

彰显文化精神与时代价值的高校太极拳课程教学实践研究

陈新萌

北京师范大学体育与运动学院, 北京, 100875

摘要: **研究目的:** 新时代学校培养目标和新课标导向的背景下, 高校太极拳课程要充分发挥中华优秀传统文化的价值与内涵, 丰富文化内容, 凸显文化精神, 将中华优秀传统文化进行符合学生诉求和需要的创造性转化和创新性发展, 在学校课堂教学中做到知识与技术相统一、文化与技能相协调, 更好的适应新时代的发展。研究者基于调查北京师范大学普通大学生(非体育专业)选修太极拳课程的学生反馈中发现: 当前高校太极拳课程因教学内容与学时数的限定, 存在单一技术教学与文化知识传授相割裂的问题, 单纯技术教学已无法满足学生们的精神文化需要, 知识理论与技术实践相结合已成为太极拳课程建设需要面对的重要一环。因此, 在太极拳教学中要达成弘扬和传承中华优秀传统文化的立德树人之目的, 需要将太极拳的历史典故、文化蕴涵、知识传统、当代价值等多方面融入到技术教学中, 开辟一条体育文化类课程建设的实践探索之路。**研究方法:** 本研究运用文献资料与实践调查相结合的方法, 进行太极拳课程的教学设计和课堂的实践探索, 首先以传统经籍、经典理论为引领, 突出优秀传统文化的经典性和代表性; 其次, 以历史说文化, 用文化讲技术, 突出优秀传统文化的技术性和趣味性; 最后, 理论研究结合教学实践, 以教学反馈指导教学改革, 突出优秀传统文化的时代特征和现实意义。通过课程方案设计, 明确课程名称、归属课程模块、确定开设学期、面向所有专业、进行课程介绍、确立课程目标, 即: 学练太极核心技术、掌握太极技理知识、熟悉太极拳理规律、弘扬太极文化内涵、进行教学内容与策略方法的选择与探究, 通过一学年、两个学期、多个班次的课程开设, 进行实证方法的探究和效果达成的检验。**研究结果:** 1、学生反馈与教师反思的太极拳课程教学现状分析: ①太极拳课程的教学现状与突出问题; ②太极拳课程的学情分析与学生诉求; ③太极拳课程中文化知识的教学分配; ④太极拳课程的科研与教学转化比率; ⑤太极拳课程中文化育人的模式思考。2、太极拳课程的教学知识点与技术点的结合思考, 通过回归原点、立足经典、故事出发、兴趣培养、技术传授、知识讲授、文化感受等多个方面, 完善太极拳教学过程的展开, 例如, 可以从以下五个方面展开: ①以王宗岳《太极拳论》为纲要的太极拳核心理论的知识运用及讲解; ②以黄宗羲《王征南墓志铭》为线索的太极拳历史源流的知识背景讲授; ③以戚继光《纪效新书》为主线的太极拳技术脉络的知识考古与实战体用; ④以太极拳的文化传说与历史轶事为故事内容的文化解释与习练体悟; ⑤建立知识、技术、历史、文化于一体的太极拳课程文化

育人教学模式。3、太极拳课程文化教学模式设计：①基础部分：太极哲理和太极拳基本功（手型、手法、步型、步法、桩功）②技术实践：太极拳套路技术和太极拳知识内容（经典理论、技术沿革、代表人物。）③理论应用：太极拳技击体用和太极拳文化内容（实战推手、文史源流、逸闻掌故）④学生的评价与反馈。学生学习心得与反馈汇总成教改文集，梳理教学内容改革成果，客观分析评价课程实践效果。⑤教学团队的反思与总结。教学团队针对学习效果和学生反馈进行总结反思，在微观操作层面提炼太极拳课程教学文化育人模式。**研究结论：**高校太极拳课程的教学设计要凸显文化内容及其价值精神，需要结合知识理论与技术实践，对高校太极拳课程教学全过程进行改革性研究。试图破解当前高校太极拳课程面临的思政性缺乏、趣味性缺失、知识性缺少、文化性不足等问题，尝试并探索高校太极拳课程教学达成传承优秀传统文化的新模式，明确太极拳课程融入文化知识理论的当代价值与实际意义，确定太极拳课程文化知识与技术实践相结合的条件与特征，建立太极拳课程传承弘扬优秀传统文化的教学内容新模式，提供教学实施案例，为国家文化强国战略服务。

关键词：太极拳；文化精神；价值；教学设计