

# 传统体育项目融入中小学体育课堂的可行性与路径分析

徐玉苹

山东师范大学 山东 济南 250358

**摘要:** 传统体育项目融入中小学体育课堂具有显著可行性。政策层面, 国家及地方教育部门大力支持, 提供顶层设计与配套措施; 教育层面, 符合新课标要求, 兼具强身健体与德育教化功能; 社会层面, 家长认同度高, 社区资源丰富。路径包括开发校本课程、创新教学方法、加强师资培训、构建多元评价体系及整合校内外资源, 以实现传统体育项目与学校体育的深度融合。

**关键词:** 传统体育项目; 中小学体育课堂; 可行性; 路径

## 引言

在全球化浪潮下, 文化传承与教育创新成为重要议题。传统体育项目作为中华优秀传统文化的重要载体, 蕴含丰富教育价值, 不仅能强健学生体魄, 更能培养其文化认同与民族精神。然而, 当前中小学体育课堂多以现代体育项目为主, 传统体育的融入尚不充分。因此, 探讨传统体育项目融入中小学体育课堂的可行性, 并分析具体实施路径, 具有重要的现实意义与时代价值。

## 1 传统体育项目融入中小学课堂的可行性分析

### 1.1 政策可行性

(1) 国家政策支持。《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》明确提出要推动中华优秀传统文化进校园, 传统体育作为中华优秀传统文化的鲜活“代码”, 承载着民族精神内核与文化基因, 被纳入传承发展重点范畴。多项教育政策配套出台, 为传统体育项目融入课堂提供了顶层设计支撑, 明确了方向指引, 降低了政策层面的推进阻力。(2) 地方教育部门配套措施。各地教育部门积极响应国家政策, 纷纷推进校本课程开发, 优先选取武术、毽球、舞龙舞狮等兼具文化代表性与教学适配性的传统体育项目纳入校本教材—这类项目作为中华优秀传统文化的典型载体, 既能直观传递民族文化特质, 又便于课堂落地; 同时开展特色学校建设, 打造传统体育特色教育品牌, 通过资金扶持、师资培训等配套措施, 为传统体育进校园提供了具体实施路径。

### 1.2 教育可行性

(1) 符合新课标要求。中小学体育新课标秉持“健康第一”的教育理念, 强调培养学生的文化传承意识和全面发展能力。传统体育项目作为中华优秀传统文化代码, 融入课堂既能实现体育锻炼的核心目标, 又能让学生在运动中解码文化内涵、感受传统文化魅力, 契合新课标对学生综合素质培养的核心要求。(2) 传统体育项目的教育

价值。传统体育项目兼具强身健体与德育教化功能, 是中华优秀传统文化代码的价值外化体现, 如武术承载着“自强不息、厚德载物”的民族精神, 能增强体质、锤炼意志; 拔河、蹴鞠等项目蕴含“和合共生”的处世理念, 可培养学生的团队协作精神。这些教育价值与中小学素质教育目标高度契合, 能有效弥补现代体育教学在文化传承和意志培养方面的不足<sup>[1]</sup>。

### 1.3 社会可行性

(1) 家长与社会的认同度。随着文化自信理念的深入, 家长对传统文化的重视程度不断提升, 对承载中华优秀传统文化的传统体育进校园的认同度显著提高。社会层面也普遍认可传统体育在文化传承和青少年健康成长中的积极作用, 形成了良好的社会舆论氛围。(2) 社区资源支持。各地非遗传承人、民间体育组织积极参与校园体育建设, 聚焦武术、舞龙舞狮等核心中华优秀传统文化代码类项目, 通过进校园开展教学指导、举办表演活动等方式提供专业支持; 社区体育场馆、文化活动中心等资源向学校开放, 为传统体育课堂实践提供了充足的场地和资源保障。

### 1.4 实践可行性

(1) 传统体育项目的适应性改造。针对中小学学生的身心发展特点, 对武术、毽球等核心中华优秀传统文化代码类项目进行简化规则、降低难度的适应性改造, 如简化武术套路、调整毽球比赛规则等, 在保留文化内核的基础上使其更符合中小学课堂教学的实际需求, 降低了教学实施难度。(2) 成功案例分析。多地已探索出成熟的实践模式, 优先选取代表性传统体育项目推进落地, 如河南某地区推进武术进校园, 将武术这一核心中华优秀传统文化代码纳入日常体育课程, 实现常态化教学; 广东部分学校开展毽球比赛常态化活动, 形成特色体育文化。这些成功案例为其他地区提供了可复制、可推广的经验, 证

明了传统体育融入课堂的实践可行性。

## 2 传统体育项目融入中小学体育课堂的路径分析

### 2.1 课程设计路径

(1) 校本课程开发。作为传统体育融入课堂的核心载体,需立足地方特色,优先选取兼具文化代表性与教学适配性的中华优秀传统文化代码类项目(如武术、舞龙舞狮),实现“一地一特色”。北方可纳入冰嬉等冰雪类项目,南方可推广舞龙舞狮、陆地模拟龙舟等民俗类项目;需联合教师、非遗传承人等编写教材,兼顾科学性、文化性与学生身心发展规律。(2) 课程内容分层。结合不同学段学生特点分层设计:低年级将武术、踢毽子等转化为“功夫操”“鸡毛球闯关”等趣味游戏,传递文化代码;高年级侧重专业化,增设项目历史、技术要领等内容,深入解读文化内涵,形成循序渐进体系<sup>[2]</sup>。(3) 跨学科融合。打破学科壁垒,推动传统体育与多学科融合:关联历史学科解读项目历史脉络,融合艺术学科感知文化艺术表达,结合劳动教育开展器材制作实践,实现“体育+文化+劳动”多元育人目标。

### 2.2 教学方法路径

(1) 情境教学法。以传统体育项目的文化背景为切入点,围绕中华优秀传统文化的内涵,通过故事讲述、情景再现等方式营造教学氛围。例如,在教授武术时,讲述武术名家的励志故事,播放传统武术赛事片段,解读“尚武崇德”的文化代码;在教学舞龙舞狮时,介绍其在节庆民俗中的寓意与作用,解读“吉祥喜庆”的文化内核,让学生在文化情境中理解项目内涵,增强文化认同感,进而主动参与学习。(2) 游戏化教学。结合中小学生的年龄特点,将传统体育项目转化为竞赛、闯关等互动形式。设计“传统体育嘉年华”活动,设置踢毽子闯关、拔河淘汰赛、武术套路比拼等中华优秀传统文化代码类项目环节,以小组竞赛、积分兑换等方式激发学生竞争意识与团队协作意识;针对低年级学生,开展“趣味蹴鞠”“沙包投掷大赛”等简单互动游戏,让学生在轻松愉快的氛围中掌握运动技能<sup>[3]</sup>。(3) 现代技术辅助。借助数字化工具提升教学效果,打破传统教学的时空限制。利用VR技术构建虚拟教学场景,让学生沉浸式体验古代蹴鞠、冰嬉等中华优秀传统文化代码项目的历史场景;通过体育教学APP推送动作分解视频、项目文化知识,方便学生课后复习巩固;借助智能运动设备监测学生的动作规范性与运动强度,帮助教师精准调整教学方案,实现个性化教学。

### 2.3 师资培养路径

(1) 在职教师培训。建立常态化培训机制,联合高

校体育学院、地方非遗保护中心、民间体育协会,聚焦中华优秀传统文化代码类传统体育项目开展专项培训。邀请非遗传承人、专业教练开展实操教学,提升教师的武术、舞龙舞狮等核心项目技能;通过专家讲座、案例研讨等形式,强化教师对项目文化内涵的理解和教学方法的掌握,确保教师既能传授技能,又能解读文化代码。同时,搭建校际交流平台,组织教师参观学习传统体育特色学校的教学经验,促进教学能力提升。(2) 引进专业人才。拓宽师资招聘渠道,针对性招聘武术、舞龙舞狮、龙舟等中华优秀传统文化代码类传统体育专项教师,补充专业师资力量;与地方民间体育组织签订合作协议,聘请非遗传承人、民间艺人担任校外辅导员,定期进校园开展教学指导,弥补校内师资专业短板,为学生提供更专业的教学指导。(3) 师生共学模式。构建“师生互助、家校联动”的共学机制,鼓励学生向具备武术、踢毽子等传统体育技能的家长、社区居民学习,将所学技能带回课堂与师生共享;开展“传统体育技能分享会”,让学生担任“小老师”讲解运动技巧,教师进行补充指导,形成师生双向学习、共同进步的良好氛围,同时推动传统体育这一中华优秀传统文化代码在家庭与校园间的传承。

### 2.4 评价体系路径

(1) 过程性评价。打破“唯技能”的评价导向,将学生的课堂参与度、文化理解力、团队协作表现等纳入评价范围,重点关注学生对中华优秀传统文化代码的认知与传承情况。通过课堂观察、学习档案袋等方式,记录学生在传统体育学习中的态度变化、技能提升过程以及对项目文化的认知程度,重点关注学生的学习过程与进步空间,而非单纯的技能达标情况。(2) 展示性评价。定期组织传统体育成果汇报、比赛表演等活动,为学生提供展示学习成果的平台。举办校园武术节、舞龙舞狮表演赛、踢毽子锦标赛等中华优秀传统文化代码类项目活动,让学生在实践展示中检验学习效果;将传统体育项目纳入校园运动会,设置特色竞赛项目,增强评价的趣味性与实践性,同时激发学生的学习积极性<sup>[4]</sup>。(3) 多元化评价。构建“自评+互评+教师评价”的多元评价体系。学生通过自我反思总结学习收获与不足,提升自主学习能力;小组内开展互评,聚焦团队协作表现与技能掌握情况,培养学生的评价能力与合作精神;教师结合过程性表现与展示成果进行综合评价,重点考量学生对文化内涵的理解,确保评价结果全面、客观,充分发挥评价的导向与激励作用。

### 2.5 资源整合路径

(1) 校内资源挖潜利用。依托操场、体育馆等场地

开展日常教学训练；在校园文化长廊设传统体育展区，展示武术、舞龙舞狮等中华优秀传统文化代码类项目的历史、器材及学员成果，营造文化氛围；借助学校社团资源，成立武术社、舞龙社等传统体育社团，丰富课后活动，延伸课堂教学效果。（2）校外资源联动拓展。加强与校外单位合作，联合地方博物馆、非遗工坊组织学生参观学习，参与器材制作、文化展演等实践活动，深化对中华优秀传统文化代码的感知；联动社区开放体育场馆、文化活动中心，补充训练场地；邀请社区民间体育爱好者进校园志愿教学，充实师资力量。（3）线上资源搭建共享。构建线上数字资源库，开发传统体育微课、动作分解视频、文化纪录片等资源，聚焦中华优秀传统文化代码解读传播，上传至教学平台方便师生随时学习；借助短视频平台、教育APP发布校园传统体育动态，推广优秀案例，同时整合全国优质线上资源，为教学提供丰富素材。

### 3 传统体育项目融入中小学体育课堂的挑战与对策

#### 3.1 主要挑战

（1）传统与现代体育理念冲突。部分传统体育项目侧重竞技性与套路传承，与现代体育“健康第一、趣味导向”理念偏差，且规则体系陈旧，与学生熟悉的现代体育差异较大，提升融入难度。（2）师资短缺且专业不足。传统体育专项师资匮乏，多数体育教师缺乏系统技能培训，对武术等项目文化内涵理解不深，难以精准传技和挖掘教育价值，制约教学质量。（3）安全风险与场地受限。武术、舞龙舞狮等项目存在肢体对抗或器械使用环节，易引发安全事故；部分项目对场地要求高，而中小学现有设施有限，无法满足常态化教学。（4）学生兴趣分化参与不均。中小学生对更青睐趣味互动性强的现代体育，部分传统项目因形式单一、节奏慢吸引力不足，且不同学段、性别兴趣差异大，导致参与度两极分化。

#### 3.2 应对策略

（1）政策保障：完善激励机制与经费支持。出台专项政策，将传统体育教学纳入教师考核体系，设立专项奖励基金，激励教师参与教学创新；加大经费投入，用于师资培训、场地改造和器材购置，为传统体育融入课堂提供坚实保障。（2）动态调整：根据学生反馈优化项目设计。建立学生反馈机制，结合兴趣需求对传统项目进行适应性改造，简化复杂套路、增加趣味环节；针对不同学段、性别设计差异化教学内容，提升项目适配性与学生参与积极性。（3）家校社协同：构建传统文化教育共同体。联合家长、社区搭建协同育人平台，通过家长会、社区展演等形式强化认知；邀请家长中的民间体育爱好者、社区非遗传承人参与教学，整合各方资源形成传承合力，营造良好教育氛围。

#### 结束语

传统体育项目融入中小学体育课堂，既是对文化根脉的守护，也是对教育内涵的深化。通过政策支持、教育适配与社会协同，其可行性已得到充分验证；而课程创新、师资强化与资源整合等路径，则为实践提供了清晰方向。未来，需持续突破挑战，以动态优化激发传统体育的现代活力，让青少年在运动中强健体魄、涵养文化自信，真正实现传统与现代的双向赋能。

#### 参考文献

- [1]白艳丽.小学体育课堂融入民间传统体育项目的教学路径[J].天津教育,2025,(04):151-153.
- [2]彭丽娜.小学体育教学开展中华传统体育项目的探究[J].云南教育(小学教师),2024,(11):22-23.
- [3]周黎明.新课标视域下的小学体育项目化教学实践[J].新课程,2025,(09):114-117.
- [4]黎亚娜.传统体育项目在小学体育课堂中的融合之路[J].智力,2020,(16):176-177.