

Research on the Teaching Reform of College Fitness Qigong Curriculum from the Perspective of Physical Education

Benlai Cui

Shangqiu University, Shangqiu, Henan, 476000, China

Abstract

At present, in the college physical education classroom, the traditional aerobic exercise, strength training and other courses can not meet the diversified needs of sports. This paper uses literature research method, interview method and teaching practice to study the teaching of fitness Qigong in universities. The researchers pointed out that including fitness Qigong in physical education courses in colleges and universities can not only expand physical education teaching resources but also promote students' all-round development. The results show that after the introduction of fitness Qigong course, students' physical fitness was significantly improved, their interest in learning lessons increased significantly, and their psychological quality was also significantly improved. However, in the actual teaching, the teaching materials are not perfect, teachers' professional quality needs to improve the problems need to be solved. We suggest revising teaching materials and increasing professional training for teachers to improve the popularization and application of health Qigong.

Keywords

sports perspective; college fitness Qigong teaching; curriculum reform; comprehensive development; teacher professional quality

体育视角下高校健身气功课程教学改革研究

崔本来

商丘学院, 中国·河南 商丘 476000

摘要

当前, 高校体育课堂中, 传统的有氧运动、力量训练等课程已不能满足多元化的体育需求。论文采用文献研究法、访谈法以及教学实践等手段, 对健身气功在高校的教学进行实证研究。研究者指出, 将健身气功纳入高校体育课程, 既能扩展体育教学资源又能促进学生全面发展。结果显示, 引入健身气功课程后, 学生的体质明显提高, 习课兴趣显著增加, 心理素质也有明显改善。但在实际教学中, 教材不完善, 教师专业素质需提高等问题需要解决。我们建议修订教材、增加教师专业培训等措施, 提高育健气功的普及和运用。

关键词

体育视角; 高校健身气功教学; 课程改革; 全面发展; 教师专业素质

1 引言

在当前的高校体育教学过程中, 传统的有氧运动和力量训练等课程已不能满足日益多元化和个性化的体育教学需求。这是因为现代体育教学理念呼唤更加全面的体育教学资源 and 方式, 其目的不仅在于提高学生的体能, 更在于引导学生积极的生活态度和健康的生活习惯, 这对于促进学生的全面发展具有重要的意义。为此, 我们开始探索新的体育教学课程和方式, 健身气功便是其中的一种。健身气功作为中

国的传统健身运动, 具有强健体魄、调节身心、养生保健等功能, 是全面提高学生身心素质的有效途径。然而, 在健身气功课程的教学实践中, 我们也发现了一些问题, 需要我们对现有的教材进行修订, 增加教师的专业培训, 以提升健身气功在高校的普及程度和教学效果。

2 当代高校体育课程和教学现状

2.1 当前高校体育课程状况分析

当前高校体育课程状况的分析主要集中在课程设置、教学内容以及学生需求等几个方面^[1]。近年来, 高校体育课程在各校逐步推进过程中, 以其多样化的发展趋势呈现出上升态势。通常, 高校体育课程以传统项目为主体, 包括篮球、足球、羽毛球、排球等竞技类课程, 以及有氧操、瑜伽、普拉提等健身类课程。这些课程在培养学生的身体素质、团队合作能力及个人技能方面起到了积极的作用。

【基金项目】2022年商丘学院青年骨干教师培养计划项目的阶段成果。

【作者简介】崔本来(1983-), 男, 中国河南商丘人, 本科, 副教授, 从事大学体育武术教学研究。

传统体育课程也面临着一些困境。教学内容多以竞技和体能训练为主，而忽视了对学生心理素质和素养的培养。在注重个体成绩与技能提升的背景下，学生的运动兴趣和参与热情往往未能得到充分激发。目前的课程体系碎片化且流动性差，难以满足学生对多样化体育活动的需求，尤其是在面对不同性别、兴趣以及身体条件的学生时，体育课程的选择余地较小。随着生活节奏加快以及学习压力的增加，学生渴望通过体育课得到身心的全面放松和修养，而这种需求在现有课程中尚未充分体现。这些因素使得高校体育课程在吸引学生参与度上存在一定困难。

再者，大多数高校在体育课程的供给模式上相对单一，长期以来缺乏创新和突破。课程多采用传统的授课方式，难以形成系统化的教学方案，存在着与现代教育理念和方法脱节的问题。体育教师在教学过程中角色单一，往往缺乏多元化的教育能力和创新意识，无法完全满足学生的全面发展需求。

在这样的背景下，迫切需要进行高校体育课程的全面改革，通过创新教学内容、改进课程体系和优化教学方法，来满足学生多样物质需求和精神发展需要，推动体育课程在学生发展中的作用更为显著。这也为将健身气功纳入高校体育课程体系的改革提供了合理的理论基础和实践动力。

2.2 传统体育课程对学生全面发展的影响

传统体育课程一直在高校体育教学中占据重要地位，这些课程包括篮球、足球、田径、有氧运动和力量训练等。尽管在提高学生身体素质方面发挥了积极作用，但其对学生全面发展的影响却存在一定的局限性。

传统体育课程通常强调体能和技能的提高。由于过于注重竞技性和体力对抗，容易忽视个体心理素质和情感发展的需求。这种单一的发展方向可能会导致部分学生对体育课程产生畏难情绪，尤其是那些在体能或运动技巧上不占优势的学生，他们可能会有挫败感，进而降低对体育活动的兴趣^[1]。这种情况不利于培养学生的自信心和长期体育参与的热情。

传统体育课程虽然在某种程度上促进了团队合作与竞争意识的培养，但对个体独特性和创造力的发挥关注不足。在参与传统体育项目时，学生们往往需要遵循既定的规则和教练的指令，缺乏自主选择的空间。由于活动形式的限制，学生在课堂上较少有机会探索和发展创新思维和自主决策能力。

从身心健康角度来看，过于强调体力训练的传统体育课程可能未能有效促进学生的心理健康。鉴于课程设置的竞技性质，学生常常在追求成绩和竞争中承受较大心理压力，缺乏适当的放松和情感表达机会。传统体育课程中，系统的心理健康教育 and 压力管理技巧的培训较为缺乏。

结合可供选择的体育项目种类日益丰富，迫切需要对传统课程进行优化，以更好地支持学生的全面发展。通过这

样的调整，体育课程能够更有效地促进学生的身体素质、心理健康和人际关系能力的全面提升。

2.3 高校体育教学面临的问题和挑战

高校体育教学目前面临诸多问题和挑战。课程内容的单一和传统性难以激发学生的持久兴趣。大多数高校仍主要依赖传统的有氧运动和力量训练，这些课程形式固定，往往不能满足学生个性化和多元化的体育需求，导致学生参与积极性不高。缺乏针对不同学生群体的个性化教学方案也是当前亟须解决的问题。不同体质和运动基础的学生在参与体育课时可能需要不同的教学方法和内容，以确保每个学生的身心全面发展。

师资力量的发展滞后也是一个重要挑战。目前，不少体育教师虽然具备基本的教学能力，但对于新兴运动项目如健身气功的理解和教学专业素养仍然不足^[2]。教师培训机制的不完善进一步限制了新课程和教学改革的实施。

基础设施和资源配置不足同样制约着高校体育课程的发展。许多高校缺乏专门的场地、设施和必要的教学辅助资源，这些不足不仅影响教学质量，也限制了新课程尤其是需要特殊场地的项目的引入和推广。面对这些问题，高校需要积极探索更加灵活和多元化的体育课程模式，以适应时代的发展和学生的多样化需求。

3 高校健身气功课程教学改革建议

3.1 建立和完善健身气功教学体系的必要性

在当前高校体育教育体系中，引入并完善健身气功课程被认为具有重要意义。这种课程不仅能丰富高校的体育教学内容，还能更好地满足学生的多元化需求，使学生受益于健身气功所提供的身体和心理调节功能。当前，诸多高校的体育课程中，主要以竞技体育、体能训练为主，而忽视了传统文化的传承与内涵丰富的健身气功。健身气功课程的纳入，不仅是对高校体育课程的有效补充，更是对学生全面素质培养的重要手段。

健身气功作为一种传统体育项目，综合了身体、呼吸和意念的锻炼方式，能有效提升学生的身体素质和心理健康。研究表明，健身气功能够显著提高学生的心肺功能、柔韧性以及心理抗压能力，这对于当前学生面临的学习和生活压力具有积极的缓解作用。健身气功还强调内外兼修，其柔和的运动形式既适合不同体质的学生，也能培养学生的自律性和专注度。将健身气功引入高校体育课堂，是促进学生身心全面发展的必然选择。

要实现健身气功在高校的有效推行，建立和完善教学体系至关重要。目前，健身气功在高校尚未形成系统化的教学体系，主要体现在课程内容设置不够科学、教学方法陈旧以及评价机制缺乏等方面。要真正落实这一课程改革，必须从教学大纲、教学内容和教学目标几个方面进行系统化设计。教学大纲应明确健身气功在高校体育课程中的地位和目

标,并根据不同阶段学生的特点设置相应的教学内容。教学方法的多元化是确保教学效果的重要途径,可以通过视频教学、课堂实践、团体活动等多种形式,提高学生的参与度和积极性。科学合理的评价机制也是教学体系中的重要环节,能够促进学生自我反思和教师教学改进。

建立和完善健身气功教学体系不仅能够满足高校体育课程改革的迫切需求,还能促进学生更加全面地发展,为传统体育文化的弘扬奠定基础。这一改革方向值得高校体育教育工作者和教育管理者的关注与实践。

3.2 对教材修订和教师专业培训的需求分析

随着高校体育课程改革的深入,健身气功作为一种传统而富有韵味的体育活动逐渐被纳入教学体系。然在实际应用中,教材的不足和教师的培训问题成为制约其推广与实践的主要瓶颈。

在教材方面,健身气功课程的现有教材普遍存在可操作性不强、内容陈旧等问题,导致教学效果受限。教材内容往往缺乏系统性,覆盖面不够广泛,对学生的理解和学习产生了一定障碍。对不同层次学生的适应性较差,无法满足不同水平学生的学习需求。迫切需要对教材进行全面修订和更新,以便教材能够更好地适应现代高校学生的多元化需求。

与此教师的专业素养对健身气功课程的成败起着至关重要的作用。目前,不少高校健身气功课程的授课教师缺乏系统的专业培训,教学水平参差不齐。许多教师缺少专业背景,对健身气功的理解仅停留在表面,无法深入讲解健身气功的内涵及其对学生身心发展的积极影响。系统的教师培训是提高教学质量的重要手段,应建立定期的培训机制,使教师能够掌握健身气功的最新动态和教学理念,加强对课程内容的理解与把控。

为推动健身气功在高校的健康发展和广泛普及,有必要加强教材修订工作,确保其实用性和科学性,以满足不同学生的需求;构建完善的教师专业培训体系,以提升教师的专业素养和教学能力。这两方面的努力,将为健身气功课程在高校体育教学中的深入开展提供有力支持。

3.3 健身气功教学改革的具体策略和建议

健身气功作为一种传统的体育项目,其融入高校体育课程需要精心设计与实施,以更有效地满足学生的身心发展需求。为促进健身气功课程的教学改革,需要从多个方面进行具体策略制定。

开发适合高校教学的健身气功教材势在必行。教材编写应注重科学性与适用性,涵盖动作要领、理论知识以及练习方法,并结合高校学生的身体素质特点。在教材结构上,建议引入不同层次的课程模块,以满足初学者与进阶学习者不同的学习需求。

加强教师队伍的专业化培训是关键。高校需定期组织健身气功专项培训班,邀请专业教练进行指导,不断提高教师的教学能力与水平。鼓励老师进行持续的学术交流与研究,在教学中不断创新方法与手段。

再者,教学方式的创新也是课程改革的重要环节。可以利用多媒体技术,通过视频示范、在线指导等手段提高课堂互动性与趣味性。设置实践与评价环节,如举办健身气功比赛或展示活动,激励学生积极参与,增强学生的成就感与参与感。

课程考核与反馈机制需不断完善。建立科学合理的考核标准,对学生的学习效果进行全面评估。通过定期的反馈与调整,不断优化课程内容与教学方法,以确保健身气功课程的持续发展与普及。此策略将有效推动健身气功教学改革,助力高校体育课程的全面进步。

4 结语

论文着重对高校体育课程设置进行了创新性的探索,尝试将健身气功纳入教学计划中,旨在满足学生日益多元化的体育需求。结果证明,健身气功不仅提高了学生的体质,增强了学生的学习兴趣,还对学生的心理素质也有着积极的影响。然而,我们也发现在健身气功教学过程中,教材内容和教师专业素质的不足,缺乏针对性地培训,对教学效果造成一定影响。在今后的教学实践中,我们建议通过修订教材和加强教师专业培训等方式,以期提高健身气功在高校的普及和运用。以上研究成果将有利于推动高校健身气功课程教学改革的进程,为中国高校体育教学改革提供了一种新的思路和途径。

参考文献

- [1] 黄惠玲,李仁松,曾秀端.“互联网+”视域下高校健身气功课程教学改革研究[J].体育风尚,2021(8):180-182.
- [2] 于强国.高校健身气功课程教学改革研究[J].武术研究,2019,4(1):98-101.
- [3] 李盛唐,刘琛,王德忠.高校健身气功课程探析[J].中华武术,2020(4):125-128.