

张家界学院公共体育课增设民族传统体育项目的研究与实践

杨求林, 胡一礼

张家界学院, 湖南 张家界 427000

DOI: 10.61369/ETR.2026100013

摘要 : 公共体育课增设民族传统体育项目, 能够促进学生身心健康发展、弘扬民族文化、丰富体育教学内容和方法, 是促进公共体育课教学高质量发展的重要举措。新时代下, 教师要积极探索民族传统体育项目融入公共体育课的手段与方法, 将民族传统体育文化与体育教育进行有机融合。文章以从张家界学院公共体育课为例, 分析公共体育课增设民族传统体育项目的现实意义, 提出挖掘整理民族传统体育项目、夯实民族传统体育项目融入基础、丰富民族传统体育教学手段与方法, 以供参考。

关键词 : 公共体育课; 民族传统体育项目; 增设; 策略

Research and Practice on Adding Traditional Ethnic Sports Programs to Public Physical Education Courses in Zhangjiajie University

Yang Qiulin, Hu Yili

Zhangjiajie University, Zhangjiajie, Hunan 427000

Abstract : Adding traditional ethnic sports programs to public physical education (PE) courses can promote students' physical and mental health development, carry forward ethnic culture, enrich PE teaching content and methods, and serve as an important measure to promote the high-quality development of public PE teaching. In the new era, teachers should actively explore ways and methods to integrate traditional ethnic sports programs into public PE courses, organically combining traditional ethnic sports culture with physical education. Taking the public PE courses of Zhangjiajie University as an example, this paper analyzes the practical significance of adding traditional ethnic sports programs to public PE courses, and puts forward strategies including exploring and sorting out traditional ethnic sports programs, consolidating the foundation for integrating traditional ethnic sports programs, and enriching the teaching means and methods of traditional ethnic sports, for reference purposes.

Keywords : public physical education courses; traditional ethnic sports programs; addition; strategies

民族传统体育深深扎根在中华民族悠久的历史长河之中, 承载着丰富的民族精神和文化内涵, 是中华民族传统文化的重要组成部分。教师在公共体育课增设民族传统体育项目, 不仅能够丰富教学素材与内容, 而且可以强化学生自豪感、文化认同感, 激发学生传承民族文化的内在动机。新时代下, 教师深刻意识到公共体育课增设民族传统体育项目的现实意义, 基于多个维度进行教学创新。

一、公共体育课增设民族传统体育项目的意义

(一) 促进学生身心健康发展

民族传统体育项目中蕴含着丰富多样的身体锻炼方法, 以张家界三棒鼓为例, 其中包含多种跳跃、旋转及抛接动作, 在这些动作的练习过程中, 能够提升身体的协调性、灵活性。教师将此类民族传统体育项目融入公共体育课, 引导学生长期练习, 有助于提升学生身体素质。而且, 三棒鼓集民间口头文学、打击乐器和耍技于一体, 具有较强娱乐性, 当学生沉浸其中时, 能够暂时忘却外界的烦恼与压力, 将注意力集中在身体动作和内心感受上, 继而达到一种身心放松的状态^[1]。

(二) 弘扬民族文化

民族传统体育承载着丰富的民族文化元素, 这些元素涵盖了民族历史、风俗习惯、道德观念等多个方面^[2]。公共体育课增设民族传统体育项目, 有助于弘扬民族文化。比如, 鬼谷神功分为健体气功、武术气功两类, 既是体育竞技活动, 又是传承民族精神、展示民族文化的重要媒介。教师教学健体气功、武术气功等内容, 可以让更多的学生接触、了解民族文化, 主动传承、传播民族文化^[3]。

(三) 丰富体育教学内容和方法

传统的公共体育教学内容一直以足球、篮球、田径等项目为主, 相对较为单一。教师长期采用此类固定教学内容, 容易使学

基金项目: Jxjg2420 张家界学院公共体育课增设民族传统体育项目的研究与实践。

生产生倦怠心理,降低学习积极性。为了避免相关问题,教师可以将民族传统体育项目融入体育课程,为公共体育课程注入新的活力,有效提升教学内容多样性。同时,很多民族传统体育项目具有较强娱乐性,包含很多趣味性元素,教师教学这些项目,引导学生参与动作编排、进行技巧展示与竞技,是丰富体育教学方法的有效举措^[4]。

二、公共体育课增设民族传统体育项目的路径——张家界学院公共体育课为例

(一) 挖掘整理民族传统体育项目

教师需要精心选择研究对象,收集公共体育课开展民族体育项目教学的相关数据,了解民族传统体育项目的挖掘整理情况,为后续教学工作的开展提供数据支撑。比如,笔者选择张家界学院为研究对象,对院校公共体育课开展民族传统体育项目教学情况进行深入调研,收集相关教学数据^[5]。首先,笔者走访各位任课老师,结合其提供的信息调查张家界学院公共体育课教学的主要内容,以及影响课程开设的主要因素。调研发现,当前民族传统体育项目教学尚处于初步探索阶段,虽然部分教师尝试引入了武术、太极拳等项目,但整体上缺乏系统性和湖南地方特色;思想观念、师资队伍、场地器材以及课程资源开发等因素,对相关课程开发情况影响显著。笔者结合调研结果,尝试对民族传统体育项目进行挖掘整理与改造创新。湖南的民族体育文化资源极为丰富,比如土家族的摆手舞、茅古斯舞,苗族的苗拳、上刀山等,都具有独特的艺术魅力和深厚的文化底蕴。笔者对这些民族体育文化资源进行挖掘、收集、整理、评估,筛选出适合公共体育课教学的项目,并进行分类与整合;对一些有代表性的项目进行课程化改造,以确保教学资源在保留民族特色的基础上,符合公共体育课教学的实际需求^[6]。

(二) 夯实民族传统体育项目融入基础

在挖掘整理民族传统体育项目的基础上,笔者通过纳入教学计划、确定教学内容、编制教学大纲等措施,夯实其实践基础,促使后续的各项教学工作有序开展。首先,笔者整体分析民族体育项目的挖掘、整理及改造情况,并广泛征求体育教师、学生建议,结合收集到的教学资源和反馈信息,确定传统体育项目教学的指导思想;其次,按照确定好的指导思想,将民族传统体育项目纳入公共体育课教学计划之中,明确规定各年级、各学期的教学任务与目标,确保民族传统体育项目教学的系统性与连贯性;最后,根据教学计划,精心挑选适合不同年级学生的民族传统体育项目作为教学内容,构建富有地域特色的大学公共体育课程体系,弥补民族传统体育项目教学不足,对现有公共体育课程体系内容进行补充。

(三) 丰富民族传统体育教学手段与方法

1. 增强学生文化体验

为了让学生更多地了解民族传统体育文化,教师可以从民族传统文化传承的角度进行体育教学创新,不断增强学生文化体验。这是一种沉浸式教学,不仅能够帮助学生增强体魄,而且可

以使他们在运动中感受到民族传统文化的深厚底蕴。首先,教师可以深入研究、挖掘民族传统体育项目所承载的价值观念,梳理其发展脉络、历史渊源。比如,土家族的摆手舞源于土家族古代先民的劳动生活,是土家族人祭祀祖先、祈求丰收、表达喜悦情感的一种集体舞蹈。教师可以通过微课短视频向学生介绍摆手舞的起源,讲述摆手舞发展过程中发生的故事,引导学生感知摆手舞所传达的对祖先的敬仰、对自然的敬畏,以及人与自然和谐相处的价值观念。其次,教师应结合民族传统体育项目本身的特点选择教学方法,使体育教学有更为鲜明的地方文化色彩,比如在亲自示范摆手舞中“单摆”“双摆”“回旋摆”等基本动作的同时,设计编舞任务,促使学生在亲身实践中感受传统文化的熏陶。最后,教师要善于营造文化氛围,比如通过悬挂摆手舞相关艺术作品、张贴摆手舞比赛图片,布置具有民族特色的教学环境^[7-8]。这些措施在民族传统体育项目教学中的应用,能够增强学生的文化体验,促使他们更为强烈地感知传统文化的魅力。

2. 开展项目驱动式教学

为进一步弘扬民族传统体育文化,将民族传统体育项目嵌入公共体育课,教师可以通过项目驱动式教学,提升学生参与度和体验感,促使他们在完成项目的过程中感受传统文化的魅力。首先,这需要教师精选项目主题,使其在凸显民族传统体育文化特色的同时,契合学生兴趣爱好。比如针对热衷于竞技性项目且身体素质相对较好的学生,教师可以选择苗族的“上刀山”这一极具挑战性与观赏性的项目作为主题,根据主题设计一系列项目任务,通过任务群提升教学内容连贯性、系统性,从而让学生更为有效地提升身体素质、培养竞技精神;针对更为注重体育活动趣味性的学生,教师则可以引入三棒鼓项目,设计包含抛接、旋转等动作组合的学习任务,促使学生在完成学习任务的过程中体验体育活动乐趣、感知传统技艺精妙。其次,在学生选择项目主题之后,教师针对与之对应的任务群提供层次化教学资源,开展分层教学。教学资源包括项目基础知识、动作技巧讲解、历史文化背景介绍等多个方面,以满足不同学习能力和兴趣爱好学生的需求。最后,结合项目式教学进度,教师可以安排民族传统体育项目竞赛,通过竞赛的方式检验学生学习情况,为学生搭建展示项目成果的平台。

3. 强化赛事引领式教学

作为中华文化的重要瑰宝,民族传统体育不仅具有深厚的文化底蕴,而且具有较强的竞技性和观赏性。所以,教师要以民族传统体育赛事为抓手,将民族传统体育项目嵌入公共体育课程,将民族传统体育项目打造成文化传承与教育的重要载体。这是一种赛事引领式教学,相比于传统教学方法具有更强的吸引力和感染力,能够更为充分地激发学生对民族传统体育项目的热爱之情。首先,教师可以有意识地收集国内外民族传统体育赛事的相关信息,筛选出比赛项目,将其中涉及的规则、发生的故事转化为教学资源,融入日常教学。其次,教师将比赛视频作为教学素材引入课堂,组织学生观看并围绕其进行讨论,以加深学生对动作轨迹、操作要领、战术的理解。再次,每逢民族传统体育项目赛事,教师可以组织学生观看赛事直播或录像,让学生近距离感

受比赛的紧张氛围、感知运动员的拼搏精神,鼓舞学生加强民族传统体育项目技能学习。最后,教师可以组织学生参与社会组织的民族传统体育比赛,通过赛前准备、赛中竞技、赛后总结等环节,让学生亲身体验赛事的全过程,从而加深对民族传统体育项目的理解和热爱。而且,比赛期间,教师可以鼓励学生担任志愿者,让他们通过参与赛事组织、提供相关服务,从不同角度了解民族传统体育赛事,对民族传统体育赛事建立更为全面的认知^[9-10]。

三、结语

综上所述,教师要深刻意识到公共体育课增设民族传统体育项目在学生身心健康发展、民族文化弘扬、体育教学发展等方面的重要意义,通过挖掘整理民族传统体育项目、夯实民族传统体育项目融入的基础、丰富民族传统体育教学手段与方法来加强民族传统体育教学。未来,随着社会对传统文化重视程度的不断提升,民族传统体育项目教学将迎来更为广阔的发展空间。

参考文献

- [1] 陈丽,张瑞翔,周春林.网络信息技术助力高校民族传统体育教学资源开发[J].新体育,2024,(24):7-9.
- [2] 李瀚明,孙福成,张洋洋,等.人工智能背景下民族传统体育课程教学改革研究——以传统武术八极拳为例[J].青少年体育,2024,(12):74-77.
- [3] 雷志鸣.传统文化中的民族民间体育项目融入高中体育教学的策略探究[J].中华活页文选(传统文化教学与研究),2024,(12):163-165.
- [4] 张路遥,唐娥,李佳峻.铸牢中华民族共同体意识背景下民族传统体育高质量发展研究[J].当代体育科技,2024,14(35):118-121.
- [5] 李自营,袁静乐,郭琰,等.民族传统体育融入高校公共体育课程的实践探究[J].当代体育科技,2024,14(34):104-106.
- [6] 宋丹黎.课程思政视角下高校传统民族体育文化教学的价值、困境及纾解[J].南京体育学院学报,2024,23(11):69-74.
- [7] 张萌.民族传统体育在学校中的传承与发展——以跳皮筋项目为例[C]//北京体育科学学会,天津市体育科学学会,河北省体育科学学会.京津冀学校体育工作学术研讨会论文集.天津市河东区东局子学校,2024:100.
- [8] 孟丽丽.谈传统文化在高中体育教学中的有效融入[J].中华活页文选(传统文化教学与研究),2024,(10):160-162.
- [9] 冯一恒,侯媛.民族传统体育中的爱国主义教育路径研究——以武术课程为例[C]//国际班迪联合会(FIB),国际体能协会(ISCA),中国班迪协会(CBF).第五届国际体育科学大会论文集(中).南阳医学高等专科学校体育保健与运动医学系;安阳学院体育教学部,2024:157-165.
- [10] 王芳芳.综合教育成效视域下山西高校民族传统体育教学方案——以太极拳为例[J].武术研究,2024,9(09):73-76.