

# 弘扬中医 文化传承

## ——基于传统文化下小学中医药文化传承教育的实践探索

张红丽

通化市东昌区靖宇小学

**摘要：**本文围绕在义务教育小学阶段开展“非遗”中医药文化传承教育的实践探索。阐述其理论背景，介绍当前小学开展中医药文化实践的具体举措，通过采用多元融合的教学方法，结合实践活动，激发学生对中医药文化的兴趣，增进学生对中医药文化的理解。同时提升学生的实践能力，培养学生的创新精神。此教学实践有助于传承和弘扬中华传统文中医药文化，而为学生的全面发展提供有力的支持。

**关键词：**小学；传统文化；中医药

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.10.141

### 引言

《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》指出，实施中医药文化传播行动，把中医药文化贯穿国民教育始终。在小学进一步丰富中医药文化教育，使中医药成为群众促进健康的文化自觉。中医药文化进校园是国家大力推行的活动。其重要意义在于弘扬中华优秀传统文化，将中医的健康观，生命观、生活方式等优秀传统健康理念，深植于学生的心中，提升学生身体素质。

### 一、小学阶段开展中医药文化启蒙教育的现实背景

中医药文化是中华优秀传统文化的核心组成部分，《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》明确要求将中医药基础知识纳入义务教育课程，为课程开发提供了政策支持，中医药课程实施可以帮助学生在文化浸润中建立民族认同感。但当前仍缺乏针对小学生的中医启蒙课程框架和贴合学生特点的课程资源。中医药文化中蕴含丰富的养生保健知识，如合理饮食、四季养生、穴位保健等。将这些知识融入小学教育，能帮助学生从小树立健康生活理念，养成良好的生活习惯，提高自我保健能力，为学生的身心健康发展奠定基础。

开展此实践研究，可探索符合小学阶段儿童认知规律的课程模式，解决现有课程不完备，仅仅是零散活动为载体的原有课程形式，填补针对小学中医药启蒙课程

体系的空白。小学生处于爱国情感快速发展的关键期，在此阶段开展中医药启蒙课程实施，能引导其形成健康生活方式，同时学习中医“治未病”理念，改善“小眼镜”“小胖墩”等现实健康问题。

### 二、小学中医药文化启蒙教育的实施路径

《义务教育课程方案（2022年版）》明确提出，要“设立多元实践主题学习活动，加强学科间相互关联，带动课程综合化实施，强化实践性要求”。中医药文化与小学多个学科相关联，为跨学科项目化学习提供了良好载体，是探索跨学科校本课程建设的有效途径。

#### （一）立足校情统筹设计课程体系

结合我靖宇小学“白桦树”课程体系多元德育路径，立足小学生成长规律，探索适宜在小学阶段开展的中医药课程内容，通过调查分析、课程实施、实践反思建构起智趣课程体系，我校在实施过程中确立不同学段有不同的探索实践。

（1）开发中医药启蒙课程。在三年级开发“中医药”启蒙校本课程。针对符合三年级认知特点的特色校本实践，在系统的课程学习中促进小学生养成良好的健康生活习惯，提升学生的文化修养以“感知体验”为核心，“故事化+趣味实验”形式讲解人体经络、四气五味等概念。

例如，通过《神农尝百草》动画片解析药性理论，利用“五味盲盒”游戏让学生体验酸苦甘辛咸与五脏关联。开发“百

草园探秘”设计“节气药膳制作”健康保健的“人参健脾丸制作”等课程。拓展亲子养生活动：“21天健康打卡”，通过晨起搓耳100下预防“小眼镜”；“晚餐八分饱”落实2025年最新的国家减肥指南《体重管理原则》预防“小胖墩”，用小手拉大手点燃家庭健康微习惯，培养文明健康的生活方式，随时收集学生实践反馈成果。

(2) 在学校启动中医药草种植、科普项目。在全学段开展“有田”药草种植园快乐劳动课程，划分道地药材区（种植艾草、贝母、紫苏、五味子等长白山特色在吉林通化好种易活品种）。同步开设“中医急救点穴术”进学校课后服务课程。开展中医智慧教师培训（如中医急救穴位技能培训）。

(3) 开展“探人参文化 促爱乡情怀”绿色研学活动。带领学生走进共建单位通化永欣中医康养馆开展职业启蒙教育，设置“中药房探秘”等职业体验路线。联合康养集团开设“四季养生工坊”，组织学生参与艾草收割、夏季防蚊香囊制作等季节性劳动。与通化市中医院共建，邀请非遗老中医开展“师徒带”工作坊，教授小儿推拿、药材炮制等传统技艺。走进人参种植基地，了解人参的生长环境和药用价值，领略人参文化博大精深，增强对家乡通化的热爱和传承意识。

(4) 开展思政+中医药课程展示活动。结合区域教研会、区级开放日关键节点开展亲子中医药文化嘉年华，全程以学生为主体，以学生实践体验、自学闯关、互助体验开启多个亲子携手、趣味闯关、中医药体验等渠道展示推广模式：中医药文化嘉年华活动当天，“我是你们的好朋友”摊位，学生从家里带来了：人参、鹿角、陈皮、枸杞、白芷、苏子、甘草、菊花、红花、山药等中草药，来挑战的学生近距离观察、触摸，通过辨认挑战赛加深对其形态、颜色、气味及功效的认识。“药食同源”板块分别是：厨房调料可入药、五谷为养 元气满满、药补不如食补、润肺养生茶饮、五谷养生粥，还有美味的水果茶。同学们和家长朋友们对热气腾腾的可以品尝的活动内容特别感兴趣，纷纷前来品尝，学校

首推的润肺养生茶食材有：山楂、菊花、荷叶、甘草、陈皮和冰糖。这一款茶饮主打一个：滋阴润肺利咽解毒。肺是气的根本，为魄所居之初。这款茶饮特别适合教师及服务行业用嗓过多的人群。活动中孩子们把温热甘甜的茶饮献给做列车员的妈妈，送给开出租车的爸爸，端给经常参加老年大学合唱团的爷爷，奉给每日辛勤照顾自己洗衣做饭最最辛苦的奶奶，当然还有自己最敬爱的老师们……活动调动了他们参与活动的积极性，师生家长了解了“药食同源”的理念，增加了中医药知识储备，鼓励孩子们将茶饮献给家人和老师，培养学生的感恩之心，增进亲子关系和师生情谊，让学生在劳动实践中学会关爱他人。“中医家庭急救点穴术”摊位，来挑战的学生需要自主学习穴位图：内外关穴、合谷穴、劳宫穴、尔晋穴等，实现“自学——挑战——实践——应用”的闭环学习途径。作为指导的“郎中小医师”耐心回答同学的问题，随时关注自学同学的穴位和手法，明确关键穴位的位置，特别是点按手法的力度、强度、频次的细心指导。“劳宫穴”是学生们非常感兴趣的一个，“小郎中”们，诙谐的叫她“疲劳的宫殿”，如果你累了，或者是家里的爸爸妈妈乏累了，就去点按——劳宫穴。位置：在手掌心，第二、三掌骨之间偏于第三掌骨桡侧。取穴方法：握拳屈指时，中指指尖处，按压有酸胀感即为此穴。具体的功效：提神醒脑、清心安神。“小郎中”们在辨析挑战学生的操作中，随机科普不同点按手法，对于不同施穴场景的应用：疏通经络、调理脏腑、调和气血，甚至在关键时刻可以挽救生命。前来挑战的学生亲身体验，学生和家长互相指导、反复尝试，体验按压穴位带来的身体舒适感。一时间，家长朋友们，同学们对穴位按摩产生了浓厚的兴趣，“郎中小考官”们也是乐此不疲，把自己的课程所学倾囊相授又时时辅导闯关的队员和家长。每一关，家长和孩子能共同知晓3-5种事物的名称和功效就是挑战成功，可以得到一枚“杏林新苗”奖章。集齐8种不同颜色的“新苗”章，即可到“岐黄工坊”领取“岐黄之星”奖章，还有靖宇小学特制的养生香囊，

可以亲子一同DIY,制作这份既有文化传承又有劳动实践智慧的伴手礼带回家。活动在寓教于乐、劳动实践探索中学习了家庭急救点穴术的中医手艺。这是一个传递“爱”的穴位,同学们纷纷表示要把这技法教给家人,在心底埋下传承中医药文化的种子。多元的实践活动,增强专兼职教师的教学技能,带动区域内各校教师对传统文化中医药热爱与传承意识,推动教育经验分享。

(5)探索小学中医药启蒙课程评价体系,设计评价手册。编制《岐黄成长护照》,结合少先队争章活动设置“识药小达人”“仁心小使者”等特色章。将学生综合评价与思政+中医药实践成果紧密结合。让学生从自己活动记录中不断增强参与的价值认同。

## (二)借助课题引领教学研究和实践

学校在2023年初始,就开辟了“有田”中草药种植园,2025年3月申报的“小学三年级中医药文化启蒙课程实践研究”课题成功立项为吉林省教育学会研究课题。学校成立了专门的研究团队,定期开展学习交流,提升研究专业化水平。课题研究围绕小学三年级中医药文化启蒙课程的具体实施,着重从目标、内容、评价三个方面展开,深入挖掘中医药文化在小学三年级阶段育人的实践意义、探究中医药文化在全年级智趣化融合的内容创新体系和智趣评价体系,链接“五育”,找到探究的契合点,让课程更加科学,让育人更加精准。作为市级劳动教育试点校,学校结合学生特点构建了融“雅趣融通劳动育人”为一体的“本草·劳育”课程,以相关劳动节、营养日等重要节点和节气开展的系列主题探究,追药食同源、做药食药饮、品健康营养美食、促学生健康成长。在学校承办的“全环境立德树人·传承中医薪火岐黄”中华传统文化中医文明专场中,展示了课题的阶段性成果,提炼形成了具有校本特色的教学研究和实践,为中医药文化深度探究奠定了坚实的基础。

## (三)注重课程资源的挖掘和利用

在中医药文化课程实施过程中,家长成为学校的支

持者和助力者,因为他们看到了孩子们的变化和成长。通化市医药健康职业学院从事中医药职业的家长走进课堂成为客座讲师;在通化市中医院工作的家长带领学生们去实地参观学习,亲身观摩中医针灸、按摩理疗的神奇功效;另外,学校周边的通化师范学院、通化市科技馆和永欣鸿雁堂中医馆等成为实践活动的基地,大学生和小学生、校内老师和校外辅导员牵手共同学习、共同实践,开阔了学生的视野,丰富了学生的体验。还有社区、敬老院以及社会有关场所的爱心人士主动为学生提供展示和实践的机会,学校师生带去中医保健拍手操、八段锦和中医药主题的故事、歌曲、文创作品等与老人、孩子一起分享,将所学所获反哺于更多的人,真正实现了传统文化的传承和责任的担当。在此基础上,学校成立了全环境育人联盟共同体,形成了校家社的绿色生态育人圈,共同为学生的健康成长保驾护航。

## 结语

未来,靖宇小学中医药文化传承教育应进一步加强顶层设计,将其纳入学校基础教育课程体系,提升教学效果完善评价体系。我校会继续加强与高校、科研机构的合作,深入开展教学研究,探索更科学有效的教学方法和课程模式。利用互联网、人工智能等新技术,开发数字化教学资源和学习平台,实现优质资源共享。此外,还应加强“大思政”理论实践,实现大中小一体化中医药探索实践学校间的交流与合作,将中医药文化推向更高更广的校园,让更多的人了解和喜爱这一中华瑰宝,为中医药文化的传承与发展培养更多的新生力量。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部完善中华优秀传统文化教育指导纲要[N].中国教育报,2014-04-02(3).
- [2] 王国强.中医药文化进校园意义及实施策略[J].创新人才教育,2017(2):38-40.
- [3] 李梦雅.传承瑰宝国医弘扬中华国粹[J].创新人才教育2024(2):21-24.