云南民族传统体育项目在高职院校体育教学中的应用探索

李永勇

云南轻纺职业学院, 云南 昆明 650300

DOI: 10.61369/TACS.2025030036

摘要 : 云南民族传统体育项目是中华民族的重要文化瑰宝, 其中既蕴含着底蕴深厚的文化元素, 又具有较高的运动锻炼价值, 是丰富、创新高职院校体育教育的有效载体。对此, 高职体育教师应积极探索云南民族传统体育项目在高职学院体育教学中的应用策略。基于此, 本文将浅析云南民族传统体育项目融入高职院校体育教学的价值, 以及现实困境, 并对云南民族传统体育项目融入高职院校体育教学的有效路径进行探讨。

关键词 : 民族传统体育项目; 体育教学; 应用策略

Exploration on the Application of Yunnan Ethnic Traditional Sports in Vocational College Physical Education Teaching

Li Yongyong

Yunnan Light Industry and Textile Vocational College, Kunming, Yunnan 650300

Abstract : Yunnan ethnic traditional sports are important cultural treasures of the Chinese nation. They not only contain cultural elements with profound connotations but also have high sports and exercise value, serving as an effective carrier to enrich and innovate physical education in vocational colleges. In this regard, vocational college physical education teachers should actively explore the application strategies of Yunnan ethnic traditional sports in vocational college physical education teaching. Based on this, this paper will briefly analyze the value and practical difficulties of integrating Yunnan ethnic traditional sports into vocational college physical education teaching, and discuss the effective paths for such integration.

Keywords : ethnic traditional sports; physical education teaching; application strategies

引言

随着素质教育改革在高职教育阶段的深入推进, 体育教学作为强化学生身体素质, 培养学生坚韧意志的重要部分, 也应与时俱进地进行改革创新。云南民族传统体育项目是云南地区最具特色的文化名片之一。新时代下, 如何将云南民族传统体育项目融入高职院校体育教学已成为高职体育教学改革的新趋势, 教师应正视云南民族传统体育项目的重要教育价值, 转变教学理念, 创新教学策略, 从而进一步提升高职体育的育人成效。

一、云南民族传统体育项目融入高职院校体育教学的价值

(一) 丰富体育教学内容

云南民族传统体育项目通常具有独特的运动形式与技巧, 能够使学生在锻炼身体的同时, 传承弘扬传统文化。因此, 将其融入高职院校体育教学当中, 不仅能够提升学生的运动技能, 还有助于丰富教学内容, 改变单调的传统体育教学模式, 以生动有趣的民族传统体育项目让学生感受到体育学习的乐趣。比如, 教师可以将彝族花鼓舞的基本步伐、手势以及队形变换等融入体育教

学之中。这既能锻炼学生的身体协调性、节奏感, 又能让他们在运动中感受彝族舞蹈的魅力。

(二) 培养学生文化自信

在高职院校体育教学中, 当学生跟随教师的讲解, 学习练习云南民族传统体育项目, 他们不再是从书本或视频中了解民族传统体育文化项目, 而是通过动作练习、团队协作、汇报演出, 全方位地感受民族传统体育项目所蕴含的文化内涵。比如彝族花鼓舞的风格是矫健有力、开朗豪放、节奏鲜明。舞蹈在重拍时向上弹跳, 一拍击鼓一下。其中还不乏一些高难度技巧, 如小腿在空中划圈等。这无不体现出彝族人民的灵动与对生活的热爱。学生

在学习过程中，将沉浸式体验彝族文化的博大精深，自然而然地萌生出对中华优秀传统文化的认同感和自豪感，从而形成良好的文化自信。

二、云南民族传统体育项目融入高职学院体育教学的现实困境

（一）教学资源仍需完善

一方面，许多云南民族传统体育项目对场地具有一定要求，如“划龙舟”需要安全宽阔的水域，“舞龙舞狮”需要相关道具。然而高职学院体育课主要在校园内室内或室外体育场开展，虽然符合现代体育项目的训练与教学要求，但无法满足云南民族传统体育项目的教学需求。教师在开展教学活动时，只能进行简单的动作演示，无法“原汁原味”还原民族传统体育项目。另一方面，云南民族传统体育项目中涉及许多舞蹈类项目，这些舞蹈需要独特的教学器材，而且其中还有一些工艺复杂、成本较高的非遗技艺，高职学院往往难以配备。这在一定程度上使云南民族传统体育项目融入高职学院体育教学受到了限制。

（二）师资力量有待提升

云南民族传统体育项目种类繁多，且不同民族传统体育项目在文化背景、动作技巧方面也有较大差异，这对高职学校体育教师提出了新的要求。但目前高职学院体育教师主要是具有良好现代体育项目专业背景与教学经验的教师。他们对云南民族传统体育项目的了解相对表面，缺乏深入地学习和实践经验。例如，对于彝族花鼓舞中空中威脚等力度重、技巧高、难度大的动作，教师自身都学习困难。同时，当前高职学院并未给体育教师提供系统的云南民族传统体育项目培训教育，仅有的培训内容也多集中在理论讲解、经典动作练习等，教师并不能完整完成一支彝族花鼓舞的表演，更何谈对学生进行有效教学。

（三）学生学习兴趣不足

互联网时代下，学生往往更热衷于乒乓球、篮球、足球等现代体育项目，对民族传统体育项目兴趣缺乏。尤其许多云南民族传统体育项目由于文化内涵较为深厚，其运动形式与规则对学生来说相对陌生，难以激发学生的主动学习兴趣。另外，在高职教育中，体育只是一门基础公共课程，相对于体育学习，学生会将主要精力与时间放在专业学习上。对于高职院校开设的云南民族传统体育课程，学生只将其视为休闲娱乐的课程，在学习过程中并未入脑入心。甚至极少部分学生认为民族传统体育学习对未来就业帮助不大，不愿投入过多精力去学习，久而久之，云南民族传统体育项目课程教学在高职院校体育教学的开展步履维艰。

三、云南民族传统体育项目融入高职学院体育教学的有效路径

（一）营造良好的云南民族传统体育文化氛围

为缩小学生与云南民族传统文化体育项目间的距离，让云南民族传统体育文化的熏陶深入他们的生活之中。高职学院应该致

力于营造良好的校园文化氛围，为云南民族传统体育项目融入高职学院体育教学提供支持，引导学生正确认识云南民族传统体育项目，并积极参与，从而实现以文化人的教育目标。首先，高职学院应建立云南民族传统体育文化节，根据文化节的特殊性质组织学生开展传统体育活动，让体育教学内容和形式更加丰富多彩。组织学生以班级或学校为单位参与云南民族传统体育竞赛，并融入舞狮、花鼓舞等具有表演色彩的民族传统体育项目，创造良好的民族体育氛围，实现民族文化视域下的互动交流，促使学生可以正确的认识和理解云南民族传统体育项目及体育文化，激发他们的民族自豪感。其次，通过相关非遗部门、媒体平台等，大力传播云南民族传统体育文化，以获取在校师生乃至社会层面的关注和参与。同时，采用校园公告栏、官方社交媒体平台等形式传播云南民族传统体育项目和文化，比如在学校官方微信公众号发布彝族花鼓舞的来源、发展等，让学生深入了解这一云南民族传统体育项目。最后，高职学院还应鼓励民族学生在校期间积极展示本民族的文化特色与体育项目，从而感染更多学生去了解学生云南民族传统体育项目。

（二）创新云南民族传统体育教学内容与方法

为了让云南民族传统体育和高职学院体育教学得以深层次融合，教师要创新改革体育课程教学内容与方法，将现代体育项目教学同云南民族传统体育项目融合起来，使学生对民族传统体育的认知进行更新。比如，用花鼓舞舞蹈动作改革健身操课教学，增加健身操动作难度。在教学方法层面来讲，教师要注重个性化教学模式。体育教育的核心目标在于教授学生体育理论知识，学会运动技能，提升他们的身心素质。所以在上课时，教师可以先播放花鼓舞教学视频，让学生明确花鼓舞的要点以及其动作技巧，然后走出教室，按照自己的理解以及自己的认识完成花鼓舞练习。在这个过程中，教师需要时刻注意，及时提示学生动作中、步骤上的错误，让他们可以顺利完整地完云南民族传统体育项目的练习、实践，并在实践中领略到云南民族传统体育文化的深厚。例如，教师可以设计“鼓点接龙”的花鼓舞游戏，要求学生依次模仿或创编鼓点节奏，培养学生的节奏感和反应能力，让学生在玩中学、学中玩。此外，教师不仅要教授给学生体育知识与体育动作，还要加强他们的综合素质培养，增强他们的意志力、团队精神等等，从而帮助培养出良好的体魄及道德品质等。

（三）开发云南民族传统体育特色校本课程

针对高职学院体育教学中缺乏对云南民族传统体育项目的重视，以及学生缺乏传统民族体育文化意识的现状。高职学院应开发高质量的校本课程，在不断完善自身的校本课程体系的基础上，满足民族传统体育教学的需要。首先，高职学院应选择合适的云南民族传统体育项目，筛选出主题健康、趣味生动、具有独特民族风味的体育项目，后认真调研并评估相应项目的可行性。例如，高职学院体育教学可以开发花鼓舞这一云南民族传统体育项目校本课程，让其成为单独的体育选修课，让学生在学习中实现身体素质的提高，坚强意志品质的提升，培养出优秀的民族精神品质，弘扬发扬中华优秀传统文化其次，高职学院可组织校级或地区级别的花鼓舞比赛，让更多的教师和同学参与到这项民族

体育项目中来,或召开花鼓舞教学方法、学术研讨会,研究开发新的推广举措,从而更好地推广云南民族传统体育项目,进一步增强花鼓舞运动的影响力。再者,在开发民族传统体育项目课程体系的过程中,要避免机械复制、抄袭剽窃现象。高职院校应合理改革创新民族传统体育项目教学,在保留原有的民族特色和文化内涵基础上,将其更好地融入高职体育教育体系中。比如,在引入一些云南民族传统体育项目时,可对它们比赛规则或技术规格稍作调整,甚至调整其道具配件和场地设置,使学生更容易理解和喜欢这些运动项目,奠定其作为校本特色课程的群众基础。

(四) 搭建云南民族传统体育交流互动平台

高职院校可以借助互联网平台与信息技术,搭建一个线上云南民族传统体育交流平台,开发线上讨论、教学资源库等功能。建立学生可以展示自己的体育兴趣、文化和知识,也可以了解不同民族传统体育项目的平台,从而促进多元文化相互融通。高职院校可以分析学生感兴趣的体育项目,将相应体育项目教学与云南民族传统体育项目有机融合,让学生在亲身体验中,以更为直观的方式了解云南民族传统体育运动项目,提升学生对民族传统

体育项目与文化的认同感和自豪感。再者,教师要组织学生开展线上有关云南民族传统体育运动文化传承弘扬的相关活动。教师可以将学生划分为若干小组,让学生组队比赛,每个小组的组长要将讨论结果加以汇报。此外,高职院校还应为教师提供一个可以交流学习的平台。通过非遗进校园、民族传统体育项目培训等方式,让体育教师可以系统、持续地学习民族传统体育项目知识与技能,不断提升自身的知识素养、体育技能技巧和综合素养,以保证高职院校民族传统体育项目的教学质量。

四、结束语

综上所述,云南民族传统体育项目在高职院校体育教学中的应用任重道远,高职体育教师可以通过营造良好的文化氛围、创新教学内容与方法、开发特色校本课程、搭建交流互动平台等路径,激发学生对云南民族传统体育项目的认识,提升学生学习云南民族传统体育项目的学习效果,从而实现在高职体育教学中对云南民族传统体育项目进行传承弘扬。