

“互联网+教育”理念下中医院校传统体育养生教学改革研究

张婷

辽宁中医药大学

摘要：本研究旨在探讨在“互联网+教育”理念下，如何改革中医院校传统体育养生教学，以更好地满足现代学生的需求和适应数字化时代的教育趋势。本文首先介绍了研究的背景和必要性，强调了互联网+教育对传统教育模式的影响。然后，提出了一个研究框架，包括互联网+中医养生教育的理念、传统教育面临的挑战、互联网技术的应用、学生和教师需求以及教育资源与平台的开发。最后，本文提出了一系列实施对策，包括教育模式创新、课程设计、教育技术与在线平台建设、师资培训、学生参与与反馈机制、以及成果评估和未来展望。

关键词：互联网+教育；中医院校；传统体育养生教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.04.096

一、引言

随着互联网的快速发展，“互联网+教育”已经成为当今教育领域的热门话题。这一理念为传统教育模式带来了巨大的冲击，鼓励学校和教育机构积极探索数字化时代的教育创新。在这一变革潮流中，中医院校作为传统医学教育的代表，也面临着新的机遇与挑战。中医院校的传统体育养生教学一直是中医养生文化的重要组成部分，但如何在互联网时代进行改革，以更好地满足现代学生的需求，成为一个紧迫的问题。

本研究旨在探讨在“互联网+教育”理念下，如何改革中医院校传统体育养生教学，以更好地适应数字化时代的教育趋势。传统中医养生文化蕴含丰富的智慧，但如何将这些宝贵的知识传授给新一代学生，特别是那些在数字技术方面更有优势的学生，已经成为中医院校亟须解决的问题。同时，学生的学习方式和需求也在不断演进，他们更倾向于在线学习和互动教育。因此，如何将互联网技术融入中医养生教学，提供更具吸引力和有效性的教育体验，已经成为中医院校必须思考的课题。

二、“互联网+教育”理念下中医院校传统体育养生教学改革的必要性

（一）互联网+教育对传统教育的冲击

互联网+教育打破了时间和空间的限制。传统教育通常发生在特定的地点和时间，而互联网+教育提供了在线学习的机会，学生可以根据自己的时间表和地点选择学习，这为学习者提供了更大的灵活性。这种自主性使得教育资源变得全球范围内可获得，不再受限于地理位置，从而大大拓展了学习的机会。互联网+教育促进了个性化学习。通过智能化技术和数据分析，教育机构能够更好地了解每个学生的学习需求和进度，为他们提供个性化的学习材料和建议。这种定制化的教育可以更

好地满足学生的需求，提高学习效率，与传统一刀切的教育方式形成了鲜明对比。第三，互联网+教育加强了互动性和参与度。在线教育平台提供了各种互动工具，如在线讨论、实时答疑、虚拟实验室等，这些工具可以促进学生与教师以及同学之间的交流和合作。这种互动性不仅提高了学习的质量，还培养了学生的合作和沟通能力，这是传统课堂教育难以提供的。

（二）中医养生文化的重要性

中医养生文化强调健康的维护和疾病的预防。传统中医养生观念认为，身体的健康与人的生活方式、饮食、情绪、季节等因素密切相关。通过中医养生文化的指导，个体可以学会调整自己的生活方式，使之更符合自身的体质和需求，从而预防疾病的发生。而中医养生文化注重平衡和和谐。中医强调阴阳平衡、五行调和等观念，这些概念反映了自然界的平衡和和谐原则。通过理解和应用这些原则，个体可以调整饮食、锻炼和生活习惯，以保持身体和心理的平衡，促进健康和幸福感。第三，中医养生文化传承了珍贵的草药知识。中医草药疗法已经在数千年的历史中不断演化和发展，积累了丰富的经验和知识。这种传统草药知识对于治疗慢性疾病、改善免疫力和提高生活质量都具有重要意义。

三、“互联网+教育”理念下中医院校传统体育养生教学存在的问题

（一）传统课堂教学模式存在的问题

传统体育养生教学通常依赖于传统课堂教学模式，这限制了学生的时间和地点的灵活性。学生必须按照特定的时间和地点出席课堂，这对于那些有工作、家庭或其他日常事务的学生来说可能是一个挑战。这种限制可能导致一些学生错过了重要的课程内容，降低了学习的便捷性。而传统体育养生教学通常受到资源不足的问题困扰。教育资源包括适当的教材、实验设备、专业教师

等，但有些地区或学校可能无法提供足够的资源来支持高质量的体育养生教育。这可能导致学生无法获得充分的教育支持，限制了他们的学习体验。第三，传统体育养生教学通常缺乏个性化教育。中医养生强调个体差异和体质，但传统教育往往采用一种“一刀切”的教育模式，不充分考虑每个学生的特点。这可能导致学生无法充分理解和应用中医养生原理，因为教育内容不够个性化。

（二）传统体育养生教学改革的关键问题

传统体育养生教学通常受到时间和地点的限制。学生必须按照特定的时间和地点出席课堂，这对于那些有工作、家庭或其他日常事务的学生来说可能是一个挑战。改革需要解决这一问题，提供更灵活的学习选项，使学生能够更好地融入他们的生活日程中。传统体育养生教学通常受到资源不足的问题困扰。教育资源包括适当的教材、实验设备、专业教师等，但有些地区或学校可能无法提供足够的资源来支持高质量的体育养生教育。改革需要关注资源分配和利用，以确保每个学生都能获得充分的教育支持。第三，传统体育养生教学缺乏个性化教育。中医养生强调个体差异和体质，但传统教育往往采用一种“一刀切”的教育模式，不充分考虑每个学生的特点。改革需要引入更多的个性化教育元素，以满足学生的不同需求。

四、“互联网+教育”理念下中医院校传统体育养生教学的实施路径

（一）互联网+教育与中医养生的融合理念

互联网+教育与中医养生的融合可以提供更广泛的教育资源。传统中医养生教育通常受制于有限的课堂资源和教材。通过互联网+教育，学生可以访问来自不同地区和文化背景的中医养生知识和实践，从而获得更全面的视野。这种多样性可以丰富中医养生教育的内容，使学生更好地了解不同的中医养生方法。互联网+教育强调了个性化教育。中医养生强调个体差异和体质，因此个性化的指导对于有效的中医养生非常重要。通过互联网+教育，学校可以利用数据分析和智能算法为每位学生提供个性化的学习建议和路径。这有助于更好地满足学生的需求，帮助他们更好地实践中医养生方法。互联网+教育与中医养生的融合促进了互动性和参与度。中医养生教学需要学生积极参与和实践，而互联网技术可以通过在线讨论、虚拟实验室、模拟软件等工具，增加学生与教师之间的交流和互动机会。这种互动性有助于学生更深入地理解和应用中医养生原理，提高了教育的质量。

（二）互联网技术在中医养生教学中的应用

互联网技术提供了更广泛的教育资源。中医养生教

学可以借助在线学习平台和教育应用程序提供丰富多样的学习资源，包括在线课程、视频讲座、数字教材和学习工具。这使学生能够随时随地访问教育资源，无论他们身处何地，扩大了学习的范围。互联网技术强调了个性化学习。中医养生教育需要考虑每个学生的体质和需求，因此个性化的教育至关重要。在线学习平台可以利用数据分析和智能算法，为每个学生提供个性化的学习建议和路径，使教育更适应个体需求，提高了学习的效率。互联网技术促进了互动性和参与度。中医养生教学需要学生积极参与和实践，而在线学习平台可以提供各种互动工具，如在线讨论、实时答疑、虚拟实验室等，鼓励学生与教师和同学之间的交流和合作。这种互动性有助于学生更深入地理解和应用中医养生原理，培养了合作和沟通能力。

（三）学生和教师的态度和需求

对于学生而言，他们通常希望获得高质量的教育，并能够将所学的知识应用到实际生活中。学生对中医养生教学的态度往往是积极的，因为他们希望通过这门学科了解如何改善自身的健康和生活方式。他们渴望获得实际的技能和知识，以提高他们的生活质量，减少疾病风险，并提高健康意识。同时，学生也希望教育能够满足他们的个性需求，如时间灵活性、个性化学习、互动机会以及实时反馈。

对于教师而言，他们通常希望能够有效地传授知识，激发学生的兴趣，以及帮助学生成功应用所学的中医养生原理。教师的态度通常是致力于教育和培养学生，以使他们能够成为有责任感和健康意识的个体。教师需要支持学生，鼓励他们积极参与学习，并提供清晰的指导和教育资源。同时，教师也可能期望获得教育技术和资源的支持，以更好地满足学生的需求，如在线学习平台、虚拟实验室、互动工具等。

五、“互联网+教育”理念下中医院校传统体育养生教学的实施对策

（一）教育模式创新：互联网+中医养生教育

互联网+中医养生教育提供了更广泛的教育资源。传统中医养生教学通常受制于有限的教室资源和教材，而互联网技术允许学生访问来自不同地区和文化背景的中医养生知识和实践。学生可以通过在线学习平台获得丰富多样的学习资源，包括视频课程、数字教材、专业文章等，使学习的范围更广泛。互联网+中医养生教育强调了个性化学习。中医养生教育需要考虑每个学生的体质和需求，因此个性化的教育至关重要。在线学习平台可以利用数据分析和智能算法，为每个学生提供个性化的学习建议和路径，使教育更适应个体需求，提高了学习的效率。互联网+中医养生教育促进了互动性和参

与度。中医养生教学需要学生积极参与和实践，而在线学习平台可以提供各种互动工具，如在线讨论、实时答疑、虚拟实验室等，鼓励学生与教师和同学之间的交流和合作。这种互动性有助于学生更深入地理解和应用中医养生原理，培养了合作和沟通能力。互联网+中医养生教育提供了实时反馈和评估机会。学生可以通过在线测验和作业获得即时的反馈，了解自己的学习进度和理解程度。这有助于学生及时调整学习策略，提高学习效果。

（二）课程设计与内容更新

课程设计需要更加关注学生的需求和兴趣。互联网+中医养生教育可以根据学生的个体差异和背景，提供个性化的学习路径。课程设计师应该考虑学生的需求，确保教育内容具有吸引力，能够激发学生的兴趣，使他们更积极地参与学习。这可能包括选择有趣的主题、使用多媒体资源以及引入实际案例研究。

课程内容需要与时俱进。中医养生领域不断发展和演化，因此课程内容需要保持更新，反映最新的研究和实践。教育机构应该与行业专家和从业者合作，以确保课程内容紧跟时代，反映最新的中医养生理念和技术。这有助于学生获得最实用的知识和技能，以应对现代社会的养生需求。

课程设计需要融合多媒体和互动元素。互联网+中医养生教育可以借助多媒体资源，如视频、音频、虚拟实验室和互动模拟等，提供更生动和有趣的学习体验。这些元素可以帮助学生更好地理解和应用中医养生原理，增加互动机会，促进合作和学习的积极性。

（三）教育技术与在线平台的建设

教育技术和在线平台的建设需要注重用户友好性和功能完备性。这些平台应当设计得容易导航和使用，以满足教师和学生的需求。平台应提供多样化的学习工具，如在线课堂、虚拟实验室、互动工具等，以促进互动和参与。同时，技术平台需要确保数据的安全性和隐私保护，以保护学生和教师的信息。师资培训和支持是至关重要的。教师需要了解如何有效地使用教育技术和在线平台，以最大限度地发挥其教育潜力。培训可以包括如何制定在线课程、如何使用多媒体资源、如何管理在线课堂以及如何评估学生的表现。此外，支持体系也应提供教师与技术支持团队的联系，以解决技术问题和提供帮助。教育技术和在线平台的建设需要定期更新和改进。技术和互联网工具不断发展，因此平台需要保持更新，以反映最新的教育趋势和技术进展。这需要不断的研发和维护，以确保平台的性能和安全性。

总的来说，教育技术和在线平台的建设，以及师资

培训和支持在互联网+中医养生教育中扮演着重要的角色。它们需要注重用户友好性、功能完备性、安全性和隐私保护，提供师资培训和支持，定期更新和改进平台，以及具备国际化视野，以确保高质量的教育和教学体验。

六、结论

互联网+中医养生教育代表了一种创新的教育模式，具有巨大的潜力。这一模式融合了互联网技术和中医养生传统文化，为学生和教师提供了更广泛的教育资源、个性化学习、互动机会、实时反馈和国际化学习。这种模式应对了传统教育中存在的一系列问题，如时间和地点的限制、资源不足、个性化教育、互动机会不足和国际化程度有限。通过互联网+中医养生教育，学生能够更好地融入教育，满足个性需求，提高健康意识，学习跨文化知识，以维护健康。

教育技术和在线平台的建设需要不断改进，以确保用户友好性、功能完备性和安全性。师资培训和支持也应持续提供，以帮助教师有效地利用技术和平台。课程设计和内容更新需要紧跟中医养生领域的发展，反映最新的研究和实践。内容应该有吸引力，能够激发学生的兴趣，并具有国际化视野。综上所述，互联网+中医养生教育是一种具有潜力的教育模式，能够为学生提供高质量的中医养生知识和实践。通过不断改进和发展，这一模式将有助于满足现代学习需求，提高健康意识，促进中医养生文化的传承和发展。

参考文献

- [1] 王广泉, 董世龙, 刘昀. 武医融合理念下武术与民族传统体育专业传统体育养生课教学模式研究[J]. 体育视野. 2023 (04): 149-151
- [2] 洪庆林, 黄延, 朱文军, 王胜起. 传统体育养生运动处方库设计与应用探究[J]. 食品界. 2021 (02): 108
- [3] 景奕飞, 康德强, 王哲. 《养性延命录》中传统体育养生理论的现实阐释[J]. 中华文化与传播研究. 2022 (02): 164-175
- [4] 方方, 张晓华. 道教养生体育文化探源[J]. 沈阳体育学院学报. 2019, 38 (05): 139-144
- [5] 沈晓东, 王兴伊, 许峰. 考探中医学导引术的历史内容与现代进展[J]. 中医文献杂志. 2010, 28 (05): 55-56+59

作者简介: 张婷(1981~), 女, 籍贯: 辽宁盘锦; 学历: 本科; 学位: 硕士; 职称: 讲师, 研究方向: 民族传统体育, 单位: 辽宁中医药大学。