

文化自信视角下八段锦在高等职业院校中的普及推广路径

林先鸿 宋静敏*

海南健康管理职业技术学院

摘要: 八段锦是优秀的中国传统养生功法,具有一定的健身养生、修身养性功能。为了在校园内普及推广八段锦,文章以文化自信为视角,以高等职业院校师生为对象,立足实际情况探讨八段锦的普及推广路径。文章首先总结八段锦在校园普及推广的价值表现,重点分析如何通过开设课程、证书培训、开展活动交流、举行展演比赛等途径加速八段锦的有效推广。旨在探讨传统文化在校园的多元化传承路径,为促进提高学生八段锦的关注度及参与度提供有益借鉴。

关键词: 文化自信; 八段锦; 职业院校; 普及推广

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.07.225

前言

习近平总书记在多次大会中提到:“文化自信是最基本、最深沉、最持久的力量”,“推进文化自信自强,铸就社会主义文化新辉煌”。尤其是针对广大学生、青年群体,更要通过优秀传统文化来塑造其良好的思想价值观,落实立德树人的根本任务。八段锦是中国古代气功功法之一,其发展历史悠久,传承价值较高。2020年国家体育总局气功中心发出《关于健身气功推广功法目录的公告》,明确了要普及推广包括八段锦在内的健身气功功法,做好各项健身气功活动、站点等管理工作。基于此,文章以习近平的“文化自信观”为视角,立足高等职业院校的实际情况,试图探究和构建一个多元化的推广路径。

一、文化自信视角下八段锦在高等职业院校中普及推广的价值

(一) 传承发展中国传统养生文化

八段锦作为一项传统健身气功,其健身养身价值在长期的理论与实践得以论证。一方面,坚持进行八段锦练习,可以起到活络筋骨、舒展身体、疏通经络、缓解疲劳、纠正肩臂、锻炼腰肌、增强体质等作用。另一方面,八段锦的动作简单、缓慢、舒展,配合稳定的呼吸调节,可以平衡内外气息,促进身心和谐发展,达到修身养性的作用。对于高职院校学生而言,部分学生长期依赖电子产品、户外锻炼较少,加上快节奏生活环境下身心压力较大,通过练习八段锦传统气功,可以让学生会“慢下来”,起到很好的健身养身作用。

(二) 培养学生养成健康行为习惯

在社会经济快速发展、互联网全面普及的时代背景

下,大学生的生活习惯、饮食作息、行为习惯都发生了较大的改变,也因此养成很多不健康的习惯。比如:经常熬夜、偏爱快餐零食、长期缺乏运动、过度依赖电子产品、压力大导致焦虑抑郁情绪等。一方面,需要从行为上改变,促进大学生养成健康的习惯;另一方面,需要普及推广一些简单易开展、对场地器材要求不高、有益于身心健康的锻炼方式。八段锦就是一项很好的选择,学生可以在宿舍、家里、任意空地展开练习,通过伸筋拔骨,增强肌肉的肌力,改善肌肉张力,矫正人体的形态,养成健康行为习惯,塑造大学生积极健康的面貌。

(三) 增加高职学生独特就业技能

高等职业院校以高素质技术技能人才为培养定位,俗话说“技多不压身”,在高职院校普及八段锦运动,对学生技能多样化发展也有积极促进作用。近几年来,国家体育部门大力培育健身气功社会体育指导员队伍,并在各地广泛开展“健身气功·八段锦”社会体育指导员培训班,高职院校学生作为高素质人才培养对象,通过培训考取相关技能证书,可以为自身今后的就业发展奠定基础。

二、文化自信视角下八段锦在高等职业院校中普及推广的策略

(一) 以课程为基础传授八段锦技能

八段锦课程是学生获得系统知识、掌握八段锦技能的重要途径。近几年来,各地高校积极探索八段锦课程体系,从课程内容、目标、授课方法、评价考核等方面,形成了一定的经验。参考《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,结合我校实际情况,将其课程体系归纳如下。

1. 明确课程教学目标

高等职业院校的体育与健康课程，以培养学生运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应性为主要目标，在开设八段锦课程的过程中，将其整合确定为知识、能力和素质目标。

知识目标：通过教学使学生认知传承中华优秀传统文化和体育的意义，认知医学院校开展八段锦特色教学的价值，认知八段锦的起源及特点。

能力目标：通过教学使学生掌握八段锦动作要领、精神、韵律、呼吸，进一步掌握气功练习功法。

素质目标：通过教学使学生建立并传承中华优秀传统文化的情感，强身健体、修身养性、提高就业技能

要求通过八段锦课程学习，全体学生达到“两必三会”的教学效果（必学、必考、会展演、会比赛、会指导）。

2. 合理安排课程大纲

课程内容大致包括两个部分：一是基础理论、专项理论；二是专项技术，包括八段锦基本的步型、步法、手型、手法、呼吸，以及八段锦的“第1-8式”；三是素质练习，主要是肩、腰、髋、腿的柔韧性练习，平衡性练习。具体课程内容及课时分布：

课的部分：基理论知识2课时；功法技术22课时；素质练习融入技术课时。

课的内容：八段锦的历史、发展、特点、价值等；

第一式：两手托天理三焦；第二式：左右开弓似射雕；第三式：调理脾胃需单举；

第四式：五劳七伤往后瞧；第五式：摇头摆尾去心火；第六式：两手攀足固肾腰；

第七式：攒拳怒目增气力；第八式：背后七颠百病消；

根据上述内容完成八段锦课程的教学，在完成教学之后，根据学生对八段锦功法的技术熟练度、动作、姿势、呼吸等掌握情况进行综合评定，按照等级制的方式完成评定，完成教学考核。

3. 完善八段锦教学方法

根据练习内容，给学生多练、多学、多展示。在八段锦课程教学之前，先通过“云班课”课平台上传学习资源，学生可以自主下载，提前预习。在课中教学阶段，教师结合学情和教学资源，采用讲解示范、多媒体演示与动作分析、与音乐配合练习、分组与问题讨论等教学方法，逐步引领学生掌握八段锦功法，做到灵活运用。在课后实施八段锦第二课堂作业，以班级、小组为单位，

在田径场进行八段锦的巩固练习。在整个教学过程中，提炼几个教学要点：

(1) 突出八段锦重点，教师精讲，学生多练，每节课学生练习密度在75%以上。

(2) 注重养练结合，考虑学生个体差异，基于学生体质及学情分析，尤其是生理特点，及时调整八段锦的练习负荷。

(3) 教学手段、方法多样化，在教学过程中充分体现出趣、活、灵、悟激发学生学习兴趣。

(4) 理论讲解与技术分析多层面穿插结合，既强调八段锦技术的掌握，以及功法的准确性，更要突出八段锦的传统文化内涵，以德育人。

(5) 重方法、淡要求，多鼓励，少批评，激发学生文化自信，鼓励学生勇于展示。

(二) 以证书为激励发展学生职业技能

在高等职业院校八段锦的普及推广过程中，将职业教育与传统八段锦技能人才匹配与相互衔接与融通，以证书为激励发展学生在八段锦方面的指导、服务能力。地方体育局及武术协会定期承办健身气功《八段锦》单项社会体育指导员培训工作，又分为一级、二级、三级等不同等级的社会体育指导员等级。高等职业院校与武术协会、健身气功社会体育指导员培训单位加强沟通，鼓励本校学生积极考取相关证书。此次调查中搜集442份问卷，发现学生学习健身气功、指导亲友练习、考取相关证书的积极性比较高（如表1所示）。

表1 学生考取健身气功八段锦社会体育指导员证书的相关调查 (n=442)

问题	愿意 / 有	不确定	不愿意 / 没有
1、如果你学会了八段锦，是否愿意去教自己的亲友？	73.3%	21.2%	5.4%
2、考取八段锦社会体育指导员证书对自己就业有帮助吗？	40.4%	40.8%	13.8%
3、你愿意参加社会体育指导员证书培训吗？	74.2%	20.1%	5.7%

(三) 以活动为交流丰富学生练习经验

一方面，加强高等职业院校学生与校外社会体育组织之间的联系，促进八段锦的校内外交流。例如我校学生派出参加省赛的队员进社区展演，实习生和毕业生在干部疗养院、康养中心等单位传授气功、八段锦、太极拳技能。另一方面，以展演比赛为契机提高学生荣誉，在学校不同系部组织开展健身气功展演呈现教学成果，

派出教师团队参加“高等职业院校教学能力比赛”，选拔两支代表队参加海南省健身气功公开赛和全国高等院校健身气功锦标赛。在此过程中高等职业院校学生深刻的感受到八段锦的文化价值、精神价值、健身魅力，在集体的活动中增强自信，提高学生荣誉感，同时也丰富了学生的练习经验。

（四）以短视频为平台活跃校园八段锦氛围

随着社交媒体的日渐普及，许多健身短视频、线上指导健身的模式得以普及推广，并且受到人们的普遍接受和认可，营造很好的健身锻炼氛围。基于文化自信的视角下推广八段锦，应该让学生感受到八段锦的文化氛围，潜移默化的影响和引导学生积极练习。因此，学校方面可以依托各类媒体平台、线上工具，开发“八段锦系列短视频”，向全校广大师生进行普及推广。比如国家体育总局标准口令版《八段锦》为12分钟，按照这个标准开发八段锦系列的短视频，由本校专业老师、学生代表作为演示和指导练习。当八段锦习练短视频在学生群体中传播，调动更多学生积极参加八段锦练习。

三、文化自信视角下八段锦在高等职业院校中普及推广的反思

八段锦在实践的过程中也可能面临一些困境：一是在课堂之外的时间，学生缺乏八段锦练习的资源条件，在无教师指导、自身经验不足、同伴参与氛围不高的情况下，不少学生会因此放弃继续练习八段锦。二是八段锦并不是所有人群都适宜开展，比如脊髓压迫症、脊髓损伤者，或者腰背部损伤，严重心、脑、肺疾病患者，过于体虚者，这些人群不适合参与八段锦练习。三是校园八段锦文化氛围不足，难以激发学生文化自信，或者是学生对八段锦内在价值领悟不足的问题。在日常的习练中学生可能更注重的是手型、姿势、功法，对其内在文化的了解不足。

因此提出一些相应的建议对策：一是在高等职业院校中设立八段锦练习指导站，固定的站点以及具有标志性的装饰，将其打造成为学校习练八段锦的聚集地，让有兴趣、有爱好的学生聚集在这里以及交流学习八段锦。二是区分八段锦的适宜人群、不适宜人群，在八段锦普及推广之前可以发布相关的指导手册，让学生自我判断是否适合练习八段锦。三是通过开展八段锦传统文化学习有关的主题系列活动，让学生对八段锦及其文化有更加深刻的了解。在学校八段锦课程授课教学中，进一步

挖掘八段锦中的德育、思政要素，引导学生冥思静坐、气沉丹田，感受八段锦中所包含的传统文化、民族精神、规则意识、文化自信。

总结

八段锦亦称为“口袋里的养生”，因其动作舒展、简单易学、健身养生效果好，因而受到人们的关注和青睐，加上八段锦的优秀传统文化，更增加了独特的传承价值。随着八段锦进校园工作的推进，越来越多的高等职业院校也开设八段锦相关课程，文章从文化自信的角度思考如何构建多元化的八段锦普及推广路径，提出课程教学+证书培训+活动交流+短视频传播的模式，做到线上与线下融合、文化与技能并进、理论与技术齐发展。通过此次研究进一步提炼八段锦在高等职业院校普及推广的价值和意义，为提高学生对八段锦的关注度、了解度、参与度，提供一些有益的借鉴，以更好的推动和促进优秀传统气功的可持续发展。

参考文献

- [1] 孙德俊, 周建邦, 党兴宏等. 体育课八段锦练习对高职新生心理健康影响的实证研究[J]. 黄河科技学院学报, 2023, 25(11): 96-100.
 - [2] 孙德俊, 周建邦, 党兴宏等. 体育课八段锦练习对高职新生心理健康影响的实证研究[J]. 黄河科技学院学报, 2023, 25(11): 96-100.
 - [3] 施众城, 何一澜. 习练八段锦对高职学生健康心理调适的研究[J]. 教育现代化, 2019, 6(65): 231-232.
 - [4] 闫云娇, 谢伟. 八段锦在高校体育教学中的推广价值及实施策略探索[J]. 山东师范大学学报(自然科学版), 2022, 37(04): 426-432.
 - [5] 梁湘琼, 邓罗平, 雷慧. 文化传承视域下高校体育八段锦课程思政元素的设计与运用[J]. 运动精品, 2022, 41(05): 57-59.
- 基金项目：海南省教育厅教学改革项目（Hnjg2021-163）；海南健康管理学院教学改革项目（2020JG09）。
- 作者简介：林先鸿（1995.9-），男，汉族，海南万宁人，助教，本科，研究方向：大学体育特色教学、民族传统体育。
- 通讯作者：宋静敏（1958.1-），男，汉族，陕西西安人，教授，本科，研究方向：大学体育特色教学、民族传统体育。