

普通高校体育保健课课程模式初探 ——以厦门大学为例

王 鹏, 黄惠玲

厦门大学体育教学部, 福建 厦门

收稿日期: 2026年8月31日; 录用日期: 2026年9月29日; 发布日期: 2026年10月26日

摘 要

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求对身体异常、病、残、弱特殊群体学生, 必须开设以康复、保健为主的体育课程。本文结合多年来厦门大学体育保健课的教学开展情况, 初步探索出一条运用运动处方开展个性化锻炼指导、把国家推广的传统养生手段健身气功(八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀等)纳入课程内容开展教学、开展低强度身心锻炼。培养学生养成终身体育锻炼的习惯。

关键词

体育保健课, 运动处方, 健身气功

An Initial Exploration of the Curriculum Model for Health and Physical Education in Regular Colleges

—Taking Xiamen University as an Example

Peng Wang, Huiling Huang

Department of Physical Education, Xiamen University, Xiamen Fujian

Received: August 31, 2026; accepted: September 29, 2026; published: October 26, 2026

Abstract

The National Guidelines for Physical Education Curriculum Teaching in Ordinary Higher Education Institutions require that physical education courses focusing on rehabilitation and health care must be offered to students from special groups with physical abnormalities, illnesses, disabilities, and

weaknesses. This article combines the teaching situation of physical education and health courses at Xiamen University over the years to explore a preliminary approach of using exercise prescriptions to provide personalized exercise guidance, incorporating traditional health preservation methods such as fitness qigong (Eight Section Brocade, Five Animal Play, Yi Jin Jing, Six Character Formula, etc.) promoted by the country into the curriculum for teaching, and conducting low-intensity physical and mental exercise. Cultivate students' habit of lifelong physical exercise.

Keywords

Physical Education and Health Classes, Exercise Prescription, Fitness Qigong

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

《学校体育工作条例》规定“体育课是学生毕业、升学考试科目。学生因病、残免修体育课或者免除体育课考试的,必须持医院证明,经学校体育教研室(组)审核同意,并报学校教务部门备案,记入学生健康档案”[1]。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出:“对部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生,开设以康复、保健为主的体育课程”[2]。厦门大学为这些学生开设了“运动处方”与“健身气功”相结合的体育保健课。运用运动处方开展个性化锻炼指导,学生可在教师的帮助下根据自身的身体状况自行制定出适合自身锻炼的运动处方,这也为终身体育奠定了基础[3];健身气功等传统体育养生项目在高校体育教育中的应用,不仅是现有课程体系的一种有益补充,更是实现学生身心健康全面发展的重要途径之一[4]。通过调身、调息、调心的综合锻炼,达到调整中枢神经系统,增强机体的抵抗能力和适应能力,改善整个机体的功能[5];同时配合简单的身体素质练习,提高同学们的身体素质。

2. 现状

厦门大学于2012年重新修订了教学大纲。开设四个教学进度对应4个体育学分,分别教授国家体育总局推广的健身气功八段锦、易筋经、五禽戏、六字诀4套功法。结合套路动作教授功法原理、功法特点。同时运用运动处方开展个性化锻炼指导,提高学生的身体素质,让同学们养成终身体育锻炼的习惯。

目前厦门大学体育保健课每学期开设3个班。学生在选修体育保健课的同时,必须提交从厦门大学教务处或体育教学部网站下载的《体育课转修体育保健课申请表》和免于执行《国家学生体质健康标准》¹申请表并附上三甲及以上医院的疾病证明书,经教务处、体育教学部、学生所在院系等部门审核后方可来上体育保健课。而对于在学期中受伤等原因无法继续上公共体育课的同学,可提供相关证明材料在不超过学期课程总学时1/3前申请转入体育保健课。近5年每学期平均有102人通过申请选修了体育保健课。有研究对北京、上海、天津、南京、福建等30所普通高校的体育教学现状进行调查,结果显示,几乎有一半的高校中由于身体原因而不能参加正常体育课的学生人数超过50人,说明高校保健班已经成为高校体育教学中不容忽视的一个群体[6]。

¹http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_947/200704/t20070404_80275.html

3. 教学目标

3.1. 运动参与目标

学生根据自身的身体状况参与适合自己的体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯, 建立终身体育意识。

3.2. 运动技能目标

掌握康复保健的基本知识、技能, 掌握健步走、站桩、八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀的功法原理和保健作用。正确理解民族传统体育的健身养生方法。学会制定和运用运动处方, 从而达到康复保健、恢复机能、改善身心健康状况、增强体质的课程目标。

3.3. 身体健康目标

掌握健身气功功法特点和功理作用, 有效掌握增强全身肌肉、关节的柔韧性、灵活性, 疏通经络, 增强五脏六腑功能的锻炼方法, 改善生理健康指标, 形成健康生活方式。

3.4. 心理健康目标

通过课程的学习和实践, 使学生在轻松、自主的锻炼中体验体育运动的愉悦, 在意、气、形三调合一的运动中减轻思想负担, 改善心理状态、克服心理障碍, 养成积极乐观向上的生活态度, 得到愉快的情绪体验。

3.5. 社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神; 正确处理竞争与合作的关系。

4. 课程内容

4.1. 运动处方

对这些学生, 运动处方是体育保健课的重要教学手段, 用来替代普通体育课大强度训练, 实现康复健身、因材施教。通过课程学习, 根据学生的身体状况和运动特点让他们选择适宜自己的训练内容并为他们设置个性化的教学计划, 让每一位学生都能在自身身体状况基础上最大化的提高和完善[7]。课程教材选择由中国体育科学学会组编、冯连世主编的《运动处方》。

4.1.1. 前期评估

收集病历、医院证明, 测试心肺、柔韧、力量, 排查运动风险。区分残疾、患有疾病不宜参加剧烈性运动、身体肥胖、体质虚弱、运动损伤等不同群体。

4.1.2. 个性化开具处方

将班级内体质类似的学生分为一组, 制定适合不同体质学生练习的包含运动目标、内容、负荷、频率时长等内容的运动处方, 指导学生严格按照运动处方进行练习, 并以阶段性测试检验当前运动处方的实施效果, 及时调整运动处方中不合理的内容, 给予学生更加科学有效的锻炼指导[8]。

4.1.3. 课中教学执行

理论课: 讲解运动处方基础知识, 教学生自我监测身体反应;

实践课: 按处方内容分组练习, 教师现场监督指导。

4.1.4. 课后落实

布置课后锻炼任务, 学生记录运动日志。

4.1.5. 定期复测调整

每 2~4 周复查身体状态, 修改强度、动作。身体好转可以适度加量, 不适则降低负荷。

4.2. 健身气功

健身气功“是以增进身心健康为目的, 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, 是中华优秀传统文化的组成部分”[9]。国家鼓励民族传统体育进课堂, 健身气功(八段锦、五禽戏、易筋经)可用于普通体育课、体育保健课教学。提出“扶持推广太极拳、健身气功等民族民俗民间传统运动项目”[10], 发挥养生健身价值。传统体育养生能够对一些疾病起到辅助治疗作用已经被医学研究所证明, 特别是一些慢性病、久治不愈病症能够通过传统体育养生术的锻炼达到良好的治疗效果, 而且是一些药物和仪器达不到的效果[11]。

厦门大学体育保健课安排了四个教学进度对应 4 个体育学分, 分别教授国家体育总局推广的健身气功八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀四套功法。教材选择由国家体育总局健身气功管理中心主编、人民体育出版社发行的《健身气功(易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦)》。每学期教授一套功法, 让学生熟练掌握动作要领、功理与作用。以调身、调息、调心三调合一为核心, 适配体弱、伤病、不宜剧烈运动的学生。

4.2.1. 理论导入

讲解健身气功科学原理。

4.2.2. 调身学习

动作示范、分解教学, 纠正姿态。

4.2.3. 调息训练

自然呼吸优先、再腹式呼吸与动作配合, 不强行憋气。

4.2.4. 调心练习

课前入静、课中配合功法、课后身心放松。

4.2.5. 分组练习

教师注意观察学生身体反应, 及时调整。

通过健身气功的柔和低强度动作, 改善柔韧性、平衡能力, 调节脏腑机能, 同时配合呼吸与意念, 对缓解焦虑、压力, 改善睡眠, 实现身心协同调理。有利于调节学生心理、心态, 愉悦身心、修身养性, 调解不良情绪, 促进人际交往, 尤其是对于体育保健课的学生来说, 能够调节其心理状态, 增强自信, 促进其身心健康发展[12]。另外可以通过健身气功学习制定民族传统体育运动处方, 让学生体会到“运动是良医”的道理。

5. 教学方式

课程在教学上按学生不同的身体状况进行分组, 以集体教学为主, 分组教学和个别教学相结合。采取课内教学和课外辅导相结合的方式, 同时利用网络平台进行教学。针对个体设计运动处方进行个性化辅导, 帮助学生更好掌握运动技能, 提高学生的运动参与度。

5.1. 集体教学

教师为中心教动作、讲解动作的功法原理和作用,通过直观演示、口头讲解以及相关网络媒体、微信平台等方式传递信息。教学内容主要侧重于动作技能,同时也融入康复保健的理论知识,通过引导学生感受动作练习对自身身体变化的体验。

5.2. 分组教学

保健课学习,主张动作技能与康复保健理论知识两者同步进行,由于同学们的身体状况不一样,需要分成不同组别,进行小群体教学,达到因材施教,针对性地进行康复锻炼。同学们也能在学习中互相帮助、互相鼓励,提升人际交往的能力。

5.3. 课内外相结合

课堂:完成健身气功基础教学、技术学习、运动处方制定;

课外:布置居家康复锻炼任务,自主练习;建立课外锻炼档案;定期反馈。

5.4. 网络教学

利用网络平台进行教学,利用厦大体育“智慧体育”平台完善课程教学内容让学生可以在课前、课后进行学习;线下教学也可以边播放视频边示范讲解相结合。利用网络记录学生的出勤、课堂表现、运动处方制定与实施、提交个人练习、小组练习及课后作业。改变体育课没有作业的情况。

6. 课程评价

体育保健课区别于普通体育课,不以运动技能、体能成绩为主要标准,侧重过程、健康改善、态度行为等评价。因此在考核方式上应因人而异、区别对待。厦门大学体育保健课在评价方式上采用过程性评价和总结性评价相结合的方式,重视过程评价。

6.1. 过程性评价 50%

- 1) 考勤与课堂参与,重点看出勤、请假、课堂态度。
- 2) 课堂学习表现,观察学生对运动处方的制定与实施、健身气功、康复练习、运动动作的掌握情况。
- 3) 运动处方执行情况记录、课后锻炼打卡记录(校园乐跑、游泳、健身房等等),将课外体育活动纳入体育成绩,促使学生能够积极参加体育锻炼。

6.2. 总结性评价 50%

实践考核:考核内容以健身气功为主,拉伸、适合自身的练习动作完成质量为辅。但是针对这样的特殊学生群体,技术评价对于体育保健课的学生而言实际并没有太客观的评价标准,存在不好评价的问题。

同时班级调查显示有 70%的同学赞成以分数的形式体现期末成绩,计绩点。30%的同学赞成通过/不通过两级考核,不计绩点。

7. 存在问题及对策

7.1. 班级容量

目前厦门大学每学期开设 3 个体育保健班,班级人数最多时达到 50 人。而针对这样特殊的学生群体,身体情况千差万别,少数学生甚至根本没法参加课堂练习和锻炼,存在部分学生上课积极性不高的

现象。学生问题较多, 加大了课堂教学组织难度, 教师的工作量大大增加。因此班级容量应该比正常体育班级容量少才合适。

7.2. 师资

目前厦门大学体育保健课主要由民族传统体育专业教师担任。教师感觉教学压力较大。体育保健课需要教师既擅长保健体育又要在康复医学上有所涉猎, 现阶段学校尚不能达到配备此类复合型人才[13]。因此需要加强体育保健课的师资力量建设。让教师接受体育保健课教学培训, 提升教师的专业能力。

7.3. 教学内容

在实际应用中保健班学生选择的活動项目呈现多样化的需求, 因此仅教授个别或两类项目是远远满足不了保健班学生的需求[6]。高校和相关部门应该鼓励体育保健课教师在教学中不断地改革与创新, 组织高校体育保健课教师编写有关弱势群体学生体育教学、体育科研等系列教材, 充实和丰富体育保健课的内容和组织教法, 使体育保健班的学生在参加体育活动时能够根据自己的兴趣和能力选择内容, 增强他们的自信心和自尊心, 满足他们学习的需求[14]。

7.4. 场地器材

目前厦门大学体育保健课教学用一间教室和健身房。班级人数较多时场地器材的限制影响了教学的开展。因此, 政府和学校应及时了解体育保健生的共同需要, 完善规划体育场地和设备, 加大资金投入力度, 积极建设特殊体育场地和配置体育器材; 充分利用现有体育场地的设施, 并在课外时间对特殊群体学生免费开放, 为特殊群体学生开展课外体育锻炼提供便利条件[15]。

7.5. 资格审查

不排除有些学生为逃避国家身体素质测试的要求而到医院开证明来上本课程。对于这类学生要加强资格审查。

8. 结语

体育保健课是厦门大学为身体有问题的特殊群体所开设的课程, 课程以健身气功为主要授课内容, 结合运动处方的制定及实施, 将中国传统的健身养生和健康医疗相结合, 从而使学生达到疾病康复增强体质目的。2025 年《教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见》[16]发布, 体育保健课应该不断改革与创新, 成为这些少数同学们增强体质、养成终身体育锻炼习惯的一门重要课程。

参考文献

- [1] 学校体育工作条例[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_jyxzfg/202204/t20220422_620510.html, 2017-03-01.
- [2] 教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/xxgk/neirong/fen-lei/sxml_twyjy/twyjy_tyws/tyws_xgzc/201001/t20100128_80824.html, 2002-08-06.
- [3] 宋卫东. 康复运动处方在高校健康弱势群体中的应用及可行性研究[J]. 体育与科学, 2002, 23(6): 76-78.
- [4] 刘震. 传统体育养生与现代高校体育教育融合发展的理论分析与实证研究[J]. 武术研究, 2026, 11(2): 65-67.
- [5] 马玉德. 谈传统保健体育与大学生体育课[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2006, 20(1): 83-85.
- [6] 闫生. 普通高校体育保健课教学现状分析与对策研究[J]. 学校体育学, 2021, 11(12): 149-152.
- [7] 李萍萍. 南京大学体育保健课教学的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京大学, 2014.

-
- [8] 刘玉玺. 高校体质弱势群体调适性体育科成体系构建[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2020.
- [9] 健身气功管理办法[EB/OL]. <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20745751/c28054753/content.html>, 2024-08-28.
- [10] 中共中央 国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm, 2016-10-25.
- [11] 万瑜. “健身气功·八段锦”练习对大学生心理健康的影响[J]. 北京体育大学学报, 2011, 34(12): 102-104.
- [12] 赵龙龙. 健身气功在高校体育保健课中的应用研究[J]. 上海建桥学院学报, 2018, 9(3): 74-76.
- [13] 金晶, 冯祎中, 周红伟, 等. 体育保健班现状分析及改革必要性探究[J]. 体育科技, 2019, 40(2): 127-128.
- [14] 王秀红. 对上海市部分高校体育保健课课程建设的研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海体育学院, 2009.
- [15] 王华, 董业莹. 高校体育保健生参与体育锻炼的影响因素研究[J]. 体育科技文献通报, 2018, 26(1): 105-106+109.
- [16] 教育部等五部门关于实施学生体质强健计划的意见[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3273/202511/t20251119_1420840.html, 2025-11-07.