

民族传统体育项目融入高校体育教学的价值与路径研究

黄适骥

河池学院, 广西 宜州 546300

DOI: 10.61369/VDE.2026090033

摘 要 : 民族传统体育项目融入高校体育教学, 对于弘扬中华优秀传统文化、丰富体育课程资源及促进学生全面发展具有重要价值。本文在界定民族传统体育项目概念的基础上, 系统阐释其融入高校教学的内涵与主要特征, 从文化传承、育人发展及课程建设三个维度分析其多维价值。针对当前课程体系适切性不足、师资专项能力欠缺、资源保障与评价机制不完善等现实困境, 提出重构融入型课程体系、提升教师教学能力、健全保障与多元评价机制等推进路径。旨在为高校体育教学改革提供理论参考与实践启示。

关 键 词 : 民族传统体育; 高校体育教学; 文化传承; 课程建设; 推进路径

Research on the Value and Path of Integrating National Traditional Sports into Physical Education in Colleges and Universities

Huang shiji

Hechi university, Yizhou, Guangxi 546300

Abstract : The integration of national traditional sports into physical education in colleges and universities is of great value for carrying forward Chinese excellent traditional culture, enriching physical education curriculum resources and promoting students' all-round development. On the basis of defining the concept of national traditional sports, this paper systematically explains the connotation and main characteristics of its integration into college teaching, and analyzes its multi-dimensional value from three dimensions: cultural inheritance, educational development and curriculum construction. In view of the current difficulties such as inadequate curriculum system, lack of teachers' special ability, and imperfect resource guarantee and evaluation mechanism, this paper puts forward some promotion paths, such as reconstructing the integrated curriculum system, improving teachers' teaching ability, and improving the guarantee and multiple evaluation mechanism. It aims to provide theoretical reference and practical enlightenment for the reform of physical education in colleges and universities.

Keywords : national traditional sports; physical education in colleges and universities; cultural inheritance; curriculum construction; propulsion path

引言

在坚持文化自信并推进学校体育改革的大背景之下, 民族传统体育项目属于中华优秀传统文化的关键形成局部, 渐渐被高校体育教育界所重视。当下高校体育教学大多侧重于现代竞技体育项目, 有关民族传统体育资源的育人潜能还未被完全发掘出来。把民族传统体育项目全面纳入高校体育教学当中, 既是守护民族文化的实际需求, 又是一条更新体育课程内容、优化学生综合素质的有效道路。但是在融入的时候会遭遇课程、师资以及机制等诸多方面的限制^[1]。因此, 系统地探究它的内涵、价值、难点和办法, 对于推动高校体育教学向高质量方向发展有着重要的理论与实践意义。

一、民族传统体育项目融入高校体育教学的内涵与特征

(一) 民族传统体育项目的概念界定

民族传统体育项目指我国各族人民在长期生产生活以及节庆

祭祀等活动当中逐步形成的, 带有浓郁民族文化特征和地域特色的身体活动形式。根据全国民运会的设置, 主要分为竞赛项目(17项)和表演项目两大类别, 其中毽球、珍珠球、抢花炮、射箭、摔跤等属于竞赛项目, 舞龙舞狮等属于表演项目。这些项目蕴含着民族的历史记忆、伦理观念以及审美情趣, 并具备强身健

体、娱乐社交和仪式表演等诸多功能^[2]。就文化属性而言,其关键之处在于“民族性”与“传统性”的融合;而从运动属性来讲,则体现为技能技法独特、规则灵活多变、场地器材简单等特性。

(二) 民族传统体育项目融入高校教学的基本内涵

民族传统体育项目融入高校体育教学不是简单地把项目移过来或者增加一项活动,属于一种系统的整合过程,包含课程目标、内容选取、教学组织、评估方式以及文化解读等方面。大致包含三层意思:一是从目标角度看,要兼顾运动技能的获取、文化认同感的培养以及民族精神的熏陶;二是从内容上看,挑选那些适合教育又比较安全的民族传统项目,并且要同已有的体育课程很好地结合起来;三是从过程来讲,用体验式、情景化以及分层教学这些办法,既要保留项目的本来面目,也要做适当的调整。

(三) 民族传统体育项目融入高校教学的主要特征

民族传统体育项目融入高校体育教学时,其文化性、教育性与适应性十分明显。文化性体现在教学进程中会自然而然地传达民族的历史、礼仪规范以及价值观念,让学生在体育活动中有感于文化基因的存在。该项目所包含的合作、坚持、尊重等品质与其立德树人的宗旨相得益彰。而且民族传统体育一般对场地和器材的需求不高,可以依照各个高校的具体情况来灵活展开教学活动。

二、民族传统体育项目融入高校体育教学的多维价值

(一) 文化传承价值

把民族传统体育项目纳入高校课堂,这是一条活态传承民族文化的有效途径。高校处于知识流传和文化更新的高点,聚集着众多来自不同地区和文化背景的年轻人,给民族传统体育创造了跨地域、跨民族的流传环境。学生在学习武术礼仪、龙舟合作或者毽球技巧的时候,并非仅仅是在锻炼身体,更是潜移默化地受到民族精神、伦理观念以及审美传统的浸染^[3]。相比于博物馆那种静态的保存方法,课堂上的身体操作可以唤起人们的文化记忆,提升学生对于本民族文化的认同感和骄傲感,进而避免传统体育文化出现代际断裂的情况发生。

(二) 育人发展价值

民族传统体育项目对于推动学生身心协调同步发展有着独特的育人价值。从身体角度看,很多项目重视平衡、柔韧、协调以及耐力方面的训练,这能填补现代竞技体育过分细分所存在的漏洞。就心理而言,“内外兼修”是武术所提倡的,“心正体直”则是射艺所追寻的,这些有益于塑造学生的注意力、意志品质以及情绪调节能力。像舞龙、珍珠球这样的团体项目,要求队员间紧密协作,可以突出加强学生的合作意识、集体荣誉感和社会责任感。所以,把民族传统体育纳入教学当中,符合“以体育人”的教育观念。

(三) 课程建设价值

民族传统体育项目的加入给高校体育课程资源开发及内容更新带来了新亮点。当下高校体育课程常常以篮球、足球、田径等

项目为主,存在明显的课程同质化情况。采用多种民族传统体育项目之后,可以打破单一一种类的课程架构,创建起“现代+传统”“必修+选修”“技能+文化”这样的课程新形态。而且,这些项目一般对场地没有太高要求,器材制作也比较简单,有助于削减课程运作的成本,特别适宜地方院校以及新建校区^[4]。经过系统的教学设计和教材创建,可以促使高校体育课程从技能训练型朝着文化涵养型方向改变,从而改善课程内涵的质量。

三、民族传统体育项目融入高校体育教学的现实困境

(一) 课程体系与教学内容适切性不足

当下不少高校未把民族传统体育项目归入正式体育课程体系当中,课程设置出现边缘化和碎片化的状况。在教学内容方面,缺少依照大学生身心特征实施系统规划的情况。其一,只是机械地模仿民间竞技形式,难度过大而且安全系数不够;其二,把项目过分简单化成娱乐活动,摒弃了文化教育应有的深度。而且现存教材里有关民族传统体育的教学目的、进程调配以及评估准则并不清晰,使得教师在实际教学过程中缺少可行的依循。课程体系和教学内容若不相适应,会极大限制民族传统体育项目融入的全面性与合规性。

(二) 师资力量与专项教学能力欠缺

高校体育教师多出自体育院校的运动训练或者体育教育专业,他们的知识架构以现代竞技体育为核心,对于民族传统体育项目的历史文化背景、技术体系以及教学方法了解不多。有些教师能够执教像武术这样的广受欢迎的项目,但是对于珍珠球、抢花炮之类的特色项目却缺少教学能力。而且高校专门针对民族传统体育教学开展的师资培训班很少,教师在职继续深造的途径受阻,所以教学水平很难得到改善^[5]。由于师资力量不足,课堂教学常常只是走个过场,并不能切实体现出民族传统体育项目的文化意义和运动乐趣。

(三) 资源保障与评价机制不完善

资源保障存在不足,许多高校缺少民族传统体育教学所必需的专用器材、场地设施以及多媒体教学资源。舞龙用的龙具、射箭用的弓靶等,这些的购买和守护费用昂贵,而且简单项目往往没有标准化的器材供应。就评价机制而言,当前的体育教学评价大多着重于速度、力量等可量化指标,很难科学地评估学生在文化领悟、礼仪规范、团队合作等方面的学习成果。评价方式较为单一,缺少过程性评价和质性评价的方法。这致使学生参加民族传统体育学习的积极性不高,也不利于教师不断改善教学。

四、民族传统体育项目融入高校体育教学的推进路径

(一) 重构融入型的课程内容体系

高校要按照自身的办学定位以及学生的需求来形成分层分类的民族传统体育课程体系。在必修课方面,可以设立武术、太极拳这些通用性比较强的基本模块。在选修课方面,则依据地域文化的特征和师资状况,重点围绕全国运动会竞赛项目(17项)和

表演项目，开办舞龙舞狮、毽球、珍珠球等特色项目^[6]。教学内容应当按照“文化导入—基本技能—组合练习—展示与竞赛”这种逐步推进的逻辑，把民族文化的知识阐述同身体技术的训练很好地结合。

（二）提升教师的民族传统体育教学能力

要使民族传统体育得以有效地融入教学，提升师资水平十分关键。其一，高校需安排体育教师参与针对民族传统体育专项技能及教学法的系统培训，还要请非遗传承人、民族体育专家来校开设工作坊或者执行短期研修活动。其二，倡导教师展开有关民族传统体育教学改革的研究，并设置校本教研项目，促使教师由“技能传授者”变为“文化教育者”。可以聘请具备民族传统体育背景的专业人员或者兼职教师，以此改善师资队伍的结构。通过创建常态化的教学探讨和集体备课体系，逐渐塑造起一支精通民族传统体育教学的高质量教师团队。

（三）健全教学保障与多元评价机制

学校要从经费投入、场地器材、安全管理这些方面来完善教学保障。可以拿专项经费去购买或者自己制作一些简单的器材，还可以把校园里的空地、草坪之类的地方当作临时的教学场所。

然后制订出有关民族传统体育课的安全操作规则。在评价的时候，形成起“过程+结果”“技能+文化+品行”这样一种多元化的评价体系。把学生上课的积极性、对文化的领悟情况、技能水平的提升状况，还有团队合作的能力等^[7]。可以用学习档案袋、同学相互评价、表演展示这些方法。要建立教学反馈及持续改善机制，定时搜集师生的意见，根据实际情况调整教学内容与方法，从而保证民族传统体育项目融入教学时的质量和成果。

五、结语

民族传统体育项目融入高校体育教学，是传承民族文化与深化体育改革相交汇之处。当前融入进程中存在课程、师资以及评估等方面的现实难题，其文化遗产、人员发展以及课程创建的价值不可漠视^[8]。高校要依照自身情况，通过重塑课程体系、优化师资水平、完善保障措施并形成多元评估机制，推动民族传统体育由“边缘装饰”成为“深入融合”。只有做到文化自觉与教育规律相契合，才能实现民族传统体育在高校环境里的鲜活传承及其持续发展。

参考文献

- [1] 孙辉, 王冬琳, 李云, 等. 数智时代高校民族传统体育教学模式优化研究 [J]. 当代体育科技, 2026, 16(1): 56-59.
- [2] 马景卫. 文化回应理论下高校民族传统体育教学的价值及提升对策研究 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(34): 127-130.
- [3] 周丹, 田佳鑫, 张野, 等. 优秀传统文化背景下普通高校太极拳课程线下“金课”的构建研究 [J]. 现代职业教育, 2025, (26): 117-120.
- [4] 王亚轩. 地域文化融入高校民族传统体育课程的实践路径研究 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(21): 115-119.
- [5] 宋海辉, 宋海霞. 高校体育教学中民族传统体育文化传播研究 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(2): 72-75.
- [6] 刘丽. 民族传统体育在高校体育教学中的引入与传承研究 [J]. 教育教学论坛, 2024, (37): 157-160.
- [7] 佟海亮. 民族传统体育在高校体育教育中的文化价值及实践路径 [J]. 新传奇, 2024, (27): 72-74.
- [8] 张乐. 新时代高校民族传统体育的传承与发展研究——以健身气功为例 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(33): 124-127.