



中华优秀传统文化融入高职体育教学的传承与发展研究

张红云¹, 闫升², 张军¹

(1. 北京工业职业技术学院 体育部, 北京 100042

2. 武汉职业技术学院 人工智能学院, 湖北 武汉 430074)

摘要: 采用文献资料法、案例分析法剖析中华优秀传统文化中的三大基本精神, 其中蕴含的“比赛第一、友谊第二”“为而不争、顺其自然”“胜不骄、败不馁”等理念对高职体育教学起到积极引领作用, 有助于培养学生良好心态和正确竞赛观。重视学生发展, 依据学生个体差异来设计体育课程内容, 能够有效提升教学效果; 加强文化建设, 结合区域特色, 引入传统体育项目或民俗体育活动, 能够增强学生对传统文化的感知与理解; 将中华优秀传统文化融入高职体育教学, 能够促进文化传承, 推动教学改革。

关键词: 中华优秀传统文化; 高职体育; 教学改革

中图分类号: G712

文献标志码: A

文章编号: 1671-931X(2024)06-0101-05

DOI: 10.19899/j.cnki.42-1669/Z.2024.06.016

党的二十大报告指出:“推进文化自信自强, 铸就社会主义文化新辉煌”^[1]。中华优秀传统文化是中华民族的文化瑰宝, 是中华民族共有的精神家园, 是实现中华民族伟大复兴的不竭动力和力量之源。2024年是全面实施学生体质强健计划, 系统性推进学校体育教学改革的一年^[2], 将中华优秀传统文化融入高职体育教学, 传承并发展其中的精髓, 使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、锤炼意志、健全人格, 为高职体育课程建设提供全新的发展方向。

一、中华优秀传统文化的基本精神

中华优秀传统文化体现了民族文化的前进和民族精神的特征, 是中华文明长期发展, 最终保留下来的精神财富, 中华传统体育文化彰显其中的民族精神、创造精神、价值取向, 具有深远的影响。

(一) 饱含深情的爱国主义和人文精神

爱国是中华民族的道德规范和行为准则, 是爱好和平、自强不息、团结统一的民族精神的体现, 是中华民族历史发展进程中人民共同创造的精神财富, 体现为“先天下之忧而忧, 后天下之乐而乐”“苟

收稿日期: 2024-06-26

基金项目: 2023年北京工业职业技术学院重点科研课题“后疫情时代青少年运动负荷干预的研究与实践”(项目编号: BGY2023KY-57Z)。

作者简介: 张红云(1980—), 女, 河北邯郸人, 北京工业职业技术学院体育部副教授, 研究方向: 学校体育、体育传统文化; 闫升(1977—), 女, 武汉职业技术学院人工智能学院副教授, 研究方向: 职业教育; 张军(1979—), 男, 山东淄博人, 北京工业职业技术学院体育部副教授, 研究方向: 职业教育。

利国家生死以,岂因祸福避趋之”。祖先将国家的兴衰放在第一位,用实际行动践行自己的誓言,就是饱含深情的爱国精神。中国自周代以来将“天地人”三者并列,强调人本位,认为人是“万物之本”“天地之性人为贵”,它体现出人与自然、个体与社会相互统一,个人的主观情感和社会的客观需求相互统一,着眼于人类自身存在的价值,构建起“以人中心”的理论体系。中国思想文化的主流儒家思想重人道,关注现实人生,注重人的品德修养,通过“立德立功立言”实现理想的人生。可见,两者是中华民族勃勃生机的不竭动力。高职体育教学中注重促进爱国主义和人文精神的传承与发展,有助于提升学生的理想信念、意志品质,发挥精神引领的积极作用,培养更多德才兼备的优秀人才。

(二)天人合一的和合精神和包容精神

“天人合一”体现在人与人、人与自然、人与世界的关系中,是中国古代哲学的重要命题,它强调人与自然的和谐相处,强调和谐、合作、彼此尊重、相互包容。“和合”的概念中,“和”指和谐、和平、和睦,“合”指结合、合作、凝聚。孔子曰“君子和而不同”,君子能够与他人保持和睦,坚持自己的独立性,不会盲目随波逐流,这意味着在保持个人或群体特质的同时,实现整体的和谐。孟子曰“天时不如地利,地利不如人和”,再有利于作战的地形都比不上人心所向、上下团结。可见,“和”是人际关系的重要准则,“天地人”是“和谐统一平衡”的整体。中华优秀传统文化经历千年的变迁经久不衰,在于它有着海纳百川的兼容并蓄,人如果能够以大地一般拥有广博的胸襟就能够承载万事万物,这就是顺应天道。2023年9月,国家主席习近平在杭州第十九届亚洲运动会上致辞:“我们要以体育促包容,增强文明自信,坚持交流互鉴,续写亚洲文明新辉煌。”^[3]高职体育教学中倡导学生团结奋进、全力以赴,以体育促包容,通过体育活动展示自我,实现文化的交流与互鉴,体现出团结、友谊、进步的价值观。

(三)务实笃行的伦理精神和道德修养

对伦理道德的崇尚深深流淌在中国人的血脉中,它强调个人的道德修养,注重个体服从整体、个人服从国家利益,“立人乃任与义,处世则刚与柔”是人们践行的道德准则。“天下兴亡,匹夫有责”的使命感,意味着国家的兴盛或衰亡和每个人息息相关。“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”的精神,

要求个人在追求真理时坚持不懈,百折不挠且不遗余力地追寻探索。“安得广厦千万间,大庇天下寒士俱欢颜”的人文关怀,体现出舍己为人、宽容博大的高尚品质。中华民族的性格,激励了一代又一代人,铸就了中华民族的脊梁。中国人历来崇尚在工作和生活中实现人生理想,彰显人生价值,儒家主张经世致用,体现为关注现实的务实精神。修身、齐家、治国、平天下,力求在现实生活中实现人生价值。中华体育精神包含的“拼搏进取、团结协作、创新争先、爱国主义、集体主义、求真务实”的内容诠释了以上精神,成为高职体育实践活动的导向,具有能动作用意识,是高职体育课程的精神和心理需求。

二、中华优秀传统文化对高职体育发挥积极的引领作用

(一)“友谊第一,比赛第二”具有仁爱之心

儒家的“仁、义、礼、智、信”的思想在高职体育中应用广泛,“仁”即仁爱;“义”即义气;“礼”即礼仪和法治;“智”即智慧;“信”即信用,与中华体育精神息息相关。高职体育中渗透着仁爱的思想,有利于与人和谐相处,在运动过程中遵守规则,进退有度,丰富体育文化的内涵,不做违法乱纪的事情,用礼仪和信用来约束自身行为。^[4]将“友谊第一,比赛第二”的理念贯穿于高职体育之中,学生在体育运动中将个人水平发挥到极致,以友谊促发展,开拓出和睦友好的天地。学生以虚心和礼貌的心态参加比赛,充分尊重对手,运用比赛中的战术策略,队友之间通力配合,通过奉献牺牲以实现团队为赢,表达出彼此真诚的友情,正是友谊第一,比赛第二的精神的诠释,在圆满完成比赛的同时,体现出体育运动的道德观。

(二)“为而不争、顺其自然”的传统项目体现天人合一

体育运动中注重比赛过程,更注重传承精神,在中华优秀传统文化的熏陶下推动其向好发展,丰富高职体育教学的内涵。中国民族传统体育项目中,太极拳以缓慢细致的动作,力量轻柔为特征,通过调整呼吸、放松身心等技巧,达到净化心灵和增强体质的功效。中国功夫传承千年,流派繁多,强调内外兼修,身心合一,动静相生,能够锻炼身体和提高素质,拥有丰富的文化内涵和艺术美学,不仅反映在技巧上,更是内在力量和人生智慧的体现。

高职体育教学中以中华优秀传统文化为背景,讲解其历史、发展、特点、功用,有助于学生深入了解中国传统文化的内涵和精髓。通过举办传统体育赛事、表演活动,激发学生的兴趣,提高他们对中国传统文化的认知和接受程度,引导学生增强民族认同感和自豪感,激发他们自觉发扬民族传统体育项目的内驱力。

(三)“胜不骄、败不馁”的竞技精神旨在追求卓越

中华优秀传统文化对学生的教化作用巨大,有助于高职体育教学中健康心理和健全人格塑造。体育运动本身就是道德修养、行为自律的体现,成绩好时不妄自尊大,成绩差时不妄自菲薄,做到“胜不骄、败不馁”,学生在谨言慎行,具有自控能力,参赛过程中遵守规则,符合伦理道德规范。对于学生的过激行为、追名逐利等行为,起到约束和限制作用。体育竞赛中秉承“公平公正合理”的原则,要想取得好成绩,需要心态平和、头脑清晰,通过审慎的态度做出正确的判断。^[5]例如篮球课,需要团队协作并积极对抗,运动过程中存在激烈的竞争与合作,运动员需要在多方面进行较量,身体素质、心理素质、战略战术多方协调发挥到极致才会取得佳绩,必然存在优胜劣汰的现象,与成绩相比,更重要的是彼此信任和团队合作,这是取得胜利的先决条件。学生在竞争中遵守规则,赢的一方通力配合,输的一方虽败犹荣,每次比赛都是学生身体素质和思想道德双重考核。学生将“体育面貌、体育风范、体育期望”等展现为“健康向上、强健体魄、追求卓越”的精神面貌,在运动中融入团队、拼搏奋进。

三、中华优秀传统文化融入高职体育教学的途径

(一)注重学生发展,构建融入文化元素的课程体系

传承中华优秀传统文化中蕴含的教育理念,不断激发学生全新的时代活力,体现为论语中的“因材施教、有教无类”。高职体育教学应吸取智慧和力量,尊重学生的个性特长,注重学生终身发展为目标,促使学生在学习体育知识和掌握体育技能的同时,将中华优秀传统文化融入高职体育课程,构建基于中华优秀传统文化的课程体系。开发层次不同、结构差异、形式多样的课程内容,融入传统文化的内涵,潜移默化对学生进行熏陶。^[6]根据学生群体特质制定

体育人才培养方案,遵循科学性、针对性、创新性的教学原则,实现精细化体育教育道路。教育就是要发现学生身上的闪光点,让学生通过科学的体育教育健康人格、坚定意志、塑造体魄,培养身心健康和具有体育项目能力的复合型人才。高职体育教学中发挥“寓教于乐”的优势,融入中华优秀传统文化基因,开展“阳光体育、健康体育、快乐体育”主题活动,让学生充分感受到其中的趣味性和文化性。

细化教学模块,体育教学内容按选项课为篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、健美操、武术、瑜伽等内容。以篮球教学为例,引导学生理解篮球传切配合技术的重要性,在团队中要体现出“舍得精神”,实现“体”和“知”的相互转化。引导学生将德育元素转化为个人内在的道德行为。^[7]中华优秀传统文化强调尊重、团结,个人服从集体,秉持谦虚处事,这与篮球运动中球队配合、彼此帮助、团队共赢的理念不谋而合。融合传统文化的篮球教学,队友间放弃小我,发挥强大的团队力量。

(二)推动教学改革,丰富和发展体育课程教学形式

中华优秀传统文化具有深远的影响力,将其与高职体育课程相融合,通过丰富多彩的体育课程,使学生感受中华传统文化的魅力。

以校园体育活动为平台,丰富体育活动形式。结合体育主题举行演讲比赛、知识竞赛,反映各个专业学生的精神风貌,唱响时代主旋律,鼓励学生勇敢追梦,脚踏实地,用青春和汗水书写人生篇章。举行健美操、武术比赛等团队项目,辅以古诗词和古典音乐,增强体育运动的文化性,营造放松身心、轻松愉快的比赛氛围,同时,感受传统音乐和高职体育的趣味性。举行竞技性极强的运动会、田径、篮球、足球、乒乓球、羽毛球赛项,提高体育文化建设水平,运动员在赛场上奋力拼搏,超越自我,发扬“更快、更高、更强——更团结”的奥运精神;裁判员秉公执裁、严守规则;保障人员无私奉献、牺牲小我,实现体育运动成绩和精神文明的双重丰收。

以传统节日为载体,拓宽体育教学形式。结合元旦、春节、清明节、端午节、中秋节等传统节日举行体育活动,科普传统节日和体育项目的关联,传播其蕴含的文化元素。每个学期结合不同的传统节日,利用校内外资源,配合节日的氛围,调动不同性格特征的同学充分参与到运动中来,丰富其文体生活。

(三) 加强文化建设, 实现“两课堂一平台”有机融合

高职体育教学具有非强制性、潜移默化、锤炼品格等特征, 中华优秀传统文化与高职体育教育相融合, 促进体育教学工作的顺利展开。结合校园文化的育人功能, 改善田径场、运动场的景观, 创设良好的传统文化氛围。发挥军训、开学第一课、校训、校歌的投射作用, 结合传统文化元素挖掘内涵, 体现出学生的精神文明和文化符号的育人作用, 潜移默化地融入中华优秀传统文化, 使学生有沉浸式的体验, 加强育人功效。

加强第一课堂, 利用公共体育课程传授体育知识, 培养学生掌握必备的体育运动技能, 达到体育人文素养与知识的统一与融合, 使文科和工科学生的职业体能得以改善和提高。拓展第二课堂, 开设体育选修课, 开展体育文化艺术活动, 组织体育诗歌朗诵、体育知识讲堂、体育名著选读、体坛文化欣赏、奥运冠军进课堂等, 丰富学生体育文化生活。运用信息化平台, 教师与学生进行互动交流是体育教学的有益补充, 利用微信群、腾讯会议、超星学习通等线上学习平台和社交媒体, 研发具有特色的校

园体育 APP, 如赛马运动、阳光体育等跑步软件, 掌握学生的生活习惯和运动强度。双课堂有机融合, 实现学生体育文化素养的提高和体育运动习惯的养成, 第一课堂是主阵地, 第二课堂和各种信息化互动平台是有效辅助和补充, 将体育文化与教育元素有机融入, 实现育体、育智、育德、育心, 拓展高职体育的价值功能。

(四) 结合区域特色, 因地制宜开发民族传统体育项目

高职院校结合自身优势, 开发出具有民族区域特色的传统体育课程, 传承民族传统文化, 传播中华优秀传统文化, 强健学生体魄, 培养其民族自豪感和文化认同。

民俗体育项目是我国传统文化的重要载体, 可以作为高职体育课程教学内容开发的依据。中国传统体育项目有武术、棋术、摔跤、舞狮、空竹、射箭、蹴鞠、龙舟、马球、捶丸等, 2023 年全国范围内推选出中华体育文化优秀项目、优秀节庆项目、优秀民族项目共 49 个, 其中, 优秀民俗民间项目 28 个(见表 1 所示)^[8]。

表 1 2023 年优秀中华民俗民间项目 28 个

省市	中华体育文化优秀项目	省市	中华体育文化优秀项目
北京市	太极柔力球、北京国际风筝节	河南省	月山八月拳、空竹
天津市	天津市静海区台头镇大六分登杆圣会	湖南省	桃源板龙灯
河北省	王其和太极拳、宋北战鼓	广东省	龙舟
山西省	形意拳	广西壮族自治区	融安龙舟赛
内蒙古自治区	驼球邀请赛	重庆市	万古鲤鱼灯舞
辽宁省	满族地秧歌	四川省	张氏内家拳
黑龙江省	雪地风筝	贵州省	松桃苗族绝技
浙江省	江南镇石阜村农耕运动会	云南省	德钦格萨尔射箭节
安徽省	庄子养生功、歙县三阳镇叶村叠罗汉	陕西省	合阳县黑池镇南社秋千
山东省	梁山梅花拳、吴钟八极拳	甘肃省	四家武术
福建省	南少林武术、“嘉庚杯”“敬贤杯”海峡两岸(集美)龙舟赛	青海省	海西州天峻县“智阁鲁如”文化旅游艺术节

例如在北京市高职院校开展太极柔力球、放风筝等主题活动, 山东省开展梅花拳、八极拳比赛, 河南省开展八月拳、空竹等项目, 将民俗体育活动经过改革创新后融入学校体育教学环节, 举办校内文

娱活动、校外社会活动、传统体育知识讲座、聘请专家现场展示、观看动画视频演示, 调动学生参与民俗体育运动的热情, 调动传统体育项目参与群体的广泛性, 有助于传播体育传统文化。

四、结语

2024年,习近平总书记提出的“传承和弘扬中华优秀传统文化”,其时代价值概括为“讲仁爱、重民本、守诚信、崇正义、尚和合、求大同”六个方面^[9]。将传统文化的感染力融入高职体育教学,实现高职体育的文化价值,促进中华优秀传统文化的传承发展,培养具有高尚道德素养,掌握体育技能的优秀人才,促进高职体育教学的纵深发展,助力学生文化素养和健康水平的提升,为学生的可持续发展奠定深厚的文化底蕴。

参考文献:

- [1] 中国政府网.国务院办公厅关于印发体育纲要的通知[EB/OL].https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5430499.htm,2024-04-02.
- [2] 中国教育部网.动起来操场见——2024年学校体育这样抓[EB/OL].http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/moe_1946/2024fj/202403/t20240326_1122503.html,2024-

04-02.

- [3] 中国新闻网.习言道|以体育促包容,增强文明自信[EB/OL].<https://www.chinanews.com.cn/gn/2023/09-23/10083190.shtml>,2024-04-02.
- [4] 潘顺磊,黄辉.传承中华优秀传统文化,加强体育教学文化内涵的策略研究[J].现代职业教育,2019(7):88-89.
- [5] 陈贵成.“儒释道”体育思想研究[J].武术研究,2019(12):112-114.
- [6] 邓威,唐风云.中华优秀传统文化融入高职院校体育课程的路径研究[J].2021(33):203-205.
- [7] 张超;韩越.中华优秀传统文化融入高校篮球教学的路径研究——以“舍得精神”融入传切配合为例[J].青少年体育,2022(10)32-34.
- [8] 人民网.2023中华体育文化优秀项目公布[EB/OL].<http://ent.people.com.cn/n1/2023/1208/c1012-40135050.html>,2024-04-02.
- [9] 人民网.时习之|传承弘扬中华优秀传统文化 习近平这样阐释[EB/OL].<http://cpc.people.com.cn/n1/2024/0220/c164113-40179787.html>,2024-04-02.

[责任编辑:董巍]

Research on the Inheritance and Development of Excellent Traditional Chinese Culture in Physical Education Teaching in Vocational Colleges

Zhang Hongyun¹, Yan Sheng², Zhang Jun¹

(1. Beijing Polytechnic, Department of Physical Education, Beijing, 100042, China;

2. Wuhan Polytechnic, School of Artificial Intelligence, Wuhan, Hubei, 430074, China)

Abstract: China is one of the countries with the longest history in the world, and people of all ethnic groups have jointly created a brilliant and splendid culture. Over the course of five thousand years of history, it has formed a long-standing Chinese culture. Chinese excellent traditional culture contains rich ideological value, extracts the basic spirit of Chinese excellent traditional culture, enriches the cultural connotation of physical education teaching, leverages the leading role of Chinese excellent traditional culture in vocational sports, and seeks ways for the two to fit each other. Vocational sports aims to inherit and develop it in curriculum teaching, aiming to subtly educate students on Chinese traditional culture.

Key words: Excellent Traditional Chinese Culture; higher vocational education and Physical Education; teaching reform