

普通高校太极拳课程思政教学设计与实践研究 ——以武汉东湖学院为例

肖帆

(武汉东湖学院基础课部 湖北武汉 430212)

摘要:全面推进课程思政建设是新时代高校落实立德树人根本任务的重要战略举措,是构建“三全育人”工作格局的关键环节。太极拳作为中华优秀传统文化的杰出代表,历经千年传承发展,集修身养性、强身健体、明理悟道于一体,其“阴阳相济”“刚柔并济”的拳理蕴含着深刻的辩证思维,“以柔克刚”“舍己从人”的技法体现了中华传统处世智慧,是开展思政教育的优质文化载体。本文以武汉东湖学院太极拳课程为研究对象,通过深入分析课程目标、教学内容、教学方法等要素,系统探讨普通高校体育课程与思政教育深度融合的教学设计思路与实践路径,为新时代高校体育课程思政建设提供有益参考。

关键词:课程思政;太极拳教学;教学设计;高校体育;立德树人;文化自信;武汉东湖学院

引言

高等教育肩负着培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重大任务。立德树人成效是检验高校一切工作的根本标准。为了将这一根本任务落到实处,必须将价值塑造、知识传授和能力培养三者融为一体,不可割裂。课程思政正是实现这一目标的重要途径,它要求所有课程都承担起育人责任,与思想政治理论课同向同行,形成协同效应,构建全员、全程、全课程育人格局。

一、太极拳课程的思政元素挖掘与内涵阐释

1. 哲学思想层面的思政元素

太极拳蕴含着阴阳、虚实、动静等哲学理念。在教学过程中,可以引导学生理解事物的两面性,培养他们用辩证的思维去看待问题和解决问题。比如,在练习太极拳时,动作的虚实变化就如同生活中机遇与挑战的并存,学生能从中明白在面对生活中的各种情况时,要善于把握时机,化不利为有利。这种哲学思想的渗透,有助于学生树立正确的世界观和方法论,提升他们的思维深度和广度。

2. 道德规范层面的思政元素

太极拳讲究礼仪、谦逊、尊重等道德准则。从抱拳礼开始,每一个动作都体现着对对手、对师长、对传统文化的尊重。在教学中,可以强调这些礼仪背后的道德内涵,让学生明白在人际交往中要以礼待人、谦逊友善。同时,太极拳的练习需要持之以恒的精神,这也能培养学生的毅力和自律能力,使他们在学习和生活中能够克

服困难,坚持完成自己的目标,养成良好的道德品质和行为习惯。

3. 文化精神层面的思政元素

太极拳是中华优秀传统文化的重要组成部分,承载着中华民族的智慧和精神。通过学习太极拳,学生可以深入了解中华文化的博大精深,增强民族自豪感和文化自信。在课程中,可以介绍太极拳的历史渊源、发展脉络以及不同流派的特点,让学生感受到中华文化的源远流长和丰富多彩。此外,太极拳所体现的和谐、包容、刚柔并济的精神,也与中华民族的精神内核相契合,能够引导学生树立正确的民族观和国家观,培养他们的爱国情怀和社会责任感。

二、“三位一体”课程思政教学目标体系构建

1. 知识与技能目标

通过系统性的太极拳课程学习,学生需要全面掌握太极拳的各项基本功,包括基本手型、步法、身法、眼法等动作要领,熟练演练二十四式简化太极拳等经典套路,深入理解太极拳的技法精髓。在实践过程中,学生应当充分领会太极拳“以柔克刚”“四两拨千斤”的运动原理,把握其“松、静、柔、缓”的独特运动特点。通过持续练习,学生要能够将所学的太极拳理论知识与实践技能融会贯通,不仅能够独立完成整套动作的演练,还能在集体展示或比赛中展现出良好的技术水平。更重要的是,学生要深入挖掘太极拳与思想政治教育的内在联系,理解太极拳“阴阳相济”“中庸之道”等哲学思想,体会其中蕴含的尊师重道、谦和礼让等传统美德,领悟太极拳

作为中华优秀传统文化载体的精神内涵。以武汉东湖学院为例,该校将太极拳教学与思政教育有机结合,通过理论讲解、实践演练、文化研讨等多种形式,帮助学生将这些传统文化精髓内化为自身的价值观念和行为规范。

2. 过程与方法目标

在教学过程中,教师综合运用理论讲解、示范教学、实践练习、小组讨论等多种教学方法,通过循序渐进的教学设计,充分调动学生的学习积极性,引导学生主动参与课堂活动。在理论讲解环节,教师会系统阐述太极拳的基本原理和文化内涵;在示范教学环节,教师通过标准动作示范,帮助学生建立正确的动作概念;在实践练习环节,学生通过反复练习掌握动作要领;在小组讨论环节,学生可以交流学习心得,互相促进。通过这些教学方法的有机结合,不仅培养了学生的自主学习能力,也锻炼了他们的合作学习意识和探究学习精神。在太极拳教学过程中,教师注重启发式教学,引导学生学会独立思考、深入分析和创造性解决问题。以武汉东湖学院为例,该校将太极拳教学与思政教育有机结合,通过定期组织太极拳比赛、表演展示等丰富多彩的实践活动,为学生搭建展示自我的平台。这些活动不仅提高了学生的实践操作能力和临场应变能力,更让学生在亲身体验中深刻领悟太极拳蕴含的传统文化精髓和思政教育内涵,实现了知识学习与价值引领的有机统一。

3. 情感态度与价值观目标

太极拳作为中华优秀传统文化的瑰宝,其蕴含的哲学思想和健身价值值得当代大学生深入学习和传承。在高校体育教学中,应当注重激发学生对太极拳的浓厚兴趣和持久热爱,通过系统化的教学设计和丰富多彩的实践活动,培养学生对中华优秀传统文化的深刻理解和由衷认同。以武汉东湖学院的太极拳特色课程为例,教师可以结合太极阴阳理论、中医养生知识等内容,让学生在掌握基本动作的同时,深入体会太极拳所蕴含的和谐共生、包容并蓄、刚柔相济等哲学智慧。通过长期坚持练习,帮助学生树立尊师重道、以德为先的正确价值观,培养团结协作、勇于拼搏的团队精神,增强公平竞争、勇于担当的社会责任感。

三、融入思政元素的太极拳课程教学设计方案

1. 理论教学融入思政元素

在太极拳理论知识讲解过程中,我们要系统深入地剖析太极拳所蕴含的丰富哲学思想内涵。重点讲解阴阳

平衡这一核心概念,阐释其动静相生、刚柔并济的辩证关系;详细解读天人合一的哲学理念,说明人与自然和谐相处的深刻智慧。通过这些内容的讲解,帮助学生建立起辩证统一的思维方式,培养全面系统的整体观念。以武汉东湖学院太极拳教学实践为典型案例,结合太极拳从明清时期起源到现代发展的完整历史脉络,生动讲述其在传承过程中所体现的中华民族自强不息、厚德载物的精神品质,以及历代太极拳名家保家卫国、以武报国的爱国事迹。通过这些真实感人的历史故事,切实增强学生的民族认同感和文化自信心。

2. 实践教学强化思政教育

在太极拳动作示范和练习过程中,教师需要特别注重动作的规范性和协调性,通过细致入微的讲解和标准化的示范,帮助学生掌握每一个动作的要领。这种严格的要求不仅能够提升学生的技术水平,更能潜移默化地培养学生严谨认真的学习态度和精益求精的工匠精神。在教学实践中,教师可以组织学生进行小组练习和双人对练,通过互动交流的方式,让学生在实践中相互学习、共同进步。这种合作式的学习模式不仅能增进学生之间的友谊,更能有效地培养他们的团队协作精神。

3. 考核评价体现思政导向

在课程考核评价体系中,我们构建了多维度的评估框架,不仅注重考察学生的太极拳技术水平和动作规范性,更将思想政治教育元素有机融入考核指标体系。具体而言,在评价过程中,我们既关注学生个人的技术掌握程度,如动作的准确性、连贯性和表现力等专业指标,同时也着重考察学生在集体练习和团队协作中的表现,包括互助精神、责任意识和集体荣誉感等思政要素。此外,我们还设置了太极拳文化认知模块,评估学生对太极拳历史渊源、哲学思想和文化内涵的理解深度,以及他们在日常练习中体现出的文化传承意识和创新思维。通过这种多元化的考核评价方式,既保证了专业教学的严谨性,又能有效引导学生将专业技能学习与思想道德修养相结合,实现德技并重的全面发展目标。这种将思政教育贯穿于课程教学全过程的评价机制,不仅丰富了传统体育课程的评价维度,更为培养德智体美劳全面发展的新时代人才提供了有力支撑。

四、课程思政教学评价体系改革

1. 构建多元化评价主体

为了全面客观地评估学生在太极拳课程中的学习效果,我们需要改变以往仅由教师单一评价的传统模式,

构建一个包含学生自评、学生互评、家长评价等多元主体参与的综合性评价体系。在这个体系中,学生自评环节能够引导学生主动反思自己在课程学习过程中的成长与收获,特别是思政素养方面的提升情况,比如是否在团队练习中主动承担责任、是否在集体活动中展现出良好的协作精神、是否通过太极拳学习加深了对中华优秀传统文化的理解和热爱等。学生互评环节则创造了一个相互学习、共同进步的平台,通过同伴的视角来发现彼此在学习过程中的闪光点和需要改进之处,这种评价方式不仅能增进同学间的了解,还能形成良性的相互监督机制。家长评价作为重要的补充维度,可以观察和记录学生在日常生活中对太极拳精神的实践情况,比如是否将太极拳所倡导的“以柔克刚”理念运用到处理人际关系中、是否在日常生活中展现出更加谦逊有礼的待人态度、在面对困难时是否表现出太极拳所强调的坚韧不拔的品质等。这种多元化的评价体系不仅能够更全面地反映学生的真实学习效果,还能促进学生在知识、技能和价值观等多个维度的协调发展。

2. 创新评价方式与工具

除了传统的笔试和技能考核外,还可以采用更加多元化和过程性的评价方式,如行为观察法、成长记录袋评价法、项目式评价法等。行为观察法是一种持续性的评价方式,教师可以在日常的教学活动、课堂练习以及课外实践中,有意识地观察并记录学生的行为表现。比如在太极拳教学中,可以重点观察学生在练习时的专注程度、面对动作难度时的应对态度、与同伴协作时的互动表现等行为特征,这些都能反映出学生的思想品质和学习态度。成长记录袋评价法则是一种发展性的评价手段,要求学生系统性地收集整理自己在课程学习过程中的各类学习成果,包括但不限于太极拳动作照片、学习心得反思、阶段性进步记录、获奖证明等材料,通过这些真实的学习轨迹来全面展示学生在专业技能和思想政治素养方面的成长历程。项目式评价法通过设计具有思政教育意义的实践项目,如“太极拳文化传承”主题海报创作、“太极拳中的哲学思想”演讲比赛、“太极拳与健康生活”社区宣传等综合性任务,让学生在完成项目的过程中展现其对太极拳文化内涵的理解深度,以及将思政元素转化为实践应用的能力水平。这些评价方式相互补充,能够更立体、更真实地反映学生的综合素质发展状况。

3. 动态调整评价指标

根据社会发展的需求、太极拳课程的教学目标以及学生的实际情况,动态调整评价指标。随着时代的发展,对学生思政素养的要求也在不断变化,因此评价指标不能一成不变。例如,当社会更加注重创新精神时,可以在评价指标中增加对学生在太极拳练习和传承中的创新表现的评价;当强调文化自信时,加大对学生对太极拳文化理解和传承意识的评价权重。同时,根据学生在学习阶段的特点和需求,调整评价指标的侧重点,确保评价体系的科学性和有效性。

五、结论

本研究以课程思政理念为指导,以武汉东湖学院太极拳课程为例,系统地探讨了在普通高校体育课程中实现价值塑造、知识传授与能力培养深度融合的教学设计与实践路径。研究表明,太极拳课程因其深厚的文化底蕴与独特的身心修炼特性,是开展思政教育的天然优质载体。通过有意识、有设计的系统化教学改革,完全能够将思政教育“润物细无声”地融入太极拳教学的全过程,取得显著的育人成效。

参考文献:

- [1]周丹,田佳鑫,张野,等. 优秀传统文化背景下普通高校太极拳课程线下“金课”的构建研究[J]. 现代职业教育, 2025, (26): 117-120.
 - [2]饶日忠. 普通高校太极拳课程高质量发展与课程思政体系探索研究[J]. 武术研究, 2024, 9 (12): 78-80.
 - [3]康聪. 立德树人视域下普通高校太极拳社团开展的实践与思考[J]. 体育风尚, 2022, (09): 86-88.
 - [4]李志鸿,李贺荣,覃玲. 普通高校太极拳课程教学探析[J]. 中华武术, 2021, (07): 96-98.
 - [5]杨建营,杨建英. 基于中国健康体育课程模式的普通高校太极拳选项课改革实践探索[J]. 体育学刊, 2020, 27 (06): 111-117.
 - [6]杜远. 优秀传统文化背景下普通高校太极拳课程线下“金课”的构建研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2020, (21): 25-26.
- 肖帆(1981.7.18), 性别: 男, 民族: 汉, 最高学历: 硕士研究生, 职称: 讲师, 研究方向为体育教育。
- 此文章为普通高校太极拳课程思政教学设计与实践路径研究——以武汉东湖学院为例项目阶段性成果。