

中医药文化进高校背景下体育保健教学研究

王鹤锦

辽宁大学 体育教研部 辽宁沈阳 110136

摘要: 本文旨在探讨中医药文化融入高校体育保健教学的现状、挑战及策略。中医药文化以其独特的健康理念与保健方法,为体育保健教学提供了丰富的资源。文中阐述了中医药文化的内涵、特点,以及体育保健教学的目标与内容,进而分析了两者在促进健康、预防疾病等方面的契合点。通过调查研究发现,当前高校体育保健教学中中医药文化的融入尚显不足,具体表现为教学内容融入程度有限、实践操作环节缺失、师资力量不足及学生认知度不高等问题。针对这些问题提出了系统引入中医药文化以丰富教学内容、增加实践操作环节以改进教学方法、强化教师培训以提升教学水平,以及多途径提升学生兴趣与认知等策略,以期中医药文化与体育保健教学的深度融合提供参考。

关键词: 中医药文化; 体育保健教学; 实践操作

引言

在全球健康观念转变与中医药文化复兴的背景下,将中医药文化融入高校体育保健教学,成为培养具有综合健康素养人才的重要途径。中医药文化在内在价值观、思维方式等方面一直体现着中华民族的内在品质和人文精神。中医药文化吸收了哲学、地理、天文等古代科学的营养,又融于中华民族优秀传统文化,加之医药学术研究的不断创新,中医药文化已然成为我国文化软实力的重要代表,在彰显民族形象、振奋民族精神以及凝聚中医药行业力量方面成为重要抓手。作为中医药体系的核心,中医药文化的发展反映了中医药整体发展水平和综合实力,是中医药振兴发展的关键,也是中华优秀传统文化最具代表性的体现。因此,在文化自信的基础上传承和发展中医药文化至关重要。

一、中医药文化与体育保健教学的理论基础

1. 中医药文化的内涵与特点

中医药文化,作为中华民族的文化瑰宝,蕴含着深厚的哲学思想和独特的健康理念。其蕴含着博大精深的意蕴,包含了中医的根本理念、诊疗方法、药理运用以

及日常保健等诸多领域。中医文化主张顺应自然、追求阴阳协调以及注重整体医疗观,视人的健康为内外因素相互作用下的平衡状态。在治疗原则上,中医文化着重于因人而异的治疗策略,提倡辨证论治,即依据患者独特的病状和体质,量身打造治疗计划。中医文化还推崇以防为主的理念,着重于通过改善饮食、调整生活习惯、平衡情绪等方法来达到未病先防的目的。

2. 体育保健教学的目标与内容

体育保健教学旨在通过科学合理的体育锻炼和保健知识的传授,提高学生的身体素质和健康水平,培养其终身体育意识。该课程旨在提升学生身体素质及毅力之余,更着重于推动学生身心双向的成长进步。体育保健课程内容丰富多彩,涵盖了体育基本理论、人体运动结构学、运动生命科学、运动医学以及众多运动项目的技巧指导等众多领域。教学实践环节强调理论与实际操作的融合,通过讲授、动作展示、反复操练等手段,使学生能够了解并掌握正确的锻炼技巧和保健资讯。

3. 中医药文化与体育保健教学的契合点

中医药文化与体育保健教学在多个方面存在契合点。二者均重视全局观念与均衡协调,坚信人体健康是内外部环境相互作用、协调一致的结果。它们都将疾病的预防放在首位,中医养生文化通过调整饮食、生活习惯、情绪管理等手段进行疾病预防,而体育保健课程则借助科学规划的运动锻炼提升身体素质、避免运动伤害。中医的养生观念与体育保健中的健身技巧互为补充,比如中医推崇的太极拳、气功等养生方式与体育保健中的有

项目基金: 辽宁大学□年科研基金“中医药文化进校园新契机下对高校体育保健教学指导作用研究”(编号:LDQN2023005)。

作者信息: 王鹤锦,男(1989.05-),汉族,辽宁沈阳人,博士,讲师,研究方向:青少年体育与健康促进。

氧训练、柔韧性训练有着异途同归的效果。把中医药文化融合进体育保健教学中,不仅能够丰富教学内涵,更有助于学生身心两方面的全面进步。

二、体育保健教学中中医药文化的引入现状

1. 教学内容中中医药文化元素的现有融入程度

在体育保健教学领域,中医药文化元素的融入程度是衡量其影响力与教学效果的重要指标。目前,尽管个别高等教育机构已经开始认识到中医药文化的重要性,并将其部分内容纳入课程设置,但总体而言,其融合程度不够。教材中对中医药文化的介绍较为碎片化,缺少整体性和连续性,不易构建起一个完整的知识结构。在进行课堂教学时,教师多集中于传授体育保健技能,却忽略了对中医药文化深层次理念的详细阐释与教育。这种状况使得学生在学习过程中难以对中医药文化的核心要义有全面的认识,并且难以在体育保健的实际操作中有效地运用这些知识。

2. 教学方法中中医药实践操作的不足

体育保健教学注重理论与实践的结合,而中医药文化的实践操作更是其不可或缺的一部分。然而,在现阶段的教育过程中,中医药操作实践的缺乏是影响其中医药文化融入程度的核心问题。受限于教学资源 and 设施,不少院校无法为学生提供充足的中医药操作训练。有些教师的教学手段陈旧,没有很好地运用现代技术来模拟实际操作环境,使得学生在学习过程中缺少直接的感知和动手经验。中医药的操作本身具有很高的复杂性和技术性,这提升了教学的复杂性,导致一些教师选择避开这一部分的教学内容。这种情况不但阻碍了学生对中医药文化的深入认识和学习,还对其在现实生活中的应用技能造成了影响。

3. 师资力量对中医药文化的掌握与应用

教师是传授知识的主体,其专业素养和教学能力直接影响教学效果。在体育保健教学中,师资力量对中医药文化的掌握与应用是确保教学质量的关键。然而,目前高校体育保健教学师资队伍中,具备中医药专业背景或深厚中医药文化素养的教师相对较少。这导致在传授中医药文化时,部分教师缺乏足够的知识储备和教学经验,难以将中医药文化的精髓准确、生动地传达给学生。由于跨学科知识的融合需要一定的时间和努力,部分教师在面对中医药文化时可能存在一定的畏难情绪,缺乏主动学习和应用的积极性。这种现状不仅限制了中医药文化在体育保健教学中的深入发展,也影响了学生对中

医药文化的兴趣和认同感。

4. 学生对中医药文化的认知与接受度

学生是学习的主体,其对中医药文化的认知与接受度直接决定了教学效果的成败。目前,在高等院校的体育保健课程中,学生对于中医药文化的理解和接纳程度表现出显著的个体差异和认知局限。有的学生表现出对中医药文化的浓厚兴趣和探索欲望,然而由于缺少深度的学习和亲身体验,他们的认识通常仅限于肤浅的层面。还有一部分学生因为受到西方医学思维的影响,对中医药文化抱有质疑甚至抵制的心理,这使得其难以形成对该文化的认同和情感归属。中医药文化的博大精深也可能会让学生在在学习过程中遭遇困惑和挫折,这可能会降低他们的学习热情和动力。这一状况不仅制约了中医药文化在体育保健课程中的有效传播,同时也阻碍了学生健康素质的全面提高。

中医药文化进高校背景下体育保健教学的引入现状仍存在诸多问题和挑战。教学内容中中医药文化元素的融入程度不足、教学方法中中医药实践操作的缺乏、师资力量对中医药文化的掌握与应用不足以及学生对中医药文化的认知与接受度差异等问题共同制约了中医药文化在体育保健教学中的深入发展和广泛应用。未来需要进一步加强研究和实践探索,不断完善教学内容和方法体系,提升师资队伍的专业素养和教学能力,同时加强对学生中医药文化素养的培养和引导,以推动中医药文化在体育保健教学中的深入融合和全面发展。

三、提升高校体育保健教学中中医药文化融合的策略

1. 系统引入中医药文化,丰富教学内容

要实现中医药文化与体育保健教学的深度融合,必须系统地引入中医药文化元素,以丰富和拓展教学内容。这要求高校在制定体育保健课程大纲时,充分考虑中医药文化的特点和优势,将其纳入课程体系之中。可以在课程中增设中医药基础理论、中医养生理念、中医诊疗方法等相关章节,使学生全面了解中医药文化的内涵和价值。结合体育保健的实际需求,将太极拳、八段锦、五禽戏等传统养生功法纳入实践教学内容,让学生在在实践中体验中医药文化的魅力。为了增强教学内容的趣味性和实用性,教师还可以根据季节变化、学生体质差异等因素,灵活调整教学内容和教学方法。例如,在冬季可以重点介绍温补养生的方法,而在夏季则可以注重清热解暑的养生之道。通过这样的系统引入和灵活调整,

不仅能够丰富体育保健课程的教学内容，还能够提高学生的学习兴趣与参与度。

2. 增加中医药实践操作环节，改进教学方法

在教学方法上，增加中医药实践操作环节是提升教学效果的关键。传统的体育教学往往侧重于技术动作的传授和模仿，而忽视了实践操作的重要性。在中医药文化背景下，实践操作不仅能够帮助学生更好地掌握养生功法的动作要领和呼吸调节方法，还能够让他们在实践中感受中医药文化的独特魅力。高等教育机构需强化对中医药实操环节的资金投入，配备完善的场地与设施以及必要的器具与装备。倡导教师运用多元化的教学策略和技巧，比如情景模拟、实例研讨、团队协作等模式，以唤起学生的学习热情和主动参与感。在进行实际操作训练时，教师需重视对学生进行个别辅导和评价，及时改正其不当的操作和习性，保障学生能在安全且高效的环境下进行实操训练。为了进一步提升学生的实际操作技巧和创新思维，高校可以策划以中医药文化为核心的各类活动和竞赛。比如，开展太极锦标赛、八段锦展示等，使学生有机会在竞技中展现所学成果和个人魅力。这类活动不仅能增强学生的实践技巧和团队精神，还能加深他们对中医药文化的理解与归属感。

3. 强化教师培训，提高中医药文化教学水平

教师是提升中医药文化与体育保健教学融合效果的关键因素。高校应加强对体育保健教师的培训力度，提高他们的中医药文化素养和教学水平。组织中医药领域的专家到校园内进行主题演讲及学术研讨，让教师群体接触到前沿的中医药学术成果和教学心得。此类活动有助于拓展教师的学术视野，丰富他们的知识储备，同时也能点燃其对中医药文化的热爱与追求。举办面向教师的中医药保健功法学习和实践课程。通过亲自参与和动手实践，能更深入地理解并掌握中医药保健功法的核心技巧，为教育教学工作提供坚实的支持。倡导教师跨领域协作探究。例如，体育保健课程的教师可以与中医药学科的教师携手进行课题研究或教学活动，共同探讨如何将中医药文化与体育保健教学相结合。这种跨学科的协作不仅能加强学科间的沟通与整合，也能为教育创新开辟新的思维路径和方法。

4. 提升学生对中医药文化的兴趣与认知

要实现中医药文化与体育保健教学的深度融合，还

需要提升学生对中医药文化的兴趣与认知。这要求高校在教育过程中注重培养学生的文化自觉和文化自信，引导他们树立正确的健康观念和生活方式。提升中医药知识普及力度。利用校园广播系统、宣传展板，以及微信公共平台等多种途径，深入介绍中医药的基本理论和丰富文化，激发学生对于中医药文化的了解热情和兴趣。举办多样化的中医药文化体验式活动。开展包括中医药健康讲座、手工制作工作坊、现场参观学习等形式的活动，让学生通过亲身体验来领略中医药文化的非凡吸引力，进而增强他们的文化自豪感和归属感。鼓励学生投身中医药文化的探索与继承。倡导其参与中医药文化研究相关的科研课题或志愿服务，使他们通过实际操作深刻理解中医药文化的深层含义与价值，为中医药文化的传承与创新投入自己的心力。

结语

随着中医药学在现代社会中的价值日益凸显，将其与高等院校体育保健课程相结合的研究，不仅加深了运动与健康之间联系的认识，也为培育兼具民族传统文化与现代体育技艺的综合素质人才提供了新的发展方向。本研究经过深入分析，揭示了中医药学与体育保健教学在观念上的密切联系和在应用中的相互促进。针对目前融合过程中的种种难题，如融合程度不够、实际操作缺乏等问题，本文提出了一系列策略，包括拓展课程内容、优化教学手段、加强教师队伍建设以及提高学生的学习热情等，以促进两者的有机融合。伴随中医药知识的持续推广和体育保健课程改革的不断深入，中医药学将在高校体育保健教学中扮演更加积极角色，为培育身心健康的人才注入特有的活力。此项研究既是对民族文化的继承与发扬，也是对现代体育教育方式的一次积极尝试和革新。

参考文献

- [1] 范国强, 徐仰才, 王宾, 等. 中医药文化融入高校传统保健体育课程的意义及路径探析[J]. 中国医药导报, 2022, 19(4): 4.
- [2] 王宾, 陆松廷. 新时代传统保健体育文化建设的提升路径研究[J]. 中医药管理杂志, 2022, 30(14): 3.
- [3] 郝红梅, 陈燕娟. 中医药大学传统保健五禽戏体育课教学与养生智慧研究[J]. 中华武术, 2022(7): 4.