

我国高校健身气功学练需求调查及发展策略研究

梁光瑜¹, 晁胜杰², 周倩³, 刘宇星⁴

1. 云南民族大学, 云南 昆明 650500

2. 丽水学院教师教育学院, 浙江 丽水 323000

3. 天津中医药大学 体育健康学院, 天津 301617

4. 内蒙古自治区社会体育服务中心, 内蒙古 呼和浩特 010022

DOI:10.61369/ECE.2025050023

摘 要 : 健身气功作为一种中华传统的运动形式、保健方式, 近年来在高校中的传播推广逐渐扩大, 在校园中发挥着自身的独特魅力与优势。本文通过对我国高校健身气功习练者学练需求的调查数据, 总结现阶段高校健身气功发展水平: 师资队伍基础扎实, 专业水平等级较高; 对健身气功产品的需求主要为功法视频、服装和书籍; 健身气功学练需求, 以专业技能提高和学业学分任务的完成为主。查找现阶段高校健身气功发展的现实问题: 高校健身气功课程设置的宽泛性与课程内容的杂乱性、高校习练者对健身气功认识与习练的有限性、教学目的性与就业关联性较弱等。提出发挥政策的积极引导作用、对应专业发展方向的高校健身气功课程体系探索、对应课程目标的健身气功教材建设、高校健身气功师资力量充分整合、高校信息平台的补充等发展策略。

关 键 词 : 高校; 健身气功; 学练需求; 发展策略

Research on the Investigation of Learning Needs and Development Strategies of Health Qigong in Chinese Colleges and Universities

Liang Guangyu¹, Chao Shengjie², Zhou Qian³, Liu Yuxing⁴

1. Yunnan Minzu University, Kunming, Yunnan 650500

2. College of Teacher Education, Lishui University, Lishui, Zhejiang 323000

3. College of Sports and Health, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin 301617

4. Inner Mongolia Autonomous Region Social Sports Service Center, Hohhot, Inner Mongolia 010022

Abstract : As a traditional Chinese sport and health-preserving method, health qigong has gradually expanded its spread and promotion in colleges and universities in recent years, exerting its unique charm and advantages on campus. Based on the survey data of the learning needs of health qigong practitioners in Chinese colleges and universities, this paper summarizes the current development level of health qigong in colleges and universities: the teaching staff has a solid foundation and a high level of professional qualification; the demand for health qigong products mainly includes qigong videos, costumes and books; the learning needs of health qigong are mainly focused on improving professional skills and completing academic credit tasks. It also identifies the practical problems in the current development of health qigong in colleges and universities: the broadness of curriculum settings and the disorderliness of course content, the limitations of college practitioners' understanding and practice of health qigong, and the weak correlation between teaching purposes and employment. Finally, it puts forward development strategies such as giving full play to the positive guiding role of policies, exploring a college health qigong curriculum system corresponding to professional development directions, constructing health qigong teaching materials corresponding to curriculum goals, fully integrating the teaching resources of health qigong in colleges and universities, and supplementing university information platforms.

Keywords : colleges and universities; health qigong; learning needs; development strategies

引言

在高质量实施全民健身国家战略, 加快建设体育强国进程中, 健身气功作为一种中华传统的保健方式在高校中发挥着自身的独特魅力与优势。为深入掌握现阶段健身气功习练者的特征状况与各方面的动机需求, 2022年7月至2023年3月, 气功中心组织专家进行了一次

全国范围内的“健身气功学练动机与需求调研”，此举既有利于健身气功项目的健康发展，也有利于提升健身气功在各领域服务水平和质量，使其发挥更大作用。通过调研，掌握我国大部地区高校健身气功习练者现状第一手数据，本研究便主要依据其中的调研数据展开。

一、调查概况

本次调查面向全国32个省级行政区域214所高校健身气功习练者进行随机问卷调查。发放2000份调查问卷，回收1909份，回收率95.45%，有效问卷1413份，有效率74.02%。同时采取线下线上的方式，咨询走访近400位从事健身气功的专家学者及高校、社会健身气功习练者爱好者。

（一）高校习练者对健身气功项目认知状况

问卷调查中健身气功同其他体育项目的比较，习练者肯定其专业养生占比为86.23%、有文化底蕴75.87%、安全易学67.08%、辅助治疗57.07%及动作优美53.3%等。

而面对“相较于其他体育课，您认为健身气功的不足点在哪里”这一询问，对于“练气功，感觉有点危险”的认知比例仅为5.71%，健身气功安全性的认知，得到大多数青年学子的认可；49.83%的习练者认为其动作难以记住，对于功法成套动作的复杂性，对学练效果并不是很满意；32.03%的习练者觉得它动作太慢、缺乏激情；24.08%的习练者认为它没有对抗，不刺激。分析原因，从社会学视角来看这似乎也是“社会浮躁”的一种体现，现代社会的快节奏、高速运转，“精神文化的缺失，使人对物欲的追求前所未有的。而急功近利似乎也被冠以‘及时行乐’的符号标签，被社会群体接受效仿，逐步变成‘共同行动’。对症下药，只有加快精神文明建设，方能改善祛除‘社会浮躁’症。从现实生活来看，健身气功被大众所熟知、接受，且包含精神文化，是药引的不二之选。”^[1]

（二）高校习练者对健身气功的就业认知状况

本次全国性调研，对214所高校中非体育专业、体育专业和医学专业等不同学科专业展开调查。非体育专业习练者占比40%，体育专业占36%，医学专业占24%。

1. 医学专业健身气功学练的就业助益分析

高校医学生健身气功学习对今后就业助益情况，选择增强养生健身技术技能占比92.7%> 增强对中医学知识的临床应用78.54%> 增强对中西医医学知识的对比研究68.45%> 比赛活动所获证书为就业增加砝码48.93%。第一位选择占比极高，且较为符合医学生目前对健身气功的实际认识，主要在增强养生健身技术技能上。处于学习积累阶段，首先关注自身健康，掌握技术技能，懂得如何养生健身；其次才能学以致用用到临床应用；再上升到理论知识技能的进一步比较研究，这样的选择逻辑也顺理成章。

2. 体育专业习练者对健身气功的就业认知分析

“体育技能类本科专业人才是掌握体育知识与技能，能为促进人类体质健康，增加体育人口，普及公众健康生活，为竞技体育水平提升，推动体育产业、文化、国际交流等繁荣进步做出贡

献的群体。”^[2] 体育专业肩负着为社会培养多方面体育人才的任务，既有高水平体育竞技人才，还包括大量中小学体育教师、体育场馆俱乐部健身指导、幼儿体适能指导以及社会体育指导员、教练员等方方面面的体育工作^[3]。

3. 非体和医学专业对健身气功同终身体育之间的关系认知分析

在对非体和医学生询问到，毕业后是否会将健身气功作为一项终身体育锻炼保持练习，超过53.96%的非体学生和60.44%的医学生，选择会或非常会将健身气功作为一项终身体育内容保持锻炼；35.94%的非体学生和32.71%医学生持相对中立的态度；认为不会或非常不会将健身气功作为终身体育锻炼内容的占比在10%上下。由此可知，健身气功项目具有较大潜在价值为高校学生今后树立终身体育锻炼意识服务^[4]。

（三）高校健身气功师资状况

“体育师资培养是促进体育教师、教练员等从资格走向合格、从合格走向卓越的有效途径，是提升综合素养与专业能力的重要手段和实现专业发展的根本需要。”^[5] 健身气功教师师资目前呈现状况为：跟随国家级健身气功社会指导员习练的人群占比最多，排序为体育65.36%> 医学44.08%> 非体36.7%；跟随国家级健身气功裁判员学习的比例，排序为体育36.79%> 医学21.3%> 非体16.13%。体育专业中，国家级社会指导员、裁判员指导学生教学的，比例远高于医学和非体专业。

（四）高校习练者对健身气功产品需求

对健身气功产品需求占第一位的是功法视频，其次是服装、书籍、器材等，然后是功法付费讲座培训、其他等方面的需求。对高校健身气功习练者这广大的年轻群体中，适宜其身心发展功法视频的普及可继续加大；推出更多适宜年轻群体、符合新时期中国传统文化潮流的习练服饰和书籍器材等^[6]。而习练者较少选择功法付费讲座培训的内容，反映出现阶段健身气功逐步迈向市场化的步伐，并未很好地与青年人群接轨，向这一群体更好地传递健身气功运动文化的魅力，在这方面我们仍任重道远。

（五）高校健身气功习练者信息途径需求与分析

健身气功信息的主要渠道为学校教师或同学传达，其次为微信公众号、微信群、网站，各专业方向的习练者选择基本一致。绝大多数习练者获取健身气功相关信息的渠道较为被动，主要依靠教师或同学的传达知晓；其次部分学生会通过公众号、微信群及网页等主动获取健身气功相关消息^[7]。高校健身气功的信息传递推广，还有扩容空间。

通过网络媒介传送的健身气功信息，习练者想要获得：功法动作技术视频占比81.8%> 功法作用讲解视频75.81%> 练功体会短视频51.4%> 练功效果短视频51.18%> 运动处方视频46.47%。

对于健身气功信息内容的需求，高校习练者的各项选择接近过半数，体现出较为广泛的对健身气功各类知识信息的需求获取。

二、我国高校健身气功的发展策略

（一）发挥政策的积极引导作用

近年来，国家出台了一系列政策，助推中国传统文化的复兴与发展。职能部门积极发挥引导、管理及调控作用，看到高校在发挥社会联动效应的桥头堡位置和健身气功在思政内容、文化内涵、养生理念、中医运用等方面的作用效能^[8]。响应国家政策方针的体教融合、体医融合，积极发挥高校作为开闢健身气功项目的科研阵地、教育实训基地，前沿、主导、传播健身气功推广。

（二）对应专业发展方向的高校健身气功课程体系探索

体育专业健身气功课程学练，深化体教融合，推动健身气功在大中小学校园发展。体育专业肩负着中小学体育教师，社体指导员等整个社会面的体育运动传播推广，推动学生学练掌握健身气功技能内容，弘扬中华传统体育运动与奥林匹克运动中西交融的认识，更有助于促进学生体育专业技能的全面发展。

（三）对应课程目标的健身气功教材建设

对应不同学科专业发展方向的高校健身气功课程体系探索，深化各专业技能与健身气功之间内在契合的条件，设定出适宜的教学培养目标，挖掘文化内涵，提升文化内核，创新形式内容，

编制适宜高校学生发展的健身气功教材尤为重要^[9]。界定健身气功“慢运动”属性概念，梳理适宜高校健身气功推广的层次教学内容，构建相应教材内容，提升高校习练者对健身气功项目的认知与技能。

（四）高校健身气功师资力量的充分整合

在总局气功中心政策指引下，二十多年健身气功发展道路，高校中成长起一大批掌握健身气功娴熟功法技术、运用健身气功中医理论扎实、结合健身气功传统文化深厚的专家学者，为社会面健身气功的推广普及发挥着积极又深远的作用意义^[10]。随着健身气功在高校更大范围的推广普及，在高校健身气功课程体系、教材等的开发研究上，需更多高校专家学者的重视。结合优质的体育、中医、传统文化等高校健身气功师资力量，构建好高校健身气功的教学推广梯队建设，对健身气功的教学、科研、培训、推广、传承、创新等发挥积极的团队力量作用。

三、结论

无论是被动教学接受还是培养主动学习能力，健身气功在信息内容方面可开辟更多新领域吸引更多受众认识学练。通过社团创建，进社区、进学校、进赛场等多元活动的开展，扩大交流及实践，以活动促学习，以竞赛促技能，鼓励广大高校健身气功习练者爱好者发挥自身特长投入到线上线下的健身气功习练推广中来。

参考文献

[1] 魏振. 健身气功八段锦在高校开展的实践分析 [J]. 武当, 2024, (11): 49-51.

[2] 张蕾, 马骞. 健身气功融入高校体育教学的实践与探索 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(31): 121-124.

[3] 王浩杰, 余森森, 张枝尚. 中医情志理论下健身气功促进大学生心理健康的内在机制与实现路径 [J]. 武术研究, 2024, 9(08): 7-10.

[4] 张津铷. 健康中国背景下健身气功发展的现实困境与出路 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(23): 118-121.

[5] 尤慧君. 高校体育教学中健身气功课程发展策略研究 [C]// 河南省民办教育协会. 2024年高等教育发展论坛论文集（下册）. 山西工程科技职业大学; , 2024: 27-28.

[6] 王新远. 健身气功运动对大学生积极心理健康影响的实验研究：身体自尊和自我效能感的链式中介效应 [D]. 重庆师范大学, 2024.

[7] 晁胜杰, 毕卫, 王凯, 等. 健身气功习练者特征与需求调查分析 [J]. 通化师范学院学报, 2024, 45(04): 80-86.

[8] 夏帅兵. 祛除“浮躁”：社会学视角下健身气功“五禽戏”的价值探赜与传播审视 [C]. 国家体育总局体育文化发展中心, 2022年体育非物质文化遗产学术大会, 2022.438.

[9] 刘崇磊. 我国高等体育院校体育技能类本科专业人才培养质量控制体系研究 [C]. 中国体育科学学会, 第十三届全国体育科学大会, 2023.2-3.

[10] 但艳芳, 柳鸣毅, 敬艳, 罗佳佳. 体教融合视域下体育师资协同培养的理念、机制与路径研究 [J]. 山东体育学院学报, 2022 (04) : 94-102.