

# 中华民族传统体育文化与高校体育教学的融合探索与研究

梁陈媚

(广西农业职业技术大学, 广西南宁 530007)

**摘要:** 随着教育改革的加快, 构建基于传统体育文化的体育教学模式, 已经成为社会群体关注的重点。中华民族传统体育中蕴含了优秀的精神文明, 是传承文化的重要载体。要想促进体育教学得到更好地发展, 必须结合学生实际实施个性化教学, 以促进民族体育文化与体育教学的有效融合。但是, 在实施民族体育教学中, 尚存在有待解决的问题, 如缺乏明确定位、培养方法不科学等。本文立足文化传承视角, 对民族传统体育文化融入体育教学的作用、现状进行分析, 重点研究了二者融合的路径。

**关键词:** 民族传统体育; 文化传承; 高校; 体育教学

从整体角度看, 民族体育文化是一种具有独特文化内涵、形态, 包含了历史发展的传统文化形式, 具有较强的民族性。在民族体育中, 主要是以身体运动形式进行锻炼, 其兼顾了竞技、娱乐两种功能, 对学生身体素质、道德水平提高具有重要价值。在经济全球化的背景下, 各个国家的文化开始向多元化发展, 使得中华民族传统体育受到了冲击, 影响了其持续健康发展。

为了更好地促进文化传承、学生全面提高, 学校和体育教师均应重视民族传统体育文化与体育教学的融合, 让先进的文化、思想、品德贯穿于体育锻炼的各个环节, 让学生们在获得独特学习体验的同时, 成为民族体育文化的传承者, 促进民族体育在高校得到长远发展。

## 一、民族传统体育文化与体育教学融合的作用

### (一) 培养学生爱国主义精神

在中华民族传统体育文化中, 诸多习武之人追求的是强身健体、保家卫国, 将个人价值与民族发展进行了有效融合, 展现了对国家、民族的热爱。比如, 在我国历史上著名的霍元甲、岳飞、黄飞鸿等武术家, 都以不同形式捍卫了国家安全、民族尊严。通过渗透民族体育文化, 可以传递爱国人物的事迹和精神, 激发学生爱国情怀, 促使其树立民族自信心和自豪感。

### (二) 促进道德修养的提高

在民族传统文化中, 强调恪守诚信、谦虚礼让等品质。在多元文化、思想交融发展下, 诸多大学生价值观念容易受到影响, 长此以往, 其思想道德水平的发展也会受到限制。通过将仁、谦等精神融入体育教学活动, 能够让学生在参与运动的同时, 近距离地接触传统文化, 使其身体素质、道德品质得到共同提高, 促使其形成正确的行为和价值观。同时, 民族体育文化中人、自然、社会和谐统一的理念, 可以让大学生学会尊重、宽容他人, 构建起和谐的人际关系。

### (三) 丰富体育课程资源

在中华传统文化中, 民族传统体育文化是宝贵的遗产, 具有丰富的价值、内涵。诸多优秀的民族传统体育运动项目, 不仅具有娱乐性, 更具有较强的艺术性, 能够为体育课程注入新鲜活力。通过增加民族传统体育课程, 能够给学生带来独特的文化体验,

激发更多学生参与体育运动的兴趣。

## 二、中华民族体育文化融入体育教学的现状

### (一) 缺乏明确定位

在当前社会主义市场经济环境下, 人类活动均产生了对应的价值属性, 为人类参与和开展活动提供了动力。在当前民族传统体育活动中, 诸多学校和教师对其定位存在认知差异, 未能深入地发掘其中具有丰富内涵的文化内容, 反而更注重其竞技性、技术性内容。

在教学目标的设定上, 对成绩、考评指标过于重视, 未能对其中文化、思想等层面的追求进行体验。在这样的情况下, 学校体育教学与民族传统体育融合更多是体现在运用技能训练层面, 难以起到理想化效果。

### (二) 培养方法缺乏科学性

在高校引入民族传统体育文化中, 在培养和教学方法上过于注重技术性教学内容, 未能将技术和文化内容相互结合, 难以体现民族传统文化的整体性价值。这样, 民族武术往往被改造为肢体性符号, 其中文化性内容难以得到有效利用。

在具体实践上, 往往能传递“冬练三九、夏练三伏”的武术训练要求, 但长期处于动作性练习环境下, 容易引起学生的畏难情绪, 即便对传统武术充满热情, 往往难以主动参与练习。此外, 在教学实践中, 往往容易出现技术和理论相脱离的现象, 难以实现散打、套路性内容的有效结合, 阻碍了文化传承效果。

### (三) 难以满足学生需求

在高校实施的民族体育教学中, 诸多教师更多是围绕武术套路展开, 仅涉及部分少数民族传统体育项目, 在教学内容上存在单一性, 难以契合大学生心理和身体发展需求。同时, 相较于跆拳道、柔道等现代体育项目, 民族传统体育课程开发较为滞后, 未能结合学生兴趣对藤球、碰球等项目进行开发, 民族传统体育项目资源开发和整合力度有待加大。

## 三、中华民族体育文化与高校体育教学融合路径

### (一) 发掘文化内涵, 明确教育理念

在高校民族体育教学实践中, 教师应发掘其中的文化内涵, 明确对应的教育理念, 突出体育教学的人文性, 实现体育锻炼和文化遗产的有机融合。在文化人类学领域中, 任何一种文化存在其本身独特的价值, 这就需要学校和教师在重视的程度, 对其加以传承、创新。学校和教师应对民族体育文化有一个正确的认知, 要将文化现象作为开展体育活动的前提, 在传承技术的同时实践文化的传递。学校和教师对民族体育文化的态度, 会对其与体育教学融合的进度产生影响。

在不同的民族体育常规项目中, 教师应正确且全面地发掘其中内涵, 熟悉其中的技术文化、民族精神和文化内容。例如, 在八段锦、八卦掌体育项目中, 其主要是从人体生理、器官组织原理入手, 以多种形似人体内部循环、八卦循环的动作技巧, 借助

自转、公转形式加速人体气血运行,不断地改变生理结构。通过这样简单的方式,能够起到良好的强身健体效果,更体现了古人的养生观、朴素的宇宙观,对学生全面健康发展具有独特的文化价值。

#### (二) 完善课程设置,设立体育俱乐部

在建设体育强国的背景下,大学生身体健康状况、发展水平已经引起了广大社会群体的重视。同时,在促进学生全面发展中,体育一直是贯彻素质教育的关键。因此,高校和体育教师应将体育教育放在重要位置,不能过于注重竞技体育。首先,在体育课程上,教师要选取具有鲜明民族传统文化特色,契合大众参与且难度适中的体育项目,兼顾学生个性化需求和兴趣点。这样,既能为体育教育赋予新的内涵,更能突出体育教学的德育价值,让学生主动提高自身的身心和道德素养,获得全面发展。

例如,教师可以将太极拳、八段锦、五禽戏等运动作为早操训练项目,也可以将抛绣球、毽球、抢花炮、三人板鞋等运动设置为课程教学内容,以及运动会的竞赛项目,为促进大学生身体健康发展提供有力支持,更能使其在运动中修身养性,感受其丰富的文化内涵。

例如,太极运动中宇宙对立统一、动态平衡且变化的文化内涵。在加强民族传统体育课程设置的同时,学校和教师应有意识地关注来自不同民族的学生,引导大家建立不同类型的社团组织和俱乐部,使其在专业教师的指导下开展活动、比赛,吸引广大大学生关注民族传统体育文化,促使其在活动中进行文化传递、交流,在轻松的氛围下传承优秀民族传统体育文化。

#### (三) 关注学生实际,实施多元教学

在民族传统体育文化和教学活动的融合上,教师应关注其整体性,结合学生兴趣彰显其民族性、健身性、群众性等特点,若仅关注竞技性内容,则容易失去其原有的民族特色,更难以吸引学生兴趣,导致其中的文化价值难以得到发掘和利用。因此,教师应在保持民族体育特色的基础上,根据学生需要调整文化性、技术性教学内容。同时,根据不同文化特色的传统体育项目,教师应合理地进行分层。

在我国,拥有多种民族传统体育项目,所以学校和教师应结合学校实际、区位特征,对民族传统体育进行优化,在打造特色核心课程的同时,满足学生多元化需求。

具体而言,教师应结合体育项目的活动特点,灵活设置太极拳、八段锦、五禽戏、藤球、抛绣球、抢花炮、射弩、竹马等运动项目的教学内容,开展太极拳、八段锦、五禽戏、藤球、抛绣球、抢花炮、射弩、竹马等运动项目的课外活动,在运动会时增加民族传统体育项目的比赛。让学生能够充分地得到锻炼的同时,更能保证文化传承的效果。

例如,在武术内容的教学中,其拥有诸多流派,但其具有独有的文化特点,主要体现在攻防技击方面,需要将武术套路、技巧与实际对抗相结合,具有明显的整体性。所以,在教学实践中,教师应着重体现其在进攻和防守文化上的特点,也可以引入艺术、表演类武术视频,让学生们在学习技术的同时感受其文化。此外,要注重启发式教学的运用,在民族传统体育训练中,教师应围绕

学生年龄、身体特征设计教法。例如,在武术教学中,仅仅停留于理论讲解、示范教学,学生往往难以在有效时间内把握其要领,教师可以选取八卦掌、八极拳等较为简单的项目,让学生以两人小组进行面对面练习。

#### (四) 加大宣传力度,打造校园文化

我国拥有五千年的历史和文明,在人文文化上具有丰富的积淀,如传统文化节日。在国家的强烈号召下,学校和体育教师应注重传统文化节日建设,利用体育活动庆祝传统文化节日。

例如,在我国农历新年的庆祝活动中,可以选取舞狮、舞龙等特色项目;可以在重阳节组织登山等拓展类体育活动;在“三月三”节日时组织学生进行抛绣球、跳竹竿舞、进行三人板鞋等课外活动;让学生们近距离地感受传统文化,提高传统体育文化活动的影响力。

同时,在全球化背景下,外来文化的影响力不断提升,校园文化和环境日益复杂,阻碍了学生文化自信、民族认同感的提高。为了实现优秀传统文化的传承,学校和体育教师应对传统体育文化资源进行发掘,在体育教学实践中不断拓展活动形式、文化内容,唤起学生对民族体育传统文化的认知热情,如霍元甲、叶问等武术家的事迹和内容。

此外,学校和教师可以利用网络资源、手段宣传不同民族的体育文化,在校园网、论坛、校园微博号、微信等平台推介不同民族的体育文化特色,不断地拓展学生的体育文化视野,营造良好的校园文化宣传氛围。

#### 四、结语

综上所述,加快民族体育文化与体育教学融合是增强学生文化自信、提高体育教学质量的有效路径。因此,体育教师应把握两者融合价值的同时,在探索中不断地总结经验、反思不足,不断地完善和优化体育教育教学方案。具体而言,通过发掘民族体育文化内涵、优化课程设置、实施多元化教学、建设良好校园文化氛围等方式,将优秀的民族传统体育资源和文化引入体育教学实践,促进技术型教学和文化遗产的融合,让学生获得体能和人文双方面的提高,促进民族传统体育得到持续健康发展。

#### 参考文献:

- [1] 温和琼,陈灿宇,谢德山.高校民族传统体育教学模式的反思与建构——基于文化传承视域[J].曲靖师范学院学报,2019,38(6):93-96.
- [2] 赵煜豪,高增,袁明煜.文化遗产视阈下我国高校民族传统体育文化的传承与发展研究[J].武术研究,2021,6(2):125-127.
- [3] 瞿彦剑.文化传承视域下高校民族传统体育教学模式的反思与建构[J].文体用品与科技,2019(5):93-94.
- [4] 温和琼,陈灿宇,谢德山.高校民族传统体育教学模式的反思与建构——基于文化传承视域[J].曲靖师范学院学报,2019,38(6):93-96.