

【医学生素质教育研究】

体医融合背景下高校中医药专业学生身体素养培养研究*

——以舞蹈、传统体育等为实践载体

王英楣 田君健 张琬婷[#]

(北京中医药大学 北京 100029)

摘要:以舞蹈、传统体育等作为核心实践载体,探讨体医融合背景下高校中医药专业学生的身体素养培养,是五育并举在中医药人才培养中的具体实践,旨在满足高校中医药专业学生身心健康发展及体医融合临床技能应用的实际需要,符合国家和社会对医学人才应具备素养的明确要求。研究认为,“具身认知”与“形神兼备”是体医融合背景下高校中医药专业学生身体素养培养的学理依据。体医融合背景下高校中医药专业学生的身体素养培养在微观、中观、宏观层面,分别具有重塑个体生命状态、助力课程教法革新、赋能健康中国战略的重要价值。高校应通过优化课程体系、激活虚实结合实践平台、创新评估体系,培养能够将预防、康养与治疗有机结合的高素质新医科人才。

关键词:体医融合;舞蹈;人才培养;中医养生;身体素养

中图分类号:G642

doi:10.3969/j.issn.1003-305X.2026.01.492

Research on physical literacy cultivation among TCM students in colleges and universities in the context of sports-medicine integration: using dance and traditional sports as practical vehicles *

WANG Yingmei, TIAN Junjian, ZHANG Wanting[#]

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract: The study on cultivating physical literacy among traditional Chinese medicine (TCM) students in colleges and universities under the context of sports-medicine integration, utilizing dance and traditional sports as the core mediums, represents a concrete practice of integrating the Five-Education-Integral Development Programs (the integration of moral, intellectual, physical, aesthetic and labor education) in the TCM talents cultivation. This aims to meet the physical and mental health development needs of TCM students in colleges and universities, as well as the practical demands of the clinical skills application in the sports-medicine integration. It aligns with the explicit requirements of the national and social expectations for the medical talents' competence. The study concludes that “embodied cognition” and “harmony of form and spirit” serve as the theoretical basis for physical literacy cultivation in this context. At micro-, meso-, and macro-levels, this cultivation has the important values of reshaping the individual life states, assisting the innovation of curriculum and pedagogy, and empowering the Healthy China Strategy. Colleges and universities should optimize the curriculum system, activate the virtual-physical practice platform, and innovate a dynamic four-dimensional assessment framework to cultivate high-quality medical talents capable of synergizing prevention, rehabilitation and treatment.

王英楣,女,硕士,讲师

[#]通信作者:张琬婷,女,博士,讲师,E-mail:zhangwt18@tsinghua.org.cn

*基金项目:中央高校基本科研业务费专项资金资助(No. 2025-JYB-XJSJJ031)

Keywords: sports-medicine integration; dance; talent cultivation; TCM health cultivation; physical literacy

体医融合是体育与医疗的交叉融合,目的是在疾病防治、体质增强和监控维护等健康服务领域,推进体育与医疗卫生的深度配合与补充,发挥体育在预防、治疗和康复中的特殊作用^[1]。作为新时代健康促进的战略理念,体医融合是全面推进健康中国建设、提升国民健康素质的重要举措,亦是五育并举在中医药人才培养中的具体实践。在“体”的层面,身体素养作为应对全球健康危机的重要策略,不局限于关注获得健康的结果,转而注重探索身体活动过程及其意义,这与在“医”的层面上,中医养生所倡导的通过保持持续健康的状态、祛病延年,以达到寿命上限的理念存在共通之处。近年来,学术界围绕体医融合人才培养的体系、机制、路径展开一系列讨论^[2-4],但鲜少关注辨析体医融合的学理逻辑,未能注意到身体素养这一概念及身体素养与中医养生的协同关系,导致体医融合人才培养实践虽逐步推进,但理论根基仍显薄弱,学理探讨亟待加强。鉴于此,本文积极开展体医融合背景下高校中医药专业学生的身体素养培养研究,剖析身体素养与中医养生的内在联系,探索高校中医学生身体素养培养的价值意义,在此基础上,提出切实可行的培养方案与教学策略,助益高校培养出更多具备良好身体素养,能够将预防、康养与治疗有机结合的高素质新医科人才,以迎接未来的医疗挑战。

1 体医融合背景下高校中医药专业学生身体素养培养的学理依据

体医融合背景下的高校中医药专业学生培养并非主观演绎的不证自明,而是有着深刻的学理依据和理论支撑。中医养生作为中医学思想文化的精髓,强调“形神兼备”的养生观,通过养生达到身心和谐。身体素养作为当代体育教育改革发展中的重要理念,提倡“具身认知”的身体观,立足于人的整体发展,着眼于身体活动与积极生活^[5]。二者理念高度契合,在哲学根基上具有同源性,在理论原则上具有互构性,其构成要素能创造性转化,为体医融合背景下的高校中医药专业学生的培养提供可能与空间。

1.1 具身认知:身体素养的学理解析

20世纪90年代,Whitehead^[6]在体力活动严重不足的全球背景下,为应对因体力活动不足导致的一系列健康问题,提出身体素养的概念,并将其定义为:使人具有重视并承担终身参与体育活动的责任所需的动机、信心、身体能力、知识和理解。进一步归纳总结 Whitehead 有关身体素养的系列讨论认为,身体素养以“身心一元”为哲学根基,立足于人的整体发展,以“具身认知”为理论基础,由情感、身体、认知3个相互依赖、相互依存的要素构成,覆盖生命体全生命周期,以各种类型的身体活动为其培养途径。具体见表1。

表1 身体素养的学理解析一览表

学理依据	构成要素	基本内涵
哲学基础	身心一元	生命体的生理与心理活动相互融合、相互作用
理论基础	具身认知	着眼于身体活动与积极生活的关系,激发动机,推动体育、舞蹈融入生活,以促成终身参与身体活动的行为习惯
基本要素	动机与信心	让身体活动成为生活的组成部分,从中获得乐趣和信心
	身体的能力	掌握运动技能与类型,体验运动时间和强度变化的能力
	知识与理解	懂得积极生活方式的健康效益,知晓与多种场合和自然环境相匹配的身体活动
生成阶段	全生命周期	生命体从出生到消亡的整个过程
培养途径	各类身体活动	舞蹈、武术、气功、体操等各种由于骨骼肌收缩产生的机体能量消耗增加的活动

国际身体素养协会(IPLA)对身体素养给出解释:没有情感,即动机与信心,就无法享受参与身体活动的乐趣;没有身体,即身体的能力,就无法获得积极的体验以增强自尊和信心;没有认知,即知识与理解,就无法感受身体活动的效益,难以承担终身身体活动的责任^[7]。

1.2 形神兼备:中医养生的学理解析

《黄帝内经》诠释了应对因竭其“精”、耗其真“气”、伤其“神”,而导致早衰,不能度完人本身具有的寿限——即所谓“天年”的系列问题。此后历代学者经过经验积累与理论升华,明确中医养生是在中医学理论指导下,根据人体生命活动变化规律,调摄身心、养护生命的理论和方法,目的是保持健

康、祛病延年。进一步归纳总结历代学者有关中医养生的系列论述可知,中医养生以“形神合一”为哲学根基,立足于人的整体发展,以“形与神俱”“形气

神的和谐统一”为基本原则,由形、气、神3个相互影响、相互联系的要素构成^[8],广泛适用于各年龄段人群及人生各个时期。具体见表2。

表2 中医养生的学理解析一览表

学理依据	构成要素	基本内涵
哲学基础	形神合一	形体和精神彼此对立、统一
基本原则	形与神俱	法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳
基本要素	形	形是神、气的依附。形包括脏腑、形体、官窍、四肢百骸等,以及分布于体内起滋润、濡养作用的精微物质
	气	气是人体生命活动的基本物质,既充斥于脏腑组织等实体之中,也弥散于其周围
	神	神是人体生命活动的主宰。神是指人的意识活动,包括思维、意识、情感等
生成阶段	全生命周期	各年龄段及人生各个时期
培养途径	各类养生方式	精神养生、导引养生、社交养生、饮食养生、针灸推拿养生等

中医养生注重形、气、神合一,要求形、气、神3个要素有机结合,三位一体,以达到养生的目的。无形则神无以生,形衰则神衰,精气亦虚,形谢则神灭,精气亦散。气失升降出入则“神机化灭”“形随气损”。生命活动失去神的调控则“形乃大伤”“气乱、精离”^[9]。如果形、气、神三者不能有机结合,甚至三者分离,就会造成早衰。

1.3 理念契合:体医相融的学理辨析

身体素养与中医养生的哲学根基具有同源性。“身心一元”与“形神合一”本质上是对不同文化语境中生命整体性的哲学诠释。两者突破了主客二分的框架,将生命视为物质与精神的统一体。中医学理论中的“形体不敝、精神不散”,与身体素养所强调的情感、身体、认知,指向的均是生命系统的整体性。身体素养与中医养生在哲学根基上的同源性,为体、医、舞协同提供了本体论基础,即身体活动既是形体的锻炼,又是精神的修养、认知的提升、气血的调和。

身体素养与中医养生的理论原则具有互构性。身体素养的具身认知理论体现在中医养生“形与神俱”的具体实践。例如,导引养生通过调身、调息、调心,将身体动作(形)、呼吸节奏(气)、意念专注(神)融为一体。舞蹈尤其是古典舞,其提沉是通过躯干升降带动呼吸,在“形随气走、神随形动”的往复中,建立起对身体空间感知与内在气机运化的理解。这样既强化了肢体柔韧度与动作协调性,又实现了以动导气、以气养神。再如,在进行现代运动科学中的核心稳定性训练时,也能够强化对中医丹田气海的认知。

身体素养与中医养生的构成要素能创造性地转化。首先,情感与神相呼应,是人的意识活动。

其次,身体与形相呼应,包括脏腑、形体及分布于体内的精微物质等,身体能力是掌握运动技能与类型,体验运动时间和强度变化的能力。最后,认知与气相呼应,气是认识维度的突破创新。气作为中医养生的概念,是连接身体素养与认知维度的关键桥梁。这种创新融合,在运动中还有如下的具体表现:普拉提强调提肛呼吸,以强化核心肌群;中国舞讲求以意领气、以气贯形,借助舞蹈中气息的调控与运用产生不同的动作质感和韵律风格^[10],由此达到形神兼备的境界;跑步教学融入“三步一吸”的节奏控制,实现运动表现的优化。在各类运动中,科学的呼吸模式、恰当的气息调节,能提升血氧利用率,更利于进入有益身心健康的运动状态。

2 体医融合背景下高校中医药专业学生身体素养培养的价值意蕴

为使学理依据有效转化为实践指导,还需要系统梳理高校中医药专业学生身体素养培养的多维价值。通过文献分析与实证调研发现,体医融合背景下高校中医药专业学生身体素养的培养在微观、中观、宏观层面,分别具有重塑个体生命状态、助力课程教法革新、赋能健康中国战略的深层意蕴,这为后续培养策略的构建提供了重要的价值锚点。

2.1 微观层面:重塑个体生命状态

在微观个体层面,身体素养培养是高校中医药专业学生个体生命状态的重塑过程。当高校中医药专业学生理解并积极践行身体素养训练时,情感、身体、认知协调一致,形、气、神有机结合。这种医者自调而调人的现象,印证了法于阴阳、和于术数的养生智慧,有助于提升学生的职业认同感,使学生在临床诊疗时更具同理心,体现了对职业可持续发展的深层价值。而适宜的身体活动,无论是民

族传统体育、舞蹈美育课程,还是现代体育运动,均能促进气血流通,增强脏腑功能。首先,民族传统体育活动,如导引术、站桩功、太极拳,促使个体感受独立守神的入静状态,交感神经兴奋性降低,唾液淀粉酶活性提升,体现形神合一的内涵。其次,舞蹈美育课程是践行“形神合一”的典范,通过民族舞蹈、古典舞蹈、现代舞蹈等实践,加强气息、神韵、意念训练放松肢体,对个体带来美的享受,还对情绪产生积极影响^[11]。最后,现代体育运动,如田径、足球、乒乓球,有益于促进气血运行,锻炼各经络,对消化吸收和精神情志均有益处^[12]。近年来,高校学生心理问题时有发生,而医学专业学生由于课业繁重,更容易出现心理健康问题^[13]。在这个层面上,身体素养对助益医学生树立健康观、保持个体良好生命状态,亦有重要的价值和意义。

2.2 中观层面:助力课程教法革新

在中观教育层面,身体素养的融入推动着高校中医药专业的课程与教法革新。在中医课程教学中融入身体活动的知识理念,能帮助学生充分认识到体育对医疗的影响与价值。例如,在课程革新过程中,与运动解剖课程整合,以学习形气结构;与运动营养课程整合,以学习神气调控;与运动生理课程整合,以学习精气管理。具体来看,在课程中增设与运动解剖结合的模块,将经脉循行路线与肌肉筋膜链条相结合,使学生对经络形成更多维的认知;与运动营养结合的模块,熟悉各类营养元素在运动中的代谢路径,分析运动的能量代谢平衡;与运动生理结合的模块,了解不同运动类型的呼吸模式、血液特征,与体内精微物质的滋润濡养、气的运行等中医养生知识相结合。由此催生出一批创新课程,如经络运动解剖学、药膳运动营养学、中医运动处方学、针灸运动医学、中医舞蹈养生学等。课程的整合推动教法的革新,双师联动成为教法革新的核心载体。中医教师与体育、美育教师组成双导师制团队。例如,在中医运动处方学课程中,中医教师讲授体质辨识,运动教师同步设计运动强度分级方案,通过穿戴设备监测数据印证气随血行等。这种教学范式的突破,对培养符合中医药文化传承与创新的复合型健康人才,具有重要的时代价值。

2.3 宏观层面:赋能健康中国战略

在宏观社会层面,中医药专业学生的身体素养培养肩负着赋能健康中国战略的重要使命。《健康中国2030规划纲要》在国家层面提出健康领域中长期战略规划,其中明确提到发挥中医药的独特优

势,将中医药融入健康中国建设的各方面,充分体现了以习近平同志为核心的党中央对人民健康的高度关切,以及致力于满足人民美好生活需要的奋斗目标^[14]。随着医学教育的发展、人们健康意识的提高,中医药院校越来越需要培养能够将预防、康养与治疗有机结合的高素质新医科人才。这类复合型人才的培养,正为健康中国战略注入新动能。此时,中医养生文化愈发需要获得现代化转译。而具备身体素养的中医学专业学生,理应成为文化传播的使者。培养此类学生,意味着构建起了体育与医学理论融合、技术融合、服务融合的闭环,印证了身体素养在健康中国战略中的转化价值。当中医养生通过身体实践进入大众的日常生活,中医文化传承的功能将得到质的飞跃。中医文化的输出开始向身体语义过渡,健康中国战略逐步推进,健康治理也将从疾病管理升级为生命质量的提升。

3 体医融合背景下高校中医药专业学生身体素养培养的推进策略

高校中医药专业学生身体素养培养,是五育并举在中医药人才培养中的具体实践。基于体医相融的学理依据,高校应在锚定重塑个体生命状态、助力课程教法革新、赋能健康中国战略价值的基础上,在“基础理论、专项技能、评估应用”的全过程培养链条中,凸显对中医药专业学生身体素养的培养,破解当前培养体系中存在的认知割裂、实践缺位、评估不足的症结,满足高校中医药专业学生身心健康发展,以及体医融合临床技能应用的实际需要,培养出能够将预防、康养与治疗有机结合的高素质新医科人才。

3.1 基础理论:优化逐级递进的课程体系

在基础理论学习的学生培养环节,高校应当通过优化逐级递进的课程体系,破解当前高校中医药专业学生培养体系中认知割裂的问题。现阶段,高校中医药专业学生能够理解运动对气血运行具有积极影响,但他们对如何通过科学运动激发身体活力、促进气血运行、防止气郁发生的认识还不够清晰。

基于此,可以在课程设置中增设与身体素养教育相关的专业选修课程,如健康教育学、体育保健学、运动营养学、运动处方学等。这些课程助益中医学专业学生知晓与多种场合和自然环境相匹配的身体活动,懂得积极生活方式的健康效益。例如,通过健康教育学的课程学习,学生可以掌握健康教育、健康促进的基本方法和原理,了解影响健

康行为的各种因素及评价方法,学会使用健康行为等相关理论设计、实施和评价健康教育与健康促进项目、开展健康教育活动,还可以尝试为中医药专业学生开发身体素养与中医养生相结合的交叉学科通识选修课程。例如,经络运动解剖学、药膳运动营养学,中医运动处方学、针灸运动医学等。这些课程突出强调将运动生理学、运动生物力学等身体素养基础知识融入中医养生。例如,运动生理学研究人体运动过程中生理功能的变化规律,为健康促进、疾病康复提供依据,侧重讲解“为何能运动”的生理基础。运动生物力学分析人体运动力学原理,为康复医学、大众健康提供指导,侧重讲解“如何运动”的力学机制。高校中医药专业学生通过学习“为何能运动”的生理基础及“如何运动”的力学机制,明晰如何通过科学运动激发身体活力,促进气血运行。再基于中医基础理论,将运动促进气血运行、防止气郁进行有机结合。

3.2 专项技能:激活虚实结合的实践平台

在专项技能实践的学生培养环节,高校应当通过在中医实训课程中融入更多现代与传统运动技术相关的实训内容,并在此基础上,激活智慧养生实训室与社区健康驿站的双轨协同实践平台,达到丰富高校中医药专业学生培养体系中的实践部分内容的目的。如此,帮助学生将基础理论学习阶段学到的身体素养与中医养生知识用到实处,既强化了对中医学专业学生复合型实践能力的培养,又有助于提升中医药专业学生的社会服务能力。

首先,在中医实训课程中融入更多以舞蹈、传统体育为代表的实训内容。当前,中医药高等院校普遍开设舞蹈美育类、民族传统体育类、现代体育运动类课程,但学生较难将此类课程实践与中医基础理论相联系^[15]。运动健康教师需要在进行运动实践教学的同时,展开理论讲授,将健康教育、运动生理等知识融入。与此同时,有必要打造由中医养生教师与运动健康教师组成的双师联动实训团队。在双师的配合下,结合民族传统体育类、舞蹈和现代体育运动类项目展开实训。其次,激活智慧养生实训室与社区健康驿站的双轨协同实践平台。在“虚”轨上,高校运用数智技术,打造智慧养生实训平台。双师定期在数智平台上对实训进行指导与评价。在“实”轨上,双师应在高校与街道卫生服务中心共建的中医健康管理联合体中,指导学生进行运动处方与药膳食疗相结合的场景化实训。而后,双师再将场景化实训的数据,反哺于教学案例库,

形成从实训、服务到改进的动态循环,达到提高中医学专业学生临床辨证准确率的目的。

3.3 评估应用:创新四维动态的评估体系

在综合评估应用的学生培养环节,双师应在传统中医诊断评估的基础上,探索体医相融的综合诊断评估方案,作为传统中医诊断评估的补充依据,以更好地指导中医学专业学生进行综合评估,助益中医学专业学生在专项技能实践及未来的临床技能实际应用过程中,给出更具体医融合理念的评估方案。

传统中医诊断以“望、闻、问、切”四诊合参为手段,通过对症状、舌脉、病史等信息的综合分析,结合中医学理论体系与临床经验,形成对疾病本质的判断^[16]。本研究立足中医养生“形神兼备”与身体素养“具身认知”的理念,突破传统中医诊断评估的单一指标评价局限,提出“形态、气机、神志、技能”的四维动态评估体系,指导中医药专业学生学习如何进一步进行综合评估。其一,在“形态”维度,量化结构健康。例如,在传统中医正骨理论构建脊柱、骨盆、四肢生物力学模型,分析阴阳失衡情况的基础上,双师可以结合运动科学的足底压力分布检测,帮助中医学专业学生学习如何量化“久行伤筋”的力学诱因。其二,在“气机”维度,双师指导学生如何捕捉个体在各类运动下的机体功能状态。其三,在“神志”维度,进行神经生理学赋能评估。运动能改善大脑执行功能,缓解异常执行功能如注意缺陷多动障碍、抑郁症、阿尔茨海默病等疾病的发生^[17]。高校可尝试开发中医特色心理量表,探索如何构建情志、脏腑、经络的评估模型,实现对中医形神一体观的现代科学内涵的拓展。其四,在“技能”维度,进行场景化的动态考察。例如,附属医院可增设体医融合门诊,制定运动与药膳相结合的干预方案,提升中医学专业学生临床胜任力。

4 结语

体医融合作为新时代健康中国战略的重要路径,其人才培养亟需深化。而高校中医药专业学生身体素养培养,是深化人才培养的关键举措。本文立足中医养生“形神兼备”与身体素养“具身认知”的理念,通过哲学根基的同源阐释、要素转化的创新探索,构建起体医融合人才培养的学理支点。以此学理依据为基础,高校中医药专业学生身体素养培养的价值体现在个体生命质量的提升、教育范式的革新,以及健康中国战略的赋能之中。面向未来,高校应通过优化课程体系、激活实践平台、创新评估体系,培育出既通岐黄之术、又擅运动处方的

复合型人才,为健康中国战略的实施提供坚实的人才支撑。

参考文献:

- [1] 李璟圆,梁辰,高璨,等. 体医融合的内涵与路径研究:以运动处方门诊为例[J]. 体育科学,2019,39(7):23-32.
- [2] 童华鹏,金帅. 独立医学院校体医融合人才培养体系的构建措施研究[J]. 当代体育科技,2024,14(32):129-131.
- [3] 左力,胡建忠,夏秀云. 体医融合背景下我国高校复合型人才培机制优化研究[J]. 衡阳师范学院学报,2024,45(6):112-118.
- [4] 罗国旺,边应. 基于OBE理念的医学院校体医融合复合型人才培路径研究[J]. 当代体育科技,2025,15(6):107-110.
- [5] 任海. 身体素质:一个统领当代体育改革与发展的理念[J]. 体育科学,2018,38(3):3-11.
- [6] WHITEHEAD M E. Physical literacy across the word[M]. New York:Routledge,2019:87.
- [7] SHEARER C, GOSS H R, EDWARDS LC, et al. How is physical literacy defined? a contemporary update [J]. J Teach Phys Educ,2018;37(3):237-243.
- [8] 肖微,周俊,简晖. 论形气神生命观与春季养生[J]. 中华中医药杂志,2021,36(7):4330-4332.
- [9] 肖文萍,陈林,章文春. “形气神三位一体生命观”的临床应用举隅[J]. 中华中医药杂志,2018,33(1):165-167.
- [10] 王英楣,叶明花,陈子杰,等. 基于“医舞融合”理念的中医药特色美育课程探索与实践:以北京中医药大学为例[J]. 中医教育,2024,43(2):120-123.
- [11] 赵乔. 基于舞蹈表演教学的唐代飞天“身”“神”“韵”研究[J]. 北京舞蹈学院学报,2021(3):35-40.
- [12] 颜芬. 中国传统体育养生与西方现代体育健身的比较研究[D]. 武汉:武汉体育学院,2020.
- [13] 李雅丽. 基于SCL-90量表的某医学院新生心理健康研究[D]. 芜湖:皖南医学院,2020.
- [14] 新华社. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25)[2025-07-01]. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [15] 王红卫,周淳浩,姚斌彬,等. 基于体医结合导向的中医药院校体育教学形式探讨[J]. 中医教育,2024,43(6):114-118.
- [16] 岳广欣,杜松,赵晖,等. 2024年中医诊断学研究进展[J]. 中国中医基础医学杂志,2025,31(3):403-412.
- [17] 蔡春先,张运亮. 运动改善大脑执行功能机制的研究进展[J]. 成都体育学院学报,2019,45(6):120-126.

(收稿日期:2025-07-13)