

# 浅析初中体育教学中的传统文化渗透

姜聪

(山东省济宁市任城区长沟中学 山东 济宁 272000)

**[摘要]**中华优秀传统文化是我国古代千千万万劳动人民在长期的积累过程中形成的智慧结晶,对后代教育事业具有极高的价值。在现阶段,优秀传统文化对社会生活具有十分重要的意义。优秀传统文化中蕴含着宝贵的教育资源,是中华民族精神的具体体现。作为新时代的教师,初中体育教师要深入挖掘优秀传统文化中的人文精神,在日常的教学过程中培养学生形成良好的道德修养,促进学生的全面发展。

**[关键词]**优秀传统文化;中学生德育建设;渗透策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1253

## 引言

体育教学不同于其他的文化类教学科目,其主要目的在于促进学生身体健康成长。培养学生的体育精神。然而,在之前的初中教学中,由于“应试教育”思想的影响,很多教师对体育教学不够重视,甚至屡屡出现侵占体育课的情况。在这样的背景下,即使新课改重新拾起了对体育教学的重视,但初中体育教师们也往往不知道该如何去改变体育教学效果低下的现状。这时,传统文化融入教学思潮的兴起为体育教学指出了一条道路。一方面,在体育教学中融入传统文化可以极大地弥补以往体育教学运动形式单调、教学内涵浅薄的问题,而另一方面,在体育教学中融入传统文化也是继承和发扬传统文化的一种表现。因此,体育教学和传统文化的融合必将为体育教学注入新的生命力,让初中学生真正做到身体和精神的共同成长。

## 一、优秀传统文化在中学生德育中的现状

初中生对优秀传统文化中的人文精神有了一定的了解。但是,作为新时代的教师,初中体育教师必须深刻认识到在德育工作中还存在着一些问题。例如,不少体育教师由于自身专业的限制,对优秀传统文化的理解有限,不能真正地将优秀传统文化融入德育建设的过程中。不少体育教师对德育工作不够重视,片面追求学生的成绩,不利于学生思想境界的提升。除此之外,很多初中生对传统文化的认识不足,集体意识淡薄,没有形成正确的人文精神。

## 二、初中体育教学中的传统文化渗透策略

### (一) 结合民族运动,培养体育精神

想要在初中体育教学中渗透传统文化,教师还要根据不同的民族运动形式对其中蕴含的体育精神进行挖掘,促进学生积极理念的形。在初中体育教学中,除了对学生身体健康的关注外,对体育精神的培养也是至关重要的一个目标。体育精神是一个很广泛的概念,指的是人类在体育运动中所表现出来的不屈不挠、奋发向上的一系列具体精神理念的总和。当体育教学中融入了传统体育运动之后,教师也自然地应该将体育精神的教学与传统体育运动结合起来,根据不同的传统体育运动形式培养学生不同倾向的体育精神,从而达到学生个人精神理念的升华。比如,在“划龙舟”这项体育运动中,教师更多的要培养学生的精神理念就应该是团队合作和奋勇争先。划龙舟起源于屈原,是人们为了纪念这位伟大的爱国诗人而进行的一项群众性的竞技体育活动。在教学划龙舟的过程中,教师首先应教导学生们要彼此按照各自的位置坐到龙舟中,而后分别利用自己的双脚和腹部移动身体,培养身体的协调性。因为划龙舟是一项团体比赛活动,需要学生们两人甚至多人的身体协调一致的活动,这也就培养了学生的合作精神。具体来说,教师在教导学生进行划龙舟的训练时,可以通过喊口令的方式培养学生的默契,可以先让学生进行个人的比赛而后进行分组的比赛。在分组比赛的过程中可以将两个小龙舟合并成一个大龙

舟,看学生能否通过合作努力使龙舟向前滑行。如此,就有效培养了学生的合作意识。其次,划龙舟能够培养学生奋勇争先的体育精神。这是因为学生在划龙舟的过程中是需要和其他的小组进行比赛的。为了取得最终的胜利,划龙舟的学生都会使自己最大的力气不甘落后。如此,练习划龙舟也就能有效激发学生的竞争意识。

### (二) 展开文化教育,传承传统文化

想要在初中体育教学中渗透传统文化,教师也不能忽视传统体育运动背后的文化内涵,在进行体育运动教学的同时,也要适当地对其中蕴含的传统文化进行教学,让学生了解和认可传统文化。对于初中体育教学而言,传统文化的引入不仅意味着教学方式的改变,还意味着其具有了传承传统文化的责任。比如,在“太极拳”这项民族传统体育运动学习中,如果学生只是简单地模仿教师的动作,那么他们就很难抓住这门运动的精髓。太极拳的动作设计是建立在我国道教太极圆转如意、以柔克刚的思想基础上的。教师在进行这项运动的教学时,也要对每一个动作背后所蕴含的思想进行讲解,这样学生才能够理解“为什么”,也才能真正地完成好这项运动。具体来说,在教学太极拳起势的时候,教师要先通过分解动作的方式,要求学生左脚开步、两臂前举、屈膝下按。这时,教师就可以向学生讲解动作的要领,如头颈要直,不要故意的挺胸和收腹,两臂下落和身体下蹲的动作要协调一致。这是因为练习太极拳时,要求练习者必须集中意念,头颈直能够帮助学生集中精神,同时练习太极拳要求练习者保持均匀、连续、缓慢、深长的腹式呼吸方式,而长期的腹部呼吸能够促进练习者的机体消化。再次,太极拳的动作要求缓慢柔和、行云流水、连绵不绝,所以练习者的动作必须要协调,如此才能对他们的大脑神经起到良好的调节作用。

## 结束语

综上所述,教师想要在初中体育教学中渗透传统文化,首先可以借助传统体育运动丰富教学形式;其次要做到文化教学与运动教学的统一;再次也要根据体育运动类型有侧重地进行体育精神培养;最后还要落实到实际中去,让学生感悟这些传统运动的本质形态。这样,教师通过在体育运动中渗透传统文化内容,不仅能够增强体育课堂教学的趣味性,而且能够有效帮助学生形成正确的体育精神,从而使初中学生真正做到身体和精神的共同成长。

## 参考文献

- [1]福海.新时代背景下的民族传统体育项目研究[J]现代阅读(教育版),2019(6).
- [2]王代忠.民间体育活动资源引入初中体育教学探究[J].搏击(体育论坛),2019(12).
- [3]廖华文.中学体育教学中如何渗透学生的传统文化[J].文理导航·教育研究与实践,2018(10).