

“体养融合”战略下职业体育教育武术养生人才培养模式研究

李殊凝

重庆健康职业学院 重庆 402360

【摘要】：随着“健康中国 2030”规划推进与人口老龄化加剧，“体养融合”成为健康产业转型与体育教育改革的重要方向。武术养生作为兼具文化传承与健康服务功能的载体，其人才培养却面临目标模糊、课程单一、实践薄弱等问题。本文采用文献研究、案例分析等方法，系统探讨“体养融合”战略对职业体育教育的影响，剖析当前武术养生人才培养的困境，并从培养目标定位、课程体系优化、教学方法创新、师资队伍建设、校企合作机制五个维度，构建“三维四层”课程体系与“校企协同”实践模式，同时提出政策支持、资源整合、质量评价等保障措施。研究表明，需以“复合型、应用型”为核心培养导向，通过跨学科课程整合与真实场景实践，提升人才适配“体养融合”岗位的综合能力；浙江体育职业技术学院与日本东京体育大学的案例验证了校企协同、课证融合的有效性。本文为职业体育院校武术养生人才培养改革提供理论参考，助力体养融合产业高质量发展。

【关键词】：体养融合；职业体育教育；武术养生；人才培养模式；校企协同；课程体系

DOI:10.12417/3041-0630.25.20.060

1 引言

在健康中国战略持续推进的时代背景下，“体养融合”作为一种创新理念，正逐渐渗透到社会生活的各个领域。随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，对体育与养生融合的需求日益迫切。职业体育教育作为培养专业体育人才的重要途径，在“体养融合”战略下，面临着新的机遇与挑战，武术养生作为中华传统养生文化的瑰宝，其人才培养模式的研究具有重要的现实意义。本文旨在深入研究“体养融合”战略下职业体育教育武术养生人才培养模式，通过对武术养生人才培养现状的分析，找出存在的问题与不足，并提出针对性的改进策略。同时，结合实际案例，探讨如何构建科学合理的人才培养体系，为推动武术养生事业的发展提供有力的人才支持和理论参考。

2 “体养融合”战略与职业体育教育概述

2.1 “体养融合”战略解析

“体养融合”，作为一种创新理念，将体育与养生有机结合，旨在通过体育运动、健身指导与传统养生方法、理念的融合，促进人们身心健康，提升生活质量。其内涵丰富，既涵盖了传统体育项目如武术、太极拳等在养生保健方面的应用，也融入了现代运动科学、健康管理等理念和技术，强调个性化、科学化的健康促进模式^[1]。

近年来，“体养融合”在政策支持与市场需求的的双重推动下，取得了显著发展。国家出台了一系列政策鼓励体育与健康、养老等产业融合发展，如国务院印发的《关于加快发展健身休闲产业的指导意见》，明确提出推动体育与养老、健康等产业融合，为“体养融合”的发展提供了有力的政策保障。在市场层面，随着人们健康意识的提高，对“体养融合”相关产品和服务的需求不断增长，催生了如运动康复中心、养生健身俱乐部、

康养旅游等多种新兴业态。

然而，“体养融合”战略在发展过程中也面临诸多挑战。一方面，专业人才的短缺制约了行业的发展，既懂体育又精通养生知识和技能的复合型人才供不应求；另一方面，行业标准和规范尚不完善，市场上的“体养融合”产品和服务质量参差不齐，影响了消费者的信任和体验。此外，传统观念的束缚也在一定程度上阻碍了“体养融合”的推广，部分人对体育与养生融合的科学性和有效性认识不足。“体养融合”战略对于实现健康老龄化具有重要意义。通过合理的体育锻炼和养生方法，老年人可以增强体质、预防疾病、延缓衰老，提高生活自理能力和心理健康水平，从而实现健康老龄化的目标。同时，“体养融合”也为体育产业和健康养老产业的发展提供了新的机遇和增长点，促进了相关产业的转型升级和协同发展。

2.2 职业体育教育的发展与现状

职业体育教育的发展历程伴随着我国体育事业的进步与社会需求的变化。早期，职业体育教育主要侧重于培养专业运动员和体育教练员，以满足竞技体育发展的需要。随着社会经济的发展 and 人们对体育多元化需求的增长，职业体育教育的内涵和外延不断拓展，逐渐涵盖了体育管理、体育营销、体育康复、健身指导等多个领域^[2]。目前，我国职业体育教育呈现出多样化的发展格局。在教育层次上，既有中等职业体育学校，为学生提供基础的体育技能和知识培训；也有高等职业体育院校，培养具有较高专业素养和实践能力的应用型体育人才。在专业设置方面，紧密结合市场需求，开设了众多与体育产业发展相关的专业，如运动训练、体育运营与管理、体育保健与康复、休闲体育等。经过多年的发展，职业体育教育在人才培养方面取得了一定的成果。为体育行业输送了大量专业人才，涵盖了体育赛事组织、体育场馆运营、健身教练、体育康复治疗

等多个岗位，为推动体育产业的发展做出了重要贡献。同时，职业体育教育注重实践教学，通过与企业合作建立实习实训基地，让学生在真实的工作环境中锻炼技能，提高了学生的就业竞争力。

2.3“体养融合”战略对职业体育教育的影响

“体养融合”战略的实施，为职业体育教育带来了全新的理念变革。传统职业体育教育多聚焦于竞技体育技能培养或单纯的体育服务技能传授，而“体养融合”促使职业体育教育转向关注人的全面健康发展。它强调体育不仅是强身健体的手段，更是促进身心健康、预防疾病、提升生活品质的重要方式。这种理念的转变，要求职业体育教育在人才培养过程中，更加注重培养学生的健康管理意识和能力，将养生保健知识融入到体育教学中，使学生树立科学的健康观和体育观。在课程设置方面，“体养融合”战略促使职业体育教育进行全面调整。一方面，增加了养生保健类课程，如中医养生学、运动营养学、康复养生功法等，让学生系统学习传统养生理论和方法，了解运动与营养、康复之间的关系。另一方面，对传统体育课程进行优化，融入养生元素，例如在武术教学中，不仅传授武术的动作技巧，更注重讲解武术的养生原理和功效，使学生掌握通过武术运动达到养生保健目的的方法。同时，还可能开设一些跨学科的综合课程，如体养融合概论、健康管理与体育服务等，培养学生的综合素养和创新能力^[3]。“体养融合”战略的实施，改变了职业体育教育的人才培养方向。传统职业体育教育培养的人才主要面向竞技体育领域或常规体育服务行业，而在“体养融合”背景下，市场对既具备扎实体育专业技能，又掌握养生保健知识和技能的复合型人才需求大增。职业体育教育开始注重培养能够在健康管理机构、养生保健中心、运动康复机构、康养旅游企业等新兴领域就业的人才。这些人才不仅要熟练掌握体育教学、训练、赛事组织等基本技能，还要具备为不同人群制定个性化体养融合方案的能力，能够运用养生知识和体育手段，为客户提供全方位的健康服务。

3 武术养生人才培养的现状剖析

3.1 职业体育教育中武术养生人才培养现状

在职业体育教育中，武术养生人才培养目标逐渐明确，旨在培养具备扎实的武术技能、丰富的养生知识以及较强实践能力的复合型人才。这些人才不仅要熟练掌握多种武术养生功法的教学与指导方法，还需了解运动康复、健康管理等相关知识，能够为不同人群提供个性化的武术养生服务，以满足社会对武术养生专业人才的需求。师资力量是影响武术养生人才培养质量的关键因素。目前，职业体育教育中武术养生专业的师资队伍相对薄弱，部分教师虽然具备扎实的武术功底，但在养生知识和教学方法方面存在不足；而一些具有养生专业背景的教师，武术技能又相对欠缺，难以满足武术养生教学的综合性需

求。此外，师资队伍的数量也难以满足日益增长的教学需求，导致师生比例失衡，影响教学效果。

3.2 存在的问题与困境

当前武术养生人才培养在目标定位上存在一定的模糊性。部分职业体育院校对武术养生人才培养的目标缺乏清晰的界定，未能充分结合市场需求和行业发展趋势，导致培养出的学生在知识结构和技能水平上与实际工作岗位的要求存在差距。有些院校过于注重武术技能的训练，而忽视了养生知识和实践能力的培养，使得学生毕业后难以在武术养生领域发挥专业优势。

在教学实践中，教学资源不足是一个突出问题。部分职业体育院校缺乏专门的武术养生教学场地和设施，无法为学生提供良好的学习环境。同时，教学设备和器材也相对陈旧落后，不能满足教学和实践的需要。此外，教学实践基地建设不完善，与企业、机构的合作不够紧密，导致学生的实习和实践机会有限，难以接触到实际工作中的前沿技术和理念。

师资队伍建设的滞后严重制约了武术养生人才培养的质量。如前文所述，师资队伍存在专业结构不合理、数量不足等问题。此外，教师的教学水平和专业素养也有待提高，部分教师缺乏对武术养生领域最新研究成果和实践经验的了解，教学方法单一，无法激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时，教师的培训和进修机会较少，难以跟上行业发展的步伐，影响了教学质量的提升。

4 “体养融合”战略下的人才培养模式构建

4.1 培养目标与规格的重新定位

在“体养融合”战略的大背景下，职业体育教育武术养生人才培养目标需进行精准且全面的重塑。其核心在于培养具备深厚武术养生理论知识、精湛实践技能以及创新服务能力的复合型专业人才。这些人才不仅要了解武术养生的历史渊源、理论基础、功法特点等有深入了解，还要熟练掌握多种武术养生功法的教学、指导与创编方法，能够根据不同人群的身体状况和需求，制定个性化的武术养生方案。在知识层面，武术养生人才应系统学习武术学、养生学、中医学、运动康复学等多学科知识。深入研究武术的历史发展、流派传承、技术体系，以及养生学中的经络学说、气血理论、情志养生等内容。同时，掌握中医学的基础理论，如阴阳五行、脏腑经络、病因病机等，了解运动康复学在武术养生中的应用，为开展科学有效的武术养生服务奠定坚实的理论基础。从技能角度而言，要熟练掌握太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等经典武术养生功法的动作要领、呼吸配合和意念引导，具备高水平的功法演示和教学能力^[4]。能够运用推拿、按摩、拔罐等传统养生技法，结合武术养生功法，为客户提供综合性的养生保健服务。还应具备一定的

科研能力,能够对武术养生的实践效果进行研究和分析,不断探索创新武术养生的方法和模式。职业素养方面,武术养生人才需具备高度的责任心、敬业精神和良好的职业道德。尊重客户的需求和隐私,关注客户的身心健康,提供优质、安全、有效的武术养生服务。同时,要具备团队合作精神和沟通能力,能够与其他健康服务专业人员协作,共同为客户的健康保驾护航。还应具备持续学习的意识和能力,不断更新知识和技能,适应武术养生行业的发展变化。

4.2 课程体系的优化与创新

构建融合体育、养生、医学等多学科知识的课程体系是培养武术养生专业人才的关键。在公共基础课程中,除了开设传统的思想政治理论、大学语文、大学英语、计算机基础等课程外,还应增加中华优秀传统文化相关课程,如中国传统文化概论、国学经典选读等,以增强学生的文化底蕴和民族自豪感,使其更好地理解和传承武术养生文化^[5]。专业基础课程是学生掌握武术养生知识和技能的基石。应涵盖武术基础理论、运动生理学、运动解剖学、中医基础理论、经络腧穴学、养生学概论等课程。通过这些课程的学习,学生可以系统地了解武术的基本原理、人体的运动生理机制、中医的基础理论和养生学的基本概念,为后续的专业课程学习打下坚实的基础。专业核心课程则聚焦于武术养生的核心内容。包括传统武术养生功法(如太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等)、武术养生教学法、武术养生实践指导、运动康复与武术养生、中医养生保健技术(推拿、按摩、拔罐等)、营养与养生等课程。在这些课程中,注重理论与实践相结合,通过实际操作和案例分析,让学生深入掌握武术养生的技能和方法,能够独立为客户提供专业的武术养生服务。为了拓宽学生的知识面和视野,还应设置专业拓展课程。如健康管理概论、体育市场营销、运动心理学、康养旅游概论等课程。这些课程可以帮助学生了解与武术养生相关的其他领域知识,为学生毕业后从事多元化的工作提供可能,如在健康管理机构、体育营销公司、康养旅游企业等领域就业。实践课程在武术养生人才培养中占据重要地位。应增加实践课程的比重,确保学生有足够的时间进行实践操作和实习。实践课程包括武术养生功法实训、中医养生保健技术实训、教学实

践、企业实习等环节。通过实训,学生可以将所学的理论知识应用到实际操作中,提高自己的实践能力和解决问题的能力。在企业实习环节,学生可以深入了解武术养生行业的实际运作和市场需求,积累工作经验,为毕业后顺利就业做好准备。

4.3 教学方法与手段的改进

在“体养融合”战略下的武术养生教学中,应采用多样化的教学方法,以满足不同学生的学习需求,提高教学效果。情境教学法通过创设真实的武术养生教学情境,如模拟养生俱乐部、运动康复中心等场景,让学生在情境中扮演不同的角色,如养生教练、康复治疗师等,进行武术养生教学和服务实践。这样可以使学生更好地理解和掌握武术养生的知识和技能,提高学生的实践能力和应变能力。案例教学法则选取实际的武术养生案例,如某个客户通过长期练习武术养生功法改善了身体状况,或者某个武术养生机构的运营管理案例等,组织学生进行分析和讨论。通过案例教学,学生可以从实际案例中学习得到武术养生的应用技巧和解决问题的方法,培养学生的分析能力和决策能力。小组合作学习法将学生分成小组,共同完成某个武术养生项目或任务,如创编一套适合老年人的武术养生功法,或者策划一次武术养生推广活动等。在小组合作学习中,学生可以相互交流、相互学习,培养学生的团队合作精神和沟通能力。

5 总结

“体养融合”战略为职业体育教育武术养生人才培养提供了新的发展机遇,当前培养模式存在的目标模糊、课程失衡、实践薄弱等问题,需通过“三位一体”培养模式(明确双定位目标、构建模块化课程、创新产教融合实践、打造双师型师资、建立资格认证保障)进行系统性改革,才能培养出符合战略需求与市场需求的复合型武术养生人才。后续研究可进一步聚焦“体养融合”的细分场景(如青少年武术养生、慢性病患者武术康复),深化针对性的人才培养方案设计;同时,可探索“数字+武术养生”的融合路径,将在线健康评估、智能养生方案生成等技术融入教学,提升人才的数字化服务能力,推动武术养生人才培养模式的持续创新与升级。

参考文献:

- [1] 马大慧.体养融合的内涵,外延特征与融合机理研究[J].武术研究,2023,8(10):129-130.
- [2] 董取胜,胡万东.智慧体育与养老服务融合发展的生成逻辑,价值意蕴与实现路径[J].武术研究,2023,8(11):127-132.
- [3] 王建军,徐帅.人口老龄化背景下巴中地区社区养老服务与体育康养服务融合发展研究[J].武术研究,2023,8(6):148-152.
- [4] 刘秀征,杨敢峰.养生视阈下传统武术继承与发展路径探析[J].武术研究,2023,8(10):20-24.
- [5] 林胜波,刘嘉诚,赵诗雨,等.文化自信视域下“八法五步”太极拳健身养生价值研究[J].中华武术,2025(3).