

# Reflection on the Integration of Tai Chi into Ideological and Political Education in College Physical Education Courses from the Perspective of Cultivating Morality and Nurturing People—Inheritance and Shaping

Yushi Guo Jingyi Shan\*

College of Physical Education and Health, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin, 300000, China

## Abstract

With the continuous advancement of education reform, in order to implement the task of moral education, physical education in colleges and universities has new work goals, and the ideological and political construction of physical education courses is a hot spot in education research. The integration of college sports tai chi courses and ideological and political education is one of the effective ways to practice the ideological and political concept of the curriculum. Relying on the Tai Chi culture, college physical education teachers deepen students' understanding of traditional national culture in physical education courses. This paper studies the integration of Tai Chi into the ideological and political education curriculum in colleges and universities, and finds that there are related problems such as lack of resources and insufficient professional quality of teachers in the current course teaching, and puts forward effective countermeasures to optimize the implementation of ideological and political education in physical education courses in colleges and universities based on practical experience.

## Keywords

cultivating morality and nurturing people; Tai Chi; physical education programs; ideological and political courses

# 立德树人视域下太极拳融入高校体育课程思政中的具身思考——传承与塑造

郭玉石 单静怡\*

天津中医药大学体育健康学院, 中国·天津 300000

## 摘要

教育改革持续推进,为落实立德树人教育任务,高校体育教育有了新的工作目标,体育课程思政建设更是当下教育研究的热点。高校体育太极拳课程和思政教育的融合,是践行课程思政理念的有效途径之一。高校体育教师依托太极拳文化,在体育课程中加深学生对民族传统文化的认识。论文对高校太极拳融入体育课程思政展开研究,发现现阶段课程教学中存在资源匮乏、教师专业素养不足等相关问题,结合实践经验提出优化高校体育课程思政实施的有效对策。

## 关键词

立德树人; 太极拳; 体育课程; 课程思政

## 1 引言

太极拳是高校体育课程的重要组成,是实施课程思政

的有效载体。推进落实太极拳体育课程思政,学生能够习得太极拳技能,并了解相关的传统文化知识,加深对中华民族优秀文化的认知。高校体育教师应以立德树人为根本立场,依托已有的体育教学资源,以课程思政理念为导向,设计科学、合理的太极拳课程教学方案。论文阐述了高校体育课程思政的深刻意义,分析了高校太极拳课程实践性课程思政的可行性,对目前实施中存在的不足和问题进行分析,最后提出可行的教学建议,希望有助于进一步提升高校体育课程思政质量效果。

【课题信息】2023年天津市普通高等学校本科教学质量与教学改革研究计划项目《立德树人视域下太极拳课程思政建设与实践》(项目编号: B231006306)。

【作者简介】郭玉石(1979-),男,中国天津人,硕士,讲师,从事体育教育研究。

【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 浅析高校太极拳体育课程思政的深刻价值

### 2.1 有助于传承民族体育文化

近几年,高等院校逐渐建立起了以民族传统文化为内容,以当代大学生为对象的文化体系。伴随着中国经济的崛起和高质量发展,当代青年对民族文化、民族传统的认同度有所提升,也获得了更多的自信。作为民族传统文化的元素之一,太极拳历史悠久,凝结了民族智慧结晶。高校体育太极拳课程思政的实施,能够向大学生讲述一个又一个优秀的太极拳典范道德故事,更好地涵养当代青年的民族文化自信。体育太极拳是中国宝贵的非物质文化遗产,并已经被联合国教科文组织列为代表非遗名录。现如今,众多高校开展了多样化的太极拳活动竞赛,在传统太极拳知识的过程中,民族体育的知名度显著提高,影响范围更加广泛。太极拳体育课程思政有助于学生层层深入地了解、发展、弘扬太极拳文化。

### 2.2 有助于筑牢学生的价值观念

高校学生的心理健康问题一直广受关注。网络环境愈发复杂,同辈压力增高,大学生焦虑、抑郁等心理问题频发。整体来看,目前当代大学生的心理状态波动频繁,对外界刺激反应强烈,消极情绪累积,思想偏激、极端。太极拳融入体育课程思政中,有助于教师在课程中向学生传递太极拳“四两拨千斤”的理念,潜移默化地提升学生应对外界刺激的能力,强化学生的心理韧性。互联网快速发展,多元文化给学生的价值观念造成了一定冲击。通过太极拳体育课程思政,引导学生学习体会太极拳所传递的哲学观、伦理观,发挥正向引导作用,引导学生树立“他强任他强,清风拂山岗”的坚定自强的美好品格。

## 3 浅析高校太极拳课程思政建设的可行性

### 3.1 民族传统体育项目的有效支持

国务院发布了有关推进中华优秀传统文化传承发展工程的文件要求,指出要将民族文化融入于体育教育等相关环节,贯穿于高等教育、基础教育等多个领域。中华民族传统体育项目中蕴含了丰富的文化内容,这也为高校体育课程思政的实施提供了多种可挖掘的元素。太极拳根植于民族文化,蕴含了丰富的哲学理念、道德观念,学生能够通过太极拳课程深入领会太极文化的价值理念、传统哲学。

### 3.2 太极拳的独特育人功能

太极拳属于民族传统体育项目,其本身具有独特的德育功能,融入于高校体育课程思政,能够充分发挥其本身的“德”的内涵和优势。比如,太极拳具有“身心合一”的特征,重视对人体身心的调控,既有助于强健人的体魄,又能够陶冶人的内心,助力个体的整体发展。此外,中国太极拳流派众多,文化底蕴深厚,富于拳学知识,这也为体育课程思政补充了足够的资源内容。推进太极拳与体育课程思政的有机融合,符合国家教育战略要求,其德育功能为建设太极拳课

程提升提供了可行性。

## 4 高校太极拳融入体育课程思政的问题

### 4.1 教师教学理念需提升

与其他体育类课程相比,太极拳体育课程更有利于输出家国情怀、文化自信等价值理念。这也要求教师在实施太极拳课程时,必须做好对课程思政意识的探索。然而,一部分体育教师的教学理念落后,在课堂中只关注向学生展示运动技巧和体育知识,对课程思政、立德树人根本任务的认识不准确,缺乏课程思政意识,难以有效推进太极拳课程思政建设。

### 4.2 资源挖掘不足

目前,许多高校都开设了太极拳课程,但有关太极拳的课程思政资源还不够充足。一部分教师因理念未能及时转变,课堂中过分关注理论知识、动作技巧的传授,对太极拳文化背景知识和价值理念的剖析不够深入。在课堂中,教师将大量的时间用于带领学生演练操作太极拳,或是对其动作原理进行分析<sup>[1]</sup>。反复的实践练习,的确能够使学生对太极拳技能的肢体记忆,学生记住了太极拳的一招一式,但却未能获得对其背后文化、品质的认知,不利于提高学生的思想水平。太极拳课程思政资源开发不足,课程显得较为单薄,削弱了太极拳课程的德育功能。

### 4.3 课程教学形式不够多样

作为高校体育的必修课之一,但长此以往,体育教师决定了课程安排和课堂节奏,忽视了学生的课堂主题地位。体育教师在课堂中向学生快速地讲解动作技巧,对太极拳的文化背景知识等仅仅是一带而过,甚至在课堂中未能涉及文化、价值理念的部分,导致学生缺少了探究太极拳文化背景的机会。因课堂教学方式以教师的单向输出为主,尽管在课堂中学生能够快速地掌握太极拳的动作套路,了解其运动机制,但难以形成对太极拳的兴趣和积极性更难以从中探究太极拳的思想内核。

## 5 立德树人视域下深化落实太极拳体育课程思政的对策

### 5.1 以多样化教学形式落实课程思政

在太极拳课程中,教师不仅仅要让学生掌握技术技巧,更要关注太极拳本身蕴含的价值理念、精神品质的传授,以此来引导学生树立正确的思想观念,达到思政育人的目的。体育教师在课程教学设计中,需要首先明确太极拳课程思政的初衷,除了在课堂中传授太极拳的动作技巧,通过反复练习,培养学生的耐心、恒心和坚定意志,通过语言点播,引导学生感悟领会太极拳的精神内核。为了避免反复枯燥的练习,教师可以采用情景法,或是利用信息技术,创新课堂教学方式,营造生动、趣味的课堂氛围。例如,在实际教学中,教师可以配合播放古典音乐,学生结合伴奏进行练习,使学生更快速进入状态,在音乐支撑的情景之下,细细品味太

极拳每个招式的特点,感受太极拳的文化韵味。或者,教师也可以采取实战演练的方式开设活动,学生之间组成活动小组,通过实战演练,吸收内化并应用太极拳的理论知识,强化练习太极拳的功法套路。现如今,网络环境充斥着一些关于太极拳的不实言论,可能会影响学生对太极拳的认知。因此在课堂中,教师应当对这类不实言论进行纠正,转变学生的认识观念。

## 5.2 提高教师自身的思政教育素养

推动实施太极拳体育课程思政建设,要求授课教师建立科学的课程思政理念,强化教师的思政育人素养和能力。授课教师不仅仅要掌握扎实的太极拳相关知识,具有良好的拳技战术能力,还要积累丰富的民族优秀传统文化、武德文化知识,并且能够结合大学生群体的认知心理特征实施针对性的教育培养<sup>[2]</sup>。授课教师应首先在思想认识上认同课程思政,能够在课堂中自觉践行课程思政,提高自身的课程思政能力,在课堂中挖掘和开发有关太极拳的课程思政元素,在课堂中讲述中国古代保家卫国的英雄人物,在太极拳课程中向学生传递自强不息、舍身取义等精神品格。

## 5.3 建立科学的课程思政目标

在太极拳体育课程中渗透实施课程思政,必须将太极拳专业知识和思政元素有机结合起来。这需要教师从教学目标入手,将思政元素融入于教学目标设置,打造立体全面的教学目标体系。例如,在实际操作中,体育教师可以设置知识维度、能力维度、德育维度三维目标。其中知识维度目标在于高效地引导学生学习和应用太极拳的理论知识,学会太极拳的动作要点、技术方法,同时又能够培养学生建立良好的自我锻炼的习惯,并实现对学生的生命教育、意志教育、精神教育,引导学生树立民族自豪感,建立家国情怀。能力维度目标要求学生学习掌握太极拳的动作要领,通过互学、互助、互纠、竞赛等多样化的活动,锻炼学生的学习能力、探究能力,同时培养学生在学习中观察、思考、探究、质疑的能力。德育维度目标是指在太极拳课程中,进行武德文化教育、爱国教育等,以此来提升学生的武德素养,培养学生健全的人格、吃苦耐劳的品质。

## 5.4 深入挖掘思政元素

太极拳课程实施中,通常教师会在音乐伴奏下,教授给学生二十四式简化太极拳的动作,在课程中培养学生的武德修养,强化学生的身体素质,陶冶学生的心灵世界。教师应落实立德树人任务要求,发挥好太极拳课程的独特优势,从中挖掘丰富的思政元素,补充课程内容。授课教师可以从太极拳的发展历史、文化背景入手,深入开发太极拳的民族特色,结合中国国情,融合体育强国理念,在课堂中带领学生练习太极拳技术,并引导学生学习和领会中华民族对立统一、动静结合、刚柔并济的哲学理念。或是在课堂中组织开展太极拳比赛,引导学生遵循比赛规则,培养学生公平公正的价值理念,引导学生树立核心价值观。在课堂中,带领学

生学习各流派的太极拳知识,通过表演活动,提高学生的审美品格和艺术鉴赏力。授课教师应扩充教学内容,做好内容拓展。可以将太极拳课程和传统哲学理念结合起来,或是融入爱国主义教育。教师结合太极拳课程教学目标,合理安排思政内容,在课堂中向学生传授尚武精神,通过动作技术联系,强健学生的体魄,引导学生学习武德礼仪,学习领会其中的哲学思想。再比如,教师可以将公平法制内容融入于课堂之中。教师将课内课外结合起来,带领学生参加太极拳比赛,或是观看太极拳表演活动,让学生在活动中了解并遵守比赛规则,强化学生的公平竞争理念和法制理念。也可以邀请太极拳大师到校内开展讲座,分享习武心得,弘扬武德精神。通过多样化的实践活动,让学生明确太极拳“八不打”等相关规定,使学生形成约束意识,培养学生良好的社会主义核心价值观<sup>[3]</sup>。

## 5.5 优化太极拳课程思政顶层设计

开展顶层设计,需要贯彻弘扬中华体育精神,以培养德才兼备的高素质人才为终极目的,以课程思政作为顶层设计的灵魂,做好理论课、实践课的优化设计。在太极拳理论课中,教师应牢牢把握武德文化精髓,带领学生进行武德文化的讨论活动,围绕礼仪、生命观、爱国主义、哲学观、时代精神等开展思政教育,要结合中国国情,理论课重在重建学生自律自强的心理,引导学生形成积极正确的学习和生活态度。在实践课程中,通过多样化的技术技巧练习,锻炼学生的技术能力,磨练学生的意志,强化学生的对抗能力,强化学生的责任感,引导学生树立良好的团队意识。理论课、实践课相结合,将课程专业知识和思政教育紧密结合起来。

## 6 结语

中华民族传统体育项目丰富,其中蕴含了丰富深厚的思政元素,也因此具有良好独到的思政育人功能。太极拳是民族传统体育项目的典型代表,太极拳融入于体育课程思政,既能够推动太极拳的传承创新,又有助于弘扬其蕴含的精神内核,达到思政育人的良好效果。高校教师应坚定立德树人的立场,基于课程思政视角,深入挖掘和发挥太极拳的独特优势,创造性地将太极拳融入于体育课程思政建设,以提升太极拳课程思政建设效果,更好地培养学生的人生观、价值观,实现对民族传统文化的弘扬与传承,提高学生的民族文化荣誉感和文化自信。

## 参考文献

- [1] 周锦锐,孙锋,李真鹏.具身认知理论下高校体育课程思政的内涵特征、价值意蕴及实践路径[J].吉林体育学院学报,2024,40(3):85-91.
- [2] 杜鹏程,张济琛,蒋星.基于混合式教学模式的西藏高校体育课程思政建设路径探究[J].西藏教育,2024(8):54-57.
- [3] 刘亚荣,赵平花,刘朝霞,等.课程思政视域下高校体育课程生命化教育模式研究[J].四川体育科学,2024,43(4):129-133+143.