

# 高职院校体育课中开展健身气功的可行性研究

陈欢欢

(太原旅游职业学院, 山西 太原 030032)

**摘要:** 健身气功是我国民族传统体育项目, 是我国传统文化的重要组成部分。长期练习健身气功, 不仅可以强身健体、修身养性, 还可以增强心理素质。近年来, 人们对于养生和健身保持积极且重视的态度, 这表明人们对于生活和健康有着高质量的要求。在此背景下, 各大高职院校将目光纷纷投向了健身气功, 并将其纳入了体育课程中。对此, 本文将主要分析高职院校体育课中开展健身气功的特点和必要性, 对体育课中开展健身气功的可行性策略展开积极探究。

**关键词:** 高职院校; 健身气功; 体育课堂教学; 强身健体

《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中指出, 相关学校要积极推广中华民族传统体育项目, 因地制宜开展传统体育教学、训练、活动, 并形成积极向上的校园体育文化。健身气功作为传统体育项目的一部分, 是高校开展多样化教学、是优秀传统文化发展和传承的关键性途径。因此, 高校应当加强对健身气功的传播和弘扬, 积极将其融入体育课程体系中, 推进优秀传统文化的发展, 同时, 告知院校需要结合当前的教学特点和学生的实际情况, 有目的地开展健身气功项目, 以此培养学生的认同感和积极性, 从而发扬传统文化, 全面提升学生的综合素养。

## 一、健身气功的概念和主要作用

### (一) 概念

健身气功作为我国悠久历史文化中的瑰宝, 不仅承载着深厚的文化底蕴, 还蕴含着丰富的健康养生智慧。它通过呼吸吐纳与身体活动的有机结合, 精妙地调节人体生理机能, 达到身心和谐、内外兼修的效果, 充分体现了中华民族独特的哲学思想和健康理念。将健身气功融入学校素质教育之中, 不仅是对传统文化的传承与弘扬, 更是对学生全面发展的一种有力促进。在这一过程中, 健身气功所蕴含的独特民族文化元素能够潜移默化地影响学生, 提升他们的人文涵养, 增强对中华优秀传统文化的认同感和自豪感。同时, 健身气功还能培养学生的科学素质, 引导他们树立健康的生活方式和正确的体育观念。此外, 健身气功的美学价值也不容忽视。其动作流畅、姿势优美, 既体现了人体的自然美, 又蕴含了深厚的文化内涵。在练习过程中, 学生能够感受到身心的和谐与愉悦, 从而培养起良好的审美意识和审美情趣。国家将“健康第一”作为体育课程的首要前提, 正是基于对学生身心健康的深切关怀。通过推广健身气功等传统体育项目, 可以有效激发学生的体育锻炼兴趣, 提高他们的身体素质和心理素质, 为他们的全面发展奠定坚实的基础。

### (二) 作用

第一, 增强人体大脑的功能。健身气功练习强调意念的集中与呼吸的调控, 这种身心合一的锻炼方式有助于减轻大脑的压力, 减少外界因素对大脑造成的不良影响, 从而使得大脑得到全面的调整和修养。通过调节神经中枢, 健身气功能够提升大脑的注意力、记忆力和思维能力, 使大脑在得到休息的同时也能得到锻炼, 从而提高整体的工作效率和生活质量。同时, 健身气功刚柔并济的锻炼方式, 对人体造成的负荷较少, 不易发生磨损, 可以最大程度地开发大脑。

第二, 促进血液循环。健身气功练习中的动作往往缓慢而深长, 配合呼吸、意念, 能够有效地促进全身的血液循环, 血液循环的改善不仅有助于缓解身体的疲劳和僵硬, 还能为身体各部位提供更多的氧气和营养, 加速代谢废物的排出。对于改善心血管疾病、

预防血栓形成、增强心脏功能等方面具有积极作用。同时, 健身气功练习中的温热感和疼痛感的减轻, 也是血液循环改善的直接体现。此外, 人们长期坚持习练健身气功, 还可以降低异形血管发生的概率, 提高身体素质。

第三, 健身气功练习注重内养。长期进行健身气功锻炼的人们, 可以通过调整呼吸、放松身心, 使身体处于一种低能耗、高效率的状态。在这种状态下, 身体能够更有效地利用能量, 减少不必要的消耗, 从而增加身体的储能能力。这对于提高身体的免疫力、抵抗衰老、延长寿命等方面都有重要意义。此外, 健身气功练习还能帮助人们建立健康的生活习惯, 如规律的作息、合理的饮食等, 进一步促进身体的健康。

## 二、高职院校体育课中开展健身气功的必要性

### (一) 有利于提高体育综合素养

在传统的教学理念下, 高职院校将教学重点是培养学生的专业知识和应用技能、增强他们的社会适应能力, 以此提高就业率。在此目标的影响下, 部分高职院校忽视了体育教学, 没有将学生的综合素养的培养列入教育目标和教育体系中去。随着教学改革不断深入, 社会对高职院校提出了更高的要求。因此, 越来越多的高职院校开始有意识地发展体育教学, 培养德智体美劳全面发展的高素质人才。因此, 将健身气功引入到体育课程教学中, 既可以丰富教学内容, 还符合现代化教育的要求。一方面, 健身气功作为一门传统体育项目, 具有强身、调息、养心的特点, 可以有效提高学生的身体健康水平, 增强体质。同时, 还可以有效缓解心理压力和思想压力, 促使学生在学习和生活中保持积极向上的心态和活力, 提升学习效率。另一方面, 健身气功的训练方式较为简单, 适应人群范围较广, 对学生体力身体素质和技能要求不高, 可以最大程度地满足不同身体素质的学生的运动和健身要求, 长期坚持, 有助于增强运动意识, 继而提高体育综合素养。

### (二) 有利于增强学生的身体素质

当今, 当代大学生由于长期缺乏锻炼, 处于亚健康状态。健身气功作为我国传统体育项目, 其中蕴含着丰富的哲学思想和中医思想, 可以最大化地缓解人们的压力和身体状况。因此, 高职院校在体育课中开展健身气功, 不仅可以有效传承和发扬传统文化, 还可以帮助学生锻炼身体, 提高身体素质。同时, 随着社会节奏变快, 学生往往出现睡眠不足、缺乏运动、沉溺网络等问题, 使得他们出现亚健康的问题。高职院校引入健身气功, 可以让学生在正确训练方式的指导下, 长期保持良好的身体状态, 提升人体各项健康指标, 有效解决亚健康问题, 提高身体素质。

### (三) 有利于传承中华传统文化

健身气功属于我国传统体育项目中重要的组成部分, 在多元化的背景下, 健身方式逐渐多元化, 部分年轻人崇尚更加直接、

明显的健身运动,忽视了我国传统的民族健身形式,导致健身气功在传承和发扬上面缺乏一定的效力。随着文化传播的速度越来越快,我国体育部门大力推进传统体育项目、组织发展传统文化,高职院校应当意识到健身气功对于传承文化的价值和意义,积极探索先进的教学模式,融合现代技法和健身气功优势,推出更有利于学生训练的上课方式,以此激发学生的兴趣,提高课程认同感,继而更加主动传承中华传统文化。

#### (四)有利于促进世界多元文化发展

体育运动作为一个全球性的文化体现,其魅力在于它能够跨越地域、民族和国界的限制,将不同文化的精髓融合在一起。将健身气功引入体育运动教学,可以有效地促进世界文化多元发展。健身气功作为中国传统文化的瑰宝,蕴含着丰富的哲学思想、养生智慧和审美价值,它的加入无疑为体育运动增添了新的文化色彩,促进了文化的多样性和包容性。同时,健身气功作为中国传统文化的代表性项目,承载着深厚的文化底蕴和民族情感。通过科学的指导和训练,学生可以在体验健身气功的过程中,深入了解中国传统文化的精髓和魅力,体会中华传统文化所倡导的和谐共生、内外兼修等生存理念。这种深层次的文化体验有助于增强学生的文化认同感和自豪感,培养他们成为具有深厚文化底蕴和民族自信的新时代好青年。

### 三、高职院校体育课中开展健身气功的可行性策略

#### (一)制定教学目标,增强健康意识

随着素质教育的不断深入,培养学生身心健康发展、强化思政教育,引导学生形成正确价值观等内容成为高职院校的主要教育和发展方向。高职院校作为培养高素质、高质量应用型人才的重要场所,肩负着强健体魄,提高学生综合素养的重要任务。健身气功作为中华民族传统体育项目,不仅涵盖了民族文化等方面的知识,还体现了各种指导思想,是高职院校培养学生的关键性途径。首先,在开展健身气功课程时,教师需要制定科学、合理的教学目标,帮助学生深入了解健身气功,掌握其训练技巧和动作要领,增强健康意识,促使他们形成健康的学习和生活方式。其次,教师应当根据教学目标,创设多样化的教学方法,激发学生的学习兴趣,引导他们通过健身气功了解中华民族传统文化,弘扬民族精神。最后,教师在制定教学目标的过程中,应当加入健身气功的训练方式以及训练目的,引导学生通过日常训练,缓解学业上的压力和心理上的压力,提高身体素质,促使他们保持积极向上的心态,成为德智体美劳全面发展的高素质人才。

#### (二)结合学生特点,创新教学方式

健身气功作为我国传统的体育项目,集运动、健身、养生于一身。然而,在当前的社会环境下,部分学生受到了西方文化的影响,使得他们的思想意识和价值观念发生了改变,对传统文化的接受度不高,使得传统文化体育项目的融入受到了一定的影响。因此,如何进一步推进传统体育项目传承和发展,成为当前高职院校迫切需要解决的问题。由于高职学生自我意识较强,传统的教学方式已经不能满足他们正常的需求。因此,高职院校需要结合实际需求和学生特点,实施多样化的教学方式,促使健身气功有效融入体育课程中,以此满足学生对于运动项目的不同需求,使得他们更好地适应健身气功的训练节奏。一方面,在体育课程教学中,教师应当根据学生的特点和需求,将健身气功的特点进行细化,让学生感受到健身气功的优势和特点,激发他们的学习兴趣和积极性,为之后的训练打下坚实的基础。例如,教师可以邀请一些民间大师进校进行讲解,通过大师普及专业知识和展示训练方式,学生不仅可以了解专业知识,还可以近距离观察健身

气功的运动特点和训练技巧,以此激发他们的积极性,促使他们能够快速接受健身气功;另一方面,由于高职学生的学习能力和思想认知不同,导致他们在学习健身气功知识和技能方面存在一定的差异性。因此,教学需要在体育课程中加强健身气功教学的针对性,创新教学方式,以此提高教学的整体质量。例如,在讲解健身气功的动作时,教师可以通过互联网或者多媒体向学生展示分解过程和动作的技巧,让学生更直观地了解每个动作的重点和难点,帮助他们快速掌握动作要领和训练方法,以此提高他们的积极性,促使他们能更好地融入其中。

#### (三)打造特色课程,开展个性化教学

目前,开展比较广泛的是4套普通功法,包括八段锦、易筋经、五禽戏、六字诀。根据院校师资情况或者招聘具有相应健身气功段位制的教师,选择1-2套健身气功功法,在学校开展初、中、高级公共选修课,将其打造为本校独有的特色课程体系,以此来凸显高职体育特色教学,打造高职传统文化品牌课程,增强教学影响力。第一,高职院校应组织教师团队积极参加国家级、省级健身气功功法技术或者理论培训。同时,高职院校还可以邀请当地或国内知名的健身气功专家进校指导或进行讲座,提升教师的教学水平和教学能力,深入了解健身气功所蕴含的优秀的中国传统文化。

第二,高职院校应当给予学生充分的自主权,让他们参与到健身气功运动项目的选择过程中来。例如,高职院校可以通过组织投票、座谈会等形式,收集学生的意见和建议,选择出最受学生欢迎的健身气功项目。这种方式不仅能激发学生的学习兴趣,能提高他们的参与度和满意度。第三,完善教学体系。在开展健身气功项目过程中,教师应积极听取学生的反馈和建议,不断完善教学体系,包括制定合理的教学计划、设计科学的训练方法、提供必要的训练设施等,确保教学效果的最佳化。通过课程设计、教学方法、教学评价等方面的创新,使课程更加贴近学生实际,更具吸引力和感染力。

### 四、结语

综上所述,健身气功是我国传统民族体育项目之一。是高职院校育人目标和育人要求的重要体现。在高职院校体育课程教学中开展健身气功,不仅有利于提高学生综合素养,还有利于发扬和传承中华传统文化。对此,高职院校应当通过制定教学目标、创新教学方式,打造个性化教学等方式,将健身气功有效融入体育教学中,增强学生的健康意识,促使他们能够成为身心健康的高质量人才。

#### 参考文献:

- [1] 成豪. 翻转课堂在高校健身气功教学中的实验效果研究[D]. 宁夏师范学院, 2023.
- [2] 石燕. 健身气功八段锦对高校体弱学生身心健康影响的实验研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(10): 18-28.
- [3] 姒帅秀. 健身气功在成都市普通高校体育教学实施中的满意度研究[D]. 成都大学, 2022.
- [4] 申景醇. 健身气功组合练习对高中生执行功能影响的实验研究[C]//中国体育科学学会武术与民族传统体育分会, 全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术), 全国学校体育联盟(中华武术). 保护·研究·传承——2021年中国体育非物质文化遗产国际会议书面交流论文集. 河北师范大学体育学院; 2021: 1.
- [5] 赵丽红. 健身气功组合练习对初中学生注意力影响的实验研究[D]. 河北师范大学, 2021.