

中医药传统文化进校园

梁笑杰

(石家庄市第十中学 河北 石家庄 050091)

【摘 要】中医药文化与中华优秀传统文化在哲学智慧和伦理思想上是一脉相承的。如何让中医药文化这一中华优秀传统文化走进校园，是当前我国教育发展的重点课题之一。我们将中医药的知识纳入了我们的校本课程、课外活动，使得中医药传统文化在我校得以良好的开展。我们将中国优秀传统文化继续传承下去，在学生和老师的共同努力，不断的深化中医药知识，提升中医药传统文化的价值，帮助我们建立对中华民族文化的自信心，提升民族自尊心。

【关键词】中医；传统；文化；健康；教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.093

中华优秀传统文化积淀深厚、灿烂多姿，是中国文化的精髓与瑰宝。是中国古代先贤数千年智慧的结晶，凝聚着中华民族数千年的智慧和力量。中医药文化与中华优秀传统文化在哲学智慧和伦理思想上是一脉相承的。如何让中医药文化这一中华优秀传统文化走进校园，是当前我国教育发展的重点课题之一。我校是中华传统特色学校，注重传统文化在学生中广泛传播和应用，我们将中医药的知识纳入了我们的校本课程、课外活动，使得中医药传统文化在我校得以良好的开展。

一、抓文化——注重校园文化的营造

1. 中医药校园环境文化的营造

文化需要环境氛围来烘托，中医药文化进校园必须融入校园环境文化，让中医药文化成为校园环境文化的一部分。我们制作中医药展牌在张贴在校园的明显墙壁上，引导学生根据生物知识制作中草药标本进行橱窗展，开辟中草药种植基地，制作明显标牌。让每一位学生走进校园，都有直面传统，中医药传统文化就在我们身边的感受。我们也可以根据中草药知识对校园的走廊、花园等处进行命名。例如：“厚朴”是一味中药，中医药书称其因“本质朴而皮厚”得名。厚，是厚厚的厚；朴，是质朴的朴。根据这一中药名称我们可以将我们学校花园命名为“厚朴园”。

2. 中医药校园活动文化的营造

校园文化是以学生为主体，所以中医药活动文化必须围绕学生来设计。我校是完中，设置中医药活动应该满足不同年龄，层次的学生需求。

针对初中学生我们开展常见中草药标本制作评比，中医药在身边手抄报评比，中草药名称猜谜等活动。猜谜活动自古以来，是文人墨客喜欢的活动之一，以独具奇趣的中药之名创作谜题供学生猜测，成为学生酷爱的益智添趣活动。我将如何开展的猜谜活动进行简单的阐述：首先利用学生校本课程时间介绍常见中草药的名称及作用。其次给学生提供谜语资料，让学生进行为期两周的资料准备。例如：寒冬腊月纸糊窗（防风）、30÷5（商陆）、举国同庆（合欢）、百两银子买张皮（桂皮）、九九归一（百合）、穿群而过（贯众）等。最后比赛过程设置必答题和抢答题两个环节，在竞赛中提升学生的中医药传统文化知识。

针对高中学生，我们开展了以班为单位的中草药基础种植和水培养殖评比活动：“望”“闻”“问”“切”的中医讲座；举行《黄帝内经》《本草纲目》知识讲座和知识竞赛；开展中医药健康伴我行的保健知识普及活动；开展中医药名人故事，成语演讲活动；开展太极拳展演活动；多种形式的中医药活动的开展促使了学生爱上传统，爱上中医，也为中医药以后的发展埋下了引导的种子。

二、重传统——弘扬中华民族的传统美德

1. 大医精诚——中医药进入校园利用教师的成长

中医药走进校园，我们不单要了解中医药的相关知识，更要了解中医药潜在的榜样作用，精神指引。在大医精诚提到：大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。若有疾厄来求教者，不得问其贵贱贫富，长幼妍媸，怨亲善友，华

夷愚智，普同一等。要求医者要有精湛的医术，习医之人必须“博极医源，精勤不倦”，教师也应如此。教师每天要面对不同学生、不同家长、不同的领导，同时教师还要面临社会上很多物质的诱惑。教师需要保持一颗平静的心，就应安定心神和情志，没有其他的欲望、追求的干扰，要公平的对待每个学生，对学生像对挚爱亲人一样，不抛弃、不放弃，用发展的眼光看待前进中的学生。因此中医药进校园也是对教师心灵的一次净化。我校除了开展学生中医药相关知识讲座外，我校还聘请中医学院的专家老师开展专题讲座，帮助教师进行专业素质和道德素质的提升。

2. 厚德怀仁——中医药进校园利于学生思想教育

随着社会的发展，学生通过先进的信息技术获得更多的外界知识，学生的身心发展受到了多方面的影响，从而导致现在的学生性格急躁、脾气古怪、个性突出。传统的思想教育让学生感觉就是没有根基的说教，没有任何的说服力。因此，借助中医药进校园这个主线，让学生诵读经典、了解医学名人、关注历史和自身的身心健康，使思想品德教育生动形象，使学生潜移默化地受到教育。扁鹊救世济人、敢于直言，华佗广施人道、不分贵贱；张仲景悬壶济世、恒志精术；孙思邈以人为本、精勤不倦；李时珍不畏艰险、求真务实，这些名人事例有利于培养学生与人为善、扶危济困、乐于助人的良好品德。

三、重健康——关注师生的身体健康

中医理论讲：人以天地之气生，四时之法成。因此在睡眠上强调“春三月夜卧早起，夏三月夜卧早起，秋三月早卧早起，冬三月早卧早起”的睡眠规律，同时指出“凡十一脏皆取决于胆卧则血归于肝”，子时是胆经最旺的时候，在这之前睡觉对健康有益。如果丑时还不睡觉，则血不归于肝，肝失濡养，就会导致肝木疏泄失常，而出现烦躁易怒、头痛、失眠等症。针对目前学生多睡眠不足、熬夜的现象，将睡眠养生列入教学内容，理论与实际相结合，从而增强学生的健康意识。高三学生学业压力大，通过中医药知识的普及，强调眼保健操，引起学生关注用眼健康，利用大课间时间全校进行太极课间操活动，培养学生让学生对身体重视起来，增强学生的体质。

利用校本课程时将中医药养生保健知识融入教学课堂，特别是中医推拿手法。在校本课堂中科学普及中医推拿手法，可以使学生在亲身体验中认识中国古老的推拿术、了解人体的常用穴位，更可以让学生学以致用，在学校可以运用简单的推拿手法帮助同学来预防和缓解如头疼、感冒等，增进同学的友谊；回到家中，为家中长辈用推拿手法尽一份孝心，促进家庭的和睦，家人的感情。利用中医药知识养生的同时，培养了学生社会责任。

优秀的传统文化流传到今天，学生要做的不仅仅是要将传统文化继续留传下去，更要做到的是学习传统文化的，理解传统文化要教会我们的道理。我校开展中医药进行校园的活动，注重文化的渗透，精神的引导，促进了学生核心价值的发展，对学生的内涵培养，知识的拓展，有很大的作用，同时也净化了教师的心灵。我们将中国优秀传统文化继续传承下去，在学生和老师的共同努力，不断的深化中医药知识，提升中医药传统文化的价值，帮助我们建立对中华民族文化的自信心，提升民族自尊心。

小学体育运动安全机制分析与策略研究

王福建

(青岛南仲家洼小学 山东 青岛 266022)

【摘 要】在小学体育活动的组织过程中教师既要重视活动的组织质量，同时也要通过安全问题的重视来保障整个活动的组织安全，从而确保体育教学开展的顺利性与有效性。本文主要分析了小学体育安全机制中的存在问题，通过安全机制策略的提出以期促进体育活动组织的安全性，保障体育教学开展的有效性。

【关键词】小学体育；安全机制；策略研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.094

在小学素质教育的持续推进背景下，体育教学的开展既受到了教育工作者的重视，同时在教学实践的改革下体育教学的教学质量也在不断的提高。由于学生要进行动态的参与到体育活动的组织与实践，学生的活动好带来了一定的安全隐患。在当前体育教学实践过程中，体育活动的安全事件时有发生。为了在保障小学体育教学质量的基础上提高体育活动的安全性，教师要重视体育安全机制的搭建，通过现存问题的分析来明确当前体育运动的改进方向，以针对性的体育安全实践措施来促进体育活动安全性的提高，保障体育运动开展的顺利性与有效性。

一、小学体育教学中存在的安全隐患

在小学体育教学的组织过程中，学生的体育活动主要是通过体育器械的运动来实现体能锻炼的目的，但当前部分小学体育器械存在一定的安全隐患。器材在使用以及维护的过程中既有着维护不到位现象，同时也有着体育器械本身质量不过关的实际问题，而学生在使用体育器械参与体育活动时，器械质量的不达标也会导致体育活动中的安全隐患。

其次，在体育活动的组织过程中，教师作为整个活动的负责人，部分教师在体育运动的开展过程中存在着忽视了学生活动安全的问题，教师在教学中只单一的强调了体育的教学内容，教学中对于学生监督力度的不足以及注意事项强调的不到位会导致学生练习过程中的盲目性以及随意性。

最后，对于小学生而言，其虽然在参与体育活动中有着较强的积极性，但个体思维发展较不成熟的特点也使得该阶段学生在参与体育活动时缺乏安全意识与个体保护意识。学生在体育运动时只顾玩耍，对于自身的身体素质认知不清会导致学生缺乏保护意识。

二、小学体育运动安全机制的实践策略

教师体育运动安全的要求下所开展的体育课堂实践活动要明确体育运动中存在的安全隐患，通过针对性的实践策略来提高体育活动组织安全性，保证体育运动开展质量的同时促进学生身体素质的提升。

（一）基础设施建设

面对学校在体育器械建设以及维护过程中出现的质量不达标，维护不到位的实际问题。体育运动安全性的保障要通过活动场所的安全来促进体育活动的组织的有效性。学校在体育教学的实践过程中，首先要通过资金投入的加大来提高学校所使用体育器械的整体质量，通过对于体育器材制造商、制作材料、制作步骤等细节的把控，在详细挑选体育器材的基础上确保体育器材应用的安全性。

其次为了进一步保障体育器材采购的质量，学校可以通过规章制度的完善与明确，通过监督制度以及采购制度的优化来促进保障学校采购体育器材的质量。

最后在体育教学的组织过程中，体育器材往往高负荷的使用，而为了保证体育器材使用的有效性，学校也要通过针对性的体育器材维护来保证体育器材的使用质量。在基础的日常维护过程中，学校要通过日常对于体育器材的检查来及时的发现体育器材的安全隐患，在体育器材的维修上也要切实以应用为最终目的，以安全隐患的及时发现，及时处理来保证学生应用体育器材时的安全性。

（二）提高体育教师安全意识

体育教学开展过程中，教师首先要向学生讲解基础的体育运动知识。在理论知识的讲解环节，教师要重视对于学生安全意识的培养，通过理论知识讲解阶段安全意识的融入，以事

例讲解、注意事项强调的方式来促使学生在体育活动的实践过程中主动的以安全的规范与标准来开展体育实践。

其次，教师在向学生进行体育运动示范的过程中要对体育运动中的安全隐患部分加以强调，针对性的向学生讲解运动过程中开展自我防护的办法。教师的动作示范可以通过慢动作以及分解动作的形式来使学生充分的了解到动作的开展方法，以正确姿势的掌握来提高体育运动开展的安全性。

在某些对学生有一定伤害的体育运动项目开展过程中，教师可以通过护具的使用，对学生的身体骨骼与关节加以针对性的保护，从而规避不良运动方式对学生个体造成的危害。

最后为了促进学生的体育活动安全性，教师在体育知识的教学过程中也应以案例分析的方式来向学生传递不安全操作的最终后果。以拔河比赛为例，教师在教学过程中，既要向学生讲解正确的拔河姿势，同时也要通过提前放手所产生的后果的讲解，使学生明确不安全操作所带来的安全隐患以及不安全操作对个体身体的不良影响，促使学生形成安全运动的体育意识。

（三）加强安全意识教育

小学生在参与体育运动时往往会由于自身活泼好动的特点而单一的关注体育活动的趣味性以及实践性，忽视对于自身的保护。因此为了避免学生在参与体育活动时只关注于运动形式忽视安全的问题，教师在日常的知识教学过程中要重视对于学生安全意识的培养。

在安全教育的加强过程中，教师首先要重视体育课堂上的针对性讲解，以安全知识的专项讲解促进学生安全意识的形成，通过体育活动中针对性的安全知识讲解来保障体育活动的安全性。

其次安全教育也要通过学校背景下教育的加强，以安全讲座，安全知识学习等多样化的教学模式来促进安全教育组织质量的提高。而为了保障安全教育的效果，学校在安全教育的组织过程中要重视该种教育活动的持续性以及长期性，在每周、每月、每季度的安全教育活动中引起学生对于个体安全的重视。在潜移默化的安全教育中对于学生的安全意识进行加强。

三、结束语

小学生在参与体育活动时表现出了极大的热情以及积极性，但为了保障体育活动的组织的安全性，教师在体育安全机制构建的背景下，要重视体育活动的组织过程中安全问题，通过课堂实践中的应用策略来保障学生参与体育活动时的个体安全，使运动活动的组织有着更高安全性的同时也促进现代体育教育活动的顺利推进。

参考文献

[1]林建家[1].解析小学体育安全问题的规避及应对措施[J].新教育时代电子杂志（学生版），2019，000（003）：1-1.
[2]敦岩.小学体育安全教育的研究与对策[J].读与写（教师），2019，000（009）：1-1.

作者简介：

王福建（1985-10-），男，汉，山东青岛，青岛南仲家洼小学，中小学二级教师，研究方向：小学体育。