

民族传统体育融入高校公共体育课程 “三位一体”教学模式改革研究

吴洪南

桂林理工大学体育教学部

摘 要：在体育强国建设背景下，高校公共体育课肩负着学生体质提升与中华优秀传统文化传承的双重使命。当前高校公共体育课教学未能充分促进学生综合素质培养、学生对民族传统体育项目兴趣不高且参与积极性低、公共体育课对民族传统体育文化及技能挖掘和传承不够、较为单一的教学方式难以满足不同学生的学习需求等问题。针对这些问题，H大学体育教学部提出了“文化传承、体育技能学习、体质提升”的“三位一体”民族传统体育课教学模式改革，通过明确综合素质培养目标与多元评价体系、丰富教学内容与形式、推进系统化课程设计与文化融合、开展多样化教学方法与个性化等改革，显著提高了学生对民族传统体育的兴趣和文化认同感，体育竞技水平持续提升。

关键词：民族传统体育；体育课教学模式；改革

民族传统体育是中华体育文化事业的重要组成部分，是各民族在长期历史发展过程中积累下来的宝贵遗产，在促进各民族交往交流交融、传承优秀传统文化、提升人民体质健康水平等方面发挥着重要作用。近年来，国家高度重视民族传统体育的保护与传承，强调其在增强民族凝聚力、促进民族团结、推动文化多样性发展中的重要作用，出台了一系列政策文件，明确提出要推广普及具有代表性的民族传统体育项目^[1]。推进中国式现代化，必须开展中华优秀传统文化的传承工作，而广西民族传统体育文化在其中具有不可替代的战略性意义^[2]。广西作为少数民族聚居区，拥有丰富的民族体育资源，政府先后印发了《关于进一步加强少数民族传统体育工作的实施意见》《广西壮族自治区少数民族传统体育保护规划（2011—2015年）》等政策文件，明确指出统筹推进花炮、珍珠球、蹴球、毽球、龙舟、独竹漂、秋千、投绣球、射弩、陀螺、高脚竞速、板鞋竞速、民族武术、民族健身操等体育项目，办好全区少数民族传统体育运动会和单项赛事，创造条件将少数民族传统体育项目作为正式体育课程或乡土教材内容，列入体育课程考核项目，推动开展少数民族传统体育进校园，加强少数民族传统体育交流，围绕铸牢中华民族共同体意识，弘扬中华优秀传统文化，努力打造“壮族三月三”、瑶族盘王节、苗族苗年、侗族冬节、毛南族分龙节、京族哈节等少数民族传统节日品牌赛事和活动。

然而，在高校公共体育课教学的实践中，民族传统体育融入公共体育课教学往往流于形式，面临“进而不融”“融而不深”的尴尬境地^[3]。随着现代化进程的加快，部分民族传统体育项目面临传承的困境，文化内涵逐渐被忽视。将民族传统体育融入高校公共体育课程，是保护和传承民族文化的重要途径，能够使民族传统体育在新时代焕发出新的活力，这正是本研究的价值所在。H大学作为广西区内具有代表性的高校，其体育教学部直面教学痛点，基于存在的问题，探索并实践了“文化传承、体育技能学习、体质提升”三位一体的教学模式，此改革案例可以为同类院校公共体育课程改革提供实践参考。

一、公共体育课教学过程中存在的问题及其归因

实施“三位一体”教学改革之前，H大学结合相关研究文献，通过问卷调查、课堂观察及师生访谈，对公共体育课程现状进行调研，发现存在以下主要问题：

（一）公共体育课未能充分促进学生综合素质的培养

当前公共体育课程更多地侧重于体育技能的传授和体质锻炼，呈现出明显的功利化倾向，过度聚焦于《国家学生体质健康标准》的测试达标率及期末运动技能考核成绩，忽视了体育课程在文化传承、品德教育、团队协作等方面的综合价值。例如，在民族传统体育教学中，教师往往只关注学生的技能掌握情况，而对学生文化认同感、民族自豪感和团队合作精神的培养

基金项目：2025年广西教改项目：广西高校民族传统体育课程“三位一体”教学模式改革与实践（2025JGA231）。

作者简介：吴洪南，桂林理工大学副教授，研究方向为民族传统体育与网球教学。

缺乏系统设计。

现行公共体育课虽然对学生的体质健康提出了明确要求,但在文化素养、品德教育等方面的考核指标相对薄弱,缺乏全面系统规划。部分教师教学理念未能与时俱进,仍停留在传统的体育技能教学阶段,缺乏对综合素质教育的理解和实践,忽视了其在文化传承和团队协作方面的表现。高校课程体系未能充分整合体育课程与其他学科课程的关系,缺乏跨学科的教学设计,民族传统体育课程未能与民族学、文化学等学科课程有效衔接,学生学习过程中难以形成知识体系。

(二)学生对民族传统体育项目兴趣不高且参与积极性低

在教学过程中,学生对传统体育项目的兴趣明显低于现代体育项目。例如,在抛绣球、板鞋竞速等民族传统体育项目教学中,学生表现出明显的课堂参与态度消极,缺乏主动学习的动力,甚至存在认知偏差,甚至部分学生对这些项目感到陌生,将其视为“土气”或“过时”活动。这种兴趣不足直接导致教学效果不佳,学生在技能学习和体质提升方面难以达到预期目标。依据文化传承理论,这一现象源于“文化断裂”。

随着现代化进程加速,年轻一代倾向于现代娱乐和运动项目,缺乏对民族传统文化的深层接触与情感连接。篮球、足球、电子竞技等项目在媒体宣传、社会普及度和竞技性方面具有显著优势,通常具有更完善的竞赛体系和职业化发展路径,学生更倾向于选择这些项目以提升自身竞争力和满足社交需求,而传统体育项目则相对缺乏曝光度和吸引力。大多数学生对广西民族传统体育文化的了解有限,甚至存在误解,认知的缺失使得学生难以理解民族传统体育的文化价值和健身意义,从而降低了学习兴趣。例如,板鞋竞速等项目在教学中更多地强调技能训练,忽视了其背后的文化内涵和娱乐性,在教学内容和形式上未能充分激发学生的学习兴趣和参与积极性不高。传统体育项目的教学往往缺乏趣味性和互动性,仅将其作为枯燥的动作技能进行传授,剥离了其独特的文化语境与生活情趣,导致学生无法产生文化共鸣。有研究认为新媒体环境下虽然传播渠道增多,但高校若未能构建智能传播矩阵,优化文化资源传播,仍难以吸引“数字原住民”一代的学生^[4]。

(三)公共体育课程对民族传统体育文化及技能的挖掘和传承不够

目前,学校公共体育课程虽然引入了一些民族传统体育项目,但这些项目多以简单的技能教学为主,缺乏系统性和文化深度。例如,抛绣球项目仅作为一项简单的游戏引入课堂,而其背后的文化内涵、历史

渊源和社会功能未得到充分讲解。这种浅层次的教学内容无法让学生全面了解民族传统体育的文化价值,导致学生对本土民族体育文化的认知停留在表面。

出现上述问题的主要原因有以下几方面:首先,课程设计未能充分考虑民族传统体育的文化属性,更多地将其视为一种体育技能训练内容。教学大纲中对民族传统体育文化的讲解比例较低,缺乏系统的文化模块设计,课程内容的更新机制不完善,未能及时吸收最新的民族传统体育研究成果和实践经验;其次,民族传统体育的传承需要系统的文化教育支持,但当前的教学模式未能有效实现这一目标。学校缺乏与地方文化机构、民族传统体育传承人的合作机制,无法为学生提供更丰富的文化学习资源。有学者指出,广西民族地区体育课程开发存在实用性不足、内容设置单一分散缺乏系统性等问题^[5];最后,民族传统体育教学资源匮乏,缺乏适合高校使用的教材、教学视频和多媒体资料。教师在教学过程中往往需要自行收集和整理资料,增加了教学难度。此外,学校在民族传统体育场地设施建设方面投入不足,缺乏专用场地和器材,限制了教学内容的拓展。

(四)较为单一的教学方式难以满足不同学生的学习需求

在民族传统体育教学中,教师多采用传统的示范-模仿教学模式,缺乏多样化的教学方法。例如,在陀螺、高脚竞速等项目的教学中,教师主要通过讲解动作要领、示范操作,学生则进行重复模仿练习。这种单一的教学方法难以满足不同学生的学习需求,尤其是对于那些需要更多互动和自主学习机会的学生。此外,教学过程中缺乏对学生个体差异的关注,未能根据学生的身体素质、兴趣爱好和学习进度进行个性化教学。

传统教学模式的惯性缺乏对创新教学方法的探索和应用,高校体育教学长期以来以技能传授为主,教师习惯于采用示范-模仿的教学模式,在教学过程中往往受到课时和教学任务的限制,难以引入更多互动性和探究性的教学方法。部分体育教师对民族传统体育项目的教学方法研究不足,缺乏相关培训和实践经验。教学过程中未能充分考虑学生的个性化需求,缺乏对学生兴趣爱好、学习风格的调研和分析,对于喜欢自主学习的学生,缺乏个性化的学习指导。根据多元智能理论,传统教法假设所有学生均主要通过“身体运动智能”进行学习,忽视了语言、人际、内省等其他智能在学习过程中的作用。有研究对广西高校的调查中发现,教学手段的滞后是影响教学效果的重要因素之一^[6],教学缺乏个性化指导与分层设计,未能利用现代信息技术手段赋能教学,导致课堂气氛沉闷,

限制了学生自主学习能力与创新思维的培养。

二、H 大学体育教学部教学改革所依据的理论

(一) 文化传承理论

文化传承理论强调通过教育将优秀的民族文化传播给下一代，保持文化的连续性和发展性。在高校体育课程中，文化传承不仅是指传授体育技能，还包括传递体育文化的精神和价值观。民族传统体育作为中华民族文化的重要组成部分，承载着丰富的历史、社会和文化内涵。民族传统体育课不但可以培养体育核心素养，还可以将课程思政理念融入体育课教学之中，教师可以通过讲述广西各民族在体育活动中的历史故事和英雄人物，激发学生的自豪感和爱国情怀，培养学生的爱国主义、集体主义和社会主义核心价值观。

在广西高校公共体育课程中，通过讲述其在壮族文化中的象征意义和历史背景，引导学生理解民族团结和和谐共生的价值观。同时，学生参与民族传统体育项目培养他们的团队协作和拼搏精神。通过引入壮族的抛绣球、瑶族的射箭、侗族的抢花炮等民族传统体育项目，不仅让学生掌握这些项目的技能，还通过讲解其历史渊源、文化背景和社会功能，增强学生对本土民族文化的认知和认同感。例如，教师可以在课堂上播放民族传统体育项目的视频，邀请民族传统体育的传承人进行现场演示和讲解，让学生在实践中感受民族体育文化的魅力。

(二) 多元智能理论

多元智能理论由美国心理学家霍华德·加德纳于1983年提出，认为人类智能存在多种形式，每种智能都是独立且同等重要的。加德纳最初提出了七种智能，后来又增加了第八种和第九种，具体包括：语言智能、逻辑数学智能、空间智能、身体运动智能、音乐智能、人际智能、内省智能、自然观察智能和存在智能。该理论强调个体差异，认为每个人都有自己独特的智能组合，这些智能可以通过不同的方式得到发展和应用。认为学生存在多种智能，传统体育项目能锻炼学生身体运动智能，同时培养音乐、人际等智能，满足不同

学生发展需求。

在广西高校公共体育课程中，通过多元智能理论的应用，可以设计更加个性化和全面的教学方法，以适应不同学生的智力特点和需求。例如：身体运动智能，通过民族传统体育项目的实践，如板鞋竞速、陀螺等，培养学生的身体协调性和运动能力；人际智能，通过团队合作的民族传统体育项目，如抢花炮、抛绣球等，培养学生的团队协作和沟通能力；内省智能，通过反思和总结民族传统体育项目的学习过程，培养学生的自我反思和自我管理能力；自然观察智能，通过户外民族传统体育项目的教学，如珍珠球、高脚竞速等，培养学生的自然观察和环境适应能力；文化智能，通过讲解民族传统体育项目的历史和文化背景，培养学生的文化认知和多元文化理解能力。

三、H 大学体育教学部“三位一体”教学模式的改革路径

针对上述困境，H 大学体育教学部以理论为指引，构建了“文化传承、体育技能学习、体质提升”三位一体的教学模式，并从目标、内容、方法、评价四个维度进行了系统的实践探索。

(一) 价值重塑：明确综合素质培养目标与多元评价体系

在课程目标中增加文化传承、团队协作、创新思维等综合素质培养内容，将健康知识、基本运动技能与专项运动技能相结合，同时构建涵盖文化知识、技能水平、体质健康、学习态度等多维度的评价指标体系。此外，加强体育课程与其他学科的融合，如在体育课程中融入思想政治教育，培养学生的爱国主义和集体主义精神。具体来看，以板鞋竞速、抛绣球和陀螺三个项目为例，设计文化传承、体育技能学习和体质提升“三位一体”的课程教学，并进行多元评价。教师充分进行课程目标的重塑，如设计民族传统体育“三位一体”课程教学综合素质培养目标案例（见表1）和民族传统体育课程教学多元评价体系设计案例（见表2）。

表 1 民族传统体育“三位一体”课程教学综合素质培养目标案例设计

项目	文化传承	体育技能学习	体质提升
板鞋竞速	介绍起源于明代中叶瓦氏夫人率领佯兵抗倭的历史，强调其在壮族文化中的象征意义	教授基本步伐和技巧，分组练习和团队协作训练	提高耐力、协调性和团队合作能力
抛绣球	讲解源于青铜时代的“飞砣”，其在壮族社会从中军事工具到婚嫁及定情信物，再到现代体育竞技项目的角色演变	指导掌握基本动作，进行单人 and 双人练习，培养手眼协调能力	增强上肢力量和身体灵活性
陀螺	讲述在壮族等少数民族中的文化意义，作为娱乐和竞技活动的历史	教授旋转、攻击和防守技巧，组织对战练习	提高反应速度和身体协调性

表 2 民族传统体育课程教学多元评价体系设计案例

评价维度	评价内容	评价方式	权重
文化知识	对广西民族传统体育文化的历史渊源、文化内涵的理解	课堂提问、小测验、课程论文	30%
技能水平	掌握的民族传统体育技能，如抛绣球、板鞋竞速、陀螺等	技能测试、竞赛成绩	50%
体质健康	身体素质指标，如耐力、力量、协调性	《国家学生体质健康标准》测试	20%
学习态度	课堂参与度、团队协作精神、创新思维	课堂观察、小组评价、自我评价	10%

（二）内容重构：丰富教学内容与形式

系统引入壮、瑶、苗、侗等世居民族的传统体育项目，包括抛绣球、板鞋竞速、抢花炮、陀螺、民族健身操等，建立校本课程资源库。增加民族传统体育项目的种类，如壮族的抛绣球、瑶族的射箭、侗族的抢花炮等，让学生有更多的选择。同时，采用情境教学法，创设民族传统体育的情境，如搭建传统体育竞技场景、播放民族特色音乐等，增强学习的代入感与趣味性。此外，组织小组竞赛和合作学习，如策划一场民族传统体育文化节，让学生在团队合作中提高技能水平。最后，利用信息技术，开发线上课程资源，如教学视频、虚拟仿真训练软件等，为学生提供丰富的学习渠道。

在大一和大二年级进行系统化的课程教学，构建包含文化理论与实践技能的课程模块，如“民族传统体育文化理论+实践技能+体质锻炼”。在课堂上播放民族传统体育项目的视频，邀请民族传统体育的传承人进行现场演示和讲解。同时，将民族传统体育与历史、文学等学科相结合，如讲述项目的历史故事，结合文学作品中的描写。按照文化遗产、体育技能学习、体质提升三个维度设计课程。

（三）方法创新：开展多样化教学方法与个性化指导

结合项目式学习、小组合作学习、探究性学习等方法，满足学生的个性化需求。根据学生的身体素质、兴趣爱好和学习进度进行个性化教学，提供个性化的学习指导。同时，利用现代信息技术，如多媒体教学、在线课程平台等，丰富教学手段。此外，建立教学反馈机制，及时了解学生的学习需求和意见，调整教学

方法和内容。遵循多元智能理论，H 大学彻底改变了传统的灌输式教学，探索出多元化的教学路径，并积极利用数字化手段。创设沉浸式的民族文化情境。如在抛绣球教学中，播放壮族“三月三”歌圩视频，身着民族服饰，还原民俗场景。构建“文化理论+实践技能+体质锻炼”三模块融合的内容结构。根据大学生不同年级的认知水平与身心特点，设计阶梯式教学计划。大一侧重基础认知与兴趣激发，大二侧重技能强化与实战应用，这种系统化设计确保了教学的连贯性与深度。

四、H 大学体育教学部“三位一体”教学模式的改革成效

通过“三位一体化”教学模式的系统实施，H 大学公共体育课程在教学实效、学生发展及文化建设等方面取得了显著成效，验证了改革价值。

（一）运动技能水平显著提升

“三位一体”教学模式强调技能学习与体质提升的有机结合，系统化的课程设计与科学的训练方法，使得学生的技能掌握程度大幅提高。在 H 大学组织的民族传统体育专项测试中，学生动作的规范性、竞技的对抗性均优于改革前。部分成员参与过民族传统体育相关研究和教学实践，具备项目实施能力，近三年参加的各类比赛取得了较好的成绩，见表 3 所示。

（二）学习兴趣与参与度大幅提升

将广西民族传统体育项目系统融入公共体育课程，深入挖掘广西独特的民族传统体育文化资源，体现地域和文化特色，增强课程吸引力和教育价值，如壮族的抛绣球、瑶族的射箭等，将其作为独立文化模块嵌入公共体育课程，使学生在体育锻炼中感受本土

表 3 近三年民族传统体育项目获奖情况

时间	比赛名称	数量	获奖等级	授奖部门
2023 年 8 月	第 15 届中国大学生舞龙舞狮锦标赛	2 金 4 银 2 铜	国家级	中国大学生体育协会
2023 年 12 月	第五届广西壮族自治区大学生舞龙舞狮锦标赛	2 金 2 银	省部级	广西学校体育卫生艺术学会
2023 年 4 月	广西壮族自治区第十三届学生运动会板鞋竞速	2 铜	省部级	广西壮族自治区体育局
2023 年 4 月	广西壮族自治区第十三届学生运动会抛绣球	1 铜	省部级	广西壮族自治区体育局
2024 年 7 月	第 16 届中国大学生舞龙舞狮锦标赛	4 银 1 铜	国家级	中国学生体育联合会
2024 年 11 月	第六届广西壮族自治区大学生舞龙舞狮锦标赛	5 金 1 银	省部级	广西学校体育卫生艺术学会

文化的魅力,丰富课程内容,定期调整和优化教学内容,保持课程的鲜活度与吸引力。基于多元智能理论的多样化教学手段,彻底改变了过去“死气沉沉”的课堂生态。情境教学使体育课变得生动有趣,PBL项目让学生从被动接受者转变为主动参与者。课堂上,学生的互动频率显著增加,不仅是为了应付考核,更是为了体验团队协作的乐趣与竞技的刺激。课后,学生自发组织的民族体育社团、训练队数量明显增多,形成了良好的学习氛围。

五、结语

综上所述,H大学公共体育课程教学改革实践证明,“文化传承、体育技能学习、体质提升”三位一体教学模式有效破解了当前高校民族传统体育教学中“融而不深”、学生兴趣匮乏及评价体系单一等现实困境。通过重塑课程目标、重构教学内容及创新教学方法,该模式不仅显著提升了学生的专项运动技能与体质健康水平,更极大地激发了其对民族传统体育的内在兴趣与文化认同。从教学成效来看,多元化的评价体系与个性化的指导路径切实促进

了学生综合素质的全面发展,实现了从被动参与向主动探索的转变。这一改革成果为高校公共体育课程改革提供了具有操作性的实践范式,对于推动民族传统体育在校园的活态传承与创新性发展具有重要的示范意义。

参考文献:

[1] 薛建新,张锦.广西高校民族传统体育课程建设研究[J].运动与健康,2024,3(10):93-96.
[2] 甘春霞,阮书云.广西优秀民族传统体育文化的传承和发展[J].文化产业,2024(9):148-150.
[3] 韦晨.广西民族传统体育文化在高校校园推广的现状与优化策略[J].当代体育科技,2025,15(2):126-129.
[4] 陈维东.新媒体环境下广西高校民族传统体育文化传播与发展探究[J].广西教育,2024(27):165-168.
[5] 李拥理,韦金琼.广西民族地区高职高专院校民族传统体育项目课程开发实践研究[J].体育科技,2023,44(3):143-145.
[6] 罗强.广西高校民族传统体育教学现状与对策研究[J].吉林农业科技学院学报,2021,30(4):15-18.