

谈如何将传统文化与小学体育教学相结合

宋婷蕾

中国人民武装警察部队工程大学附属子女学校 陕西 西安 710000

【摘要】为有效提升小学体育教学质量，激发小学生积极投身体育活动的热情，同时让学生在运动中汲取中华优秀传统文化精髓、坚定文化自信，促进其全面健康成长，将中华优秀传统文化深度融入小学体育课程教学，是一项极具现实意义的策略。本文在简要剖析了传统文化融入小学体育教学的重要价值，进一步归纳具体融合路径，包括夯实教师传统文化素养、开发传统文化体育课程、开展传统文化体育实践、营造文化浸润教学环境等，旨在为小学体育教学实践提供有益参考。

【关键词】传统文化；小学体育；课堂教学；融合策略

DOI:10.12417/2982-3838.25.01.000

1 中华优秀传统文化融入高职院校体育课程教学的价值意蕴

1.1 创新体育教学内容，构建特色体育文化

传统小学体育教学多围绕跑、跳、投等基础运动展开，内容相对单一，易让学生产生倦怠感。将中华优秀传统文化融入其中，能为体育教学注入新的活力——通过引入武术、舞龙舞狮、传统游戏等富含文化内涵的运动形式，可打破传统教学内容的局限，丰富教学体系。同时，这些传统文化运动承载着民族精神与文化记忆，在教学中渗透其历史背景、文化寓意，能让体育课堂超越“单纯运动”的范畴，形成“运动+文化”的特色体育文化，帮助学生在运动中感受传统文化魅力，提升课堂吸引力与文化感染力。

1.2 提升学生道德素养，增强人文精神

中华优秀传统文化中蕴含着“礼”“信”“和”等丰富的道德理念，许多传统体育项目的开展过程本身就是道德教育的载体。例如武术讲究“以礼始，以礼终”，传统集体游戏强调“团结协作”，将这些项目融入小学体育教学，能让学生在运动实践中自然接受道德熏陶。学生在学习武术礼仪时，会逐渐养成尊重他人、遵守规则的习惯；在参与集体传统游戏时，能体会合作的重要性。这种“在运动中育人”的方式，比单纯的道德说教更易被学生接受，有助于提升其道德素养，培育人文精神。

1.3 确立正确价值观念，促进学生健康成长

小学阶段是学生价值观念形成的关键期，中华优秀传统文化中“自强不息”“坚韧不拔”的精神，与体育精神高度契合。在体育教学中融入传统文化，可通过运动实践传递正向价值——如学生在练习武术套路时，需克服动作难度大、重复训练的枯燥，这一过程能培养其坚持不懈的品质；在参与传统体育竞技时，能学会正确看待输赢，树立“尊重对手、公平竞争”的观念。这些价值观念的渗透，能帮助学生形成健全人格，不仅促进其身体素质发展，更助力其心理健康成长，为全面发展奠定基础。

2 中华优秀传统文化融入小学体育课程教学的策略

2.1 夯实教师传统文化素养，把握融合核心方向

教师是传统文化与小学体育教学融合的主导者，其对传统文化的理解深度与转化能力，直接决定融合教学的效果。若教师仅将传统文化视为“附加元素”，简单在体育课堂中加入传统项目动作，而不挖掘文化内涵，融合便会沦为形式。因此，夯实教师传统文化素养是关键——学校需搭建多元化培训体系，不仅要组织教师学习传统体育项目的技能（如武术套路、传统游戏规则），更要引导教师研究项目背后的历史渊源、文化寓意与精神内核；同时鼓励教师跨学科交流，与语文、历史教师合作挖掘传统体育中的文化素材，确保教师能将文化与体育有机整合，在教学中既教“怎么动”，又讲“为何动”“背后有何文化故事”。

以小学体育“武术基础——24式简化太极拳”教学为例，教师需提前完成系统的文化与技能储备：通过培训了解太极拳“以柔克刚、阴阳平衡”的文化理念，掌握“云手”“野马分鬃”等招式的起源（源于古代养生术与军事动作），甚至学习简单的太极文化典籍片段（如《太极拳论》中的核心思想）。在课堂教学中，教师并非直接教动作，而是先以“太极图”为切入点，用小学生能理解的语言讲解“阴阳相生”的理念，再示范“云手”动作，说明“动作左右对称，正体现阴阳平衡”；教“野马分鬃”时，结合古代骑兵作战的历史故事，说明招式如何从“拨马防御”的动作演变而来。学生在学习动作时，能同步理解太极拳的文化内涵，感受到“练拳亦是学文化”，这种教学效果的达成，完全依赖教师扎实的传统素养，避免了“为融而融”的浅层教学。

2.2 开发传统文化体育课程，构建系统教学体系

传统小学体育课程多围绕“体质提升”设计，对传统文化的融入缺乏系统性，常呈现“零散化”特点——偶尔教几个传统游戏，却不与其他教学内容关联，学生难以形成完整的文化认知。开发专门的传统文化体育课程，需打破这种零散状态，以“文化主题”为线索，结合小学生的年龄特点与运动能力，构建循序渐进的课程体系：低年级聚焦“传统民

俗游戏”，培养学生对传统文化的兴趣；中年级引入“基础传统武术”，传递文化精神；高年级开展“民俗体育竞技”，深化文化理解。课程设计需兼顾“技能教学”与“文化渗透”，每节课设置“文化小课堂”环节，让体育学习与文化认知同步推进。

以小学三年级“传统民俗体育——踢毽子”主题课程为例，课程设计贯穿“文化认知—技能学习—实践应用”三个阶段：第一阶段“文化认知”，教师通过图片、短视频展示不同朝代的毽子（汉代羽毛毽、唐代绒布毽），讲解“踢毽子曾是宫廷娱乐，后传入民间成为百姓健身项目”的历史，让学生了解毽子的文化演变；第二阶段“技能学习”，从基础的“盘踢”教起，每教一个动作，同步介绍对应的民俗说法（如“盘踢”又称“里踢”，民间有“里踢外拐，三百六十”的谚语），让学生在学动作时感受民俗文化；第三阶段“实践应用”，组织“班级踢毽子比赛”，比赛规则融入传统文化元素——设置“毽子小能手”“民俗运动之星”等传统称号，获胜者可获得印有传统纹样的小奖品。整个课程以“踢毽子”为载体，将文化知识与体育技能紧密结合，形成系统的教学体系，避免了传统教学中“只练技能、不讲文化”的局限。

2.3 开展传统文化体育实践，延伸课堂教学价值

课堂教学时间有限，难以让学生充分体验传统文化体育的魅力，开展课外实践活动，可将课堂所学延伸到生活场景，让学生在沉浸式体验中深化文化认同。实践活动设计需注重“参与性”与“文化性”结合，结合校园文化节点（如传统文化节、运动会）、社区资源（如民俗活动中心），开展形式多样的活动：校园内可举办“传统体育嘉年华”，社区内可组织“民俗体育体验日”，让学生在实践中巩固技能、感受文化，同时培养合作能力与集体意识。

以小学“校园传统文化体育节”实践活动为例，活动围绕“传承民俗，快乐运动”主题，设置多个沉浸式体验项目：“舞小龙”项目中，学生分组使用自己动手制作的小龙（用彩纸、竹篾装饰，绘制传统祥云图案），在教师指导下学习“游龙”“盘龙”等基础动作，同时了解“龙是中华民族图腾，舞龙象征吉祥如意”的文化寓意；“传统拔河”项目中，赛前安排“拜师礼”环节——学生向高年级“拔河能手”行拱手礼，学习拔河技巧，传递“尊师重道”的传统理念；“民俗游戏体验区”设置“丢沙包”“跳房子”“滚铁环”三个摊位，每个摊位安排“文化讲解员”（由学生担任），向参与者介绍游戏的起源（如“跳房子源于古代祭祀活动，后演变为儿童游戏”）。活动结束后，组织“文化分享会”，让学生讲述自己的体验感受，如“舞小龙时，我觉得自己像在守护传统文化”“拔河前的拜师礼，让我学会了尊重他人”。这种实践活动将传统文化与体育实践深度融合，延伸了课堂教学价值，让学生在快乐运动中深化对传统文化的理解与认同。

2.4 营造文化浸润教学环境，强化融合教学氛围

教学环境是“隐性课程”，若小学体育教学环境缺乏传

统文化元素，学生难以在日常学习中感受文化氛围，融合教学的效果会大打折扣。营造文化浸润的教学环境，需从“硬件”与“软件”两方面发力：硬件上，在体育教学相关空间（操场、体育馆、器材室）融入传统文化元素，让环境成为“文化载体”；软件上，通过校园文化活动、师生互动，传递传统文化理念，让文化融入体育学习的每一个环节。这种环境营造需避免“贴标签”式的简单装饰，而是要让文化元素与体育教学自然融合，形成“处处有文化，时时可学习”的氛围。

以小学操场与体育馆的环境营造为例，硬件方面：操场围墙绘制“传统体育文化长廊”，按历史顺序展示“古代体育”（如汉代角抵、唐代马球、宋代蹴鞠）与“现代小学传统体育活动”（如学生练武术、踢毽子、舞小龙）的对应场景，每个场景旁标注简短的文化说明（如“宋代蹴鞠：古代足球运动，体现团队协作精神”）；体育馆入口处设置“传统体育器材展示台”，摆放不同材质、不同年代的传统体育器材（如木质铁环、羽毛毽子、牛皮沙包），附带标签介绍器材的使用方法与文化背景（如“牛皮沙包：古代用于军事训练，后演变为儿童游戏器材”）；器材室货架按“传统体育项目”分类摆放器材，每个分类区悬挂对应的文化标语（如“武术区”悬挂“以武修身，以礼待人”）。软件方面：体育课前的整队环节，教师带领学生行“拱手礼”问好；操场广播定期播放传统体育相关的民谣（如踢毽子时播放“一个毽，踢两半，里踢外拐，八百伴”）；体育课后的总结环节，教师结合当天教学内容，分享一句传统体育名言（如教武术后分享“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”）。这种全方位的文化环境，让学生在体育学习的每一个环节都能感受传统文化的浸润，强化了融合教学的氛围，助力学生在潜移默化中接受文化熏陶。

3 结束语

总而言之，中华文化之所以能在漫长岁月中生生不息，主要得力于其具备鲜明的民族特质与高尚的精神价值追求，现代社会中体育活动中的身体教育已经成为落实素质教育的一个重要途径。把中华优秀传统文化整合到小学体育课程教学中，不仅能有效传承与广泛传播传统文化，还能帮助小学生塑造健康、正确的“三观”，坚定文化自信，为国家发展培养出更多优秀的高素质健康人才。

参考文献：

- [1] 周金财. 小学体育教学中引进民间体育传统活动文化的必要性与对策探析[J]. 中国民族博览, 2023, (12): 108-110.
- [2] 黄炜. 文化传承视角下小学体育跨学科教学研究——以传统体育项目为例[J]. 体育世界, 2025, (03): 124-126.