

中华传统体育项目对中学生文化认同感的培养研究

苏玥

赣州市第六中学

摘要：随着新课程改革的深化，中学体育教育的改革理念也更加深入，融合了中华民族优秀传统文化，创新了教学模式。这是中学体育教师适应新课程改革，实施“立德树人”教育理念的关键步骤。此外，将优秀的传统文化有效地结合起来，可以大大增加课堂教学的内容，提升学生的文化修养，激发学生们对体育学科的新兴兴趣，增强学习效果，并协助学生们形成一生都在进行体育活动的观念，引导学生们成为符合新时代发展需求的高素质人才。

关键词：中华传统体育项目；中学生；文化认同感

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.09.237

引言

体育课程扮演着至关重要的角色，能够有效地提升学生的身体素质，促进学生们在教育过程中健康成长。然而，在现行的中学体育课程中，大多数学生对体育锻炼的热情不高，对体育课程的重视程度不够。针对这一教育缺陷，体育教师需要通过改革教学内容和方式，将中华传统体育项目融入中学体育课程中，以帮助中学生塑造正确的体育精神，并持续提升学生们的综合文化修养。

一、加强民族传统体育学科建设增强“五个认同”

主要内涵

（一）增强爱国意识和家国情怀

培养什么样的人才教育的首要问题。体育老师需要强化民族传统体育的学科建设，以此来加强中华民族共同体的认知，提升“五个认同”，并为社会主义文化强国和体育强国的建设作出贡献。没有道德，人们无法立足，国家也无法繁荣。爱国主义是一种个人对于国家和民族的深厚感情，体现在“身居高位却不能忘记国家”和“只要有利于国家的生死存亡，我们就不会因为灾祸而逃避”的民族精神，同时爱国主义也是每一位中华子孙都应该拥有的优秀特质。

（二）增强自豪感和自信心

“民族传统体育学科”的“民族”一词是指中华民族，我国需要以此为基础，通过现代化进步和全球化的推广，来呈现出所有民族共享的中华文化标志和形象。教育部门需要将“十四五”的体育发展计划作为指导，将民族传统体育纳入学校教育、旅游业的开发、全民健身的制度框架中，推动体育与教育、体育与旅行、全民健身的结合，最大限度地利用民族传统体育的教育、经济及健康优势。

（三）增进文化认同

中华文化是所有民族优秀文化的汇聚。民族传统体育是构建中华民族共享的精神领域，提升中华文化的软实力的关键工具之一。民族传统体育不只需要在技术方面进行创新和发展，更需要精神方面进行继承和推广。学校需要以社会主义核心价值观作为指导，充分利用民族传统体育的精神潜能，推动各民族之间的交流与融合，提升对中华文化的理解，加强并发展公正、平等、团结、互助、和谐的社会主义民族关系，从而提高中华民族凝聚力和向心力。

（四）坚持党的全面领导

学校需要深度研究习近平总书记对体育的重要观点，遵循以中国为基础、吸取国外经验，深入挖掘历史，理解当前，关注人类，面向未来的原则，加速构建具有中国特色的民族传统体育学科，弥补民族传统体育研究的不足，提高民族传统体育学科的理论研究能力和实践指导功能，更好地适应经济社会发展的需求，更好地满足人民日益增长的精神文化需求。

（五）彰显中国特色

中国的独特社会主义道路是推动中国向前发展的唯一正确途径，也是实现中华民族伟大复兴和打造优质生活的坚实道路。学校需要将继承和发扬中华文化、提升对中华文化的理解和认同作为当前的时代焦点，并且提供一份“人类文化新形态”的体育成绩。

二、开展民族传统体育文化活动的制约因素

（一）教材以及专业器材的不足限制了项目的推广

鉴于我国传统运动文化的独有性，学校实施的民俗运动种类所依赖的运动设备通常与当代运动设备存在显著区别，多数相关项目的设备难以通过现代工艺进行规模化生产，且部分设备尚须借助传统手工艺精心打造，这

导致各类设备在外形和使用上的特性都显示出明显差异,难以实现统一标准。如同箭只能采用竹子或木头制成一样,用于端午节背绣球活动的背篓亦需经手工精心制作,因此生产成本较为昂贵。鉴于校内竞赛的举行,设备已进行了标准化,然而其成本较为昂贵并且容易损坏,导致财务预算面对沉重的成本负担。

(二) 民族传统体育项目自身条件的影响

中学实施的各项民族传统体育活动因遵循的民族体育习俗本身具有繁复性,导致不同区域对于相同的传统体育活动的评定准则出现差异,同时,项目条例执行不够严格,进而导致竞赛体系存在缺陷。在社会现代化不断推进的背景下,民众对某些传统体育项目的认识持续减少,由此使这些项目的影响力日益衰减,这对其传承和发展造成了不利影响,进而减少了各中学校对开展民族传统体育活动的积极性。由于某些民族传统体育运动天生的特性,使得在中学里进行推广实施颇具挑战,这种情况妨碍了学生们通过参与这些民族体育活动来了解不同民族的传统体育文化,并且也制约了对中华民族共同体意识培育的过程。

三、中华传统体育项目对中学生文化认同感的意义

(一) 有利于创新体育教学内容,形成特色体育文化

中华民族优秀传统文化在体育运动中得到了深厚的积累,这种文化的融入不仅使得体育课程的教学内容更加丰富和创新,同时也为优秀的传统文化提供了新的传播途径。尤其是当两者结合起来,体育教育和课程的多样性和独特性就会大幅提升,这对于中学学校塑造自己的体育教育文化,促进这门学科的优质发展都起到了积极的影响。同时,它也对于实施以体育人、体育强国的策略起到了积极的推动效果。在竞技领域,老师能够借助于运动员的主观行为,指导学生们逐步建立起对规则的认知与习惯,从而塑造学生们的诚实、毅力、主观遵循的观念。采用这种教学模式,不只能使得体育课程变得更有吸引力,同时也能更轻松地塑造出独特的体育文化。同时,体育老师通过将故事与运动知识相融合,可以推动学生的文化修养的提高,实现以体育为人、以体育为心、以体育为智的教育目标^[1]。

(二) 有利于提升学生道德素养,强化学生人文精神

运动不仅仅是为了让学生锻炼身体,还能帮助学生从中吸取力量,促使学生们成长成才,其中的自我价值意识、自信意志以及勇气和拼搏心理,良好的性格品质等诸方面在老师的引导下开始树立起来,这就是对学生

的优良道德品质培养起了很大的作用的原因。如:长拳是讲究速度有快有慢、软中有硬、虚中有实,动静结合的拳法的武术。这种韵律就像是老子所说的:“反者道之动”,运用老师的说理来对学生的长拳武艺加以改造,同时也能使学生得到有关道家的见解理念上的改变,其次由于长拳主要是武术类运动,其实有关于运动的过程性规则。当老师在讲解时,无形之中会在传授学生成为老师心中的那个道德观和教育体系,一方面可以很好地增强学生的人文修养,另一方面也能让学生得到全面发展。

四、中华传统体育项目对中学生文化认同感的培养的措施

(一) 巧借传统文化内涵,发挥育人价值

华夏文化的广阔和深远含义,体育老师需要利用华夏民族优秀的传统文化所具备的特性去影响和塑造学生,让学生们在传统文化的熏陶之下,增强学生们的思维能力,并且加强学生们对于华夏优秀传统文化的继承和发扬的认知。比如,在羽毛球的教育过程中,体育教师能够适度地将茶文化融入其中,从而创新羽毛球的教学模式,增加教学的内容,并促进其可持续发展。例如,“虚实结合”是茶文化的核心元素之一,它能够和羽毛球的训练相结合。在教授羽毛球的训练技巧时,学生会运用自己的想象力去创建“虚”的图像,然后通过实际操作来展示动作,通过持续的训练来提升运动技巧。体育教师能够借助讲解毛泽东的“中流击水励身志”的经历,将优质的传统文化内涵深入人心,从而鼓舞学生主动投入体育活动中,增强他们的运动意识和运动热情。此外,体育老师也能利用和体育文化有关的传统和习俗。例如,在夏天的立秋期间,体育老师能够安排学生们进行“守蛋行动”,每一个小组的学生们都要参加一场接力赛来守住自己的“蛋”。利用传统节庆和体育活动的结合,增加了体育课程的多样性,充分展现了体育工作者的重要性,为学生创建了继承优秀传统文化的环境,增强了学生们的继承观念并保证了其有效性^[2]。

(二) 结合民族运动,培养体育精神

通过将传统文化融入体育学习中能够促使学生们提升自身的文化修养,也可以让学生们参与到锻炼身体、保持健康的体育活动中来。所以在进行体育教学的过程中,体育教师除了可以传授给学生运动理论与运动技术外,还可以培养学生形成正确体育的精神,明确自己未

来需要达成的目标。而优秀的体育道德观虽然存在各种表现，但是随着我国高中体育教育过程的变化，这些不同形式的体育道德观可能会有所区别。体育老师需要在此基础上引导学生们学习各个不同的体育道德观，利用各种传统思想将这两种不同类型的体育道德观很好地融合在一起，形成独具特色的体育道德观。再者，体育老师要针对每个学生的特点对其实行单独化指导，使得学生在原来基础上拥有更出色的表现；另一方面也能使学生自身的整体性获得全面提升。为了让中学生们的竞争心发挥出来，体育教师可以以组织比赛的形式来组成富有挑战性的竞赛环境，利用课堂方式激发学生们的运动兴趣并完成教师的课堂教学任务，带领学生们充分去认识并了解体育课程中蕴含的传统文化特点以及背后所代表的意义，推动学生们在整个中学时期接受并深入学习相关知识，实现自我的全面发展^[3]。例如，在《篮球》一课的教学中，体育老师设计了十分有趣的三对三篮球赛的教学内容，为了让同学们更好地学会交流，在班级中找出与自己最搭的运动位置，在课堂中促进同学们良好的团队协作；然后让两个小组的同学玩两个人来对抗三个人的三对二篮球抢球的游戏，在游戏中唤醒同学们的竞争意识，使大家尽可能发挥出自身的运动能力来为自己的队争得一胜，在这种教学模式下更好地培养同学们的合作精神、团结精神。

（三）创编传统体育项目，融入民族体育活动

伴随着基础教育阶段的课程改革，中学学段体育教师要探索体育教学内容，在保留、继承的基础上将传统体育文化与教学内容有机结合，对传统体育游戏重新设计、开发，通过对传统的短跑运动进行重新选择开发，加入了朝鲜族的跑步运动，即跑过程中要注意奔跑距离的同时要保持运行中容器的水量不变，在跑步时可以借助其他工具代替碗来进行比赛，也可以适当依据学生的体能，把原来的比赛路程缩短，男女生不同负重、不同距离，男性的跑动10kg可为150米，女性跑动5kg可为100米。另外，端午节赛龙舟的活动算得上是一项古老的运动方式，教师能够让学生将自己放在一种对抗的情景下，在这种情况下开展体育教学的内容。不仅可以让学生不断的锻炼自己的力量，并且还能够发展学生的思维能力，在不断的思维发散之下有利于培养学生更多的想法和观念，充分说明了运动的过程就是学生的不断发展和完善。体育老师可以将汉族传统舞蹈踩高跷编入中学的运动课，在实践中提升学生的身体协调性、协

作力以及反应速度；在坚持不懈的努力中教会学生遇挫不能乱和越挫越勇的道理。

（四）协调传统性与现代性、适度开放性与自身完善性的统一

民族传统体育文化源于某一特殊的文化环境，并在这一环境下持续演变和优化。为了保持和创新民族文化，中学必须寻求与其他民族文化的相互融合，从而寻求适合的现代化途径^[4]。在当今文化全球化的社会，世界性已经变成了文化发展的核心。文化进步的双峰即民族特色和现代特征，随着现代特征的增加，民族特色的表达也会更加突出。而民族体育文化作为关键的民族文化元素，在文化的传承和现代的交织中，它的结合无疑是必然的。因此，当致力于对民族文化的持续优化和发展时，学校需要始终保持开明的思维，推动各个民族的文化彼此学习和借鉴。只有如此，我们的民族体育文化才能创造出既超越了传统，又富含民族元素的全新形式，让现代变成了传统的组成部分，这正是传统所拥有的宽容和独特之处。

结语

综上所述，民族文化凝聚力需要靠传播和发展优秀的传统民族文化来实现，体育老师需与时俱进地思考传承与发扬中华民族优秀的传统文化的方式方法；同时要思考根据中学生的思维特点、运动能力和综合能力去分析教学的重点、难点问题。而在中学时期，体育课是向学生传授中华优秀传统文化的主要途径之一，担负着这一学科的教育意义和职责，在老师的不断摸索和实践下将武术、太极、篮球等深受广大中学生喜爱的内容加入传统文化之中，充分利用好体育课的课程资源文化教育功能；并且以中学生为主体，提高中华民族优秀传统文化教育的效果和质量，充实中学体育课堂的内容，发扬民族文化。

参考文献

- [1] 王保华. 在中学体育教学中弘扬中华民族优秀传统文化[J]. 考试周刊, 2019, (1): 134.
- [2] 董媛. 中学语文教学中弘扬中华优秀传统文化的策略探讨[J]. 语文课内外, 2018, (29): 285.
- [3] 毛文平. 试论如何在中学语文教学中弘扬中华优秀传统文化[J]. 新校园(中旬刊), 2016, (6): 47-47.
- [4] 王旭, 蔡艺. 中华民族传统体育推动构建人类命运共同体的机理与路径[J]. 体育文化导刊, 2020(12): 26-31.

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。