

民族文化遗产下民族传统体育教学改革探索

白睿涵*

中央民族大学体育学院，北京，中国

*通讯作者

【摘要】在全球化背景下，民族文化遗产面临挑战，民族传统体育作为其重要载体，在现代教育体系中却处于边缘。本文剖析了民族文化遗产与民族传统体育的内在联系，指出当前民族传统体育教学存在内容单一、课程设置不合理、教学方法陈旧、师资薄弱及评价体系不完善等问题。基于文化遗产与学生全面发展的需求，提出教学改革目标。通过挖掘整合项目、融入文化元素创新教学内容；运用多样化教学方法及现代教育技术改进教学；开展专业培训、引进人才加强师资队伍建设；构建多元化评价指标、结合过程性与终结性评价完善教学评价体系。改革取得一定成效，未来应深化民族文化遗产与体育教学融合，拓展教学内容，加强师资建设，完善保障与评价机制，以推动民族传统体育教学在民族文化遗产传承和学生发展中发挥更大作用。

【关键词】民族文化遗产；民族传统体育；教学改革

1. 引言

在全球化进程日益加速的当下，民族文化遗产作为一个国家和民族的精神标识，其传承与发展面临着诸多挑战。民族传统体育作为民族文化遗产的重要载体，蕴含着丰富的历史、艺术、民俗等元素，承载着民族精神与价值观念。然而，在现代教育体系中，民族传统体育教学长期处于边缘地位，其教学内容、方法及师资等方面存在诸多问题，难以满足民族文化遗产传承与学生全面发展的需求。对民族传统体育教学进行改革，不仅有助于传承和弘扬民族文化遗产，增强民族凝聚力与文化自信，还能丰富体育教育内涵，促进学生身心健康与综合素质的提升，具有重要的理论与实践意义。

2. 民族文化遗产与民族传统体育的内在联系

2.1 民族文化遗产的内涵与特征

民族文化遗产是一个民族在长期历史发展过程中形成并传承下来的物质文化遗产与精神文化遗产的总和。其内涵丰富，包括独特的语言文字、价值观念、宗教信仰、风俗习惯、文学艺术等。民族文化遗产具有鲜明的民族性，是一个民族区别于其他民族的重要标志；具有传承性，通过代代相传得以延续和发展；还具有地域性，受地理环境、生产生活方式等因素影响，不同地区的民族文化遗产呈现出各自特色。

2.2 民族传统体育的文化属性

民族传统体育作为民族文化遗产的重要组成部分，具有深厚的文化底蕴。从历史角度看，它是民族发展历程的生动记录，如古代武术中的一些套路起源于战争防御或狩猎活动，反映了当时的社会生活。在民族精神体现方面，像蒙古族的赛马，展现了勇敢、拼搏的民族精神。民族传统体育还与民族艺术紧密相连，如傣族的孔雀舞，既是舞蹈艺术，又具有体育健身功能，其动作姿态体现了民族对美的独特理解。

部分，具有深厚的文化底蕴。从历史角度看，它是民族发展历程的生动记录，如古代武术中的一些套路起源于战争防御或狩猎活动，反映了当时的社会生活。在民族精神体现方面，像蒙古族的赛马，展现了勇敢、拼搏的民族精神。民族传统体育还与民族艺术紧密相连，如傣族的孔雀舞，既是舞蹈艺术，又具有体育健身功能，其动作姿态体现了民族对美的独特理解。

2.3 二者相互作用机制

民族文化遗产为民族传统体育的形成与发展提供了土壤。不同民族的文化观念、生活方式决定了其传统体育项目的内容与形式。例如，藏族的传统体育项目多与高原环境、宗教活动相关，如马术表演常带有祈福寓意。民族传统体育则是民族文化遗产传承与传播的重要途径。通过体育活动，民族文化遗产得以在民众中广泛传播，增强民族文化遗产认同感。同时，民族传统体育在发展过程中不断吸收民族文化遗产的新元素，促进民族文化遗产的创新与发展。

3. 民族传统体育教学现状剖析

3.1 教学内容与课程设置

目前，民族传统体育教学内容较为单一，多集中在武术等少数项目上，对其他丰富多样的民族传统体育项目挖掘不足。课程设置方面，部分学校将民族传统体育课程作为公共体育选修课，课时较少，且缺乏系统的课程体系。如果其民族传统体育课程仅开

设一学期,每周2课时,教学内容局限于简化太极拳,无法让学生深入了解民族传统体育的多元魅力。

3.2 教学方法与手段

传统教学方法以教师示范、学生模仿为主,注重技术动作传授,忽视民族文化内涵讲解。这种教学方法枯燥乏味,难以激发学生学习兴趣。在现代教学手段应用上,多数学校存在不足,多媒体教学资源匮乏,未能充分利用互联网、虚拟现实等技术丰富教学内容与形式,限制了教学效果提升。

3.3 师资队伍与教学评价

师资力量薄弱是民族传统体育教学面临的突出问题。许多体育教师缺乏民族传统体育专业背景,对教学内容理解不深,难以进行高质量教学。教学评价体系不完善,多以学生技术动作掌握程度为主要评价指标,忽视对学生文化理解、参与热情、创新能力等方面的评价,无法全面反映教学效果与学生学习成果。

4. 民族文化遗产下教学改革的必要性与目标

4.1 必要性分析

从文化传承角度看,民族传统体育是民族文化瑰宝,通过教学改革能使其在现代教育体系中得以传承与发展,避免文化失传。对于学生全面发展而言,改革后的教学可让学生在锻炼身体的同时,深入了解民族文化,增强文化自信与民族认同感,培养团队合作、创新思维等能力,促进学生身心健康与综合素质提升。

4.2 改革目标设定

知识技能目标上,使学生掌握多种民族传统体育项目的基本技术与技能,如学会2-3种少数民族传统体育项目的规则与玩法。文化传承目标方面,让学生深入理解民族传统体育所蕴含的文化内涵,能够讲述至少3个民族传统体育项目背后的文化故事。学生素养培养目标是教学,提升学生的身体素质、心理素质,培养学生的团队协作精神、创新精神与文化传承意识。

5. 民族传统体育教学改革策略与实践案例

5.1 教学内容创新

5.1.1 挖掘与整合民族传统体育项目

深入挖掘各民族特色传统体育项目,如土家族摆手舞,它集舞蹈、健身、祭祀于一体,具有独特的艺术魅力与健身价值。将其引入教学时,对动作进行整理规范,根据学生特点进行改编。同时,整合不同民族的传

统体育项目,形成多元化教学内容体系。例如,将蒙古族摔跤、维吾尔族达瓦孜等项目纳入教学,让学生体验不同民族体育文化。

5.1.2 融入民族文化元素

在教学过程中,融入民族历史、传说、艺术等元素。以苗族芦笙舞教学为例,讲解苗族迁徙历史与芦笙在苗族文化中的重要地位,让学生了解舞蹈动作与文化背景的关联。同时,引入苗族音乐、服饰等艺术元素,通过多媒体展示,增强学生对民族文化的直观感受,丰富教学内容。

5.2 教学方法改进

5.2.1 多样化教学方法应用

采用情境教学法,如在教授彝族火把节传统体育项目时,创设火把节热闹场景,让学生在情境中感受体育魅力,激发学习兴趣。项目教学法让学生分组完成民族传统体育项目策划,如设计一场小型民族传统体育运动会,培养学生的团队合作与创新能力。

5.2.2 利用现代教育技术

借助多媒体教学,制作民族传统体育项目教学视频,包括动作示范、文化讲解等内容,供学生课后复习。利用虚拟现实技术,让学生身临其境地体验民族传统体育活动场景,如模拟蒙古族射箭场景,增强学生的参与感与学习效果。

5.3 师资队伍建设

5.3.1 专业培训与进修

高校定期组织体育教师参加民族传统体育专业培训,邀请专家学者进行讲座与指导。例如,可以连续三年组织教师参加全国民族传统体育师资培训班,学习新的教学理念与方法,提升教师专业素养。

5.3.2 人才引进与合作

积极引进民族传统体育专业人才,充实师资队伍。同时,与民间体育传承人合作,邀请他们走进课堂,传授技艺与文化。比如聘请当地武术大师为兼职教师,定期开展教学活动,丰富教学资源。

5.4 教学评价体系构建

5.4.1 多元化评价指标

建立涵盖技术、文化理解、参与度等多方面的评价指标。技术方面评价学生对民族传统体育项目动作规范程度的掌握;文化理解考查学生对项目文化内涵的理解与阐述能力;参与度关注学生在课堂活动、课外体育实践中的表现。

5.4.2 过程性评价与终结性评价结合

过程性评价贯穿教学全过程,通过课堂表现、作业完成情况、小组活动参与度等进行评价。终结性评价在学期末进行,以技能考核、文化知识测试等形式综合评定学生成绩。过程性评价占总成绩 40%,终结性评价占 60%,全面客观地评价学生学习成果。

6.结论

本研究通过对民族传统体育教学现状分析,提出了基于民族文化遗产的教学改革策略。通过教学内容创新、方法改进、师资队伍建设与评价体系构建等措施,取得了一定成效,为民族传统体育教学改革提供了有益经验。但同时也认识到改革过程中存在的问题,需不断完善。

未来民族传统体育教学改革应进一步深化民族文化与体育教学融合,拓展教学内容,开发更多具有地域特色与民族风情的体育项目。加强师资队伍专业化建设,提高教师教学水平。完善教学保障机制,加大资金投入,改善教学场地与设备条件。持续优化教学评价体系,促进教学质量不断提升,推动民族传统体育教学在民族文化遗产与学生全面发展中发挥更大作用。

参考文献

- [1]韦晓康,张延庆.少数民族传统体育与文化遗产:少数民族传统体育教育发展、创新与人才培养探索[M].中央民族大学出版社,2009.
- [2]李永刚.文化传承视野下高校民族传统体育教学模式的构建[J].青少年体育, 2016(3):
- [3]骆婉莹.课程思政视域下民族传统体育的教学改革与探索[C]//2022年中国体育非物质文化遗产大会专题报告摘要汇编.2022.
- [4]梁政东.推广与创新——民族传统体育的改革与实践研究[J].文体用品与科技, 2021(1):3.
- [5]池兵.如何在中学体育教学中融入民族传统体育运动项目[J].中文科技期刊数据库(引文版)教育科学, 2016(1):00087-00087.
- [6]黄迪.民族传统体育文化传承与发展的几点思考[J].艺海, 2021, 000(004):106-109.
- [7]刘轶.我国学校民族传统体育发展路径研究[D].上海体育学院[2025-03-24].