

高校民族传统体育课程建设的理论与实践探索

张灵燕

重庆中医药学院 重庆 402760

摘要: 本研究旨在深入探讨高校民族传统体育课程建设的理论基础和实践路径。通过对相关理论的梳理和实践经验的总结,分析了高校民族传统体育课程的价值、目标和内容体系,并结合实际案例探讨了课程实施的策略与方法,以及课程评价的指标与方式。研究认为,加强高校民族传统体育课程建设对于传承民族文化、促进学生身心健康和推动体育教育创新具有重要意义,应从优化课程设置、加强师资培养、完善教学设施等方面入手,不断提升课程质量和教学效果。

关键词: 民族传统体育; 课程建设

1. 研究背景

随着全球化进程的加速和文化多元化的发展,国家大力提倡弘扬优秀传统文化,民族传统体育作为中华民族优秀传统文化的重要组成部分,承载着丰富的民族文化内涵,其传承与发展受到了广泛关注。高校作为人才培养和文化传承的重要阵地,承担着推广和发展民族传统体育的重要使命。张长念认为在经济社会全面高质量发展的现实语境中,推进我国民族传统体育高质量发展势在必行^[1]。殷鼎认为进入新时代,民族传统体育又从精神层面表现出了全面支持的特点^[2]。具体来看,民族传统体育构筑中华民族共有精神家园,从精神层面铸牢中华民族共同体意识。白晋湘认为我们要坚持民族传统体育发展以人民为中心的文化立场,坚持去伪存真、守正创新的基本逻辑^[3]。习近平文化思想对民族传统体育发展在时代价值、社会价值、教育价值等方面的重要作用与意蕴所在,通过以人才梯队建设为抓手、以文体旅融合为渠道、以新质生产力为创新驱动,不断寻求事业发展的持续增长点^[4]。

本文旨在为高校民族传统体育课程建设提供理论支持和实践指导,传承民族文化,强身健体,促进学生全面发展,培养其意志品质、团队协作精神和竞争意识。打破传统体育课程以现代竞技体育为主的单一模式,提供更多样化的体育选择。民族传统体育在高校的普及与发展,丰富高校体育课程体系,培养学生的民族自豪感和文化认同感^[5]。有利于保护和弘扬我国丰富的民族传统体育文化,促进文化的多样性发展。有利于培养学生的爱国主义情感、集体主义精神,也为高校提供了更多交流与互动平台,丰富校园

文化生活。

2. 高校民族传统体育课程建设的理论基础

2.1 教育学理论

多元智能理论认为每个人都有多种智能,如身体-动作智能。民族传统体育课程开发学生这方面的智能,通过武术、秋千等项目,让学生在身体运动过程中学习和锻炼,提升身体素质和运动技能,促进个体全面发展。建构主义学习理论强调学生主动建构知识。在民族传统体育课程中,学生不是被动接受技能传授,通过自己的体验、实践、交流来构建对民族传统体育文化的理解,包括其历史背景、规则玩法、文化内涵等。

2.2 体育学理论

终身体育理论提倡体育贯穿人的一生。民族传统体育课程的建设有利于培养学生对民族传统体育项目的兴趣,像太极拳、八段锦等,这些项目简单易学且健身效果良好。运动技能形成理论认为从基本动作的简单重复练习到复杂动作组合,再到对打套路等,通过泛化、分化、巩固和自动化阶段,使学生逐步熟练掌握运动技能。

2.3 文化学理论

民族传统体育是民族文化的重要载体,通过课程建设可以传承和弘扬民族文化,增强学生的文化自信。高校民族传统体育课程体现了文化的多元性。不同民族传统体育项目带有不同民族的文化特色,像朝鲜族的跳板和秋千、蒙古族的那达慕大会项目等,为学生提供多元文化体验,拓宽学生的文化视野。

3. 高校民族传统体育课程的价值

3.1 文化价值

民族传统体育项目承载着丰富的民族文化内涵,像太极拳项目体现了中国传统哲学中的阴阳平衡理念。通过课程学习,能够使这些文化精髓得以传承与发展。促进文化交流,高校汇聚了来自不同地区和民族的学生。民族传统体育课程为学生提供了文化交流的平台,比如在学习和体验少数民族体育项目时,可以增进不同民族之间文化的相互了解。

3.2 教育价值

提升身心素质,从身体方面来说,像摔跤、蹴鞠等项目可以有效增强学生的肌肉力量、身体协调性和反应能力。在心理层面,参与民族传统体育活动,如太极拳等能够帮助学生缓解压力、锻炼意志品质。培养社会责任感,很多民族传统体育项目是集体项目,如赛龙舟。学生在参与这些项目的过程中,能够培养团队合作精神和集体荣誉感和社会责任感。

3.3 健身价值

丰富健身方式,与现代竞技体育不同,民族传统体育项目形式多样。例如,八段锦是一种健身气功,动作舒缓,适合不同身体素质学生,为学生提供了更多样化的健身选择。促进终身体育,一些民族传统体育项目简单易学且不受场地器材的限制,学生在高校学习后,在毕业后也可以继续进行锻炼,有助于养成终身体育的习惯。

4. 高校民族传统体育课程的内容体系

高校民族传统体育课程的内容体系构建对于传承和弘扬民族文化、丰富高校体育课程资源、促进学生身心健康发展具有重要意义。合理、科学的课程内容体系能够激发学生的学习兴趣,提高教学质量,实现课程目标。民族传统体育课程内容可分为武术类、健身功法类、民俗体育类、民间游戏类。课程内容的层次结构都应从基础知识与理论、技术技能、实践应用以及文化拓展方面构成。与此同时,教师队伍建设、教学设施设备、教材编写、教学管理与评价也是课程建设的重要组成部分。高校民族传统体育课程内容体系的构建应综合考虑多方面的因素,以学生为中心,注重知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的融合,通过合理的内容选择、组织和实施,使学生在民族传统体育的过程中,不仅能够锻炼身体、提高运动技能,还

能传承和弘扬民族文化,促进自身的全面发展。

5. 高校民族传统体育课程的实践探索

本文以太极拳项目为例,以重庆中医药学院为实践对象详细介绍课程的实践路径。作为中医药院校,大学体育课程开设太极拳项目是极其必要的。中医药院校是培养中医中药人才的摇篮,因此要培养学生扎实的基础知识、良好的职业素养、过硬的实践能力,更要践行立德树人根本任务,培养他们的思想道德素养、健康意识和人文情怀,使他们形成正确的世界观、人生观和价值观。

5.1 实施目的与意义

要将课程思政融入太极拳的教学当中,太极拳融合了中医的阴阳五行理论、经络学说以及气功、导引等健身技巧,体现了中华文化的精髓。中医药院校开设该课程,有助于学生深入学习和理解中华文化的内涵和精髓,传承和弘扬中华民族优秀传统文化,增强文化自信和民族自豪感。有助于改善身体机能,增强心理素质,实现身心健康的全面发展。学生了解如何根据个体差异选择合适的健身方法,并在未来工作中为患者提供专业的中医养生建议和指导。

5.2 实施方法与手段

重庆中医药学院设置太极拳的必修课、选修课、专题讲座、社团活动、体育竞赛等多种形式的教授方式,分阶段、分层次地进行相应内容的讲解,帮助学生深度参与太极拳体医融合教学。同时,借助新媒体与互联网技术,引入混合式教学与翻转课堂教学理念,科学配置太极拳体医融合的理论与实践教学内容,开展线上、线下相结合的教学形式。还可以结合自身技术水平与学习需求,进行太极拳扩展知识的学与用,突出了学生的主体地位,培养了学生自主学习的能力,真正实现了以学生为中心。

5.3 教学评价与反馈

以太极拳课程思政目标为价值引领,充分发挥太极拳课程思政的育人作用,在现有评价体系上增加思政能力指标体系,制定量化评价加质性评价为一体的评价方式,建立完善科学的评价内容与评价体系。不仅从学生的知识技能掌握方面进行评价,将学生的价值观念、道德情感、文化素养等内容也纳入评价体系中,多方面、多维度的进行评价,充分体现出评价体系的多元化。教师应时刻观察学生的课堂表现与行为,体现出“重结果,更重过程”的教学理念,将评价日常化、口头化,对学生的行为举止以及

态度做出及时反馈,有效改进教学中出现的问题。

6. 高校民族传统体育课程建设存在的问题与对策

6.1 存在的问题

课程重视程度不够,部分高校以及社会对民族传统体育项目的认识不足,“快餐文化”使得人们对其关注度降低,学校对民族传统体育项目投入有限。师资力量薄弱,专业教师数量不足,且教学理念陈旧,业务水平有待提高。教学设施不完善,缺乏专门的场地和器材。

6.2 对策建议

通过多种渠道,普及民族传统体育知识,提高课程重视程度,加强宣传推广,将民族传统体育课程纳入学校整体发展规划。重视师资培养,加强师资队伍建设,加大教师培训力度,引进专业人,建立科学的教师评价与考核体系。完善教学设施,增加场地和器材投入,改善教学条件。加强课程资源开发,加强校园文化建设,营造多元文化和和谐共处的氛围

7. 结论

高校民族传统体育课程建设对于传承民族文化、促进学生全面发展具有重要意义。通过明确课程目标、优化课程内容、创新教学方法和完善评价体系等实践探索,取得了一定的成效,但仍存在一些问题需要解决。未来应进一步加强高校民族传统体育课程建设,不断探索新的教学模式和方法,充分发挥民族传统体育的教育功能和文化价值,为培养具有民族情怀和创新精神的高素质人才做出更大贡献。

参考文献:

[1] 张长念,徐晓东,张晓,等.民族传统体育高质量发展的战略机遇、现实挑战与推进策略[J].天津体育学院学报,2024,39(05):596-603.

[2] 殷鼎.民族传统体育铸牢中华民族共同体意识的历史脉络与现实进路[J].体育文化导刊,2024,(09):29-34.

[3] 白晋湘.习近平文化思想引领民族传统体育发展的价值意蕴与实践路径[J].天津体育学院学报,2024,39(05):497-502.

[4] 韩亦菲.习近平文化思想的生成逻辑、理论意涵和世界性价值[J].河北师范大学学报(哲学社会科学版),2024,47(2):9-16.

[5] 新华社.习近平出席文化传承发展座谈会并发表重要讲话[EB/OL].(2023-06-12)[2024-07-24].https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202306/content_6884316.htm.

基金项目:

重庆市社会科学规划培育项目“义务教育新课程标准视域下地方体育与健康课程体系的构建研究”(2022PY24);重庆第二师范学院教育教学改革研究项目“基于高质量发展的大学体育课程学科核心素养框架构建的改革与实践”(JG202302);重庆中医药学院“课程思政”示范课程项目(XSZ202406)。

作者简介:

张灵燕(1992--),性别:女,民族:汉族,籍贯:陕西西安人,硕士研究生,讲师,研究方向为:民族传统体育、体育健康促进、体医融合。