

# 民族传统体育与学校体育多元融合的可行性研究

戴毓 王廷俊\*

(大连大学体育学院, 辽宁大连 116622)

**摘要:** 2020年8月, 教育部《关于印发深化体教融合促进青少年健康发展意见的通知》中明确指出“推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展, 促进青少年健康成长的要求”所以, 如何使体育教学中同时兼备育人与文化输出功能, 是当前亟待解决的难题。而民族传统体育不仅蕴涵着中华民族长期以来形成的文化底蕴, 同时还具有休闲娱乐, 强健体魄等多重功能性。因此, 在学校的体育课上, 把民族传统的体育运动与中国的传统文化相结合, 对我国学校的体育教学和学生的多样化发展都是有益的。因此, 本文从学校校本教育的角度, 对民族传统体育与学校体育, 进行多元整合的可能性与必然性进行了探讨, 提出了多元整合中两者的共生关系。探索可行的战略以推动两者的多元化整合, 以资理论指导实践。

**关键词:** 民族传统体育; 学校体育课程; 多元融合; 一校一品

当前, 在我国教学改革和传承优秀传统文化如火如荼进行的时代背景下, 清楚定位民族传统体育在学校教育中的战略性作用, 充分挖掘民族传统体育项目在丰富学校传统体育项目的供给, 满足学生多元化地发展需求, 帮助学生在体育锻炼的过程中享受运动带来的乐趣、增强自身体质、培养知、情、意、行各方面的能力。与此同时, 以民族传统运动的方式培养学生的“文化自信”意识, 提高他们在非物质文化遗产的保护上的自觉。扬民族体育精神之帆, 行德育之舟。要优化我国民族传统体育项目, 丰富课程资源, 消除同质化的课程教学。促进具有民族特色的体育项目与现代社会相适应, 为实现学校体育与民族传统体育的一体化发展, 必须从根本上进行科学的思考和实践。这是我国学校体育事业发展的客观要求, 也是我国传统体育教育发展的重要组成部分, 本选题的意义即在于此。

## 一、民族传统体育课程的价值

“民族传统体育是伴随人类社会而发展的, 是带有民族文化特点的文化形式, 是各民族通过长期的社会实践不断积累、创造出的体育活动, 它反映了不同民族的文化习俗、道德传统、宗教信仰”无论何种文明, 都是以灵魂为核心的, 而民族传统体育也是如此。

《道德经》中曾说: “胜人之力, 自胜之人之勇”, 即征服自我, 征服大自然。这是一种强大的精神力量。精神是一种思想和一种看不见的权力, 它反映的不仅仅是人性。更能反映人的意愿与愿望。我国之所以对民族传统体育十分重视, 不仅仅因为它是中华民族的瑰宝, 而是民族传统体育中所折射出来的文化内涵与德育价值具有相当高的课程价值。除此之外, 我国民族传统体育课程内容多元且丰富, 常见的体育内容有: 花炮、板鞋竞速、高脚竞速、跳绳、珍珠球、摔跤等项目。

民族传统体育内容不仅具有鲜明的民族特色和地域特色, 同时能丰富学校体育的教育教学内容。使学生在运动锻炼的同时具备文化输出功能, 拓宽学生的视野, 提高他们的审美能力, 使学生的思想境界有所提升, 肩负起传承民族传统文化的责任与担当。

在学校体育课程中融合民族传统体育内容已经是大势所趋, 尽管不同的学生处在不同的水平阶段, 但无论是处于义务教育阶段还是高等教育阶段, 体育课程的终极目标都是帮助青少年学生形成终身体育锻炼的意识。因此, 在学校体育课程中加入民族传统体育内容, 不但可以确保教学内容的多元化和个性化, 还能使处于不同水平阶段的学生根据自身的喜好和身体素质选择不同的项目, 充分发挥个体的差异性。以期形成价值认同, 最终以期达到学生终身体育意识的形成和民族传统体育的传承与发展的理想状态。

## 二、学校体育融合民族传统体育的必要性

### (一) 在学校开设民族传统体育课程的必要性

1. 复兴传统文化的必然要求。2017年1月, 中共中央办公厅国务院办公厅颁布《关于实施中华优秀传统文化发展的意见》中强调文化是国家的血液, 是国家和人民的精神家园, 文化自信是一种力量。当前, 世界正处于前所未有之大变局, 伴随着体育全球化进程加快, 民族传统体育项目正在受到以西方竞技体育为主流的传统体育项目的猛烈冲击, 民族传统体育项目正处于危险境地。胡小明教授表示: “要找到传承民族传统体育的渠道, 否则就会有继承的错误”体育作为教育的一部分, 学校作为主流文化扬帆的主战场, 理应承担起传承传统民族体育的重任。由此看来, 学校教育就是相对成熟的渠道。

2. 发展民族传统体育的必然趋势。回望古今, 中华民族优秀传统文化拥有悠久的历史, 是一个民族的脊柱, 是民族的自信来源, 民族传统体育也不例外。民族传统体育的精神价值取向与我国学校体育课程理念不谋而同。例如, 武术在人的培养过程中, 从来不止于身体技法上的提升, 武术中蕴含的哲学不仅体现了追求和谐和道德修养的理想境界, 具有独一无二的价值, 更有助于学校体育课程“四位一体目标”的落实。

3. 学校教育发展的时代召唤。当前国家对教育改革的要求越来越高, 不仅在学生运动技能的养成和身体素质的变化等方面做出明确要求, 还要求充分发挥体育育人、文化素养的功能。促进民族传统体育和学校体育课程的多元融合将更有力的推动校本课程的改革与发展。当前, 学校体育课程仍采用传统教学模式即“技能掌握式的体育教学模式”教学过程通常都是“三段式教学”。在这种模式下学生兴趣得不到开发, 则会陷入单一的练习循环中。反之亦然, 民族传统体育中的民俗项目内容例如: 拔河、舞龙舞狮、跳竹竿、跳绳、霸王鞭、踩风车等。灵活性大, 趣味性强, 具有较强的经济适用性。这些项目在学校中推广应用不仅能够激发学生的学习兴趣, 满足学校体育内容创新的要求, 还能为传统文化的发展做出贡献。

### (二) 民族传统体育课程进入校园的可行性

1. 促进学生健康发展的需求。我国已有民族传统体育项目进校园的先例, 比如, 辽宁省民族与宗教委、省体育局联合组建了10个省级民族体育基地, 其中包括沈阳体育学院、大连大学等高校。少数民族传统体育项目基地将利用得天独厚的资源优势, 广泛开展学术探讨, 致力“民族传统体育学”学科建设, 保护和挖掘少数民族体育运动资源, 进一步扩大少数民族传统体育的影响力。此外, 针对将民族传统体育项目作为高校体育课程之一并纳入本科体育课程体系的要求, 我国已经将方案修订多次, 这体现了民

族传统体育课程已经被国家高度重视。

“太极拳”作为民族传统体育的项目代表之一，它被作为大学体育课的主要选修项目之一，是东方古老的非物质文化遗产，涉及哲学、养生学、医学、美学等多学科。练习太极拳不仅具有强身健体的功效在某种程度上还能达到益寿延年的效果。不仅如此，它所蕴涵的人文主义关怀、和谐大同的思想以及对人道德品质的培养才是真正的内涵所在，有助于培养学生正确的价值观念，指导他们走向正确的方向。是以，只有将优秀传统文化与校本课程进行多元融合，才能推动针对学生思想观念教育目标的实现。

2. 民族传统体育是独特的课程资源。“将民族传统体育融入校本课程符合改革的新理念。创新的教学方法，调动了学生学习的热情。将民族传统体育文化与现代科学文化相结合，传承中国传统文化，促进民族传统体育文化的发展”由此可见，民族传统体育作为一种特色的课程资源不仅为学校体育课程提供了便利，它能照顾到学生的个体差异性，让学生能够选择适合自己的体育活动，激发了学生的积极性并且树立文化自豪感和民族自信心。它还能够拓宽民族传统体育发展的渠道，使学校成为传承发展传统文化的最佳路径。

### 三、民族传统体育与学校体育课程多元融合的可行性路径探析

推行“一校一品”的民族传统体育项目。“一校一品”是针对学校课程趋于同质化的现象和学校品牌建设中“存在感”低“特色性”弱的困境提出的。“一校一品”简单来说就是一个学校根据自己的师资储备情况、地域发展情况等特点创建或发展一个在专长、特色、理念、地域文化等方面区别于其他学校属于自己专属特色的东西。依据“一校一品”建设理念，对学校体育融合民族传统体育必要性和可行性做出分析后，现提出“民族传统体育特色课程体系”主要从课程建设、校园文化、师资培训三个方面着手。（图1）

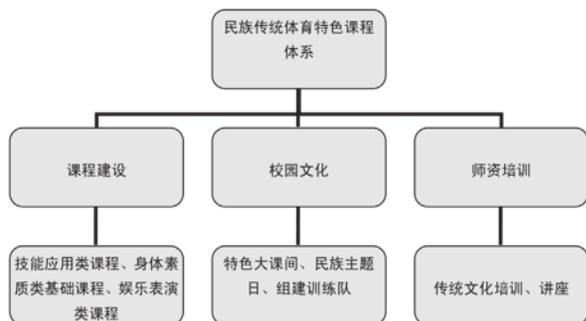


图1 民族传统体育特色课程体系

#### （一）建设民族传统体育特色课程

民族传统体育项目丰富且多元，可将其分为竞技对抗类，例如板鞋竞速、高脚竞速等；传统表演类，例如民族健身操、踢踏舞、跳铜鼓等；娱乐休闲类，例如马球、击鞠、捶丸等；养生保健类，例如太极拳、五禽戏等。根据这些内容的特点主要划分为三类课程：技能应用类课程、身体素质类基础课程、娱乐表演类课程。

技能应用类课程侧重于学生运动技能的习得，故教学内容多为竞技类项目，例如摔跤、珍珠球等。随着学生能力的不断提升，规则意识不断明了，以期在实战中应用并优化技能。以提高学生体质、提高学生体育兴趣为主要目的的体能基础体育课程，教学内容则多以跳绳、拔河、秋千等易学项目为主，部分项目还能培养学生坚强的意志品质。娱乐表演类课程的宗旨就是尊重学生差异化的发展，让学生选择适合自己的内容。故内容可根据当地民

俗特色和传统进行调整与讲授。

#### （二）建设特色校园文化

不能让学生身临其境，一切都是空谈。首先，充分利用好学校体育大课间的时间，克服“走过场”“形式化”等不良倾向。把民族传统体育“一校一品”建设与大课间活动结合起来，以民俗舞蹈、太极拳等内容取代传统课间操，打造具有民族特色的大课间。其次创办民族主题日，举办不同民族各具民族特色的活动。例如，龙舟、拔河、舞龙等活动等等，并利用好网络、新媒体等做好宣传工作。最后，有条件的学校可以组建专业训练队伍，有适当的师资培训和教学设备，并有专门的教练带领，并培养出一支富有水平的竞赛队伍参加少数民族运动会。

#### （三）加大对教师的培训

在教学活动中教师往往发挥着主心骨的作用，民族传统体育课程纳入学校课程体系之中意味着体育教师不仅要具备良好的专业文化知识和技能还要有传统文化的双重知识背景，这对教师来说无疑是一个挑战。所以，教师不仅要进行传统文化的培训，还要将传统文化的教育融入学生的学习与生活之中。此外，随着信息化、数字化的覆盖，网络资源的丰富也为教师的深化提供助力。学校可以邀请一些民族传统体育的专家学者或者传承人开办学术讲座进行传统文化知识的普及，让教师在教学前能自己感受到传统体育的魅力，理解透彻才能开展好教学。

#### 四、结语

将民族传统运动融入到学校运动中既是学校运动发展的新理念，又是继承民族传统运动的新途径。它不仅有利于学生道德品质的发展；有利于学校体育课程的优化与开发；有利于传统文化的传承与发展，还能够创新教学模式，结合现有课程资源，弥补不足，还能让学生在感受美、欣赏美、创新美的同时强健体魄，感受民族传统体育的魅力。笔者从课程建设、校园文化、师资培训三方面构建“民族传统体育特色课程体系”为民族传统体育“一校一品”品牌建设提供现实路径。诚然，“一校一品”民族传统体育在开展进程中仍存在建设力度不够，部分学校存在“浅尝辄止”的状态，缺少精准定位和长期坚持。所以，我国学校体育与民族传统体育的整合仍是任重道远，还需政府、社会、学校从多个层面给予多种形式的扶持。

#### 参考文献：

- [1] 丁明杰. 高职院校开展民族传统体育的形式创新与实践意义研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34(19): 21-22.
- [2] 张海龙. 民族传统体育与校本课程资源开发的融合[J]. 教育与职业, 2014(11).
- [3] 体育总局, 教育部. 关于印发深化体教融合促进青少年健康发展的意见[Z]. 2020-08-31.
- [4] 中共中央办公厅, 国务院办公厅. 关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见[Z]. 2017-01-26.
- [5] 胡小明. 体育人类学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [6] 何涛. 新时代民族传统体育文化的精神价值在学校教育中的融合研究[D]. 甘肃: 西北师范大学(硕士学位论文), 2019(06): 21-29.

本文系项目名称：“一带一路”背景下民族传统体育文化价值认同构建的路径研究 项目编号：2022LTXH040 研究成果。

作者简介：戴毓（1999-），女，大连大学体育学院2021级硕士研究生，主要研究体育学科教学。

通讯作者：王廷俊（1970-），男，大连大学体育学院副教授，硕士生导师，主要研究民族传统体育、体育教育训练。