

健身气功在大学体育课程中开展的可行性与必要性

李小双

湖北中医药高等专科学校 湖北荆州 434020

摘要：高校作为人才培养的“摇篮”，承担着“育人体魄”与“培育心智”的双重使命，而体育课程正是践行这一使命的核心载体。从最初少数高校的试点，发展到如今覆盖全国绝大多数高校，各地高校积极探索健身气功与学校体育的融合，形成了包括公共选修课、社团活动、专业代表队训练和全国性竞赛在内的多层次体系。这就要求高校体育工作者主动将健身气功融入课程体系，结合学生身心特点设计教学内容，既注重动作规范的传授，也强化文化内涵的讲解，让“育人体魄”不再局限于体能提升，更成为培养学生健全人格、传承传统文化的重要途径，真正发挥体育在人才培养中的独特价值。本文从健身气功的重要价值入手，分析健身气功在大学体育课程中开展的必要性，并结合高校体育教学实际提出可行性建议，以期为健身气功在大学体育课程中的广泛推广提供理论借鉴。

关键词：健身气功；大学；体育课程；可行性；必要性

引言

健身气功，作为中国传统养生文化的瑰宝，历经千年传承，融合了中医理论、经络学说与导引吐纳之术。它通过调身、调息、调心的有机结合，达到强身健体、修身养性的效果。高校将健身气功纳入到大学体育课程教学过程中，既是普及“全民健身”的有效抓手，亦是践行“全面育人”理念的内在要求。当前，大学生普遍面临体质下降、压力过大、作息不规律及锻炼场地受限等多重困境。为破解这一难题，高校亟需探索一种在有限时空内便能开展、对体能要求不高且能短期见效的健身模式。健身气功在大学体育课程中的开展具有可行性和必要性，其关键在于，如何让广大学生在参与中真正体验到体育的乐趣，从而坚定锻炼的决心，并最终形成伴随一生的健康意识。

1 健身气功的重要价值

1.1 健身气功的文化价值

健身气功在高校的体育课程中存在着较为深远的文化价值。健身气功的活动内容兼具多元化与多面性，其动作相较于其他运动，有着动静结合、修身养性的鲜明特点，而且对场地、空间与时间的要求不高，受制约较少。在近年的革新与推广中，它已然成为广大高校师生预防疾病、缓解压力的重要方式，同时也跻身高校体育课程的核心授课内容之列。再者，健身气功练习注重人与自然的呼应，要求练习者全身心投入、集中注意力，让自我意念与自然

产生共鸣，再结合锻炼的精髓要领，如此才能达成最佳的锻炼效果。另外，健身气功蕴含的文化精髓，与传统中医学范畴内的文化精髓高度契合，二者都是通过相互促进、融合与渗透，实现天与地、人与自然的紧密联结及健康发展。总之，高校体育教学中健身气功所承载的文化价值，能够为世界性的文化发展与传播提供良好助力。

1.2 健身气功的教育价值

随着“全民健身”理念的广泛深入，高校的大学体育课程对教学内容的要求也在不断提升。在高校中推广健身气功锻炼，能够有效回应大学生群体对身心健康的双重需求。其独特的价值不仅在于促进体质发展，更在于通过舒缓而连贯的动作引导习练者沉静心绪、调和呼吸，实现对内在情绪的深度调节。学生在习练过程中进行的每一次举手投足，实则是一场与自我对话的修行，使其在动静相宜的节奏中体会中国传统哲学中“形神合一”的境界，进而涵养沉稳从容的心态与积极向上的学习观。尤为重要的是，健身气功的一招一式皆根植于道家“天人合一”的养生智慧与儒家“中庸和谐”的处世哲学，学生在长期习练中能够潜移默化地体悟“和”的文化内核，并将这种理解延伸至人际交往与集体生活中，成为构建和谐校园文化的重要推动力。因此，该项目的实施不仅契合“健康中国”与“和谐社会”的战略导向，更对青年学生的价值塑造与人格养成具有深远的教育意义。

1.3 健身气功的社会价值

健身气功具有重要的社会价值。健身气功的锻炼方式，是通过调节气息与呼吸维持平衡，再配合相应肢体动作来有效开展的。这种学习活动不受场地限制，高校教学中通常会鼓励以班级为单位开展学习，借此加强学生间、师生间的沟通交流，进而提升彼此的亲近感。大学体育课程开设健身气功教学时，一般由运动专业的专职体育教师带领学生进行学习。练习中，每位学生都会跟随教师引导，通过全身心放松与冥想释放心理压力。长期坚持下来，学生便会习惯性地将这种身心调节的意境运用到日常学习与生活中。而这种在校园中习得的健身气功锻炼能力会让学生在日后的工作生活中受益无穷，其所蕴含的社会价值也会积极彰显出来。

2 健身气功在大学体育课程中开展的必要性分析

2.1 提升学生身心素质

健身气功作为我国民族传统体育项目的重要载体，以自身形体调控、呼吸吐纳导引与心理状态调节三者深度融合为核心运动形态，凝聚着传统养生文化的精髓，兼具体育锻炼与身心调养的双重属性。从身体赋能维度来看，系统练习健身气功对人体身体素质与生理机能具有显著的优化作用。在身体素质层面，通过连贯有序的形体活动，可以逐步改善因缺乏运动导致的体能衰退问题；在生理机能层面，规律的呼吸吐纳练习可增强心肺功能，促进机体各器官功能的协调运转，实现身体机能的整体强化。在心理调节层面，健身气功凭借“形、气、意”合一的练习模式，能够有效引导练习者调整心理状态与生活节奏。

2.2 培养良好锻炼习惯

健身气功因其动作简练易掌握、运动强度适中，且不受场地、时间、器材及身体素质等客观条件的限制，具有投入成本低、锻炼成效显著等突出特点，因而十分适宜在广大学生群体中推广普及。通过参与健身气功的练习，学生不仅能体验到运动带来的身心愉悦，还能在循序渐进的掌握过程中获得成就感，这对于增强其坚持体育锻炼的信心与决心具有重要作用。同时，该项目简单易学的特性使学生能够在较短时间内掌握一项完整的体育锻炼方法，进而系统理解运动的基本原理，学会对锻炼效果进行科学评估，并获取必要的自我保健知识。这种能力的培养，不仅有助于学生在校期间的健康发展，更在其步入社会后，依

然能够依托所学，持续参与体育锻炼，形成长期的运动习惯。因此，健身气功的开展既为终身体育意识的树立奠定了扎实的技术与理论基础，也是贯彻落实大学体育教学目标和“健康第一”指导思想的具体实践。

2.3 陶冶民族文化情怀

健身气功作为我国优秀的民族传统体育项目，其在练习过程中对学生的文化浸润与民族认同感的培育，具有其他体育项目难以比拟的独特价值。当学生在本民族体育文化语境中寻得归属、获得愉悦与成就感时，这种源自文化根脉的情感体验是外来运动形式所无法赋予的。该项目不仅能够促进参与者身心健康，更引导他们透过身体实践这一具身化的文化载体，深入理解中华民族传统文化的思想内涵，从而在潜移默化中增强对本土文化的认同与自信，深刻感受其深厚魅力。在这一过程中，亦有助培养集体主义、爱国主义精神，以及团结友善、谦逊守礼等优良品格，有效推动民族文化的传承、交流与弘扬。因此，开展健身气功既是对中华优秀传统文化活态保护与继承的重要途径，也是践行文化自信、落实立德树人根本任务的生动体现。

3 健身气功在大学体育课程中开展的可行性建议

3.1 转变教学观念

为推动健身气功在大学体育课程中的有效开展，首先需在观念层面实现从“技能传授”到“身心健康促进”的转向。学校管理层与教师应充分认识到，健身气功不仅是一项身体运动，更是涵养心性、调理身心的传统文化实践，其对缓解大学生学业压力、优化情绪状态具有独特价值。在具体落实层面，课程设计应突破传统体育课的竞技化框架，注重理论与实践结合，在传授动作要领的同时解析其养生原理，增强学生的认知认同与文化自信。教学方法上，可采用分层教学与个性化指导，尊重个体差异，并积极引入冥想、呼吸引导等体验环节，提升课程的吸引力与实效性。同时，通过建立过程性评价体系，关注学生的参与度与身心改善感受，弱化单一动作标准考核，从而营造主动参与、乐于坚持的锻炼氛围，切实发挥其在促进学生全面发展方面的积极作用。

3.2 丰富教学形式

立足高校实际，推动全面健身与文化传承的双向奔赴。首先，改革教学方式。教师要摒弃重复机械的动作训练，将教学与趣味场景结合。比如设计一些课堂活动——“健

身气功闯关任务”，把动作拆解为“入门关”“精进关”，学生完成基础动作后解锁进阶内容，通关后给予积分奖励，提升学生参与的积极性。其次，举办特色活动。活动通过高校学生喜闻乐见的运动会形式，将健身气功这一适合全年龄段的健身方式展示给师生，有助于打破“气功专属老年人”的刻板印象，吸引更多学生参与，为全民健身运动的深入发展注入新鲜血液。最后，让源自中国传统文化健身气功走进校园，与现代田径运动同台展示，实现了传统与现代的对话与融合，有助于增强高校学生对民族文化的认同感和自豪感，坚定文化自信。

3.3 构建课程体系

在课程体系构建层面，健身气功的融入需着力于其结构化与模块化设计。具体而言，可将其设置为大学体育课程的独立选修模块，并依据“基础理论—技术实践—文化解析”的逻辑脉络编排教学内容。初级阶段侧重八段锦、五禽戏等基础套路的规范化习练，使学生掌握呼吸与动作协调的基本法则；进阶阶段则引入中医经络、传统养生哲学等文化内涵讲解，推动学生从单纯的肢体模仿升华为身心合一的文化实践。此种由术及道、循序渐进的课程设计，不仅能有效降低学习门槛、提升教学效率，更有助于学生在掌握一项终身锻炼技能的过程中，系统建构对中华优秀传统文化的认知与认同，从而超越单一的体育技能传授，实现健身与育人的深度融合。

3.4 加强师资建设

加强师资建设是健身气功扎实融入大学体育课程的关键支撑，需构建“内培+外引+深耕”的三维推进体系。校内聚焦存量师资升级，优先遴选具备武术、养生等传统体育基础的教师，联合健身气功协会、专业院校开展为期1~2个月的系统培训，内容涵盖功法细节矫正、呼吸意念配合、文化内涵解读及分层教学法设计，通过实操考核与试讲评估后方可上岗。同时实施柔性引才，聘请省级以上健身气功裁判、非遗传承人为校外导师，定期到校开展专题讲座、

功法展演及一对一纠错指导。建立长效教研机制，每月组织校内教师开展案例研讨，聚焦“学生畏难情绪化解”“线上线下教学衔接”等实际问题，每学期选派骨干教师参与全国性教学研讨会，借鉴先进经验优化教学方案。

4 结语

健身气功在大学体育课程中的开展具有其可行性和必然性，既能锤炼学生优良的身心素质、强化社会适应能力，又能让学生树立终身体育意识，培养主动参与体育锻炼及相关活动的良好习惯。健身气功作为我国传统体育项目的重要组成部分，不仅在健身实效上独具优势，在开展形式、组织实施等方面也有着其他体育项目难以替代的特点。高校需要立足自身实际，转变教学理念、丰富教学形式、构建课程体系以及加强师资建设，促进健身气功在大学体育课程中的广泛开展。

参考文献：

- [1] 宋晓阳, 姜娟. 高校健身气功课程思政元素挖掘与融入路径探析 [J]. 武术研究, 2025, 10(10): 80~84.
- [2] 唐凯琦, 王敏捷, 崔放. 健身气功训练促进人体身心健康策略研究 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(25): 121~123.
- [3] 项馨. 健身气功在全民健身运动中的推广策略及效果评价 [J]. 健与美, 2025, (09): 139~141.
- [4] 王冬梅. 健身气功线上线下混合式教学模式探究 [J]. 武当, 2025, (08): 65~67.
- [5] 张建, 李映苍. 健身气功八段锦对大学生颈肩健康理念更新的影响 [J]. 武当, 2025, (08): 82~84.
- [6] 万隆, 骆宝娣. 健身气功融入职业院校体育教学的实践与分析 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(15): 185~187.
- [7] 王冬梅. 健身气功对外教育传播的策略研究 [J]. 武当, 2025, (05): 43~44.
- [8] 高丹丹. 健身气功八段锦对功能性肩峰下撞击综合征的干预效果研究 [D]. 天津体育学院, 2025.