

# 民族传统体育进校园， 有效提高学生体能的 教学实践案例分析

韦 辉

(北部湾职业技术学校, 广西 钦州 535000)

**摘要:** 随着社会经济水平以及国家实力的不断提升, 中华传统文化释放出全新的魅力, 这对于现代化教育的发展具有十分重要的作用。民族传统体育文化是由各民族传统体育活动所汇聚成的精神文化特征, 不仅是对传统文化的传承, 更重要的是可以增加学生的体能。本文主要分析了民族传统体育进校园的意义, 并且列举了利用民族传统体育增加学生体能的具体策略以及案例, 以提高体育教学的质量, 促进体育教学的改革。

**关键词:** 民族传统体育; 学生体能; 教学实践案例; 运用策略

民族传统体育是我国民族文化的重要组成部分, 经各族人民长期实践得以传承和发展。随着课程教育的不断推进, 学校利用体育课程提高学生身体素质已经取得了不错的成效, 但是在培养学生体育行为能力以及终身体育习惯上仍然存在着些许的问题。通过对现阶段尚且存在的问题及其原因进行分析, 可以发现影响体育课程开展的主要原因有两点, 即教师教学方法、教学内容过于传统化; 学生缺乏主动参与体育活动的积极性。民族传统体育的融入可以有效解决这个问题。民族传统体育具有种类多样、历史悠久的特点, 将技巧性、健身性、教育性以及娱乐性融为一体, 对于体育课程有着较为明显的促进作用。因此, 将民族传统体育引进校园体育课程具有十分重要的意义。

## 一、阻碍学生体质增强的原因分析

### (一) 缺乏行之有效的教学目标

教学目标决定了教学活动的方向。在课堂教学中, 教师需要根据新课程的要求, 制定切实可行的教学目标。在常规的体育课程教学中, 教师将一节四十五分钟的体育课程划分为以下四个部分, 即课前准备、热身活动、教师讲解与示范、课后总结。这样的教学模式看似正常, 但是仔细研究之后可以发现留给学生锻炼身体时间所剩无几, 那这样的教学模式能够增强学生的身体素质? 答案肯定是否定的。既然传统的教学模式无法达到增强学生体能的目標, 那么教师就应该引入新的教学内容和教学模式, 其中民族传统体育不仅可以达到锻炼学生身体素质, 提高学生身体素质目的, 还是对传统文化的继承。

### (二) 缺乏科学合理的评价机制

无论是过去还是现阶段的体育课堂, 都十分欠缺完善的评价机制。之所以会出现这种现象, 是因为大多数家长和教师认为体育帮助学生锻炼的, 无法提升学习的成绩, 而学生的任务应该以升学为主, 体育课程可有可无。随着教育改革的开展, 许多学校开始在体育课堂中融入了评价体系, 但是评价体系较为简单, 仅仅是优、良、可、差四个等级。时间一长, 师生、家长对于体育

学科的重视程度越来越差, 自然无法达到增强学生体质的目的。

### (三) 素质教育与应试教育的矛盾

我国的应试化教育存在了很长的时间, 且这种教育模式成为社会选拔人才的重要途径。虽然我国提倡素质教育并且在全国范围内开展起来, 但是教师和家长关注的重点仍然是分数, 而非学生的综合素质。在现阶段的教育背景下, 评价一个学生的好坏依靠的是分数、评价一所学校的优劣依靠的是升学率。正是素质教育与应试教育之间的矛盾, 导致大部分人选择了应试教育, 而忽略了素质教育, 这是利用体育课堂增强学生身体素质所面临的主要问题。

### (四) 缺乏体育教学的相关设备

通过多大部分学校进行调查, 可以发现体育器材和教材的缺乏影响着体育教学质量。大多数学校没有专门的体育教材, 这就导致教师在教学过程中没有可以参照的内容, 具有一定的随意性。同时, 对于学校还缺乏相关的体育器材, 尤其是民族传统体育教学器材更是寥寥无几。正是这种资源的匮乏, 严重阻碍了民族传统体育教学的开展, 难以实现学生身体素质的增强。

### (五) 缺乏长期、有力的监督体制

地区政府和领导部门对于民族传统体育进入校园是持有积极态度的, 认为这种策略可以解决学校体育教学而形式单一、内容不足的问题。教育部门在民族传统体育进入校园往往会提供很多有利于学校发展的政策。但是学校一旦引进民族传统体育之后, 教育部门往往忽略后续的跟踪调查和监督, 认为只要学校开展民族体育教学就没有问题。至于学校究竟将民族传统体育发展到何种地步, 教育部门不会过多的参与。

## 二、利用民族传统体育增强学生体能的对策及其案例

### (一) 案例背景

我校为了增强学生的体能, 引进了多种民族体育项目, 如太极、抛绣球、蹴鞠等运动, 其中深得学生喜爱且取得较为明显教学成效的当属陀螺项目。

### (二) 案例过程

#### 1. 将民族传统体育融入到体育生活之中

想要将不常见的民族传统体育在整个校园弘扬开来, 就必须使其融入到学生的生活之中。首先, 学校要安排适当的民族传统体育课程, 且每周至少要保证有两个课程。其次, 学校可以组织民族传统体育项目通过校团委或者社团, 利用课余时间开展相关的表演活动, 达到宣传的目的。

例如, 我校为陀螺项目安排了固定的课程数, 即每个星期开展两次陀螺教学课程, 每次教学的时间约为 90 分钟。这样一来, 教师不仅可以讲得详细, 还可以给予学生足够的练习时间。同时,

为了丰富学生的课余生活,三名体育教师组建了陀螺社团。在傍晚的时间,教师带领社团成员在陀螺广场开展表演和练习。表演的内容以花样陀螺和竞技陀螺为主。之所以选取这两类表演内容,是因为其观赏性强、操作性高、娱乐性十足,深受教师与学生的喜爱。

## 2. 丰富民族传统体育教学资源

教学资源所设计到的内容比较多,如教学场地、教学设备、教学器材、校本教材等内容。民族传统体育项目开展的场地往往比较大,如高跷、舞狮、武术、摔跤等等内容,这就需要学校要为民族传统体育准备充足的教学与训练场所;对于教学器材和教学设备来讲,学校要加大在此方面的资金投入,保证学生的正常练习;在编写校本教材时,体育教研组教师要根据民族传统体育项目的特征以及本校的实际情况进行编撰,这样才能够保证所编撰的教材可以物尽其用。

以我校为例,陀螺项目有着固定的教学场所以及训练场地。此场地是由学校空闲的水泥地和弃置的橡胶轮胎组成。橡胶轮胎的最用主要是防止陀螺在旋转碰撞时发生损坏。在教学器材方面,学校拥有一定数量的陀螺。但是大部分的学生都会选择自己购买一个陀螺,不仅用着顺手,而且还可以学习关于陀螺保养方面的知识。在教材编撰方面,学校专门组织了体育组教师,花费半年的时间编撰了一本校本教材,名为《陀螺的奥秘》,这本教材里主要讲解了陀螺的起源、陀螺发展史、陀螺训练方法、陀螺竞技比赛以及陀螺竞技所配套的战术等等。这本教材的诞生为其他体育教师开展陀螺教学给予了极大的帮助,同时也为学生的自主学习提供了方便。

## 3. 学校定期开展民族传统体育表演活动

为了让更多的学生与教师领略到民族传统体育的魅力与风采,学校可以组织热爱此项项目的教师与学生定期开展表演活动。表演活动的形式不固定,可以是现场教学,也可以是花式表演,还可以是项目竞赛等等。无论是哪种形式的表演活动,都可以让观看的师生为之喝彩。在表演结束之后,陀螺教师可以向广大师生发出诚挚的邀请,让更多人的才遇到民族传统体育运动之中。

例如,我校虽然没有定期的表演活动时间,但是却拥有一年一届的职教活动周,届时在职教活动周开幕式一展陀螺文化风采。上至校长、教师,下至学生、后勤员工,只有是热爱陀螺的人,都可以拿上自己的陀螺在陀螺广场一展自己的技术。当然,陀螺文化风采展除了花式表演之外,还有与陀螺相关的知识问答、陀螺竞赛等等内容。这一天陀螺广场的喝彩声以及惊叹声一波接着一波。

## 4. 组建专业的民族传统体育训练队

为了进一步发扬民族传统文化,学校可以组建学校的代表队在校内外进行推广活动。参加区域的比赛,这样不仅可以提高学校的知名度,还能够达到宣传民族传统体育的目的。

在组建学校代表队的时候,教师要尽可能地选择对传统体育感兴趣的学生,并遵循“一教学、二培养、三比赛”的原则。

一年级,教师要在教学过程中挖掘有潜能且兴趣较高的学生,

并利用课下时间对这部分学生进行技术讲解。

在二年级,教师要尝试在不同的班级分别组建一支班级代表队,最好是男生一队,女生一队,每队的成员数量不必过多,以2-4名学生为最佳。在二年级这段时间里,教师不仅要重点传授他们的传统体育技术和比赛规则之外,还要适当地开展班级之间的竞赛。

三年级时,教师从各个班级之中选择出尖端的传统体育人才组建校代表队,并代表学校参加相关的比赛。我校陀螺校代表队就是根据此体系组建而成的。

## (三) 取得的成效

在上级教育部门和校领导的密切关注下,在本校和区内外部分中学、中职学校和大专院校进行推广,效果反响好,取得了不错的成绩。同时,我校的体育教师在陀螺进校园方面的研究也取得了一系列的进展,这为我国民族传统体育的开展提供了理论的支持。最为重要的是,通过上述的策略,我校学生的体能得到了有效的提升,如耐力、意志力、肺活量等等,并养成了日常锻炼的好习惯,这对于他们来讲是十分重要的。

## 三、结语

从现阶段的体育教学情况来看,它仅仅作为一种教育必需品的形式存在,缺乏实际的应用价值。出现这种问题的原因有很多,其中学校的不关注和学生的兴趣不足是主要原因。将民族传统体育融入到学校体育课程中,不仅可以充分调动学生的积极性,提高他们的身体素质,还是对传统文化的一种传承。民族传统体育融入校园的方式有很多,如设置一定课时的课程,开展体育表演、举办风采展、加强文化宣传等方式。无论是哪种方式,学校与教师都不能忽略其根本的目的,那就是提升学生的体能,致力于学生的综合发展,将健康第一的指导理念落在具体的体育教学项目中。

## 参考文献:

- [1] 梁政东. 推广与创新——民族传统体育的改革与实践研究[J]. 文体用品与科技, 2021(01): 1-3.
- [2] 刘洋. 蹴球运动员体能训练新方法的研究[A]. 中国生理学会运动生理学专业委员会、北京体育大学. 2018年中国生理学会运动生理学专业委员会会议暨“科技创新与运动生理学”学术研讨会论文集[C]. 中国生理学会运动生理学专业委员会、北京体育大学: 北京体育大学运动生理教研室, 2018: 2.
- [3] 王在和, 卫琪, 袁建军. 民族传统体育促进学生体能素质提高的研究——以碧桂花城学校为个案[J]. 四川体育科学, 2015, 34(04): 144-146+151.

基金项目: 2019年广西教育科学“十三五”规划立项项目, 项目名称: 中华优秀传统文化进校园的理论与实践研究——以民族传统体育文化教学为例; 项目编号: 2019B126.

作者简介: 韦辉(1970-), 供职于北部湾职业技术学校, 中学一级教师, 研究方向为体育学(体育教育)。