

中小学体育教学与传统文化融合的路径研究

马梓豪

潮州市潮安区东凤镇德修小学，广东 潮州 521000

DOI: 10.61369/SDME.2025260004

摘要：近年来，国家高度重视传统文化传承发展，国务院《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》明确要求将传统文化教育纳入国民教育体系，为体育与传统文化融合提供了政策依据。当前中小学体育教学存在明显的文化失衡现象，在青少年体质健康水平持续下滑与文化认同感弱化的双重挑战下，探索体育教学与文化传承的协同育人机制，已成为新时代教育改革的重要命题。本研究通过挖掘传统体育项目的文化内涵，拓展了体育学科的理论边界，为传统文化教育的具身化实践提供了新思路，丰富了“五育融合”的理论内涵。

关键词：中小学；体育教学；传统文化；教学融合

Research on the Integration Path of Primary and Secondary School Physical Education and Traditional Culture

Ma Zihao

Dexiu Primary School, Dongfeng Town, Chao'an District, Chaozhou, Guangdong 521000

Abstract : In recent years, the state has attached great importance to the inheritance and development of traditional culture. The State Council's "Opinions on Implementing the Project of Inheriting and Developing Excellent Traditional Chinese Culture" clearly requires the integration of traditional culture education into the national education system, which provides a policy basis for the integration of physical education and traditional culture. At present, there is an obvious cultural imbalance in primary and secondary school physical education. Faced with the dual challenges of the continuous decline in the physical health level of adolescents and the weakening of cultural identity, exploring the collaborative education mechanism of physical education and cultural inheritance has become an important proposition in the new era of education reform. By exploring the cultural connotation of traditional sports programs, this study expands the theoretical boundary of the physical education discipline, provides new ideas for the embodied practice of traditional culture education, and enriches the theoretical connotation of the "integration of five educations" (moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education).

Keywords : primary and secondary schools; physical education; traditional culture; teaching integration

一、传统文化与体育教学的耦合性分析

(一) 文化基因的共通性

中国传统体育的生成与发展深受“天人合一”哲学观的浸润，这一思想贯穿于养生、导引、武术、气功等多种身体实践之中，构成其深层的文化基因^[1]。在这种观念下，人的身体并非孤立的存在，而是自然宇宙运行节律的一部分，个体通过调息、动形、守神等方式实现与天地之气的共振与协调。中国传统体育拒绝将身体工具化，主张动作与意念同步，外动与内养结合，在一招一式间实现气血通畅、精神安宁与道德涵养的统一。相比之下，西方竞技体育更侧重外部表现与结果导向，奖牌、纪录、胜负成为衡量标准，其背后是启蒙时代以来理性主义与个人主义的延伸^[2]。中国传统的身体文化关注内在体验与过程修养，追求“中和”之美与“无过不及”的境界。在全球化背景下，重新审视中

国传统体育的文化基因，不仅有助于丰富当代体育教育的价值维度，也为探索更具人文关怀的身体教育提供了思想资源。

(二) 精神内核的延续性

中国传统体育项目承载着中华民族特有的哲学思想、伦理观念和审美取向，其精神内核并非孤立存在于历史文本或技艺形式中，而是通过代际传承不断被激活与重构^[3]。在中小学体育教学中引入此类内容，意味着将身体活动置于文化语境之中进行重新诠释。学生习练五禽戏时模仿虎之威猛、鸟之轻盈，不仅锻炼了肢体协调能力，更在动作意象中感知古人对自然生命的观察与尊重，实现了技能习得与人格养成的同频共振。“以艺养德”并非口号式的说教，而是在反复的身体操演中形成行为习惯与价值认同。当学生在练习少林拳时坚守“未曾学艺先学礼”的训诫，在舞狮训练中感受团结协作的重要性，传统文化的精神气质便悄然融入其成长轨迹^[4]。这种延续不是静态复制，而是在新时代教育环

境中赋予传统以新的生命力。

(三) 教育功能的互补性

现代体育教学强调身体在运动中的感知与反馈，注重学生在复杂环境下的空间判断、节奏掌控与应变能力^[5]。定向越野、篮球、足球等项目要求学生在高速移动中完成路线规划、团队协作与突发应对，这类活动强化的是具身认知的发展——即身体经验直接参与认知过程，使学习者通过肢体动作形成对空间、时间与关系的深层理解。与此同时，中国传统体育项目如太极拳、五禽戏、少林功夫等，蕴含着深厚的象征体系与哲学内涵。这些项目不仅锻炼体能，更通过特定动作命名与形态模仿构建起一套意象认知网络^[6]。在中小学阶段引入这种双重认知训练，有助于学生建立多维度的身体意识与思维习惯。他们在奔跑跳跃中学会适应变化，在静立守势中领悟专注与克制。现代体育提供现实情境中的挑战与回应，传统体育则赋予动作以精神指向与审美价值。两者交融形成的教育合力，既回应了当代社会对高效反应与协同能力的需求，也保留并激活了中华文化中以形传神、由外化内的思维方式。

二、中小学体育教学与传统文化融合的路径

(一) 突破传统框架，打造“学科+”课程生态

传统体育项目的教学不应局限于单一技能的传授，而应融入文化内涵的整体培育。将武术、太极等传统体育内容纳入中小学课程体系，需建立系统化的实施流程^[7]。传统体育项目依据动作复杂度、技术要求和身体协调性被划分为初级、中级和高级三个层次，适应不同年龄段学生的身心发展特点。低年级阶段以基础动作为主，注重身体感知与简单套路的掌握；中年级逐步引入连贯动作组合与呼吸调控技巧；高年级则强调动作的规范性、内在意境的表现力以及独立演练能力。

在每一等级内部，教师将教学内容进一步拆解为“学动作”与“懂文化”两个维度。“学动作”聚焦于肢体训练，包括基本姿势、步伐移动、攻防转换等实际操作环节，通过反复练习形成肌肉记忆与运动节奏感。“懂文化”则围绕该项目的历史渊源、哲学思想、礼仪规范展开，例如讲解太极拳背后的阴阳平衡理念^[8]。学生在初步掌握某一组动作后，随即进入相关文化背景的学习，使身体体验成为理解文化的起点，文化认知反过来深化对动作内涵的领悟。

随着学生年级上升，动作难度逐级提升的同时，文化内容也由浅入深。低段侧重故事性介绍与直观感受，如讲述古代习武者的日常礼仪；中段开始涉及经典文献片段与价值观念解析；高段则引导学生思考传统体育在当代社会的意义及其精神传承方式。整个教学过程形成螺旋式上升的知识结构，实现技能与素养的协同发展。最后，定期开展综合性测评，检验学生在动作完成度与文化理解力两方面的表现。教师依据反馈数据动态调整教学节奏与内容比重，确保教学进程符合学生实际接受水平。动作与文化始终处于互动状态，技能训练为文化认知提供载体，文化渗透赋予动作更深层次的意义指向，二者协同推进，构建起具有中国特

色的体育育人生态。

(二) 打破学科壁垒，构建“体育+”课程群

以体育学科为轴心，联合语文、历史、科学等学科构建课程开发矩阵，形成系统化的“体育+”课程群，该矩阵在横向确立体育课程的核心地位，在纵向依据各学科课程标准梳理出可融合的知识节点，精准定位跨学科素养的培育方向，推动知识从割裂向整体转化^[9]。

内容维度聚焦传统体育项目所承载的文化符号与技术内涵，选取具有代表性的元素作为跨学科联结载体。太极拳的呼吸节奏与哲学思想、蹴鞠的规则演变与社会功能、射艺的姿态规范与礼仪体系，均可成为串联不同学科的知识支点。方法维度引入项目式学习机制，围绕真实问题设计主题单元，如“传统体育器械中的科学智慧”，引导学生通过测量、建模、实验等方式探究弓箭的弹力机制或陀螺的旋转稳定性，在动手实践中实现运动体验与科学思维的同步发展。评价维度突破单一技能考核局限，构建涵盖运动表现、文化认知和跨学科应用能力的多维量表，关注学生在复杂任务中的综合反应与创新表达。

实施过程强调结构性支持与持续迭代，跨学科教研团队由体育教师牵头，联合相关学科骨干教师共同参与，协同备课厘清教学逻辑，统一育人目标。模块化教学资源包提供可复制的操作支撑，可视化知识图谱呈现学科关联，典型案例展示融合路径，活动模板降低实施门槛。动态调整机制依托课堂观察记录与阶段性学业反馈，收集学生在认知、情感与行为层面的变化数据，及时修正课程内容比重与教学策略。

(三) 创新教学策略，构建“文化+”双轨育人模式

在中小学体育教学中融入传统文化，关键在于通过实践体验实现文化的深层传递。采用“做中学”的教学方式，让学生在身体力行中感知、理解并内化传统文化的精神价值。教学过程以三步递进式结构展开：情境创设、动作练习与总结提升。情境是学习发生的土壤，需围绕特定传统文化主题设计真实且富有吸引力的场景^[10]。

首先，动作练习阶段强调从模仿到掌握再到创新的过程。教师以标准动作为起点进行示范，学生通过观察与复制建立初步动作记忆。在此过程中，教师即时巡视指导，纠正姿态与节奏，确保技术规范性。当基本动作趋于熟练后，鼓励学生在原有基础上尝试个性化调整，如改变招式衔接顺序或融入个人风格，从而实现技艺与创造力的双重发展。其次，总结提升环节注重思维深化与文化反思。教师引导学生探讨所学动作背后的历史渊源与哲学意涵，例如太极拳中的“以柔克刚”体现道家思想，八段锦的动作编排蕴含中医养生智慧。通过提问、讨论和分享，帮助学生将身体经验转化为认知成果。每一项活动都承载明确的教育目标，动作不止于形式，更成为文化的载体。最后，整个教学过程重视师生之间的动态互动。教师兼具传统师徒制中的示范者角色与现代教育中的引导者身份，既亲自演示技法，展现严谨态度，又开放交流空间，鼓励质疑与表达。示范之后立即跟进个别辅导，关注每位学生的掌握情况，并在集体练习后组织共同复盘，促进群体协作与共同成长。

(四) 改革评价机制，构建“素养+”三维评估模型

评价机制的改革需突破单一技能导向的传统模式，转向多维并重的综合性评估体系，围绕技能掌握、文化理解与行为表现三个核心维度展开系统建构。

第一，技能维度强调可量化的层级发展路径，借鉴武术段位制与射艺等级制的经验，设计具有递进性的考核标准。以武术项目为例，划分为“筑基—套路—实战”三个阶段，每个阶段设定明确的动作规范、技术要求与体能指标，学生通过阶段性测试获得相应认证，确保技能提升过程有据可依、循序渐进。第二，文化维度侧重对学生内在认知与价值认同的考察，采用非标准化测评方式，如创设传统武术礼仪情境，要求学生完成抱拳礼、尊师礼等仪式动作并阐释其含义；组织传统文化知识竞答，涵盖“止戈为武”“内外兼修”等理念，检验其对武德精神与哲学思想的认知水平。此类测评注重理解深度而非机械记忆，推动文化内涵真正融入学生的价值体系。第三，行为维度关注个体在真实教育场景中的外显表现，依托日常课堂观察与课外活动记录，追踪学生在待人接物、集体协作、纪律遵守等方面的持续性行为特征。建立行为表现清单，细化礼仪践行频率、团队贡献度等观测点，由

教师定期填写成长日志，形成可视化的行为轨迹图谱。整个评估模型兼顾定量数据与质性描述，融合静态成果与动态发展，既反映阶段性成就，也关注长期素养积淀，使体育教学不仅成为身体能力提升的通道，更成为文化人格培育的重要载体。

三、结束语

中华优秀传统体育文化源远流长，是中华民族在漫长历史发展进程中创造并传承下来的宝贵财富，承载着丰富的文化内涵与深厚的民族精神。中华优秀传统体育文化以其独特的魅力，成为连接中华民族历史与未来的重要纽带，在当代社会仍具有不可替代的价值与意义。将中华优秀传统体育文化融入中小学体育活动是实现新时代中国式现代化教育强国与体育强国建设的必由之路与关键举措。在文化传承维度，此举能够为民族传统文化在校园开辟新的传承阵地，使其在学生心中生根发芽，延续民族文化脉络。从教育角度，这一措施可以丰富大课间活动内容，激发学生兴趣，促进学生身体素质与文化素养协同发展，实现文化育人目标。

参考文献

- [1] 崔乐泉,刘兰.新时代中华优秀传统体育文化的创造性转化与创新性发展研究[J].首都体育学院学报,2022,34(1):8-15.
- [2] 何伟.大中小学思想政治教育一体化建设研究[J].岭南师范学院学报,2024,45(5):95-102.
- [3] 白晋湘,郑健.民族传统体育助力“人与自然和谐共生”的内涵阐释及实现路径[J].天津体育学院学报,2022,37(6):638-643.
- [4] 杨震.问题与对策：中华传统体育文化有效融入高校思政课[J].北京体育大学学报,2024,47(5):120-130.
- [5] 董洁.中华优秀传统文化融入中职体育课程思政教育的路径探究[J].冰雪体育创新研究,2025,6(1):51-54.
- [6] 毛振明,何宜川,查萍.“足球操”辨析与校园足球大课间的发展构想[J].沈阳体育学院学报,2018,37(6):1-5.
- [7] 汤懿,李鹏程.巧用微课增强小学体育家庭作业效果实践研究[J].体育视野,2023(15):101-103.
- [8] 杨阳.基于核心素养探究开展小学生体育评价的路径[J].体育视野,2023(9):85-87.
- [9] 赵鑫君.中华优秀传统体育文化融入体育课堂的价值、桎梏与纾困之策[J].体育视野,2023(5):32-34.
- [10] 季航.在中职体育课程与课外体育活动中渗透思政教育的研究[J].体育视野,2021(9):39-41.