

# 高职院校太极拳课程思政元素挖掘与教学路径探究

李巧梅

西安海棠职业学院基础教学科

**摘要：**课程思政课是实现学校教育立德树人根本任务的关键途径。太极拳课程，作为高职学校公共体育课的核心内容，蕴含丰富的课程思政要素，是高职学校实施课程思政教育不可或缺的一环。基于高等职业教育机构学生的身心特点与德技培养需求，我们应实施以教育目标为导向的教育价值观管理，全面渗透教育内容，智能化整合教育资源与教学手段，实现精细化管理。同时，教与学评估过程需实现多维整合。本文旨在从多方面探索在太极拳课程中融入课程思政教育的有效路径，以推动高校体育教学的改革与发展，共同促进学生全面发展的总体教育目标达成。

**关键词：**高职院校；太极拳教学；课程思政

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.08.090

## 引言

2016年12月，习近平总书记在全国高校课程思政工作会议上强调：“要坚持把立德树人作为中心环节，把课程思政工作贯穿教育教学全过程。”这一重要论述为高等职业教育（以下简称高职教育）的发展指明了方向，强调了教育在促进学生全面发展中的核心作用。太极拳作为“三全面”教育的重要载体，其课程改革与发展对于提升高职学生道德素养具有积极意义。

### 一、课程思政理念概述

#### （一）课程思政课的定义与内涵

课程思政教育课程旨在将课程思政教育的内容和价值观念融入专业课程教学中，实现知识传授与价值引领的有机结合。其本质在于将社会主义核心价值观、爱国主义、道德教育等内容融入教学，通过专业知识的学习，潜移默化地影响学生，促进其全面发展。这一任务不仅是课程思政教师的职责，也是全体高等教育教师的共同使命，旨在让学生深刻理解每门课程的深层意义与整体影响<sup>[1]</sup>。

#### （二）课程思政课在高等职业教育中的重要性

课程思政课在高职教育中的重要性不言而喻。首先，它承担着全面培养学生思想道德素质的重任，引导学生形成正确的人生观、世界观、价值观。其次，思政课能够架起知识教育与价值取向之间的桥梁，避免知识传授的单一化和片面化，增强教学的深度与广度。此外，思政课还有助于营造积极向上的校园文化氛围，提升高校整体教育质量。面对新时代复杂多变的国际形势和社会环境，高校更应通过思政课引导学生坚定理想信念，增强社会责任感和历史使命感<sup>[2]</sup>。

#### （三）课程思政教育实施策略

实施课程思政教育需多方协同、系统推进。一是要

加强教师课程思政教育，通过专题培训、教育研讨等方式提升教师将思政元素融入专业课程的能力。二是课程规划要注重思政要素的有机融合，精心选择与课程内容相契合的思政素材，设计专题教学活动。三是评价机制要体现思政教育的实效性，课程评价体系应充分考虑学生的思想动态与价值观变化。同时，学校应提供必要的支持与保障，建立健全思政工作体系与机制，营造良好的学习氛围<sup>[2]</sup>。

### 二、太极拳教学的特点与价值

#### （一）太极拳的历史文化渊源

太极拳，作为中国传统武术的杰出代表，拥有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。其起源可追溯至明末清初，由河南省温县陈家沟的陈王廷所创，距今已有三百余年历史。太极拳以阴阳和谐、动静结合为核心理念，融合了道家思想、中医理论与武术技法，形成了独特的健身、养生及武术体系。在中国传统文化中，太极拳占据重要地位，被誉为“国粹”之一。它不仅在国内广受欢迎，而且在国际上也享有盛誉。

#### （二）太极拳对学生身心发展的作用

太极拳对学生身心发展具有显著作用。首先，通过其轻柔、缓慢的动作，太极拳能有效增强学生的体质，提升身体的协调性、灵活性和平衡能力，有助于预防和治疗多种慢性疾病。其次，太极拳强调呼吸与动作的协调，以及内外兼修，有助于调节精神状态，缓解压力和焦虑，提升注意力和自我控制能力。此外，太极拳所蕴含的平和、中庸的哲学思想，对塑造学生性格、培养耐心、毅力和反思能力具有积极作用<sup>[3]</sup>。

### 三、课程思政视域下高职太极拳教学改革要求

#### （一）教育内容优化

从课程思政角度看，高职院校太极拳教学内容应实

现传承与创新的有机结合。在传授古典武术理论与方法的同时,需紧跟时代步伐,融入现代元素,让学生在继承传统的基础上展现个性。因此,在教学内容开发中,应强化人文关怀,将人文情怀融入太极拳教学中,为学生深入理解社会文化、表达独立见解、运用艺术表达人性创造条件。同时,太极拳课程应打破地域限制,引导学生借鉴全球艺术元素,创造更加多元、个性化的风格,培养其全球视野和跨文化交流能力。此外,利用数字艺术、虚拟现实等现代科技手段,拓展太极拳教学的可能性,增强学生的创新能力和创造力。

#### (二) 教学方法创新

从课程思政层面出发,高校太极拳教学改革需深入创新教学方法。首先,应提升学生主动学习意识,践行以学生为中心的教学理念。其次,采用问题导向教学法,鼓励学生提出问题并寻求解决方案,培养其独立思考和解决问题的能力。同时,实施项目式学习,将太极拳知识与实际项目相结合,加深学生对太极拳的理解和应用兴趣。此外,注重跨学科融合,将太极拳与设计、文化、技术等学科相结合,拓宽学生知识面,提升其跨学科思维能力。最后,鼓励小组合作,促进学生间的交流与合作,培养其团队精神和协作能力<sup>[4]</sup>。

#### (三) 跨学科综合培养

从思政课的角度来看,跨学科融合教育意味着太极拳教育应跨越传统学科的界限,与其他学科深度融合,以拓宽学生的知识视野,促进其综合素质的全面发展。首先,太极拳与文化学科的结合至关重要。通过与文学、历史、哲学等文化学科的融合,学生可以更深刻地理解太极拳背后的文化意蕴,增强对历史文化的敏感度,使文化体验在太极拳的演绎中得到升华。其次,太极拳与科技的结合也是一个重要趋势。将太极拳与数字技术、虚拟现实等现代科技手段相结合,能够提升学生的科技创新能力,为太极拳的创作与表现开辟新的可能性。这种跨学科的融合不仅使太极拳教育更具前瞻性和创新性,也使学生能够更好地适应科技快速发展所带来的社会变革。最后,太极拳与社会问题的结合同样不容忽视。通过太极拳这一艺术形式来反映和探讨社会问题,可以增强学生的社会责任感和使命感,促使他们在作品中表达对社会现象的独特见解和人文关怀。

#### (四) 加强课程思政教育

从思政课程的角度出发,高校太极拳教学改革必须强化课程思政教育,以确保立德树人根本任务的有效实施。课程思政教育是培养具有高尚品德和正确价值观的艺术人才的关键环节。因此,高校太极拳教育应与课程

思政教育紧密结合,使学生在掌握艺术技能的同时,深刻理解和践行社会主义基本价值观。通过引导学生创作具有时代精神和民族特色的太极拳作品,可以激发他们的爱国情感和社会责任感。此外,还应将课程思政教育元素融入太极拳教学的各个环节,让学生在潜移默化中接受课程思政教育的熏陶。同时,积极开展与太极拳相关的社会实践活动,如社会培训、志愿服务等,让学生在实践中锻炼自己,培养社会责任感和担当精神<sup>[5]</sup>。

#### 四、高职太极拳教学中课程思政融入的策略

##### (一) 明确学习目标

学习目标是课程教学的导向。在将太极拳融入高职院校课程思政教育的过程中,应明确太极拳课程的学习目标,注重培养学生的道德品质和社会责任感。通过太极拳教学,引导学生深刻领悟中华优秀传统文化的精髓,树立正确的世界观、人生观和价值观,确保课程思政教育内容在太极拳教学中得到充分体现和贯彻。

##### (二) 优化教育内容

职业教育机构应努力将课程思政教育融入太极拳教学内容之中,不断优化教学内容。一方面,可以将社会主义核心价值观与太极拳的基本动作、文化内涵和精神品质相结合,通过太极拳的教学实践,引导学生形成良好的道德品质和行为习惯。另一方面,深入挖掘太极拳所蕴含的中国传统文化思想,如儒家、道家的哲学思想等,使学生在在学习太极拳的过程中了解和传承中华优秀传统文化,增强民族自豪感和文化认同感。同时,强调太极拳“以柔克刚、刚柔相济”的核心理念,引导学生将其内化为自身的行为准则和价值追求。

##### (三) 多样化的教学方法

将课程思政课程融入职业学校太极拳教学,旨在提升职业学校学生的课程思政素养,培育其正确的价值观和道德观。为实现这一目标,教师应采用多样化的教学方法来强化课程思政内容的教学。首先,教师可以通过阐述太极拳的历史背景、文化内涵及其在中国传统文化中的地位,说明将课程思政教育融入太极拳课程的意义,使思政课更加生动有趣。其次,教师可以引导学生从身体、心理、社会等多个维度学习太极拳,组织小组讨论,分享学习体会,以加深学生对太极拳内涵的理解,并提升其思维与表达能力。此外,选取太极拳运动中的典型案例,分析其中蕴含的诚实、尊重、团结等课程思政元素,通过案例分析帮助学生深化对课程思政教育的理解。最后,组织参观太极拳发源地、太极拳大师故居等活动,让学生亲身体验太极拳的魅力,增强对太极拳的鉴赏力和对传统文化的认同感。

### （四）注重太极拳练习质量，融合课程思政观念

太极拳作为中国传统体育文化的瑰宝，蕴含着深厚的文化底蕴和哲学思想。它基于《周易》中的阴阳理论，通过“太极生两仪”、“两仪生四象”、“四象生八卦”的演变原理，形成了独特的运动体系。太极拳练习简便易行，不受场地限制，适合各年龄段人群。在高职院校太极拳教学中，应注重练习质量，通过身体素质、思想修养和观念领悟的全面提升，促进学生身心健康发展。同时，将课程思政教育融入太极拳教学，不仅有助于深化学生的政治思想教育，还能为其未来的教育和生活奠定坚实基础。

### （五）激发学习兴趣，发挥主观能动性

好奇心和求知欲是学习的强大动力。在太极拳教学中，教师应充分利用太极拳蕴含的丰富传统文化和思想教育资源，根据学生的实际情况调整教学内容，采用新颖有趣的教学方法，激发学生的学习兴趣。通过生动的图像、视频等多媒体手段，直观展示太极拳动作要领，帮助学生掌握基础知识。在讲解太极拳历史文化时，融入相关视频内容，使课堂更加生动有趣。

### （六）规范教学活动，挖掘学生潜能

在太极拳课程教学中，教师应制定规范的教学计划，确保学生在训练过程中能够掌握正确的动作技巧。同时，教师应结合个人教学经验，设计详细的教学方案，运用多种教学方法和手段，对学生进行个性化指导，帮助学生逐步掌握太极拳知识和技能。此外，教师应坚持“先学拳，后学人”的教学理念，在传授太极拳技能的同时，注重对学生进行德育教育，引导学生形成正确的人生观和价值观。在新时代背景下，教师应不断更新教学理念和方法，充分发挥学生的主观能动性，培养其对太极拳的浓厚兴趣，并挖掘其内在潜能。

### （七）融合传统文化，领略太极拳艺术美学

课程思政教育的核心之一在于文化自信。太极拳，作为一项蕴含独特文化内涵、哲学思想与审美观念的运动，其蕴含的“阴阳平衡”、“气神合一”、“经络学说”及“天人合一”等理念，使其不仅是一门技艺，更是一门艺术、一种文化。因此，教师应充分认识到技能传授与文化教育并重的重要性，合理分配教学资源与时间，引导学生在掌握太极拳技术的同时，深入了解其背后的文化内涵与历史背景，从而培养其良好的品格与认知能力，为社会输送高素质人才。

### （八）设计科学的教学评价体系

科学的评价体系是衡量教育成果的关键。首先，应构建多元化评价体系，将学生的课程思政表现、道德品质、

身体素质等多方面纳入考量，以全面反映学生的成长与进步。在太极拳教学中，可通过观察学生的课堂参与度、团队合作精神、诚信品质、谦逊态度以及身体素质和竞技能力等方面，来综合评价学生的课程思政与身体能力。同时，采用多样化的考核方式，如日常观察、课堂互动、动作规范考核及课程设计评价等，鼓励学生展现自我潜力。最终，通过多种评估手段及时了解学生在太极拳学习中的水平与不足，并采取针对性措施加以改进。

### （九）加强师资队伍建设

教师是思政课教学的关键力量，其素质水平直接关系到教学效果。为确保高校太极拳教学中课程思政教育的有效性，应着重加强师资队伍建设，提升太极拳教师的课程思政素养与专业技能。具体而言，首先需强化教师的课程思政意识与职业道德建设，确保教师能够以高度的政治责任感和良好的职业道德引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。其次，应重视武术教师的专业发展，为其提供系统学习课程思政教育理论与方法的机会，帮助其掌握思政课的核心内容与教学方法。最后，教师自身应注重品德修养与人格发展，以高尚的师德和良好的职业风范为学生树立榜样，同时不断提升自身专业素养与教学技能，以适应课程思政教育发展的新需求。

## 结语

在课程中，太极拳课程具有独特的课程思政价值。应将太极拳的课程改革与发展与高职院校的教学理念紧密结合，深入挖掘并展现其课程思政内涵。通过将学习价值观的元素融入教学目标、教学内容、教学方法、教学过程及教学评价等各个环节，实现知识传授、技能培养与课程思政教育的一体化。

## 参考文献

- [1] 周慧虹. 高校太极拳教学之“课程思政”之思[J]. 青少年体育, 2023.
- [2] 侯昆. 高校太极拳课程融入思政教育的路径探析[J]. 武术研究, 2023.
- [3] 杨敢峰. 太极拳课程思政教学设计研究[J]. 武术研究, 2023.
- [4] 林兢. 探索“太极拳”课程教学融入思政教育的优势和教学设计[J]. 科教导刊, 2021.
- [5] 李强, 张俊强. 从“正心修身”到“齐家治国”的文化符号转向: 课程思政视阈下太极拳文化的育人阐释[J]. 武术研究, 2022.

作者简介: 李巧梅(1982.03-),女,汉族,陕西宝鸡,本科,西安海棠职业学院,讲师,研究方向: 体育教育。