

高校社会体育专业设置中国古代养生史课程的思考

刘小华, 栗苓苓

(湖南工业大学 体育学院, 湖南 株洲 412007)

摘 要: 根据大学社会体育专业学生的综合素质现状、就业需要以及社会体育专业学生培养目标和方向的要求, 在高校社会体育专业设置中国古代养生史课程, 有重要的史学价值及文化价值, 对于促进学生掌握正确的养生方法, 培养科学的养生观, 更好地指导全民健身运动起着重要的作用, 从而为构建社会主义和谐社会作出贡献。

关 键 词: 中国古代养生史; 体育课程; 高校社会体育专业

中图分类号: G80 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)03-0066-03

Thoughts about opening such a course as Ancient Chinese Health Care History for social physical education specialty in institutes of higher learning

LIU Xiao-hua, SU Qin-lin

(College of Physical Education, Hunan University of Technology, Zhuzhou 412007, China)

Abstract: According to the current condition of comprehensive makings of college students majoring in social physical education, employment need, and the requirement of the objective and orientation of cultivation of students majoring in social physical education, opening such a course as Ancient Chinese Health Care History has important historiographical and cultural values, and will play an important role in promoting the students to master correct health care methods and build up a scientific health care view, and in guiding the nationwide exercise movement, thus making a contribution to the construction of a harmonious socialism society.

Key words: Ancient Chinese Health Care History; physical education course; physical education specialty in institutes of higher learning

课程与教学是教育的基本结构和核心结构^[1]。课程设置结构与教学内容体系反映着教育目的和培养目的,它是提高人才培养素质的关键环节,高校社会体育专业培养目标就是为社会体育工作的开展和普及提供有力的人才保障,为推动我国社会体育事业的发展和进步提供坚实的基础。目前我国高校体育教育专业和社会体育专业的学生按照2004高校体育《课程方案》体系都开设体育史课程,而此课程研究的范围主要有两个方面,一是体育的自我组成,二是体育与社会其它现象的联系,而对中国古代养生思想和方法没有系统的研究^[2]。随着科学技术的迅猛发展和全球经济一体化,社会对人才素质的要求越来越高,未来社会要求社会体育专业人才必需具有科学的知识、专项技能和健康的体魄,较广的健身知识,健身方法,而且必需了解和掌握我国古代养生思想

和方法,这样不仅能够适应社会发展的需要,同时能够更好地培养社会体育专业的学生对传统体育文化有更深入的了解,拓宽了高校社会体育专业教育的范畴,这对于优化学生知识结构,拓宽学生知识面,提高他们整体素质和现代意识,以适应社会的发展具有积极的意义。

1 高校社会体育专业开设中国古代养生史课程的重要性和必要性

1.1 开设中国古代养生史课程的重要性

高校体育专业2004年《课程方案》的实施使我国高等教育体育专业课程有了进一步的扩展,其实质是人才培养的路径更宽,社会适应能力更强,更注重与社会需求相适应,充分显示了课程设置的时代性、前瞻性^[3]。探讨课程体系改

收稿日期: 2007-01-22

基金项目: 湖南省教育厅科技处基金项目(06C087)。

作者简介: 刘小华(1959-),男,副教授,研究方向:传统体育养生、健身教学。

革必须首先明确人才培养的目标定位,有了明确的定位,才可能进一步确定和优化课程体系。而社会体育专业学生毕业后成为我国社会体育工作最基层、最重要的人才,为指导全民健身和推动社会体育事业的发展有着不可替代的作用,是全民健身运动开展的主力军,是我国社会体育向前发展的重要保证。社会体育专业的学生通过学习中国古代养生史,了解传统养生思想发展、演变过程,认识传统养生的作用、方法和规律,探索传统养生的科学内涵,就能充分保证他们在今后的工作中担负起基层体育、社区健身的工作重任,就能更好地推动全民健身计划的实施,为党提出的构建和谐社会作出新的贡献。

社会主义和谐是中国特色社会主义的本质属性,是国家富强、民族振兴、人民幸福的重要保证^[4]。建设和谐文化,大力宏扬民族文化是构建和谐社会一条重要措施。民族文化、民族精神是民族生存发展的血脉,民族精神的内容很丰富,它构成了中华民族鲜明的民族特色和民族风格。其内涵始终贯穿了“忠国”、“奉公”、“和合”、“仁爱”、“守正”等具有普世价值的理论。而中国古代养生思想正是以儒家的根本宗旨,即“三纲”、“八目”为准绳,“三纲”是指明德、亲民、止于至善,“八目”是指格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下,中国古代养生思想都体现重视生命,热爱生活,提出“养生者,养德则修身,无德者则损身”观点。社会体育专业的学生通过学习中国古代养生史,了解传统养生思想发展,演变过程,认识传统养生的作用、方法和规律,探索传统养生的科学内涵,为推动中国古代传统体育文化走向世界,为人类文明、健康长寿有着积极作用,提高人民群众健康水平,是构建社会主义和谐社会的基本途径和主要措施。笔者认为:在高校开设中国古代养生史课程对构建社会主义和谐社会具有十分重要的意义。

1.2 开设中国古代养生史课程的必要性

科技的发展给人们带来物质财富和方便,同时也给人们带来前所未有的灾难——森林的毁灭、大气的污染、水源的污染等严重危害人类的生存,使得人们更加关注人类自身的安全和身体的健康^[5]。在高校社会体育专业开设中国古代养生史课程,正是对体育史课程未研究内容的补充,因此社会体育专业开设中国古代养生史课程,学生就能更好地了解中国古代养生思想的精髓,了解中国古代养生的方法。并将此方面知识和现代健身理念结合起来,创造出新的科学的健身思想和方法去服务于人类健康的需要。中国古代养生史也是中国传统文化的重要组成部分,如传统养生提出的“四时养生”、“调摄情志”、“导引按摩”和“吐纳服气”等主要养生方法,无一不是通过一代一代传授生存和生活需求的技能。中国古代养生思想在不同历史时期也是教育的内容之一,其本身有着实际的教育功能。高校社会体育专业开设中国古代养生史能增强学生的民族自豪感,提高民族自信心,增强民

族凝聚力。高校学生是继承和发扬中国传统文化的主力军,通过对古代养生史的学习,可以加深他们对民族传统体育文化的认识,促进他们对民族传统文化的自豪感和热爱,为以后继承、创新和发展民族传统体育文化做好心理、知识和能力的储备。

总之,随着中国现代化进程和小康社会生活方式以及人们健康观念的进一步转变,体育健身活动将更深入到每个社会成员的生活中。为了进一步强化全社会的健身意识,提高全民健身运动,更好地引导和指导广大人民群众积极投身于全民健身活动,以及科学合理地从事体育锻炼,社会体育专业学生掌握和了解中国古代养生史是极其必要的。

2 中国古代养生思想课程的价值

中国古代养生思想不仅是体育史的一个分支,具有体育史课程的史学价值,而且是中国体育传统文化的一个重要组成部分,同时具有自身的课程价值。

2.1 具有体育史课程的价值

体育史是体育教育专业的一门基础科学,中国古代养生史是体育史的一个分支。社会体育专业开设中国古代养生史课程既能使学生不断认识和探索古代养生思想发展脉络及演变规律,又能受到辩证唯物主义、历史唯物主义和爱国主义的教育,逐步树立科学健身观,为全民健身计划服务;同时又能使学生增长历史知识,提高自身文化素质,完善知识结构和拓宽思维,能够运用本门学科和历史知识,在今后的社会体育工作中发挥作用,促进和谐社会及精神文明建设;还能对社会体育专业学生进行爱国主义教育,增强民族自豪感和开阔眼界,使他们献身社会体育事业,继承体育文化遗产,更好地为社会主义事业服务。

2.2 中国古代养生史课程的自身价值

社会体育专业开设中国古代养生史课程,不但能增强社会体育专业学生的民族自豪感,提高民族自信心,增强民族凝聚力。更主要的是能让社会体育专业学生了解中国古代养生文化、养生思想和养生方法及其与社会环境的关系,不断探索养生运动的演变、发展和创造过程,为现代健身运动的广泛开展提供了借鉴和科学的依据,为传统体育文化走向世界、服务于人类有着重要的价值。

3 中国古代养生史课程体系设置

3.1 中国古代养生史课程的目标

中国古代养生史课程目标体系的构建必须包含两个方面的内容,一是体育专业理论课程具有目标体系;二是中国古代养生史具有强化的目标体系。

(1)体育专业课程的目标体系。中国古代养生史是人类文化的宝贵财富,也是人类文化的一个重要组成部分,在人类文化史上占有重要一席。中国古代养生史属社会科学的范

畴,中国古代养生史的研究对象,是各个历史时代养生思想、养生方法的形成、发展和规律,以及它们之间、它们与社会环境之间的相互关系,是我国体育史的一个分支,也是体育文化的一个重要组成部分。使社会体育专业学生充分、全面准确地了解和认识养生史的发展过程、发展规律与社会关系,从而掌握正确、科学的养生方法,形成科学的健身观,为走向社会更好地指导全民健身运动,具有十分重要的实践意义。

(2)中国古代养生史本身具有强化的目标体系。我国是一个历史悠久的文明古国,中华民族是一个充满智慧的民族,为了生存、发展,我们的祖先在与大自然斗争的过程中逐渐认识了自然界,并通过自己的劳动努力创造条件以适应自然、改造自然,维持自己的生存与种族发展。中国古代养生史是中华民族宝贵的文化财富,对培养社会体育专业学生的民族自豪感、民族自信心、民族凝聚力;培养社会体育专业学生对民族传统体育文化的继承、创新和发展能力和科学健身观是非常有意义的。

3.2 中国古代养生史的内容

中国古代养生史的研究范围有两方面的内容,一是养生的自身发展和形成,包括创立、形成、发展,制度、措施等;二是养生与社会其它现象的关系,包括政治、经济、军事、文化、教育,地理环境、民族环境、宗教信仰、风俗习惯等方面的联系。从这两个方面的相互作用和历史的演变中,探索养生史演变的过程,包括原始社会、奴隶社会时期养生史、夏商西周时期养生史、秦汉时期的养生史、春秋战国时期养生史、隋唐时期养生史、宋辽金元时期养生史和明清时期养生史。

4 结论与建议

中国古代养生史课程的构建,是高校社会体育专业课程改革的必然趋势,是构建和谐社会的重要措施,是培养社会体育专业人才文化素质的重要内容,是培养社会体育专业学生增强民族自豪感的需要,是满足社会对社会体育专业人才需求的保证。

通过对高校社会体育专业开设中国古代养生史课程的重要性的必要性的分析及以开设此课程的价值和该课程体系的研究,建议高校社会体育专业开设此门课程,为培养全面、合格和高素质优秀体育人才而努力。

参考文献:

- [1] 钟启泉.课程与教学[M].上海:上海教育出版社 2001: 465.
- [2] 周红律.建国以来我国高校体育的改革及思考[J].上海体育学院学报 2002, 26(1):82.
- [3] 顾伟农.我国普通高校体育教育专业五套课程方案的比较[J].体育学刊, 2006, 13(5): 71-73.
- [4] 刘洁.构建社会主义和谐社会学习读本[M].北京:新华出版社, 2006.
- [5] 郝招.对普通高校开设健康课程的探讨[J].甘肃教育学院学报, 2003(3): 94-95.
- [6] 赵苏喆.民族传统体育学科体系的现状及其构建[J].体育学刊, 2005, 12(2): 57-59.

[编辑: 李寿荣]