

民族传统体育融入高职体育策略研究

凌寒

四川华新现代职业学院, 四川 成都

收稿日期: 2021年12月7日; 录用日期: 2022年1月6日; 发布日期: 2022年1月13日

摘要

在新课程改革不断推进的背景下, 高职体育教学越来越注重激发学生学习的主动积极性。而将民族传统体育融入高职体育教学中, 能够有效提高学生的学习兴趣, 帮助学生了解民族文化。基于此, 本文就民族传统体育的内涵概念以及在高职体育教学中融入民族传统体育的意义展开了深入探讨, 以期能够为关注这一问题的教师提供参考。

关键词

高职体育, 民族传统体育, 学生, 教学, 课程改革

Research on the Strategy of Integrating National Traditional Sports into Higher Vocational Sports

Han Ling

Sichuan Huaxin Modern Vocational College, Chengdu Sichuan

Received: Dec. 7th, 2021; accepted: Jan. 6th, 2022; published: Jan. 13th, 2022

Abstract

Under the background of the continuous promotion of the new curriculum reform, physical education teaching in Higher Vocational Colleges pays more and more attention to stimulating students' learning initiative. The integration of national traditional sports into higher vocational physical education can effectively improve students' interest in learning and help students understand national culture. Based on this, this paper deeply discusses the connotation and concept of national traditional sports and the significance of integrating national traditional sports into

physical education teaching in higher vocational colleges, in order to provide reference for teachers who pay attention to this problem.

Keywords

Higher Vocational Physical Education, National Traditional Sports, Student, Teaching, Curriculum Reform

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

与竞技体育项目存在很大不同, 高职体育教学以健康为教育的出发点, 更多偏向于户外游戏活动的形式, 因此可以将民族传统体育融入其中, 这样不仅提高了高职体育教学实践的趣味性和实用性, 大大增强了学生的运动积极性, 使得学生的四肢协调配合能力以及运动能力得到更好的锻炼。基于此, 本文对民族传统体育的融入展开分析, 以提升高职体育教学有效性。

2. 民族传统体育的内涵概念

民族传统体育形式丰富、内涵突出。从广义上讲, 民族传统体育是人类社会发展进程中创造出的物质财富和精神财富的重要组成部分。从狭义上讲, 民族传统体育是随着社会的发展进步形成的普及民族传统知识、传播体育历史文化、满足人民群众文化需求的体育活动。具有丰富人们精神生活, 提高人们生活质量的积极作用。因此, 在进行民族传统体育活动时要注重强化民族地域性特色和文化品味, 突出民族传统体育的独特性[1]。不仅如此, 民族传统体育还具有极高的教育价值。课程体系包括《中国武术史》《运动解剖学》《运动生理学》《运动心理学》《运动训练学》《运动处方》《武术剧目》《教育学》《学校体育学》《传统养生学》《武术套路》《跆拳道》《散打及各类体育技能》[2]。

3. 在高职体育教学中融入民族传统体育的意义

3.1. 有利于高职学生继承优良传统

习近平总书记曾说过: “忘记历史, 摒弃传统, 等同于割断自身的精神命脉, 在新的时代背景下, 中国人民一定要坚持道路自信、理论自信、制度自信和文化自信, 中国人民坚定的文化自信是建立在五千多年的历史文化遗产基础上的[3]。”同时, 高职体育教学作为传承本土体育文化的重要渠道, 应当在体育教学中积极融入民族传统体育。将民族传统体育融入到高职体育教学中可以有效的培养高职学生的体育文化凝聚力, 通过对民族传统体育文化的宣传和尝试, 用丰富多彩的形式弘扬我国的优秀体育历史文化。

3.2. 有利于丰富课程教学内容

近年来, 随着高职院校的不断扩招, 传统的高职体育课也面临着严峻的考验。目前, 我国的体育课程设置大多是足、篮、排球和操舞类项目, 并且很多高职院校在教学中存在场地和器材等硬件设施匮乏等问题, 这些因素都阻碍了体育课程教学有效性的发挥。由于民族传统体育项目受到场地和器材的限制比较小, 便于开展。将民族传统体育融入到高职体育教学课堂中, 不仅能够丰富教学内容, 还在一定程

度上改善了传统体育教学硬件设施滞后缺乏的情况。民族传统体育运动以其独特的趣味性弥补了高职体育教学运动项目的重复单调,丰富了传统体育课程的内容,更加激起学生对体育课程的兴趣与热情。对促进学校整体体育教育水平有着重要的作用[4]。

3.3. 有利于实现终身教育的目的

随着社会的发展,终身体育教育理念在高校体育教育中占据着越来越重的份量。终身体育的内容应该突破时间、项目以及形式的局限,与学校、家庭、社会有效地结合,实现体育教育的统一性、持续性以及完整性。让学生养成终身锻炼的习惯,形成终身体育的认识是我国学校体育的重要目标。但在实际情况中,这种目标并没有达到,尤其是在学生进入社会后,由于工作、年龄以及场地的限制,更是影响了学生终身体育的落实。目前大部分学校教学的主要运动项目是田径以及各种球类运动等,这些体育项目在学生中的可接受性较强,具有广阔的群众基础。但是,此类体育活动受到场地以及条件限制,体育练习的方法比较单一,学生经过多次的练习之后会很容易感到枯燥,不利于培养学生终身体育的习惯。而民族传统体育项目类型丰富,气氛轻松欢乐,并且对学生的身体素质、年龄以及场地要求限制小,容易激发学生的兴趣并培养学生体育习惯[5]。更因其具有简单易学,趣味性强的特点,学生可以在课后根据自己的具体情况来选择适合的体育项目随时展开锻炼,在潜移默化中提高自身能素质,即使随着年龄的增长和身份的变换也能够坚持参与到体育项目中,有利于养成终身锻炼的习惯,推动终身体育的贯彻落实。

3.4. 有助于学生人文素养的提升

民族传统体育是人们在漫长的生产生活过程中所不断积累积淀下来的文化瑰宝,作为人们社会文化生活的缩影,民族传统体育项目反映出了各民族的历史发展进程。学生在学习这些民族传统体育项目技能的同时也了解到这些体育项目所蕴含的文化内涵,从而加深对于我国民族传统文化的认识与理解[6]。将民族传统体育融入到高校体育教学中能够提升学生的人文素养,有效促进我国民族传统文化的传播。科学健康的体育教学活动不仅能使学生增强体质,还可以在情绪和心态调节上起到积极的作用,促进运动体和心理素质的健康发展,从而提高综合素质的全面发展。民族传统体育是体育的重要组成部分,它对素质教育有着深远的影响,对学生的身心健康发展以及人文素质提高有着不可替代的作用。

4. 民族传统体育融入高职体育教学中存在的问题

4.1. 教师专业性不强

随着新课程改革的不断推进发展,将民族传统体育融入到高职体育课教学中,促进学生的全面发展已经成为我国高职体育教育不可阻挡的趋势。虽然部分教师逐渐意识到在高职体育课教学中融入民族传统体育的重要性,但在实际教学中大都习惯于沿用传统教学模式开展体育课教学工作,教学模式僵化陈旧。在理论知识和项目技能上都缺乏专业的教学整合计划,存在着高职体育课教学现况与新时代下教学整合目标需要不一致的问题,导致未能实现有效的民族传统体育教学效果。其次,还有一些高职体育教师缺乏具体科学规范的教学方法,过分注重学生课堂纪律是否良好,甚至有些体育教师在教学时选择的教学案例有误,从而不利于民族传统体育项目在学校的普及与推广。

4.2. 教学内容枯燥单一

当前,我国民族传统体育主要包括三个组成部分,即民间体育、养生和武术。目前,大多数学校的民族传统体育教学仅局限于武术教学,更多是注重单纯的成套动作练习,不能激发出学生的学习兴趣,

直接影响教学效果。民族传统体育中的武术内容“一尊独大”的局面造成民族传统体育教学的单一和枯燥。课程设置也不够科学合理，民族民间体育和传统体育养生方面相关课程寥寥无几。而像蹴球、陀螺、珍珠球、毽球、民族花样跳绳等富趣味性的活动并未在校园中普及和开展。高校体育教学应丰富充实教学内容，完善民族传统体育课程设置，将更多的养生体育和趣味体育项目融入到高校体育课程中。

4.3. 专项资金及体育设施建设落后

目前，大部分高职院校都是以学科建设为主，对体育项目特别是民族传统体育项目的开展不够重视，相关的经费不够充裕，审批难度大，尤其是民办高职院校在经费方面管理更是严格。首先，由于缺乏专项资金和学校的重视，相关的理论研究比较少，不利于民族传统体育融入高职体育教学课堂的落实。其次，有关民族传统体育项目方面的书籍资料和器械严重缺乏，并且，当前学校的体育设施以及场地基本都是为球类项目、操舞类和田径类项目服务，由于缺乏器材和场地的原因，很多民族传统体育项目无法顺利开展，直接影响学生参与民族体育的积极性和主动性。

5. 在高职体育教学中融入民族传统体育的策略建议

5.1. 研发关于民族传统体育的教材

教材是教学之本，目前我国民族传统体育还缺乏科学规范的理论教材，这严重影响了民族传统教育的落实与发展。我国是一个多民族国家，民族传统体育项目丰富多彩，各具特色。将民族传统体育有效地融入到学校体育中不仅能促进学生的身心健康发展，还能更好地弘扬民族文化。因此，加大对民族传统体育教材的研发力度，打造出包含民族传统体育元素的多元化体育教学构架是十分必要的。学校应根据高校体育的课程标准，综合考虑区域特点和体育项目特色，结合学校实际条件来挖掘民族传统体育项目并编撰成体育教材，为民族传统体育项目融入课堂提供科学规范的理论基础。体育教材的编撰能有效改善民族传统体育建设的滞后性，也有助于体育教师在体育课程上发挥出更好的作用，提高高校体育教学效果，从而促进身心健康发展。

5.2. 加强师资队伍建设，提升教师专业素养

在高职体育教学中融入民族传统体育的过程中，教师是极其重要的因素。师资素质的高低影响着民族传统体育与高职体育课程融合[7]。因此，打造一支高水平的师资队伍对于高职体育教学十分必要。引进专业的民族体育教学人才、加强师资队伍的建设、邀请专家队伍开展座谈会以及经常与其他院校之间的沟通交流都是强化师资队伍的有效手段。此外，还需要完善考核制度，定期对教师进行综合素质考核，以保证每一位教师的职业素养与道德素养都能够满足民族体育教学的要求。良好的师资队伍能够保证民族传统体育与高职体育的有效融合，增强学生的学习兴趣与热情，对学生体育素养的提高以及学生的全面发展都有着重要的作用[8]。

5.3. 建立系统的课程体系

目前民族传统体育在学校体育教学中所占比重轻，理论研究少，课程设置不合理，缺乏系统的课程体系，这都对民族传统体育融入到高校体育课程中产生了不利影响。课程体系的改革是将民族传统体育融入高职体育课堂的重要保障，因此需要根据民族传统体育融入体育课堂的需求对课程体系进一步完善，构建明确的民族传统体育教学与教学目标，建立起比较完善的课程体系。在构建课程体系过程中需要将民族传统体育相关特点以及学校的具体情况有效结合，以确保民族体育课程体系的完整性、高效性与高品质。要根据学校所在地的人文风俗结合学校学生的身心特征以及兴趣爱好来开展民族传统体育课程体

系的建设工作。学校可以对引入体育教学的民族传统体育项目根据季节、场地等条件来分类和筛选，以此加快民族传统体育课程体系的建设。民族传统体育课程体系建设需要从教学方法、教学内容、教学评价以及组织体系等各个方面入手，全面的进行优化与完善，以保证课程体系改革的落实度。完善的民族传统体育教学课程体系，能够调动学生参与体育活动的热情，培养学生终身体育习惯，充分发挥民族体育教学的有效性。

5.4. 加强对民族传统体育项目的改造

我国地大物博，民族众多，各民族有着不同的地理环境、生活方式以及风俗习惯，所以民族传统体育项目均具有显著的民族风格及地方特色[9]。因此，应坚持因地制宜，以人为本的原则，在选择有代表性的地方特色民族传统体育项目为教材的同时要根据学校的具体情况，例如，场地、体育器材、学生素质等实际情况对民族传统体育项目进行科学的筛选，也可以在继承发扬的基础上对民族体育项目进行科学的改造与创新，最终不仅能够促进学生的身心健康发展，也能使民族传统体育文化在传承和发扬同时焕发出新的生命力。

5.5. 加大民族传统体育教育宣传力度

作为中华民族优秀传统文化的重要组成部分，民族传统体育应该与时俱进，不断创新，不断扩大影响力。高职院校可以通过微博、微信公众号、视频等多种新媒体方式来进行宣传推广，让学生感受民族传统体育项目的趣味和魅力。此外还可以设置各种民族传统体育社团组织，例如：武术协会、民族健身舞蹈协会等，加深民族传统体育的影响力。还可以利用文艺汇演或者运动会等集体活动来展示民族传统体育项目，传播优秀民族体育文化，吸引更多的学生参与到民族体育活动中来[10]。

5.6. 加大资金投入完善学校体育设施

为更好地开展民族传统体育教学，应在学校体育教学设施方面加大投入，为教学提供足够的器材和设备。教师也可以根据学生的素质和不同民族传统体育项目的特点来对器材进行创新与改造，灵活多用的教学器材不仅有利于开展体育教学，也能更好地激发学生的学习热情，提高体育素质。有利于民族传统体育更好地融入高职院校体育教学中[11]。

6. 结束语

综上所述，在高职院校体育教学中，引入民族传统体育活动教学模式能够有效地提升教学质量。譬如，开展民族传统体育活动能够强健学生体魄，适应新时代社会需要；还能使教学内容更加精彩生动，改善传统体育教学硬件设施滞后缺乏的情况；在技能教学中，能够团结合作、注意力集中的参与进来。因此，民族传统体育活动应充分地应用到高职体育教学中来。

参考文献

- [1] 苗晨. 民族传统体育融入高职体育策略研究[J]. 文体用品与科技, 2021(17): 5-6.
- [2] 唐长青. 民族传统体育融入高职体育策略研究[J]. 经济师, 2020(10): 248+250.
- [3] 黄甫平. 民族传统体育融入高职体育策略研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(12): 61-62.
- [4] 姜威. 民族传统体育在高职体育教学中的思考与实践[J]. 当代体育科技, 2019, 9(20): 194-195.
- [5] 李晓勇. 基于“两创”原则的民族传统体育课程改革与实践研究[J]. 运动精品, 2020, 39(3): 1-2.
- [6] 韦丽春. 民族地区高校民族传统体育特色课程体系的构建与创新实践研究——以河池学院为例[J]. 河池学院学报, 2013, 33(3): 112-117.

- [7] 陈新平, 叶巧舟. 基于职业核心能力培养的高职体育课程内涵建设研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2019, 32(4): 117-120.
- [8] 陈礼龙, 赵晋. 探析高职院校体育教育在学生素质教育中的作用、现状及改进措施[J]. 襄阳职业技术学院学报, 2018, 17(6): 10-15.
- [9] 朱桂华, 肖年乐. 民族传统体育项目融入高校体育教学的价值研究[J]. 体育研究与教育, 2014, 29(4): 66-68.
- [10] 马骏, 吴本连, 施瑶. 建构主义下快乐体育教学对大学生身心素质的促进作用研讨[J]. 体育科技文献通报, 2016, 24(8): 3-4+9.
- [11] 郝家春. 新时代我国民族传统体育学学科的调适与发展[J]. 西安体育学院学报, 2019, 36(3): 327-332.