传统体育项目融入高校体育课堂教学的实践探索

李应博
湖北美术学院公共课部，湖北 武汉 430200
DOI:10.61369/EDTR.2026100029

摘　　要： 高校体育课堂教学中融入传统体育项目，符合以体育人的教育理念，是深化体育教学改革的重要途径，有利于提升学生体育素养，传承传统文化。针对高校体育课堂教学形式单一、传统体育项目融入流于形式问题，研究从目标契合、教学适配、文化传承三个维度深入阐述传统体育项目与高校体育课堂教学的融合机理，并提出创新实践路径，包括课程重构、课前引导、课堂实践、课后巩固、课后评价。将传统体育项目融入高校体育课堂，有利于改进固化的体育教学模式，激发学生兴趣，增强学生体质，培育文化自信。

关 键 词： 传统体育项目；高校体育；课堂教学；实践路径

Practical Exploration of Integrating Traditional Sports into College Physical Education Classroom Teaching

Li Yingbo
Public Course Department of Hubei Academy of Fine Arts, Wuhan, Hubei 430200

Abstract: The integration of traditional sports into college physical education classroom teaching is in line with the educational concept of sports people. It is an important way to deepen the reform of physical education, which is conducive to improving students ' physical literacy and inheriting traditional culture. In view of the single form of physical education classroom teaching in colleges and universities and the integration of traditional sports events into formal problems, this paper deeply expounds the integration mechanism of traditional sports events and physical education classroom teaching in colleges and universities from three dimensions : goal fit, teaching adaptation and cultural inheritance, and puts forward innovative practice paths, including curriculum reconstruction, pre-class guidance, classroom practice, after-class consolidation and after-class evaluation. Integrating traditional sports into college physical education classrooms is conducive to improving the solidified physical education teaching model, stimulating students ' interest, enhancing students ' physique, and cultivating cultural self-confidence.

Keywords: traditional sports; college sports; classroom teaching; practice path

引言

高校体育教育改革明确提出以体育人的核心目标，要求高校体育改变传统单一的体育教学模式，构建多元化的体育教学模式。传统体育项目涵盖武术、太极、踢毽子、舞龙舞狮等多种形式，具备趣味性、健身性、文化性特征，适配高校学生身体素质差异大的教学现状。现阶段，高校体育课堂教学以田径、球类运动为主，教学内容同质化，注重技能训练，忽略了文化传承，难以适配大学生个体化发展要求。推动传统体育项目与高校体育课堂深度融合，符合以体育人的教育理念，可以推动体育课堂教学改革，提升学生文化传承意识。因此，探究传统体育项目融入高校体育课堂的实践路径，具有重要的实践价值。

一、理论机制：传统体育项目与高校体育课堂教学融合机理

（一）目标契合：传统体育项目适配高校体育教学育人目标

在以体育人教育理念下，高校体育课堂教学在增强学生体质的基础上，还需磨练学生意志，帮助学生塑造健全的人格，不断提升其核心素养。传统体育项目蕴含修身、养性、健体等核心内涵，符合高校体育教学育人目标[1]。如武术项目注重尊师重道、太极项目注重培养坚韧包容的品质、舞龙舞狮项目注重团结协作。在高校体育课堂教学中融入传统体育项目，可以提升学生身体素质，在长期练习中涵养品德、培养团队协作能力。同时，传统体育项目可以引导学生树立科学的健身理念，调节负面心理状

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

态，实现全方位育人效果，适配高校体育育人的教育目标。

（二）教学适配：传统体育项目适配高校体育课堂教学规律

传统体育项目具备适配性强、形式灵活的特点，适配高校体育课堂教学规律。常规体育课堂教学以篮球、田径等运动项目为主，对学生身体素质、运动基础要求较高，部分学生难以达到课程教学标准[2]。传统体育项目动作简单，可动态调节运动强度，无需专业场地和器材，适配不同体质和运动基础学生的训练要求，可有效解决体育课堂教学分层难度大、差异化教学不足等问题。同时，传统体育项目涵盖单人练习、双人练习、团队训练等多种形式，有利于灵活调整课堂教学模式，可有效提升学生课堂积极性。

（三）文化传承：传统体育项目推动传统文化有效传播

高校是文化传承的重要阵地，大学生是文化传承的核心群体。传统体育课堂教学中，长期以田径、球类等现代化运动项目为主，传统文化传播渠道有限，难以培养学生文化传承精神与文化自信[3]。传统体育项目是优秀传统文化传播的重要载体，承载着民族精神与民俗文化，将其常态化融入体育课堂教学，有助于学生深入了解文化内涵与民族精神，帮助其主动感知、认同、传承文化，契合新时期以体育人的教育理念。

二、实践创新：传统体育项目融入高校体育课堂教学路径设计

（一）课程重构：结合以体育人目标搭建分层课堂教学内容

传统体育课堂教学以田径、球类运动为主，难以兼顾学生个体差异，无法有效提升学生核心素养。以体育人教育理念下，需结合高校学生运动基础与身体素养，精准融入传统体育项目，搭建分层课堂教学内容，提升体育教学的适配性。在课程体系设计层面，教师需深入整合传统体育项目资源，将其精准融入体育课程体系框架，如将太极拳、基础武术、跳绳、八段锦等安全性较高的传统体育项目纳入体育必修课，面向全体学生开展基础动作、基础发力技巧教学，确保学生掌握基础运动技能。为保障课程多元化，教师可在体育选修课中精准融入传统体育项目，如开设舞龙舞狮、传统摔跤等项目，学生可根据自身身体素质合理选择传统体育项目。

在分层课堂教学内容设计层面，需针对不同层次学生设计精准教学内容，针对零基础学生，注重动作规范教学；针对有一定基础的学生，开展组合运动训练，逐步巩固学生基础，强化学生体能训练；针对基础较强的学生，开展成套套路和团队配合教学，并统一各传统体育项目教学大纲与技能标准，形成配套的课程体系。以传统醒狮运动项目为例，对零基础的学生，教师以基础动作、基础步法教学为主，并根据学生运动基础与体质状况选择适配的教学内容；对有一定基础的学生开展醒狮套路训练和专项体能教学，让学生逐渐巩固体育项目知识；针对基础较强的学生，开展醒狮团队配合训练。通过搭建分层教学内容体系，可解决传统体育教学内容碎片化问题，有效提升学生体育素养与文化自信。

（二）课前引导：依托课前筹备激发学生参与兴趣

高校学生身体素质差异较大，传统体育教学以田径、球类运动为主，难以兼顾学生个体化差异，课堂训练进度不统一，且存在动作适配困难等问题。在以体育人背景下，教师需将传统体育项目融入课前导学环节，充分调动学生积极性，为课堂教学模式优化奠定扎实的基础。在教学前，教师需精准统计学生学情，结合历史体育成绩、学生课堂表现，摸排学生运动基础、体能状况、肢体协调性差异，将学生划分为基础层、提升层、拓展层三个层级，并建立适配性的训练方案，确保可以提升课程适配性。同时，教师依托线上平台发布传统体育项目相关内容，涵盖动作示范、发力要点、常见错误动作拆解等内容，让学生提前熟悉教学内容，激发学生参与兴趣，降低课堂教学难度。

如在太极拳实践教学中，教师提前在学习平台发布太极拳基础动作示范、发力要点、发力速度、动作连贯方式等内容，同步推送武术健将演练太极拳运动视频，激发学生学习兴趣，使其积极主动参与到太极拳训练中。同时，教师需要精准摸排学生身体素质、运动基础、身体协调性等指标，结合学生日常体育训练表现，将其划分为不同的层级，教师根据不同层级学生个体差异，制定针对性的太极拳训练方案，如针对基础层学生，设计左右野马分鬃、左右搂膝拗步、白鹤亮翅等基础动作规范教学课程；针对提升层学生，设计起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步等连贯动作训练内容；针对拓展层学生，以24式简化太极拳招式系统性教学内容为主。通过有效的课前导学与教学内容设计，可激发学生积极性，提升传统体育项目内容的适配性。

（三）课堂实践：依托内容优化提升教学精度

课中教学是提升学生核心素养的重要环节，传统高校体育教学以统一训练模式为主，教师示范动作与发力标准，学生模仿教师动作进行训练，缺少针对性和有效性[4]。在以体育人理念下，教师需结合学生分层教学内容，设计标准示范、分层拆解、分组实训、及时纠错、复盘指导的课堂教学模式。教师针对不同层级学生，先完成标准动作示范与发力要点讲解，将成套动作逐步拆解，降低训练难度。完成讲解后，组织学生分组开展实训练习，教师在课堂中密切观察学生表现，针对学生动作变形、发力错误、节奏紊乱、肢体不到位等问题开展精准指导。同时，教师在课堂以小组为单位开展技能竞赛、优秀示范等活动，充分调动学生积极性。完成运动教学后，教师复盘总结教学经验，梳理传统体育项目教学的常见问题与改进策略，不断提升课堂教学质量。

如在八段锦教学中，教师在课堂演示标准动作、发力方式，同步讲解相关内容，让学生熟悉八段锦的基础操作，之后结合学生分层结果开展分段拆解训练。如针对基础层学生，重点演示“两手托天理三焦”的运动动作规范，让学生掌握动作的发力特征与肢体摆放位置；针对提升层学生，以四个动作为一组，逐步拆解动作，并完整演示动作内容；针对拓展层学生，完整演示整套动作。完成动作演示后，教师将学生划分为4-6人为一组的多个小组，学生在小组内反复训练上述动作，并相互监督指导，规范动作标准。同时，教师组织开展小组竞赛，评选最优示范学生，充分调动学生参与积极性。完成课堂教学活动后，教师总结八段

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

锦的教学难点与常见错误动作，如共性错误中，学生练习时存在重心不稳、手型错误、步型错误、呼吸错误等问题。在个性化难点中，部分学生在练习“两手托天理三焦”时，抬头不够、脖子僵硬紧绷；在练习“摇头摆尾去心火”时，部分学生马步过高或重心前倾，只扭腰部，头部不动。教师在分组指导中，纠正学生个性化训练问题，并在课后总结中梳理共性问题，不断调整课堂教学内容，提升传统体育项目的适配性和教学精准性。

（四）课后巩固：通过课后练习和实践活动巩固教学成果

传统高校体育课堂教学时，学生存在课堂掌握牢固、课后遗忘的训练难题，在以体育人理念下，教师需建立常态化的课后巩固训练机制，提升传统体育项目的教学成效。如在课后布置轻量化的实训任务，让学生针对课堂所学的传统体育项目技能，重点练习易错动作与动作连贯性，通过视频打卡方式，不断强化动作记忆，巩固课堂训练成果。同时，在高校内部组织学生参与传统体育项目社团，在课后针对性开展集训和团队配合训练。定期组织学生开展传统体育项目竞赛，让学生逐步巩固运动技能，形成课前适配、课中教学、课后巩固的闭环教学模式。

例如，在形意拳传统运动训练中，学生课堂掌握了运动要领，但并不熟练，课后容易生疏，难以有效掌握动作要领。在课后训练中，教师需布置轻量化的实践作业，如纵步金鸡独立展示了腿法与臂法的结合，左脚前纵时，右掌需贴近左掌，确保动作的连贯性。教师布置该动作训练作业，让学生完整、连贯地演示该动作，并以视频打卡的形式引导学生持续巩固练习，掌握动作要领。同时，教师开设形意拳兴趣社团，课后针对重点动作难题进行巩固训练，并在每学期中期和末期组织开展形意拳演示竞赛，评选优秀个人和优秀小组，充分调动学生积极性，提升其对传统体育项目的兴趣。

（五）评价优化：搭建适配传统体育项目的多元评价机制

高校传统体育课堂教学评价以期末考核为主，注重评价学生体能提升情况与运动项目掌握情况，缺少对学生练习过程的综合评价[5]。对此，教师在以体育人视角下，需构建适配传统体育项目的多元评价机制。在评价指标层面，教师需将传统体育项目课堂实训表现、日常打卡、基础动作规范、套路演示能力、技能提升效果、团队演示效果纳入评价指标，实现对学生训练过程的全维度考核。在考核方式上，采用过程性考核与期末考核相结合的评价模式，引入教师评分、学生互评、学生自评评价机制，全面评价学生传统体育项目技能掌握情况。

例如，在舞狮传统体育项目教学评价时，教师通过课堂采集学生舞狮步法、动作连贯性、表演美观性等指标，并采集学生日常技能打卡、动作规范性、套路完成质量、团队训练成果指标数据，将日常训练过程设定为40分；日常打卡、小组训练设定为30分；期末演示设定为30分。通过过程与结果评价的结合，实现对学生的客观评价。同时，教师评价学生技能掌握情况；学生自评兴趣、运动情况；小组学生互评训练和活动参与情况，教师结合多维度内容形成最终的评价结果。构建多维度相结合的评价机制，有利于围绕传统体育项目实操技能开展考核，规避了传统重形式、轻技能的评价问题，可有效提升学生参与积极性。

三、结束语

高校推广传统体育项目是体育教育工作的重要内容，契合以体育人的教育理念。但传统高校体育课堂内容单一，且缺少传统体育项目的精准融入，影响体育教学成效，需进一步推进传统体育项目与体育课堂教学的深度融合。在此背景下，研究从目标契合、教学适配、文化传承三个维度出发，深入分析传统体育项目与高校体育课堂教学融合机理，并提出融合路径，包括结合以体育人目标搭建分层课堂教学内容、依托课前筹备激发学生参与兴趣、依托内容优化提升教学精度、通过课后练习和实践活动巩固教学成果、搭建适配传统体育项目的多元评价机制。通过研究，可有效推动高校体育课堂教学模式改革，深化传统体育项目的应用，不断提升学生身体素质与核心素养，持续落实以体育人的教育发展目标。

参考文献

[1]高明有，汪超，梁堆，等.体教融合背景下陕西省高校推广中华传统体育项目实践[J].体育世界，2024,(7):10-12.

[2]文楠，迪力亚·迪力夏提，吕志伟.新疆高校体育教学与传统体育项目融合发展研究[J].创新创业理论研究与实践，2025,8(14):172-174.

[3]袁野.传统文化项目在高校体育教学中的传承路径[J].体育视野，2026,(6):14-16.

[4]冯鑫.民族传统体育项目武术在高校体育中的开展现状分析[J].当代体育科技，2025,15(3):45-48.

[5]郭建明，万玉玲，孙辉，等.文化传承视角下少数民族传统体育项目高校推广路径研究[J].当代体育科技，2026,16(1):98-101.

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License