

# 健身气功在高校公体课教学中的价值和路径研究

张凤仙

武汉华夏理工学院, 湖北 武汉 430223

**摘要:** 随着现代社会学生身心健康问题的日益严峻, 高校体育教育在促进学生身心发展、提升心理素质方面的作用愈加突出。健身气功作为一种结合了传统文化智慧和现代生理学原理的身心锻炼方式, 已逐渐成为高校公共体育课程的重要组成部分。本文基于健身气功的理论基础, 探讨其在高校公共体育课程中的应用价值与实践路径, 旨在为教育者提供科学、系统的教学策略, 推动这一传统运动形式的现代化转化与创新应用。

**关键词:** 健身气功; 公共体育课程; 身心健康; 心理调节

## Research on the Value and Pathways of Fitness Qigong in the Teaching of Public Physical Education Courses in Universities

Zhang,Fengxian

WuHan HuaXia Institute of Technology, Wuhan, Hubei, 430223, China

**Abstract:** With the increasingly severe physical and mental health problems of students in modern society, the role of university physical education in promoting students' physical and mental development and enhancing their psychological quality has become more prominent. Fitness qigong, as a form of physical and mental exercise that combines the wisdom of traditional culture and modern physiological principles, has gradually become an important part of public physical education courses in universities. Based on the theoretical basis of fitness qigong, this paper explores its application value and practical paths in public physical education courses in universities, aiming to provide educators with scientific and systematic teaching strategies and promote the modern transformation and innovative application of this traditional sport.

**Keywords:** Fitness qigong; Public physical education courses; Physical and mental health; Psychological adjustment

DOI: 10.62639/sspips29.20250204

### 引言

在当今高等教育体系中, 学生的身心健康已成为教育质量的重要衡量指标之一。尤其是在快节奏、压力巨大的学术环境中, 学生往往面临着身体健康问题和心理压力的双重困扰, 这直接影响了他们的学习效率与整体生活质量。因此, 如何通过有效的体育课程促进学生的身体和心理素质, 成为当前高校教育改革的重要议题。健身气功作为一种将传统文化与现代科学相结合的运动形式, 提供了一种有效的解决方案。它不仅强调动作技巧的锻炼, 更注重内外兼修, 通过调节呼吸、疏通经络、调和气血等手段, 帮助学生提高体质、减轻压力、增强心理韧性。其综合性的身心调节效果, 令其在高校公共体育课程中逐渐获得了高度认可。尽管如此, 要使健身气功充分发挥其教育价值, 仍需在课程设计、教学方法、教师素质以及课程评价等方面进行深入的探索和优化。

### 一、健身气功的理论基础

#### (一) 健身气功的生理学原理

##### 1. 气血调和与经络疏通的调节作用

气血作为维持人体生命活动的基本物质, 是人体健康的根基。在传统中医学理论中, 气是生

命活动的动力, 血则为气之母, 二者相辅相成, 共同维系着人体的生理平衡。首先, 气功练习通过缓慢而深长的呼吸方式, 增强肺部的气体交换, 提高肺活量, 优化心脏的血液循环系统, 帮助调节血液的黏度和流动速度, 进而改善人体的氧气供应和营养物质的输送。其次, 动作的温和性和渐进性使得身体内的气血得以顺畅运行, 有效缓解因气滞血瘀、经络不畅所引发的多种健康问题, 如肩颈疼痛、腰腿不适等症状。

##### 2. 自主神经系统与内分泌系统的调节作用

健身气功的生理学效应不仅局限于气血的调和, 还涉及到自主神经系统和内分泌系统的深刻影响。自主神经系统包括交感神经和副交感神经, 是调节身体内环境的重要系统。现代研究表明, 健身气功在提高副交感神经活性的同时, 抑制交感神经的过度兴奋, 从而实现身体的整体放松。具体来说, 气功练习可以通过控制呼吸频率, 减缓心率, 降低血压, 帮助调节人体的应激反应, 使机体进入一种深度放松状态, 达到减缓疲劳、提升免疫功能的效果。同时, 气功对内分泌系统的调节同样具有显著作用。通过特定的练习模式, 气功能促进体内激素的平衡, 特别是增强对抗压力荷尔蒙的调节, 降低血糖、调节代谢, 进一步改善内分泌紊乱所导致的疾病, 如糖尿病、肥胖症等。

(稿件编号: IPS-25-4-17002)

**作者简介:** 张凤仙 (1980-), 女, 汉族, 湖北黄冈人, 武汉华夏理工学院, 副教授, 本科学历, 硕士学位, 研究方向: 体育教育。

## (二) 健身气功的心理学原理

### 1. 对心理压力的缓解作用

现代社会的学业、就业和生活压力日益加剧,尤其对于高校学生而言,长期面临学业压力、就业焦虑以及社会适应等多重心理负担。健身气功通过其独特的呼吸调节和身体放松机制,能够有效缓解心理压力。气功练习过程中,深长的腹式呼吸与动作的协调性,有助于将注意力从外部压力源转移到自身的呼吸与身体感知上,使大脑皮层的紧张区域得到有效放松,减轻由交感神经主导的应激反应,进入到一种平静与安宁的状态。

### 2. 情绪调节与心态平衡的促进作用

健身气功作为一项内外兼修的运动,其在情绪调节方面的作用尤为突出。通过调息与放松的练习,气功不仅促进身体的放松,还帮助调节情绪,维持心理的平衡。气功的静态冥想部分使学生能够更好地控制情绪波动,改善由情绪失衡引起的焦虑、愤怒、烦躁等心理状态。此外,健身气功强调“动静结合”的原则,在激烈运动后通过平缓的动作与深长的呼吸逐步放松身体,形成一种自我调节的机制,帮助学员恢复心理平衡,增强其应对外界压力的能力。

## 二、健身气功在高校公共体育课程中的应用价值

### (一) 促进学生身心健康

健身气功通过其特有的动作形式与呼吸方式,能够有效调节学生的生理和心理状态,进而促进其整体身心健康。首先,气功的动作多为缓慢、舒展,能够通过调节呼吸与动作的配合,激活全身的气血流动,疏通经络,提升机体的免疫力。研究表明,气功练习能够有效促进血液循环,增强心肺功能,并改善代谢水平,有助于减少由学业压力、生活节奏加快带来的身体不适症状,如颈肩痛、腰背痛等。

另一方面,健身气功通过其独特的冥想和放松机制,能够有效减缓心理压力,改善学生的心理健康。气功练习有助于学生放松过度紧张的神经系统,缓解因学习压力引发的焦虑和抑郁症状。随着长期练习,学生的心理状态趋于稳定,情绪波动得到有效控制,身心的协调性得到了全面提升。

### (二) 培养学生的自我调节能力

现代教育环境中,学生面临着巨大的学业压力与社会竞争,而健身气功的练习,正是帮助学生提高自我调节能力的重要途径。通过健身气功的练习,学生能够学会关注自身的呼吸与动作,培养内在的自觉意识。这种高度的自我觉察能力有助于其在日常生活中学会调整自己的情绪和状态,从而有效减轻外部压力的影响。气功中的冥想与调息部分尤其重要,它帮助学生在面对困扰时,能够通过深长的呼吸、舒缓的动作恢复内心的平静,进而有效应对学业、生活和社会压力的挑战。此外,气功训练中对专注力与耐力的培养,使学生在面对学术任务时能更加专注,并提高任务完成的效率。

### (三) 促进全面素质教育的实施

健身气功的引入,为高校全面素质教育的实

施提供了新的视角和实践路径。全面素质教育强调学生综合能力的全面发展,包括身体、心理、文化等多个层面的提升。健身气功作为一种身心合一的练习方式,恰恰符合现代素质教育中“德、智、体、美”的全面要求。首先,健身气功对学生身体素质的提升有着显著的作用。通过持续的气功练习,学生不仅能够改善体质,增强身体耐力,还能提高运动协调性、灵活性和耐力。这些素质的提高为学生的身体健康奠定了坚实基础,并对其日常生活和未来职业生涯的身体需求产生深远影响。其次,健身气功还对学生的心理素质和情绪管理产生了积极影响。在压力巨大的学术环境中,学生往往面临着不同程度的焦虑和情绪波动,健身气功通过深度放松与调节,帮助学生增强自我调节能力,学会应对压力,从而提升其心理韧性。

## 三、健身气功融入高校公共体育课程的路径探索

### (一) 创新课程设计

健身气功融入高校公共体育课程的第一步是课程设计创新。传统的体育课程多以竞技性和体能提升为主,而健身气功则注重身心协调与整体健康的提升,因此课程结构必须从多角度进行创新,既要有对技能的传授,也要有对文化和哲学层面的引导。在课程设计中,首先要根据学生的不同基础和学习进度,设计出多层次、分阶段的教学内容,确保每个学生在课程的不同阶段都能找到适合自己的学习内容和目标。具体来说,可以根据学生的体质和基础分为初级、中级和高级三个层次。初级课程主要侧重于动作的学习和基础呼吸技巧的掌握,重点是帮助学生了解和适应气功的基本理念;中级课程在巩固基本技能的基础上,逐渐引入更多的理论知识,探索气功在健康养生、体能调节等方面的深层作用;高级课程则要求学生对气功有更深入的理解,并通过冥想和静态练习进一步提升其心理调节能力和自我管理。

此外,课程设计还应关注气功的传承与现代健康理念的结合。作为中国传统文化的重要组成部分,气功蕴含着丰富的哲学思想,如“阴阳五行”和“天人合一”等理念,在设计课程内容时,应将这些传统文化元素融入其中,使学生不仅能够从身体上受益,还能从文化和哲学层面得到深刻启发,提升其人文素养和整体素质。

### (二) 优化教学方法

在教学方法的优化方面,健身气功的特殊性要求我们在传统教学模式的基础上进行一定的创新。与常规的体育课相比,气功的学习更加注重内在感知、呼吸的调节和意念的引导。因此,教学方法不仅要关注学生动作的标准化,还要注重其对身体感知和内在控制力的培养。

其一,教学方法应以理论与实践结合为基本模式。在课堂上,教师要对健身气功的基本理论进行系统讲解,帮助学生了解其生理学、心理学原理以及文化背景,进而更好地理解每个动作背

后的深层含义。例如, 气功中的“意守丹田”不仅仅是一个动作指令, 更是对学生心理集中和自我意识觉察的训练。在掌握理论知识后, 学生需要通过大量的实践来验证和深化这些理论, 通过体悟与练习来将理论转化为技能。

其二, 个性化教学应成为优化教学方法的关键。由于学生体质差异和接受能力的不同, 健身气功的学习过程也应当因人而异。教师可以利用现代技术手段, 如智能监测设备、学习管理系统等, 实时跟踪学生的练习数据, 了解学生的进展情况, 并根据个体差异提供针对性的辅导和反馈。这样, 不仅可以帮助学生调整姿势、呼吸和节奏, 还能有效防止由于错误动作或不当练习造成的伤害。

其三, 在教学中还应强调情境教学和小组互动的方式, 尤其是在气功的冥想和呼吸练习中。通过小组练习, 学生可以互相学习、互相激励, 同时, 教师也可以通过集体练习更好地把握学生的整体情况, 进行集中的纠正和指导。在这种互动的教学模式下, 学生不仅能够获得更多的反馈, 还能够提高参与感和归属感, 从而增强学习的积极性。

### (三) 提升教师素质

教师不仅是知识的传授者, 更是学生身心健康发展的引导者和支持者。健身气功作为一门特殊的学科, 它融合了运动、呼吸调节、冥想与心理调节, 要求教师具备丰富的专业知识与教学技巧。

首先, 教师应具备扎实的专业知识和实践经验。健身气功的教学不仅依赖于动作技巧的传授, 还需要教师对气功背后的生理学和心理学原理有深入理解。例如, 气功练习中的深呼吸技巧与身体的自我调节密切相关, 教师需要能够向学生解释气功对自主神经系统、内分泌系统及免疫系统的影响。同时, 教师还应具备一定的中医理论基础, 如经络、气血等概念的应用, 以帮助学生理解气功的传统文化和医学背景。为了确保教师具备这些专业知识, 学校应定期组织教师参加专业培训, 提升其理论素养与实践能力。

其次, 教师还应具备良好的心理疏导能力。健身气功的练习过程中, 学生不仅需要通过动作训练改善身体状况, 还需要在冥想和呼吸训练中调节情绪, 缓解压力。因此, 教师在课堂上应注意观察学生的心理状态, 及时发现学生的情绪波动, 并通过适当的引导与调节, 帮助学生维持平和的心态。通过心理疏导和情感支持, 教师不仅能帮助学生改善心理健康, 也能增强学生的学习动力和参与感。

此外, 教师应当具备灵活的教学方式和应变能力。健身气功的学习过程中, 学生在动作和呼吸的配合上常常会遇到困难, 教师需要根据不同学生的学习进度和个体差异, 灵活调整教学内容和方法。在课堂上, 教师要善于通过多种方式进行示范、讲解和纠正, 同时鼓励学生进行自我反馈和思考。教学中, 教师要将个性化指导和集体训练结合起来, 创造更多互动和合作的机会, 以激发学生的兴趣和主动性。

### (四) 完善课程评价机制

为了确保健身气功课程的持续改进与效果, 必须建立科学、全面的课程评价机制。课程评价不仅是对教学效果的检验, 也是对学生学习情况的反馈和教学内容调整的依据。

一方面, 课程评价应采用多维度的评价标准。传统的体育课程评价主要依靠体能成绩来衡量学生的表现, 但健身气功作为一门身心并重的课程, 其评价标准应更加全面和多样化。在体能方面, 可以通过学生的体力指标、动作规范性等方面进行评估; 在心理方面, 应考虑学生的情绪管理能力、压力调节能力和自我意识的提升; 在技能方面, 评价应涵盖学生对气功动作的掌握情况、呼吸与动作的协调性, 以及对气功理论的理解和运用能力。

另一方面, 评价机制应强调过程性评价与结果性评价的结合。过程性评价关注学生在学习过程中表现出来的努力、进步和参与程度, 这种评价方式能够更加真实、全面地反映学生的成长和变化。例如, 教师可以通过学生的课堂参与度、练习中的自我反馈、对错误动作的自我纠正等方面, 进行实时评价; 结果性评价则关注学生在特定时段内的能力水平, 如期末考试或期中评估。过程性与结果性评价的结合, 有助于教师全面了解学生的学习情况, 及时调整教学内容和方法, 确保每个学生都能够在健身气功的学习中得到最大程度的提升。

最后, 评价机制还应包括长期追踪与跟踪反馈。健身气功的效果通常是渐进的, 学生的体能、心理状态和技能进步可能在短期内不易显现, 因此需要通过长期的跟踪反馈来评估学生的持续进步和课程效果。学校可以定期进行体能和心理健康的跟踪评估, 通过长期数据积累, 为课程的优化提供量化依据。

## 四、结语

综上所述, 随着教育理念的不断更新和学生身心健康需求的增加, 健身气功必将在高校体育课程中占据越来越重要的地位。通过科学、系统的课程体系 and 教学策略, 健身气功不仅能够有效促进学生的身体素质, 还能增强其心理调节能力, 进而推动全面素质教育的实现。未来, 随着更多实践案例的积累和教学模式的完善, 健身气功将为高校体育教育提供更为丰富的资源和发展空间, 为培养身心健康、全面发展的新时代人才奠定坚实基础。

### 参考文献:

- [1] 陈思宇, 刘柄旭. 健康中国背景下健身气功在高校的推广价值与策略研究[J]. 武当, 2024, (03): 67-69.
- [2] 张乐. 新时代高校民族传统体育的传承与发展研究——以健身气功为例[J]. 当代体育科技, 2023, 13(33): 124-127.
- [3] 卢云其. 健身气功在江苏省高等院校开展现状与路径探索[J]. 运动精品, 2023, 42(01): 7-9.
- [4] 闫云娇, 谢伟. 八段锦在高校体育教学中的推广价值及实施策略探索[J]. 山东师范大学学报(自然科学版), 2022, 37(04): 426-432.