

人与自然和谐共生背景下八段锦运动 对大学生健康的影响研究

刘沐雨 雷耿华

西安培华学院 陕西 西安 710125

摘要：八段锦属于我国古代的导引术。它是以《黄帝内经》为指导，结合阴阳、五行、气血、经络等理论学说而整理创造出来的一种既具有运动锻炼的功能又具有养身健身功效的一项传统的运动方式。在人与自然和谐共生理念指引下，八段锦作为蕴含传统智慧的养生运动，对大学生身心健康具有独特价值。当前其推广面临学生兴趣与认知不足、教学推广模式单一、大学生自身参与障碍等问题。本文针对上述困境，提出锚定生态理念深化认知传播、融合自然元素创新教学模式、构建多元激励体系破解参与障碍等策略，旨在推动八段锦在校园普及，助力大学生养成健康习惯，实现个人健康与自然共生的双向赋能。

关键词：人与自然和谐共生；八段锦运动；大学生健康

引言：

健康是人类永恒的追求，没有了健康，其他一切梦想都很难实现。大学生群体是我国社会和经济发展的主要建设力量，其体质健康问题在近年来非常受关注和重视。增强青少年的体质，促进青少年的健康成长，更是关系到国家和民族未来的一件大事。人与自然和谐共生是新时代发展的核心理念之一，而传统养生运动是连接人体健康与自然规律的重要纽带。八段锦以“形随自然、气顺天地”为核心，承载着千年中医养生智慧。当前大学生身心健康问题凸显，但八段锦在校园推广中却遇冷。本文立足人与自然共生视角，探究八段锦对大学生健康的价值，剖析推广困境并提出对策，为校园健康促进与传统运动传承提供支撑。

一、八段锦运动在促进大学生健康中面临的问题

（一）学生兴趣与认知不足

在健身打卡、极限运动、电竞体育等多元运动文化的冲击下，大学生对八段锦这类传统养生运动的兴趣与认知普遍存在显著偏差。不少学生受社会舆论中“传统运动=老旧低效”的刻板印象影响，将节奏舒缓、动作圆活的八段锦简单等同于课间的“广播体操”，甚至直接贴上“老年人专属运动”的标签，完全忽视了其传承千年的中医养生智慧与深厚文化价值。他们既不了解八段锦“意守丹田、形气合一”的练习要诀，也不清楚其动作设计中蕴含的经络调理、气血运行原理，对这项运动的认知仅停留在表面的动作形态上。同时，当代大学生对健康的认知往往陷入“功利化”误区，多停留在“减脂增肌”“马甲线”“肌肉线条”等直观显性效果上，对于八段锦调节内分泌、改善睡眠质量、舒缓焦虑情绪等隐性益处缺乏感知力与认同感。这种双重认知偏差直接导致学生主动了解八段锦的意愿低迷，在体育选课或课余健身时，往往优先选择视觉冲击力强、见效快的运动项目，对八段锦不仅不愿尝试，部分学生甚至因固有偏见产生抵触心理，为八段锦在校园中的推广普及

设置了第一道难关。

（二）教学推广与模式单一

高校在八段锦的教学与推广中存在明显短板，成为制约其发挥健康价值的关键瓶颈。推广层面长期陷入“被动灌输”的困境，多数高校仅将八段锦纳入体育必修课或选修课的有限课时中，依赖课堂教学进行单向渗透，缺乏主动传播意识。校园内鲜少结合文化节、健康周等特色活动搭建推广平台，更未充分利用短视频平台、校园公众号、直播课程等新媒体渠道，导致八段锦“调节身心、契合自然”的健康价值与“刚柔并济”的运动魅力，难以突破课堂边界触达广大学生。教学模式上则深陷传统框架，普遍沿用“教师示范+学生模仿”的固化方式，课堂上教师多聚焦于“云手”“托天”等动作的机械讲解，反复强调肢体摆放的标准度，却对八段锦蕴含的“天人合一”理念、经络气血理论等文化内涵避而不谈。同时，教学过程完全忽视学生个体差异，既未针对压力大的学生设计侧重情绪舒缓的练习方案，也未为体质弱的学生调整动作强度，难以满足不同健康需求的学生诉求，最终使得教学沦为“流水线式”的动作训练，不仅教学效果大打折扣，更无法激发学生的持续学

习热情，难以引导学生形成自主练习的习惯。

（三）大学生自身参与障碍

大学生自身的学习生活状态与心理特质，共同构成了参与八段锦运动的多重障碍，成为制约其发挥健康价值的关键内因。一方面，当代大学生的时间被高度切割为碎片化片段，专业课程的密集排布、课后作业的繁重压力，社团活动的组织策划、学生工作的事务处理等，让学生的日程表被填得满满当当，很难挤出连续 20-30 分钟进行系统性的八段锦练习。即便有短暂空闲，多数学生也更倾向于用刷短视频、玩游戏等“即时放松”方式缓解疲劳，而非投入到需要专注体悟的八段锦中。另一方面，快节奏的生活方式已深度塑造了大学生的行为习惯与心理预期，他们习惯了娱乐的强刺激、运动的高反馈，而八段锦“慢节奏、重呼吸、强体悟”的运动特质，与部分学生急于求成的浮躁心态形成鲜明反差。难以形成长期坚持的运动习惯，导致八段锦的健康赋能效果无法充分释放。

二、人与自然和谐共生背景下八段锦运动对大学生健康促进的策略

（一）锚定生态理念，深化认知传播，破除兴趣壁垒

以人与自然和谐共生理念为核心锚点，打破传统传播的单一维度，构建“文化内涵+健康机理+生态价值”三位一体的认知传播体系，从根源上破解大学生对八段锦的兴趣短板与认知偏差。在校园层面，将八段锦传播深度融入校园文化生态，借助一年一度的校园文化节打造“八段锦与自然养生”主题专场活动，不仅开设专家论坛，更设置沉浸式体验展区。体验展区则设置“动作与自然”互动装置，通过动态投影将八段锦动作与四季更迭、花鸟虫鸣等自然场景叠加，让学生在视觉联动中感知运动与自然的共生关系。在新媒体传播层面，精准对接大学生信息接收习惯，联合校团委与学生会，在抖音、B站、小红书等平台发起“校园自然八段锦”创意挑战，明确以“自然场景+个人体悟”为核心参赛标准，鼓励学生在校园湖畔、银杏林、生态草坪等自然场地拍摄练习视频。活动设置“最佳生态创意奖”“最具感染力体悟奖”等特色奖项，获奖作品将在校园电子屏循环展播，形成“观看—模仿—创作—传播”的良性闭环，彻底打破“八段锦=老年人运动”的刻板印象，让学生在主动参与中直观感知其文化魅力、健康价值与生态特质，从“被动知晓”转向“主动认同”。

（二）融合自然元素，创新教学模式，提升教学实效

以人与自然和谐共生为导向，彻底打破传统体育教学的封闭框架，重构“自然场景赋能+个性化需求适配+线上线下联动”的八段锦教学新体系，让教学过程成为学生感知自然、促进健康的双向体验。在教学场地规划上，突破体育馆的物理局限，打造“多点分布、生态适配”的校园教学网络——结合校园景观布局，在临湖草坪设置“呼吸调节区”，标注“适合练习‘两手托天理三焦’，感受湖风与肢体的共振”；在林荫生态步道开辟“经络疏通区”，搭配“‘云手’动作与林间光影同频”的提示牌；在屋顶花园打造“静心体悟区”，满足学生晨练或夜练的需求。这些自然教学点均配备简易防滑垫与遮阳设施，让学生在阳光、清风、草木香气的环绕中练习，通过肢体舒展与自然环境的互动，深化“形随自然、气顺天地”的认知。教学方法上全面推行“线上线下双线融合”模式，线下课堂摒弃“统一示范、机械模仿”的旧思路，采用“健康评估—分组施策—体悟分享”的流程：课前通过简易问卷与体能测试，将学生分为“压力调节组”“体质提升组”“兴趣体验组”，针对压力调节组重点讲解“疏肝利胆”的“左右开弓似射雕”等动作，结合中医理论说明其调节情绪的原理；为体质提升组设计“基础动作+进阶变式”的阶梯式练习方案；为兴趣体验组融入八段锦与古典舞结合的创意动作。课堂中增设“自然体悟环节”，引导学生在练习“调理脾胃须单举”时感受阳光照射掌心的温度，在“攒拳怒目增气力”后聆听周围自然声响，通过多感官联动强化记忆。线上则搭建“智慧养生”数字化平台，整合多维教学资源：提供带镜面示范的4K动作分解视频，支持倍速播放与重点标注；开发“自然音效库”，按“晨起唤醒”“午后舒缓”“睡前放松”分类提供流水声、鸟鸣声、松涛声等背景音频，适配不同时段的练习需求；设置“个性化练习计划生成器”，学生输入课余时间、健康目标后，自动生成“10分钟碎片化练习”“30分钟系统练习”等方案。平台还嵌入“动作纠错”AI功能，通过摄像头实时纠正姿势偏差，解决学生自主练习的技术难题。

（三）构建激励体系，强化多元支撑，破解参与障碍

针对大学生时间碎片化、自我约束弱、练习动力不足等核心障碍，以“目标可视化、监督场景化、激励个性化”为原则，构建“目标引导+监督保障+反馈激励”三位一体的参与机制，全方位破解参与难题，助力形成长期练习习惯。在目标引导与时间适配层面，精准对接大学生碎片化时间需求，推出“10分钟自然八段锦”

系列微课程,按“晨起唤醒”“午后解压”“睡前助眠”三大场景设计差异化内容——晨起课程选取“两手托天理三焦”“左右开弓似射雕”等舒展动作,搭配鸟鸣晨光背景音效;午后课程聚焦“调理脾胃须单举”“五劳七伤往后瞧”等舒缓动作,帮助缓解久坐疲劳;睡前课程则以“攢拳怒目增气力”简化版结合深呼吸引导,助力放松入眠。配套开发“锦悟自然”专属打卡小程序,学生完成练习后上传“自然场景练习照”或“15秒动作视频”即可打卡,系统自动记录时长并生成“个人健康成长树”——累计打卡7天解锁嫩芽,30天绽放花叶,不同成长阶段对应不同等级奖励,从入门级的校园定制书签、八段锦动作贴纸,到进阶版的运动手环、防滑瑜伽垫,再到高级版的中医养生书籍、专业功法培训名额,让学生在“闯关升级”中获得持续动力。在监督保障与多元支撑层面,以“专业引领+同伴互助”筑牢练习保障网。高校牵头组建“八段锦养生社团”,吸纳体育学院专业教师、中医专业学生及高年级练习骨干组成“指导团”,每周固定在校园生态教学点开展2次线下指导活动,针对动作不标准的学生进行“一对一”纠错,为有特定健康需求的学生制定个性化练习方案。创新推行

“师徒结对”模式,由社团骨干担任“师父”,每位师父带领3-5名新成员,每日通过小程序同步练习动态,每周组织1次“自然体悟分享会”,师父分享练习技巧,徒弟交流身心变化,形成“比学赶帮超”的同伴监督氛围。同时,打通“线上线下”监督渠道,线上依托小程序开设“疑问互助区”,学生可随时上传动作视频提问,指导团24小时内答疑;线下在各自然教学点设置“流动指导岗”,安排社团成员轮值,为随机练习的学生提供即时帮助。在反馈激励与价值认同层面,打破“唯效果论”的激励误区,重点强化对隐性健康收获的认可与反馈。定期举办“自然养生成果展”,采用“图文+现场分享”结合形式——学生可提交“练习日志”,记录睡眠时长变化、焦虑情绪缓解等细节,配上在校园自然场景中的练习照片;现场分享环节邀请学生讲述“八段锦助我平稳考研心态”“坚持练习后失眠改善”等真实经历,而非仅聚焦体重、体能等显性数据。成果展设置“最佳体悟奖”“坚持成长奖”“健康传播奖”等特色奖项,获奖学生不仅能获得校级荣誉证书,其分享内容还将被整理成“校园健康故事集”,通过校园公众号推送传播。

结 语:

人与自然和谐共生的理念,为八段锦赋能大学生健康提供了独特视角。八段锦承载传统智慧,兼具养生价值与生态特质,却受认知偏差、教学单一、参与受阻等问题制约。唯有锚定生态内核深化传播、融合自然创新教学、构建体系强化支撑,方能破解困境。这既助力大学生养成健康习惯,又推动传统运动传承,实现个人身心发展与自然共生理念的同频共振。

参考文献:

[1] 马宁. 八段锦结合中医健康养生教育对大学生健康危险行为干预效果研究[J]. 商丘师范学院学报,2024,

40(03):88-91.

[2] 范洁. 浅谈八段锦对大学生体质健康的影响[J]. 文体用品与科技,2021,(05):7-9.

[3] 袁宇宁,姜盛勳. 健康中国背景下八段锦有益性研究进展[J]. 当代体育科技,2020,10(27):35-37.

[4] 高亮,王莉华,肖留根,王晨阳. 八段锦锻炼对中国部分特殊大学生自评健康状况的影响[J]. 首都体育学院学报,2020,32(04):374-378.

[5] 赖秋媛,荆纯祥,陈楚杰,焦润艺,潘华山. 健康中国背景下八段锦对女大学生健康促进研究[J]. 福建体育科技,2018,37(01):44-46.

项目基金:西安培华学院大学生创新创业训练计划项目,《传承与转化:人与自然和谐共生背景下的八段锦运动对大学生健康的影响》项目编号:PHDC2025072

作者简介:

刘沐雨(2004—),女,回族,安徽蚌埠人,西安培华学院体育学院本科在读,研究方向:体育教育。

雷耿华(1978—),女,汉族,广西南宁人,硕士学位,西安培华学院体育学院教师,教授,研究方向:体育教学、运动健康促进。