

太极拳历史文化溯源与高校课程思政元素的融合路径

杜阳

四川中医药高等专科学校, 四川 绵阳 621000

摘要: 太极拳作为承载中华文明基因的非遗项目, 其哲学体系、伦理规范与身体实践具有天然的思政教育属性。本文立足文化传承与思政教育协同创新视角, 系统探讨太极拳历史文化资源与高校课程思政的融合机理与实践路径。经过解析太极拳哲学体系与马克思主义理论的思维共鸣、伦理规范与社会核心价值观的内在关联, 揭示传统武术文化在当代思政教育中的转化潜能。结合数字技术应用与教学实践创新, 提出构建双螺旋课程体系、实践哲学课堂等具体策略, 为传统文化创造性转化提供方法论参考, 同时为高校思政教育模式革新开辟新维度。

关键词: 太极拳; 历史文化溯源; 高校; 课程思政元素。

引言

在全球文化交融与价值重构的当代语境下, 高校思政教育面临传统范式实效性不足与文化载体创新乏力的双重挑战。当前研究多侧重太极拳文化价值的单向阐释, 缺乏将其纳入课程思政体系的系统探索。因此, 立足文化传承与立德树人的协同视角, 借助挖掘太极拳历史文化的思政元素, 构建理论与实践相结合的融合路径, 旨在为破解传统文化教育转化困境、增强思政教育文化厚度提供新的解决方案。

1 太极拳历史文化的思政内涵挖掘

1.1 哲学思想层面的价值对应

太极拳蕴含的阴阳辩证思维与马克思主义唯物辩证法存在深刻的内在联系, 其运动过程中刚柔相济、虚实转换的技法特征生动诠释了矛盾对立统一规律的核心要义。太极拳强调“阴不离阳, 阳不离阴”的哲学理念, 在动作编排上处处体现动静相生、攻防一体的辩证关系, 其与唯物辩证法关于事物普遍联系与永恒发展的基本原理形成思维共振。当演练者基于“白鹤亮翅”等招式体会重心转换时, 实际上已在身体层面感知质量互变规律; 在“如封似

闭”的防守反击中, 则直观理解否定之否定法则的运动轨迹。此种将抽象哲学原理转化为具身认知的独特方式, 为思政教育提供了新型载体。而“天人合一”理念作为太极拳的重要思想根基, 与现代生态文明观具有天然的契合性。该理念要求习练者经过调节呼吸节奏、规范动作幅度实现人体运动节律与自然环境的协调统一, 此种追求人与自然和谐共生的实践智慧, 恰为当代大学生理解“绿水青山就是金山银山”的生态理念提供了文化注脚。特别是在气候变暖、生物多样性锐减的全球背景下, 太极拳教学可融入生态哲学讨论, 引导学生在身体练习中深化可持续发展意识^[1]。至于“舍己从人”原则与集体主义价值观的关联性, 则体现在其强调顺势而为、化解冲突的核心理念中。当学生基于推手训练体会借力打力的技术要领时, 本质上是在学习处理个体与集体的辩证关系。

1.2 伦理规范体系的思政映射

太极拳传承中形成的武德规范体系, 蕴含着培育社会责任意识的重要价值。传统拳谱中“未曾学艺先识礼”的训诫, 将礼仪规范置于技艺传授之前, 构建起以尊师重道、惩恶扬善为核心的伦理框架。在高校课程设计中, 教师

可解析太极拳拜师仪式中的文化符号,引导学生理解传统伦理中“修身齐家治国平天下”的责任担当,进而与新时代公民道德建设要求形成历史对话^[2]。特别是在套路演练时强调的“立身中正”,既是身体姿态的技术要求,更是为人处世的价值隐喻,此种德艺双修的教育模式为青年价值观塑造提供了独特路径。“中和”思想作为太极拳的重要哲学原则,对构建现代和谐人际关系具有显著启示。其主张“无过不及”的适度原则,在化解对抗性冲突、维持社会平衡方面展现出独特智慧。当学生在“揽雀尾”等动作中体会劲力收放的分寸感时,实质上是在进行情绪管理与社交能力的具身训练。此种引导学生基于身体实践获得的情感认知,比单纯的理论说教更具教育实效性,有助于培养青年在多元文化环境中的包容心态。而传统师承体系与红色文化传承精神的共鸣点,则体现在知识传递的仪式感与使命感层面。太极拳口传心授的教学方式所蕴含的严谨治学态度,与红色教育中“传帮带”的优良传统形成精神共振。在课程实践中,教师可借助虚拟仿真技术复原历史传承场景,将革命先辈的奋斗精神融入武术文化讲解,使学生在体悟招式流变的过程中,同步接受红色基因的熏陶。

2 融合的必要性 with 战略价值

2.1 文化传承创新的双重使命

太极拳作为非物质文化遗产的活态传承载体,其教育转化不仅是技艺传授的简单复制,更涉及文化基因的现代解码与价值重构。当前非遗保护面临的现实困境在于静态保存与动态传承的割裂,而高校课程体系恰恰能够搭建文化转化的桥梁。教师可将太极拳的招式套路拆解为哲学符号,将口传心授的隐性知识转化为显性课程资源,教育实践可激活传统文化中沉睡的智性基因。此种转化并非对传统的背离,而是以现代教育语言重构文化密码,使“捋捋挤按”的技法原理升华为理解中华文明思维特征的认识工具。在全球化语境下,传统武术文

化的现代性转型已成为必然选择,其核心在于突破师徒秘传的封闭体系,构建符合当代青年认知规律的文化传播范式。当太极拳教学融入VR技术再现陈家沟历史场景时,传统拳理便获得了数字时代的表达方式;当云手动作与物理学原理结合解析时,传统智慧便显现出普适性的科学价值^[3]。此种转型既保持了文化根脉的纯粹性,又赋予了传统武术参与现代文明对话的创新力,使太极拳从身体技艺升维为文明互鉴的通用语言。

2.2 思政教育范式变革的内在要求

在培育文化自信的战略背景下,太极拳课程为思政教育提供了可触可感的实践载体。不同于灌输式理论教学,太极拳借助身体规训促进学生实现的价值观内化,契合“知行合一”的教育本质。当学生在“金鸡独立”动作中体会重心把控时,实质上是在进行国家文化主体意识的具身建构;当集体演练形成整齐划一的动作韵律时,则潜移默化地强化了民族共同体认知。此种将意识形态教育嵌入身体记忆的教学方式,开创了价值观培育的新型实践路径。具身认知理论指导下的教育形态升级,更凸显了太极拳课程的独特优势^[4]。神经系统科学证实,动作记忆与情感认知存在神经回路的重叠,其为基于肢体训练塑造学生价值观提供了生理学依据。在“野马分鬃”的动作延展中,学生不仅能掌握运动技巧,更能基于空间感知理解“和而不同”的处世哲学;在推手对抗的力学平衡训练中,竞争伦理与协作精神的辩证关系得以具象化呈现。

2.3 青年身心发展的时代适配

数字时代的信息过载导致青年群体普遍存在注意力涣散与认知碎片化问题,太极拳“以意导气、以气运身”的练习要求恰好构成针对性干预方案。其强调“眼随手动、心随身转”的专注训练,教师可建立动作链的连续性注意焦点,帮助学生在动态冥想中重构思维秩

序。此种运动干预不仅改善神经系统的信息过滤功能，更在深层塑造着数字原住民稀缺的深度思考能力。对于普遍存在亚健康状态的青年群体，太极拳“调身、调息、调心”三位一体的调节机制展现出独特优势。缓慢均匀的动作节奏可修复快节奏生活造成的生物钟紊乱，深长的腹式呼吸能重置焦虑情绪主导的自主神经节律，而“松静自然”的心理状态则构成对抗信息焦虑的精神屏障。在“搂膝拗步”的虚实转换中，学生经过身体感知重新建立与内在生命的连接；在“收势”时的气沉丹田，则完成能量系统的代谢重置。

3 太极拳历史文化溯源与高校课程思政元素的融合路径

3.1 开发“太极哲学+思政理论”双螺旋课程体系

太极拳哲学体系与马克思主义理论的内在关联性，为构建双螺旋课程提供了深厚的学理基础。阴阳学说的动态平衡原理与辩证唯物主义的矛盾分析法存在思维同构性，教师可基于对照研究模块实现传统智慧与现代理论的对话。在课程设计中，可将太极拳“开合相寓”的运动规律与质量互变规律进行类比教学，例如，教师可基于“左右搂膝拗步”的对称动作解析矛盾主次方面的转化机制，使学生在身体实践中直观理解抽象哲学命题。太极图文化符号作为中华文明的核心意象，其多文明比较研究具有重要的思政价值。教师可解析太极图与古巴比伦螺旋纹、古印度曼陀罗等符号的异同，以此引导学生认识中华文明“和而不同”的包容特性，进而在跨文化比较中强化民族认同。此种将具体招式升维为文明对话媒介的教学策略，既延续了太极拳“由武入道”的修炼传统，又赋予其培育全球视野的现代教育功能，形成传统文化与思政教育的双向赋能机制。

3.2 构建“招式解析+伦理思辨”实践教学课堂

太极拳招式的技术要领与伦理内涵具有天然耦合性，为实践哲学课堂的构建提供了独特的教学资源。“云手”动作中连绵不绝的圆弧轨迹，可作为理解矛盾转化规律的具象化载体。当教师引导学生体会手掌内外旋时的劲力消长，实际上是在进行矛盾对立统一规律的具身教学；而动作衔接处“旧力未尽新力已生”的技术要求，则生动诠释了量变质变规律的实践形态。此种将哲学原理编码于身体记忆的教学模式，突破了传统课堂的认知边界。推手训练中的伦理情景模拟更具现实教育意义，双人推手时“不丢不顶”的技法原则，可转化为竞争伦理的实践场域。教师设计不同对抗强度的训练场景，既能促使学生体会市场经济中的适度竞争原则，又能助力学生理解构建人类命运共同体所需的协作精神。特别是在化解对方攻势的“听劲”训练中，培养的不仅是身体感知力，更是换位思考的共情能力，此种将伦理思辨融入肌肉记忆的教育创新，实现了价值观培育从认知层面向行为层面的实质性跨越^[5]。

3.3 创设“文化溯源+现场教学”立体课堂

太极拳发源地的文化场域蕴含丰富的思政教育资源，数字孪生技术的应用可突破时空限制实现文化基因的活化传承。借助三维建模复原陈家沟古村落的全息影像，学生可在虚拟场景中观察太极拳与传统农耕文明的互动关系，从建筑格局的方位设置理解“天人合一”的生态智慧，从器械训练场地的功能分区认识“文武兼修”的教育理念。此种沉浸式教学不仅增强文化认知的具象性，更基于环境叙事潜移默化传递价值观念。传统拳派传承人的全息访谈数据库建设，则为活态传承提供了技术支撑。将各流派宗师的口述史转化为可交互的数字化资源，学生可在虚拟对话中感受“尊师重道”的伦理传统，从招式演变历程理解文化创新的内在规律。特别是经过对比不同时期拳谱的技术改良，可直观呈现传统文化守正创新

发展逻辑,此种跨越代际的对话机制使文化传承从单向灌输转变为双向建构,极大增强了思政教育的历史纵深感。

3.4 开发“身心修炼+社会服务”实践项目

太极拳“修身济世”的文化特质,为构建服务型学习模式提供了实践框架。太极康养社区服务计划组织学生开展老年人太极教学,将课堂知识转化为社会责任践履。在指导社区老人练习“八段锦”的过程中,青年学子不仅巩固专业技能,更可借助代际互动深化学生对孝亲敬老传统美德的理解。此种服务学习模式打破了校园与社会的知识壁垒,使太极拳修炼从个人养生升华为社会关怀,实现了知识传授与价值引领的有机统一。国际文化交流中的太极文化传播实践,则是培养文化使者的重要平台。教师可设计双语太极拳教学课程,引导学生在对外传授“起势”“收势”等基本动作时,同步练习用跨文化视角阐释“以柔克刚”的哲学内涵。此种传播实践既是文化输出的过程,更是文化自觉的形成过程,当外国学员询问“白

鹤亮翅”的意象来源时,教学者必须回溯中华传统美学体系,此种文化反刍机制显著增强了学生的文化主体意识。在“一带一路”太极文化工作坊中,学生比较太极拳与印度瑜伽、巴西战舞的身体哲学,既巩固民族文化自信,又培养文明互鉴的开放胸怀,使思政教育目标在国际化实践中得到多维实现。

4 结语

太极拳与高校课程思政的深度融合,本质上是传统文化创造性转化与教育范式创新性发展的双向赋能过程。研究证实,太极拳哲学体系为马克思主义理论本土化阐释提供了文化载体,其伦理规范为价值观教育创设了实践场景,技术传承体系则为教学形态革新贡献了传统智慧。此种融合不仅激活了非遗项目的教育潜能,更构建起具身认知与价值引领相统一的新型育人模式。未来研究需进一步关注数字化传承中的伦理边界、国际传播中的文化调适等深层问题,推动形成更具实践效能的文化育人生态系统。

参考文献

- [1]杜方棋,殷志栋,肖奇等.立德树人背景下太极拳课程思政改革研究[J].河北环境工程学院学报,1-6[2025-04-19].
- [2]张鼎源.高校太极拳课程思政教育的目标与实践研究[J].武术研究,2025,10(03):100-103.
- [3]闫之朴,张永虎.高校太极拳课程思政的研究[J].当代体育科技,2025,15(09):141-145.
- [4]张泽君,张荣红,谢智学.新时代普通高校武术教学发展面临的困境与对策研究[J].西北民族大学学报(自然科学版),2025,46(01):85-90.
- [5]姚冬梅,丁怡杰.高校课程思政的“三引”“三融”“三促”[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2025,(03):69-73.

作者简介:杜阳(1986-),女,汉族,四川绵阳人,大学本科,助教,主要研究方向:运动训练,体育教育教学。