

传统体育养生课程发展历程的反观与探析 ——以广西民族大学为例

王 炜¹, 周成昆², 梁玉兰³

¹广西民族大学体育与健康科学学院, 广西 南宁

²云南师范大学体育学院, 云南 昆明

³广西物流职业技术学院人文教育学院, 广西 贵港

收稿日期: 2023年1月22日; 录用日期: 2023年2月27日; 发布日期: 2023年3月6日

摘 要

近年来, 传统体育养生活动已进入我国学校领域, 并取得较为丰硕的成果。本文对广西民族大学开展传统体育养生课程实践的开展方式、开展环境与教学内容进行系统深入的梳理研究。探寻传统体育养生课程的办学模式与有效方式, 并发现其中存在的问题与制约影响因素, 提出相应的建议, 以期为我国高等院校传承与开展中华民族的传统体育养生课程提供借鉴。

关键词

传统体育, 体育养生, 传统体育养生课程

Retrospection and Analysis of the Development Course of Traditional Sports Health-Preserving Courses —Taking Guangxi University for Nationalities as an Example

Wei Wang¹, Chengkun Zhou², Yulan Liang³

¹College of Physical Education and Health Sciences, Guangxi Minzu University, Nanning Guangxi

²College of Physical Education, Yunnan Normal University, Kunming Yunnan

³College of Humanities Education, Guangxi Logistics Vocational and Technical College, Guigang Guangxi

Received: Jan. 22nd, 2023; accepted: Feb. 27th, 2023; published: Mar. 6th, 2023

文章引用: 王炜, 周成昆, 梁玉兰. 传统体育养生课程发展历程的反观与探析[J]. 体育科学进展, 2023, 11(1): 37-43.
DOI: 10.12677/aps.2023.111007

Abstract

In recent years, traditional sports health-keeping activities have entered the field of schools in China, and achieved fruitful results. This paper makes a systematic and in-depth study on the way, environment and teaching content of Guangxi University for Nationalities to carry out the practice of traditional sports health courses. This paper explores the school-running mode and effective way of the traditional sports health-keeping course, finds out the existing problems and restrictive factors, and puts forward corresponding suggestions, so as to provide reference for Chinese colleges and universities to inherit and carry out the traditional sports health-keeping course of the Chinese nation.

Keywords

Traditional Sports, Sports Health, Traditional Sports Health Courses

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 广西民族大学传统体育养生课程发展历程的回溯

广西民族大学的前身广西民族学院在 1952 年建校之初就已成立了体育教学部, 开设了传统体育保健课程。在 20 世纪 90 年代初, 广西民族大学派老师赴北京体育大学进修, 随后将北京体育大学张广德教授创编的导引养生功法系列引入了广西民族大学的公共体育课中, 开设了导引养生功系列课程。在 20 世纪 90 年代中期, 广西民族大学体育教学部组织体育教师进行了太极和养生功法的培训, 养生课程内容得以不断的丰富。从 1985 最早的传统保健体育运动会, 到 2019 年第一届全国健身气功俱乐部大赛, 广西民族大学曾多次派运动员参加国家、省、市等各级别健身气功的比赛交流, 由此推动了养生文化在学校教学活动的开展, 同时具有民族特色的康养文化逐步的成形, 为民族传统体育养生课程体系的构建奠定了基础。

1.1. 传统体育养生课程构建的回溯

广西民族大学是一所综合性院校, 在创建之初就成立了体育教研组、教研室。并于 1992 年开始招收体育教育专业专科生。在 1992 年开始招收体育教育专业专科生以前, 广西民族大学针对体弱有疾患的学生专门开设了保健养生课程, 由教学经验丰富的具备医疗保健知识的老教师担任教学管理工作。同时面向全体学生开设的公共体育课教学内容也含太极拳和急救卫生常识等保健养生内容。1992 年到 2002 年期间, 在原有所开课程基础上, 体育专业选修课程也开设了民族传统体育养生课程, 为体育专业的学生未来从事体育康养保健事业提供必要的学业支撑。在 2002~2012 年间, 取消了针对体弱有疾患的学生专门开设了保健养生课程。2003 年体育专业武术专项课开设, 体育养生课程主要有公共体育专业选修课、体育专业选修课、体育专业武术专项课三种形式, 面向公共体育课学生和体育专业学生开设。在 2012~2022 年期间, 由于专业和学时学分调整, 取消了体育专业选修(太极拳), 太极拳并入体育专业武术普修课程。研究生的健身气功课程也在开设两年后于 17 年取消。体育养生课程则主要以公共体育专业选修课、通识通选课、武术普修课、武术专项课四种形式开展, 面向公共体育课学生、全校学生以及体育专业学生。见图 1。

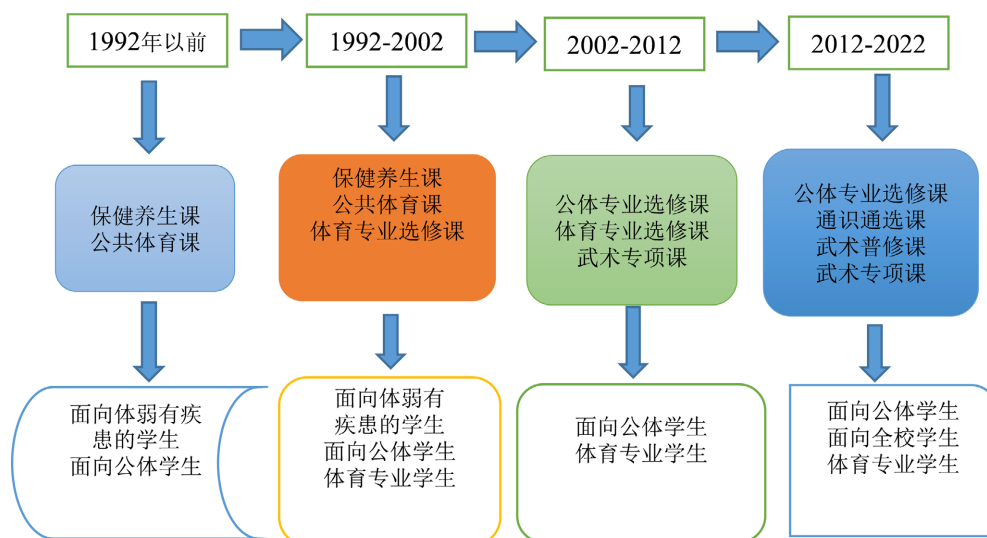


Figure 1. 课程构建情况

图 1. Curriculum construction situation

目前广西民族大学开设的民族传统体育养生课程主要是以体育专业武术普修课、武术专项课、公共体育专业选修课、通识通选课的形式开展。体育专业武术专项班学生开设的民族传统体育养生课程是专项课程体系内容的需求。而武术普修课主要是针对体育专业学生完善专业认知结构的大一学生开设的课程。公共体育选修课是面向全校非体育和舞蹈专业一、二年级学生开设的课程。这类课程主要是为了让学生在在校期间了解选择适合自身的民族传统体育养生的终身体育项目而开设的课程,如健身气功、导引养生功、太极拳等。通识通选课是面向全校各个年级需修满体育艺术规定学分的学生。这类课程以拓展学生交叉学科知识面,弥补学生的康养知识缺失,打通学科壁垒,为培养学科融合的创新性人才而开设的。如中华传统养生、导引养生、中医食疗养生等。

从 1952 年到 1992 年再到 2022 年,广西民族大学传统体育养生课程的构建历经了 70 年的积淀与发展,而今向着更规范化、专业化的方向迈进,向着惠及全体学生的目标前行。

1.2. 传统体育养生课程教学内容的回溯

广西民族大学传统体育养生课程教学内容(见表 1)在 1992 年以前,主要内容都为医疗保健知识、太极拳、太极气功。在 1992~2002 年期间内容得以拓展为太极拳、剑、扇、太极气功、导引养生功、医疗保健知识、体育卫生常识等。在 2002~2012 年间因课程类型的调整,课程内容调整为太极拳、剑、扇、健身气功、导引养生功、体育卫生常识等项目。在 2012~2022 年间增加了面向全体学生的通识通选课,课程内容又有所拓展,现为太极拳、剑、扇、健身气功、导引养生功、体育健康理论、中华传统养生、导引养生、中医食疗养生等。由此可知,传统体育养生课程在广西民族大学的发展历程中,教学内容在不断的丰富,课程内容体系逐渐拓展补充,康养教育得到了推进与发展,这为促进学生的体育康养运动能力,步入“终身体育”大潮奠定了技能与知识储备。

1.3. 传统体育养生课程师资队伍建设的回溯

随着经济的发展和社会的进步,国家对高校体育教师的素质要求也越来越高。教师是整个课程教学质量得以实施的关键,在教学活动中发挥着主导作用。教师的素质直接影响到教学效果和学生的身心发展[1]。

Table 1. Course content setting situation
表 1. 课程内容设置情况

	课程类型	授课对象	开设内容
1992 年以前	保健养生课	面向身体有疾患的学生	医疗保健知识及功法(太极拳、太极气功)
	公共体育课	面向公共体育课学生	医疗保健知识及功法(太极拳、太极气功)
1992~2002	保健养生课	面向身体有疾患的学生	医疗保健知识及功法(太极拳、太极气功)
	公共体育课	面向公共体育课学生	太极拳、扇; 导引养生功; 体育卫生常识
	体育专业选修课	体育专业学生	太极拳、剑、扇
2002~2012	公共体育专业选修课	面向公共体育课学生	太极拳; 导引养生功; 健身气功; 体育卫生常识
	体育专业选修课	体育专业学生	太极拳
	武术专项课	武术专项学生	太极拳、剑、扇
2012~2022	公共体育专业选修课	面向公共体育课学生	太极拳; 导引养生功; 健身气功; 体育健康理论
	通识通选课	面向全体学生	中华传统养生、导引养生、中医食疗养生
	武术普修课	体育专业学生	太极拳
	武术专项课	武术专项学生	太极拳、剑、扇

在 1992 年之前, 广西民族大学传统体育养生课程的任课教师为 4 人, 授课内容都为太极拳。在 1992 年至 2002 年间, 养生课程任课教师由原先的 4 人增加到了 7 人, 期间进修教师把北京体育大学张广德教授创编的导引养生功法系列引入了广西民族大学的体育课堂中, 因此广西民族大学养生课程的内容在原有的基础上多加了导引养生功法系列的内容。在 2002~2012 年间, 随着老教师的退休和新教师的加入, 养生课程任课教师在原有的基础上只增加了一人。在“法论功”事件后, 国家专门组织专家创编了 9 套功法, 并针对全国高校教师进行健身气功的培训, 广西民族大学派遣教师参加了此次培训班, 为广西民族大学养生课程后续向专业化的方向发展提供了保障。2012~2022 年间, 由于参加培训的教师人数和培训的次数不断的增加, 传统体育养生课程的教师队伍陆续得到了补充并不断的壮大, 养生课程相关的教师人数由原来的 8 人, 增加到了 12 人。养生课程开课教师当中有来自北体、武体、西体等体育院校专业的师资, 其中 25~35 的教师 3 人, 36~45 的教师 2, 46~60 的教师 5 人。见表 2。

Table 2. The basic situation of the teaching staff
表 2. 师资队伍基本情况

	开课人数	开课内容
1992 以前	4	太极拳、太极气功
1992~2002	7	太极拳、导引养生功、太极剑
2002~2012	8	太极拳、导引养生功、太极剑、健身气功
2012~2022	12	太极拳、太极剑、导引养生功、健身气功

目前广西民族大学传统体育养生课程的有着一支实力雄厚的高水平师资队伍, 但队伍呈两边大中间小的趋势。年轻教师在教学过程中接受能力比较强, 能为教师队伍注入新鲜的气息和活力, 而中老年教师的教学经验丰富, 可为年轻教师树立良好的榜样[2]。随着传统体育养生课程在广西民族大学的开设,

传统体育养生课程的教师队伍在不断的壮大，专业师资也陆续得到了补充[3]，为后续传统体育养生课程在广西民族大学的顺利开展提供了基础保障，并让康养文化在校园内继续得到传承和发展，促其向着更规范化、专业化的方向发展。

2. 广西民族大学传统体育养生竞赛与专业培训的回溯

2.1. 竞赛的回溯

2014 年广西民族大学首次派运动员参加了国家举办的全国高校健身气功比赛；随后还多次派运动员参加了国家、省、市级健身气功赛事交流，在比赛学习交流中获得了许多丰富的比赛经验，为后续比赛的告捷做了铺垫。在近几年的参赛中相继取得了较为丰硕的成果(见表 3)。如 2020 年在广西民族大学举办的社会指导员健身气功八段锦大比武中，广西民族大学两支代表队中，广西民族大学代表队 1 队在集体赛中获得了一等奖和个人赛的第一名；广西民族大学代表队 2 队获得了集体赛二等奖和个人赛的第五名。在 2021 年，广西民族大学 3 名运动员参加了大学生武术锦标赛，在太极拳项目中获得了第二名，太极剑项目中获得了第三名。同年 38 所学校 43 个代表队 243 名运动员齐聚广西民族大学参加了“广西壮族自治区学生武术比赛”，竞赛平台的引领、推动、宣传效应影响着民大学子。广西民族大学派出 8 名运动员参加比赛，都取得了优异成绩，其中有 2 名运动员参加了太极拳和太极剑这两个项目，并在比赛中分别都获得了组内第一的优异成绩。同时康养文化也渐次在广西民族大学校园内推进，康养知识渐被青睐并深入到校园各个层面和群体。

Table 3. Related competition table
表 3. 相关竞赛情况表

	名称	项目	名次
2014 年	全国高等院校健身气功比赛	健身气功	无
2020 年	广西社会指导员健身气功八段锦大比武	八段锦集体赛	一等奖、二等奖
2020 年	广西社会指导员健身气功八段锦大比武	八段锦个人赛	第一名、第五名
2021 年	中国大学生武术锦标赛	太极拳	第二名
2021 年	中国大学生武术锦标赛	太极剑	第三名
2021 年	广西壮族自治区学生武术比赛	太极拳	第一名
2021 年	广西壮族自治区学生武术比赛	自选太极拳	第一名
2021 年	广西壮族自治区学生武术比赛	太极剑	第一名
2021 年	广西壮族自治区学生武术比赛	传统太极剑	第一名

2.2. 培训的回溯

广西民族大学体育养生相关人员专门人才培养的路径形式(见图 2)，是由最初的教师接受相关层级的培训并获得相关培训导师资质后，进而在校内对学生社会体育指导员及教练裁判员的培训，再到面向社会的专业培训这一路径。而教师的培训层级则由校级培训向省级培训、国家级培训进阶。学生的培训分为校级培训和区级培训这两个层级的培训，学生主要在校内进行培训和到校外参加社会指导员培训，而在这期间学生的培训与教师的培训是同时并存的；社会的培训主要包括校级和区级两个级别的培训[4]。随着养生课程进入学校体育领域后，对学生的培训、学习也逐渐成为常态。2017 年，广西第二届广西全民健身志愿者服务活动启动仪式在广西民族大学举行，广西民族大学 1000 多名师生参加了启动仪式，活

动由广西民族大学的国际级裁判对参加活动的志愿者进行培训。整个活动共组织 1 万余名全民健身志愿者，包括广西民族大学师生、广西老年体育协会、社会体育指导员等团体进机关、社区、学校和乡村进行推广普及八段锦、太极拳项目，向群众传递健康的养生知识。由此，广西民族大学走出了一条由教师接受专业培训到输出专业培训之路，同时也促进了传统体育养生课程走向更规范化、专业化、高水平的方向发展。随着全国各地对体育康养专业人才的需求增多，高校有提升相关专业师资“双师型”能力的客观需求，进而承担起输出专业培训人才的体育康养行业发展的社会反哺职能[5]。广西民族大学个案的健身康养培训路径的演进与层级跃升在高校中有着典型性和普遍借鉴意义。

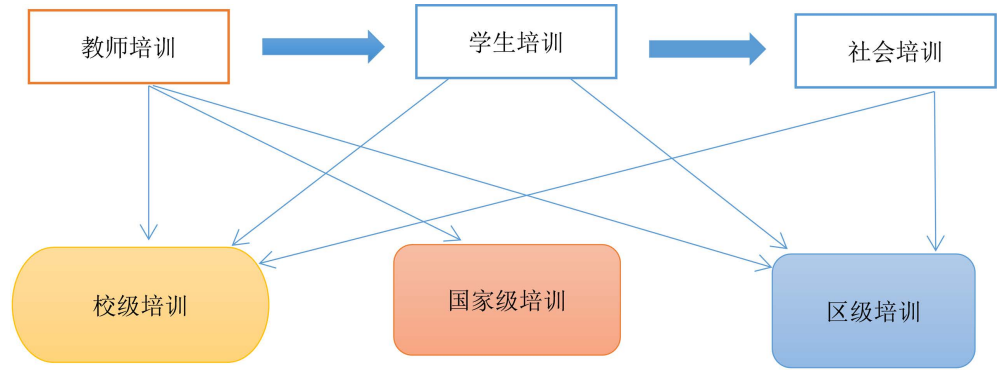


Figure 2. 相关培训情况
图 2. Related training situation

3. 研究结论与建议

3.1. 研究结论

3.1.1. 课程设置趋于合理

通过对广西民族大学传统体育养生课程 70 年发展历程的回溯，可以看出从 1952 年到 1992 年的前 40 年，为自然契合期。其特点是提供力所能及的保健支持，任课教师据实情自我安排授课内容与形式。1992 年到 2022 年的后 30 年，为专业构建提升期。其特点是主动与国家相关民族传统体育养生教育相接轨，养生课程师资队伍不断壮大，教学内容也不断丰富，学生专业学科知识结构也不断得到完善。竞赛与培训机会的不断增加，让广西民族大学师生对养生课程内容的运用向更规范化、专业化的方向发展[6]。总体来看课程内容、结构层次设置趋于合理，但对于体育专业养生课程内容设置还有待进一步拓展突破与完善优化。

3.1.2. 已具备民族特色传统体育养生教育体系构架基础

基于健康中国的背景下，传统体育养生课程对于学生的健康以及社会生活各方面都有促进耦合发展的趋势，且对于传统体育养生课程的发展也具有十分重要的意义[1]。目前，广西民族大学已经搭建了一个以公共体育课教学为基础、民族传统体育专业课教学为核心，通过社会指导员培训平台体系对专业学生或对养生类课程感兴趣的学生进行专业的学习指导，还通过社团活动、教职工表演以及校园“三月三”、“五月五”民族节俗文化氛围熏陶，以多维立体的综合性框架来呈现民族特色的康养教育[7]。广西民族大学个案的民族传统体育养生课程构架路径的演进与层级跃升在高校中有着典型性和普遍借鉴意义。

3.2. 研究建议

3.2.1. 破除学科壁垒实施课程综合化

综合化是世界各个国家课程改革的一个重要趋势。康养领域：是学生用养生的观点看待当今健康问

题, 要使学生掌握传统体育养生文化, 在其当代人文环境下得具体实施, 则要打通康养课程与当今社会医疗、饮食、运动、康复、作息、环境、心理等领域各学科壁垒, 并进行交叉融合, 才能培养出适应当今社会需求, 具有广阔视野, 能继可承创新的康养人才。因此课程的综合化将是课程改革重中之中。

3.2.2. 抛弃被动前行创新教学模式

教学模式结构化变革, 是传统体育养生课程突破教育质量落地瓶颈的有效路径。如何打破学科壁垒更好整合相关基础交叉学科, 构建能调动学生对于养生知识渴望且真正掌握, 并对自身健康发挥价值的教学系统的结构模块尤为重要, 教学模式的选择是基础也是一节好课的前提。目前广西民族大学民族传统体育养生课程, 只是在搭上了养生教育历史进程的“列车”, 是一种自然被动的前行与发展, 缺乏对康养理论引领和前导的探索和开创意识[8]。充分利用民族传统体育项目资源, 从项目背景发展历史出发, 结合当代社会康养“痛点”激发学生们的学习欲望, 充分挖掘发挥民族传统风俗在康养文化上的隐性教育功能, 借助其丰富的呈现形式, 创设教育教学环境, 丰富拓展课堂内容, 走出一条适合自身定位的创新专业教育之路[9]。

3.2.3. 引入康养理念进行前导布局

充分利用好现有的专业平台, 在本科和研究生教育层次有意识的引入康养理念进行前导布局, 针对体育教育、社会体育指导与管、民族传统体育学, 体育人文社会学等不同层次和专业方向合理介入, 搭建符合其研究方向的传统体育养生课程质量专业体系, 使学生的知识能力体系更契合社会对相关人才的需求。

参考文献

- [1] 王俊. “技能高考”背景下中职学校人才培养模式研究——以孝感市为例[D]. 武汉: 湖北工业大学, 2016.
- [2] 高超. 我国体育院校运动训练专业网球专项教学训练现状的调查研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2007.
- [3] 崔云霞. 我国近代学校体育发展的研究[J]. 科技信息, 2014(10): 173-174.
- [4] 张浩然, 王志强. 近 10 年我国特殊教育学校教师培训研究述评[J]. 现代特殊教育, 2022(2): 39-44.
- [5] 高楚兰. 高校体育与健身气功[J]. 体育科学研究, 1998(4): 10-14.
- [6] 汤立许, 饶英, 罗远东, 王林, 叶伟. 新形势下民族传统体育专业课程设置现状与建议[J]. 体育科研, 2008(2): 90-92.
- [7] 孙文芳. 传统体育养生纳入民族医学院校体育选修课程体系的研究[J]. 当代体育科技, 2014, 4(29): 161-162.
<https://doi.org/10.16655/j.cnki.2095-2813.2014.29.099>
- [8] 李朝旭, 李旺华. 民族传统体育专业课程设置与专业建设研究[J]. 天津体育学院学报, 2004(2): 66-69.
- [9] 金亚宇. 北京体育大学传统体育养生课程建设及优化发展对策研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2010.