

立德树人视域下太极拳文化融入大学思政教育的意义和路径

李卓林 丁雅琼 马仁轩

青岛科技大学自动化与电子工程学院，山东省青岛市，266061；

摘要：文章主要分析太极拳文化融入大学思想政治教育的契合点、重要意义，提出围绕思政教育目标与内容，创新武术课程思政教育路径实现两者融合。并针对融合过程中遇到的问题进行分析，提出了利用现代信息技术创新教学方法，加强教师思政素养提升，建立多元评价体系的多方位解决策略。旨在尝试将太极拳文化融入到大学思政教育当中，以应对快速变化的环境挑战，为新时代思政教育发展贡献新思路，为实现立德树人的根本教育目标提供新参考。

关键词：立德树人；太极拳文化；思政教育

DOI: 10.69979/3029-2735.25.12.065

1 太极拳文化与思想政治教育的契合点

1.1 太极拳文化的德育价值

太极拳作为一种传统武术文化，不仅注重身体的锻炼，更强调心灵的修炼和道德的培养。其德育价值主要体现在以下几个方面。太极拳习练过程中强调和谐与平衡，这体现在与自我、与社会、与自然互动中。在自我提升方面，要求身心和谐，太极拳的练习要求身心合一，通过缓慢而连贯的动作，使身体与心灵达到和谐统一的状态。这种和谐不仅体现在身体各部位的协调上，更体现在内心世界的平静与安宁。在社会发展层面，太极拳文化中追求的阴阳平衡的和谐理念也体现在个人与社会的相处中。它倡导人们以平和的心态面对生活中的各种挑战，以宽容的态度对待他人，从而营造一个和谐的社会环境。太极拳文化作为中国传统文化一部分，同样体现出中国先人推崇的与自然世界“天人合一”的境界，这使得在练习太极拳过程中强调与自然环境的和谐共处。通过模仿自然界的运动规律，太极拳使人们在运动中感受到自然的韵律和节奏，从而培养对自然的敬畏和爱护之心。除此之外，太极拳文化的德育培养价值还体现在培养习练者的自律和坚持。太极拳的练习过程中将招式动作的反复练习以达完美的过程称为“磨架子”，这需要高度的自律性。无论是动作的准确性还是呼吸的配合，都需要练习者不断地进行自我调整和修正。这种自律精神不仅有助于提升太极拳的练习效果，更能在日常生活中帮助人们养成良好的行为习惯。而且太极拳的练习是一个长期的过程，需要持之以恒的精神。通过长期的坚持和练习，人们不仅能够提升身体素质，更能在精神上获得一种坚韧不拔的力量。这种力量在面对困难和挑战时尤为重要，能够支撑人们不断前行。

1.2 太极拳文化中的人文素养

太极拳文化作为中华传统文化的重要组成部分，蕴含着丰富的人文素养，而这些人文素养与思想政治教育的契合点体现在价值观的引领与文化认同的培养上。太极拳文化中的和谐理念是其核心价值观之一。通过太极拳，学生可以深刻体会到和谐的重要性，从而引导他们形成正确的价值观。太极拳的练习强调顺应自然规律，通过调整呼吸、放松身心来达到与自然环境的和谐统一。这种理念有助于学生认识到人类与自然环境的相互依存关系，培养他们尊重自然、保护环境的意识。并促进学生逐渐将这些和谐理念内化于心、外化于行，形成正确的价值观。同时太极拳承载着丰富的历史和文化内涵。学生可以通过深入了解其背后的历史渊源、文化内涵和哲学思想，从而增强对中华文化的认同感。太极拳的起源和发展历程充满了传奇色彩，通过学习其演变历史及关键历史人物，学生可以更加深入地了解中华文化的悠久历史和深厚底蕴。太极拳的练习不仅注重技艺的提升，更注重精神层面的修炼。通过领悟太极拳中所蕴含的哲学思想，学生可以更加深入地理解中华文化的精髓。除此之外，在人文精神的传承方面，太极拳文化强调尊师重道、崇德尚礼等人文精神，这些精神品质是中华文化的重要组成部分。通过学习太极拳，学生可以传承和弘扬这些人文精神，培养深厚的人文素养。

2 太极拳文化融入思想政治教育的意义

2.1 提升学生的道德素养

太极拳是中国武术的优秀代表，是中华民族的智慧结晶，被世人称为“哲拳”^[2]。它蕴含深厚的道德哲学，其核心理念如“以柔克刚”、“动静结合”等，不仅体

现了武术的智慧，也蕴含了人生的道德准则。将太极拳文化融入思想政治教育，能让学生在亲身体验中深刻领悟和谐共处、自律自强等道德观念。太极拳的练习强调内外兼修，引导学生学会在动作的流转中体会内心的平和与专注，从而在潜移默化中提升学生的道德素养，培养出更加宽容、谦逊、自律的人格特质。

2.2 增强身体素质与心理健康

太极拳作为一种低强度、高适应性的运动形式，非常适合作为提升学生身体素质的手段。它不仅能够增强肌肉力量、提高柔韧性，还能促进血液循环，改善呼吸功能，对学生的身体健康有着显著的促进作用。更重要的是，太极拳的练习过程要求心静气和，注重呼吸与动作的协调，这有助于学生学会自我调节情绪，有效缓解学习、生活中的压力，提升心理韧性。通过太极拳的练习，学生能够更好地管理自己的情绪，培养积极乐观的心态，从而在心理健康层面也获得显著的提升。

2.3 促进社会和谐与激发文化自信

太极拳作为中华传统文化的瑰宝，于2020年12月17日，被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录^[2]。将太极拳文化融入思想政治教育，不仅能够加深学生对中华优秀传统文化的理解和认同，还能激发他们的文化自信。通过学习和实践太极拳，学生能够感受到传统文化的魅力，增强对民族文化的自豪感和归属感。这种文化自信的提升，有助于学生在多元文化交融的今天，更加坚定地维护和传播中华文化，成为推动社会和谐发展的重要力量。同时，太极拳所倡导的和谐、包容理念，也能够引导学生学会尊重差异、包容多样，为构建和谐社会贡献自己的力量。

3 太极拳文化融入思政教育路径探讨

3.1 围绕思政教育的核心目标，巧妙融合太极拳文化的精髓

在将太极拳文化融入思政教育的过程中，首要任务是明确思政教育的目标，并以此为基准，利用好太极拳文化中与之相契合的元素，实现有效融入。思政教育的核心目标之一是培养学生的道德情操，而太极拳文化中的“以礼始，以礼终”、“拳以德立”等理念，正是对道德情操的强调。通过太极拳的学习，学生可以体会到尊重师长、谦逊有礼、团结互助等道德准则，从而在潜移默化中提升个人的道德水平。思政教育还承担着弘扬优秀传统文化的重任。太极拳作为中国传统文化的瑰宝，蕴含着丰富的哲学思想和道德观念。通过太极拳的学习，学生可以更加深入地了解中国传统文化，增强文化自信

和民族自豪感。

3.2 依据思政教育的具体内容，有机整合太极拳文化的要素

在明确了思政教育的目标后，接下来需要紧扣思政内容，将太极拳文化与之相融合。在思政教育中，爱国主义教育是一个重要内容。而太极拳文化中“侠之大者，为国为民”的“家国情怀”与爱国主义教育高度契合。太极拳的创始人是明末清初的河南省温县陈家沟人陈王廷，他在家传拳术的基础上，结合众家武术之长，融汇中医经络学与道家导引吐纳术，创编了太极拳^[3]。其演变传承经历了中国历史的明、清、近现代等朝代和历史时期，融合了道家的阴阳哲学、儒家的中庸之道以及中医的经络学说，体现了中华民族追求和谐、平衡的核心价值观。通过讲述太极拳的历史渊源和传承发展，可以激发学生的爱国热情，让他们更加珍视和传承中华优秀传统文化。集体主义精神也是思政教育的重要内容之一。太极拳集体演练项目的练习强调团队合作和集体意识，这与集体主义精神不谋而合。在太极拳的学习和训练中，学生需要相互配合、共同进步，这有助于培养他们的集体荣誉感和团队精神。思政教育还注重学生的自我修养与提升。太极拳文化中的“修身养性”理念，正是对自我修养与提升的强调。通过太极拳的练习，学生可以学会如何调节身心、控制情绪，从而提升个人的综合素质和修养水平。

3.3 太极拳文化创新融入武术课程思政教育

创新武术课程思政教育，将太极拳文化有机融合教育过程。首先，在高校武术太极拳课程教学中创新课程设计。注重分层次教学，根据学生的年龄、体能基础和兴趣点，设计不同难度级别的太极拳课程，初级课程侧重于基础动作的学习和体态的调整，中级课程则加入更多哲学思考和呼吸控制技巧，高级课程则注重内在能量的激发和身心的深度整合。其次，引导跨学科融合，将太极拳与哲学、历史等多学科相结合，设计综合性课程，使学生在学习太极拳的同时，也能深入理解其背后的文化内涵和历史背景。再者，增加互动式教学与实践活动，通过模拟太极拳对抗或推手练习，让学生在实践中体会太极拳的攻防策略和“以柔克刚”的哲学，同时锻炼他们的反应能力和团队协作能力。组织参观太极拳发源地、拜访太极拳大师等活动，让学生亲身体验太极拳文化的源远流长和博大精深。

4 太极拳文化融入高校思想政治教育的困难和解决策略

4.1 传统文化与现代教育的结合难题

在太极拳文化融入高校思政教育过程中，会遇到诸多传统文化与现代教育的结合难题。首先，教育教学资源的缺乏，缺乏系统的教材和数字化教学资源。虽然一些高校已经开始尝试开发在线视频教程和虚拟仿真技术，但这些资源的普及和应用仍面临挑战。其次，教学方法的传统性，传统的太极拳教学主要依赖师徒制，通过实践和口头教授来传承。这种模式在现代教育中显得较为单一，无法满足学生多样化的学习需求。需要结合现代教育理念，如项目式学习、体验式教学和跨学科整合，使太极拳教学更加生动和有效。最后，现代学生对太极拳的认知度较低，认为太极拳是老年人的运动，缺乏对其文化内涵和健康价值的了解。这导致学生参与太极拳学习的积极性不高，影响了太极拳在高校的推广。

4.2 高校及教师未能充分发挥课程思政育人效果

高校和教师在太极拳文化融入思想政治教育中扮演着重要角色，但在教学实践中也同样存在着一些问题，导致思政育人效果不佳。首先是部分教师思政意识淡薄，一些太极拳教师对思政教育的重要性认识不足，缺乏将思政元素融入太极拳教学的意识。这导致在教学过程中，未能充分挖掘太极拳的文化内涵和思政价值。其次是教师育人能力不足，部分教师在思政教育方面的专业知识和教学能力不足，无法有效地将太极拳文化与思政教育相结合。需要加强教师的培训，提升他们的思政教育能力。同时，高校评价标准不完善，目前太极拳课程的评价标准主要集中在技术动作的掌握上，缺乏对思政教育效果的评估。需要建立完善的评价体系，全面评估学生的知识、能力和思政素养。

4.3 解决策略

对于传统文化与现代教育结合困难的问题，可以通过创新教学方法、开发数字化教学资源、优化教学内容和突出太极拳的独特价值等手段来解决。首先开发数字化教学资源，高校可以开发在线视频教程和虚拟仿真技术，为太极拳的普及和推广提供新的可能性。例如，河南理工大学通过数字化大屏交互展示、个人沉浸式 VR 交互、太极拳动作数字化采集等设备，构建了太极拳虚拟仿真教学实训平台^[4]。其次利用现代信息技术，借助大数据、云计算、人工智能等前沿技术，创新太极拳教学模式。例如，利用运动捕捉技术分析学习者的动作质量，并给予实时反馈；利用虚拟现实（VR）和增强现实（AR）技术创造沉浸式的学习环境。

对于高校课程思政育人效果不佳的问题，可以通过加强思政培训、提升教师专业素养、建立多元评价体系

等措施来进行改善。第一，定期组织培训，高校应定期组织太极拳教师参加思想政治教育的培训课程，邀请思政专家和教育学者进行专题讲座，帮助教师深入理解思政教育的重要性和方法。第二，跨学科交流，鼓励太极拳教师与思政教师进行跨学科交流，共同探讨如何将思政元素融入太极拳教学中。例如，组织联合教研活动，分享教学经验和案例。第三，建立多元评价体系，增加对思政素养的评估，包括学生的价值观、道德品质、社会责任感等方面。例如，通过课堂讨论、小组项目、社会实践等方式，评估学生的思政素养。全面评估学生的综合素质，包括身体素质、心理素质、团队合作能力等。例如，通过定期的体能测试、心理测评和团队项目评估，了解学生的综合素质发展情况。

5 结论

以立德树人这一教育根本为目标，将太极拳文化融入高校思想政治教育，不仅可以丰富思政教育内容，还可以通过两者的深度融合，提升学生的道德素养，增强身体素质与心理健康，促进社会和谐与文化自信。这需要守正创新，以创新手段结合思政教育目标与思政教育内容。然而，在融入过程中也面临一些困难，如传统文化与现代教育的结合不适、高校及专业课教师思政育人效果不佳等。但通过现代信息技术创新教学方法，加强思政培训、提升教师专业素养，建立多元评价体系等手段都可以逐步化解这些挑战困境。最终实现太极拳文化与思政教育的有机高效融合，实现中华优秀传统文化“以文育人”作用，为培养具有社会责任感和文化自信的高校大学生提供新动能。

参考文献

- [1] 黄金金. 世界百年未有之大变局下大学生爱国主义教育研究[D]. 湖北大学, 2024. DOI: 10. 27130/d. cnki. ghubu. 2024. 000047.
- [2] 孙勤羽. “知行合一”理念下太极拳美育精神研究[D]. 山东师范大学, 2023. DOI: 10. 27280/d. cnki. gsdsu. 2023. 002137.
- [3] 李梦娜. 乡村旅游发展中地方政府职能研究[D]. 陕西师范大学, 2018.
- [4] 李晓军. 为太极拳插上科技的翅膀[N]. 焦作日报, 2024-02-26 (A07). DOI: 10. 28497/n. cnki. njzrb. 2024. 000715.

作者简介：李卓林（1993 年-），男，汉族，山东省淄博市博山区，助教，硕士，青岛科技大学自动化与电子工程学院，研究方向思想政治教育。