

北京市第十八中学： 太极雅韵入校园 强身健体树新风

■中国城市报记者 王楠

太极入课 打破传统体育边界

今年5月，教育部启动了2025年高校“礼敬中华优秀传统文化”宣传教育活动。半年来，不少中小学主动响应，推动“传统文化进校园”从单一活动深化为系统工程。

随着活动影响力持续扩大，一批优秀的融合案例陆续涌现。其中，北京市第十八中学以“聚·宽”教育理念为纽带，通过构建“课程—活动—文化”三位一体模式，采用常态化赛事、社团建设、校园太极文化节等创新形式，不仅让传统文化在校园得以更好传承，还提升了学生们的体质健康。

近日，中国城市报记者走访北京市第十八中学，了解该校在调动学生学习太极课程积极性方面所采取的方法，以及在校园传统文化营造层面的具体举措。

“起势，云手，推掌……”每逢太极课时，北京市第十八中学的操场上，就有百余名学生随着舒缓的音乐练习太极，这一传统运动正悄然改变着该校体育生态。

“过去体能课以跑步、打球为主，难以覆盖所有学生的兴趣点和个人特点。现在太极的柔中带刚，既锻炼了身体，又让学生感受到传统文化的魅力。”学校体育教研组长张天奇介绍道，“自2023年起将太极课程系统化，我们根据学生年龄特点设计分级教学内容，从基础动作到套路演练，逐步提升学生的参与感。”

初二学生赵爱多曾是体能课的“困难户”。“跑步总喘不上气，篮球也打不好，每次上课都躲在后面。”她回忆说，“最初学校将太极

纳入体能课范畴时，自己满心抵触，觉得动作缓慢，更适合老年人，对年轻人提升体能作用不大。”

然而，随着课程的深入，赵爱多的态度发生了转变。“太极的呼吸调节和动作配合，让我逐渐找到了节奏。”她说。

一年后，赵爱多的耐力测试成绩优秀，肺活量也显著提升。更让她意外的是，在参与太极队训练的过程中，她发现了运动与学习的相通之处。现在放学后一有空，她都会和同学一起练习，一起探讨太极中蕴含的动静结合、刚柔并济思维对学习的启发。

学生身体的显著变化还体现在数据上。据校方统计，实施太极课程一段时间，学生耐力测试优秀率提升18%，肺活量平均提高300毫升，脊柱侧弯等体态问题发生率下降12%。“太极的呼吸调节与动作配合，对改善青少年体质有独特作用。”初二年级主任安勤颖表示，“而且从学习专注度来说，经过一段时间太极课程的练习，学生们在课堂上能够更加集中注意力，减少走神、开小差的情况，课堂参与度明显提高，这在一定程度上也有助于提升他们的学习成绩。”

“今年下半年，学校同时开设武术选修课，构建起‘1（太极）+X（武术选修）’的课程体系，覆盖全校60%的学生。”北京市第十八中学副校长陆文喜在接受中国城市报记者采访时说，“这些课程不是简单叠加传统文化元素，而是通过多学科融合，让学生在学习理解‘天人合一’‘刚柔并济’的哲学思维。”

赛事与社团 让文化“活”起来

如果说课堂是文化传承的根基，那么活动则是文化浸润的土壤。在2025年高校“礼敬中华优秀传统文化”宣传教育活动启动的契机引领下，北京市第十八中学以常态化赛事和社团建设为抓手，进一步推动传统文化从“被动接受”转向“主动探索”。

不久前，北京市第十八中学在方庄校区举办了“太极名家进校园”活动。此次活动特邀陈氏太极拳第十二代传人、非物质文化遗产传承人、中国武术八段杜德平，全国武术冠军、国家健将级运动员（武英级）杨绍斌，以及中国大成拳第四代传承人邢强，共同开展太极文化大讲堂。

活动现场，名家们讲解投入，学校师生全神贯注倾听。其间，初二年级学生带来了太极拳、太极扇表演。

据悉，这些同学的前期排练并非一帆风顺。一开始大家动作不齐，有人想放弃，觉得“反正又不是考试”。得知同学们的心态后，班主任李宇表示：“传统文化不是应付任务，而是内心的认同。”她组织班级开展讨论，分享太极背后的哲学思想。渐渐地，学生们从“应付”变为“较劲”，还主动利用课余时间加练。最终，这段太极拳和太极扇在学校首演取得成功，并激发了更多同学的参与热情。大家也通过此次活动，真正理解了“内外兼修”的传统文化内涵。

为进一步拓展传统文化教育形式，激发学生们的自主学习兴趣，学校成立“武术社”，邀请非遗传承人定期指导，目前已有50余名学生加入。社团成员不仅在区级比赛中屡获佳绩，更走出校园，在社区、养老院开展公益活动。“学生们的自信 and 责任感，就是在这样的实践中培养起来的。”该校体育老师张磊说。

从校园到社会的 育人辐射

北京市第十八中学围绕传统文化教育的一系列探索，已超越一所学校的边界，形成对家庭、社区乃至教育行业的辐射效应。

在家庭层面，父母与孩子的关系得以重塑。“孩子回家会主动教我太极，还说‘妈妈，你腰要直，呼吸要慢’。”家长王女士的经历便是典型例证。起初，她对太极并不感兴趣，但孩子的坚持让她逐渐改变。“有一次我腰疼，孩子教我做‘云手’，说能缓解疼痛。没想到真的有用！”现在，王女士每周都会和孩子一起练习太极，家庭氛围也更加和谐。

据校方此前调查，大多数家长认可太极课程对亲子沟通起到的促进作用，认为“孩子更懂得尊重长辈，情绪也更稳定”。

社会层面，学校的实践为传统文化教育提供了可复制的范本。2024年5月，北京市第十八中学受邀在教育部“传统文化教育研讨会”上分享经验，其“三位一体”模式被纳入《中小学传统文化教育指导手册》。目前，山东、宁夏等地12所中小学已借鉴该模式开展试点。

“教育的本质是唤醒。”北京市第十八中学教育集团校长李金栋引用陶行知的话总结道，“我们通过太极这样的载体，让学生在学习中感受文化的温度，在体验中理解生命的价值。这种让人内心感到温暖的改变，比任何数据都更珍贵。我每次看到学生在操场上缓缓推掌时，就深刻觉得他们练习的不仅是动作，更是在与千年文化对话。这场静默的教育革命，没有口号，没有形式主义，却用最朴素的方式回答了时代之问——传统文化如何真正滋养下一代？或许答案就藏在那一张张专注的面孔、一个个舒展的身姿，以及那句‘妈妈，我教你太极’的温暖话语中。”

李金栋认为，太极作为传统体育运动，不仅能有效增强学生体质，更能在练习过程中提升其气质修养，帮助学生调整情绪、保持心态平稳。这种平和的心境为学生未来的生活与成长奠定了良好的心理基础。

中国城市报记者了解到，未来3到5年内，北京市第十八中学计划在现有基础上，持续开设新的武术类项目，拓宽学生的选择空间，助力学生实现体魄与精神的全面发展。同时，组建校级太极与武术队伍，积极参与各级各类传统武术比赛，并走出校园进行表演交流，以此推动“体教融合”特色发展，使更多学生从中受益，促进传统文化理念更广泛地传播。（张天奇、张磊对本文亦有贡献，图片由北京市第十八中学提供）



北京市第十八中学的学生们在进行太极扇表演。



北京市第十八中学的学生们在表演太极拳。