

大健康视角下高校健身瑜伽课程价值及建设路径研究

潘仙丽

云南民族大学体育学院, 云南 昆明

收稿日期: 2026年1月28日; 录用日期: 2026年2月4日; 发布日期: 2026年2月10日

摘 要

在“健康中国2030”战略持续推进与大健康理念深入人心的背景下, 高校体育课程正面临由单一体能训练向促进学生身心全面健康转型的现实要求。健身瑜伽作为在国家体育主管部门指导下形成的、具有中国特色的规范化身心练习体系, 因其兼具健身性、调适性与文化属性, 逐渐成为高校体育课程体系的重要补充。然而, 现有研究多从单一功能或具体干预效果出发, 对高校健身瑜伽课程的整体价值认知仍显碎片化, 缺乏在“大健康”框架下的系统整合与功能再定位。基于此, 本文在梳理相关政策文本与既有研究的基础上, 从健身、健心、康复理疗、美学、育人等维度, 对高校健身瑜伽课程建设的多重价值进行系统分析, 并进一步探讨其在高校体育课程体系中的优化路径。研究认为, 健身瑜伽课程不仅能够回应大学生身心健康的现实需求, 也为高校落实“健康中国”“全民健身”战略提供了具备可操作性的实践载体, 对构建覆盖学生全生命周期的高校健康教育体系具有积极意义。

关键词

大健康, 健身瑜伽, 高校体育, 课程建设

Research on the Value and Construction Path of Fitness Yoga Courses in Universities from a Holistic Health Perspective

Xianli Pan

School of Physical Education, Yunnan Minzu University, Kunming Yunnan

Received: January 28, 2026; accepted: February 4, 2026; published: February 10, 2026

Abstract

Against the backdrop of the continuous advancement of the “Healthy China 2030” strategy and the

widespread acceptance of the holistic health concept, university physical education courses are facing the realistic demand of transforming from single physical training to promoting students' comprehensive physical and mental health. Fitness yoga, as a standardized system of physical and mental exercises with Chinese characteristics, developed under the guidance of the national sports authorities, has gradually become an important supplement to the university physical education curriculum due to its combination of fitness, adjustment, and cultural attributes. However, existing research often focuses on single functions or specific intervention effects, resulting in a fragmented understanding of the overall value of university fitness yoga courses, lacking systematic integration and functional repositioning within the "holistic health" framework. Based on this, this paper, by reviewing relevant policy documents and existing research, systematically analyzes the multiple values of university fitness yoga course construction from the dimensions of fitness, mental health, rehabilitation therapy, aesthetics, and education, and further explores its optimization path within the university physical education curriculum system. The study concludes that fitness yoga courses not only address the realistic needs of college students' physical and mental health but also provide a practical and operable platform for universities to implement the "Healthy China" and "National Fitness" strategies, which is of positive significance for building a university health education system covering the entire life cycle of students.

Keywords

Holistic Health, Fitness Yoga, University Physical Education, Curriculum Construction

Copyright © 2026 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. 引言

《“健康中国 2030”规划纲要》提出，应坚持以人民健康为中心，构建覆盖全民、贯穿全生命周期的健康服务体系。在这一宏观政策背景下，“大健康”理念逐渐突破传统医疗卫生范畴，强调从社会、心理、行为和环境等多维因素系统促进健康水平的整体提升[1]。高校作为青年群体高度集聚的重要场域，其体育教育在大学生健康行为养成与健康素养培育中的基础性作用愈发凸显。

健身瑜伽是在国家体育总局指导下形成并推广的规范化运动项目，强调科学性、安全性与练习的规范性，已成为我国全民健身运动的重要组成部分。随着全民健身热潮的持续升温，健身瑜伽逐步进入高校体育课堂，成为公共体育选修课的重要内容之一。然而，从现有实践来看，高校健身瑜伽课程在课程定位、教学目标与价值认知等方面仍存在一定程度的模糊性，相关研究多集中于健身效果或心理干预层面，缺乏在“大健康”整体视角下，对其多维功能与综合价值的系统梳理。

基于此，本文立足“大健康”理念，通过整合政策导向与理论研究成果，对高校健身瑜伽课程的价值进行多维度分析，力图在理论层面回应高校体育课程功能拓展的现实需求，并为健身瑜伽课程的规范化与特色化建设提供参考。

2. 健身瑜伽课程建设的价值维度

2.1. 理论价值

从理论层面看，对高校健身瑜伽课程建设进行系统研究，有助于丰富我国健身高校体育课程理论与健身瑜伽相关研究体系，弥补高校体育课程改革中该领域理论探讨相对不足的问题。同时，该研究也为“健康中国”“全民健身”及大健康理念在高校层面的具体落实提供学理支持。作为一种融合身体练习、

呼吸调节与注意力训练的运动形式，健身瑜伽在理论上涉及运动生理学、心理学、运动医学及哲学等多个学科领域，其跨学科特征为高校课程创新提供了新的理论视角与实践可能。

2.2. 现实应用价值

1) 健身价值

作为一种安全性高、强度适中的体育锻炼形式，健身瑜伽的重要功能在于促进人体生理机能协调发展。其体式练习有助于提升平衡能力、肌肉力量与身体柔韧性，且对神经系统、循环系统、呼吸系统等产生积极影响；配合规律的呼吸练习，能增强心肺功能，改善血液循环，促进机体代谢。此外，长期坚持瑜伽练习还可以帮助学生建立规律运动的习惯，培养自律性与耐心，从而形成终身体育意识。

2) 健心价值

瑜伽练习强调身心整合与内在平衡。通过体位法、呼吸控制及专注力训练，引导练习者关注当下，调节身心状态。现代运动医学与心理学研究表明，规律的瑜伽练习在调节情绪、缓解压力方面具有积极作用[2]。

如张路遥、李秋芳等学者通过实证研究表明，笑声瑜伽可以有效缓解肺癌化疗患者的压力知觉水平、焦虑、抑郁情绪，改善患者的积极心理资本水平[3]。这对于缓解当代大学生普遍的学习压力、情绪波动等问题具有现实意义。

3) 康复理疗价值

近二十年来，瑜伽作为非药物替代疗法被广泛应用于慢性病管理与职业病康复。李勇芳、张玮淞等学者研究指出瑜伽中的拉伸与力量训练可以缓解腰椎间盘突出患者的疼痛，改善患者腰椎功能[4]；王国妃与王曙红综述指出，瑜伽干预对乳腺癌患者的生理指标、心理状态及癌症相关疲劳均有积极影响[5]。这表明健身瑜伽具备显著的康复理疗潜力。此外更有学者指出以瑜伽为医学辅助治疗手段，对心血管疾病、失眠、骨骼肌力等有积极的改善，还把瑜伽引入运动训练与竞赛，人们将其用作为体能训练、消除运动后疲劳以及赛前调节运动员心理的方法和手段[6]。

4) 美学价值

瑜伽文化顺应时代，深度融入社会发展，作为现代一种新的生活方式，已演变成为一种兼具生活与美学功能的载体。其动作编排、音乐搭配与服饰设计呈现出高度的艺术性，在新时代中展现出独特的美学价值。瑜伽动作具有深厚的艺术美学价值，根植于其对大自然动植物的观察与模仿，经历千年发展，其体式设计高度科学，符合人体力学，能展现人的形态美与精神涵养。瑜伽的服装美也为瑜伽练习带来美好的视觉体验，不仅对于观赏瑜伽的人来说是一种感官的享受，对于练习者本身也是一种美好的感受和体验。通过瑜伽练习，学生可以增强对身体的控制与感知，提升形体意识，并在练习中培养沉静、专注的气质。这种对身心的体验与塑造，有助于提升学生的审美素养和内在修养。

5) 育人价值

在高校实践中，健身瑜伽已超越单一的技能传授，成为一种促进学生全面发展的教学实践。课程不仅教授运动技能，更在练习构成中潜移默化地培养学生的专注、耐心、自律与尊重等品质。瑜伽练习强调自我觉察与身心协调，学生在体式控制中培养耐心，在呼吸调节中学会自我觉察，在团体练习中增强合作意识。此外，课程还可融入中华优秀传统文化(如“天人合一”“形神共养”)中关于身心调和、动静相宜的养生理念，引导学生树立正确的健康观与生命观，实现“以体育人、以文化人”的目标。

3. 健身瑜伽课程建设的优化路径

3.1. 深度融入高校体育课程体系，强化制度保障与专业支撑

目前，多数高校将健身瑜伽仍以公共体育选修课形式存在，其课时有限、缺乏系统教学大纲与质量

评估标准。这种“边缘化”的状态限制了教育功能的充分发挥。因此,有必要推动健身瑜伽课程更系统地纳入高校体育课程体系,强化制度保障与专业支撑,培养专业人才,为丰富全民健身供给,使其更好地服务大众健康,为“全民健身”事业的可持续发展注入新动能[6]。

具体来说,可以将健身瑜伽列为公共体育课程,并明确其学分(建议1~2学分)、课时(不少于32学时)及能力目标(如掌握基础体式序列、具备自主练习能力、理解身心调节原理等)。同时,应参照国家体育总局相关机构发布的健身瑜伽指导性文件,结合校本实际,开发科学、规范、安全的校本化教学大纲与实施方案。

此外,应加强专业化师资队伍建设。高校应加强健身瑜伽师资的培养,通过组织教师参加规范的健身瑜伽教练员培训、鼓励进行相关教学研究、引进专业人才等方式,逐步建立起一支具备扎实理论基础、良好教学能力与一定科研水平的师资队伍,为课程的可持续发展奠定基础。

3.2. 融合身心健康理念, 构建科学系统的教学内容体系

健身瑜伽课程建设应立足于现代运动科学,并合理吸收中外有益的身心健康文化精髓。其“体式-呼吸-冥想”三位一体的练习模式,与中国传统养生思想中的“养形、养气、养神”高度契合[7]。例如,“体式”对应“养形”,注重筋骨柔韧与姿态端正;“调息”对应“养气”,强调气息深长以调和脏腑;“冥想”则对应“养神”,追求心神安宁、情绪平和[8]。在课程内容设计上,应注重科学性、系统性与文化适宜性。

在课程教学中,不应简单照搬国外瑜伽流派,而应主动融入中华养生智慧。例如,在讲解“猫牛式”时,可以关联中医的“督脉”“任脉”概念,说明脊柱灵活对气血运行的影响;在教授腹式呼吸时,可以引入“吐故纳新”“气沉丹田”等传统说法,增强文化认同感;在放松环节,可以结合“静坐”“站桩”等本土身心技术,形成互补。这种“以中释西、中西互鉴”的教学方式,既能提升课程的文化厚度,也能帮助学生建立更符合中国人身体认知的健康实践路径。

需要注意的是,这种融合不是简单的拼接,而是基于现代运动科学对传统养生理念进行创造性转化,使课程既有文化根脉,又不失科学严谨。

3.3. 注重育人实效, 拓展课程多元实施模式

高校健身瑜伽课程的核心目标以服务学生身心健康全面发展,育人应始终置于首位。在保障课堂教学质量的基础上,积极探索多元化的课程实施与拓展模式,以增强其吸引力和实效性。

随着“康养旅游”“体旅融合”成为文旅产业的新热点,健身瑜伽的应用场景正从健身房、校园向度假区、乡村民宿、森林步道等空间延伸。近年来,部分旅游类高校已尝试开设瑜伽选修课,不仅提升了学生的学习兴趣与身体素质,还助力培养了“瑜伽+旅游”复合型人才,服务于地方文旅经济发展[9]。对于有条件的特色院校(如体育类、旅游类院校),结合自身专业定位,探索瑜伽与康复、休闲、健康管理等方向结合的特色课程模块或实践活动,但其重点仍应在于深化学生对身心健康管理理解与应用能力,而非单纯的技能培训或产业对接。

4. 结语与启示

在“大健康”理念不断深化的背景下,高校体育课程正面临由单一体能训练向促进学生身心协调发展的重要转型。健身瑜伽以其运动强度适中、练习形式稳定、身心调节并重的特点,为高校体育课程体系的完善提供了现实路径。从课程实践看,其价值不仅体现在增强体质层面,还在心理调适、姿势性问题干预以及健康行为养成等方面展现出积极作用,为完善高校体育课程体系、回应学生多元健康需求提供了可能性路径。

实践表明,高校健身瑜伽课程的价值不仅增强学生体质、改善身体姿态,更体现在缓解压力、调节情绪、提升专注力与自我觉察能力等方面。它为学生提供了一种非药物、低风险的身心调节方式,有助于其在快节奏的学习生活中建立更加平衡、理性的身心关系。

要充分发挥育人价值,关键在于推进课程建设的制度化与规范化。目前部分高校将相关课程置于边缘化选修位置,课程目标、教学内容和师资保障相对薄弱,制约了其育人功能的持续发挥。高校应将其视作体育课程体系中的重要组成部分予以建设,明确课程定位,完善教学标准,加强师资培养,并注重教学内容的文化融入与创新。

综上所述,高校推进健身瑜伽课程建设,其目标并非培养专业技能导向的瑜伽从业者,而是在体育教学中引导学生形成积极、理性的健康观念与自我管理能力。当学生在未来的学习与工作生活中,能够通过简单、可行的方式调节身体状态与心理压力时,健身瑜伽课程的育人价值便得以延伸并持续发挥。这也为“健康中国”战略在高校层面的具体落实提供了具有实践意义的路径参考。

基金项目

云南民族大学 2025 年硕士研究生科研创新基金项目“需求分层视角下小黑裙连锁瑜伽馆的环境优化研究——基于 Kano 模型的实证分析”。项目编号为 2025SKY114。

参考文献

- [1] 张立平. 大健康概念的内涵与特征探讨[J]. 人民军医, 2017, 60(1): 1-2.
- [2] 华正春, 孙健. 身心练习对大学生焦虑、抑郁和压力影响的实验研究[J]. 广州体育学院学报, 2021, 41(1): 95-102.
- [3] 张路遥, 李秋芳, 徐瑞, 等. 笑声瑜伽对非小细胞肺癌化疗患者压力知觉的影响[J]. 护理学杂志, 2023, 38(3): 94-99.
- [4] 李勇芳, 张玮淞, 王继先, 等. 瑜伽对腰椎间盘突出症所致疼痛的作用[J]. 中国康复, 2022, 37(10): 583.
- [5] 王国妃, 王曙红. 瑜伽干预对乳腺癌病人影响的研究进展[J]. 护理研究, 2013, 27(4): 300-302.
- [6] 刘兰娟. 国际瑜伽研究演进脉络与前沿动态的体育竞争情报分析[J]. 中国体育科技, 2015, 51(2): 105-113.
- [7] 杨玉辉. 中华养生学[M]. 重庆: 重庆出版社, 2011.
- [8] 刘长青. 全民健身视角下智能体育与传统体育融合发展论述[J]. 文体用品与科技, 2024(1): 7-9.
- [9] 肖宁. 我国高校教学改革视角下体育教学发展的路径选择——以旅游高等院校瑜伽课程建设为例[J]. 桂林旅游高等专科学校学报, 2008(2): 304-307.