

“五育融合”视域下中医养生功法融入新时代体育课程 教学改革研究

张天华

云南中医药大学

DOI:10.32629/er.v9i2.6795

[摘要] “五育融合”是新时代学校人才培养的核心目标。该文针对新时代体育课程教学中存在的“重技能、轻文化”“重体能、轻修养”等问题以及近年来我国青少年体质健康下滑、心理压力逐渐增大等现实挑战，提出在“五育融合”视域下将中医养生功法融入新时代体育课程教学改革的新思路。首先，阐述了新时代体育课程教学面临的困境及其“五育融合”与中医养生功法的内在逻辑关系；构建了“课程内容体系化、教学方法创新化、师资培训专业化、评价体系多元化”四个维度的教学模式，提出了新时代体育课程教学改革的对策。研究认为：体育课程教学中融入中医养生功法内容不是削弱化体技能，而是增强文化修养，不仅能有效增强学生体质、缓解压力，而且能使体育课程教学课堂充满灵气和生命力，更能代表中华优秀传统文化符号，同时也实现德、智、体、美、劳五育的协同赋能，为新时代体育课程教学改革和传承中华优秀传统文化提供了创新性的理论与实践参考。

[关键词] 五育融合；中医养生功法；教学改革

中图分类号：G807 文献标识码：A

Research on Integrating Traditional Chinese Health Preservation Exercises into Physical Education Curriculum Reform under the Framework of "Five-Education Integration"

Tianhua Zhang

Yunnan University of Chinese Medicine

Abstract: "Five-Education Integration" represents a core objective in talent development within educational institutions in the new era. This paper addresses prevailing issues in contemporary physical education (PE) curriculum delivery, including an overemphasis on technical skills at the expense of cultural values and a prioritization of physical fitness over holistic personal development. It also responds to recent societal concerns, such as declining physical health and rising psychological stress among adolescents in China. The study proposes a strategic integration of Traditional Chinese Health Preservation Exercises (TCHPE) into PE curriculum reform under the framework of "Five-Education Integration." First, it analyzes the challenges confronting modern PE instruction and elucidates the intrinsic alignment between "Five-Education Integration" and TCHPE. Subsequently, a comprehensive teaching model is developed across four dimensions: systematization of curriculum content, innovation in pedagogical approaches, professional development for teachers, and diversification of assessment mechanisms. The research contends that incorporating TCHPE into PE does not compromise skill acquisition but rather enriches students' cultural literacy. Such integration can effectively enhance physical well-being, alleviate psychological stress, revitalize classroom dynamics, serve as a prominent carrier of Chinese traditional culture, and promote the balanced advancement of moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education. This study offers innovative theoretical insights and practical pathways for both the modernization of PE curricula and the preservation of outstanding elements of Chinese traditional culture.

Keywords: Five-Education Integration; Traditional Chinese Health Preservation Exercises; Teaching Reform

引言

当前，我国教育政策正处于深化改革的关键时期，从“五

育并举”提出向“五育融合”演进成为新时代落实“立德树人”根本理念。研究表明，近年来我国青少年体质健康下滑、心理压力逐渐增大等现实挑战，同时也发现传统体育课程内容在一定程度上难以摆脱竞技化、单一化的极其枯燥的教学模式，难以满足新时代学生多元化、个性化的身心发展需求。导致这种现象，过分强调了体育的竞技性，忽略了体育的大众性，而忽视了学生的个体差异性。为此，体育作为五育之基，其体育课程教学改革关乎青少年身心健康和全面培育人才有着紧密联系。与此同时，《“健康中国2030”规划纲要》明确提出，国家大力扶持推广太极拳、健身气功等中华传统体育运动项目。在此双重背景下，将蕴含深厚中华文化底蕴、强调养生理念的中医养生功法融入体育课程中，成为一条富有潜力的教学改革思路。将“五育融合”这一宏观教育理念与新时代体育课程内容、中医养生功法三者进行深度融合，构建教学模式有助于丰富和发展五育融合的理论体系，为新时代体育课程教学改革提供范式参考。

1 新时代体育课程教学现状与困境

当前，我国新时代大、中、小学体育课程教学正处于关键改革与发展时期，涌现出一批研究专家，承前启后地深入探索以体育育人的新路径，取得了一定的研究成效和结果，但同样也面临着诸多的现实挑战与困境。首先，体育课程质量不均衡，部分地区课程教学内容零散，不成体系，特别是缺少中华优秀传统文化内容；其次，体育师资短缺与专业能力断层，体育教师数量不足，跨年级授课压力大，农村地区教师专项技能薄弱。再次，体育场地设施不均衡，城乡、区域差异显著，城市老校区场地空间不足，农村学校体育场地简陋、器材匮乏。最后，体育课程评价刚性不足与安全隐患。体育评价在升学等关键评价中牵引力仍显不足，安全顾虑导致学校取消高风险项目。笔者认为，体育课程是一门流动的河水，而不是静止的山丘，随着社会科技的进步，物质的提高，人类的需求欲望也随之变化，同样对体育运动的要求也不断增加。然而，体育课程教学硬、软件设施因需求而不断更新，最重要的应把中华传统体育内容融入其中，使一堂枯燥的体育课充满灵气和生机，使其更能代表中华优秀传统文化符号，让理论自信、文化自信的理念落地生根。

2 五育融合与中医养生功法融合的内在逻辑关系

中医养生功法是以中医经络学说、气血理论为指导，以调节身心为核心的锻炼动作，如八段锦、五禽戏、易筋经等，其特点以轻柔缓慢、动静相兼为主。而“五育融合”主要从德育、智育、体育、美育、劳育五个教育维度相互渗透、相互促进，形成有机整体。体育是五育之基，以体育人是一个深刻的教育理念，它强调体育不仅仅是学习动作技能，育人的核心在于通过体育活动培养健全的人格、积极的精神和良

好的品格；而中医养生功法更注重形体运动、呼吸锻炼和心神调节相结合的形式，以达到疏通经络、气息调和及阴阳平衡，从而实现延年益寿的运动方法。二者既包含又独立的关系，前者通过外在环境来塑造人格，而后者通过内在的因素改变人品，二者融合有助于培养学生坚韧不拔的意志、克服急躁情绪的涵养，提升其认知思维能力和文化理解能力。

3 新时代体育课程中融入中医养生功法教学模式构建

3.1 课程内容体系化

表1

层次	授课对象	中医养生功法内容	培养目标
启蒙阶段	1-4 年级	少儿版五禽戏(模仿动物、故事化)	模仿动物，激发学生兴趣，初步建立动作与感知
基础阶段	5-9 年级	八段锦、校园五禽戏等	掌握完整功法，理解健身原理
运用阶段	高中-大学	易筋经、经络养元操等	讲解阴阳、经络基础知识，根据疲劳情况选择自我调理

笔者研究认为，主要融入体育课程教学中内容按照模块化与情境化相结合设置，根据授课对象从小学→初中→高中→大学，按基础（五禽戏）→提高（八段锦）→拓展（易筋经）→升华（太极拳）梯度内容，同时结合春、夏、秋、冬四季（春养肝、夏养心）和不同时段（课间醒脑、课后放松）进行教学，并理论与实践一体化，在体育课准备部分或结束部分安排5-10分钟的“养生小讲堂”，讲解关键知识点。

3.2 教学方法创新化

教学方法应用得当，是一堂课的成功的关键所在。首先，在体育课程教学准备部分与结束部分，即“准备或放松”环节嵌入中医养生功法内容，用5-10分钟练习功法内容作为动态准备活动（如，五禽戏的“鸟飞”）；结束部分，用八段锦的“背后七颠百病消”作为整理放松，替代传统的静态拉伸，这不仅只是内容的叠加，而是教学效果的升华。其次，利用雨雪天气的室内课，开设15-20分钟的“养生微课堂”，讲解一个中医小知识（如“为什么春捂秋冻？”），并教授一个对应的养生动作；最后，根据生活场景，应用情境化教学法，如在考试季前，集中教授“六字诀”的“呵”字诀（去心火）和呼吸法，作为考前心理调适手段。“游戏化”与“信息化”，开发AR（增强现实）应用，学生练习五禽戏时，屏幕上的虚拟动物可以同步模仿，增加趣味性。

3.3 师资培训专业化

新时代信息万变，体育教师及时更新知识，这是成败的关键。首先，可采取“走出去+请进来”的模式，与当地中医药大学、体育院校或专业协会合作，为体育教师开设“中

医养生功法师资认证培训班”，确保动作规范、原理清晰；其次，教学资源引入，聘请太极拳教授、中医养生导师师作为校外辅导员，定期到校指导或承担部分教学任务；最后，建立教学研究共同体，组建中医养生功法教研组，定期集体备课、观摩教学及分享经验。

3.4 评价体系多元化

新时代体育课要改变单一的技能考核模式，采用过程性评价与表现性评价相结合。技能掌握（40%）：动作的准确性、连贯性。理论理解（20%）：能简单说出所练功法的健身原理（如“两手攀足固肾腰”为何能锻炼腰部）。实践日志（40%）：记录一周内，在课堂外运用养生功法进行自我调节的次数和感受（如“今天用腹式呼吸让午休后更清醒”）。鼓励展示，举办校园“养生功法大赛”或“功法艺术展演”，重点考核团队配合、神韵表达，融入美育评价。首先，体现过程性评价（40%）：出勤、课堂参与度、练习日志（记录身体感受）。其次，表现性评价（40%）：小组功法展示、创编成果汇报。最后，综合性评价（20%）：理论知识小测验、健康习惯问卷调查。

4 新时代体育课程中融入中医养生功法教学改革对策

4.1 课程体系与内容建设。首先，分层设计课程内容。小学阶段（启蒙阶段），主要以模仿和游戏为动作内容。学习简化版的五禽戏（模仿动物）、八段锦的个别简单动作。重点在于培养学生兴趣，建立对动作的基本认知，形成“身体记忆”的初步意识。初中阶段（基础阶段），系统学习一套完整的养生功法，如八段锦或校园五禽戏的动作。主要强调动作的规范性和呼吸意念的配合，讲解每个动作深层含义，引导学生体会身体内在的感觉。高中阶段（深化阶段），引入更具挑战性和调理功效的功法，如易筋经、经络养元操等内容，不断加强中医理论知识的融入，如经络、气血、阴阳平衡等概念，使学生不仅能练，而且更能理解其所以然。大学（升华阶段），可以开设太极拳选修课，如（24式简化太极拳、32式太极剑），深入探讨功法与慢性病预防等；其次，开发标准化教学资源。组织教育学、体育教育学及中医学专家编写统一的体育课程教材和配套的视频教材，确保教学内容的科学性、统一性及规范性。最后，建设教学数字资源库，利用雨课堂、微课及动画等数字化资源，生动展示动作要领、经络走向及养生原理，为学生课前预习和课后复习提供重要资源。

4.2 教学方法与模式创新。首先，“理论+实践”一体化教学。摒弃“只练不说”或“只说少练”的模式。每节体育课中安排（5—10分钟）的中医养生理论知识讲解，将养生智慧融入动作教学中。如在八段锦“摇头摆尾去心火”时，

讲解“心火”过旺的表现及此动作的调理作用；其次，功法与现代体育训练相结合。中医养生功法只是作为准备活动或整理活动的一部分。如在剧烈运动前，用八段锦的动作进行动态拉伸和调息；运动后，用一些舒缓的动作帮助恢复身体；最后，应用情境化与游戏化教学手段。创设教学情境，如练习五禽戏时，播放自然音乐，引导学生想象自己是林中之虎、空中之鸟，增加趣味性，营造生动活泼的课堂氛围。一堂成功的体育课程教学，不仅要关注外在动作，更要关注学生内在感受，如呼吸深长、身体的松紧及意念的专注，将其培养专注力和情绪调节能力。

4.3 师资队伍建设。首先，开展专项师资培训。结合当地的中医药院校、健身气功管理中心进行合作，并定期开展培训活动；其次，引入校外专业资源。聘请当地中医院的专家、非物质文化遗产传承人、社会体育指导员等作为兼职教师或顾问，进入校园开展讲座或示范教学，弥补校内师资的不足；最后，建立中医功法教学研究共同体。鼓励体育教师与中医专家组成教研组，共同研究养生功法对学生身心健康的影响，形成协同育人机制。

4.4 评价体系改革。首先，多元化评价。改变单一的动作技能考核模式；强调关注学生的参与度、练习的坚持性及课堂表现的过程性评价；突出评价动作的规范性、连贯及神韵的技能性评价；其次，注重健康效益评估。引入简单的体质健康监测（如体态、柔韧性及平衡能力）和心理量表（如压力、焦虑水平），纵向跟踪学生练习前后的变化，用数据展现教学效果。

5 小结

将中医养生功法融入新时代体育课程，是一项系统工程，师资培训是重点。它需要从课程内容、教学方法、师资培训及评价体系等方面进行改革。遵循这一原则，科学的设计与稳步的推进，这一改革必将有效提升学生的健康素养与生命质量，不仅能够有效改善体育课堂教学氛围、缓解压力，而且能够增强文化认同感，同时也成为体育特色课程，促进校园文化建设，为建设健康中国奠定坚实基础。本文论证了在五育融合视域下将中医养生功法融入体育课程的必要性，并构建了完整的教学改革模式。这一改革不仅是体育课程教学中叠加内容，而是一种育人方式的深刻变革，它使体育课成为滋养生命、启迪智慧及陶冶情操的综合育人平台，更要把中华优秀传统文化引出来。未来可进一步开展严格的实证研究，并探索在不同学段（小学、初中、高中、大学）的适应性调整，以期形成可推广的成熟经验和范式。

[参考文献]

[1]佚名.“健康中国2030”规划纲要[N].人民日报, 2016-10-26(01).

[2]王宗平.五育融合:内涵、价值与路径[J].教育研究, 2021,42(5):55-63.

[3]虞定海,张素珍.健身气功.八段锦锻炼对中老年人身体形态和生理机能影响的研究[J].北京体育大学学报.

[4]蔡治东.新时代我国高校体育与美育的融合:必要性、可行性、挑战及路径[J].当代体育科技,2024,14(16):5-8.

[5]党婷婷,岳建光.美育在高校体育教学中的实施路径研究[J].当代体育科技,2025,15(3):57-60.

[6]杨琳琳.“体美融合”理念下高校体育通识课程建设研究[D].长沙:湖南大学,2022.

[7]王晓彤.河南省高校体育舞蹈教师“以美育人”实践做法的质性研究[D].开封:河南大学,2024.

作者简介:

张天华（1986.11-），男，拉祜族，云南普洱人，硕士研究生，研究实习员，研究方向为民族传统体育学、武术教学训练等。