真和积极探索精神也在教师引导下得到彰显，对培养他们的自信心意义非凡。最后，反思结合经验聚焦于成长。从这个教师成长公式可以看出，教学反思与课后经验总结是推动教师成长进程的关键。教师只有不断反思、改进教学手段，并深入挖掘思政元素在太极拳教学中的价值，才能实现教学水平翻一番。为武术教学领域的可持续发展打下坚实基础。

4 结语

综上所述，在高校太极拳课程教学实践中，思政元素的挖掘与融入不仅丰富了课程文化内涵，还促进了学生思想品德的塑造与发展。我们从教学大纲、技术层面及文化精神层面系统梳理太极拳课程的思政元素，构建符合育人目标的教学内容体系，最终实现课程教学与思政教育的深度融合。此外，在具体的教学实践中，通过课前融合、课堂渗透、课后延展等路径，使思政教育贯穿教学全过程，致力于帮助学生在掌握太极拳技艺同时，更自觉培养他们的责任意识、规则意识、文化认同感以及积极向上的精神品质。未来，高校太极拳课程在思政元素的挖掘与实施策略上，还需进一步结合新时代教育改革要求，探索更加科学、系统的教学方法，以确保太极拳课程能够充分发挥其育人功能，推动高校思政教育的深入开展。

参考文献

- [1] 罗鲁.新时代背景下技工院校《体育与健康》课程融入思政元素的研究——以太极拳课程为例[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2023(4):4.
- [2] 崔天宇,刘红波,王朝阳.高校太极拳课程思政建设及“四位一体”模式实践探索研究[C]//第七届贵州省体育科学大会论文摘要集.2024.
- [3] 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.
- [4] 张仟仟,戴颖,黄志高.基于中华民族传统体育项目的物理课外探究活动——以“力学”模块为例[J].物理教学, 2023, 45(8):75-79.