

本文引用: 邓春菊, 龙 专, 刘文海. 传统保健体育课程思政设计与实践探索: 以健身气功为例[J]. 湖南中医药大学学报, 2025, 45(1): 145-149.

传统保健体育课程思政设计与实践探索 ——以健身气功为例

邓春菊*, 龙 专, 刘文海

湖南中医药大学体育艺术学院, 湖南 长沙 410208

[摘要] 传统保健体育既具有体育育人的基本性质, 又具有传统文化的独特性, 为课程思政提供了得天独厚的条件。本文从中华优秀传统文化、社会主义核心价值观以及职业道德教育 3 个方面论述传统保健体育的课程思政特色, 并以健身气功为例, 从思政元素挖掘、教学方法与手段的创新及思政学习效果评价等方面进行实践教学的设计与探讨, 旨在实现弘扬优秀传统文化、培养团结奋进精神的思政核心目标。

[关键词] 课程思政; 传统保健体育; 健身气功; 教学实践

[中图分类号]R2

[文献标志码]A

[文章编号]doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2025.01.023

Exploration on the design and practice of ideological and political education in traditional physical education curriculum: Taking the course of Health-preserving Qigong as an example

DENG ChunJu*, LONG Zhuan, LIU Wenhai

School of Sports & Arts, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China

[Abstract] Traditional physical education not only possesses the basic nature of nurturing individuals through sports but also embodies the uniqueness of traditional culture, offering exceptional conditions for integrating ideological and political education into curriculum. This paper discusses the characteristics of curriculum-based ideological and political education in traditional physical education from three aspects: excellent traditional Chinese culture, socialist core values, and professional ethics education. Taking the course of *Health-preserving Qigong* as an example, the paper designs and delves into practical teaching by exploring the extraction of ideological and political elements, innovating teaching methods and approaches, and evaluating the of ideological and political learning outcomes. It aims to achieve the core ideological and political objectives of promoting excellent traditional culture and cultivating a spirit of unity and progress.

[Keywords] ideological and political education in curriculum; traditional health sports; *Health-preserving Qigong*; teaching practice

高校的思想政治工作直接影响人才培养的质量, 一切工作必须围绕“立德树人”这个核心目标展开, 实现全程、全员、全方位育人。习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调: “要用好课堂教学这个主渠道, 各类课程都要与思想政治理论课同向

同行, 形成协同效应。”^[1]之后, 《高等学校课程思政建设指导纲要》明确指出, “体育类课程要树立健康第一的教育理念, 注重爱国主义教育和传统文化教育, 培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念, 激发学生提升全民族身体素质的责任感”^[2]。由此, 高校体育

[收稿日期]2024-05-17

[基金项目]2020年湖南省普通高等学校教学改革研究项目(HNJG-2020-0420)。

[通信作者]* 邓春菊, 女, 讲师, 硕士, E-mail: 375998011@qq.com。

课程思政的研究成为热点之一。

传统保健体育作为我国的传统体育项目,是中医药院校的公共必修课程。传统保健体育不仅具有体育的强身健体、促进人的身心和谐发展、培养意志品质的共同性质,还凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的中医文化理念及其实践经验,思想政治教育资源丰富。如何将“课程思政”理念融入传统保健体育课程教学,丰富体育课程思政的建设,深化体育教学改革,实现“立德树人”的根本任务,需要不断探索与推进。

1 传统保健体育及健身气功内涵

传统保健体育是中国古代的养生学说与体育锻炼相结合的民族文化遗产,包括武术和导引两大类。它注重精气神的锻炼,依靠人体自身的能力,通过姿势的调整(调身)、呼吸的锻炼(调息)、心理的暗示(调心),即“三调合一”的锻炼,使身心融为一体,起到防病治病的作用,具有“治未病”的突出特点^[1]。《庄子·刻意》载:“吹嘘呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣;此导引之士、养形之人,彭祖寿考者之所好也。”导引即“导气令和,引体令柔”之意。常见的导引术有八段锦、易筋经、五禽戏、马王堆导引术等。随着导引类项目的发展,2000年9月,国家体育总局第4号令《健身气功管理暂行办法》对“健身气功”作了进一步界定:“健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的组成部分”。随后,将健身气功列为我国正式开展的第62个体育项目。由此可见,健身气功和导引术在本质上基本是一致的,是导引术在现代的传承与发展。

2 传统保健体育课程的思政特色

传统保健体育融入课程思政可以很好地对学生进行思想政治教育,培育时代新青年,其思政特色主要体现在以下3个方面。

2.1 中华优秀传统文化传承教育

传统保健体育植根于中华优秀传统文化,包含了深邃的传统养生文化理念,吸收了先秦诸子百家的哲学观点和古代医学天人合一、阴阳五行、脏腑经络等理论,其“以体载文”的功能特质彰显了思政教

育价值。

传统保健体育练习时强调动作、呼吸、意念三者的融合统一,致虚守静、身心合一、形神兼备;强调身体“形劳不倦”,动作“均衡中正”。技术风格特点的要求体现了中华民族以和为贵的思想,有助于学生阴阳调和、天人合一等思维和观念的形成。技术动作的内涵镌刻着中国传统文化的深刻哲学意蕴和医学理论,如五禽戏强调“五戏入五脏”,马王堆导引术循经导引。将这些价值观念、医学理论融入课堂教学之中,引导学生传承中华文脉,从思想观念上塑造学生的认知,从实践体验中升华道德精神、行为准则,从而培养学生的道德意识和家国情怀,提升课堂教学育人成效。

2.2 社会主义核心价值观教育

传统保健体育的特点和内容体现了培育和践行社会主义核心价值观的教育意义。学习传统保健体育历史渊源和养生智慧,可传承中华优秀传统文化,培养学生的社会责任感。练习强调身心和谐,注重“形、意、气”的具身认知,尚和守度,以和为贵,注重人体内部的平衡,培养阴阳平衡的辩证思维,建立和谐友善的人际关系。在学习评价中(如小组创编展演的形式),指向的是学生的综合素养,教师引导学生形成正确的意识、情感与行为,学会遵守规则、诚实守信、公平公正等。传统保健体育形神兼养、内外兼修、注重修德养性,是一种通过修养自身进而修养他人、修养万物的大体育养生观,它最终的对象化就是健全的个人与大同的世界^[4]。

2.3 职业理想和职业道德教育

传统保健体育作为中医药院校的公共必修课程,是学生所学中医基础理论的具体实践,能让学生亲身体会其调和身心、宣导气血、改善生理功能、提高免疫力的作用。这将进一步促进学生的专业学习,树立“体医融合”的意识,增强中医药文化自信,深化职业认同。“医护人员领做八段锦,抗击疫情”等案例教学,能培养学生爱岗敬业、无私奉献等职业道德和品格。传统保健体育的社会实践,让学生走进社区,为群众健康服务,能增强学生的社会责任感和使命感,培养为人民服务的意识和情怀,坚定职业理想。

3 传统保健体育课程思政设计与教学实践

传统保健体育课程思政注重体育育人与思政育人相统一,通过课堂教学、课外践行、线上课程等多种形式讲好思政道理,浸润思政精神,助力高校解决为谁培养人,培养什么样的人,怎样培养人的核心问题。为了研究传统保健体育课程融入思政教育的教学实践,以健身气功项目为例,从教学目标、教学内容、教学方法、教学评价几个方面来探索课程思政的教学设计。

3.1 健身气功课程思政教学目标设计

课程教学目标是课堂教学的行动指南,对课堂教学具有导向、激励、调控等功能,是一切教学活动的出发点和归宿^[5]。健身气功课程思政目标,就是让学生在课堂学习和课外践行中感受到健身气功思政元素的精神引领作用,通过习练健身气功弘扬中华优秀传统文化和社会主义核心价值观。

认知目标:了解健身气功项目(八段锦、易筋经、五禽戏、马王堆导引术等)的发展历程,掌握功法锻炼的本质、特点和习练要领,树立治未病的理念,能科学地进行体育锻炼。技能目标:熟练掌握功法的技术动作,并具有一定的动作编排能力,提高身体素质,养成终身体育锻炼习惯。情感目标(思政目标):体悟健身气功项目的独特魅力,弘扬健身气功蕴含的中华优秀传统文化,医体结合,增强中医药文化自信,对学生进行爱国主义教育和职业道德教育,培养

和谐友爱、团结奋进的精神。

3.2 健身气功课程思政教学内容设计

教学内容是落实教学目标的主载体。从健身气功教学的知识点中发掘思政元素,由思政点发展到“思政线”,再形成思政面,与动作技术的学习融为一体。以教学目标引领设计思政教学内容,以浸润融合理念为行动指南,融入思政元素,从而确立课程思政教学内容^[6]。健身气功课程思政教学内容的设计思路为:把握课程思政核心思想→凝练项目特点,挖掘课程思政育人元素→设计教学场景→实现思政育人,具体内容设计见表1。

课程思政教学内容设计体现了两个维度的模块:课堂教学模块与课外践行模块。课堂教学中,除了教会学生掌握正确的动作要领,还要挖掘动作背后蕴含的文化内涵,可以从健身气功的起源与发展,动作的中医理论内涵以及案例教学来实现。课内教学思政元素的设计突破了以往健身气功学习过多注重肢体动作,关注动作的难度,忽略揭示项目的文化精髓的不足,在整个学习和评价中有意识地强调健身气功中蕴含的文化内涵,强化思想政治教育功能。课外践行平台的搭建,延伸了课堂教学,在健身气功的训练和比赛中培养了学生艰苦奋斗、合作交流、团结奋进等品质,用精神引领学习,弘扬优秀传统文化。

3.3 健身气功课程思政教学方法设计

在确定教学目标和内容后,应选择适当的教学

表1 健身气功课程思政教学内容设计及思政元素体现

Table 1 Design of teaching content and integration of ideological and political elements in curriculum-based ideological and political education in the course of *Health-preserving Qigong*

课堂设计	教学内容	思政元素
课堂教学	(1)健身气功项目起源与发展、特点与作用等	天人合一、阴阳平衡等理念、弘扬传统文化
	(2)案例教学:健身气功人物故事、八段锦抗击疫情等	文化自信、职业理想与道德
	(3)健身气功动作及主要中医理论内涵: 八段锦——脏腑理论;马王堆——经络学说; 五禽戏——五戏入五脏	身心健康和谐 弘扬传统文化
	(4)健身气功小组展示及检查(平时)	团结奋进、突破自我
	(5)健身气功小组展演及创编(期末)	团结奋进、科学创新
课外践行	(1)自主练习:健身气功课后习练	艰苦奋斗、锤炼意志
	(2)训练实践:健身气功协会、大型活动展演、社会实践	合作交流、职业认同
	(3)比赛:班级、年级、校级等各类健身气功比赛	团结奋进、勇攀高峰

方法,教学方法的选择对课堂教学效果有至关重要的影响^[7]。在健身气功课程相关理论的学习中,可运用案例分析教学和问题导向教学,逐步建立教学案例库,讲好人物故事,弘扬传统文化;创设问题情境(如传统体育与现代体育的区别),引发学生思考,培养探究精神。在运动技能的学习中,采用小组合作教学模式,贯穿课内课外教学全过程。通过小组的交流学习、创编展演、训练比赛,培养学生的团队合作、科学创新等精神品质。根据健身气功项目的特点,更要注重体感、体认、体悟“三体”教学法。

健身气功强调“三调合一”,重视“意”与“气”的身心调节作用。“体感”是练习健身气功的真切本体感,教师建立准确的动作范式,强调身体动作的运行路线、轨迹、方向等与循经取穴配合一致。如“左右开弓似射雕”动作,引导学生体验指尖酸、麻、胀等微妙的感觉;“体认”即由体感动作思考背后的科学原理和哲学思维方式,如前面所述指尖的胀、麻是因为八字掌侧推拉伸了肺经与大肠经,刺激到少商穴和商阳穴等;“体悟”是由感性认识上升到理性的思想境界。基于“体感、体认、体悟”核心教学方法,将健身气功技术、理论、思政元素三位一体有机融合,通过问题导入、深度讲解、以身示教的引领,注重学生的情感体验,让学生在运动中体悟中国传统文化哲理,培养和谐的生活方式,实现以体育人,以体铸魂。

3.4 健身气功课程思政学习效果评价设计

如何量化地评价教学效果是课程思政的难点环

节,也是当前课程思政面临的挑战^[8]。健身气功课程思政学习效果评价立足思政教学目标和内容,关注学生全过程的积累,支持课内课外的学习环境,主要包括过程性评价和总结性评价两个范畴,详见表2。

过程性评价关注课前、课堂、课后学习的全过程和学生的阶段发展,重视学生健身气功学习的成长变化,关注学生的情感态度,充分体现“以学生为中心”的教学原则。另一方面,以团队为主、个人为辅的形式进行评价,培养学生的团队合作精神,最大可能地激发学生的创新能力,真正达到精神引领动作技术学习的效果。

总结性评价主要包括期末小组展演和参加健身气功比赛的情况。根据小组的展演情况,综合学生参与的积极主动性,为团队的付出情况进行评价;健身气功比赛是为了进一步加深学生对健身气功项目的情感体验,塑造学生的价值认同。总之,在传统教学技能评价的基础上要更注重学生情感目标的实现,注重对学生价值观、态度和情感体验方面改变的评价。

3.5 健身气功课程思政发展建议

课程思政战略举措落实要紧紧抓住教师队伍“主力军”、课程建设“主战场”、课堂教学“主渠道”^[9]。为了更好地提高课程思政的质量,可从以下两方面深入研究,以提高健身气功课程思政的建设成效。

3.5.1 推进师资队伍建设和全面推进课程思政建设 教师是关键。开展教师课程思政建设系统化培训,增强教师课程思政意识,为推进高校健身气功课程思政建设“储能”。依托学校,搭建课程思政建设交

表2 健身气功课程思政学习效果评价表

Table 2 Evaluation form for the ideological and political education effectiveness of the course of Health-preserving Qigong

评价范畴	评价项目	评价方法	评价要点
过程性评价	课前准备	相关问题资料的收集与讲述、准备活动的设计情况	资料的完整度与学生的参与度
	课堂参与	观察记录学生在小组动作展示中的表现度、在小组合作学习中的讨论情况与参与度	特别注意对学生参与过程的态度与情感等内在指标的评价
	课后习练	检查学生所学动作的熟练情况	关注学生的参与度与态度
	协会、活动展演、社会实践	记录学生参与的情况	留心学生课堂参与的积极性、学习的主动性以及进步度
总结性评价	期末小组展演(队形创编)	面谈法、考核成绩	面谈了解学生小组习练的参与度,展演成绩不是评价唯一衡量指标
	健身气功比赛	比赛成绩	关注学生对健身气功的情感体验及价值认同

流平台,经常性开展经验交流、专题讲座、现场教学观摩、教师教学培训等活动。充分发挥教研室、课程组等基层教学组织的作用,建立课程思政集体教研制度,开展课程思政的研讨;加强与思政课程教师、中医基础理论教师的合作教学教研,开展中国特色社会主义法治理论、医学人文教育、中医基础理论等专题培训。切实提升教师的专业知识、能力与素养,提高课程思政的能力。

3.5.2 抓好课程建设和课堂教学 课程思政的实质是一种课程观,其关键在于课程建设^[10]。要在课程思政课程观的引领下,聚焦课堂教学主战场,充分发挥健身气功所蕴藏的思想教育功能,优化课堂教学主战场,完善健身气功课程建设。首先要整合课程资源,深挖思政元素,打造优质的健身气功思政“智库”,充分发挥其中华传统文化魅力,提高育人成效。其次要进一步创新教学方法。教师要根据学生实际,精心设计,转变传统教学思路,创设教学情境,利用现代信息技术等创新有效的教学方法,探索思政有效融入方式和渠道。要以课堂教学为基础,将课内与课外、线下与线上等多种学习方式有机结合起来,实现健身气功技术学习与品德修养、理想信念、文化自信等的内在融合。

4 结语

传统保健体育既具有体育育人的基本性质,又具有中华传统文化的独特性,育人资源丰富。深入挖掘、利用好课程的思政资源,积极开展课程思政,发挥课堂的主战场优势,对于深化“三全育人”具有重大意义。本研究是在新时代体医融合的背景下,

在课程思政的大课程观下,对传统保健体育的课程思政建设进行的探索,以期达到弘扬优秀传统文化和培养学生团结奋进精神的课程思政核心目标,实现体育育人价值最大化,为落实立德树人的根本任务添砖加瓦。

参考文献

- [1] 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调:把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面[N]. 人民日报, 2016-12-09(001).
- [2] 教育部. 教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知(教高[2020]3号)[EB/OL]. (2020-06-01)[2024-04-07]. http://www.moe.gov.cn/srsite/A08/s7056/202006/t20200603_462437.html.
- [3] 吴志坤, 邵玉萍. 传统体育[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2021(6): 3.
- [4] 康德强. 传统体育养生的文化哲学研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2011(5): 17.
- [5] 李仁华. 澄清课时教学目标的认识误区[J]. 思想政治课教学, 2016(11): 31-33.
- [6] 张明, 袁芳, 梁志军. 体教融合背景下高校排球课程思政理论与实践研究: 女排精神融入排球普修课程的设计[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(9): 156-165.
- [7] 傅江浩, 赵浦帆. 高校思政课教学媒体技术融合改革创新[J]. 湖北社会科学, 2019(12): 180-184.
- [8] 刘晓, 张黎声. 高校专业课程思政环节与评估的原则导向[J]. 中医药管理杂志, 2018, 26(17): 4-7.
- [9] 常益, 张守伟. 高校公共体育课程思政的价值意蕴、目标指向及实践路径[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(9): 24-32.
- [10] 高德毅, 宗爱东. 课程思政: 有效发挥课堂育人主渠道作用的必然选择[J]. 思想理论教育导刊, 2017(1): 31-34.

(本文编辑 禹纯顺)