

以民族体育为载体的高校体育课程改革策略研究

杨志革

云南体育运动职业技术学院 云南 昆明 650228

[摘要]中国传统体育文化源远流长，博大精深，是中华民族智慧的瑰宝。在新时代背景下，将民族体育融入高校体育课程体系，对于推进素质教育、弘扬民族文化具有重要意义。本文深入分析了民族体育与高校体育课程之间的差异，并探讨了以民族体育为载体构建高校体育课程体系的必要性和可行性，从教学目标、教学内容、教学方法、考核方式等方面提出了改革建议，旨在为我国高校体育课程改革提供新的思路和实践路径。

[关键词]民族体育；高校体育课程；课程改革；素质教育；文化传承

[中图分类号]G807.4 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1687-9534(2025)-0042-37 **[收稿日期]**2025-01-15

一、引言

中国传统体育文化是中华民族在长期历史发展过程中形成的独特体育文化形态，具有深厚的历史底蕴和丰富的文化内涵。民族体育作为中国传统体育文化的重要组成部分，不仅蕴含着丰富的民族精神，还具有独特的健身、娱乐和教育价值。随着我国教育事业改革的不断深入，高校体育课程也在不断探索和创新。将民族体育融入高校体育课程体系，不仅有助于丰富体育课程内容，提高学生的身体素质和综合素质，还能促进民族传统文化的传承和发展。

二、研究背景与意义

（一）研究背景

高校体育课程作为学校教育的重要组成部分，承担着培养学生体育素养、促进学生身心健康发展的任务。然而，在传统教育理念和教学模式的影响下，高校体育课程

在教学内容、教学方法和考核方式等方面存在诸多问题，难以满足新时期人才培养的需求。同时，在全球化的浪潮中，多元文化的冲击使得民族传统文化面临着被边缘化和遗忘的风险。因此，如何在新时代背景下，将民族体育融入高校体育课程体系，既是对传统体育课程改革的创新尝试，也是对民族传统文化传承和发展的积极探索。

（二）研究意义

1. 推动高校体育课程改革创新

民族体育具有独特的技艺特点和文化内涵，可以为高校体育课程提供新的教学内容和教学方法。将民族体育融入高校体育课程体系，可以丰富体育课程内容，创新教学方法和手段，提高教学效果和质量。同时，通过引入民族体育元素，可以激发学生的学习兴趣 and 积极性，培养学生的创新思维 and 实践能力，从而推动高校体育课程在教学内容、

教学方法和考核方式等方面的改革创新。

2. 促进民族传统文化的传承和发展

民族体育是中国传统文化的重要组成部分，具有深厚的历史底蕴和独特的文化内涵。将民族体育融入高校体育课程体系，可以加深学生对民族传统文化的了解和认识，增强学生的民族自豪感和文化自信。同时，通过高校体育课程的传播和推广，可以促进民族传统文化在更广泛范围内的传承和发展，为弘扬中华民族优秀传统文化贡献力量。

3. 提升学生综合素质和身心健康水平

民族体育项目多样、形式灵活、内容丰富，不仅可以锻炼学生的身体素质和运动技能，还可以培养学生的团队协作能力、创新思维和心理素质。将民族体育融入高校体育课程体系，可以全面提升学生的综合素质和身心健康水平，为学生的全面发展打下坚实的基础。同时，通过民族体育项目的学习和锻炼，还可以培养学生的坚韧不拔、勇于拼搏的精神品质，为学生的未来发展提供有力的支持。

三、民族体育与高校体育课程的差异分析

（一）教学目标上的差异

民族体育项目注重身体素质的提高和运动技能的掌握，同时强调理论知识和技能的传授。在民族体育项目中，学生不仅需要掌握基本的运动技能，还需要了解相关的理论知识和文化背景，以便更好地理解和传承民族体育文化。而高校体育课程则更注重技术

动作的练习和身体素质的提高，对理论知识和技能传授相对较少。这导致两者在教学目标上存在一定的差异。

（二）教学内容上的差异

民族体育项目包含丰富的文化内涵和独特的技艺特点，如武术、摔跤、舞狮等。这些项目不仅具有健身娱乐的功能，还蕴含着深厚的民族精神和文化内涵。而高校体育课程则主要围绕篮球、足球、田径等现代体育项目展开教学，这些项目虽然也具有一定的健身娱乐功能，但在文化内涵和技艺特点上与民族体育项目相比存在一定的差异和互补性。

（三）教学方法上的差异

民族体育项目注重传统技艺的传承和发扬，通常采用师徒传授、口传心授等教学方式。这种教学方式注重学生的实践和体验，强调学生在实践中学习和掌握技艺。而高校体育课程则更注重现代教学方法和手段的应用，如多媒体教学、互动式教学等。这些教学方法虽然可以激发学生的学习兴趣 and 积极性，但在传承和发扬民族传统技艺方面可能存在一定的局限性。

四、以民族体育为载体构建高校体育课程体系的必要性和可行性

（一）必要性分析

1. 适应新时代人才培养需求

随着社会的不断发展和进步，新时代对人才的需求也发生了深刻变化。高校体育课程作为学校教育的重要组成部分，必须适应新时代人才培养的需求，加强对学生综合素

质和身心健康水平的培养。将民族体育融入高校体育课程体系，可以丰富课程内容，提高学生的身体素质和综合素质，满足新时代人才培养的需求。同时，通过民族体育项目的学习和锻炼，还可以培养学生的团队协作能力、创新思维和心理素质等关键能力，为学生的未来发展提供有力的支持。

2. 弘扬中华优秀传统文化

民族体育是中国传统文化的重要组成部分，具有深厚的历史底蕴和独特的文化内涵。将民族体育融入高校体育课程体系，可以加深学生对民族传统文化的了解和认识，增强学生的民族自豪感和文化自信。同时，通过高校体育课程的传播和推广，可以促进民族传统文化在更广泛范围内的传承和发展，为弘扬中华优秀传统文化贡献力量。在新时代背景下，加强民族传统文化的传承和发展具有重要的现实意义和历史意义。

3. 推动高校体育课程改革创新

将民族体育融入高校体育课程体系，可以推动高校体育课程在教学内容、教学方法和考核方式等方面的改革创新。通过引入民族体育元素，可以激发学生的学习兴趣 and 积极性，培养学生的创新思维 and 实践能力。同时，通过优化课程设置和教学方法，可以提高教学效果和质量，为高校体育课程改革提供新的思路和实践路径。在新时代背景下，加强高校体育课程改革创新是推动教育事业发展的的重要举措之一。

（二）可行性分析

1. 政策支持与引导

近年来，我国政府高度重视民族传统文化的传承和发展工作，出台了一系列政策措施支持和引导相关工作开展。这为将民族体育融入高校体育课程体系提供了有力的政策保障和支持。同时，随着高校体育课程改革的不断深入和推进，越来越多的高校开始探索和创新体育课程内容和教学方法。这为将民族体育融入高校体育课程体系提供了良好的外部环境和氛围。

2. 高校体育课程改革的趋势和要求

随着高校体育课程改革的不断深入和推进，越来越多的高校开始注重体育课程内容的多样性和教学方法的创新性。将民族体育融入高校体育课程体系符合高校体育课程改革的趋势和要求，有助于推动高校体育课程在教学内容、教学方法和考核方式等方面的改革创新。同时，通过引入民族体育元素，可以丰富体育课程内容，提高学生的学习兴趣 and 积极性，为高校体育课程的发展注入新的活力和动力。

3. 民族体育项目自身的优势和特点

民族体育项目具有独特的技艺特点和文化内涵，可以为学生提供多样化的学习体验和锻炼机会。同时，民族体育项目注重传统技艺的传承和发扬，可以培养学生的团队协作能力和创新思维。这些优势和特点为将民族体育融入高校体育课程体系提供了有力的支撑和保障。在新时代背景下，加强民族体育项目的传承和发展对于推动高校体育课程改革创新和提升学生综合素质具有重要意义。

五、以民族体育为载体构建高校体育课程体系的改革建议

（一）优化课程设置，丰富课程内容

高校应根据自身特点和资源优势，优化体育课程设置，丰富课程内容。可以将民族体育项目纳入体育课程必修或选修课程范围，并设置相应的学分和学时要求。同时，还可以结合地域文化和民族特色，开发具有地方特色的体育课程内容和教学资源。通过优化课程设置和丰富课程内容，可以为学生提供更多样化的学习体验和锻炼机会，满足学生的不同需求和期望。

（二）创新教学方法和手段

高校应积极探索和创新体育教学方法和手段，提高教学效果和质量。可以采用多媒体教学、互动式教学等现代教学方法和手段，激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时，还可以结合民族体育项目的特点和要求，采用师徒传授、口传心授等传统教学方式和方法，加深学生对民族体育项目的了解和认识。通过创新教学方法和手段，可以帮助学生更好地掌握民族体育项目的技艺特点和文化内涵，提高学生的综合素质和身心健康水平。

（三）加强师资队伍建设

高校应加强体育师资队伍建设，提高教师的专业素养和教学能力。可以加大对体育教师的培训力度和支持力度，鼓励教师积极参加各种培训和交流活动，提高自身的专业素养和教学水平。同时，还可以引进具有民族体育特长和经验的教师和教练员，为高校

体育课程提供有力的人才保障和支持。通过加强师资队伍建设，可以确保高校体育课程的质量和效果，推动高校体育课程改革的深入发展。

（四）完善考核评价体系

高校应完善体育课程考核评价体系，建立科学合理的考核标准和评价机制。可以采用多元化的考核方式和手段，如技能测试、理论考试、综合评定等，全面客观地评价学生的学习成果和表现。同时，还可以将民族体育项目纳入考核范围，鼓励学生积极参与民族体育项目的学习和锻炼。通过完善考核评价体系，可以激发学生的学习动力和积极性，促进学生的全面发展。

（五）加强民族体育文化的传播和推广

高校应加强民族体育文化的传播和推广工作，提高学生对民族体育文化的认识和了解。可以通过举办民族体育文化节、民族体育比赛等活动，让学生在实践中感受和体验民族体育文化的魅力。同时，还可以通过校园广播、校报等渠道加强对民族体育文化的宣传和报道，提高学生对民族体育文化的关注度和认同感。通过加强民族体育文化的传播和推广工作，可以为民族体育在高校体育课程中的融入提供有力的支持和保障。

六、结论

本文通过对民族体育与高校体育课程之间的差异分析以及以民族体育为载体构建高校体育课程体系的必要性和可行性探讨，提出了以民族体育为载体构建高校体育课程体系的改革建议。研究表明，将民族体育

融入高校体育课程体系符合学生的需求和期望，有助于推动高校体育课程在教学内容、教学方法和考核方式等方面的改革创新。同时，也有助于促进民族传统文化的传承和发展，提升学生的综合素质和身心健康水平。

参考文献：

[1]陈连珍.体育课程改革的历史演进与发展方向[J].体育成人教育学刊.2004,(4).DOI:10.3969/j.issn.1672-268X.2004.04.020 .

[2]陆作生,赵权忠.我国体育课程改革的发展趋势[J].西安体育学院学报.2004,(5).DOI:10.3969/j.issn.1001-747X.2004.05.027 .

[3]赵开尔,徐芙蓉,黄玲.谈普通高校体育课程改革思路[J].浙江海洋学院学报(人文科学版).2003,(1).DOI:10.3969/j.issn.1008-8318.2003.01.021 .

[4]赵建英.2000 年全国学生体质健康调研结果公布[J].中国学校体育.2001,(6).4-5.

[5]黄力生.论普通高校体育教学指导思想[J].成都体育学院学报.1998,(1).48-52.

Research on the Reform Strategy of College Physical Education Curriculum Based on Ethnic Sports

Yang Zhige

Yunnan Sports Vocational and Technical College Kunming 650228, Yunnan

Abstract: Traditional Chinese sports culture has a long and profound history, and is a treasure of the wisdom of the Chinese nation. In the context of the new era, integrating ethnic sports into the physical education curriculum system of universities is of great significance for promoting quality education and promoting ethnic culture. This article deeply analyzes the differences between ethnic sports and university physical education courses, and explores the necessity and feasibility of using ethnic sports as a carrier to construct a university physical education curriculum system. Reform suggestions are proposed from the aspects of teaching objectives, teaching content, teaching methods, and assessment methods, aiming to provide new ideas and practical paths for the reform of university physical education courses in China.

Keywords: ethnic sports; College physical education courses; Curriculum reform; Competence Education; Cultural heritage