

基于小学体育引入民族传统体育的实践策略探索

邹月秀

广西钟山县两安瑶族乡中心小学 542615

摘要: 中华传统文化中的一个主要部分就是民族民间传统体育文化,它是几千年来人们对其进行总结和发扬和传承的精华所在,它反映了一个民族的智慧和精神,也反映了一个民族的个性,它的历史源远流长。其中,各个民族都拥有着丰富而多样的民族体育活动,它具有很强的游戏性、趣味性和教育性,因此很受小学生的欢迎。同时,在现代的教育思想中,讲究的是“以人为本”。因此,在小学体育教学过程中,教师要继续深入地研究民族民间体育文化,并将各种民族民间体育活动纳入到体育模块的教学中,以此来提高学生对方民族传统文化的理解,从而达到弘扬中华民族精神的目的。

关键词: 小学体育;民族传统体育;实践策略

Exploration of Practical Strategies for Introducing Ethnic Traditional Sports Based on Primary School Physical Education

Zou Yuexiu

Central Primary School of Liang'an Yao Township, Zhongshan County, Guangxi 542615

Abstract: A major part of Chinese traditional culture is the national folk traditional sports culture, which is the essence that people have summarized, carried forward and inherited for thousands of years. It reflects the wisdom and spirit of a nation, and also reflects the personality of a nation. It has a long history. Among them, various ethnic groups have rich and diverse ethnic sports activities, which have strong gameplay, fun, and educational value, and are therefore very popular among elementary school students. Meanwhile, in modern educational philosophy, the emphasis is on “people-oriented”. Therefore, in the process of primary school physical education teaching, teachers should continue to conduct in-depth research on ethnic and folk sports culture, and incorporate various ethnic and folk sports activities into the teaching of physical education modules, in order to improve students' understanding of local ethnic traditional culture and achieve the goal of promoting the spirit of the Chinese nation.

Key words: Primary school physical education; Ethnic traditional sports; Practical strategies

通过对民族传统体育文化进行分析,可以发现民族体育具备民间性、民俗性等特点,并且在大众群体中还体现出一定程度的自由性和传承性。对于小学体育教学活动来说,民族传统体育活动具有趣味性和地域性,既能够激发学生对于体育运动的兴趣,还有利于延伸和拓展体育教学内容,打造具有民族特色的小学体育课堂。同时,由于小学阶段的学生正处于身心发展的关键性阶段,容易出现躁动和厌学兴趣,对此在小学体育课堂引入民族传统体育活动,还能够增强学生的专注力,培养学生的好心理,为小学生身心健康发展奠定基础。

一、基于小学体育引入民族传统体育的形式与内容

(一) 基于小学体育引入民族传统体育的形式

因为传统民族体育项目主要来源于民间,所以其不仅具备典型的民族性,还具备良好的亲和力。体育教师在将民族传统体育项目融合在小学体育教学中,需对其组织形式提供较高的自由度,有利于保障民族体育项目亲和力的有效发挥。换言之,在促进民族体育项目与小学体育教学有机融合中,可通过以下方式来确定其组织形式:一方面,按照民族体育项目类型来确定其组织形式。民族体育项目可划分为不同类

别,比如:丢手绢、丢沙包等项目可划分为奔类;爬杆、爬绳(达瓦孜)等项目可划分为攀爬类等,不同类型的民族体育项目对于学生身体部位所发挥的锻炼作用存在明显的差异性,体育教师需按照民族传统体育项目锻炼效果的不同采取针对性、个性化的组织形式。另一方面,结合学生教学条件、学生具体情况,选择民族体育项目的组织形式,有利于提高小学体育教学活动的可行性、可操作性,使得体育教育活动的贯彻、落实,最终获得良好的教育教学效果。

(二) 基于小学体育引入民族传统体育的内容

体育教学教育内容是保障小学体育课堂教学活动有序开展的重要前提条件,也是贯彻体育教学教育的主要载体之一,教学内容选择质量会对体育教学效果带来直接影响。为了保障教育内容、教学方式的科学性、有效性,需重点关注以下两个方面:一方面,重视因材施教,按照学生年龄阶段、身体特点等方面的不同,针对性选择、融合民族传统体育项目。针对低年级学生而言,可选择部分规则简单、技能难度较小、操作简便等游戏类民族体育传统项目内容,将其有机融合在小学体育课堂教育中,有利于提高学生的参与度。针对高年级小学生来讲,可采取技术类或者竞技类民族体育传统项目。

另一方面,按照季节、气候条件良好时,尽可能实施室外体育项目;如果季节、气候条件不佳,则需实施室内体育项目,有利于保障体育教学活动的有序开展。

二、基于小学体育引入民族传统体育的重要性分析

(一) 有利于提高体育模块化教学的效果

民族民间体育文化当中有着极为丰富的体育活动资源,这些资源往往来自于民间,流传于人们的生活当中。相比现代体育活动项目来讲,民族民间体育文化当中的各项体育活动更加生动有趣,也更为贴近人们的实际生活,尤其贴近小学生所熟悉的生活,为小学生带来亲切感。如果体育教师在进行模块化教学设计与开展过程中,能够深入理解民族民间体育所具有的地域性特点,则能够将当地广为流传并有着深厚文化底蕴的民族民间体育项目开发出来,整合为体育模块化教学内容,并在教学当中适度的进行改进与创新,使之符合小学生个性特点和身体状况以及心理状态,从而促进体育模块化教学整体效果的提升,激发学生对体育课学习的兴趣和热情。

(二) 有助于小学生终身体育锻炼意识的形成

事实上,小学体育模块化教学的设计与开展过程中必须要重视的是,对各学年阶段学生重复各项运动技术学习之后,到进入社会参加工作不能运用或很少利用在学校体育教育中所获得的体育锻炼方式来予以长期的锻炼。而民族民间体育文化的渗透,能够为学生带来极强娱乐性和趣味性的活动内容,这也符合小学生兴趣爱好。而且很多民族民间传统体育文化活动简单易学,容易掌握,大多为集体活动,易于组织和开展,通过模块化教学的合理设计,利用学校体育课堂,不但能够使学生掌握多项终身体育必备的运动技能,同时,也可以使学生在实际的运动开展过程中产生良好的情感体验,从而逐渐转化为内在需要与动力,促进学生积极参与到各项体育运动实践当中,形成良好的运动习惯,既能够为其在校期间的健康成长提供服务,同时也为今后终身体育锻炼意识提供动力基础与外在技术基础。

(三) 有益于民族民间传统体育文化的传承与保护。

我国有着悠久的历史,各族人民融入当地民族文化和民俗习惯等因素,创造出了丰富多彩的民族民间体育文化和活动,并一直传承至今。但随着现代社会的快速发展和科技的进步,传统文化形态下的民族民间体育文化已经逐渐随着现代人们价值观念的转变而出现了边缘化趋势,这也危及到民族民间传统体育文化的传承。从世界文化多元化发展与非物质文化遗产保护与传承等角度出发,各地区教育领域要不断加强对传统体育文化的大力保护与传承,并实现我国民族民间传统体育文化的发展,学校本身就承载着传道授业解

惑和培养下一代优秀人才的重任,特别在当前我国教育大众化与普及化背景下,民族民间体育文化通过不断的开发与创新后,能够为学校体育教学的发展带来新的革新元素。因此,各地区学校要能够积极发挥出民族民间传统体育文化传播与传承的重要作用,将民族民间体育文化融入到体育教学当中,并加以保护,实现广泛传播与永久传承。

三、基于小学体育引入民族传统体育的实践策略

(一) 利用“碎片时间”组织民族传统体育活动

随着“双减”政策的不断落实,小学生们有了更多的课余时间可被支配,这些时间大多比较零散,可能不足以支持体系性的“大教学”活动,但却能够在碎片化的教学中发挥出可观的作用。我国的传统体育项目大多是被用来满足人们日常劳作之余的体质发展诉求,因此大多不会对场地、时间有着很高的要求,非常适合利用“碎片时间”来开展。立足于这些客观事实,小学体育教师不妨将体育教学拓展到课堂之外,依托于民族传统体育这座巨大的“宝库”,结合学生们的兴趣爱好、能力水平以及现阶段的体育发展方向、目标和要求等要素,选择一些具有较强趣味性、发展性的传统体育项目来组织学生参与其中,并可根据具体的情况将之打造为“特色课间操”、“课间特色游戏”等校园特色体育活动项目,以此来达成培养学生体育习惯和建设校本文化的双重目标。

例如,教师可以结合学生们现在的体操类型和难度,选择一些诸如“五禽戏”等传统的体操或者一些难度较低的传统武术来做等质替换,首先利用几堂课的时间带领学生们完成这些传统体育项目基本招式和动作要领的学习,而后根据学生们的意愿来设计一些具有传统文化气息的服装,最后将这些项目作为常态体操活动开展、完善起来,从而达到理想的体育习惯塑造目标。依托于这样的方式,小学生们将从自主内化的角度出发来实现自身体育素养——特别是对标于民族传统体育素养的生成、提升和优化,进而使教师的综合教育效力得到进一步的增强。

(二) 结合环境渗透模式开展有效的体育文化教育

环境对于一个人的影响是无言且深刻的,能够使人的精神理念、价值观念和思维模式在不知不觉中发生巨大的改变。我国的民族传统体育具有很强的特色性和十分丰富的内涵要素,因此也延伸出了诸多得以通过可视化模式展现出来的文化“符号”。立足于这样的客观事实,小学体育教师可以从环境渗透模式的角度出发,在学生们经常活动的一些场合环境中融入具有典型民族传统体育代表性的文化元素,让学生在耳濡目染之间实现浓厚的传统体育兴趣和健康的体育参与意识的生成,并促使他们在后续的活动当中以自主、自觉的模式开展体育活动,以此来实现对学生良好体育习惯的塑造。

当然,这项工作的开展也要体现出“自然渗透”的理念,不要让这些元素显得过于“突兀”,否则难免会让学生们因为一些“认知排异”感而产生副作用。

例如,教师可以在学生们的教室墙壁上悬挂一些体现诸如“蹴鞠”、“捶丸”、“赛马”、“投壶”和传统武术、太极等传统体育项目之要领、动作形象的宣传画,并可配以一些简单的运动历史介绍和简易动作教程;还可以在学校的长廊两侧、墙壁上粉刷上对标于上述传统体育项目的人性操影,甚至可以利用学校的广播台、电视台、校报等媒体做更有视觉呈现力的宣传;等等。这种模式的有效应用给了教师们更多的向学生完成传统体育文化输出的窗口和路径,也让有关引导工作的执行具备了更加理想的“软条件”,使“润物细无声”。

(三) 利用民族传统体育塑造学生的荣誉感

中华民族是有着崇高集体主义情怀的民族,在这一情怀的作用下,炎黄儿女对于集体的荣誉感也有着一种发自内心的维护欲——这也“忠”、“义”等传统道德概念衍生的精神母体。笔者在实践观察中发现,有很多小学生在个人意识方面存在着过于浓重的个人主义情结,甚至会通过做出一些与集体“不合拍”的行为来表现自我的现象,这些从本质上来说都是集体荣誉感缺失的结果。面对这些问题,小学体育教师应当在实际的课程教学中把塑造学生们良好的荣誉感当作一项重要任务来对待,不管是在平日的练习、阶段性考试抑或是具有一定规模的体育赛事当中都要为学生提供一定的“集体仪式感”,同时在这种仪式感中加入更多体现传统民族体育文化的个性化元素,让他们能够切实感受到运动以及自身的努力拼搏所带来的荣誉感、成就感和满足感,并体会到凭借自己的才能为集体换得荣誉的美好经历,进而增强他们继续奋进、不断超越的精神动力。

例如,教师不妨在技术了一个阶段的体育项目训练后,组织学生们开展一次阶段性考核,同时有意识地组织他们通过小组对抗的形式来具体执行,对在考核中取得第一名的个人、小组,可授权他们来决定下一堂课的活动安排;教师还可根据具体的教学进度和学生们的整体实力,具体选择一些诸如“蹴鞠”、“捶丸”、“投壶”等传统的体育游戏活动来作为具体载体,并为取得不同名次的个人、集体颁发奖状、奖杯,并可引入诸如拜手礼、持肩礼等传统元素来增加表彰环节的荣誉“加持”;等等。这样一来,学生们就能够依托于民族传统体育这条路径来对“荣誉感”形成更为真实的理解,同时也可从宏观的体育发展中获取有助于自身正确情怀生成的养分,进而取得丰硕的体育成长成果。

(四) 培养学生自我组织、自我管理、自我锻炼的能力

“能”就是能力目标。对于学生能力的培养,也是民族传统教学的一个重要组成部分,过去我们把课统的过死,管得过严,恐怕学生学不会、怕课堂纪律乱,片面地强调教师的主导作用,一遍一遍地教呀教。其实把“主动权”放给学生、让小组长去管理,带领大家去练习,不仅不会乱,反而效果会更好。

例如,在练习“五禽戏”、“八段锦”、“二十四式太极拳”时,教师先把动作分解进行提示,然后由小组长带领大家按教师指定的练习场地进行练习体会,看谁练习模仿的最形象、逼真,这样教师既节省了许多时间,还能对发现的问题得到及时纠正,进而逐渐养成学生积极动脑思考,自觉参加运动锻炼的好习惯,运动量也处在饱和状态,学生的活动情绪高涨,课堂的气氛也会保持热烈而兴奋,对于运动中的一点苦与乐,他们也会在成功与满足的心理感受下而淡化,达到心理上的愉悦和谐。同时还融洽了师生的关系,建了一个和蔼可亲、平易近人、谦虚认真的师表形象,激发了学生的学习热情,有利于教师的指导作用和学生的主体意识的发挥,而且还培养了学生自我组织、自我管理、自我锻炼、自我评价的能力。

四、结语

总而言之,将民族传统体育项目融入体育教学中,既是对民族传统体育的创新与发展,也是解决当前我国小学体育教育中存在的问题,从而提高学生的运动能力,更好地传承与弘扬民族传统文化和体育精神。为了有效实现这一目标,就需要小学体育教师结合小学生发展需要和心理上的特点,建立基本以人为本的指导思想,并树立健康为先的优先考虑体系,帮助学生喜爱民族民间体育,同时更加细化日常氛围,促进身心健康发展,增强身体素质。

参考文献:

- [1] 白晋湘.从传统到现代:对中国民族民间体育文化发展的思考[J].体育科学,2018,38(7):21-22.
- [2] 胡成武.民族民间体育引入小学体育课程的问题、思路与前景[J].武术研究,2020,5(9):101-104.
- [3] 邹学亮,马薇.民族传统体育和小学学校体育融合发展研究[J].体育科技,2019,40(6):97-98.
- [4] 刘根.探析民族传统体育融入小学学校教育的必要性和可行性[C]//北京中外软信息技术研究院.第三届世纪之星创新教育论坛论文集[C].北京:第三届世纪之星创新教育论坛,2016:1.