

Research on the Practical Path of Ideological and Political Education in Public Physical Education Baduanjin Courses in Higher Vocational Colleges from the Perspective of Embodied Cognition Theory

Mengmeng Sun Huanghua Liu Hanqi Dong

Guangdong Songshan Polytechnic College, Shaoguan, Guangdong, 512000, China

Abstract

Under the “great ideological and political education” framework, the educational function of public physical education courses in higher vocational colleges has become increasingly prominent. However, the current ideological-political integration in physical education is generally characterized by disembodied indoctrination, which fails to stimulate students’ value identification. There is an urgent need to explore new paths for ideological-political education that fit the cognitive characteristics of vocational college students. Based on the embodied cognition theory, this paper focuses on Baduanjin, a traditional Chinese physical exercise. By adopting methods of literature analysis and logical analysis, it systematically constructs a theoretical model of curriculum ideology and politics featuring the “body-culture-value” ternary interaction. A four-stage teaching process is designed: embodied perception, situational immersion, meaning construction, and behavioral externalization. Three types of embodied teaching strategies are proposed: movement analysis, situational creation, and activity organization. An effect evaluation system is established from three dimensions: body participation, emotional resonance, and behavioral transformation. This study aims to address the teaching dilemmas of ideological-political integration in vocational college physical education, enhance students’ identification with excellent traditional Chinese culture and professional qualities, and provide theoretical references for the in-depth integration of ideology and politics in vocational physical education courses.

Keywords

embodied cognition; physical education in higher vocational colleges; Baduanjin; ideological and political education in courses

具身认知理论视角下高职公共体育八段锦课程思政的实践路径研究

孙蒙蒙 刘黄华 董汉奇

广东松山职业技术学院, 中国·广东 韶关 512000

摘要

在“大思政”格局下, 高职公共体育课程的育人功能日益凸显。然而, 当前高职体育课程思政建设普遍存在“离身化”说教, 难以激发学生的价值认同, 亟需探索契合高职学生认知特点的思政育人新路径。本文基于具身认知理论, 聚焦八段锦这一传统体育项目, 采用文献分析与逻辑分析法, 系统构建了“身体—文化—价值”三元互动的课程思政理论模型, 设计了“具身感知、情境浸润、意义建构、行为外化”的四阶段教学流程, 提出动作解析策略、情境创设策略、活动组织策略三类具身化教学策略, 并从身体参与度、情感共鸣度、行为转化度三个维度设计了效果评估体系, 以期解决高职体育课程思政的教学困境, 提升高职学生对中华优秀传统文化的认同感与职业素养, 同时为高职体育课程思政的深度融合提供些许理论参考。

关键词

具身认知; 高职体育; 八段锦; 课程思政

【课题项目】课程思政教育教学改革研究与实践项目——具身认知理论视角下高职公共体育八段锦课程思政的实践路径与效果研究（项目编号：2025SZJG72）。

【作者简介】孙蒙蒙（1994-），女，中国河南鹤壁人，硕士，讲师，从事体育教育、运动训练研究。

1 引言

1.1 研究背景

党的十八大以来, 国家教育系统深入贯彻“立德树人”根本任务, 推动课程思政建设在各学科领域落地生根。然而, 高职院校因其“以岗定教、以练促学”的办学定位, 学

生普遍形成“以职场需求为标尺”的学习偏好^[1]。这一认知特点决定了高职课程思政不能照搬普通本科院校的模式，而必须探索契合高职学生认知规律的特色路径。公共体育课程作为高职教育的重要组成部分，兼具身体实践与价值引领的双重功能，理应成为课程思政改革的重要阵地。八段锦作为我国最为古老和流传最为广泛的导引术之一，蕴含着“天人合一”“阴阳平衡”等丰富的中华优秀传统文化，是思政教育的天然载体。但当前高职八段锦课程思政实施中仍存在目标工具化、内容同质化、教学离身化、评价结构化等问题，教师“身心二元”的教学思维导致思政元素融入生硬，学生知行脱节、情感认同不足^[2]。如何激活八段锦的育人价值，实现“以体载德”，成为亟待解决的现实课题。

1.2 研究意义

本研究旨在将具身认知理论与传统体育、课程思政深度融合，解决当前高职八段锦思政教学中“知行脱节”和“离身化”、思政元素挖掘深度不足等现实困境，利用具身认知理论，重构教学逻辑，让思政教育从“说教”变为“身体体验”，最终实现将八段锦从单纯的“健身术”升级为“文化育人载体”，为高职院校体育课程思政提供一套可复制、可推广的教学设计模板，同时丰富课程思政研究的理论成果，也为高职体育课程思政提供了可行的思政设计的理论框架，助力“大思政”格局下的全员育人目标落地。

2 研究现状述评

梳理现有文献，高职体育课程思政的相关研究主要聚焦于三个维度：一是价值维度，探讨体育课程思政的育人功能。二是路径维度，研究者从教学设计、方法改革等角度提出实施策略。三是问题诊断维度，研究指出当前实践存在教师思政素养不足、课程体系不健全、学生接受度低等突出问题。

然而，现有研究仍存在以下不足：第一，研究对象多聚焦体育舞蹈、健美操等现代项目，对八段锦这类传统体育项目的思政价值挖掘深度不足，融入路径单一；第二，教学方式普遍存在“离身化”倾向，说教式教学导致学生情感认同不足、知行脱节；第三，具身认知理论在高职体育课程思政领域的应用研究较少，缺乏系统的理论模型与实践方案^[2]。八段锦所蕴含的丰富传统文化底蕴可以提高学生对民族传统体育文化的认同感，坚定文化自信，涵化学生的文化自觉，但目前其思政价值尚未得到充分发挥。

3 理论基础与核心概念

3.1 具身认知理论 (Embodied Cognition)

具身认知理论 (Embodied Cognition) 是心理学和认知科学领域的重要理论。具身认知理论认为，认知不是只在大脑里的单纯的信息处理，而是身体、大脑、环境三者互动产生的整体过程。该理论系统性地强调了“身体参与”与“情境互动”在认知生成过程中的重要地位。摒弃了传统认知科

学中“身心二元”的孤立观，重塑了“身心一元”的认知观点，主张认知、身体与环境共同构成了不可分割的统一体。

将具身认知理论引用到教育教学领域，则延伸出学习不应是“离身”学习模式，而是学生的身体实践、情境浸润与体验式三者互动产生生成。将此理论引入高职体育课程思政，意味着课程思政不应只是简单的抽象的理论灌输，而应通过具身的体育实践与情境交互，使学生在“身体力行”的过程中自发的实现思政的内化吸收与行为外化。具身认知理论不仅为破解教育领域长期存在的“身心二元”与“知行脱节”困境提供了强有力的逻辑支撑，更为推动高职体育课程思政的范式重构开辟了崭新路径。

3.2 八段锦的思政价值内涵

八段锦是中国经典传统导引养生术，2003年国家体育总局推出健身气功·八段锦标准版本，属国家级非遗。八段锦作为中华优秀传统体育的瑰宝，其功能已超越单纯的“强身健体”，成为深具“文化育人”属性的载体。其动作体系深度融合了“天人合一”的哲学思想与“阴阳平衡”的中医辨证智慧；其所蕴含的坚韧意志等品质，与社会主义核心价值观及高职教育所倡导的“工匠精神”具有高度的内在契合性。

4 具身认知视角下八段锦课程思政的理论模型构建

4.1 “身体—文化—价值”三元互动模型

本研究提出构建“身体—文化—价值”三位一体的思政模型，从“身体、文化、价值”三个维度实现与思政元素的深度结合：1. 身体维度：八段锦的身体动作具备显著的“符号表意性”。例如“双手托天理三焦”，通过双手向上托的伸展姿态，映射积极进取的精神以及顶天立地富有责任感的人文品质；“攒拳怒目增气力”则通过爆发性的出手力量控制，眼睛的怒视，映射出攻坚克难和极度专注的职业素养。通过建立“身体动作—思政目标”的映射矩阵，使得在身体实践，可以更为直观感知的思政内涵。2. 文化维度：八段锦具有深厚的中医文化基因，在“双手托天理三焦”中帮助学生理解何为“三焦”，在“调理脾胃须单举”的练习中，引导学生领悟中国传统文化“阴阳平衡”的辩证思维，并将其转化为职业协作中的包容精神与和谐共处意识，实现传统文化与现代职业素养的有机融合。3. 价值维度：通过对学生深度的身体参与，在教学过程中将“文化自信”“工匠精神”等抽象伟大的思政目标转化为确切的可操作、可感知的身体实践，从而建立身体感知到情感共鸣再到价值认同的价值转化机制，以确保思政教育的实效性。。

4.2 具身化思政教学的实践路径

基于具身认知理论，本研究构建了高职公共体育八段锦课程思政的四大实践路径。1 具身感知：即在教学实施过程中，让学生练习具体的、确切的身体动作，通过让学生精

准的模仿与反复练习，初步意识到动作中蕴含的人文品质与价值。2 情境浸润：结合音律与情景环境设计，为学生营造特定的文化氛围，强化学生的情感代入与文化归属感。3 意义建构：老师通过对八段锦动作的深意解析，并对学生进行引导，并组织学生深度解析与小组研讨，实现思政内涵的自主提炼。4 行为外化：即考察学生在日常生活以及课外实践、职业场景中的价值观的迁移效果，最终达成知行合一。

5 具身化教学策略与实践路径设计

为克服思政融入的“离身化”说教、思政元素挖掘深度不足以及知行脱节等现实困境，本研究设计了三类具身化策略，旨在提升课程思政的精准度。

5.1 动作解析策略：实现“动作即思政”

针对高职不同专业特点，将八段锦动作与思政目标、育人内涵深度绑定。

表 1 八段锦典型动作与思政目标的具身化映射关系

序号	八段锦动作	动作形态特征	对应的思政目标 / 职业素养	育人内涵解析
1	双手托天理三焦	双手上举、目光向上，身体舒展	积极进取的职业态度，顶天立地的责任担当	体悟“志存高远、奋发向上”的精神品质、富有责任的奉献精神
2	左右开弓似射雕	开步马步、左右拉弓，眼神专注	专注力与精准度	强化“瞄准目标、精益求精”的工匠精神
3	调理脾胃须单举	一手上举、一手下按，左右协调	阴阳平衡的团队意识	理解“分工协作、平衡协调”的团队理念
4	五劳七伤往后瞧	头部转动、向后回望	向后看的反思精神与专业精度	引申为“反思工作失误、总结经验、提升专业精度”的素养
5	摇头摆尾去心火	身体摇摆、重心转换	情绪管理与压力调适	理解“身心协调”对缓解职场压力的作用
6	两手攀足固肾腰	弯腰俯身、双手触足	谦逊务实与脚踏实地	培养“扎根基层、稳扎稳打”的职业作风
7	攒拳怒目增气力	握拳发力、怒目圆睁，肌肉紧张	坚持不懈的职业素养	体会“坚韧不拔、攻坚克难”的奋斗精神
8	背后七颠百病消	脚跟提起、震动身体	自我突破与创新意识	象征“打破常规、自我超越”的创新思维

这种“动作即思政”的编码方式，使思政教育变得可感知、可操作。

5.2 情境创设策略：构建“四维驱动”教学法

从历史、职业、红色、养生四个维度出发，探索情境创设：1、历史维度，介绍八段锦起源与发展故事，体会古人智慧，强化家国情怀。2、职业维度，模拟职场压力场景，传递不同职业素养。3、红色维度，背景音乐选用红色歌曲，动作编排融入“致敬先烈”姿态，增强学生的政治认同。4、养生维度，结合中医文化与节气文化（如“三焦”“立春·万物复苏”对应“开拓创新”精神），引导学生树立正确的健康观念。

5.3 活动组织策略：强化协作与反思

通过“双人互助”练习强化团队责任感；组织“思政版八段锦”创意展演以激发学生的主体创造性；推行“身体日记”制度，记录个体在身体练习中的情感波动与价值感悟，实现“以体修心”的自我教育。

6 课程思政效果评估体系的构建

本研究构建了三维评估模型，以科学度量思政育人实效：1. 身体参与度：通过记录学生展示动作的规范性、稳定性及出勤率等指标，将学生的自律性与专注力进行量化评估。2. 情感共鸣度：通过解析学生课堂发言与布置学生书写“身体日记”，引起学生情感共鸣，并积极引导学生对文化价值的深度认同。3. 行为转化度：通过组织晨练、询问身边同学以及辅导员、实习老师的反馈等，追踪学生在校园生活

及实习岗位中的表现，验证价值观的实践外化。

7 结论

本研究基于具身认知理论，聚焦八段锦这一传统体育项目，系统构建了“身体—文化—价值”三元互动的课程思政理论模型，实现了思政教育从“离身灌输”向“具身认知”的范式跃迁。设计了“具身感知、情境浸润、意义建构、行为外化”的四阶段教学流程，使得工匠精神、文化自信、团队协作、健康责任等思政目标不再是抽象的说教，而是转化为学生可感知、可参与、可反思的具体身体体验和情境活动，保证了思政元素融入的系统性。提出动作即思政的动作解析策略、历史、职业、红色、养生四方面创设情境策略、双人互助的活动组织策略的三类具身化教学策略。从身体参与度、情感共鸣度、行为转化度三个维度设计了效果评估体系，实现了过程性与终结性评价的结合，能够全面、客观地反映学生在认知与行为层面的良性转变。

参考文献

[1] 谢侑城. 具身认知视角下高职公共体育八段锦课程思政教学设计与应用探索[D]. 广西民族大学, 2024.

[2] 王姗姗, 刘瑞. 条件精创：中华体育精神融入体育课程思政的建设策略[J]. 天津体育学院学报, 2025, 40(02): 148-155.

[3] 刘鸣. 立德树人视域下的高职公共体育课程思政教学实践探析[J]. 浙江工商职业技术学院学报, 2025, 24(02): 94-96.

[4] 相昌虎. 立德树人背景下高职院校公共体育课程思政建设路径研究[J]. 当代体育科技, 2025, 15(16): 150-153.