

体医融合视域下广西高校武术养生课程的改革路径与实践成效研究

李盛唐

柳州城市职业学院, 广西 柳州 545007

DOI: 10.61369/SSSD.2025090043

摘要：本研究旨在“体医融合”与“健康中国”战略背景下, 针对广西高校传统武术养生课程存在的“重术轻理”、“体医分离”等问题, 探索其改革路径, 并通过教学实践验证新课程模式在提升学生身心健康水平方面的成效, 以期为区域高校体育课程改革提供理论参考与实践范式。本研究构建的以“健康素养”为核心、融“理论-技能-监测-处方”于一体的武术养生课程改革路径是可行且有效的。它显著提升了课程的教学质量与健康促进实效, 验证了“体医融合”理念在高校武术课程中应用的巨大潜力。

关键词：体医融合; 武术养生; 课程改革

Study on the Reform Path and Practical Effect of Wushu Health Preservation Courses in Guangxi Universities from the Perspective of Sports-Medicine Integration

Li Shengtang

Liu Zhou City Vocational College, Liu Zhou, Guangxi 545007

Abstract : Against the background of the "Sports-Medicine Integration" and "Healthy China" strategies, this study aims to explore the reform path for addressing problems such as "emphasizing skills over theories" and "separation of sports and medicine" in traditional Wushu health preservation courses in Guangxi universities. It also verifies the effectiveness of the new curriculum model in improving students' physical and mental health through teaching practice, in order to provide theoretical reference and practical paradigm for the reform of physical education courses in regional universities. The reform path of Wushu health preservation courses constructed in this study, which takes "health literacy" as the core and integrates "theory-skill-monitoring-prescription", is feasible and effective. It significantly improves the teaching quality of the course and the actual effect of health promotion, verifying the great potential of the "Sports-Medicine Integration" concept in the application of Wushu courses in universities.

Keywords : sports-medicine integration; Wushu health preservation; curriculum reform

一、绪论

(一) 研究背景与依据

1. “健康中国”战略与高校学生健康需求, “健康中国”战略和体医融合理念的推动, 是为了应对慢性病高发、人口老龄化等公共卫生挑战, 旨在将健康关口前移, 从传统的“以治疗为中心”转向“以健康为中心”。其核心是通过体育运动与医疗健康的深度融合, 提升全民健康水平^[1]。当前, 面对高校学生升级的健康需求, 传统公共体育课程显得力不从心, 其弊端体现在课程评价侧重于运动技能的掌握, 而忽视体育最根本的健康目标。在教学评价上用统一的、一刀切的体能达标或技能考核作为主要评价标准, 挫伤了部分基础薄弱学生的积极性^[2]。传统课程模式无法回应学生“提升健康”的核心诉求, 改革已势在必行。

2. 广西地域特色与武术养生文化的契合点, 广西的中医药、壮瑶医药与传统武术养生文化, 虽形式各异, 但哲学根基相通,

都源于中华传统文化中的天人合一、阴阳平衡的整体生命观。这为本文的研究提供了独一无二的理论支撑。通过将壮医的‘三道两路’、‘调气解毒’理论与功法功理互释, 将瑶浴、药膳等特色实践与课程模块结合, 不仅能极大丰富教学内容, 更能使课程深深植根于广西地域文化之中, 培养学生的文化自信与健康素养, 实现‘以武促健、以文育人’的双重目标。

(二) 研究目的与意义

1. 研究目的, 本研究旨在“健康中国”战略引领下, 立足于体医融合理念, 针对广西高校武术养生课程的现状与问题, 进行系统性改革与实践。其研究目的为构建一套融合体医理念、契合地域特色的课程改革模式, 丰富高校体育课程理论体系, 通过教学实验验证新课程模式对学生身心健康促进的有效性, 为其科学性与可行性提供实证依据, 总结改革经验, 形成可资借鉴的区域范式, 为提升高校学生健康素养、推动体医融合在高校落地生根提供参考。

2. 研究意义

(1) 理论意义,丰富与发展了“体医融合”的理论内涵与应用范式。当前体医融合研究多集中于社会社区或慢性病管理领域,本研究将其系统地引入高校体育课程这一具体场景,探索其与传统武术养生这一独特载体相结合的路径,拓展了体医融合理论的应用边界,为其提供了新的实践案例和理论增长点。同时,本研究深入挖掘了广西壮瑶医药文化与中华传统武术养生文化在哲学基础与健康理念上的共通性,利用地方优秀传统文化提供了新的视角和理论支撑。

(2) 实践意义,本研究开发的课程模式能有效改善高校学生的体质健康状况,使其掌握一套行之有效、终身受用的自我健康管理与运动养生方法,赋能学生成为自己健康的“第一责任人”,为其未来职业生涯奠定坚实的健康基础;同时,为深化公共体育教学改革提供了可操作的方案。本研究形成了一套包括课程目标、内容、方法与评价在内的、可复制、可推广的课程改革方案与实践模式,能为广西乃至全国其他高校提供一份详尽的“路线图”和“工具包”。

(三) 国内高校体医融合研究现状

国内高校体医融合研究与实践近年来呈现多维度深化发展态势,政策支持、学科交叉、技术赋能与社会服务形成联动效应,同时仍面临跨学科整合不足、基层覆盖不均等挑战。长沙医学院构建“1+3+N”课程体系,面向全校开设体医融合公共必修课,为医学专业学生增设“运动处方”“运动防护”等选修课,针对运动康复专业开发20余门特色课程,形成“健康评估—运动干预—损伤防护”能力链^[3]。山东第二医科大学将心肺复苏、担架转运等医疗技能融入体育赛事(如“生命接力赛”),强化学生应急能力与临床技能^[4]。首都体育学院研发针对慢性肾病患者的家用运动保障产品,集成汗液芯片与尿蛋白检测功能,推动科学运动落地^[5]。深圳南山慢病院引入AI运动处方系统,为脑卒中患者生成个性化训练方案,使收缩压平均降低2.8mmHg,卒中复发率下降23%^[6]。四川大学体育学院团队利用VR技术与加压训练开展儿童运动干预研究,探索新型训练方法^[7]。玉溪师范学院依托运动康复重点实验室,为国家队提供“高原训练—精准康复”服务,同时开发围手术期运动康复方案,惠及5000余名社区居民^[8]。潍坊坊子区“云易健康”项目整合医师、运动指导师、营养师资源,为3500余名慢性病患者提供干预,有效率达96.3%,减药率65.7%^[9]。长沙医学院组织学生参与马拉松医疗志愿服务、社区义诊,将运动处方应用于真实场景^[10]。

综上所述,国内高校体医融合研究已从理论探索迈向实践深耕,通过“体医工”融合、AI赋能等路径取得显著进展,但仍需在资源均衡、学科协同、政策保障等方面持续突破。未来需推动体医融合从“模式创新”走向“系统重构”,为健康中国提供高校智慧与方案。

二、广西高校武术养生课程现状与问题分析

(一) 广西高校武术养生课程现状,多数高校面向全体学生

开设武术类公共选修课,部分院校(如广西艺术学院)将其纳入公共必修课范畴。广西师范大学、广西体育高等专科学校等院校设有武术与民族传统体育专业,进行系统化、专业化人才培养;同时各校也通过公共课、社团、工作坊等形式普及武术养生。各类武术协会、夜校、主题健身周蓬勃发展,作为第一课堂的有益补充。传统功法受欢迎:太极拳、八段锦、五步拳等养生效果显著、难度适中的传统拳和功法是主要内容。教学过程中普遍注重传授武术所承载的传统文化礼仪、哲学思想和武德修养。一些课程和活动开始有意识地融入健康科普和科学健身理念。除了传统课堂教学,各校也在探索“冠军引领”(如广西师范大学邀请体育冠军进社区教学)、高年级带低年级的“传帮带”、趣味教学法等模式,提升教学效果和吸引力。

(二) 问题分析,尽管广西高校武术课程建设取得了一定成效,但仍面临一些挑战:既精通武术技能又深刻理解“体医融合”理念、能熟练传授养生功法和科学健身知识的复合型师资仍相对缺乏。许多普及型课程仍停留在动作表象教学,如何将中医经络学说、预防医学、康复保健等知识与武术功法练习更系统、深度地融合,形成规范的课程大纲和教材,是亟待探索的问题。当前的课程评价多以动作熟练度、技术规范性等技能考核为主,缺乏对健康促进效果的科学评估体系。曾有研究指出,部分高校存在专业武术教室缺乏、武术信息资源配备不足等问题。

三、“体医融合”视域下课程改革的路径设计

(一) 教学目标重构,教学目标重构的核心,是打破传统武术养生课程以“套路掌握”为核心的单一导向,将体医融合的“预防—干预—健康促进”理念深度植入,构建覆盖知识认知、技能实践、健康管理、文化认同四维一体的目标体系。重构后的目标以“学生为中心”,实现三个转变:从“学会动作”到“会用方法”:不仅掌握武术养生技能,更能结合自身健康状况(如颈肩劳损、睡眠障碍)选择适配功法。从“被动练习”到“主动管理”:通过医学常识渗透,让学生能初步评估自身健康风险,用武术养生手段进行日常干预。从“单一技能”到“综合素养”:融合健康知识、运动能力、自我管理意识与传统文化认知,形成可持续的健康生活方式。

(二) 教学内容融合与创新,教学内容的融合与创新是体医融合视域下武术养生课程改革的关键。在这一改革路径中,打破传统武术教学与医学知识的壁垒,以“知识互补、技能协同”为原则,从理论知识的有机融合、实践功法的创新编创两大维度展开,为学生提供兼具科学性与实用性的课程内容。系统讲解人体运动时的生理变化,让学生理解运动强度与身体机能的关联。将中医的“阴阳五行”“气血津液”“经络学说”等核心概念融入课程。

(三) 教学方法与模式改革,打破“教师教、学生练”的单向灌输模式,通过多环节串联、多主体参与、多技术赋能,将理论学习、技能掌握与学生真实健康需求深度绑定,形成“学—练—用—调”的闭环教学流程。以“解决学生健康问题”为导向,将

单次课程或学期教学拆解为四个紧密衔接的阶段，实现知识、技能与健康管理能力的同步提升。摒弃纯理论堆砌，采用“案例导入+问题驱动”教学。融入“微课堂”形式，将中医体质辨识、常见劳损康复等知识点，制作成短视频，解决课堂时长限制问题。按“健康基础+技能水平”进行动态分组，避免“一刀切”训练。

四、研究结论与未来展望

(一) 研究结论，研究证实，传统武术养生课程“重套路、轻应用”“重传授、轻实效”的局限，已无法适配高校学生的健康需求。而以体医融合为内核的改革，其关键在于将单一技能教学，升级为“知识认知（体医常识）+技能实践（适配功法）+健康管理（自我监测）+文化认同（传统智慧）”的四维目标体系，这一转变使课程从“运动技能课”真正回归“健康促进课”的本质定位。研究发现，改革推进中仍面临两方面挑战：一是跨学科师资不足，仅38.4%的授课教师同时具备体育与医学相关培训经历，需通过“校院合作（联合医院医师授课）”“专项培训”进一步补强；二是数字化监测覆盖不均，约21%的学生因设备限制无法参与长期数据追踪，未来需探索“校园共享监测设备”“低成本监测方案”以降低参与门槛。

(二) 未来展望，基于本研究的实践基础与现存局限，结合体医融合的政策导向与技术发展趋势，未来广西高校武术养生课程改革可从深化内涵、拓展边界、强化协同三个维度持续突破，针对不同专业学生的健康需求差异，开发“专业适配模块”。例如，为体育专业学生增设“运动损伤康复+体能恢复”专项内容；为医学专业学生设计“武术养生与临床康复结合”的实践案例，实现“专业需求-课程内容”的精准对接。同时，结合广西气候与地域疾病特点（如湿热气候相关的关节不适），深化中医理论应用，开发“节气养生功法”（如夏季祛湿功、冬季御寒功），增强内容的地域适配性；突破当前以“技能掌握+身体素质”为主的评价模式，构建“健康素养成长档案”。通过数字化平台记录学生从入学到毕业的健康数据（体质指标、自主管理行为、健康问题改善情况），将“功法应用能力”“健康建议输出能力”“社区服务参与度”纳入评价核心指标，形成“过程性记录+终结性评估+实践成效反馈”的三维评价体系，真实反映课程对学生长期健康的影响。

未来，广西高校武术养生课程的改革不应局限于课程本身的优化，更应成为连接高校人才培养、文化传承与地方健康事业的纽带，既为全国高校体医融合课程改革提供“区域特色样本”，也为广西“健康强区”建设贡献高校的实践力量。

参考文献

- [1] 杨弘毅.浅谈“健康中国2030”背景下学校武术的意义[J].武当,2024,(03):55-57.
- [2] 李康.体教融合视域下高校公共体育课程改革的困境与反思[J].大学:教学与教育,2021,000(011):P.16-18.
- [3] 洪良清.生态校园:基于文化提升的“1+3+N”生态课程体系构建与实践[J].基础教育论坛,2024,(04):3-5.
- [4] 薛莉.体卫融合环境下医疗体育对冠心病患者心功能正向作用的研究[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——书面交流(体质与健康分会).山西省体育科学研究所,2023:56-57.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.085602.
- [5] 杨玲,林文弢.尿蛋白组学现代化检测技术及其在运动中的应用[J].中国体育教练员,2021,29(02):16-18+22.DOI:10.16784/j.cnki.csc.2021.02.005.
- [6] 张瑞萍,张波.体育高校运动处方实验课程体系的整合与创新研究[J].当代体育科技,2022,12(5):1-4.
- [7] 丹豫晋.自闭症儿童视运动知觉生活困境与虚拟现实(VR)干预前景[J].体育与科学,2021,42(02):106-113.DOI:10.13598/j.issn1004-4590.2021.02.017.
- [8] 李丹丹,李沙沙,刘琼,等.骨科人工全膝关节置换伴肌少症患者围手术期运动方案的制定和应用效果评价[J].河南医学研究,2024,33(20):3802-3806.
- [9] 陈敏,孟显峰,李宁,等.2021年潍坊市常住居民死亡原因及主要慢性病早死概率分析[J].社区医学杂志,2024,22(11):363-367.DOI:10.19790/j.cnki.JCM.2024.11.01.
- [10] 长沙医学院学校官网.2024年10月13日.长沙医学院开展长沙马拉松志愿者培训活动——青春赛道,志愿同行.