

民族健身操在高校开展的理论逻辑与问题阻滞 和发展路径研究

周雅宁

内蒙古师范大学、中华优秀传统文化传承基地——那达慕，内蒙古 呼和浩特 010000

DOI: 10.61369/ETR.2025350046

摘 要：民族健身操是生动参与构筑中华民族共有精神家园的实践，将其纳入高校教育体系，既是对民族文化遗产的重要实践，也是高校落实育人目标、满足学生发展需求、响应国家战略的重要举措。本文从宽泛视角出发，系统分析民族健身操在高校开展的理论逻辑，梳理当前实践中面临的课程体系、师资力量、资源保障及学生参与等方面的问题阻滞，进而从优化课程体系、强化师资建设、整合资源保障、引导学生参与四个维度，提出具有可操作性的发展路径，为推动民族健身操在高校的持续、健康开展提供理论参考与实践指引。

关 键 词：民族健身操；高校教育；理论逻辑；问题阻滞；发展路径

Research on Theoretical Logic, Problem Obstacles and Development Paths of Ethnic Fitness Gymnastics in Colleges and Universities

Zhou Yaning

Inner Mongolia Normal University、Nadam, a base for the inheritance of China's fine traditional culture, Hohhot, Inner
Mongolia 010000

Abstract： Ethnic fitness gymnastics is a product of the deep integration of ethnic culture and physical fitness. Incorporating it into the higher education system is not only an important practice for inheriting ethnic culture but also a key measure for colleges and universities to implement the educational goal, meet students' development needs, and respond to national strategies. From a broad perspective, this paper systematically analyzes the theoretical logic of carrying out ethnic fitness gymnastics in colleges and universities, sorts out the problem obstacles in the current practice in terms of curriculum system, teaching staff, resource guarantee, and student participation, and then puts forward operable development paths from four dimensions: optimizing the curriculum system, strengthening teacher construction, integrating resource guarantee, and guiding student participation. It aims to provide theoretical reference and practical guidance for promoting the sustainable and healthy development of ethnic fitness gymnastics in colleges and universities.

Keywords： ethnic fitness gymnastics; college education; theoretical logic; problem obstacles; development paths

从文化与体育的时代融合角度来看，民族健身操具有丰富民族特色与健身特色的双重属性，是我国民族文化与大众体育相融合、共同发展的有力选择。作为我国培养人才、传承文化的主阵地，高等学校在促进民族文化的发展与育人实践中承担着重要使命^[1]。开展高校民族健身操教育能拓宽高校体育教育方式，丰富高校体育教学内容；有助于在民族健身操的肢体舒展过程中实现民族文化特色与人体运动的融合，在锻炼身体的同时塑造民族优秀品格。总之，开展高校民族健身操教育，实现“健身”“育心”双受益的目标是当代中国民族文化保护与体育强国建设日益受到国家关注的成果之一。同时，“十三五”以来国家加强民族文化与大众体育的推广也支持高校民族健身操的开展。但是从现状来看，高校民族健身操开展的阻力重重，如民族健身操课的设置不科学、教育主体缺乏师资、教育资源支持力度不足等问题都局限了民族健身操发挥健身与育人双重价值^[2]。因此，本文从理论逻辑、问题障碍与发展路径三个方面对民族健身操开展的高校平台进行梳理分析，以明晰其开展的内部逻辑，解决理论应用上的现实问题，为民族健身操更好地融入高校平台提供路径参考，以促进高校“五育并举”育人目标及学生民族文化活态传承、体质健康发展为目标开展民族健身操教育。

一、民族健身操在高校开展的理论逻辑

（一）文化传承：满足民族文化“活态传承”需求

民族传统文化的传承手段往往影响其生存状态，因文字传承、口头传播、静态展示等手段，它的确能让民族文化保有核心，但缺乏互动和体验，无法让年轻人体会到文化的鲜活生命力。民族健身操把民族舞蹈元素、民族服饰、民族音乐融入健身锻炼动作中，变成一种肢体行为动态表现形式，让民族文化从“书上”“馆内”走进“课堂”“操场”，成为可体验、可参与、可传递的“活态文化”^[3]。当代青年学生是高校的主要群体，民族健身操进高校课堂，将民族文化传播过程中扮演的“旁观者”角色转变为“参与者”和“传播者”，在学习过程中学生除了学到健身健美操动作之外，还会了解相关的民族历史、民族习俗、民族价值等等，在学习和传播民族健身操过程中让学生们体会到民族文化，并将民族锻炼和民族文化传播行为纳入学生日常行为之中，避免民族文化由于没有学生的参与而被边缘化，使得民族文化更有生命力地活着，实现“活态的传承”^[4]。

（二）教育目标：契合高校“五育并举”方向

“五育并举”是新时代高校教育核心导向，旨在促进学生全面发展。民族健身操融合体育、文化、艺术，能与“五育”深度契合，是落实该目标的重要抓手^[5]。体育维度上，其伸展、跳跃等动作可锻炼心肺功能、柔韧性等，帮助学生养成运动习惯、提升体质；德育维度上，集体练习需学生相互配合，能培养团队协作、规则意识与集体荣誉感，民族精神与价值理念也会潜移默化影响学生价值观；美育维度上，动作设计遵循美学原则，搭配民族音乐与服饰，让学生感受肢体美、音乐美与文化美，提升审美素养；劳育维度上，学习需投入时间反复练习，可培养学生毅力与耐心，契合吃苦耐劳的培养目标。民族健身操实现“一育多效”，为高校落实“五育并举”提供便捷路径。

（三）个体需求：助力大学生身心健康发展

学生身心发展正处于关键时期，自身学习、生活习惯等会导致身心发育受到影响。部分学生在缺乏运动时身体出现“亚健康”状态，或者在生活中，因竞争、人际关系出现问题导致心理疾病的产生。民族健身操的准入门槛低、趣味性强，迎合他们的身心发展需求。生理层面，动作技巧度较低，对于场地器材的硬性要求也不大，学生在进行民族健身操时可调节自身运动量，适合自身状况不同的学生使用，长期的操练能够在很大程度上强健学生的身体，例如舒展类操的练习能够对学生的肌肉紧张感进行缓解，跳跃类动作的运动能够让心肺功能得到加强。心理层面，学生可以通过欢乐的民族音乐进行宣泄、放松，通过群体配合，找到自己宣泄的空间，扩大人际交往范围，降低自己在人际交往中存在的孤僻感；通过对整套民族健身操的动作操练取得自身的进步与体能提高，让学生在感性层面满足个人成就感及自信心感观的需求^[6]。

二、民族健身操在高校开展的问题阻滞

（一）课程体系：“碎片化”与“同质化”问题突出

课程体系“碎片化”明显，有些院校缺乏具体课程体系，基本以各种动作串联为主，教学内容缺乏从浅到深、由易到难的知识建构。有的仅提供部分民族的一些简单的动作教学，学习后掌握的只是几个单薄的动作，不了解民族文化内涵，无法体会完整的文化氛围；有的频繁更换健身操项目，学员刚会跳一个便学习另外一个，结果什么都知道一点，什么都不精通，使学生始终无法把学到的进行系统建构，使教学的效果大打折扣^[7]。

课程设置“同质化”，一些高校在开设课程时，没有考虑到办学特色与学生实际情况，照搬其他高校经验，课程内容、授课模式存在很大的雷同，对于综合大学、专业类院校和文理专业学生来说，课程内容、难易程度基本一致，不能适应不同学生不同兴趣的需求；课程与本地区民族文化脱离，一些高校所处地区蕴藏着丰富的民族文化，而这些本地区民族文化资源几乎没能被融入本地区课程当中，从而没有体现出其地域特点与吸引力，很难吸引学生学习。

（二）师资力量：数量不足且专业能力有限

师资数量上，由于高校的体育师资数量是远远不足的，其中，专门从事民族健身操课程教学的教师尤为有限。课程的需求增多后，师资补充没有跟上，不少高校会安排其他体育专项的教师兼任。很多兼课的教师同时承担其他教学任务，没有时间与精力来进行民族健身操课程教学的研究和建设，使得课程的教学质量得不到保障。有的高校因为师资力量的不足，仅仅开设在某几个专业或某几个年级，不能面向全校的所有学生开设。使得很多学生不能加入到民族健身操运动中来。

师资质量上，专门师资专业能力不足。民族健身操涉及到民族文化知识、体育健康知识、舞蹈艺术知识等，教师需要掌握规范动作并知道动作的内涵，具备文化解读能力和教学创编能力。但目前大部分教师有体育教学的专业素养，却没有民族知识和动作创编能力。有些教师对民族的风俗历史知识不了解，不能对民族文化的背景进行讲解；有些教师没有创编的能力，会什么动作就教什么动作，不结合学生的情况进行合理的创编，没有针对性。

（三）资源保障：硬件短缺且软件更新滞后

在硬件设备上，民族健身操教学训练需要满足足够大的空间、音响设备、镜子等设备的要求，但多数高校因经费不充足或场地规划等原因没有提供给学校充足的硬件资源。有些学校体育场地局促，课程安排经常与其他体育课程互相冲突，大大影响教学的进度；有的学校没有相应的音响设备和镜子，学生的练习受到不准确的音乐节拍和动作正确与否的影响；还有些高校的室外场地没有遮风避雨设施，在某些天气条件下难以进行室外活动，更加不能正常组织教学^[8]。

软件资源上，民族健身操软件资源主要指教学视频、音乐素材、文化资料，目前高校在软件资源建设方面滞后，在教学中没有起到辅助支持的作用。部分院校没有系统教学视频库，教师只

能将零散视频上网搜集，视频质量不高且难以贴合课程；有的民族音乐素材更新不及时，以传统版本居多，缺少符合当代大学生审美标准的原创作品，导致学生练习兴趣不高；文化背景的资料也比较缺少，教师得不到全面准确的资料，无法进行文化深层次的讲解，影响课程的文化育人功能^[9]。

（四）学生参与：认知存在偏差且体验感不佳

从认知偏差看，一些学生误认为民族健身操是“老人操”没有时尚性和挑战性，年轻人不适合；还有学生将其与“广场舞”混为一谈，认为没有专业性、观赏性，参与有“面子上过不去”；另外一些学生认为它对身体的锻炼效果不能和一些像跑步之类的激烈锻炼相比，不认可它的健身作用。这些认识的误区让学生们对民族健身操缺乏兴趣，他们迫于选课制度只能应付了事，难以做到积极、主动地学习。

体验感不佳方面，学生体验主要受课程内容、教学方法与学习氛围影响。如前所述，课程“碎片化”“同质化”导致内容缺乏吸引力；部分教师教学方法单一，多采用“示范—模仿”模式，缺乏互动趣味，学生易感到枯燥；此外，部分课程学习氛围差，学生间缺乏交流合作，且无有效激励机制，学生难以获得成就感与归属感，体验感不佳。这些因素共同导致学生参与动力不足，即便参与也难以长期坚持，影响课程持续推广^[10]。

三、民族健身操在高校开展的发展路径

（一）优化课程体系：搭建“分层化、特色化”课程框架

1. 按分层思路设置课程

分层化课程设置的核心是根据学生的身体素质、技能基础与学习需求，将民族健身操课程分为不同层次，实现“因材施教”。具体而言，可以将课程分为基础层、进阶层与提高层三个层次。基础层课程面向零基础的学生，以简单的民族健身操动作教学为主，注重培养学生的动作规范性与节奏感，帮助学生掌握基本的运动技能，同时简要介绍民族文化背景，激发学生的学习兴趣；进阶层课程面向有一定基础的学生，在基础动作的基础上，增加动作的难度与复杂度，引入民族健身操的创编知识，培养学生的动作创编能力，同时深入讲解民族文化内涵，提升学生的文化认知；提高层课程则面向对民族健身操有浓厚兴趣且具备较强技能基础的学生，以民族健身操的表演、竞赛与研究为主，组织学生参与校内外的民族健身操表演与竞赛活动，鼓励学生开展民族健身操相关的研究性学习，培养学生的综合能力与创新精神。通过分层化的课程设置，能够满足不同学生的学习需求，避免“一刀切”的教学模式，提升课程的针对性与有效性。

2. 结合特色设计课程内容

根据高校的办学特色、地域民族文化资源、学生专业的特点，确定高校具有自身办学特色的课程内容，并相应地建构出区别于其他高校的课程内容，进而形成独具特色的课程内容，避免“千校一面”的课程内容同质化局面^[11]。高校办学特色上，高校可以根据自身的特色选择办学方向设计课程内容。例如，艺术类的高校，根据自身艺术类的特色在民族健身操中融入更多的艺术

化表演内容，体现动作的观赏性和感染性，构建“民族健身操表演与创编”方面的特色课程，培养学生创编和表演的舞台表现能力。师范类高校，根据自身师范特色的要求，结合课程内容特点和民族特色元素，在课程内容中增添民族健身操的教学法方面的内容，使学生学会教授民族健身操的具体教学方法，为今后做好中小学体育课教师或民族文化传播者奠定基础。地区民族地域资源上，高校可以根据自己所在地区及院校所在地的特点挖掘乡土民族文化特色，将地方民族文化特色元素融入课程内容中，使课程内容更加亲和、感染力更强。结合本专业特点进行课程内容设计，例如学生主修民族学专业，可以在民族健身操的课程中加入民族学的内容和元素；结合学生主修艺术类专业，可以在民族健身操的课程内容上融入民族艺术的表演元素等。例如对医学类学生而言，可在民族健身操课程中引入健康养生知识，针对不同的健身操动作讲解这些动作对人体不同的器官的作用，将民族健身操的健身功能及知识结合起来；而对于外语专业学生，可在民族健身操课程中加入民族文化的外语介绍环节，让学生用外语介绍民族健身操背后的文化，从而达成立体式、同时实现民族文化宣传与学生外语能力训练的双重效果。利用多维度的特色来设计课程内容，民族健身操课程的内容具有针对性、受学生的欢迎程度也相应较高。

（二）强化师资建设：打造优质师资队伍

1. “引育结合”补充师资数量

首先针对民族健身操师资数量较少的情况，高校应当通过“引进”“培养”的方式，扩充民族健身操师资队伍，解决民族健身操师资匮乏、不足的困境。“引进”即高校应根据自身需要，以社会招聘的方式在高校招聘民族健身操专业师资，尤其要招录民族舞蹈、体育教育与民族文化知识“三位一体”的教师；还可以外聘民族文化、民族健身操等领域的专家、少数民族民间民族舞蹈传承人等担任兼职、客座等教师，并定期通过为学生上课、做讲座的方式充实民族健身操师资队伍。“培养”即高校还要注意对已有的体育教师进行转型培训，给这些教师提供参加民族健身操培训的机会，让教师们有机会参加国家级、省级的民族健身操教练员等培训，掌握民族健身操最新的教学理论与教学动作；同时高校可以与专业的民族文化单位、体院等单位联手，给师资队伍提供学习进修的机会，让教师们有机会系统地学习民族文化知识与民族健身操的创编理论方法；还可以通过教师们参加与民族健身操课程有关的研讨会、教学交流等方式，提高教师们的认知眼界，增强教师们的专业能力，从而实现民族健身操师资力量量的“引育结合”，快速实现民族健身操师资队伍数量的补充同时达到稳定师资数量的目的，为长期开设民族健身操课做好师资支持^[12]。

2. “校企联动”提升师资专业能力

民族健身操师资专业素养的培育是理论学习与实践相结合的产物。高校可通过“校企协三方联动”，整合企业资源、操舞类协会专业力量与平台，为教师搭建实践锻炼与专业素养提升的立体通道。高校除与民族文化传播、体育健身培训类企业建立合作外，还需主动对接国家级、省级操舞类协会，构建“校方—协

会”常态化联动机制：一方面，邀请协会专家深度参与高校民族健身操师资培育体系建设，共同制定师资能力标准、开发特色课程教材，将协会发布的行业规范、技术指南融入日常教学，确保教师专业知识与行业标准同步；另一方面，依托协会赛事资源与专业平台，组织教师参与民族健身操精品套路研发、全国性赛事裁判工作及基层推广培训，如联合协会打造“民族健身操进校园”示范课程，在实践中提升教师动作创编、赛事组织及教学指导能力。此外，操舞类协会可定期向高校教师传递行业最新动态，提供专业技术认证培训，分享国内外优秀民族健身操表演案例、创新编排思路及数字化教学资源，帮助教师更新教学内容与方法，丰富课程外延，增强民族健身操教学的趣味性 & 吸引力。

（三）整合资源保障：构建全面资源支撑体系

1. 完善硬件设施配置

一方面，对于缺乏硬件设施建设问题，高校应增加民族健身操硬件设施建设，科学规划场地和器材设置，满足课程教学与学生练习条件。在场地建设上，高校可根据自身条件建设民族健身操专用场地，建设配镜子、把杆、音响设备的室内的舞蹈室或体操房等教学场地；规划设计室外场地，在操场、广场等处划分专门的民族健身操练习场地，并配有遮阳、避雨的设施，以便保证不受到天气的影响而正常开展练习活动。此外，利用好校内“富余”的空间，如建设在教学楼地下车库、教学楼大厅等空间建设临时民族健身操练习场地，增加场地利用率。另一方面，在器材设置上，高校应根据课程需求配备足够数量的音响设备、民族服饰和教学道具等。比如给各教学班级配备高质量的音响设备，让学生在练习过程中听得到音乐节奏；购买不同民族传统服饰，让学生感受民族服饰文化，增强课程体验效果；准备好与民族健身操动作相关的道具，如傣族的孔雀羽、蒙古族的马鞭等，丰富教学形式等。此外，建立硬件设施维护与管理的制度，定期检查与维修场地与器材等，并保证正常使用，延长使用寿命等^[13]。

2. 丰富软件资源储备

软件资源的丰富性直接影响教师的教学效果与学生的学习体验，高校应重视民族健身操软件资源的建设，构建系统、丰富的软件资源库。在教学视频资源方面，高校可组织专业教师拍摄民族健身操教学视频，按照课程层次与民族类型进行分类整理，建立校内民族健身操教学视频库，方便教师教学与学生课后复习；同时，收集国内外优秀的民族健身操教学视频资源，经过筛选后纳入资源库，为教师提供更多的教学参考。在音乐与文化资料方面，高校可与专业的音乐制作机构合作，改编符合当代大学生审美需求的民族音乐，丰富民族健身操的音乐素材；组织教师整理不同民族的历史文化、习俗传统、舞蹈起源等资料，编写民族健身操文化读本或建立文化资料数据库，为教师的文化讲解与学生的文化学习提供支持。此外，还可开发民族健身操数字化学习平台，将教学视频、音乐素材、文化资料等资源整合到平台中，实现资源的共享与便捷访问，让学生可以随时随地进行学习^[14]。

（四）引导学生参与：提升学生参与积极性

1. 纠正认知偏差，激发参与兴趣

针对学生对民族健身操认知偏误问题，高校可通过多种途径

积极进行宣传，打消学生的错误观念，让学生客观地认识民族健身操，激发学生对民族健身操的关注度。在宣传内容上，高校可通过校园广播、宣传板、公众号微信等，讲解民族健身操所体现的文化价值和健身功能及时代特色，让学生认识到民族健身操不是“老年人的运动”，而是一种文化性、健身性和时尚性的健身运动。在宣传形式上，可以组织开展与民族健身操相关的主题活动，如民族健身操文化节、表演赛、体验课等，通过这些活动让学生们感受、体验民族健身操的魅力。如可利用校园文化节的形式组织民族健身操表演活动，组织校民族健身操社团和学习较好的学生开展民族健身操的表演，展现不同民族的健身操特点；组织民族健身操体验课，让学生免费体验民族健身操课，让其体验到民族健身操的乐趣。通过这些多样化的宣传和体验活动可以将学生认识误区消灭在萌芽状态，引导学生重新认识民族健身操，从而提高学生对民族健身操的关注^[15]。

2. 优化参与体验，提高学生留存率

参与体验是学生的体验感，学生的参与感越高，持续参与的积极性也就越高，高校要从课程内容、教学方式和学习环境上优化学生参与体验，提升学生的留存度。课程内容方面，如上所述，通过分层化、个性化的课程设计，满足不同学生的学习需求，让学生在学习过程中得到越来越多的进步和提高，让学生的成就感逐渐增长。教学方式方面，教师要改变传统的“示范—模仿”的教学方式，采取多种教学方式，比如情境教学法、游戏教学法、小组合作教学法等，提升课程的互动性和趣味性。比如采用情境教学法，在教学的过程中创设民族文化情境，给学生讲述一些民族故事，播放一些民族文化视频等等，在情境中感受民族文化，体会动作内涵；游戏教学法，比如设计民族健身操动作竞赛、接力练习等环节，让学生在玩游戏的过程中巩固动作技能，增强学习的乐趣。学习环境方面，教师要注重让学生建立轻松、融洽、互助的学习环境，鼓励学生之间相互交流与合作学习。比如将学生分成小组进行练习，在小组内相互教授、相互帮助，提升学生的团队协作意识；定期组织学生开展学习心得分享活动，让学生将自己在学习过程中的收获和体会进行相互分享，让学生有强大的归属感。同时，还可以引入学生反馈制度，随时收集学生对该课程的意见和建议，对学生的要求合理调节课程内容和教学模式，不断完善学生的参与感受。

3. 保障参与机会，解决时间冲突

针对学生参与机会较少、时间有冲突的问题，高校应合理配置课程时间，扩大学生参与路径，提供更多学生参与机会。就课程时间配置来说，高校应通过“线上+线下”“课内+课外”结合的方式增加课程灵活性。就线下课程时间来说，除正常的课堂教学之外，可通过课余时间、周末设置民族健身操兴趣班、训练营等，便于时间安排不同的学生参加；就线上课程时间来说，依托学校数字化学习平台，上传民族健身操教学视频、教学资料等，让学生自主把握时间学习，解决学生时间冲突问题。就参与路径来说，学校可通过成立民族健身操社团的方式，举办社团活动如日常操练、表演训练、校外交流等，为学生提供长线参与平台；鼓励学生组建民族健身操兴趣小组，开展自己练习、创作等活

动，培养学生的自主性学习；组织校内民族健身操大赛、展演活动，给学生提供展示自我的机会，激发出学生参与热情。通过多种课程时间安排、途径渠道，能够使学生在充足机会参与，解决时间冲突，让更多的学生都能够参与民族健身操学习实践。

四、结束语

民族健身操在高校的开展，是民族文化遗产、高校育人目标实现、学生身心健康发展与国家战略衔接的共同需求，具有深刻的理论逻辑与重要的现实意义。尽管当前民族健身操在高校开展过程中，面临着课程体系“碎片化”“同质化”、师资力量不足、

资源保障短缺、学生参与动力有限等问题阻滞，但这些问题并非不可破解。通过优化课程体系，搭建“分层化、特色化”的课程框架，能够提升课程的系统性与吸引力；通过强化师资建设，打造优质师资队伍，能够为课程开展提供关键保障；通过整合资源保障，构建全面的资源支撑体系，能够为课程开展创造良好条件；通过引导学生参与，提升学生的参与积极性，能够为课程开展注入持久动力。总之高校应充分认识民族健身操的教育价值与文化价值，结合自身实际情况，积极探索适合本校的民族健身操开展模式，不断完善课程体系、加强师资建设、整合资源保障、引导学生参与，推动民族健身操在高校的持续、健康开展。

参考文献

[1] 尤婧玮, 孙伟, 云鑫. 民族健身操在铸牢中华民族共同体意识教育中的实践探索——以唐山师范学院民族健身操课程为例 [J]. 河北民族师范学院学报, 2024, 45(03): 125-128.

[2] 李颖. 职业本科院校民族健身操思政教学设计实践研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(13): 138-141.

[3] 刘健权. “五育融合”视域下洛阳市民族健身操发展研究 [J]. 洛阳师范学院学报, 2024, 43(02): 38-44.

[4] 王子怡, 罗珊, 左馨妮. 苗族手毬创新发展研究 [J]. 国际公关, 2024, (03): 142-144.

[5] 黄茜. 广西建设职业技术学院民族健身操课程的现状及优化路径 [J]. 教育观察, 2023, 12(10): 62-64+69.

[6] 翁润洁. 民族健身操在高校的创新推广研究 [J]. 当代体育科技, 2022, 12(28): 137-140.

[7] 王少洁, 张力文, 张瑞. 民族健身操在高校发展面临的机遇与挑战 [J]. 文体用品与科技, 2022, (08): 174-176.

[8] 陈瑛玉. 民族健身操舞在广西校园的发展情况探析 [J]. 文体用品与科技, 2021, (23): 62-63.

[9] 胡媚, 齐宇飞. SWOT 视角下民族健身操普及推广的实证研究 [J]. 运动精品, 2021, 40(09): 66-68.

[10] 刘丝, 周利, 喻瑞润, 等. 高校民族健身操舞成套动作编排研究——以八届全国全民健身操舞大赛总决赛为例 [J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(08): 130-131.

[11] 王竹青, 杨乙元. 民族地区高校开设民族健身操课程的探究 [J]. 体育科技, 2021, 42(03): 141-142+145.

[12] 徐艳萍. 陇南师专白马藏族民族健身操推广研究——基于体育核心素养视角 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2021, (05): 82-84.

[13] 邢群利. 民族健身操在高职院校开展的困境、价值、功能及路径选择 [J]. 体育科技, 2021, 42(02): 76-77+80.

[14] 施艺玲, 杨乙元. 民族健身操融入高校公共体育选项课的可行性分析——以六盘水师范学院为例 [J]. 文体用品与科技, 2021, (04): 164-165.

[15] 施艺玲, 杨乙元, 周倩, 等. 民族文化进校园：民族健身操在高校推广的有效途径研究 [J]. 运动精品, 2021, 40(02): 55-56.