

作者：谢东伟（1988-06），男，广东汕头人，讲师，研究方向：体育教学、课程思政。

基金来源：广东省高职教育教学改革研究与实践项目（扩招专项）（编号：JGGZKZ2020019）、广东工程职业技术学院校级重点教研项目“课程思政元素融入高职教学的路径研究”（编号：GGJG2019A002）、广东省党建研究会科研项目“高校教师党支部在课堂思政中发挥作用的机制研究”（编号：2019GZ044）项目研究成果。

课程思政理念融入八段锦教学的路径探索

谢东伟 刘嘉璇 刘上郭子

摘要：八段锦能够“调身”、“调息”、“调心”三调合一，包括姿态、呼吸、意识三种内容，动作缓慢贯通；松紧结合，动静相兼。“课程思政”视域下，利用高校学生生性活泼、思维敏捷、领悟能力强等心理特点，悄然引入融入思想政治教育。立足于八段锦课程以专业技能培养为媒介，通过语言传递、示范纠正、反复习练感悟，传递社会主义核心价值观，影响学生主流思想，在学生的心灵深处植入爱国的种子，激发学生为中国梦而努力奋斗的热情。

关键词：八段锦 课程思政 价值观念；爱国精神；

前言

当前是“快餐时代”的社会，高职大学生对待生活或许都会有焦虑与烦躁。沉迷网络，对身体健康尤为不利；加之不热爱体育运动，导致身体素质下降。八段锦具有松紧结合、增进协调、动静相兼等显著特点，有效提升高职大学生的力量素质、耐力素质、速度素质柔韧素质，同时对学生的心理健康有积极的影响，有利于改善大学生的心理状态，缓解紧张情绪。

结合“课程思政”视域下，将八段锦运动正念教育训练升华，让其融入到日常生活当中，促进高职大学生身心健康。立德树人、培根铸魂，将大学生德育素质培养融入体育课程中，是当前高校体育课程应该着手解决的现实问题，也是体育课改革的发展方向，对于高校人才培养具有不容忽视的重大意义^[1]。以新时代社会实践为契机，融合传统文化，让全员、全过程、全方位的理念融入到八段锦教学活动中，让学生在学习八段锦的过程中自我感化接受“四个自信”思想教育，授技育心，匠心育人。挖掘八段锦中优秀的精神文化力量，为中国梦的实现汲取精神动力，促进学生思想政治教育工作过程的不断创新与进步，提升大学生思想政治水平。

1 八段锦的特点

在我国传统文化中，八段锦有益身心健康，延寿。自北宋就有先人记载道，易学，运动量适中，对环境要求不高，因而百姓喜欢。八段锦的动作是柔和、流畅、刚柔并济的，功法具有祛病强筋，壮骨活血、滑利关节的功能，有利五脏六腑调节。针对当下青年人缺乏精神气、形态不佳的特点，是他们调整身心与体态的不错选择。八段锦是一种以内功为主的运动，因此练功时注意配合动作、意念及呼吸三者的协调，还需要有耐力和恒心。在

课程思政视野下，激发学习八段锦的兴趣，提升大学生的体质，培养学生坚韧的品质，建议将八段锦融入学生的生活，有望改变很多学生的健康水平无法达到国家标准的现状。

2 八段锦课程融合思想政治教育同向同行的重要性

八段锦能够促进大学生的身心健康，但是有部分学生对八段锦有误解，认为八段锦是老人操，对此有抵触心理，因此未能得到多数学生的认同。当前，大学生有压力过大而导致失眠的困扰，导致注意力无法集中，同时又伴随着体态

美感的心理压力，因而存在着自卑情绪。虽然可以通过一般体育运动来改善，但是身体运动天赋存在着个体差异，并非任何人都能成为高水平运动员，而八段锦具有易学、矫正体态、舒缓身心的特点，恰恰就可以实现调节身心状态这一目标。

弘扬中华优秀传统文化，深化体育专业教师的思想政治意识。八段锦是优秀的传统功法，结合思政素养和技能素养，在科学课程安排、新式教学、网络技术等手段的协助下把学生作为课堂的主体，提高八段锦教学质量，循序渐进构建“大思政”育人格局，完善高校思想政治教育体系。

3 八段锦融合课程思政的实现路径

3.1 语言传递“课程思政”和八段锦教学的融合

程言和陆涓认为语言是我们认知世界的工具^[2]，借助语言有利于课程思政和八段锦的互相融合，推动思政与八段锦二者对身心健康的积极作用。习练八段锦过程中，教师运用语言传递信息，适当采用手语讲解法、手语提示法，将简单的动作口诀传达出去，使学生根据提示完成动作，让学生了解及掌握动作名称及动作要领等知识，将集聚中华优秀传统文化的八段锦内涵传递给学生。教师在教授的过程中，通过分解练习动作将课程思政内容浸润到学生的心灵深处，在润物细无声中坚定学生对中国传统文化自信，让学生意识到中华优秀传统文化所具有的强大的精神力量，传承和弘扬中国宝贵的八段锦文化，为祖国的伟大复兴而积极努力奋斗，从而达到培根铸魂为党育人，立德树人为国育才的作用。

3.2 直接感知“课程思政”和八段锦教学的融合

直接感知是教学过程中重要方法之一，思政既是包含理论上的思考也包括行动上的实践，既是生涩的也是生动的。八段锦本身是物象的，而借助八段锦的行为动作感知课程思政，让学生受到其熏陶，使得思政与八段锦互相渗透，共同作用于大学生的成长。

武晓敏和马超认为建立学生正确的技术概念可从示范与讲解相互结合入手^[3]。从大学生的行为表现和心理特点出发，教师通过动作示范法，如正背侧面示范等。课程过程中应该多践行学生主体性的理念，相比于采取教师单一修正法来讲，让学生作为教学主体，主动帮助他人纠正错误，巧妙实现教师的授技育心的理念。

音乐的音节音阶可以影响人的情绪，不同的音乐类型产生不同的作用机制。优美娴静的曲调，有助于改善情绪，通过声波振动让人体组织细胞产生作用，调整人的心率与呼吸节奏，进而改善脏腑的神经功能。健身气功在坚持传统、改良传统的前提下与高校学生见

面，是中国优秀传统文化的传承，是一股上乘中华文化底蕴，下启民族新生代的强大力量^[4]。教师通过五行五音音乐播放切入，凝心聚神将示范动作活灵活现展示，悉心指导学生习练八段锦，帮助学生更好掌握技术要点和动作特征，待学生对动作有了一定认知后，进行正面示范；通过让学生之间相互指导来侧面示范，教师作为指导者，适当给予指导；对于表现比较好的学生进行镜面示范，有利于提高八段锦的教学质量。在八段锦的实践过程中，也是社会主义核心价值观的实践过程，因此其为中华民族伟大复兴建设培养了德才兼备、身心全面发展的人才。

3.3 身体练习“课程思政”和八段锦教学的融合

八段锦的运动特性与思政的理论性是协调配合的，在习练八段锦过程中，引导学生在心灵深处思考人的优秀思想品质。以身体练习八段锦作为入点，学习领会铸魂育人作为出点，让学生在精神上得到升华与共鸣，树立独立的人格。另外，为了学生能领会动作的重点和难点，可通过翻转课堂教学法将主动权转移给学生，提供视频由学生自主学习，让思政融入到学生的生活，从身体和心理两个维度促进学生的健康成长。

八段锦正功	动作要点	“课程思政”切入思路
预备式	百会上顶，下颌微收，舌顶上颚。沉肩坠肘、虚腋，两臂合抱于腹前呈捧掌，舒张胸部，气沉丹田，收髋敛臀，两脚间距与肩同宽，松膝微蹲。	站直挺立，调整呼吸，凝神内安五脏、端正身行，培养学生遵守纪律、团队合作意识，对环境有较强的适应性学会尊重他人、通过沟通处理事情。
第一式两手托天理三焦	两手由捧掌下落至跨前呈托掌，两掌沿身前上托，胸前翻掌，转掌心朝上移动，用力向上托举；两掌落下时，放松腰、沉髋、沉肩、坠肘，手指和手腕放松；足跟随双手托举带动起落。	此动作从两手交叉朝上举，让学生懂得缓慢用力，保持拉伸身体，使得三焦得到通畅，调和气血。培养学生自信、勇敢、坚忍不拔的意志品质。
第二式左右开弓似射雕	开左步至适宜马步的宽度，搭腕站立，左手在外，后下蹲马步同时两臂对拉至开弓状，左手呈八字掌，右手屈臂，手型呈弓形，两臂拉平。重心右移，右小臂以肘关节	此动作可以舒展肩展胸，让手太阴等经脉的气息得到调节，提高下肢肌肉力量和平衡协调能力。开弓时，引导学生树立正气凛然，英勇无畏、脚踏实地的优秀品质。

	为轴向右侧画半圆，后两手下落回到托掌，收左脚并步站立，右同。	
第三式调理脾胃须单举	两手沿身体中线上移后左手胸前翻掌上撑，右手腹前翻掌下按，力达掌根，上手指朝内侧，下手指朝前，站立。后两手沿原路返回，还原下蹲，右同。	此动作，通过左右上下一松一紧的对拉，使人体的腹腔得到牵拉，按摩中焦脾胃。同时刺激位于胸胁部的经络和背部腧穴位助于锻炼学生体态，引导学生提高行为责任感，养成遵纪守法的优良品质。
第四式五劳七伤往后瞧	站立松腕，两臂抬至身侧约45度同时两臂外旋，头向左后方摆动，目视左后方，停顿后，转回原处。右同。	这一式动作，这个动作利用上肢伸直往外旋转的力量扩张与牵拉胸腹腔和脏腑。 “五劳”指心、肝、脾、肺肾的劳损，“七伤”是指喜怒、悲、忧、恐、惊、思的伤害。引导学生掌握自我心理调适的方法，从内心深处欣赏与发展自我。
第五式摇头摆尾去心火	两足横开，两脚下蹲成马步。上体中正，两手放至两大腿上，起身，右倾，左旋，目视右脚，左摇头，左摆尾，头尾同时到达后方，后回正，右同。	该式动作，下蹲两腿，摆动尾闾刺激脊柱、督脉，摇头刺激大椎穴，来舒经、泄热去心火。引导学生加强体育锻炼，完善自我，塑造自我从心开始，主动对自我心理进行积极建设。
第六式两手攀足固肾腰	松静站立，两足平开，与肩同宽。两掌下按至胸前，反穿，摩运，攀足，两手沿地面前伸至与背部呈一直线，主动上举手臂，使得上体被带动立起。	该式动作通过前屈后伸脊柱发展躯干脊柱肌群的力量与伸展性，牵拉按摩腰部的肾上腺、输尿管等器官。贯穿思想政治教育授技育心，磨练筋骨。
第七式攒拳怒目增气力	两足横开，下蹲马步，双手握固，脚趾用力抓地，左手	该式动作，两腿下蹲，脚趾抓地，双手抱拳，手指逐节

	攥拳怒目，放松，扣腕外旋抓握，回收。右同。	把握等动作，让手、足三阴三阳经脉、督脉全身肌肉、经脉受到刺激，因而坚持锻炼可结实身体肌肉。为祖国培养身强力壮的接班人。
第八式背后七颠百病消	两足并拢，两腿直立、身体放松，两手臂自然下垂，手指并拢；提踵时脚趾抓地，尽力抬起脚后跟，百会穴上顶，略有停顿，注意平衡，后提踵落半，脚跟下落时轻震，放松全身。	该式动作的主要作用是归元气息，疏松肌肉，让心情愉悦，巩固加强练功效果，引导学生养成心气和好心态。

总之，在八段锦的练习过程中，通过其与思政的结合，不断在学生的内心进行积极建设，引导学生养成不怕困难，勇于接受挑战的优秀品质，帮助学生树立爱国、遵纪守法的意识为实现祖国的伟大复兴不断输送身心健康的人才。

4 结论与建议

4.1 结论

综上所述，八段锦的健身机理与思政的健心本质，能帮助大学生释压、锻造良好体态、保持良好心态。将思政融入八段锦的教学过程中，有助于培养身心健康的社会主义接班人推进高校的健康建设，符合坚持和发展社会主义的必然要求。因而，可见将思政融入八段锦的教学是具有一定的建设意义。

4.2 建议

4.2.1 重视对传统文化的挖掘，助力思政的教育

中华民族发展不可缺乏优秀文化的底蕴，而让这份底蕴创造性转化、创新性发展的理念，习近平总书记在各种会议上多次强调。八段锦是这份底蕴中的优秀功法之一，将思政融入八段锦，既是传承传统文化，又是弘扬当代文化，使得传统文化在当代环境下得到发展。

4.2.2 紧抓关键环节，加强教师素质培养

周青鹏指出“想要开展好思政教育，将教师教育作为关键环节，让“教育者先受教育”^[5]。教师作为直接主体，要提高自我的思想意识，深入挖掘好八段锦所蕴含的思政元素。教师在一方面提高自我素质，另一方面也要思考如何将其有机融入到课堂教学中，特别是要挖掘好课程所蕴含的深度和广度，从而提高课堂教学的精度和效度。另外，建议学校组织培训，为教师提供更多深造的机会，从自我和他我两方面进行加强教师素质培养。

参考文献

- [1] 张新军. 民办高职院校体育教学与课程思政融合的探索与实践[J]. 当代体育科技, 2019, 9(10):77-78+80.
- [2] 程言, 陆涓. 语言认知体验观的哲学基础及其价值[J]. 盐城工学院学报(社会科学版), 2017, 30(02):57-61.
- [3] 武晓敏, 马超. 体育教学中动作示范及语言示范的作用[J]. 运动, 2012(18):125-126+124.
- [4] 姚明霞. 高校健身气功推广的文化思考与措施[J]. 当代体育科技, 2020, 10(14):228-229
- [5] 周青鹏. 对马克思主义灌输教育的再思考——基于教育者先受教育的角度[J]. 北京交通大学学报(社会科学版), 2019, 18(02):143-148.