

中医保健功法融入学龄前幼儿课间操的实践研究

吕怡菲

(天津中医药大学文化与健康传播学院,天津 301600)

[摘要] 中医药文化是中华民族传统文化的宝库,需要被新时代青年传承和弘扬。中医药文化进校园是推动中医药文化传承,助力文化自信的重要策略,应该根据教育阶段的不同特点积极寻求稳定载体,推动中医药文化长期浸润式传播。学龄前幼儿阶段作为幼儿接受教育的第一站,也是中医药文化进校园的重要环节,课间操作为幼儿园常设环节具有传播中医保健文化的天然优势,推动中医保健功法融入学龄前幼儿课间操是探索中医药文化传播的重要创新,是推动中医药文化启蒙的重要途径。

[关键词] 中医药文化;幼儿启蒙;课间操;中医保健;实践

[作者简介] 吕怡菲(2005—),女,河北保定人,天津中医药大学文化与健康传播学院在读本科生,研究方向:中医药文化传播、国际中文教育。

[基金项目] 本文系2024年国家级大学生创新创业训练计划项目“舞动岐黄——中医保健功法融入幼儿园课间操的编创与实践”(项目编号:202410063013)。

[DOI] <https://doi.org/10.62662/kxwxz0205018>

[中图分类号] R212

[本刊网址] www.oacj.net

[投稿邮箱] jkw1966@163.com

中医药文化源远流长,是中华民族传统文化的瑰宝,承载着中华民族几千年的智慧与实践经验。习近平总书记高度重视中医药传承创新发展,强调“中医药学是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙”,护佑着中华民族不断繁衍,生生不息。这深刻揭示了中医药文化在当代社会的重要价值与深远意义。推动中医药文化创造性转化和创新性发展,要求我们积极创新载体来传承和弘扬中医药文化。2024年春晚一曲《健康到到令》将中医保健功法八段锦和现代音乐完美结合,呈现中医保健功法的新颖传播载体,为探索课间操传承中医保健文化打造了良好基础。幼儿园作为学校教育体系的起点,是中华优秀传统文化进校园的重要环节,也是中医药文化启蒙的重要根据地,在学龄前幼儿这个群体探索以特色课间操传承中医保健文化,进行中医药文化启蒙有必要性和重要性。

一、中医药文化进校园的现状

《“十四五”中医药文化弘扬工程实施方案》指出要打造中医药文化传播平台,丰富中小学中医药文化教育校园活动,培养建立中医药文化传播队

伍。围绕这一指导性文件,中医药文化进校园主要集中于中小学领域,且传播形式主要集中为课程科普、节日文化、专家讲座等,存在内容单调、渠道单一、流于形式、缺乏创新等问题,从而导致中小学的参与积极性不高,中医药文化进校园的有效性和融合度不足,使得中医药文化课程在当前应试教育的环境背景下,难以得到中小學生及家长的重视和支持。由此来看,中医药文化进校园缺少幼儿园这一教育环节,缺乏能够融入学生校园生活的恰当载体,难以保证中医药文化的传播效果。

综合考虑现存问题,中医药文化进校园应该从三个方面进行积极探索和改进:

第一,增设学前教育领域。中医药文化进校园规划中应囊括幼儿园这一环节,幼儿园作为学生接受教育的第一站,是幼儿意识培养的重要时期,应该重视并加强这一阶段的中医药文化浸润传播,推动中医药文化启蒙,在幼儿心中扎根。

第二,认真挑选最恰当的中医药文化具体内容。中医药文化博大精深,内容涵盖从中医典籍到健身功法,推动中医药文化进校园应考虑不同教育

阶段学生的不同特性,不应该在所有教育阶段传播一样的、单一重复的学习内容,这不利于中医药文化知识的吸收,更不能形成中医药文化教育阶梯,让学生随着教育阶段的提升更深入地学习中医药文化,感受中医药文化的核心精神,因此分阶段选材是非常必要和重要的。

第三,积极探索中医药文化传播载体。不同教育阶段的学习目标和内容各有侧重,使得学习形式各有特点。此时应该积极寻找最合适于这个教育阶段的载体,推动中医药文化学习长期且稳定的发展,增强学校对中医药文化的重视,带动形成浸润式的中医药文化学习氛围,推动中医药文化真正走进校园,融进校园。

二、中医药文化进幼儿园的价值

(一)丰富课程内容,拓展教学资源

中医药文化是中华民族几千年来精神积淀和实践经验,中医典籍、中医名人故事、中药材、中医健身功法等都是承载中医智慧的重要结晶。将中医药文化相关内容纳入幼儿园教学资源能够极大地拓展教师的教学材料,拓宽幼儿的学习广度。根据《3~6岁儿童学习与发展指南》(以下简称指南),学前教学阶段的幼儿培养分为语言、艺术、科学、社会和健康五大领域。中医药文化材料能够用以助力各大领域的学习,例如以中医药文化负载词助力语言教学,每一个文化负载词背后往往是一个个中医文化小故事,小朋友学习词语“杏林”时,能够在理解为什么“杏林”代表中医的同时,感受医者董奉大医精诚的高尚品德,积累语言的同时感悟精神,可见中医药文化进幼儿园在丰富课程内容和拓展教学资源上的功用。

(二)培养健康意识,感受“天人合一”的文化内核

《指南》在幼儿健康领域培养目标中要求“幼儿应该具备基本的生活自理能力,形成有益于健康的行为习惯”,中医作为中华民族传统医学,以“天人合一”为核心理念,强调天人同道,指出人与自然万物具有相同的运行规律,要求人的日常生活习惯应该讲求顺应季节气候变化,对睡觉时间、起床时间、卫生保持等细节给出相应指导,能够有效引导幼儿养成卫生习惯,增强健康意识与养生意识,从自身小事入手守护个人身体健康,体悟“天人合一”的中

医文化内核。

(三)促进民族文化认同,增强文化自信

中医药文化作为中华优秀传统文化的瑰宝,凝结着中华民族数千年的生命智慧与哲学思想,推动中医药文化进幼儿园是对《指南》“继承和弘扬中华优秀传统文化”目标的重要实践,也是培育民族文化基因的有效途径。将中医药文化融入幼儿教育并转化为可见可读的符号,让幼儿在日常沉浸式氛围中感受中医药文化,爱上中医药文化,从而推动幼儿形成对中华文化的直观认知和情感认同,增强民族自信力和民族自豪感,培养幼儿的民族自信和文化自信。

三、中医保健功法融入幼儿园课间操的必要性与优势

(一)幼儿课间操的现有问题

目前幼儿课间操在学习内容、学习过程和学习效果上都存在不足。

首先,幼儿园在选定课间操时,就没有制定具体的课间操练习目标,大多选择沿用老版本的课间操歌曲和舞蹈,或者根据网络出现的热点临时添加歌曲和舞蹈作为课间操新内容,没有课间操的详细规划,学习内容没有系统性和完整性,使得整体幼儿园课间操呈现重复率高、内容单一的特点,应该将恰当的文化元素、保健元素等融入课间操编创,在丰富内容的同时,更好推进课间操在每个幼儿园的个性化呈现,推动课间操领域的精进和发展。

其次,在进行课间操教学时,教学内容大多为单纯的动作教学,重复练习动作和音乐的配合,训练过程枯燥,加之幼儿注意力集中时间有限,极易出现幼儿产生厌烦情绪导致练习中断的情况,不仅不能保证动作的连贯性与整体性,更无法突出课间操教学的弹性与灵活性,幼儿也并不能从课间操学习中产生兴趣、收获知识。大部分幼儿园缺乏对课间操进行创新改革的尝试,也没有涉及与课间操学习相搭配的课程,最终课间操没有趣味性,无法吸引幼儿进行主动学习,造成了课间操教学的困境。针对这样的困境,应该将课间操动作学习融入幼儿日常课程之中,这也对课间操的融入元素提出了一定的要求。

最后,在教学内容规划性低、教学过程单一的前提下,课间操环节不能被足够的重视,幼儿学习

和练习课间操的结果就是能够在老师的指导下,在课间操环节完成对身体的活动,幼儿练习课间操的积极性低,更难通过课间操这一环节为幼儿设立充足的健康屏障。

(二) 中医保健功法融入幼儿园课间操的优势

幼儿园的主要受众为3至6岁的儿童,此阶段他们正处于身体生长发育的旺盛初级阶段,身体各部位尚未发育完全。幼儿的脊柱较为柔软,骨骼短小且骨质偏软,关节软骨稳定性欠佳,肌肉力量薄弱,极易产生疲劳感,也容易在日常活动中受伤。基于这些生理特点,幼儿园课间操肩负着提高幼儿关节稳定性、预防脊柱变形和肌肉损伤的重要使命。幼儿教师通常会组织简单的热身操或健身操,力求全面锻炼幼儿身体各部位,尤其是针对小肌肉群、关节以及韧带,帮助幼儿养成良好的身体姿势,为健康成长筑牢根基。

《指南》着重强调要“发展幼儿动作的协调性和灵活性”,而课间操作为幼儿园日常活动的关键环节,自然承担起这一锻炼重任。中医保健功法中的八段锦、五禽戏等,在练习过程中对练习者的身体协调性、稳定性与灵活性有着较高要求。将这些中医保健功法巧妙融入幼儿园课间操,既能充分满足课间操环节的预期目标,又能借助功法中丰富多样且恰到好处的动作,进一步强化对幼儿关节稳定性的训练,减少脊柱变形与肌肉损伤的潜在风险。

幼儿园课间操具有稳定性、常规性和沉浸式的特点,这为幼儿长期接触和学习中医保健功法创造了理想环境。在过往中医药文化进校园的实践中,一直存在缺乏长期稳定载体的问题,而课间操恰好填补了这一空白。通过日复一日参与融入中医保健功法的课间操活动,幼儿能够持续得到科学锻炼。八段锦、五禽戏等功法动作舒展、刚柔并济,幼儿在练习时,身体各部位能得到全方位锻炼,肌肉力量逐步增强,骨骼发育更加健全。这不仅极大地提升了幼儿的身体素质,还在一定程度上增强了幼儿的免疫力,为幼儿的健康成长提供了坚实保障,让幼儿在愉悦的课间操时光中收获健康与快乐。

(三) 中医保健特色课间操的积极影响

1. 推动幼儿身心的全方位发展

中医保健特色课间操的动作架构紧密贴合幼儿身体的生长发育机制。以八段锦中的“双手托天

理三焦”为例,幼儿在完成双臂伸展、向上托举及向下按压这一系列动作时,脊柱得以有效拉伸,为骨骼的纵向生长提供助力,同时关节的灵活性与肌肉力量得到增强,从而降低了因幼儿身体柔弱而引发不良体态的潜在风险。五禽戏通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的形态动作,具有极高的趣味性与互动性。在参与过程中,幼儿能够有效锻炼自身的平衡能力与身体协调性,如“鹿奔”动作要求幼儿精准控制身体重心的转移,为后续运动能力的发展筑牢根基。在集体练习场景下,幼儿的合作意识与社交技能得到同步培养与提升。

2. 助力中医药文化的传承与弘扬

中医保健特色课间操在幼儿群体中发挥着传承传统文化的重要作用。借助对八段锦、五禽戏等传统功法的教授,幼儿得以接触中医保健功法的基础知识,开启了幼儿对传统医学探索的大门。通过实践体验,幼儿认识到功法练习对身体健康的积极功效,初步领略中医养生的智慧精髓,如“摇头摆尾去心火”动作与人体脏器调节之间的关联,使其在充满趣味的运动过程中,逐渐对中医药文化产生浓厚兴趣与亲近感,这无疑为中医药文化的传承奠定了坚实的群众基础。随着幼儿的成长与发展,其对中医药文化的认同感将转化为文化传播的内在动力,推动古老的中医药文化在新时代语境下持续焕发生机与活力。

3. 提升幼儿园教育品质与打造园所特色

从幼儿园教育发展的视角来看,引入中医保健特色课间操是提升教育质量的重要策略。特色课间操丰富了园所体育教育的形式与内容。在课程体系建设方面,以特色课间操为核心,可以拓展出一系列与之相关的课程资源,如中医健康知识专题课程,实现健康、体育、科学、文化等多学科领域的有机融合。此外,特色课间操的实施能够有效吸引家长的关注与参与,当家长目睹幼儿在课间操活动中身心得到全面发展时,对园所教育理念与教学方法的认可度将显著提升,这将有力促进家园共育模式的深化发展,形成教育合力,共同推动幼儿的健康成长与全面发展。

四、中医保健特色课间操的编创途径

(一) 编创原则

课间操作为幼儿园一日活动的重要组成部分,

不仅承担着促进儿童身体发展的功能,还应在潜移默化中渗透传统文化与健康理念。中医保健特色课间操的编创,需以《3~6岁儿童学习与发展指南》为指导,在遵循幼儿身心发展规律的基础上,兼顾安全性、适应性、趣味性和适度性,使传统养生智慧以科学、生动的方式融入幼儿的日常运动。

1. 以安全性为根本保障,科学规范动作设计

安全性是课间操编创的首要原则,需从动作选择、环境适配及风险规避三个维度综合考量。幼儿骨骼、肌肉发育尚未成熟,动作设计应避免过度扭转、快速爆发或高难度平衡动作,如传统八段锦中的“摇头摆尾”可调整为小幅度的侧身摇摆,降低脊柱负荷。同时,考虑到幼儿园活动空间有限,课间操应以原地动作为主,减少跑跳和大幅位移,确保在有限场地内安全开展,同时动作强度应符合幼儿的心肺承受能力,避免过度疲劳。

2. 以适应性为核心要求,匹配幼儿发展与课间操练习要求

中医保健元素融入幼儿园课间操应该充分考虑幼儿的主体性特点和课间操这个媒介的特殊性。学龄前幼儿年龄小,模仿能力强,注意力集中时长短,在进行中医保健功法的内容选择时应该充分考虑幼儿的学习能力,动作不宜过于繁琐,以单个动作为主,避免长套连续动作,例如可以选取虎扑这一个动作,而不是把虎戏整个拿过来,便于幼儿理解和模仿。同时注意讲求适度适量,动作不宜多,将中医保健知识融合进去便于讲解。同时课间操作为幼儿园的常设活动,对时长、律动性、动作流畅度都提出了相应要求,中医保健特色保健操的落脚点是课间操,要把握好活动的性质,形成适合在课间操环节练习的健身操。

3. 以趣味性为内在驱动,调动幼儿参与积极性

趣味性是确保幼儿主动参与课间操的关键因素,其实现路径需贯穿动作设计与知识传递的全过程。在动作选取时应该选择与小朋友相关性强的、小朋友熟悉的事物,并且选取的中医保健功法动作在讲解时有利于改编成口诀歌谣,让小朋友在学习时能够轻松理解动作、模仿动作、积极练习动作。例如五禽戏中的“虎扑”,老虎是小朋友熟悉和喜欢的动物,在讲解时改为“老虎肚子饿向前扑来捕猎”,在情景当中记住动作,带动小朋友们一起练习。

(二)编创特色

1. 赋予中医保健功法律动感

传统中医保健功法的练习讲求缓,搭配慢节奏的古典音乐徐徐锻炼,也产生了中医保健功法不适合快节奏律动的印象,将中医保健功法动作融入幼儿园课间操,不仅保留了中医保健功法的特点也赋予其律动感和节奏感,学龄前幼儿在律动音乐中做出“鹿伸”“两手托天理三焦”的代表性动作,让中医保健功法动起来、活起来、跳起来,让中医智慧被最年轻一代热爱和传承。

2. 现代流行音乐与传统保健有机结合

幼儿园课间操的音乐多为耳熟能详的流行音乐,歌词简单易懂朗朗上口,幼儿能够做到独立哼唱。中医保健元素融入幼儿园课间操后也对流行音乐提出要求,流行音乐应该带有中医药特色,例如《中医道》《本草纲目》《健康到到令》等,打破传统口述讲解中医知识的固有形式,让幼儿在哼唱中浸润中医药知识文化,不仅记忆更牢固,更使幼儿在无意识无压力的情况下记住知识,让中医药文化的种子在幼儿心中扎根。

3. 中医药文化课程与课间操相匹配

中医保健特色课间操具有丰富的中医保健知识和中医药文化故事,中医保健特色课间操的学习与中医药特色文化课程相搭配,不仅能够降低小朋友的课间操学习压力,更能够推动中医药文化进幼儿园的全面性,将中医药文化宝库转化为教育教学资源,推动中医药文化在学前教育阶段的浸润。

(三)《健康到到令》中医保健特色课间操的实践案例分析

1. 动作选取

动作选取五禽戏的五个典型动作“虎扑”“鹿伸”“熊晃”“猿摘”“鸟飞”作为课间操开场,将八段锦的全套动作进行改编设计作为课间操中段和结尾,并将“调理脾胃需单举”融入流行音乐歌词的配合动作中。

2. 音乐选择

周深《健康到到令》既包含流行音乐部分,律动感强,又设计了单独的八段锦训练环节,为编创中医保健功法提供了充足基础。

3. 配套课程设计

课程分为5个课时,包括“五禽戏与华佗的故

事”“五禽戏的招牌动作”“八段锦来挑战”“早起来锻炼”“一起当大侠”等,将中医药文化与动作讲解相融合。

4. 教具开发

五禽戏的故事沙画版科普视频、五禽戏动画套卡、五禽戏涂色套卡、三折宣传页、教学示范视频。

5. 实践成果

实践覆盖新疆地区两所幼儿园,天津市两所幼儿园,实践证明学龄前幼儿有能力完全掌握《健康到到令》中医保健特色课间操。

总结

中医保健功法作为中华民族数千年的智慧积淀和经验总结在维护身体生命健康方面起到重要作用。中医药文化进校园要选取适宜的中医药文化内容、寻找恰当载体,形成长期稳定的中医药文化浸润氛围。课间操是幼儿园传承中医保健文化的优势载体,能够凭借自身特性推动中医药文化的

稳定传承发展,中医保健特色课间操的编创具有可行性,应该以此为据点推动中医药文化在学龄前幼儿中的启蒙,激发中医药文化活力,推动民族自信和文化自信。

参考文献:

- [1] 习近平. 把培育和弘扬社会主义核心价值观作为凝魂聚气强基固本的基础工程[N]. 人民日报,2014-2-26.
- [2] “十四五”中医药文化弘扬工程实施方案[J]. 中国现代中药,2023,25(5):1164.
- [3] 吕承启,刘学伟,王子雯,等. 中医药文化进校园的现状分析与实施策略[J]. 中医药管理杂志,2024,32(9):183-186.
- [4] 吕怡菲,宋建钢. 文化润疆视域下中华优秀传统文化融入学前教育的模式探索[J]. 求知导刊,2024(32):107-109.
- [5] 章红云. 幼儿园课间操教学中存在的问题与解决策略研究[J]. 才智,2020(16):67.
- [6] 李金龙,张晓敏. 幼儿园课间操的目标及制订依据[J]. 运动,2016(8):99-100.

A Practical Study on the Integration of Traditional Chinese Health-preserving Exercises into Preschool Morning Exercise Routines

LYU Yi-fei

(College of Culture and Health Communication, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin 301600, China)

Abstract: Traditional Chinese medicine (TCM) culture, as a treasured component of Chinese traditional heritage, needs to be inherited and promoted by the youth in the new era. The incorporation of TCM culture into school education has served as an important strategy for advancing its transmission and enhancing cultural confidence. To ensure the sustained and immersive dissemination of TCM culture, it is essential to actively seek stable carriers tailored to the characteristics of each educational stage. The preschool stage, as the initial phase of formal education, represents a critical entry point for introducing TCM culture into campuses. Morning exercises, a routine activity in kindergartens, possess inherent advantages in disseminating TCM health-preserving culture. Promoting the integration of traditional Chinese health-preserving exercises into preschool morning exercise routines has constituted an important innovation in the exploration of TCM cultural transmission, and has provided a key pathway for initiating early childhood enlightenment in TCM culture.

Key words: traditional Chinese medicine culture; early childhood enlightenment; morning exercises; TCM health preservation; practice