

文化传承视域下高职体育八段锦课程思政元素的应用

潘培志

(广西物流职业技术学院, 广西 贵港 537137)

【摘要】八段锦作为一种具有悠久历史和丰富文化内涵的健身方法,在高职体育教学中具有独特的价值。基于此,本文首先介绍了中华优秀传统文化八段锦的发展历史,然后阐述了八段锦的特点,为文章奠定坚实的理论基础。随后详细地分析了八段锦中所蕴含的思政元素,最后基于文化传承的视角提出了高职体育八段锦课程思政元素的应用策略,以期进一步加强文化传承与高职体育教育的深度融合,为培养新时代高素质人才贡献力量。

【关键词】文化传承; 高职体育; 八段锦; 课程思政

前言:

文化传承的目的是维护本国的文化特性,使其得以延续和发展,并在与其他文化的交流中吸收、借鉴、融合,以实现文化的创新和发展。在当今社会,高职教育已经成为培养高素质技能型人才的重要途径。然而,仅仅具备专业技能是远远不够的,还需要培养学生的思想政治素质、道德品质和文化素养。体育课程作为高职教育的重要组成部分,不仅可以锻炼学生的身体素质,还能传承中华优秀传统文化,培养学生的文化自信和民族自豪感。因此,以八段锦为例,研究课程思政元素的应用具有重要意义。

一、中华优秀传统文化八段锦的发展历史

八段锦起源于我国古代,最早可以追溯到宋朝时期。“八段锦”的名称最早出现在南宋洪迈所著的《夷坚志》中,但并没有记载创始人和详细的练习方法,现代学者经过考证,多认为创始人为钟离。八段锦的发展与演变过程与太极拳有着密切的联系,两者都属于我国古代的导引术。八段锦的动作柔和缓慢,适合各种年龄段的人群锻炼。其发展与古代的养生文化有着密切的关系。我国古代的养生家们非常重视身体的锻炼,并创造了各种健身方法,如五禽戏、太极拳等。八段锦就是在这种背景下产生的一种健身方法,由于其动作简单易学,效果显著,因此得到了广泛的传播^[1]。

八段锦在元明时期得到了进一步发展,一些道士和儒生将八段锦与传统的养生理念相结合,使八段锦在养生、保健方面的功效得到了更大的提升。其具体的练习方法及口诀首见于明代朱权所著的《活人心法》之中。嘉靖年间,著名医学家冷谦结合中医理论所著作的《修龄要指》中在前人关于八段锦的研

究基础上修改为“十六段锦”,后清朝徐文弼又加以精简调整,修改为“十二段锦”^[2]。到了近代,这套练功法依然保持着旺盛的生命力。中华人民共和国成立后,国家对其进行了整理和改进,正式命名为“健身气功·八段锦”,使八段锦在动作、呼吸、意念等方面更加规范化,更加适合现代人的锻炼需求。八段锦的动作主要分为八段,每段都有一个特定的动作,分别锻炼身体的不同部位。因此,产生了现在人们所熟知的练习口诀:

两手托天理三焦,左右开弓似射雕;
调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧;
摇头摆尾去心火,两手攀足固肾腰;
攒拳怒目增气力,背后七颠百病消。

甚至当前大多数高校体育中皆引入了八段锦的练习、考核,甚至是各学院之间的比赛等,可谓是重视至极。据调查,某高校中,除去体育课程上的练习,课后主动练习八段锦的以女生居多,占总练习人数的65%,而主动去练习的男生占据35%的人数,如下图所示。

某高校课后主动练习八段锦的男女比例图

由此可见,八段锦是一种具有深厚历史和文化底蕴的健身方法,它在我国古代的发展过程中,不断与各种传统文化相结合,发展出了独特的健身理念和方。其动作简单易学,适合各种年龄段的人群锻炼,不仅可以有效地改善身体的血液循环,增强体质,提高免疫力,预防疾病,还可以调节情绪,减轻压力,提高生活质量。但目前来说,八段锦仍需要进一步发展,以传承这一中华优秀传统文化。

二、中华优秀传统文化八段锦的特点

中华优秀传统文化八段锦是一种古老的养生功法,

其特点独特而丰富。在养生方面，它注重调节身心。八段锦通过动作和呼吸的结合，帮助练习者达到放松身心的状态，舒缓压力和疲劳感。它可以改善身体的柔韧性和协调性。每个动作都有特定的姿势和运动轨迹，能够锻炼肌肉，提高关节的灵活性，并增强身体的稳定性。此外，八段锦还有助于促进血液循环和淋巴循环，从而改善身体的新陈代谢功能。

在练习的过程中，八段锦的动作简单明了，没有复杂的要求和技巧。初学者可以通过模仿和跟随老师的指导来学习，不需要具备任何特殊的基础技能。同时，八段锦的动作可以根据个人的身体状况进行适度的调整，适合不同年龄和体质的人群。无论是年轻人还是老年人，都可以通过八段锦来保持身体健康和活力。

除了养生和易学性外，八段锦的特点还体现在其融合了中医理论和道家哲学。中医理论认为人体是一个整体，各个器官之间相互联系和影响。八段锦以阴阳五行学说为基础，通过调节身体的气血运行和能量流动来恢复身体平衡状态。每个动作都有特定的经络穴位与其对应，通过刺激这些穴位可以调理相应的脏腑功能，达到预防疾病和促进健康的目的。同时，道家哲学中的“无为而治”思想也在八段锦中得到体现，强调顺应自然规律，不强求追求外在效果，而是通过练习来调整自身的内在状态^[3]。

三、中华优秀传统文化八段锦中所蕴含的思政元素

（一）自强不息

自强不息的精神体现在八段锦的每个动作中，通过锻炼身体，培养个人的意志力和毅力，进而提升个人的自我修养和精神境界^[4]。

在“两手托天理三焦”中，要求要用双手向上伸直，同时深呼吸，将气息引导到全身各个部位。在这个过程中，不仅需要保持身体的平衡和稳定，还需要克服重力的作用和身体的不稳定性。通过坚持练习这个动作，可以增强上肢的力量和灵活性，同时也培养了自身的耐心和毅力。这种坚持不懈的态度正是自强不息精神的体现。

在“左右开弓似射雕”中，需要左右交替进行开弓射箭的动作，同时要保持身体的稳定和平衡。这个动作的难度较大，需要集中注意力和控制力量。通过不断的练习，可以逐渐提高自己的灵活性和协调性，同时也培养自信心和决心。这种勇于挑战自我、不断超越自我的态度正是自强不息精神的体现。

在“背后七颠百病消”中，要求向后弯腰，同时用双手触碰脚尖，然后反复进行上下颠动的动作。

这个动作对身体的柔韧性和平衡能力要求较高，需要克服身体的不适感和疼痛感。通过坚持不懈地练习，可以逐渐提高自己的柔韧性和平衡能力，同时也培养耐力和毅力。这种坚持不懈、不怕困难、勇往直前的态度正是自强不息精神的体现。

（二）文化自信

在八段锦的历史悠久和深厚的文化底蕴方面，由于八段锦起源于古代的道家养生术，经过千百年的传承和发展，逐渐形成了一套完整而独特的练习体系，因此，这种源远流长的历史文化积淀使得八段锦成为中国传统文化的重要组成部分，体现了中国人对自己传统文化的自信和自豪^[5]。

在八段锦的动作中，每一套动作都以中国古代文化中的哲学思想和养生理念为基础，通过特定的动作组合来达到调节身心、增强体质的目的。例如，其中的第一套“两手托天理三焦”中，动作模仿了古人仰望天空的姿势，寓意着追求天地间的和谐与平衡；第二套“左右开弓似射雕”中，动作模仿了古代射箭的动作，象征着力量 and 精神的统一。这些动作的设计和命名不仅展现了对传统文化的理解和借鉴，更凸显了对传统文化的自信和肯定。

八段锦的练习强调内外兼修，注重身心合一，倡导健康的生活方式和积极的精神状态。这与中华优秀传统文化中强调人与自然、人与社会和谐相处的价值观念相契合。通过练习八段锦，人们不仅可以锻炼身体，提高健康水平，更能培养自己的品德修养和文化素养。这种将健身与修身相结合的实践方式，既体现了对传统文化的传承，也展示了对传统文化价值观的自信和坚守。

（三）锤炼意志

在对身心的调控上，八段锦的每一式动作都需要练习者集中注意力、调整呼吸、放松身体。在这个过程中，人们需要克服内心的焦虑、烦躁等负面情绪，以达到心境平和、身体健康的目标。这种对身心的调控能力，正是锤炼意志的重要体现。通过长期锻炼八段锦，人们可以逐渐形成自我调节、自我控制的能力，从而在面对生活中的压力和挑战时，更加从容应对。

在对个人修养的追求上，八段锦作为一种传统的养生术，其动作设计严谨、内涵丰富，旨在通过锻炼身体来达到修身养性的目的。在练习八段锦的过程中，人们需要遵循一定的规律和方法，逐步提高动作的准确性和熟练度。这种对个人修养的追求，正是锤炼意志的重要体现。通过长期锻炼八段锦，人们可以逐渐形成自律、自省的品质，从而在面对生活中的种

种诱惑和困扰时，更加坚定地走在正确的道路上^[6]。

四、文化传承视域下高职体育八段锦课程思政元素的应用策略

（一）以体育人，立德树人

体育教育不仅仅是为了提高学生的身体素质，更重要的是培养学生的品德和思想素养。通过体育活动，学生能够培养团队合作精神和自律意识和坚韧不拔的品质，这些都是立德树人的基本要求^[7]。因此，在高职体育八段锦课程中，要注重“以体育人，立德树人”的教育理念，将思政元素与体育教学相结合，使学生在习体育技能的同时，也能够接受道德和思想的熏陶。

要实现“以体育人，立德树人”的目标，教师要具备良好的思政意识和教育能力，能够准确把握教材中的思政元素，将其与体育教学有机结合。例如，在教授八段锦的过程中，可以引导学生思考其中的哲学思想和道德观念，通过讨论和交流，激发学生的思考和思辨能力。还要注重培养学生的道德情感和行为习惯，通过体育活动来培养学生的自律意识和团队合作精神。例如，可以组织学生进行团队训练，让学生在合作中学会互相帮助和支持，培养他们的团队意识和集体荣誉感。

而学校和教育部门也应该加强对体育教师的培训和专业指导，提高他们的思政教育和教学能力，并加强与其他学科的交叉融合，将思政教育与体育教育有机地结合起来。例如，可以邀请其他学科的教师来进行跨学科的教学研讨和交流，共同探索思政教育在体育教学中的具体应用方法。此外，学校还应该加强与社会的联系和合作，通过开展社会实践和实地考察等活动，让学生深入了解社会发展的现状和问题，培养他们的社会责任感和公民意识。

（二）以赛促教，以赛促学

“以赛促教，以赛促学”指的是在高职体育八段锦课程中，通过举办各类比赛活动来激发学生的学习兴趣 and 积极性，提高他们的技能水平。其能够将思政元素融入体育教学中，使学生在习体育技能的同时，也能够培养他们的团队合作精神和竞争意识和责任感等思想政治素养^[8]。

在创设比赛时，要充分考虑学生的基础水平和兴趣爱好，确保比赛的公平性和参与度，并合理安排比赛时间和地点，确保比赛的顺利进行。为了激发学生的学习兴趣 and 积极性，可以设计多样化的比赛形式。比如，可以组织个人项目和团队项目相结合的比赛，让学生既能展示个人技能，又能锻炼团队合作能力。

此外，还可以设置不同水平的组别，让每个学生都能参与到比赛中来，增加比赛的趣味性和挑战性。在比赛前，教师要加强对学生的指导和训练，提高他们的技能水平。可以通过组织专门的训练班和辅导课程，帮助学生掌握比赛所需的技能和技巧。在比赛过程中，教师要注重培养学生的团队合作精神和竞争意识。可以通过组织学生进行集体讨论和交流，分享各自的经验和技巧，促进学生之间的互动和合作。

在进行“以赛促教，以赛促学”的过程中，教师要引导学生正确理解比赛的意义和价值，培养他们正确的价值观和道德观。可以通过组织学生进行相关主题的讨论和研讨，引导他们思考比赛中的道德问题和社会问题，培养他们的社会责任感和公民意识。在赛前赛后，教师要加强对学生的思想政治教育。可以通过组织学生进行相关的思政课程学习和思政活动参与，提高他们的思想政治素养和文化修养。同时，还要加强对学生的思想引导和心理辅导，帮助他们树立正确的人生观和价值观。

（三）线上线下，多元互动

“线上线下，多元互动”是指在文化传承视域下高职体育八段锦课程思政元素的应用中，通过结合线上和线下的教学方式，以及多元化的互动形式，提高学生的学习兴趣 and 参与度。在当今信息时代，学生对于知识的获取途径已经不再局限于传统的课堂教学，而是更加注重通过互联网等新媒体平台获取信息。因此，在教学中充分利用线上资源与线下的实践活动，从而满足学生多样化的学习需求，提供更加丰富的学习资源和交流机会，促进学生的主动学习和思考能力的培养。

在“线上”，教师要充分利用网络教学平台，如学习管理系统、在线教育平台等，为学生提供丰富的学习资源和学习工具。教师可以将课程内容制作成精美的教学视频，发布在学习平台上供学生自主学习。同时，教师还可以设置在线讨论区，鼓励学生在习过程中进行交流和讨论，激发学生的学习兴趣 and 思考能力。

在“线下”，教师要积极组织实践活动，如实地考察、比赛等。通过实地考察，学生可以亲身感受八段锦的文化内涵和实践价值，增强对传统文化的认知和情感认同。而比赛则是激发学生学习动力和竞争意识的有效手段，可以提高学生的技术水平和团队合作能力。此外，教师还可以通过开展讲座、座谈会等形式，邀请相关领域的专家和学者与学生进行面对面的交流和互动，拓宽学生的视野和思维方式。

（四）强化意识，培养习惯

“强化意识，培养习惯”是文化传承视域下高职体育八段锦课程思政元素应用策略中的重要一环。在当今社会，随着经济的发展和科技的进步，人们的生活方式发生了很大的变化，体育锻炼逐渐被忽视，身体健康问题日益突出。而在统计中得出，高校自主练习八段锦的男女比例存在太大差异。因此，对于目前来说，正需要“强化意识，培养习惯”。

要强化意识，首先要从教育引导入手。学校可以通过开展丰富多样的体育活动，如举办体育比赛、组织体育节等，激发学生对体育的兴趣和热情。教师要注重培养学生的爱国主义情怀，让学生认识到体育是国家强盛和民族振兴的重要基石，从而增强学生参与体育锻炼的积极性和主动性。在教学过程中，教师还要注重学生的实际操作，让学生亲身体验八段锦的动作和技巧，感受其独特的文化魅力。通过实践教学，学生可以更好地理解和掌握八段锦的精髓，从而提高学生的体育锻炼效果。

培养习惯是指在长期的学习和锻炼过程中，形成稳定、持久的行为方式。在高职体育八段锦课程中，学生自身要根据自己的实际情况，制定合理的锻炼计划，坚持每天进行体育锻炼。通过长期坚持，使锻炼成为一种生活常态，从而达到提高身体素质的目的。还要学会自我监督，对自己的体育锻炼进行有效管理；同时，要学会自我激励，为自己设定目标，鼓励自己不断进步。通过自我监督和自我激励，学生可以在体育锻炼中形成稳定的动力来源。

（五）拓展活动，营造氛围

“拓展活动，营造氛围”通过丰富多样的体育活动和积极的学习氛围，培养学生的思想道德素质和社会责任感，促进学生的全面发展^[9]。

体育八段锦作为一项具有深厚文化内涵的传统体育项目，可以通过多种形式进行扩展和创新。教师可以结合学生的兴趣和特长，设计各种形式的体育表演活动，如组织学生参加学校或社区举办的体育艺术节等，不仅可以增加学生对体育八段锦的兴趣和参与度，还能够激发他们的创造力和团队合作精神。可以通过设置奖励机制，鼓励学生主动参与课堂讨论和互动，提高他们的学习动力。还可以邀请相关专家或社会人士来校举办讲座或座谈，让学生了解体育八段锦的文化内涵和社会价值，进一步激发他们对传统文化的兴趣和热爱。

教师应该与学生建立良好的师生关系，关心学生的学习和生活情况，及时解答他们的问题和困惑。

在教学上，教师可以采用多种教学方法，激发学生的思考和表达能力。同时，教师还可以组织学生进行实践活动，如参观体育博物馆、参加体育志愿者活动等，让学生亲身体验体育运动的社会意义和文化价值。通过这些活动，学生不仅能够更好地理解和掌握体育八段锦的技巧和方法，还能够培养自己的社会责任感和团队协作能力。

结语：

综上所述，八段锦作为中国传统文化的瑰宝，具有悠久的历史和丰富的内涵。八段锦起源于宋朝，距今已有千年的历史。八段锦的特点是养生、易学、文化底蕴深厚，长期练习有助于强身健体、修身养性。八段锦中蕴含着丰富的思政元素，如自强不息、文化自信、锤炼意志等，有助于培养学生的良好品质，提高他们的综合素质。在高职体育八段锦课程中，教师可以通过以体育人，立德树人、以赛促教，以赛促学、线上线下，多元互动，强化意识、培养习惯、拓展活动，营造氛围等措施，有效提高教学质量，培养学生良好的品德和习惯，增强他们的文化自信和国家认同感。

参考文献：

- [1] 王海波. 高职体育课程思政“以体育人”价值与实践研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2023, (13): 136-138.
- [2] 曹喜俊, 王宏, 郑健. 高等中医药院校八段锦教学中传承中医药文化的教学实践探索[J]. 新中医, 2023, 55(12): 222-226.
- [3] 孔明涯, 林爱翠. 八段锦教学中蕴含的思政理念分析[J]. 体育视野, 2023, (06): 48-50.
- [4] 郑孙勇, 陈庆果. 中华体育精神与高职体育课程思政融合研究[J]. 青少年体育, 2022, (11): 31-34.
- [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.
- [6] 赵广涛. “非遗”传承视域下体育课程思政建设研究[J]. 河南教育学院学报(哲学社会科学版), 2021, 40(02): 28-31.
- [7] 程千千. 心理健康课程思政实践八段锦融合五行音乐的正念训练[J]. 校园心理, 2020, 18(03): 268-269.
- [8] 贾泽霞, 陈子超. 八段锦在国际文化传播中的软实力价值及发展策略分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(14): 220+222.
- [9] 刘于溪, 王丽萍, 王茂. 新时代背景下八段锦在教学中开展的培育价值研究[J]. 武术研究, 2019, 4(01): 115-117.