

高中体育教学中融入中华优秀传统文化的实践研究

廖赣东

赣州市第六中学

摘要：伴随教育改革进程的持续推进，高中体育教学的重要价值愈发凸显，成为保障学生身心健康发展的关键构成。将中华优秀传统文化与高中体育课程有机结合，既能拓展教学内容的维度，又能提升学生的文化认知素养与民族文化自信。本文拟从理论建构与实践探索两个层面，系统剖析中华优秀传统文化融入高中体育教学的有效路径，以此推动素质教育的深度实施、高中体育课程体系的优化完善，以及全面发展人才培养模式的广泛推广。

关键词：高中体育；传统文化；意义；现状；策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.09.236

引言

新时代赋予体育教育全新使命，人们对其期待已超越单纯强身健体，转而聚焦文化内涵与人文价值的深度挖掘。高中体育教学作为塑造学生身心、推动全面发展的重要阵地，肩负着传承弘扬传统文化的重要使命。教学实践中，教师需创新教学方式，将传统文化与体育教学深度融合，以此激发学生学习热情，涵养文化素养与民族情怀，推动体育教学高质量发展，为学生全面成长注入动能。

一、传统文化在高中体育教学中融入的价值

（一）有助于学生品德培育

传统文化凝聚着民族精神内核，积淀着丰富的道德与价值理念，是培育学生优良品德的宝贵资源。其一，历史长河中的先贤英烈，以其高尚品格与卓越事迹树立道德典范，学生通过研习他们的精神风范，能够汲取奋进力量，塑造积极向上的道德认知与行为准则。其二，传统文化所倡导的集体主义精神与社会责任意识，强调个人与集体的紧密关联。在体育教学中融入相关文化元素与实践活动，有助于培养学生的团队协作精神，强化集体利益观念，提升社会责任感。其三，传统文化中关于公平正义的价值追求与道德规范，为学生提供了行为准则。教师通过讲述经典文化典故，引导学生开展道德辨析，能够深化学生对公平公正的理解，增强道德判断与实践能力，全方位提升道德修养。体教融合进程中，传统文化的思想精髓持续为学生品德塑造与全面发展提供支撑。

（二）拓展体育教学内容

传统体育教学多聚焦竞技技能训练，对体育文化内涵挖掘不足，致使课堂枯燥乏味，限制了学生对体育的深度认知。将传统文化融入高中体育教学，既能丰富教学内容、提升课堂趣味性，又能让学生在运动中感受文

化魅力、触摸历史底蕴。例如在武术教学中，教师可结合武术发展历程、文化内涵与哲学思想，使学生在掌握动作技巧的同时，深入了解武术文化精髓；在太极拳教学中，融入其养生理念与哲学智慧，让学生在强身健体过程中领悟生命真谛，从而有效激发学习兴趣，提升教学效果。

（三）涵养学生文化与人文素养

在传统文化视域下，体育不仅是强身健体的手段，更是精神传承与文化表达的重要载体。将传统文化深度融入高中体育教学，既能激发学生学习积极性，又能涵养其文化素养与人文情怀。教师通过设计富含传统文化特色的体育活动，引导学生感悟文化内涵、领略文化魅力，有助于培养学生对传统文化的认同感与热爱之情。同时，借助团队运动、竞赛等活动形式，让学生在实践中体验合作、竞争与拼搏精神，能够有效培育团队协作能力、竞争意识与抗压心理素质，为学生长远发展筑牢人文根基。

二、传统文化融入高中体育课程的现状

（一）教学内容过于单一

在当前的高中体育教学实践中，教学内容的设置在显著偏差。教师普遍将教学重心过度倾斜于体育技能的传授，以及学生竞技能力的培育，却对体育所蕴含的文化内涵与人文价值缺乏足够重视。这种教学导向，使得学生难以充分领略体育的多元魅力，更限制了学生文化素养与人文情怀的培育进程。对于高中体育教学而言，单一化的教学内容不仅缺乏深度与广度，还致使学生难以全面理解体育的多元价值，无法从体育学习中获取深层次的情感体验与人生启示。此外，过度依赖竞技导向的教学模式，加剧了体育课程的功利化倾向。许多学生因难以达到竞技标准而产生强烈的挫败感，进而大幅降低对体育学习的兴趣与热情。同时，教学过程忽视学生

的个体差异和兴趣点,致使体育课堂枯燥乏味,无法有效激发学生的积极性,严重影响体育教学的质量与效果,对学生的全面发展形成阻碍。

(二) 教学方式缺乏创新

在高中体育教学领域,众多教师依旧沿用传统的教学方式。单纯的讲解、机械的示范以及重复的练习,构成了课堂教学的主要模式,这种教学方式严重缺乏创新与变化。久而久之,不仅难以激发学生的学习兴趣,还极易使学生滋生疲劳与厌倦情绪,对教学效果产生负面影响。与此同时,这种缺乏创新的教学方式,无法契合新时代背景下学生对体育教学的期待与需求,难以有效培养学生的文化素养与人文情怀。在实际教学过程中,大部分教师忽视学生个体差异的客观存在,采用统一的教学方法,未能充分考虑不同学生的学习需求与发展潜力。这不仅限制了学生的个性化发展,还使得学生在体育学习中频繁产生挫败感与失落感,进一步削弱了学生的学习热情,阻碍了体育教学目标的实现。

(三) 传统文化元素的融入不足

在新时代的教育环境下,尽管大部分教师已经认识到传统文化在高中体育教学中的重要意义,但在实际教学过程中,传统文化元素的融入情况仍不尽如人意。这种不足不仅难以满足学生对传统文化的学习需求与期待,还极大地限制了传统文化在高中体育教学中作用的发挥。在高中体育教学实践中,部分教师对传统文化的理解尚停留在表面,未能将其与体育教学内容进行有效结合,导致课堂难以营造出浓厚的传统文化氛围。这不仅影响了学生对传统文化的理解与认同,也削弱了高中体育教学在文化传承方面应有的功能。此外,受教学资源与技术手段的局限性影响,传统文化元素融入高中体育教学的难度进一步增加。由于教师未能深入介绍传统文化的相关知识点,即便学生在课堂上接触到一些传统文化元素,也难以形成深刻的印象与全面的理解,使得传统文化融入教学流于形式。

三、高中体育教学中融入中华优秀传统文化的策略

(一) 明确传统文化价值,增强渗透意识与能力

在当前高中教育体系的改革进程中,国家对中华优秀传统文化的传承与发展给予高度重视,将其提升至战略层面。作为政策落地的关键实施者,高中体育教师肩负着将体育教学与文化传承深度融合的重要使命。教师需清晰认识到当前体育教学中存在的内容单一、方式陈旧等挑战,深刻理解传统文化在育人过程中的核心价值。

一方面,教师要主动增强对中华优秀传统文化的理解与认知,通过系统学习经典文献、参与文化研修等途径拓展知识储备,并以现代人文教育理念为指导,持续提升教学能力。在实际教学中,教师应摒弃传统应试思维,通过深入分析学生的学习特点与兴趣需求,将专业知识与传统文化有机结合,融入体育教学的各个环节。例如,在排球教学中,教师可结合体能训练,引入中国女排团结协作、顽强拼搏的精神故事,突破“重技能、轻文化”的传统教育模式,促进学生在身体素质与精神品格上的全面成长。

另一方面,教师应善于整合历史、哲学、艺术等多学科知识,丰富体育课程的文化内涵。通过将书法、绘画等艺术形式融入体育课程,结合武术、体操等体育动作阐释中国传统美学观念,帮助学生从运动实践中感受中华文化的深厚底蕴。同时,教师需将个人职业发展与教学创新紧密结合,制定清晰的职业规划,围绕学生健康成长设计多元化体育活动,营造积极向上的课堂氛围,助力学生在运动中释放压力、增强体质。此外,教师还应主动寻求专业成长机会,积极参与文化与体育领域的学术研讨会,与同行交流经验,吸收前沿教育理念;学校管理层则需提供教学资源支持,完善教材体系,定期组织传统文化与体育融合的专题培训,鼓励教师开展教学实验,探索传统文化融入体育教学的创新路径,从而全面提升体育课程的教学质量,帮助学生树立文化自信,实现全面发展。

(二) 挖掘传统文化中的体育游戏

游戏教学凭借其趣味性与互动性,历来是深受学生喜爱的教学方式。这种方式不仅能有效激发学生的学习兴趣,引导其主动参与体育活动,还能通过寓教于乐的形式巩固教学成果,加深学生对知识技能的理解与记忆。在体育课堂中,体育游戏作为调节氛围、促进锻炼的重要手段,始终占据着不可或缺的地位。基于此,教师可深入挖掘传统文化中的经典游戏,将其有机融合到体育课堂教学中,既能丰富学生对传统游戏的认知,又能拓展体育娱乐形式,实现“学中玩、玩中学”的良性循环。以“传彩球”(即传统民间游戏“击鼓传花”)为例,该游戏规则简单、易于操作,在全国各地广泛流传,且在多学科教学中均展现出强大的适用性与趣味性,是民众日常生活中重要的娱乐活动。在体育课堂教学中,教师可将这一游戏与常规体育训练相结合,创新教学形式。例如,针对学生普遍对跑步热身活动兴趣不足、参与度

低的问题,教师可将跑步距离划分为短、中、长三个层次,并将学生分组后穿插站位,围成圆圈,以篮球代替“花”进行传递。同时,安排一名学生背对众人模拟“击鼓”,当鼓声停止时,“花”落在哪位学生手中,其所在小组需完成对应距离的跑步任务,率先淘汰的小组承担最长距离,以此类推。通过这种改编,教师既能充分调动学生的参与热情,活跃课堂氛围,又能让学生在游戏过程中感受传统民间游戏的智慧与魅力,体会其经久不衰的生命力,实现文化遗产与体育锻炼的双重目标。

(三) 创设传统文化特色教学情境

高中体育教师可通过创设具有鲜明传统文化特色的教学情境,实现文化元素在体育教学中的自然渗透。具体实践中,教师可依据不同传统体育项目(如武术、射箭、舞龙等)或文化习俗(如节日庆典、民间竞技),精心模拟与之对应的活动场景,并设计角色扮演任务,引导学生代入历史人物或传统文化故事中的角色,增强学习的沉浸感。为进一步提升情境的真实性与感染力,教师可灵活运用多媒体技术,通过展示高清图片、纪录片视频等素材,或借助虚拟现实(VR)技术,逼真还原传统文化场景与体育活动现场,让学生在身临其境中感受传统文化的独特魅力。以“武术”教学为例,教师可分阶段运用情境教学法渗透传统文化。在课程导入阶段,通过播放少林寺武僧练功的震撼视频,创设“中华武林风貌”情境,激发学生对传统武术文化的探索兴趣,并引导其思考武术精神对现代人的启示;在技能讲解阶段,教师身着传统武术服饰,化身“武林高手”,示范基本拳法、腿法,结合招式讲解武术动作中的攻防理念与文化内涵;在训练环节,创设“武林大会”情境,组织学生以小组为单位进行武术演练,并设立“武林大会高手榜”,依据动作规范度、精气神等维度进行评价与指导;此外,教师还可增设“武道论坛”环节,通过讲述武术的起源、发展脉络,以及霍元甲、叶问等武术名家的传奇故事,进一步深化学生对武术文化的理解,使其在强身健体的同时,感悟中华武学的哲学智慧。

(四) 科学连接现代体育故事,大力弘扬优秀传统文化

部分高中生因传统文化与现实生活存在时代差异,难以产生情感共鸣,导致参与传统体育活动的积极性不足。为破解这一难题,高中体育教师需立足时代发展需求,创新传统文化教育形式,通过将现代体育故事与传统文化元素深度融合,搭建起历史与现实的桥梁,拉近传统

文化与学生生活的距离。许多现代体育事件中蕴含的拼搏精神、团队意识,与传统文化中的价值内核高度契合,是弘扬优秀传统文化的生动载体。例如,教师可将巴黎奥运会作为教学切入点,讲述我国奥运健儿在赛场上突破极限、为国争光的感人故事。这些具有时效性的体育新闻不仅能迅速激发学生的民族自豪感与爱国情怀,还能为传统文化教育提供鲜活素材。教师可借此契机组织学生深入分析体育健儿背后的优良品质,引导学生运用“中庸之道”“和而不同”等传统文化哲学思想,辩证看待体育竞赛中的合作与竞争关系,理解“胜不骄、败不馁”的处世智慧。通过将传统文化思想融入现代体育故事的解读,教师可帮助学生深刻认识到传统文化在当代社会中的现实意义,使其在感受现代体育魅力的同时,领悟中华优秀传统文化的时代价值,从而增强文化认同感与传承使命感。

结语

总而言之,在高中体育教学中融入传统文化的实践,不仅能够增添教学的魅力和深度,更能够培养学生对传统文化的热爱和理解,使学生在体育活动中感受到中华民族的传统美德、道德观念和价值取向,增强文化自信和身份认同。因此,教师应该不断探索创新,寻找更好的融入路径,将传统文化与高中体育教学有机结合,为学生提供更丰富、全面的活动体验,培养具有深厚文化底蕴和健康身心的新时代人才。

参考文献

- [1] 杨光祥. 传统文化在高中体育教学中的融合渗透研究[J]. 读与写, 2021, 18(20): 244.
 - [2] 李宏彦. 浅谈传统文化在高中体育教学中的渗透[J]. 中华活页文选(传统文化教学与研究), 2022(10): 172-174.
 - [3] 张朝珍, 唐立宁, 张煜晗. 中华优秀传统文化进中小学课程: 应有样态与实施策略[J]. 基础教育课程, 2023, (23): 24-30.
 - [4] 刘永民. 将传统文化融入高中体育教学中的路径探究[J]. 中华活页文选(传统文化教学与研究), 2024(8): 139-141.
 - [5] 刘盼盼. 高中体育课程融合中华优秀传统文化的实践研究[J]. 中华武术, 2024(4): 103-105.
- 基金项目: 本文系江西省赣州市基础教育2024年度立项课题“中华优秀传统文化融入高中体育课程的实践研究”研究成果, 课题立项号: GZTY2024-1。