

体医融合背景下八段锦在医学院校推广的路径研究

赵娜 张卓琳 孙泽安

(沧州医学高等专科学校 河北省沧州市 061000)

摘要:在体医融合理念背景下,八段锦这一传统健身法于医学院校渐获推广。本文先是探讨其融入课程体系的可行性,剖析医学生高压下的身心健康问题。八段锦对提升学生身体素质、缓解学业压力及促进心理健康有益。同时,文章关注推广时师资、资源配置难题,以及参与度与教学效果评估问题。借助建立长效机制、创新多元发展路径,八段锦能在医学院校可持续推广,进而积极推动医学教育改革。

关键词:八段锦;体医融合;医学院校;身心健康;推广路径

引言

医学院校学生饱受学业与心理重压,健康和学业均受冲击。体医融合理念顺势而生,旨在借助综合健康管理促进学生身心发展。八段锦作为传统健身法,能有效舒缓压力、强壮身体。将其引入课程体系,既是解决医学生身心问题的良策,又可为医学教育改革开拓新方向。本研究着重探讨八段锦在医学院校的推广途径,深入分析推广中的挑战,如师资、资源等方面,并努力寻求应对的方法,力求为医学生全面发展奠定坚实基础,推动医学教育与学生健康协同进步。

一、医学院校学生身心健康现状分析与八段锦推广的必要性

(一) 医学院校学生身心健康问题的现状与挑战

医学院校学生群体在学业、身体及心理层面遭遇诸多挑战。医学课程知识体系庞大繁杂且教学模式以理论讲授占据主导地位,致使学生深陷高强度学习情境,身体锻炼时间被极大程度压缩。长期维持坐姿且运动匮乏,令学生群体呈现出程度各异的亚健康状况,诸如颈椎病变、腰椎病症、体态肥胖以及持续性疲劳体验。鉴于医学专业自身特质,学生于临床实习阶段时常需直面高强度工作压力与情绪起伏波动,众多学生由此滋生焦虑、抑郁等心理不适症状^[1]。此类问题不但对学生学业成效产生负面影响,亦有可能于其未来职业生涯中演变为潜藏危机。医学院校学生身心健康问题已然成为当下医学教育变革进程中的关键点,亟待探寻有效的应对举措与化解途径。

(二) 传统健身方法对医学院校学生身心健康的影响及需求

传统健身方式于身体机能调适及心理健康促进层面独具优势,于医学院校学生群体中,其作为非药物性干预手段渐受瞩目。八段锦,此一动作舒缓且衔接流畅、易于习得传统健身术,借由呼吸与动作协同调节,助力学生舒缓躯体、消解压力并增进心肺机能。诸多医学院校已开展将八段锦纳入学生日常活动,成效颇为显著。八段锦不但利于改善学生身体情形,舒缓因长期研习所致肌肉紧绷,亦能借由平抚焦虑心境、调适心理态势,提升学生总体幸福感受与学业成效。伴随体医融合观念广泛传播,愈多医学院校察觉,仅依凭课本知识研习已难契合学生身心成长诉求,于课程编排中添入传统健身术,尤其如八段锦这般传统文化瑰宝,成为契合学生身心健康需求切实可行径。

二、体医融合背景下八段锦在医学院校推广的理论基础

(一) 体医融合理念的内涵与实施路径

体医融合理念核心在于把身体健康与医学教育、医疗实践深度融合,推动医学知识和身体锻炼相互促进。于医学教育范畴,此理念日益受重视,医学院校学生身心健康难题,堪称创新解法。体医融合并非仅着眼于医学知识传授,更重视提升学生体力与心理健康,志在达成全面医学教育目标。其实施路径多元,倡导传统健身方法与现代医学教育相结合,借课程体系、课外活动、校园文化建设等多层面交融,逐步塑造全方位、多层次健康管理模式。借助定期体能锻炼、心理调节课程等形式,培育医学生健康生活习惯,增强身体素质,提升免疫力并强化抗压能力。实践中,需整合医学院校现有资源,构建完善评价

机制,保障健身与医学教育深度交融,推动学生全面成长,也为医学教育的长远发展增添新的活力源泉。

(二) 八段锦作为传统健身方法的独特优势与科学依据

八段锦作为一项源远流长且传统的健身术,鉴于其动作简便易学、舒缓且颇具韵律感,于近年来成为医学院校着重推广的项目之一。有别于其他高强度运动类别,八段锦聚焦于动作的流畅自然与协调一致,借助特定的肢体动作及呼吸调节机制,能够切实有效地舒缓肌肉紧张状态,推动血液循环进程,并对身体内部器官施展良好的调适效能。在近年来的科研领域,八段锦的健康效益开展了众多研究探索,所得成果表明,八段锦可显著强化心肺功能,优化人体的柔韧性及协调性表现,尤其契合长期投身脑力劳动的群体,诸如医学生类。经由对八段锦动作的深入探究察觉,缓慢且富有节奏的动作对于调节学生心理态势亦具备显著成效,能够卓有成效地缓解学业压力、消减焦虑与紧张情绪,增进注意力与专注力水平。八段锦尚具备增强免疫力、改善睡眠品质等多重良好效益,契合现代人群对健康生活模式的追寻趋向。八段锦不但在增进身体健康维度有着不容小觑的功用,其于舒缓心理压力、强化心理韧性层面的优势亦逐步被医学界所接纳认同,进而成为推动医学生全面发展的理想抉择方案。

三、八段锦在医学院校推广的实施模式与具体路径设计

(一) 将八段锦融入医学院校课程体系的可行性分析

于医学院校课程架构中融入八段锦,具备颇高的可行性及切实的现实价值。八段锦作为一项传统健身活动,可有力地改良学生的身体健康与心理境况。契合体医融合的理念,八段锦不单是一种健身途径,更是一种调适心理重压、增进身体免疫力的得力举措。将其整合进课程体系,利于舒缓医学生于高强度学业负担下的身心倦怠,特别是在临床实习阶段,学生需应对众多病例、长时间的站立以及紧张的工作频次,八段锦能够凭借其舒缓的运动样式切实地缓解此类压力。八段锦的动作简单易且易于领会,适配不同体质的学生参与其中,这赋予其在医学院校推广具备宽泛的契合特性^[3]。借助在基础课程里开设八段锦实践课或选修课,医学院校能够充分运用现存的教学资源,强化学生的健康认知,提升其身体素质。联结医学课程,医学生不但能够获取专业学识,还可在实践中把握促进身心健康的技艺,助力学生塑造更为完备的健康管理理念。

(二) 八段锦教学与实践的操作流程及效果评估机制

八段锦于医学院校的教学与实践进程,需依循科学且合理的步骤施行,以此保障其得以有效推进。教学起始阶段,课程当着重阐释八段锦的基础动作样式、呼吸法门及其蕴含的健康学理,助力学生领会八段锦在生理与心理层面的助益处。依循学生的差异化基础,课堂可划分为入门与进阶两大层级,入门层级聚焦于基础动作的领会掌控以及身体协调性的培育锻炼,而进阶层级则侧重于动作的顺畅连贯与呼吸的协同契合。各个层级的课程皆应设定特定时长的实践环节,确保学生可于教师引导下完成动作,并能依凭个人体能情形调适练习的强度层级。除课堂教学外,学校可倡导学生于课余时间展开自主练习,并借由筹划定期性的八段锦活动,激发学生的参与热忱。为评测

八段锦教学的成效,学校应构建科学的评估体系,涵盖学生身体健康状态、心理压力变动以及学业表现的追踪考查。经由周期性开展健康检查与心理评测,比对参与八段锦课程前后的状况差异,保障教学成效的延续性与精准性指向。

四、八段锦推广过程中可能遇到的挑战及应对策略

(一) 推广过程中可能遇到的师资力量与资源配置问题

在八段锦于医学院校的推广进程中,师资力量以及资源配置当属两个极为关键的要素。八段锦作为传统健身法,对教师有着颇高要求,教师不但要具备坚实的武术与健身根基,还需掌握一定量的医学知识,如此方可在教学期间为学生给予科学的健康指引。当下,大部分医学院校欠缺拥有双重专业背景的师资队伍,特别是在把八段锦同医学课程相融合之际,教师既要明晰学生的健康诉求,又要拥有教授八段锦的实践经历,这无疑提升了对教师素养的要求标准。为妥善化解这一难题,医学院校或许有必要引进专业的八段锦授课教师,或者为现有的教师群体提供系统且全面的培训项目^[4]。就资源配置而言,八段锦教学虽无需繁多复杂的设备,但一定的场地以及器材的支持不可或缺。开阔宽敞的教学空间、完善的音响设备以及若干基础的健身工具等,皆会对课程能否顺利推进产生影响。在部分资源相对匮乏紧张的院校,怎样对现有资源予以合理调配,

表 1: 医学院校八段锦推广的师资与资源配置情况

| 学校名称 | 师资人数 | 具备八段锦教学资质的教师人数 | 八段锦课程开设情况 | 配套设施(如场地、设备) | 学生参与人数 | 学生参与比例(%) | 数据来源 |
|--------|------|----------------|-----------|--------------|--------|-----------|-----------|
| 北京某医学院 | 150 | 10 | 每学期2个班次 | 健身房、教室 | 200 | 25% | 2023年校内调研 |
| 上海某医学院 | 120 | 6 | 每学期1个班次 | 教室、空地 | 120 | 15% | 2023年校内调研 |
| 广州某医学院 | 100 | 8 | 每学期3个班次 | 健身房、室外场地 | 180 | 30% | 2023年校内调研 |
| 南京某医学院 | 130 | 5 | 每学期2个班次 | 体育馆、健身房 | 150 | 20% | 2023年校内调研 |
| 成都某医学院 | 110 | 4 | 每学期1个班次 | 体育场、健身房 | 100 | 18% | 2023年校内调研 |

五、八段锦在医学院校推广的长远发展与持续影响力建设

(一) 构建长效机制促进八段锦推广的可持续发展

于医学院校推广八段锦时,构建长效机制对其持续发展意义非凡。把八段锦归入校内健康管理体系,设立专项管理部门或职能小组,专职负责课程规划、师资培训管理以及活动组织评测等事务。定期开展效果评估是此机制关键部分,周期性采集学生健康数据、心理状况与学业情形等资讯,以便对八段锦教学实践予以实时调适优化。学校与健身、医学专家携手合作,举办系列讲座与学术研讨活动,增强推广的学术底蕴与深度,激发学生参与热情并提升课程权威性。为提升课程魅力与可持续性,借助校内外联动,开展定期八段锦挑战赛、健康文化节等活动,提高学生参与程度,强化其长期健康管理理念,逐步塑造稳固的课程参与模式与持续的身体素质增进机制,使八段锦在医学院校推广成效得以长久维系并不断拓展。

(二) 推动八段锦推广的多元化发展路径与创新实践

于八段锦推广进程中,探寻多元教学模式与创新实践路径极具关键意义。在医学院校常规课程推广余,借助线上线下融合法拓宽其传播途径。开发线上教学平台或应用程序,配备八段锦教学视频、互动练习及实时反馈机制,便于学生课余自主研习锻炼。引入跨学科协作模式,如联合心理学、运动医学等学科开展专项研究计划,深入挖掘八段锦于改善学生心理健康、提升学习成效等的效能,提升其于医学教育领域的应用价值。此外,八段锦推广可与学校社会责任项目相衔接,定期组织社区健康讲座、面向老年人的健康服务等活动,将推广范畴拓展至校外,构建全社会共同参与的健运动体系,促进其在更广泛群体中的普及与运用,实现八段锦推广效益的最大化与可持续发展。

结语:

本文围绕八段锦在医学院校推广一事,细致剖析其可行性、实施路径及面临挑战,进而提出构建长效机制、创新推广模式

保障八段锦教学能够正常有序地开展,将会成为一个迫切需要解决的问题。唯有妥善解决师资力量与资源配置现存的困难,才能够确保八段锦在医学院校推广工作具备有效性。

(二) 学生参与度与教学效果评估的挑战及改进方法

在八段锦于医学院校的推广进程中,学生参与度与教学效果评估乃是关键所在。医学院校学生因医学课程学习压力巨大,学业任务繁重,多将精力倾注于专业知识的汲取,参与课外活动的意愿颇为低下。医学教育体制下课程编排紧凑,八段锦作为非必修课程,难以激发学生踊跃参与。为提升参与度,可施行灵活教学规划,如利用课间、午休或周末开设短期八段锦班次,或索性将其列为必修课程,增强课程的吸引力与必要性。而在教学效果评估层面,挑战在于评估准则的科学性与客观性。当下诸多医学院校评判学生参与八段锦成效时,主要依赖学生自我陈述与主观感受,欠缺严谨科学的评估架构。宜构建量化评估标准,诸如定期开展身体素质检测、心理状况评定以及学业成绩比对,以此全方位考量八段锦的推广成效。同时,可运用学生行为监测、问卷调查等手段,探知学生真实反馈,进而优化课程设置与教学手段,保障八段锦推广成效得以如实呈现,推动八段锦在医学院校的有效普及与长远发展。

等策略,保障八段锦在医学院校得以长效且有效地推广发展。推动过程中,师资力量、资源配置、学生参与度等问题亟待解决,科学评估体系的构建亦不容忽视。此项研究为医学教育开拓出创新的健康教育路径,助力提升学生身体素质与心理健康水平,推动医学生实现全面发展。

参考文献:

- [1]唐旭,黎冬,张泽刚,等.智慧体育背景下高校“体医融合”的服务路径[J].湘南学院学报,2024,45(05):76-82.
 - [2]徐翔,陈晓萍.体医融合背景下体育权保障的机遇与策略[J].河北体育学院学报,2024,38(01):1-7.
 - [3]高云,王晓东,钱振宇,等.体医融合背景下运动康复专业中医课程实施策略[J].安徽医学,2023,22(06):105-107.
 - [4]王笛,陈文华,章舒晴.“体医融合”背景下健身气功的康养价值研究[C]//中国智慧工程研究会,中国班迪协会,广东省体能协会.第十届中国体能训练科学大会论文集(中).丽江文化旅游学院,2023:4.
 - [5]彭翔吉.体医融合背景下健身气功降压方式的应用研究[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——墙报交流(运动医学分会)(一).北京体育大学,2023:2.
- 作者简介:
第一作者赵娜:女,1981.11-,汉族,大学本科,副教授,研究方向高校体育教学
第二作者张卓琳:女,1997.12-,汉族,研究生,助教,研究方向高校体育教学,
第三作者孙泽安:男,1996.10-,汉族,研究生,助教,研究方向高校体育教学
课题名称:体医融合背景下八段锦在医学院校的推广发展及社会价值的研究(2024296)
课题来源:沧州市社科联课题