

对我校本科生太极拳课程传统文化渗透的研究

王思靖

内蒙古工业大学 体育教学部

DOI:10.12238/mef.v7i4.7645

[摘要] 新形势下,教育改革已成必然趋势,其不仅涉及理论知识、专业知识方面的教育改革,还包括对体育课程教育教学的优化改革,高校中很多课程设置,均围绕社会发展趋势的变化和具体国家整体教育改革趋势进行优化、调整。太极拳运动具有丰富的文化内涵,对于展现文化魅力具有重要意义,如何更好的做好太极拳文化在我校教育教学中的发扬和传承是值得深思的,本文将主要结合太极拳文化在高校本科生中发扬、传承、渗透的路径展开分析与研究。

[关键词] 本科生; 太极拳课程; 传统文化渗透

中图分类号: G642.3 **文献标识码:** A

Research on the traditional culture penetration of Taijiquan course for undergraduate students in our school

Sijing Wang

Physical Education Department of Inner Mongolia University of Technology

[Abstract] Under the new situation, education reform has become an inevitable trend, which not only involves theoretical knowledge, professional knowledge of education reform, It also includes optimizing and reforming the physical education course. Many courses in colleges and universities are optimized and adjusted according to the changing of the social tendency and the whole educational reform tendency of the country. Taijiquan movement has a rich cultural connotation, which is of great significance to show the cultural charm. How to better carry forward and inherit Taijiquan culture in our school education and teaching is worth pondering. This paper will mainly combine Taijiquan culture in undergraduate students to carry forward, inheritance, infiltration path analysis and research.

[Key word] undergraduate; Taijiquan; curriculum traditional culture penetration

引言

太极拳项目,是我国民族传统体育中具有中国文化特色的拳种,2020年12月,太极拳被列入世界级非物质文化遗产名录。随着儒家思想的发展,中国传统儒、道哲学中的“太极”、阴阳辩证理念相互融合。观其外形,其动作技术上快慢相兼,刚柔并济,符合易学的阴阳五行之变化。

太极拳是中华武术中的典型拳种,也是中华优秀传统文化的代表,能够有效体现出中华文化的内涵。与西方运动相比,太极拳更加关注陶冶人的内在情操,因此,越来越多的高等院校开始开设相应的太极拳教学,促使大学生在练习过程中实现身心全面健康发展。但就当下的教学情况来说,很多大学生并不了解太极拳的文化内涵,导致太极拳的发展受到限制,阻碍了传统文化的弘扬与发展。太极拳流派众多,有陈氏、杨氏、吴氏等流派,虽流派众多,而“理”唯一贯穿,其“理”根太极,别于其他拳术。拳称“太极”皆是以“阴阳理论”立拳,其特点在拳架上体现地

淋漓尽致,太极拳拳架有大架、小架、松架、紧架、刚架、柔架、快架、慢架、中平架,太极拳以拳架的阴阳属性来体现其“太极”理念,刚柔并济、快慢相兼是太极拳的代名词。

1 二十四式简化太极拳的健身价值

1.1 娱乐身心、陶冶情操

太极拳作为我国一项传统的武术项目,其主要的特点就是静制动、以虚对实、以柔克刚,通过不断的练习,可以使人们达到强身健体的目的。而在高校开展太极拳教学,其主要目的就是能够有效的提高大学生的身体素质,帮助大学生形成良好的运动习惯。对此,在高校开展太极拳教学时,要注意与课程思政有机结合起来,这样才能使其更好地发挥出应有的作用,先要让学生能够积极的参与到教学活动中来,在进行太极拳练习时,其动作都比较柔和、舒缓,不会对身体造成太大的伤害,所以在开展太极拳教学时要保证学生能够积极地参与进来,端正学习态度。而后再进行一定的强度练习,再深化教学内涵,传授思政知识。

当前,高校体育课程主要以兴趣培养和身体素质锻炼为主导,在体育教学中渗透思想政治教育的内容较少,这对于高校体育教学工作的开展来说是比较不利的。为改变这一情况,高校可以在太极拳教学中融入思想政治教育内容,丰富体育课程内容,将太极拳文化与思想政治教育有机结合起来,通过太极拳文化来对学生进行思想教育。具体来说,高校可以将“武德”教育作为主要教学目标之一,在太极拳教学中融入武德教育内容,将武德的内涵和精神渗透到课堂教学中去,帮助学生树立正确的人生观、价值观和世界观。高校还可以在太极拳教学中融入民族团结教育的内容,促使学生健康成长,奠定良好的思想基础。

1.2有利于提高学生学习兴趣

太极拳在我国具有悠久的历史,是我国传统体育文化的代表,是中华民族智慧的结晶。它由古人根据《易经》“阴阳鱼”演化而来,遵循“太极生两仪”、“两仪生四象”、“四象生八卦”的演化规律,经过长期的练习形成了套路、徒手、器械三大类。套路是为了训练动作熟练程度而设计的,动作简单易学,练习时不需要太大的场地,可以随时随地进行;徒手是在运动过程中训练动作熟练程度,器械是在运动中结合器材练习身体素质。对此,须知太极拳属于典型的体育项目,在高校体育课程中开展太极拳教学可以让学生通过身体锻炼和思想教育双重训练来促进身心全面发展,了解政治思想中学生的行为要求,从而加深自身政治修养,不仅面对体育活动,未来学习和生活中也能获益。

兴趣是最好的老师,学生在学习过程中都具有极强的好奇心和求知欲,尤其是太极拳这种传统武术,其中蕴含着丰富的传统文化和思想教育资源,故而在课程思政背景下,教师可根据学生的实际情况,适当调整教学内容,通过一些新颖有趣的方式和方法提高学生的学习兴趣。如教师在讲解太极拳动作时,可选择一些生动形象的图片或者视频材料,吸引学生注意力;在讲解动作要领时,教师可采用“讲练结合”的教学方式,在讲解动作要领时可以加入一些多媒体技术,比如动画、视频、音乐等元素来辅助学生理解太极拳动作要领;在讲解太极拳历史文化时,可加入一些相关视频资料。

2 太极拳课程所蕴含的传统文化在我校本科生中发扬、传承、渗透的重要意义

太极拳是具有悠久历史的技击拳种,作为一种适宜大众健身的运动项目,太极拳运动在高校中得到了越来越广泛的推广,不但有助于增强学生体质,培养学生终身体育意识,还有助于中华传统文化的弘扬和传播。太极拳作为中国传统武术项目,其教学内容应与时俱进,结合现代教育理念和先进技术进行创新。太极拳作为一项中华民族传统的体育项目,在中华民族悠久的历史长河中占有重要地位。将其纳入到本科生课程教学中不仅可以丰富学生的历史文化储备、陶冶学生的情操,还可在强身健体的教学过程中促进学生运动技能的掌握与提升,进一步发展学生的体育运动、体育参与能力,从而为终身体育意识与能力的养成奠定良好基础。在过去很长一段时间的课堂教育教学中,可能会习惯性的注重学生对太极拳运动技能的掌握,而忽视了

对太极拳中传统文化的发扬、传承,忽视了传统文化渗透对学生所产生的积极影响,所以现阶段的太极拳课程在教育教学的实施过程中将更加注重学生的综合发展。

3 太极拳文化在我校本科生课堂教学中发扬、传承和渗透的有效策略

3.1充分挖掘太极拳的内在价值,突出价值引领

太极拳既有丰富的历史文化价值,又有多元的社会文化价值,这些价值对人的成长和影响都非常重要。在高校太极拳课程教学中,应该把太极拳哪些价值提炼出来以教育和影响学生呢?应该有一个基本的价值取向或定位。目前,高校由于开设课程自由度较大,不同高校太极拳课程教学目标的侧重点也有较大区别。有的主要倾向于太极拳实用性的技击攻防,有的倾向于大众性的健身养生,有的倾向于艺术性的套路表演,有的倾向于传统性的文化传承,不同的价值取向导致设定不同的教学目标,进而导致不同的教学内容安排和教学评价。目前,高校太极拳教学多是教授24式简化太极拳,期末考试就是一位或一组同学完整或部分展示一遍所学太极拳套路动作,教师通过学生的动作规格、熟练程度和精气神主观评分。这种总结性的考核显然较为单一,会直接导致学生为了熟练考试需要展示的套路动作投入较多时间和精力,相对忽视或淡化了太极拳相关文化知识的学习与了解,对太极拳本身蕴含的多元价值挖掘体现得不够,导致其教育作用功能大打折扣。太极拳是中华优秀传统文化的结晶,在其产生、发展的历史进程中,深受儒家、道家文化的影响,儒道文化的价值理念也逐渐渗入太极运动,成为指导太极拳拳理、拳法的本位思想。所以,在设计太极拳教学评价时,不仅要考虑太极拳本身的运动价值,也要充分挖掘和提炼其在育人培养方面的多元文化价值,做到“立身中正、不偏不倚”。

3.2注重对学生太极拳的实际操作训练

太极拳的基本常识,使学生对太极拳的历史,文化,基本规律,动作要领等有一定的认识。动作练习:在练习太极拳动作的过程中,应注意动作的规范性、协调性、协调性和运动的协调性。在教学中,可采用分解练习、组合练习等方法,使大学生循序渐进地掌握太极拳的基础。教师引导,在教学中,教师应对学生进行引导、协助,及时纠正学生的不规范动作,以改善学生的技能水平。团体精神:在培训期间,使学生学习如何与他人协作,互助互助,增强团队精神与交流技巧。竞赛动机,通过举办竞赛、实践等形式,激发学生对太极拳的兴趣与热情,使学生能够更好的掌握太极拳。多元评估,在对学生进行太极拳训练时,应从身体素质、技术水平和情感水平等多个角度对其进行评估。安全教育:在培训期间,要加强对学生的安全教育,使学生能更好地保护自己,防止发生意外。

3.3培养学生对于学习太极拳的兴趣

太极拳是一种非常好的强身健体的运动,它不但可以给练习者带来身体上的好处,而且更重要的是,它可以让学生在学的同时达到身体和精神上的健康。在高等职业教育中引入太极拳,不仅丰富了教学内容,而且增强了对传统文化的了解,与高

等职业教育的发展趋势相吻合。为了让学生更好地掌握太极拳,教师应该努力激发他们对这门课程的兴趣,并且鼓励他们主动参与,以便提高他们的学习效率。同时,教师还应该根据课程内容和目标,结合高职院校学生的心理特点,采取有针对性的措施,来培养他们的学习兴趣,促进他们的主观能动性,从而提高教学效果。同时,教师应该让更多的学生了解太极拳的健身文化内涵,积极参与到太极拳的学习和训练当中,让太极拳与学生的校园生活融为一体。太极拳的动作和姿势相对柔和,以缓慢流畅的运动为主,可以减轻关节及韧带的压力,保护关节,减少关节的损伤。太极拳以柔和的动作和呼吸为主,练习过程中需要不断的伸展身体,既不会加重肌肉的负担,也有助于增加身体的柔韧性,缓解身体的僵硬。总之,太极拳对身体成分的作用是多方面的。练太极拳可以减脂增肌,调整身体比例,保护关节,提高柔韧性等,对身体的健康和形态都有非常积极和长远的帮助。

3.4 充分运用现代化教学手段,拓宽太极拳传统文化的渗透途径

太极拳作为中华传统武术之一,有着悠久的历史与文化底蕴,深得广大人民群众喜爱。它已经被纳入了体育教学中的一门必修课,是一项全民健身运动。但是,由于学生对太极拳的理解还不够透彻,加上老师在实践中缺乏实践经验,致使太极拳在高职院校的推广与发展并没有取得理想的效果。加强学生对太极拳的了解,增强学生对太极拳的兴趣,加强教师队伍的建设,改进教学方式,让太极拳成为促进学生身体健康、活跃学生校园体育文化的一种重要途径。目前,我国高等职业学校开设了太极拳选修课,太极拳在改善学生体质和心理素质方面起到了不容忽视的作用。我校体育课程教学秉承线上线下相促进、课内课外相结合的教育教学理念,善于在日常课堂教学中融入并运用现代化的教学手段来促进教学目标的实现与达成。我们在太极拳课程的日常教学中融入在线知识竞答、视频赏析等手段,以丰富学生对太极拳传统文化的知识储备,使其在耳濡目染的氛围

中掌握太极拳传统文化知识、运用太极拳传统文化知识、积累太极拳传统文化知识,使得太极拳传统文化知识的渗透途径更加丰富、多源。

4 结语

总体来说,太极拳传统文化的传承、发扬和渗透,对于中华民族传统文化展现和社会主义文化繁荣具有重要意义,针对过去很长一段时间的太极拳课程教学而言,现阶段我校体育课程教学更加注重对本科生进行太极拳传统文化的传承、发扬和渗透,应积极做好太极拳传统文化渗透和文化培养,并不断丰富太极拳课程的教学过程,实现刚柔并济、攻防一体,多角度进行正确优美的动作示范教学,纠正典型的错误动作,充分运用现代化教学手段,拓宽太极拳传统文化的渗透途径,促进太极拳中所蕴含的丰富传统文化知识,能够在我校本科生中不断地发扬、传承和渗透。

项目批准号: 2023255。

[参考文献]

- [1]任天平,王国亮.非物质文化遗产视域下太极拳传承与保护的理性思考[J].西安体育学院学报,2019,36(02):202-206.
- [2]陈丽,高民绪.太极拳选项课对高职类院校校园体育文化的影响[J].当代体育科技,2014,4(34):195-196.
- [3]张岱年,方克力.中国文化概论[M].北京:北京师范大学出版社,2004.
- [4]陈鼓应.庄子今注今译[M].北京:中华书局,2020.
- [5]李庆荣.太极拳与八卦有何关系[J].中国武术,2020,(6):34-35.
- [6]裴姣姣,王柏利.人类命运共同体视域下太极拳养生文化的价值呈现与发展契机[J].武术研究,2023,(5):55-57.

作者简介:

王思靖(1992--),女,汉族,山西省人,硕士,讲师,研究方向:体育教学与训练。