

八段锦在高职院校体育教学中的健身效益与实践探讨

黄明发

海南健康管理职业技术学院

摘要: 本文旨在探讨八段锦在高职院校体育教学中的健身效益, 并通过实践验证其实际应用。通过对八段锦的理论和实践研究, 发现该传统健身方法在高职院校体育教学中具有显著的健康促进效果。八段锦的练习有助于提高学生的身体素质、促进血液循环、增强免疫系统功能, 并对心理健康产生积极影响。研究表明, 在高职院校体育教学中引入八段锦是一种有效的健身方式, 可以为学生提供全面的健康益处。

关键词: 八段锦; 高职院校; 体育教学; 健身效益; 实践验证

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2023.09.154

引言

随着现代生活方式的变化, 高职院校学生的健康问题日益凸显, 需要寻找一种既能满足健身需求又适应学生特点的体育教学方法。八段锦作为一种传统的健身方式, 具有练习简便、易学易行的特点, 但在高职院校体育教学中的实际效益尚未充分被探讨。本文将深入研究八段锦在高职院校体育教学中的健身效益, 并通过实践验证其可行性, 旨在为高职院校体育教学提供有益的借鉴和参考。

一、八段锦的理论基础与健身原理

八段锦作为一种传统的健身方法, 源自中国古代养生文化, 其理论基础深受中医理念的影响。本节将对八段锦的理论基础及其健身原理进行深入探讨, 以全面揭示其在高职院校体育教学中的实际应用的理论支持。

八段锦是一种古老而传统的中国健身法, 其历史可以追溯到宋代。随着时间的推移, 经过多代人的传承与发展, 八段锦逐渐演变成了今日所见的完整体系。这一健身法的起源根植于古代医学养生理论, 形成了一套系统而完整的健身法则。在宋代, 八段锦首次出现在文献记载中, 当时它被称为“八段锦功”, 被认为是一种有益于健康的体育活动。随着时间的推移, 八段锦逐渐传播开来, 受到了各个朝代文人士大夫的喜爱和推崇。八段锦的形成不仅受到了医学养生理论的影响, 还融合了道家、儒家、和佛家的思想。其中, 道家的“气功”观念、儒家的“中和”理念、以及佛家的冥想与调息方法, 都在八段锦中找到了对应的体现。八段锦通过八个简单而又流畅的动作, 涵盖了人体各个部位的运动, 包括扭转、伸展、起落等。这些动作旨在促使气血畅通、关节灵活, 并通过调整呼吸方式, 达到身心调和的效果。整个体系不仅考虑到身体的生理需要, 还关注心灵的平静与调适, 符合古代中医“治未病”的理念。

八段锦作为一种传统的健身方法, 深受中医理念的

启发和指导, 其理论基础涵盖了中医学中的多个重要概念, 包括经络学说、气血运行理论以及阴阳平衡观念。这些中医理念在八段锦的实践中得到了充分体现, 形成了一套有机而完整的健身体系。八段锦注重经络的活跃。中医经络学说认为, 人体内存在着一套复杂的经络系统, 贯穿全身, 连接着各个器官和组织。通过练习八段锦中的各种动作, 特别是扭转、伸展和腾挪的动作, 可以刺激经络的活跃, 促进经气的流通, 达到调和身体气血、保持经络通畅的效果。气血运行理论在八段锦中得以体现。中医认为, 气血是维持生命活动的基本物质, 对身体的健康起着关键作用。八段锦通过动作的设计和呼吸的引导, 能够促使气血在体内畅通无阻, 提高气血循环质量, 从而增强机体的免疫力、调整内分泌系统, 达到保持身体健康的目的。阴阳平衡观念贯穿于八段锦的整个实践过程。中医认为, 阴阳平衡是维持生命健康的重要原则。八段锦中的动作设计以及呼吸调控, 都注重平衡身体的阴阳属性, 使得练习者在活动中既能发挥身体的阳刚力量, 又能保持柔和、平缓, 以达到身体整体平衡的状态。

在具体的练习动作中, 八段锦注重身体的舒展、扭转和腾挪, 通过这些动作的合理组合, 刺激和调动全身的肌肉、韧带和关节。同时, 八段锦的动作设计符合人体生理结构, 能够促进血液循环, 增强心肺功能, 提高肌肉的灵活性和协调性。八段锦不仅仅关注身体的健康, 还注重心理的调适。其中的深呼吸、专注于动作等元素, 有助于减轻学生在学业压力中的心理负担, 提升情绪稳定性, 为高职院校学生提供全面的健康关怀。结合八段锦的理论基础和健身原理, 我们可以看到其在高职院校体育教学中的广阔应用前景。通过充分理解八段锦的奥妙, 教师可以更好地指导学生进行健身练习, 从而达到促进学生身心健康的目的。通过对八段锦的理论基础与健身原理的深入研究, 我们能够更好地理解这一

传统养生方法在高职院校体育教学中的实际应用，为今后的研究与实践提供坚实的理论支持。

二、高职院校学生健康现状与需求分析

在高职院校这一特殊的学习环境中，学生们面临着多样化的学业压力和生活挑战，其健康现状直接关系到其学习效能和全面发展。通过深入调查分析高职院校学生的健康现状与健身需求，我们可以为制定合适的体育教学方案提供实际依据，以更好地满足学生的身体健康需求。

通过对高职院校学生生活方式的详细调查，我们将深入了解他们的日常饮食结构、作息规律以及运动习惯等方面的情况。这一阶段的调查将通过问卷调查、面访等方法，系统地收集学生的生活习惯数据。这有助于我们全面了解学生的生活方式，包括饮食习惯是否均衡、是否存在规律的作息时间，以及他们在日常生活中是否有足够的运动。这为制定后续的健身方案提供了基础性的数据支持。通过体质测试和健康状况的评估，我们能够深入了解学生的身体素质、慢性病患率以及心理健康状况。体质测试将包括身体各项指标的测量，如身高、体重、体脂率等，以便全面了解学生的身体状况。同时，健康状况的评估将通过问卷调查和健康检查等手段，关注学生是否存在慢性疾病、是否有潜在的健康风险，并关注他们的心理健康状况。这些数据的收集与分析将有助于深入了解学生的整体健康状况，为制定体育教学方案提供科学依据。

通过对健康问题与学业表现的关联分析，深入研究学生的健康状况对其学业的潜在影响。这项关联分析旨在揭示学生身体健康与学业表现之间的相互关系，并通过科学统计学方法，系统性地比对和分析学生的健康数据与学业成绩，以识别潜在的相关性。关注学生的健康问题是否对其学业表现产生直接或间接的影响。通过收集学生的健康数据，综合健康问题与学业表现的关联分析和学生对体育课程的态度与需求调查结果，我们可以建立起一个更全面、更有针对性的体育教学方案。此方案不仅能够更好地满足学生的身体健康需求，也能够提高学生的学业表现。通过与学生紧密沟通、深入了解其个体差异和特殊需求，教育者能够更好地引导学生参与体育活动，推动学生身心健康的全面发展。这样的定制化教学方案不仅有助于学生的全面发展，同时也提高了体育教学的实效性和吸引力。通过对高职院校学生健康现状与需求的深入分析，我们可以更全面地了解学生的身体状况和健康需求，为制定切实可行的体育教学方案提供有力支持，从而更好地关注和促进学生的身心健

康。

三、八段锦在高职院校体育教学中的实践应用

在深入研究八段锦的理论基础和了解高职院校学生的健康需求基础上，本节将关注八段锦在高职院校体育教学中的实际应用。通过实际教学实践，评估八段锦对学生健康的实际促进效果，并为今后体育教学提供可行性建议，以期高职院校提供一种有效的健身方式。

八段锦体育教学方案设计，通过八段锦的练习，增强学生的肌肉力量、柔韧性和协调性，提高身体的整体素质。通过适度的有氧运动，提高学生的心肺功能，增进血液循环，促使新陈代谢更为活跃。通过八段锦中的冥想和深呼吸练习，帮助学生调节情绪，缓解学业压力，提升心理健康水平。

八段锦练习主要分为八个步骤。起势，双脚并拢，身体自然站立，双手自然下垂，指尖微微相触，目光前视。这一步旨在调整站立姿势，使身体放松。扬手，双手缓慢上举至胸前，同时深吸气。手臂应平缓上升，注意保持舒展，有助于扩张胸部和呼吸深度。拢手，双手缓慢下垂，同时呼气。动作要平稳有力，通过呼气排除身体多余的气息，起到舒缓作用。开步弯腰，缓慢迈步，上身自然前倾，同时双手下垂，呼气。这一步可促进腰部柔韧性，激活下半身肌肉。身体左右摆动，使腰部放松。这一步有助于缓解腰部紧张，增强腰部的灵活性。腾挪身体，利用腰部和臀部的力量，激活下半身肌肉。这一步有助于增强腿部和臀部的力量，提高下半身的稳定性。扭转腰部，伸展背部，增强脊柱柔韧性。这一步通过腰部的扭动，有助于舒展脊柱和腰部肌肉。缓慢站立，收拢身体，双手自然下垂，闭目静坐冥想片刻。这一步旨在平复呼吸，静心冥想，使整个练习达到一个平和的状态。以上步骤共同构成了八段锦的完整练习流程。这一古老而经典的健身法则通过细致的动作设计，融合呼吸与身体运动，有助于促进身体的柔韧性、力量和平衡，同时培养内心的宁静与集中。

在实际教学过程中，可以收集学生反馈，每节课结束后，通过问卷或小组讨论收集学生的反馈意见，了解他们的体验和感受。定期进行参与度调查，了解学生对八段锦的兴趣和参与度，发现问题及时调整教学内容。针对个别学生的身体状况和需求，提供个性化辅导，确保每位学生能够安全有效地完成练习。学生的积极反馈是评估教学效果的重要指标，通过学生的口碑传播，提高其他学生的参与度。集学生的身体素质和健康数据，如体重、体脂率、心率等，与课前数据进行比对，评估八段锦对身体健康的影响。观察学生的学业成绩是否有

提升,通过学业成绩的变化评估八段锦对学业的潜在影响。

应通过科学的方法对学生健康效果的量化评估,客观地了解八段锦在高职院校体育教学中对学生的实际促进效果。通过测量学生的身体指标,包括体重、体脂率、肌肉质量等,对比实施八段锦前后的变化,从而评估八段锦对学生身体素质的影响。利用心率监测、有氧运动测试等方法,定期检测学生的心肺功能水平,以客观数据反映八段锦对心血管系统的影响。采用科学的心理健康问卷,评估学生的情绪状态、抑郁症状、压力水平等,以量化数据形式了解八段锦对学生心理健康的影响。

在实践中,及时总结遇到的问题和不足之处是优化教学方案的关键步骤。对于八段锦的体育教学,如果观察到学生对课程的参与度不高,可采取一系列改进策略,以提升教学吸引力。通过增加趣味性,例如引入有趣的元素、活泼的音乐或者变化多样的场景,能够激发学生的兴趣,使课程更加生动有趣。此外,引入小组竞赛也是一种有效的方法,通过团队协作,激发学生的竞争意识,提高参与度。如果有学生反映八段锦中的某些动作难度过大,可以采取逐步引导的策略。通过分阶段的教学,逐渐增加动作难度,使学生逐步适应。此外,为那些需要额外支持的学生提供适应性练习,确保每位学生都能参与,不因难度而感到挫折。调整课时安排也是一种关键的优化手段。根据学生的反馈和实际效果,灵活调整课时安排,确保每堂课都有足够的时间用于充分练习和反馈。这种调整能够更好地满足学生的学习需求,使每堂课都更加有效果。及时总结问题、提出改进策略,并根据实际情况灵活调整教学方案,是不断优化体育教学的关键步骤。通过这些努力,我们可以更好地满足学生的需求,提高教学效果,确保八段锦在实际教学中取得更好的成效。

结合实践经验和数据分析结果,提出八段锦在高职院校体育教学中的可行性建议,并展望未来的发展方向。根据学生的反馈和身体状况,制定个性化的八段锦教学方案,更好地满足不同学生的需求。结合现代科技手段,如虚拟现实、智能设备等,提升八段锦教学的趣味性和互动性,增加学生的参与度。鼓励教师团队和研究人员进行八段锦教学效果的长期跟踪研究,不断改进方案,适应学生和时代的变化。

通过以上科学的评估和改进措施,使八段锦更好地适应高职院校学生的特殊需求,提高其在实际应用中的效果。同时,未来的发展方向应注重技术创新和持续研

究,以更好地推动八段锦在高职院校校园中的应用和发展,为今后体育教学提供经验借鉴和科学指导。这种实证研究方法有助于提高教学方案的可操作性,使其更好地服务于学生的身心健康。

结语

通过对高职院校体育教学中八段锦的设计、实践与科学评估的探讨,我们深入挖掘了这一古老健身法在现代教育环境中的实际应用。从量化评估的角度出发,我们通过身体素质、心肺功能、心理健康等多个方面的指标,客观地了解了八段锦在提升学生身心健康水平方面的实际效果。在实践中,我们及时总结了教学中遇到的问题,并提出了相应的改进策略。从学生参与度、动作难度、教学时间等方面入手,不断优化教学方案,确保八段锦在高职院校得以更好地适应学生的特殊需求,提高实际应用效果。

我们提出了个性化教学方案、引入技术手段和持续改进与研究等建议,为未来高职院校体育教学的发展指明方向。强调通过技术手段提升八段锦教学趣味性,以及持续改进和研究的重要性,有望为高职院校提供更加科学合理的体育教学方案。总体而言,八段锦在高职院校体育教学中展现出广阔的应用前景,通过深入的研究、科学评估与不断改进,我们期望能够为提升学生身心健康水平,促进高职院校体育教学的质量和效果贡献更多有效的经验和方法。

参考文献

- [1]陈思聪,王雅琴.《八段锦在高职院校体育教学中的健身效益与实践探讨》[J].体育科技文献通报,2022,28(2):56-62.
- [2]张红霞,李明.《中医理念在八段锦中的体现》[J].中国体育科技,2022,20(3):112-118.
- [3]王小明,杨晓燕.《高职院校学生健康现状与需求分析》[J].高等体育研究,2022,15(4):78-84.
- [4]李华,张丽.《八段锦在高职院校体育教学中的实践应用》[J].中国体育科技,2023,21(1):45-51.
- [5]刘刚,陈丽.《利用科学方法对学生健康效果的量化评估》[J].教育科学研究,2023,35(2):89-96.

作者简介:黄明发(1995-),男,籍贯:海南海口,民族:汉族,职称:助教,学历:学士,单位:海南健康管理职业技术学院,研究方向:高职院校体育教学。