

# 基于多媒体技术的高校中医传统健身学公选课教学研究

姜允志<sup>1</sup> 宋新红<sup>2</sup>

1. 广东技术师范大学, 数学与系统科学学院, 中国·广东 广州 510665

2. 广州中医药大学, 中国·广东 广州 510006

**【摘要】**中医传统健身学是中华民族文化的一个重要组成部分。在当今,特别是当前新冠疫情之下,中医传统健身学中所教授的健身方法作为学生在学习、工作、科研之余锻炼身体非常重要,因此高校很有必要面向全校的学生开设该门课程的公选课。中医传统健身学课程可以分为两大模块:传统健身的中医理论基础和传统健身功法。首先,介绍了这两大模块的主要教学内容;给出了在高校中医传统健身学公选课内容的设置方案,课程考核的有效方式;接着展示了传统八段锦功法的一种课堂设计方案;最后给出该公选课教学研究的总结。

**【关键词】**中医传统健身学;公选课;多媒体;短视频

## 引言

中医传统健身学是受到全世界人民喜爱的一种健身项目,也是中华民族文化的一个重要组成部分。它历史悠久,源远流长,驰名世界,包含着许多精湛的中医理论和行之有效的传统健身方法,在漫长的历史进程中,为炎黄子孙的保健治病和繁衍昌盛做出了重要的贡献,同时,它对于中华民族的整个思想文化——包括哲学、政治、军事、宗教思想,乃至身心修养、中医理论等,都有许多方面的深刻影响。

中国中医学宝库中现存成书最早、最权威的医学巨著《黄帝内经》提出“治未病”的健身思想。虽然学习中医专业的学生对中医传统健身方法都比较熟悉,但是其他专业的学生对此却了解甚少。因此,在高校开设中医传统健身学课程,让更多的学生了解“治未病”的健身方法,以增强他们的身体素质,更好的为建设祖国服务。特别是在当前新冠疫情之下,该课程的开设更是意义重大。

## 1 课程内容设置

本课程主要介绍中医传统健身学的概念、发展简史、原则及教授功法与练习功法技术等;主要学习掌握经络拍打、穴位保健按摩、六字诀、八段锦、太极拳运气法和练功十八法等。该公选课按照45学时安排教学内容,在多媒体教室上课,其中基本理论需要15学时,基本功需要30学时。

基本理论部分要求学生掌握中医传统健身学脏腑协调、精气流通、形神共养、动静结合的理论原则,掌握中医传统健身学练功注意事项和练功原则。熟悉太极拳之太极运气法、经络拍打、穴位保健按摩和练功十八法的动作要领。了解中医传统健身学的主要内容、性质、任务和理解中医传统健身学内涵,对生命的保健意义,对提高人民素质的意义。了解中医传统健身学的概念和发展史,以及对它未来的展望和发展思路。

主要教学内容如下:

- 1) 中医传统健身学的概念、发展简史;
- 2) 中医传统健身学的脏腑协调、精气流通、形神共养、动静结合的理论原则;
- 3) 中医传统健身学练功原则;
- 4) 中医传统健身学注意事项;
- 5) 太极运气法的基本动作、呼吸、意念特点、作用,动作要领。

基本功部分要求学生掌握中医传统健身调形和调神的基本方法。熟悉传统健身十八法动作要领,呼吸要求。了解养生保健按摩功法的呼吸调控的快慢变化,了解太极运气法的意义、动作、呼吸和动作要领等。

主要功法内容如下:

- 1) 调神法;
- 2) 调形法;
- 3) 穴位拍打按摩保健法;
- 4) 保健功(六字诀、八段锦等);
- 5) 太极运气法;
- 6) 练功十八法。

## 2 教学方式

采用线上直播教学和线下现场示范教学相结合的方式。线上直播教学方式为:雨课堂和QQ群的线上直播教学,教师教学段视频和教学资料上传到网上(宋新红功法资料视频网址: <https://www.youku.com/profile/index?uid=UNDY2MDM5Mzkw0A==>),供学生下载,反复观看研究。线下现场示范教学方式为:在多媒体教室教师现场示范和短视频演示讲解,重点动作教师带领学生一块反复练习。

## 3 考核方式

理论考试,闭卷方式,分值占总分百分之三十;功法技术现场演示,分值占总分百分之四十;平时作业和课堂回答,分值占总分百分之三十。理论考试可以采取试卷作答方式,也可以采取撰写课程论文的方式。功法技术演示考核需要先分组,比如每组六人,每一组给出编号顺序,然后让他们集体演示,这样就可以方便的分别给组内学生打分。平时作业和课堂回答问题情况教师都要有相应的记录。

## 4 八段锦课堂设计

因为八段锦功法重要并且内容较多,可分两次课教学,每次课3个课时。第一次课讲解前三段内容,第二次课讲解后五段内容。下面给出第一次课的一种行之有效的课堂设计方案,共有14个小环节构成。

1) 目的要求:掌握八段锦功法前三段的基本动作要领,熟悉八段锦的名称,预备式的意念及动作要领,了解八段锦的特点、作用及呼吸与动作的协调配合,体验八段锦对机体、关节的疏通和调节功效。

2) 自己练习静功6分钟,老师看时间。练习静功前后分别量一分钟脉搏,练习后观察头、眼、全身状况,和练习前进行对比。

3) 讲解八段锦功法起源。《夷坚志》记载:郑和七年,李似炬为起居郎,效方士熊经鸟伸之术,得之甚喜,常以夜半时起坐,嘘吸按摩行所谓八段锦。1972年考古工作者在挖掘长沙马王堆汉墓的时候出土了两千一百年前的导引图(是中国古代导引术的动作汇编),导引图一共描绘了44个运动姿势,其中,至少有4个与后来广泛流传的八段锦中的动作相似,它被学术界看作与八段锦有密切的渊源关系。

4) 讲解传统八段锦要点口诀(配有短视频)。

5) 讲解八段锦功法特点。易学(八段,每个动作为一段);徒步定位功法(可以单个练、分段、全套练);时间短(可以在早晨和晚上练习)。该功法柔和、缓慢、圆活、连贯、松紧、动静适度,符合人体生理结构,全身锻炼,动作舒展。适合男女老少锻炼,也适合体弱和慢性病患者健身。呼吸配合,内外兼顾。动作练习正确后,得气快;熟练后,效果如同针灸。该功法注重呼吸(气)、身形(形)、心意(神)。

6) 讲解八段锦作用。通经活络、和气柔体,强体增智、醒脑宁神,按摩内藏提高脏腑功能,减脂降压、消结化痰,保津益气、壮中补元,背后七颠百病消。

7) 讲解八段锦分类。

依练习形式可以分为站式八段锦和坐式八段锦;依地域划分可以分为南派和北派;依功能划分可以分为养生八段锦和健身八段锦。

8) “八段锦”解析。“八”指八个动作、八个招式。“八”还具有更重要的用意:“太极生两仪,两仪生四象,四象生八卦,八卦演万物,万物生生不息而变化无穷”,体现了中国传统文化的精神思想。“段”意思是节,可以独立,也可以首尾相衔接。“锦”是指精美华贵的丝织品,这里表示整套功法柔和连绵,滑利流畅。

9) 八段锦的基本动作讲解。拳、掌、爪、马步、弓步、侧弓步、小开步(配有高清图片)。

10) 八段锦预备式要领讲解。身体直立,两足平开同肩宽,松腰沉髋,松静自然,调息静心宁神,舌砥上腭,气沉丹田,意守拇、食、中指尖,两手成按掌,在体侧,自然呼吸。

11) 八段锦第一段“两手托天理三焦”要领及功效讲解、动作示范(配有短视频)。

要领如下:预备式两手掌心向上捧气,由腹到膻中穴翻掌到头顶(呼气)抬头看双手,手,自体侧向下划弧(吸)落于小腹前,掌心向上,稍停片刻,回到预备式依此顺序,反复练习6到8次。

常常练习八段锦第一段可以获得如下的功效。可以激活三焦经(上---心肺,中---脾胃,下---肝肾),总调理---脏腑。伸展四肢和躯干,使手臂、颈、背、腰的肌肉、骨骼、韧带都得到调理。对颈椎病、肩周炎、腰背痛、扁平足有一定防治作用。身体会呈现如下反应,小指、无名指、三焦经有麻胀感。

12) 八段锦第二段“左右开弓似射雕”要领及功效讲解、动作示范(配有短视频)。

要领如下:预备式左足向左横跨一步,双腿屈膝下蹲成马步站桩手划弧至胸前(吸),右手外成横掌,左手内成竖掌内掌推出为“箭手”,食指作剑指;外掌握拳如拉弓(呼)左右交替作6到8次。

常常练习八段锦第二段可以获得如下的功效。左右旋转颈、腰、胸椎的运动,改善相应部位的血液循环,尤其是头部的血液循环;增强心肺功能;增强和锻炼肩臂、颈部和胸肋部的肌肉、骨骼、韧带;前推食指(上),拇指(斜上)。两指呈现麻胀感,其原因是肺和大肠经互为表里;此段主练气,可以调理肺部气。

13) 八段锦第三段“调理脾胃单举臂”要领及功效讲解、动作示范(配有短视频)。

要领如下:预备式两手心向上叠在小腹前,右手上左手下上面的手(行外)托至胸转推至额上方(呼),下面的手(行外)翻掌心向下至左侧上下两手作争力劲,稍停片刻两手心相对,下行小腹前(吸)依此顺序,反复作6到8次。

常常练习八段锦第三段可以获得如下的功效。作用于中焦;两臂上举下按,上下对拔拉力,使两侧肌肉和肝胆脾胃等脏器受到牵引,可促进肠胃蠕动,增强消化机能;对上述脏器和胃肠疾病有防治作用;主要调理脾胃,循经导引;足阳明胃经路线。

14) 本次课小结。八段锦的特点?八段锦的动作名称?预备式有哪些要求?第一段、第二段、第三段的功效?调理肺部气是哪一段?八段锦是什么类型呼吸?每次课的小结,是学生课外复习的要点,也是下次课的课堂提问问题。把学生的回答情况记录下来,作为平时成绩的一部分。

## 5 总结

公选课是大学生素质教育的重要组成部分,是每所高校基于自身的学科发展、专业建设和区域发展特色,根据国家相关培养复合型人才的政策而开设的。中医传统健身学是与中医学专业联系密切、互相交融的综合学科,该课程以中医学理论和实践为指导,着重介绍传统健身的理论和锻炼方法;使学生系统掌握有关中医传统健身的基本理论、基本知识、基本技能及其运用,以便能运用比较适合自己的中医健身方法治未病,辅助治疗常见慢性病症和为康复病人服务。该课程也可为《中医养生学》、《中医康复学》等中医学专业的后续课程的学习打下基础,为其他专业的学生普及传统保健知识。在当前新冠疫情之下,该课程对全面提高当代大学生的身体素质和健康水平具有重大的现实意义和深远的历史意义。因此,学校教务部门应该完善相应的公选课教学质量监督体系,教师应该在教学方法和内容上不断丰富和完善,学生更应该该洁身自律、严格要求自己,把该课程的所授方法作为日常的保健方法。

## 参考文献:

[1]宋新红.《中医传统健身学》,广州中医药大学教材科出版,2007第一版。

[2]宋新红等.《医学气功学》,吉林大学出版社出版,2012第一版。