

# 民族传统体育融入中职体育教学有效路径探索与实践

## ——以壮族传统体育为例

赵 云

(广西百色农业学校, 广西 百色 533000)

**摘要:**我国历经数千年的发展,形成了独特而丰富的文化内涵。在此过程中,其传承和发扬也就成为一个重要问题。因此,要想使传统体育更好地服务于职业教育,就必须将其中所蕴含的优秀精神元素充分挖掘出来并加以创新应用,从而提升学生们对体育运动的兴趣和积极性,让他们更主动地去参与到运动当中去。民族传统体育作为一项具有浓郁民族特色的体育项目,对于促进青少年全面发展有着不可替代的作用。但随着现代社会经济水平不断提高以及人们生活方式及思想观念发生改变等因素的影响下,使得很多人都逐渐失去了对传统体育的热情,这给民族传统体育带来了新的挑战,如何解决这一难题则是当下需要探讨的问题之一。本文以壮族传统体育为例,围绕着如何通过民族传统体育来进行中职体育教学模式改革这一主题展开研究,旨在分析当前中职学校开展民族传统体育教学活动时存在的一些问题,结合这些问题提出相应的优化措施,希望能够为相关人员提供一定借鉴。

**关键词:**民族传统文化; 中职体育; 实践; 壮族传统体育

体育作为人类特有的一种社会活动形式,不仅能满足人们日益增长的物质需求,还可以激发人们的创造力和想象力,培养出高尚的人格情操和良好的道德品质,推动精神文明建设。同时它又是一门实践性很强的学科,所以教师在平时的工作中要注重理论联系实际,加强自身专业素养的修养。只有这样才有可能真正实现“立德树人”的根本目的。在中职体育教学的过程中融入民族传统体育,既有利于调动学生学习积极性,增强师生之间的沟通能力,而且有助于学生树立正确的价值观,人生观和世界观,进而达到培养高素质人才的目标。所以从目前来看,教师应该积极采取各种方法来推进中职学校民族传统体育教学改革,以此来促使中职民族传统体育教学质量得到进一步提高,从而切实提高学生综合素质,帮助学生建立起健康、自信、向上的精神风貌,并且能够有效促进我国体育事业的进一步发展。

### 一、壮族传统体育概述

壮族传统体育是中华民族优秀传统文化的组成部分,是中华民族宝贵的精神财富,是人类历史文明进步过程中不可或缺的部分。广西地处祖国南疆边陲,拥有着丰富多样的民族民间体育项目,其中许多内容都体现了壮族人民的智慧和创造,有着鲜明的民族特色和地域特色。壮族传统体育的延续与发展,与社会经济水平以及人们对自身生活质量要求密切相关,也离不开政府的大力支持。新时代背景下,想要更好的发扬和传承我国优秀的传统文化,中职院校就必须结合时代发展趋势和学校教育特点进行创新改革,以此来促进中职体育教学和我国民族传统文化的高效融合,以此来达到提升教学效果和促进其良性发展的目的。

### 二、在中职体育教学中融入民族传统体育的必要性

第一,我国经过上千年的发展,拥有形式丰富、种类繁多的民族传统体育项目,这是我们中华民族悠久历史文化与现代文明相结合的产物,也是各民族人民智慧结晶的体现,其中包含了许多优秀的民族精神和美德,而这种宝贵的精神财富一直传承到今天,成为激励我们民族不断前进、不断进步,并不断向前迈进的不竭动力。在中职体育教学中融入民族传统体育,能够使感受到我国文化灿烂无比的魅力,从而产生强烈的自豪感,激发他们热爱中华传统文化的热情。第二,随着社会经济的快速发展以及现代化进程的加快,人们生活水平越来越高,对体育运动项目

也有着更多要求,因此必须要重视中职体育教学中加入一些新的元素,以创新体育教学形式,将民族传统体育引入到体育课堂教学当中,让其充分发挥应有作用,为现代职业教育注入活力。第三,当前我国正处在全面建成小康社会的关键时期,各行各业都迎来了前所未有的机遇与挑战,如何利用好这一有利时机,抓住机遇,迎接挑战,已经成为摆在每一位教育工作者面前急需解决的问题之一,民族传统体育正是在这个时候出现,它不仅具有较高的健身价值和娱乐价值,而且还蕴含着深厚的文化底蕴,对于构建和谐社会起着至关重要的影响作用,尤其是在如今“全民健身”理念逐渐深入人心的大背景下,把民族传统体育运用到中职体育教学中是非常有必要的。第四,民族传统体育作为一项重要的非物质文化遗产,需要通过一定方式加以保护,但是由于受诸多因素的制约,很多地区的民族传统体育并未受到足够的关注,以至于现在大部分地方仍然没有开展这项活动。而将民族传统体育合理地融合进体育教学之中,既能发挥出民族传统体育独特的优势,又能有效提高学生兴趣,同时可以进一步弘扬我国的民族传统体育文化,对于推动整个体育事业的健康可持续发展,促进社会主义精神文明建设具有十分积极的意义。所以,总的来说,在中职体育教学中融入民族传统体育就是一种明智选择,只有这样才能有利于增强学生体质,培养学生良好的生活习惯,进而促进学生综合素质的全面提高。

### 三、中职体育教学中存在的问题

#### (一) 学生对于体育学习缺乏兴趣

受当前教学大环境的影响。许多学生在进行体育课堂学习时,会优先选择考试涉及的体育项目,这种做法对学生个人兴趣爱好有着极大的限制,导致了大多数学生都没有足够时间去了解相关知识,甚至还不知道如何锻炼自身体魄。同时,大部分学生往往会认为体育成绩好就是好,而忽略了其他方面的内容训练,这样不仅不利于提高教学质量,还会造成体育教学效果低下的状况。另外,还有许多学生都忽视了体育课上的运动技能练习,这类教学方法容易引起学生错误的认知,进而影响学生身体健康,并且可能诱发各种不良因素的产生。所以说,中职体育教师应该积极改进目前中职体育教学中普遍存在的不足之处,使之更加符合现代教学特点,有效帮助学生掌握基本动作技巧及方法,养成良好

行为习惯。通过开展针对性较强的教学活动,激发学生学习积极性,引导学生积极参与到体育课堂教学之中,真正做到寓教于乐。

#### (二) 体育课堂师生互动较少

中职体育教师应注重对师生关系的处理,教师必须了解学生的个性差异,尊重不同学生的兴趣爱好,鼓励学生大胆创新思维,培养学生独立解决问题能力,只有这样才能保证课堂高效有序运行。但是受传统教学模式的影响,大多数中职体育教师对于学生群体缺乏情感交流与沟通,导致学生之间存在着严重对立情绪,这就极大地限制了教学效果,不利于增强学生综合素质提高。另外,由于我国社会经济快速发展,人们生活节奏加快,加之一些不良文化因素影响下,学生出现厌学现象时有发生,甚至还造成个别学生逃课或者旷课。对此,教师应该从加强心理健康教育入手,积极营造良好校园氛围,完善班级管理机制,合理调整教学内容,优化课堂纪律,不断强化学生自身心理素质锻炼等方面着手来改善当前现状。

### 四、民族传统体育融入中职体育教学有效路径

#### (一) 加强对民族传统体育教学的重视

民族传统体育具有悠久历史和丰富内涵,是我国宝贵的非物质文化遗产。随着社会经济不断发展,人民群众日益重视精神生活水平,尤其是在中国当前推动“全民健身”“健康中国”的战略大背景下,积极发展民族体育项目不但可以满足人民群众日益增长的精神生活需要,还可以继承发扬中华优秀传统文化,为构建社会主义核心价值观打下坚实基础。而中华民族传统体育运动在中职体育中的加入,更有利于提高中小学生身心健康,培育学生终身体育锻炼能力,进一步推动了学校体育文化的发展,进而更有效的充分发挥了中华民族传统体育的教育价值功能,进而带动了现代职业技术学校的体育教学改革,从而实现了中华民族伟大复兴的梦想。所以,这就要求中职体育教师要充分认识到民族传统体育对中等职业教育的重要意义,并积极探寻适合自身专业特点的教学方法,以此来激发学生学习兴趣,引导学生树立正确人生观、世界观和价值观,使之成为全面发展人才。比如,中职体育教师可以通过宣传壮族体育特色项目、挖掘民族传统体育教学内容、结合课程实际选择适宜教学模式等方法,充分发挥出民族传统体育对中职体育教育的促进作用。

#### (二) 增强对传统体育教育的资金投入

在教育教学中,加强资金投入是保证学校可持续发展的重要因素,同时对于提升学生综合素质和培养优秀人才也具有十分积极的意义。在进行民族传统体育教学中,经费投入不足或者投资结构不合理都会导致教学效果大打折扣甚至适得其反,因此,必须加大资金的支持力度,优化资金管理,使民族传统体育能更好地发挥其育人功能,真正体现出其作为一项体育运动的本质属性。比如壮族传统体育板鞋竞技、芭芒燕、踩风车等等,这些壮族传统体育项目在开展时,都需要用一定的场地器材或其他辅助设备才能完成,但若没有合适的体育器材设施或其他相关条件,则很难取得良好的效果。因此,为了保障民族传统文化在中职体育教学中的普及推广以及有效应用,应采取多种措施加强对民族传统体育资源的开发与利用,加大资金的投入力度,确保民族传统体育能够得到持续稳定的发展。

#### (三) 加强民族传统体育与中职体育课程教学的有机融合

想要使民族传统体育更好地发挥其作用,就要注重两者间的

相互渗透、相互影响,这样既有利于提高课堂教学效率,又有助于培养学生对民族民间文化遗产的热爱之情,同时还可提升他们的人文素养,最终达到弘扬民族精神、传承优秀民族传统文化的目的。因此,要将民族传统体育融入中职体育课程体系中,从内容上丰富教材内容,完善教学方式;还要强化教师团队建设,打造一支具有较高理论水平和实践能力的师资队伍。只有这样,才有可能最大限度地实现学校体育与社会体育之间的良性互动,促进二者共同繁荣与进步。比如在中职体育教学中进行壮族传统体育“磨秋”时,如果只重视技能训练而忽视了情感体验,那么不仅达不到预期目标,反而还会降低学生学习兴趣和热情,影响到教学效果。所以,在具体教学活动中要注意采用灵活多样的教学方法,并以游戏化形式来增加教学内容的趣味性,从而调动学生参与活动的积极性,为学生创造一个轻松愉悦的学习氛围。另外,还应积极营造校园文化氛围,通过各种途径向学生宣传民族传统体育知识,让学生了解民族传统体育的历史演变及价值意义,进而增强学生对少数民族传统体育的认同感。

#### (四) 优化课外体育运动教学

体育教学的目的不仅仅是为了锻炼学生身体,更重要的是在于帮助学生掌握基本运动技巧、发展身体素质以及养成终身体育锻炼的良好习惯,这对于全面贯彻党的教育方针、落实社会主义核心价值观都有着极其重要的现实意义。但是目前中职院校普遍存在着体育课教学质量不高的现象,究其原因主要是由于很多体育教师没有充分认识到开展课外活动的重要性,导致无法合理利用一切可以利用的教学资源。因此通过优化课外体育运动教学,引导学生积极参与到体育锻炼中来,既能有效提高他们的体质健康水平,也可以养成学生良好的职业道德,还可以调动学生的求知欲与进取精神。例如,中职学校的体育教师可以指导学生们在校内成立富有特色的体育运动协会,并定期组织学校学生开展多姿多彩的文体活动,借此来充实学校校园文化生活,以适应学校各个阶段学生的个性化需要;还能够举办形式多样、内涵丰富的中华民族传统文化节日体育比赛活动,从而引起学校全体教师的广泛重视和投入,以推动学校校园体育工作更良好地发展,同时也可以传播中华民族的先进文化,从而提高学校文明程度,提升学生社会责任心与使命感。

### 五、结语

综上所述,民族传统体育融入中职体育教学,不仅符合当前国家提倡的“立德树人”教育理念,而且有利于加强学生之间的交流沟通,增进彼此之间的友谊与理解,并且有利于教师自身素质的提高,实现职业理想。因此,中职院校体育教师应充分发挥自己的聪明才智,不断探索如何把民族传统体育融入到课堂教学之中,从而让学生感受到这种独特的魅力和价值,并在学习过程中潜移默化地受到熏陶感染,以达到强身健体的效果。

#### 参考文献:

[1] 王志新.论民族传统体育参与发展中职学生体能的做法[J].冰雪体育创新研究,2021(20):89-90.

[2] 郑光波.民族传统体育融入中职体育教学初探[J].广西教育,2021(42):150-152.

本文系2021年度广西职业教育教学改革研究项目(GXZZJG2021B038)+《基于壮族传统体育项目的中职学校校本课程开发研究》