

民族传统体育融入高中体育课堂教学的研究

袁亚弟

江西省抚州市临川第一中学

摘要:在我国辽阔的天地中孕育了无数传统文化,这些传统文化为人民群众创造了极大的精神财富,在这其中,少数民族智慧的结晶更是在其中有明显体验,把这些优秀的文化融入当前的教学活动中,能够不断丰富课堂教学内容,帮助学生拓展知识视野,为高效课堂的打造奠定坚实基础。在高中体育课堂上,教师就要把握民族传统文化融入这门课程的积极作用,找到正确的教学突破口,指引学生通过这门课程的学习提高综合素质,推动人才培养质量的提升。基于此,本文就从当前高中体育教学的现状、民族体育文化融入高中体育课程的意义、传统体育融入高中体育课程遵循的原则,优化传统体育与当前课堂融合的对策多个层面展开论述。

关键词:高中体育;传统文化;民族特色;教学融合

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.12.143

民族传统体育项目具有浓厚的民族发展特色,也是我国传统文化发展中的重要组成部分,这些运动项目有着形式多样,内容丰富的特点,对学生视野的提升也有着积极的助推作用。作为新时代的教育工作者,要深入把握体育课程的特点,坚持以促进学生的发展为原则,采用多元化的方法把民族传统体育文化渗透到当前的高中体育课堂上,以此来激发学生的学习兴趣,增强学生的民族自豪感,促进其获得综合化的发展,培育更多时代所需的复合型人才。

一、高中体育教学开展现状

对于高中阶段的学生来说,学习任务不断加重,学习压力增大,科目的增多致使学生要投入更多的时间和精力完成文化课程的学习,导致大多数学生严重忽视了体育锻炼的重要性。在当前的教学活动中,由于长期受到传统教学理念的影响,大多数教育工作者认为学生只用学好科学文化课程,体育、美术、音乐等学科的学习无足轻重,这也就导致高中体育课程成了边缘化的学科。在这样的大环境之中,学生对体育课程的兴趣不高,教师对体育课程的重视力度不足,严重导致教学工作陷入困境,不但阻碍了学生综合素质的发展,也不利于学生在积极的状态下完成当前的学习任务。^[1]

二、民族传统体育融入高中教学课堂的优势

(一)有利于丰富学科教学内容

在以往的教学活动中,大多数情况下,体育课程中包含着传统的竞技性运动项目,其中就包括武术、游泳、体操、田径等等。这些教学项目的开展往往会受到场地和器材的限制,同时动作技术有着相对比较大的难度,练习起来相对比较复杂,然而,传统体育在高中体

育课堂上的融入,能够更好地彰显学科教学的特色,帮助学生把握56个民族的运动心理,改变过去单一教学模式带来的弊端,为学生提供了广阔的选择空间,多类体育项目的融合也让学生的学习兴趣得到了挖掘,变被动为主动,进而为教学目标的实现提供了有力支撑。

(二)有利于民族体育的继承和发展

传统的体育源自各民族在生产劳动和生活实践中总结和积累起来的经验,是一种宝贵的民族财富。然而,随着时代的变迁,对这类体育活动不够重视,组织的比赛相对比较少,使得这些体育运动面临逐渐消亡的命运。而把传统体育融入高中教学课堂,然后结合学生的知识储备和生活经验,完成教学内容的选择优化教学方案的设计,帮助学生掌握更实用的训练方法,方便教育工作者更深入的挖掘研究和整理传统体育项目的优势,使得传统体育项目能够得到更好的保护、传承和发展。

(三)有利于促进民族团结和融合

民族体育在学校教育教学活动中的融合能够加快少数民族体育文化的传播,在帮助学生掌握更多竞技运动项目知识的基础上指引学生感受更浓厚的民族文化氛围,积极主动地参与各个地区组织的体育竞赛活动,在了解各民族风土人情的基础上增强其对传统体育文化的理解和认知,强化对学生民族主义精神的培养,让学生能够团结起来,形成突出的向心力,为人才培养工作的持续发展奠定坚实基础。^[2]

三、民族传统体育融入高中,课堂遵循的原则

(一)因地制宜

传统文化的形成有着特定的地域,会因文化差异的不同而展现出不同的特点,不同的民族文化,也是其精

神追求的重要见证。在高中体育课堂上加强民族传统文化的融入，要精确的选择适合学生发展的体育项目，同时还要在开展教学指导工作的过程中尊重和秉承各个地区体育项目中蕴藏的体育精神，把握体育教学的内涵和本质，真正做到因地制宜，全方位的激活学生的学习兴趣，确保民族传统体育教学在高中课堂上的融入更加规范、准确。

（二）兼容并蓄

传统文化得以发展的原因，在于其能够在不同的历史时期都散发出独特的魅力。在高中阶段的体育教学课堂上，在组织学生对民族传统体育知识进行学习的过程中，教师要尊重传统文化产生的背景，最大限度地保持民族传统体育的原貌，在完成理论知识教学的同时完成适当的拓展延伸，挖掘学生对体育课程学习的悟性，在学好传统文化的基础上融入更多创新型的内容，指引学生发挥自身优势，组织学生完成体育项目的多维训练，最终有效促进学生感官的协调性，加快发展速度。

（三）注重创新

在发展民族传统体育的过程中，要在尊重传统的基础上加快创新步伐。在时代发展的基础上，不同地区的民族会进行积极的创新和探索，为此，在开展高中体育教学活动的过程中，教育工作者要勇于完成教学创新，在民族传统体育项目中融入自己的教学情感，激活学生的民族自豪感，在师生的密切配合下，优化体育课程教学体系的构建，指引学生更加高效的完成现阶段的学习任务，让学生能够真正爱上体育训练。

四、优化民族传统体育与高中教学活动的对策

（一）打造以人为本的教学课堂

在新课改背景下，要求教学活动的开展要以学生为中心，突出学生在课堂上的主体地位，让学生能够成为快乐学习的体验者。在高中体育教学课堂上引入民族传统体育项目，要帮助学生认识到传统体育发挥的积极作用。在为学生进行充分的讲解之后，要留出足够的时间引导学生完成积极主动的探索，让其重塑对体育学习的感知，调动其参与体育项目训练的积极性和主动性。^[4]

例如，在组织学生完成高中体育篮球这项运动训练的过程中，教师可以结合这一体育项目的特点完成教学资源的挖掘和联想。在具体的教学课堂上，教师可以引入土家族的棉花球运动，详细的为学生讲解这项体育项目是国土文化的具体呈现，即使在岁月变迁的过程中，

这种传统的体育项目仍然受到很多人的青睐。而且，由于这种项目对场地和器械的要求，不严格，对运动员的限制也较少，可以说是一种相对比较开放的体育项目。为此，教师可以让学生先了解这种运动项目的起源，再结合篮球学习的特点进行有机融合，这样就能使得学生快速达成体育训练的共识，并且，指引学生根据自己的运动基础完成运动角色的划分。在这个过程中，要充分尊重学生的学习意愿，对于一些感兴趣的学生可以组织其完成深层次的探究，而对于只喜欢篮球运动的学生可以适当减少民族传统体育文化知识的融入，让学生能够更加轻松的完成篮球训练，主动地参与到各种形式的训练活动中，努力扮演好课堂主人翁的角色，在自愿、自觉的前提下顺利完成教师布置的学习任务。

（二）设立形式多样的比赛项目

对于高中阶段的学生来说，学习压力较大，长期处于精神紧绷的状态，通过体育运动能够帮助其得到适当的放松。为此，要想使的学生获得更深刻的学习体验，教师要在融合民族传统体育文化知识的基础上组织形式多样的比赛项目，让学生能够在其中获得更多的刺激和成就感，展现高中体育教学的魅力，让学生在体验到体育训练乐趣的基础上挖掘自身潜能，有效提高课堂教学成效。

例如，在体育课堂上，除了为学生完成理论知识的传授之外，还要抽出足够的时间为学生传授更丰富的课程知识。具体来说，在我国传统体育项目的设立过程中，“毽球”也被称为“网毽”，是极具代表性的民族特色体育运动之一，并且还是在踢毽子的基础上发展起来的。在课堂上，教师就可以详细地为学生讲解这一体育项目的起源，指引学生灵活掌握拐、绷、磕、抹子等技能，还可以定期组织学生参与隔网对抗相关的比赛。在这个环节中，除了教师可以成为竞赛活动的裁判，还可以让学生参与到计分和统计活动中，帮助学生群体掌握体育竞赛的本质。在这种教学模式的支撑下，就能调动学生参与体育运动的积极性，帮助其掌握更实用的运动技巧，找到自己在运动过程中存在的不足，并及时查漏补缺。长期下来，学生不但能增长理论知识，还能提高实践能力，培育更多高素质、高技能的体育人才。

（三）优化体育项目内容的设计

在传统的体育教学活动中，大多数情况下都是由教师主宰课堂，学生处于被动学习的状态，让其成了学习

的“旁观者”，使得教学效果一直不理想，为了改变这种教学现状，在开展民族传统体育项目教学工作的过程中，教师要尊重学生的学习需求，考虑其知识基础认知水平和接受能力完成教学内容的选择，丰富教学的形式，合理选择体育教学类型，力争让高中体育课堂焕发新的生机和活力。^[5]

例如，在高中体育课堂上，带领学生完成“体操运动”相关项目学习的过程中，教师可以结合多媒体技术的优势完成教学内容的呈现。首先，教师可以利用多媒体技术的图片、视频和音频功能直观的为学生展示民族体育舞蹈的相关视频，留出足够的时间让学生完成模仿训练。在这个环节，教师也可以认真观察，挑选出一些表现相对比较好的学生为大家进行具体的细节分解和演示。在完成基本的观看和体验之后，教师要根据自己的专业为学生进行科学规范的示范，让学生能够找到自身在动作展现中存在的不足，在完成舞蹈活动的过程中，感受体育课程学习的乐趣，更加积极主动地参与到学习课堂上。而且，为了完成对教学的反思和完善，教师还可以录制相关的教学视频，在课后进行观看，指出教学模式和学生在训练中的不足，给出专业的改进意见。在更加丰富和形式多样的教学内容中，就能加深学生对民族传统体育项目的理解，并且掌握更实用的训练技巧，在形式多样的训练活动中，提高学生的身体协调能力和灵敏度，让学生能够保持精神的高度放松，真正发挥体育教学的优势，为学生的全面发展插上理想的翅膀。

（四）给出针对性的点拨和指导

高中阶段的学生正处于身心发展的关键期，其受到年龄、性别、成长环境、兴趣爱好等各种因素的影响，对体育课程的认知也会有所不同，对我国传统民族体育的发展也有自己独特的见解，为此，在开展教学活动的过程中，教师要尊重学生的学习心理，树立因材施教的意识，对学生的学习行为给出针对性的点拨和指导，进行科学的评价，带领学生在现阶段的学习活动中不断完善自我掌握，更实用的体育训练方法，养成良好的运动习惯。

例如，在组织学生完成高中体育“武术”这个课题学习的过程中，由于这是一项相对比较传统且古老的运动项目，起源早，流传时间长，为此，教师需要投入更多的时间和精力指引学生完成针对性的学习和训练。在

课堂上，教师可以尊重不同学生的学习感受采用男女有别的教学形式，让男生在传统的武术体育中吸取精华，在完成动作模仿的基础上进行适当的创新。而对于女生来说，大多数学生不喜欢武术学习，教师可以指引教练学生群体融合体操或者舞蹈完成创新型的训练，让不同的学生群体能够在自己的接受能力范围内完成教师布置的学习任务。在完成基本的教学工作之后，还要对男女生不同的心理素质创新水平进行综合评价，让每个学生群体能够全面认识到自身的优势和不足，并且结合个体差异提高不同体育项目学习的成效，指引其在完成学习目标的基础上树立继承和弘扬传统民族体育的意识，不断升华高中体育教学的内涵。

总而言之，随着新课程改革深入发展和素质教育的持续推进，促进高中生群体综合素质的发展也成了广大教育工作者共同关注的话题。为此作为高中阶段的体育教师，要深入把握专门课程的特点，把对学生综合素质的培养放在首要位置，明确民族传统体育在高中体育课堂上的融入能够有效激发学生的学习兴趣，丰富课堂教学内容，增强其对传统文化的认同感，在促进学生身体素质水平提升的同时帮助其缓解学习方面的身心压力，带领学生从理论和实践朝着两个方面着手，在完成学科基本理论把握的基础上，重视创新工作的开展，指引学生树立主动参与与主动探究的意识，在师生的共同努力下，构建更完整的教学体系，开创良好的教学局面，确保高中体育顺应课程改革的大潮流，为培育更多新时代所需的复合型人才贡献自身力量。

参考文献

- [1] 李嘉琦. 中国学生发展核心素养理念下学校体育本质回归[J]. 当代体育科技, 2019, 9(36): 63-67.
- [2] 孙其超. 民族传统体育对高校体育文化的影响分析[J]. 体育世界: 学术版, 2020(7): 44-45.
- [3] 黄祖润. 浅谈如何在高中体育教学中融入民族传统体育项目[J]. 教育界: 高等教育研究(下), 2019(11): 103-104.
- [4] 黄喜燕. 共生理论视角下民族传统体育与学校教育融合发展研究[J]. 体育世界: 学术版, 2020(3): 89-90.
- [5] 冯宏伟. 学校体育教学融入民族传统体育项目的问题与对策[J]. 教学与管理, 2020(24): 95-97.