

# 中华优秀传统文化体育文化在高校体育教学中的传播应用

钟毅

广东工商职业技术大学, 广东 肇庆 529199

DOI: 10.61369/ETR.2025310012

**摘 要 :** 将中华优秀传统文化融入高校体育教学之中具有重要的现实意义。对此, 本文首先对高校体育教学中传播中华优秀传统文化的意义进行简要分析, 之后, 就中华优秀传统文化在高校体育教学中的传播现状进行说明, 最后, 针对传播现状提出行之有效的传播策略, 以此希望为推动高校体育教学改革提供一些有价值的借鉴和参考。

**关键词 :** 中华优秀传统文化; 高校; 体育教学; 传播应用

## The Dissemination and Application of Excellent Traditional Chinese Sports Culture in College Physical Education Teaching

Zhong Yi

Guangdong Business and Technology University, Zhaoqing, Guangdong 529199

**Abstract :** Integrating excellent traditional Chinese sports culture into college physical education teaching has important practical significance. In this regard, this paper first briefly analyzes the significance of disseminating excellent traditional Chinese culture in college physical education teaching, then explains the current situation of the dissemination of excellent traditional Chinese sports culture in college physical education teaching, and finally puts forward effective dissemination strategies based on the current situation, hoping to provide some valuable references for promoting the reform of college physical education teaching.

**Keywords :** excellent traditional Chinese sports culture; colleges and universities; physical education teaching; dissemination and application

### 引言

中华优秀传统文化是中华优秀传统文化的重要组成部分, 同时也是中华民族在经历千年的发展过程中所形成的文化瑰宝, 其中蕴含着丰富的历史和文化元素, 承载着中华民族的体育精神。作为我国重要人才培养基地, 高校肩负着为社会发展培养高质量人才、弘扬优秀传统文化的重要任务, 应充分认识到中华优秀传统文化的价值, 将其融入高校体育教学之中, 不仅能够丰富体育教学内容, 提升学生身体素质, 促进其身心健康发展, 同时还符合体育教学改革需要, 促使学生继承和弘扬中华优秀传统文化, 增强文化自信和自豪感。

### 一、中华优秀传统文化与民族体育之间的关系

中华优秀传统文化与民族体育之间存在着紧密的联系。对此本文就以下几个方面进行简要叙述。

#### (一) 民族体育是中华优秀传统文化的重要载体

首先, 能够承载丰富的中华优秀传统文化。民族体育项目中蕴含着丰富的民俗文化哲学思想以及民族精神, 具有极高的文化价值。<sup>[1]</sup>例如, 作为我国民族体育项目的代表之一, 武术项目不仅仅传授搏击技巧, 其中更蕴含着丰富的哲学思想和文化, 如阴阳五行、天人合一等。并且其中的招式、套路、步伐、呼吸等都与中医有着紧密的联系, 其中体现出对生命、自然的尊重和深刻理解。

其次, 能够充分展现区域特色。中国幅员辽阔, 不同地区有着不同的民族体育项目, 这些项目通过其有效展现出别具特色的地域文化和民俗风情。例如, 内蒙古是我国的一个自治区, 位于中国北部。<sup>[2]</sup>内蒙古的赛马、摔跤、骑射等体育项目, 不仅充分体现出蒙古族群众的勇敢坚强的品格, 同时也能够体现出其热爱自由的生活方式。而广东省位于我国南部, 其区域文化与内蒙古存在着明显的区别。广东地区的民族体育项目有龙舟、舞龙舞狮、咏春拳等, 这也在一定程度上体现出江南人的独特的区域文化。

#### (二) 发展民族体育是继承和弘扬中华优秀传统文化的重要举措

发展民族体育首先能够继承中华优秀传统文化。随着不断发展民族体育课程, 传统的体育技能、规则以及文化等内容将

会被青年一代所继承，并向其注入全新的活力。例如，一些少数民族的舞蹈，如达体舞、多耶舞等，通过开设民族体育课程等方式得以传承，并获得创新发展。<sup>[3]</sup>其次，发展民族体育能够弘扬中华优秀传统文化。随着社会的不断发展和科学技术的不断进步，民族体育也随之不断发生变化。在保留民族特色的基础上，将一些现代审美理念、技术等融入其中，能够使其焕发生机，实现创新发展。例如，太极拳是民族体育项目之一，可以将其与现代医学、现代审美观念相融合，开发出适合不同年龄段的太极拳套路和锻炼方式。<sup>[4]</sup>这样做不仅能够继承传统太极拳文化，还能拓展其传播范围，提升其实用性，使更多的人参与到太极拳的练习活动之中。

## 二、将中华优秀传统文化融入高校体育教学中的意义

将中华优秀传统文化融入高校体育教学之中具有重要的现实意义。对此，本文就以下几个方面进行简要叙述。

### （一）提升学生身体素质

根据教育部发布的《国家学生体质健康标准》以及多所高校年度体质健康测试数据，高校学生的肺活量、耐力素质、力量素质以及柔韧素质等素质较低。以肺活量为例，根据《国家学生体质健康标准》，男性大学生肺活量的优秀标准为4800ml，女性大学生为3300ml，然而，经过实际测量发现，部分高校大学生的肺活量水平较低，优秀率不足20%。由此可见，我国大学生身体素质普遍较弱。<sup>[5]</sup>而中华优秀传统文化中有诸多体育项目，如太极、八段锦、武术等，将其融入高校体育教学之中，通过科学的指导和训练，能够有效增强大学生心肺功能和肌肉力量，强健体魄，提升大学生身体素质，从而为其未来职业发展奠定坚实基础。

### （二）培养学生民族文化自信心

随着信息技术的飞速发展，全球化进程日益加剧。在此背景下，不同区域、不同国家的文化相互交融、渗透。大学生群体是中国特色社会主义事业的未来建设者和接班人，在推动社会经济发展和实现民族伟大复兴方面发挥着重要的作用。大学生群体的批判性思维和判断能力较为薄弱，非常容易受到不良思想和观念的影响，从而对其未来学习和发展造成一定阻碍。<sup>[6]</sup>而将中华优秀传统文化蕴含着丰富的哲学思想、道德品质以及民族精神，将其融入高校体育教学之中，不仅能够强健学生体魄，同时还能潜移默化地塑造优秀品格，培养学生民族文化自信心和自豪感，使其深刻感受到中华优秀传统文化的魅力。

### （三）促进学生身心健康发展

在当前社会背景下，大学生面临重重压力，如就业压力、学业压力、交际压力等，这些压力若无法得到及时地调节和释放，将会对其心理健康造成严重影响。而中华优秀传统文化文化中的太极、武术等项目，强调刚柔并济，内外兼修。<sup>[7]</sup>将其融入高校体育教学之中，能够帮助学生释放压力，学会正确应对生活和学习中的各种压力和挑战，提升自身的情绪管理和调节能力，从而促进其身心健康的全面发展。

## 三、民族体育课程开设情况

### （一）广东省高校民族体育课程开设情况

#### 1. 民族体育课程开设比例：

通过深入分析广东省教育厅官网资料得知，广东省大概有三分之二的高校已经开设了民族体育课程，集中部分高校将其纳入必修或选修课程体系之中。

#### 2. 广东省高校民族体育开设的主要项目

广东省高校民族体育开设的项目主要可以分为四类，分别是武术类、传统健身类、民族舞蹈类以及传统体育竞技类。其中，武术类主要包括南拳、咏春拳、太极拳等。传统健身类包括八段锦、五禽戏等，民族舞蹈类包括壮族舞、瑶族长鼓舞、黎族竹竿舞等。传统体育竞技类包括舞龙舞狮、珍珠球以及毽球等

### （二）广东省高校开设情况

根据广东省高校官网以及《广东省高校体育课程建设报告（2023）》分析，当前，广东省高校开设的民族体育课程有着一定的区别。其中，广州体育学院开设武术与民族传统体育专业，并将民族体育课程作为公共选修课程；华南师范大学将八段锦、太极拳等纳入体育必修课程体系，要求全校学生必须学习民族体育知识；广东技术师范大学开设瑶族鼓舞、壮族舞等少数民族舞蹈课程，并将其纳入选修课程体系之中，同时与广西、云南等高校开展深入合作，共同构建少数民族舞蹈资源库。

### （三）政策保障与资金支持

2021年，广东省教育厅印发了《关于加强高校体育课程建设的指导意见》，其中明确提出“高校应深入挖掘岭南文化资源，开发民族体育课程”。同时，2020—2023年，广东省累计投入1200万元用于开发民族体育课程、师资培训以及体育器材购买等方面，以此期望推动广东高校民族体育课程建设和发展。

### （四）效果反馈

根据《广东省高校民族体育课程实施效果评估报告（2023）》可知，2023年广东省高校学生选修民族体育课程的比例达35%，较2018年提升12个百分点。

## 四、中华优秀传统文化在高校体育教学中的传播现状

### （一）课程开设方面

根据相关调查得知，我国90%的普通高校已经开设了民族传统体育课程，但受到地域、经济、文化等多种因素的影响，课程开设的深度和广度存在着显著的差异。在课程设置方面，高校开设的民族传统体育项目以武术类、区域特色体育项目、传统养生等为主，其中，武术类包括太极、长拳、器械等，传统养生项目包括五禽戏、八段锦等，而区域特色项目以舞龙舞狮、蹴鞠、捶丸等（数据来源：林建华《对我国普通高校体育课程内容设置的调查分析》）。尽管大部分高校已经开设了传统体育课程，但课程占比比较低，主要停留在基础介绍和体验层面，导致学生无法深层次学习和掌握传统体育技能和知识。

## （二）师资力量方面

师资力量在推动高校体育教学改革，推动中华优秀传统文化体育文化融入高校体育教学的重要因素。然而，经过调查发现，部分高校存在教师力量不足问题。部分高校体育教师缺乏专项培训，对传统体育项目缺乏深入了解和研究，对其历史发展、文化内涵等缺乏深入了解。同时，部分高校的传统体育项目课程由非专业教师兼任，尽管这些教师具有高超的教学水平，但在传统体育项目技能以及传承方面略显不足，从而影响教学效果的提升。（数据来源：普通高校开展民族传统体育的现状分析）。

## （三）教学资源方面

充足的教学资源是推动高校体育教学改革、促进中华优秀传统文化体育文化融入高校体育教学的重要基础。然而，部分高校在教学资源方面存在一定不足，不仅严重影响传统体育项目的开展，同时也导致学生无法学习和掌握传统体育项目的技能和知识。<sup>[9]</sup>一方面，部分高校缺乏专门开展传统体育项目的教学场地，如武术训练馆、传统养生场所等，导致部分课程只能在体育场中进行，从而严重影响教学效果的提升。同时，专业教材匮乏。专门针对民族体育项目的教材种类单一，内容较为陈旧，难以满足学生的多元化学习需求。另一方面，部分高校缺乏专门的体育器材，这也对传统体育课程的开展造成一定阻碍。

## 五、中华优秀传统文化在高校体育教学中的创新应用策略

### （一）优化课程体系，丰富教学内容

针对课程设置问题，高校应优化当前课程体系，开设更多优秀的传统体育课程，并将其纳入高校课程体系之中。一方面，应根据学生的多元化需求，对体育课程进行优化和整合，可以设置多元化课程模块，如现代体育模块、传统养生模块、武术模块、区域特色模块等，通过这样的方式，使学生能够根据自身的实际需求灵活选择相应的课程模块进行学习，从而更好地满足学生的多元化需求。<sup>[10]</sup>同时，还应课时占比进行适当调整，增加传统体育课程的比重，确保学生有充足的学习时间，促使他们更好地学习和掌握传统体育项目技能。另一方面，高校还应整合教学内容，为提升课程教学实效奠定基础。可以将中华优秀传统文化与现代教育理念进行有机融合，以此开展民族传统体育课程。例如，在讲授太极拳时，教师不仅要向学生传授太极拳的技能，同时也要对其进行深挖，将太极拳的历史背景、文化内涵、哲学思想等分享给学生们，以此提升课程教学效果。

### （二）加强师资队伍建设，为弘扬中华传统体育文化奠基

教师不仅是教学活动的重要组织者，同时也是推动教学改革的主力军。对此，为了将中华传统体育文化融入高校体育教学之中、提升民族传统体育课程教学效果，高校应加强师资队伍建设。具体来讲，可以：

首先，开展专项培训和交流活动。高校应定期组织体育教师开展专项培训和交流活动，如教学研讨会、学术论坛等，以此革新教师理念，提升其教学水平。此外，还可以邀请非遗传承人、

教育专家、知名艺人等来校开展专题讲座，分享传统体育课程教学心得和文化内涵，以此拓宽教师视野，学习先进的教学方法和模式。

其次，做好人才引进工作。高校还应积极聘请一些具有专业背景和丰富教学经验的教师来校任教，以此革新教师队伍结构，提升体育教师队伍整体水平。同时还应与相关机构、院校开展深入合作，共享优质教育资源。例如，高校可以与中国武术协会、中国健身气功协会等开展深入合作，并邀请机构专家、优秀教练等来校担任教师，以此更为有效地提升学生体育素养和综合能力。

最后，完善奖惩机制。为了充分调动体育教师的积极性，推动民族体育课程建设，高校还应制定和完善奖惩机制。针对那些在民族体育课程教学中表现优异的教师进行奖励，奖励包括证书、资金等。针对那些在民族体育课程教学中表现较差的教师进行批评和教育。通过这样的方式，以此有效调动体育教师的积极性和主动性，使他们主动参与到推动民族体育课程建设之中，从而更为有效地培养学生体育素养和综合能力，为他们未来实现全面发展奠定基础。

### （三）运用现代教育技术，提升教学实效

#### 1. 利用信息技术，构建混合式课堂

当前，教育信息化已经成为教育改革的潮流趋势。对此，为了提升传统民族体育课程教学效果，教师可以将信息技术与课程教学有机融合，开展线上线下混合式教学，以此激发学生兴趣，提升课程教学实效。具体来讲，教师可以将教学资料通过线上渠道发送给学生，并要求他们进行提前预习，并收集学生的问题和意见。在线下教学中，教师针对学生预习过程中的问题进行针对性教学和指导。通过运用这样的教学方式，从而有效提升课堂教学效果。

#### 2. 引入虚拟现实技术，丰富学生体验

为了更为有效地提升传统民族体育课程教学效果，教师还可以将虚拟现实技术引入课程教学之中，创设多种虚拟情境，以此丰富学生学习体验，提升课程教学效果。例如，在太极拳课程教学中，教师可以利用虚拟现实技术，创设虚拟的练习场景，如湖畔、庭院、森林等，丰富学生学习体验，使其更加深入地学习和掌握太极拳的招式，感受其意境和内涵。

#### 3. 运用智能教学平台，提升教学针对性

当前，智能教学平台已经被广泛地运用于教育领域之中，并且发挥着越来越重要的作用。将其引入民族体育课程教学之中，不仅能够帮助教师更加客观、准确地了解学生学习水平和学习进度，从而为其制定针对性的学习方案，同时还能够为学生提供充足的学习资源，为提升其学习效果奠定坚实基础。<sup>[10]</sup>在具体实践过程中，教师可以通过智能教学平台的数据收集和分析功能，对学生的行为数据，如在线时间、测试成绩、作业完成情况进行收集。通过对其进行分析，教师可以深入了解学生学习情况，并为其提供针对性地教育和指导，从而有效提升教学针对性。同时，该平台还可以智能化地向学生推进最为适合的学习资源，从而为学生开展自主学习提供有效帮助。

#### (四) 加强资源投入, 完善设施建设

针对教育资源方面的问题, 高校应加大资源投入力度, 不断完善相关体育设施建设, 为将中华优秀传统文化融入高校体育教学提供保障。具体来讲, 可以:

首先, 应建设更多教学场地, 如武术馆、多功能训练馆等, 从而满足不同传统体育项目的教学要求。其次, 高校还应加强对传统体育教材的开发。可以组织教育专家、一线教师、知名传承人等共同编写和开发教材, 使其具备先进性和实用性。同时, 在数字时代背景下, 还可以开发传统体育数字教材, 以此丰富教学内容, 拓展教学形式, 更好地满足学生的多元化学习需求。除此之外, 高校还应加大资金投入, 购买先进的体育器材和设备, 确保其数量充足, 能够, 满足学生学习的需要。同时还应建立健全器材管理和维护机制, 确保体育器材能够得到及时地检查和维修, 从而为学生安全、卫生的使用奠定基础。

#### (五) 加强校园文化建设, 营造良好环境

首先, 高校可以定期组织和开展各种传统体育活动, 如武术表演活动、太极拳竞赛、舞龙舞狮表演等, 通过这样的方式, 不仅能够为学生展示自身传统体育技能提供舞台, 同时还能够丰富

其校园生活, 提升传统体育文化的传播范围。

其次, 加强中华传统体育文化宣传和推广。高校可以利用校园官网、校园广播、校报、宣传栏等方式, 积极宣传中华优秀传统文化, 使更多师生认识到传统体育文化的价值, 并积极参与到传统体育课程的学习之中。

最后, 积极开展国际交流活动。高校应紧跟时代发展趋势, 与国内外高校、组织开展深入合作, 邀请国内外代表团来校开展交流、访问活动, 并向其展示中华优秀传统体育文化, 以此提升其传播范围。同时, 高校也可以组织学生参与国际文化交流活动。总之, 通过这样的方式, 将中华优秀传统体育文化展示给全世界, 从而提升其国际影响力。

## 六、结束语

总之, 中华优秀传统体育文化融入高校体育教学之中具有重要的现实意义。高校应充分认识到其重要价值, 并通过多种方式和手段, 将中华优秀传统体育文化融入高校体育教学之中, 从而培养学生传统体育技能和综合能力, 为其实现全面发展奠基。

## 参考文献

- [1] 曹活. 高校民族传统体育传承与发展——基于学生工作视角 [J]. 安徽体育科技, 2025, 46(01): 33-37.
- [2] 陆露, 吴翠翠, 段廷许. 新质生产力背景下高校民族传统体育发展的价值审视、现实桎梏与优化路径 [J]. 辽宁体育科技, 2025, 47(01): 69-73.
- [3] 刘丰宁, 朱安琪. 课程思政下高校民族传统体育育人价值与管理效能提升策略研究 [J]. 社会与公益, 2025, (02): 240-242.
- [4] 宋海辉, 宋海霞. 高校体育教学中民族传统体育文化传播研究 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(02): 72-75.
- [5] 刘婷婷. 文化自信背景下高校体育课程改革的价值意蕴与推进策略研究 [J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(12): 194-196.
- [6] 姜东. 民族传统体育文化提升高校体育教师职业素养研究 [J]. 渤海大学学报(哲学社会科学版), 2024, 46(06): 81-86.
- [7] 宋丹黎. 课程思政视角下高校传统民族体育文化教学的价值、困境及纾解 [J]. 南京体育学院学报, 2024, 23(11): 69-74.
- [8] 王聃. 滦河流域民族体育精神符号在高校德育习养中的渗透融汇 [J]. 唐山师范学院学报, 2024, 46(06): 74-78.
- [9] 徐丽. 民族传统体育在高校创造性转化路径研究——以安徽省为例 [J]. 新疆师范大学学报(自然科学版), 2025, 44(01): 90-96.
- [10] 马永涛, 周芳. 中华优秀传统文化融入高校体育教学的耦合机制与实施路径研究 [J]. 青少年体育, 2024, (05): 29-31.