

## 体育教育与优秀传统文化相融合提升学生文化素养的研究

李浪光 崔彬彬\*

广东建设职业技术学院, 广东 广州 510440

**[摘要]** 中华优秀传统文化是在汲取中华文明精髓后所凝聚的智慧与精华。通过探讨体育教育与优秀传统文化相融合对提升学生文化素养的重要性及可行性, 体育教育和中华优秀传统文化在学生素养培养中的独特价值, 分析了二者的内在联系和互补关系。通过从课程设置、教学方法、师资队伍建设和隐性传统文化意识养成等方面阐述了体育教育与传统文化相融合的实施路径。提出了将体育教育与传统文化相融合的具体实施路径, 促进学生身心健康的发展、良好道德情操和国家认同感的培养。为学生的全面发展提供新的教育路径和方法, 有助于弘扬和传承中华优秀传统文化, 促进学生的综合素质提升, 具有重要的现实意义和教育价值。

**[关键词]** 体育教育; 优秀传统文化; 文化素养; 融合实践

DOI: 10.33142/jscs.v4i4.13563

中图分类号: G633.9

文献标识码: A

### Research on Integrating Physical Education with Excellent Traditional Culture to Enhance Students' Cultural Literacy

LI Languang, CUI Binbin\*

Guangdong Construction Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510440, China

**Abstract:** The excellent traditional Chinese culture is the wisdom and essence after absorbing the essence of Chinese civilization. By exploring the importance and feasibility of integrating physical education with excellent traditional culture to enhance students' cultural literacy, the unique value of physical education and Chinese excellent traditional culture in cultivating students' literacy, and analyzing the inherent connection and complementary relationship between them. This article elaborates on the implementation path of integrating physical education with traditional culture from the aspects of curriculum design, teaching methods, teacher team construction, and the cultivation of implicit traditional cultural awareness. A specific implementation path has been proposed to integrate physical education with traditional culture, promoting the development of students' physical and mental health, cultivating good moral character, and national identity. Providing new educational paths and methods for the comprehensive development of students helps to promote and inherit the excellent traditional culture of the Chinese nation, enhance students' overall quality, and has important practical significance and educational value.

**Keywords:** physical education; excellent traditional culture; cultural literacy; integration practice

随着我国经济社会的高速发展和进步, 教育领域对于学生综合素养的要求愈发重视。体育教育作为学校教育的重要组成部分, 不仅关乎学生身体健康, 更应当承担起培养学生全面发展的重任。同时, 优秀传统文化作为中华民族的宝贵财富, 蕴含着丰富的道德理念、文化传统和审美情感, 对学生的思想品德和文化修养具有深远影响。体育教育与优秀传统文化的融合不仅有助于提高学生的身体素质和心理素质, 更重要的是可以培养学生的综合素养<sup>[1]</sup>。通过体育锻炼, 学生可以培养坚强的意志、团队精神和自律能力, 同时也可以增强身体素质, 建立健康的生活方式。而通过学习和传承中华优秀传统文化, 学生可以感受到中华民族的深厚历史底蕴, 培养对传统文化的热爱和尊重, 提升文化修养和道德素质。所以, 研究体育教育与优秀传统文化相融合提升学生文化素养的话题具有重要意义, 可以为教育教学改革提供有益思路和实践路径, 推动学校教育朝着全面发展和综合素质培养的方向迈进。所以, 将体

育教育与优秀传统文化相融合, 旨在通过体育锻炼培养学生的身心健康, 借助传统文化传承提升学生的道德情操, 进而全面提升学生的文化素养水平<sup>[2]</sup>。这样的研究旨在为学生的全面发展提供新的教育路径和方法, 也有助于弘扬和传承中华优秀传统文化, 促进学生的综合素质提升, 具有重要的现实意义和教育价值。

#### 1 体育教育与优秀传统文化的独特价值

首先, 体育教育可以培养学生的团队合作精神、坚强意志和自律能力, 同时也可以促进学生身心健康, 使其具备良好的生活习惯。在这个过程中, 学生可以体验到运动带来的喜悦, 建立积极向上的人生态度。其次, 优秀传统文化是中华民族宝贵的精神财富, 融入教育中可以让学生感受到传统文化的魅力与深厚内涵, 培养他们对文化传统的热爱和尊重。通过学习传统文化, 学生可以领悟到中华文化的博大精深, 形成正确的价值观和道德观念, 提升自身的文化修养和综合素质<sup>[3]</sup>。将体育教育与优秀传统文化

相融合不仅可以促进学生身心健康的全面发展,还可以培养学生的文化自信和民族自豪感,提升他们的国家认同感和社会责任感。这种融合教育可以为学生打开多元化的学习视野,激发他们对文化传统的热情,塑造具有时代背景和传统底蕴的新时代公民。

### 1.1 体育教育对学生身心健康的重要性

体育教育对学生身心健康的重要性是多方面的<sup>[4]</sup>。一是体育活动有助于促进学生身体素质的全面发展。定期参与体育锻炼可以增强学生的心肺功能、肌肉力量和灵活性,提高身体机能,增强抵抗力,预防疾病的发生。我们可以通过多样性的体育活动,让学生能够全面发展各个方面的体能素质提高身体的适应能力保持良好的健康状态。二是体育教育还可以促进学生心理健康的发展。我们在体育活动中让学生可以释放压力和排解情绪提升自信心和自尊心,培养团队合作精神和社交能力,同时还可以有助于培养学生艰苦奋斗以及勇往直前的品质激发他们克服困难和迎接挑战的意志力和毅力。三是体育教育也有助于培养学生的道德品质和价值观念。我们通过组织体育比赛活动让学生学会遵守规则以及尊重裁判和队友树立正确的竞技道德观念和比赛规范,培养诚实守信公平竞争的品行<sup>[5]</sup>,同时还可以在体育比赛活动的过程中让学生尊重他人和团结协作以及败不馁的精神,培养学生积极向上的人生态度和价值观念。所以,体育活动不仅能提升学生素养,还可以通过体育教育与优秀传统文化相融合,同时也能很好地提升学生的文化素养,使他们在未来的成长道路上更加自信。

### 1.2 传统文化对培养学生道德情操的作用

传统文化所蕴含丰富的道德观念和价值取向是宝贵的精神财富,它们反映了历代人民对人与人、人与社会之间关系的思考和总结,承载着智慧与经验的结晶<sup>[6]</sup>。我们通过对学生进行传统文化的培养,让良好地道德观念以及价值取向,为学生提供了明晰的道德指引,帮助他们建立正确的人生观以及行为准则。我们国家优秀传统文化中包含的行为规范和道德规范,是对个体行为举止的约束和规范,通过学习和领悟传统文化的行为规范学生能够逐步形成规范的行为习惯培养出端正的品德风范。可以说优秀传统文化作为一个民族和国家的精神财富,对培养学生的道德情操具有重要的作用,通过学校和家庭应共同努力将传统文化融入教育教学中引导学生认识和理解以及传承优秀的传统文化,从而使他们在成长过程中得以全面发展成为德智体美劳全面发展的时代新人。

中国传统文化的核心价值观念“仁义礼智信”是几千年来中国人民在实践中逐步形成和积淀的智慧结晶,蕴含着丰富的古典内涵<sup>[7]</sup>。首先,仁者爱人,义者行正,礼者循规,智者辩明,信者诚信,这五个方面涵盖了人与人之间的关系、个体内在修养和外在表现等多个层面,为人们

提供了明确而全面的道德规范。这些价值观念不仅强调了个体的品德修养,更注重了社会秩序和和谐发展。其次,体育教育与传统文化相结合,能够使学生获得更深刻的道德启蒙和体验。体育运动本身就是一种团队合作、竞技拼搏的活动,在其中融入传统文化的仁爱正义、礼貌智慧等价值观念,能够使学生在运动中感受到这些价值的力量和魅力<sup>[8]</sup>。学生在团队比赛中,需要大家互相协作互相帮助体现出仁爱互助的体育道德精神,与此同时,在比赛过程中学生还需要遵守规则以及尊重对手,展现正义之志和礼貌之仪,在体育比赛的过程中正确面对困难与挑战,需要学生充分运用自身智慧谋求解决方案。我们的学生在这样一种良好道德品质的培养与体验实践过程中,对于提升学生正确的道德观念形成积极健康的心态和行为习惯是具有积极的意义。

### 1.3 体育教育与优秀传统文化提升学生素养的互补关系

体育教育注重培养学生的身体素质、团队精神和竞技意识,通过锻炼体能和培养运动技能,使学生形成健康的生活方式和积极的人生态度。而优秀传统文化则强调人文精神、道德伦理和社会责任,倡导仁爱、正义、礼貌、智慧、诚实等价值观念,引导学生树立正确的道德观念和行为规范。将体育教育与优秀传统文化相融合,可以互补彼此的不足,实现教育目标的全面性和多维度发展。体育教育强调身体健康和团队精神,优秀传统文化注重品德修养和社会责任,二者结合起来能够使学生在体育运动中领会传统文化的价值理念,在传统文化中找到体育精神的内在涵义,从而促进学生全面发展,提升其文化素养和道德修养<sup>[9]</sup>。通过体育教育培养学生团队合作、拼搏进取的精神,再结合优秀传统文化的仁义礼智信等核心价值观念的引导,可以使学生在体育运动中体验到传统文化的魅力和力量,增强他们的文化自信和身心健康。这样一种互补关系不仅有利于学生个体的全面发展,也符合推动教育事业的综合发展和提升国民素质的迫切需求。

## 2 体育教育与传统文化相融合的实施路径

### 2.1 强化课程设置融入传统文化元素

一方面,体育教育作为学校教育中不可或缺的一部分,是培养学生身体素质、健康意识和团队合作精神的重要途径。我们在体育课程设置融入中融入传统文化元素,让学生感受到传统文化所蕴含的丰富内涵和价值观,使学生在锻炼身体的同时,感受到传统文化的魅力,增强学习的主动性和积极性<sup>[10]</sup>。一是我们在体育教育中融入传统文化元素能够让学生在体育课程中感受到传统文化的魅力和价值,进而增强他们的学习主动性和积极性使融入体育教育中学生在锻炼身体的同时还可以获得心灵上的滋养和启发从而激发出对学习的热情和动力。二是我们在通过体育课程融入传统文化元素,能够促进学生对传统文化的深度

理解和珍惜。中国优秀传统文化源远流长,蕴含着丰富的道德观念价值取向和生活智慧,这些宝贵的传统资源有助于引导学生形成正确的人生观和价值观以及行为准则当学生在体育活动中接触和体验传统文化元素时,会更加珍视这些文化遗产,并愿意主动去了解和传承<sup>[11]</sup>。换言之,只要我们将传统文化元素融入体育课程,不仅可以让学生感受到传统文化的魅力和价值还可以增强他们的学习主动性和积极性,以及能够促进对传统文化的深度理解和珍惜。通过课程设置融入传统文化元素的教育方式既有利于学生的身心健康发展,又有助于培养具有文化自信和国家认同感的时代新人。所以,学校在体育教学中应重视体育课程与传统文化的结合,为学生提供更加丰富和有意义的学习体验,助力他们全面发展、健康成长。

另一方面,融入传统文化元素可以培养学生的文化自信和民族自豪感。学习传统文化可以让学生了解自己民族的传统价值观和道德规范提高他们对民族文化的认同感和加深对国家历史文化的理解和尊重。当学生在体育活动中接触到传统文化元素时,会激发他们对传统文化的好奇心和探索欲进而激发出对传统文化的热爱和向往。体育活动融入传统文化元素学习方式不仅能让学生在锻炼身体的同时获得文化启迪,还能够使学生对学习产生更大的主动性和积极性提高他们对课程的投入度和学习效果。所以,在体育活动过程中强化课程设置融入传统文化元素还可以促进学生的全面发展,体育教育重视学生身体素质培养的同时,也要对学生的思想品德修养加以高度关注,使得二者结合可以使学生在身体智力情感等多方面得到全面发展提升其文化素养和综合能力。

## 2.2 教学方法多样性结合传统文化传承

一方面,在体育教育中,采用多样的教学方法,如游戏化教学、合作式学习、实践探究等,可以激发学生的学习兴趣,培养其动手能力和团队精神。通过游戏化教学,将体育课堂变得生动有趣,让学生在轻松愉快的氛围中参与学习,激发他们的学习兴趣和积极性<sup>[12]</sup>。通过形式多样游戏形式的体育活动,如竞赛挑战、角色扮演等,学生可以在体验中学习培养自信心和合作精神。一是通过采用合作式学习可以培养学生的团队意识和合作能力。体育教育不仅仅是个人技能的培养更是团队协作的锻炼合作式学习相互配合分工,完成各种体育项目和活动的一种学习模式。二是通过培养学生的团队精神和沟通能力,培养他们在团队中发挥个人优势共同实现团队目标的能力。学生通过实践探究亲身参与和实践操作深入了解体育知识和技能的实际运用培养他们的动手能力和实践能力。在实践探究中,学生可以通过观察实践总结,不断提高自己的体育水平培养自我探究和解决问题的能力。

另一方面,在体育教育中,融入优秀传统文化元素可以使学生在体育锻炼中感受到传统文化的独特魅力和智

慧。在教学中融入古代体育运动可以让学生了解和体验中国传统体育文化的博大精深<sup>[13]</sup>。古代体育运动如射箭马术武术等具有悠久的历史传统,学生通过学习和实践这些古老的运动形式,可以感受到传统文化中对身心锻炼的重视,培养他们对体育的热爱和坚持同时也增进对传统文化的认同和尊重。在教学中融入传统武术可以培养学生良好的自律性意志力和硬朗品格作风。优秀传统武术注重内外兼修,不仅锻炼身体更注重心境调整和自我修养。学生通过学习传统武术,可以培养他们坚强的意志力耐力自控能力提高身体素质的同时也培养正面的品格和价值观。在教学中融入民间体育活动可以激发学生的民族自豪感和集体荣誉感。民间体育活动如踢毽子跳绳斗鸡等是中国传统文化中的宝贵遗产,在这些活动中体现出人们对自然的敬畏对生活的热爱以及对团结合作的重视。通过参与民间体育活动,学生可以感受到民族传统文化的魅力,培养他们的团队精神和集体荣誉感<sup>[14]</sup>。所以,通过融入优秀传统文化元素如古代体育运动传统武术民间体育活动等,可以使体育教育更具深度和广度让学生在体育锻炼中不仅锻炼身体更能感受到传统文化的独特魅力和智慧促进他们的全面发展和个性塑造。

整体来说,通过多样的教学方法激发学生学习兴趣、培养其动手能力和团队精神;融入优秀传统文化元素使学生感受传统文化魅力和智慧。这种教学模式不仅提高学生传统文化的认知水平,还激发学生兴趣,促进自主学习和思考能力,实现传统文化传承与体育教育综合发展目标的有机结合,为学生全面提升文化素养提供有效途径。

## 2.3 增强师资队伍建设培养师生共同体

第一,学校可以加强对教师队伍的培训,提高他们在体育教育和传统文化方面的专业水平和综合素养。通过组织教师参加系统性的培训,很好地帮助教师们更加深入地了解体育教育和传统文化之间核心理念历史渊源以及教学方法,从而提升其专业水平。只有教师们更加熟悉相关专业知识和概念,才能够准确把握教学内容方法,做到科学性差异性指导不同学生的学习。开展具有针对性的培训有助于拓展教师的教学视野和思维,激发其对体育教育和传统文化的兴趣和热情,使得教师们可以接触到最新的教学理念和实践案例,借鉴他人成功经验不断提高自身的综合素养。通过不同学科之间学习和交流有助于打破我们传统的教学模式,创新教学方法,提升教学质量<sup>[15]</sup>。当教师在体育教育和传统文化方面具有非常强的专业水平和综合素养时,能够更好地引导学生激发他们的学习兴趣培养他们的创新精神和综合能力。教师的专业性和综合素养不仅影响到自身的教学效果,也直接关系到学生的学习成就和发展。所以,学校加强对教师的培训是非常必要和有效的举措。只有通过持续不断的培训,教师才能在体育教育和传统文化方面保持前沿性,为学生提供更优质的教学服

务, 促进学校教育事业的全面发展。

第二, 组建教师学习交流经验分享平台, 让不同领域的教师能够在交流平台上可以分享和借鉴成果的范例, 使得在交流过程中形成共建共享一起提高教学质量<sup>[16]</sup>。体育教育领域的教师可以从传统语言文化领域的教师那里学习到传统文化教学方法和理念, 教师们这种相互借鉴和取长补短的方法, 可以更好提高自身的教学水平。创建学习交流微信群或是教师企业工作群, 可以促进师资之间的沟通和互动打破各自领域的壁垒促进思想碰撞和创新。交流平台为教师提供了了解不同领域教学特点和需求的机会, 进而推动教学方法的创新及改进。这样不同学科之间的互动增强了教师的专业能力, 并有助于整体教育质量的提升。此外, 教师们通过在学习交流平台互动同时也促进了教师间的协作能力的提高与资源共享, 使他们能共同研究解决问题, 加强了教育领域之间的团结和进步。总体而言, 学习交流平台不仅提升了教师个人的教学技能, 也加强了教育系统的整体合作与发展。

第三, 通过组织开展丰富多彩的校园文化活动, 营造良好地校园活动氛围, 增强师生的凝聚力和归属感, 形成师生共同体。通过丰富多彩的文化活动的开展可以为师生提供交流互动的机会, 促进师生之间的情感沟通和增强友谊。此外, 大家彼此了解共同的兴趣爱好文化背景加深相互之间的联系和认同感, 从而增强凝聚力。一个具有良好校园氛围的学校, 无形之中可以激发师生的创造力和想象力, 提升整体教育质量<sup>[17]</sup>。开展形式多样不同途径的校园文化活动能够激发师生的艺术表现欲望和学习热情, 培养他们的审美情感和文化素养。我们相信师生们通过参与形式多样的校园文体活动, 他们能够在开心快乐的氛围中学习和成长, 从而促进学生全面发展和综合素质提升。

#### 2.4 强化体育活动中隐性传统文化意识养成

在体育活动中强化的过程中隐性传统文化意识养成, 是体育教育与优秀传统文化相融合的重要内容之一。体育活动作为学生身体锻炼手段, 蕴含着丰富的文化要素, 学生通过参与体育活动很好的对传统文化隐性认知和理解有助于提升学生的文化素养。首先, 我们将传统文化元素加入到体育活动中能够在实践中引导学生感受到独特的传统文化魅力。传统文化元素的加入对学生隐性的认知对传统文化的认识都能起到促进作用。通过体育活动中的传统文化元素使学生在实践中感受到传统文化所包含的价值观念、道德规范等内容从而加深对传统文化的理解和认同<sup>[18]</sup>。体育教育活动中学生将传统文化元素加入到体育活动中不仅能给学生提供一种全新的体验和认知方式更重要的是能让学生对传统文化的内涵和价值有更深入的了解。这样的做法不仅丰富了体育教育的内容, 也促进了学生对传统文化的理解和传承, 为学生的全面发展和文化素养的提升奠定了坚实基础。其次, 通过体育活动传承传统

文化的价值观念和道德规范, 可以促进学生隐性传统文化意识的养成。体育活动中可以具体体现传统文化所倡导的价值观念和道德规范<sup>[19]</sup>。比如在集体项目上强调团队意识在竞技比赛中强调公平竞争尊重对手在训练过程中要有耐心和韧劲。这些传统文化所蕴含的道德准则和人生观念, 通过体育活动的实践, 可以被学生深刻体会和领悟, 从而在潜移默化中接受并内化这些传统文化的价值观念。体育活动可以帮助学生培养正确的人生态度和行为习惯在传承传统文化的价值观念和道德规范的过程中。学生通过参与、体验体育活动逐渐养成积极向上的生活态度和行为习惯感受到传统文化所重视的尊重、团结、拼搏等品质。比起单纯的知识灌输这种潜移默化的教育方式更能让学生在实践中感悟到传统文化的真正含义与魅力从而推动传统文化隐性意识的养成。从总体上看学生隐性的意识的养成可以通过体育活动来传承传统文化的价值观念和道德规范起到潜移默化的促进作用。这样的教育方式不仅可以使学生在活动中得到身体上的锻炼还可以使他们在精神层面上接受传统文化的熏陶为全面发展学生做出积极的贡献提升学生的个人素质。最后, 注重对学生文化素养全面提升的传承与培养。价值理念的传承与培养能够提供学生文化上的认同感与归宿感。价值理念是一个民族或社会认同的文化核心、准则与信仰。传统文化中积淀下来的优秀价值理念通过教育活动和体育课程教学向学生传达能够使使学生深刻理解并接受其中的准则从而形成对自身文化提升文化自信的认同感进而促进文化素养的提高。重视价值理念的传承与培养能够引导学生养成正确的行为规范与道德导向。文化传统中蕴含着丰富的道德规范和行为准则, 这些规范既是历史的积淀, 也是社会共识的表达。通过体育活动、艺术表演、社会实践等多种形式, 学生不仅可以接触到这些传统文化中的道德观念, 更能在实践中体会到它们的重要性和价值, 从而在日常生活中树立正确的行为规范, 培养高尚的品德情操。

#### 3 提升学生文化素养的有效途径

体育运动可以培养学生团队合作、坚持不懈、自律等品质, 这些品质也是传统文化所倡导的。通过体育活动学生可以体会到团结互助的精神从而真正理解古代儒家所强调的“仁爱”“谦让”等优良品德。学生在参加体育活动中可以建立正确的人生观、价值观、世界观, 使他们在接受传统文化教育时更加容易接受和理解。同时, 体育运动也能促进学生身心健康, 增强学习力和创造力, 为他们更深入地理解和传承中华优秀传统文化打下基础<sup>[20]</sup>。通过在教学实践中把体育教育与优秀传统文化的相融合, 让学生在运动中感受到传统文化中的道德准则和人文精神, 进而提升学生的文化素养。与此同时, 体育教育与优秀传统文化融合还有利于促进学生全面发展, 实现学生德智体美劳全面培养的目标。所以, 将体育教育与优秀传统文化相

结合,对于提升学生的文化素养具有积极而深远的意义。

### 3.1 有利于促进学生身心健康的发展

一方面,学生参加体育运动可以改善身体素质,增强体质,提高免疫力,预防疾病。体育运动对学生的身体素质和健康有着显著的积极影响<sup>[21]</sup>。学生通过参与体育运动促进全身性的锻炼,包括心肺功能、速度力量、有氧耐力等各个方面的提升,从而帮助他们保持健康的身体素质。学生经常性参与体育锻炼能够增强体质提高身体的抵抗能力,提升免疫系统对病毒的入侵功能,进而有效预防疾病的发生。另外,体育活动也对学生的心理健康产生积极影响,运动时释放的内啡肽能够促进快乐感减轻压力,调节情绪,增强学生的心理素质。学生通过体育活动可以释放累积的压力和焦虑,缓解心理压力改善情绪状态,有助于缓解焦虑与抑郁情绪,提高心理健康水平。所以,体育运动既可以促进学生的身体健康,又能够提升其心理素质,为他们全面发展奠定坚实基础。在教育实践中,应该重视体育教育的重要性,结合优秀传统文化的价值观念,引导学生通过体育活动培养身心健康,全面发展个人素质<sup>[22]</sup>。

另一方面,学生通过学习和了解传统文化的价值观念可以深入感受到中华优秀传统文化的博大精深,增强对传统的认同感和自豪感,以此培养学生出对传统价值观念的认知和理解。良好的传统文化有利于引导学生形成正确的“三观”,培养出道德伦理责任感使命感,从而提升其道德修养和社会责任感。传统文化中蕴含着丰富的情感、智慧与哲学,可以激发学生的思维,启发内心的共鸣和情感共鸣,提升学生情感交流和情感抒发的能力<sup>[23]</sup>。另外,通过学习传统文化,学生可以感受到传统文化的包容与尊重,培养出宽容、理解与感恩的心态,从而更好地应对生活中的挑战和困难,保持心理健康。所以,融入优秀传统文化元素在学生教育中具有重要作用,不仅可以加深学生对传统价值观念的认知和理解,还能促进学生的心理健康。教育工作者应该注重传统文化的传承与创新,将传统文化元素融入到教育教学中,引导学生树立正确的人生观和价值观,培养健康向上的心态,促进学生成长成才。

由上述内容可知,综合体育教育与优秀传统文化相融合,可以为学生提供一个全面发展、身心健康的成长环境。通过体育活动锻炼身体、培养意志,通过传统文化感悟人生智慧、修炼心灵,学生不仅能够拥有健康的体魄,还能够拥有丰富的内在修养,从而实现身心健康、全面发展的目标。

### 3.2 有利于培养学生良好道德情操

一方面,体育教育强调团队合作、公平竞争和遵守规则等价值观念,而这些价值观念恰恰与传统文化中强调的仁爱、礼仪、孝道等道德准则相契合。体育教育所倡导的团队合作、公平竞争和遵守规则等价值观与传统文化中的仁爱、礼仪、孝道等道德准则之间存在着相辅相成的关系,

彼此相互促进,共同帮助学生培养全面的道德情操<sup>[24]</sup>。体育教育强调团队合作是因为在团队运动中,每个队员都扮演着不同的角色,需要相互配合、互相支持才能取得成功。而团队合作所强调的协调性、沟通能力、互助精神等,恰恰与传统文化中的仁爱相契合。仁爱强调关爱他人、乐于助人,正是团队合作中所需要的品质,通过体育活动培养学生团队意识和协作能力,同时也促进了学生对仁爱道德的理解与实践。公平竞争是体育教育的核心理念之一,学生在参与体育运动活比赛的过程中要遵守竞赛规则、尊重对手,即使是比赛失利了也能够正确坦然地面对,这就是比赛公平竞争的内在精神与优秀传统文化中的礼仪精神相互协调统一。学生通过体育竞技比赛中领悟到如何使用比赛规则和有针对性的部署,使得在规则允许的范围内最大程度地赢得比赛的胜利,同时也做到了遵守公平竞争、诚实竞争的要求,进而更好地理解优秀传统文化中所强调的友谊第一比赛第二的精湛精神。另外,学生在体育比赛中同样要尊重裁判的执裁标准,这是作为一名比赛运动员应该做到的,服从现场裁判做出的判决,敬重裁判,尊重规则,尊重裁判权威,对竞赛规则要有敬畏之心。

另一方面,传统文化中蕴含着丰富的道德智慧和伦理观念,通过体育教育与传统文化相结合,可以塑造学生的品格和人格,培养出正直、勇敢、忍让等美德,提升道德修养和情操水平。传统文化作为中华民族宝贵的精神财富,深刻影响着人们的思想观念和行为准则。在传统文化中,融合了丰富的道德智慧和伦理观念,强调正直、仁爱、诚信、忍让等美德,提倡孝道、礼仪、廉耻等道德准则,为人们指引了正确的人生道路。当体育教育与传统文化相结合时,可以实现优势互补,共同促进学生全面发展<sup>[25]</sup>。一是体育教育培养学生的身体素质、团队意识和竞技精神,而传统文化则注重培养学生的品格和人格。通过体育活动,学生可以锻炼坚强的意志、顽强的毅力,培养团队精神和合作能力,而传统文化则倡导学生在竞技过程中保持谦逊、正直,尊重对手,不忘初心,这有助于学生树立正确的人生观和价值观。二是体育教育要注重陶冶人的情操,学生在体育运动的过程中要享受比赛带来的乐趣,要展现体育运动带来的柔和美,软和硬,刚与强等运动表现形式。通过在体育教育与运动中不断塑造学生的美感,从而引发学生对家乡、对国家的深厚情怀。所以说,将体育教育与传统文化相结合,可以使学生在健康成长的同时,更好地理解并践行传统文化中所蕴含的道德智慧,提升道德修养和陶冶情操。

综合表明,体育教育与传统文化的结合,有利于塑造学生综合素质,促进其道德品质和人格魅力的提升。通过运动锻炼和传统文化的熏陶,学生可以在品格上得到更全面的培养,培养出正直、勇敢、忍让等美德,从而成为德智体全面发展的时代新人。

### 3.3 有利于增强学生的国家认同感

第一, 体育教育作为学校教育中不可或缺的一部分, 可以通过各种体育活动潜移默化地培养学生的团队精神、合作意识和竞争意识。学生参加体育活动是强身健体, 锤炼品质, 增强体质, 提高肌能的有效路径之一, 学生可以通过不同类型的体育运动项目来提高弹跳力与心肺功能, 肌肉力量与灵敏度, 促进人体各器官系统的健康发展降低患病风险, 进而养成良好的身体素质。此外, 体育活动也能够培养学生的自信心和毅力, 通过不断地挑战自我突破困难让学生能够体验到努力付出的价值, 进而在面对各种生活与学习中的挑战时能坚定自信勇往直前。学生参与体育活动遵守规则、尊重对手、团结合作, 这促使学生在比赛中培养公平竞争、诚实守信的道德观念<sup>[26]</sup>。然而, 在体育活动中有利于对学生团队精神合作意识竞争意识的培养, 这些对于他们出到社会走向职场都具有重要意义。在集体体育比赛项目中, 学生需要相互信任密切配合, 团队协作共同追求胜利激发学生进取心和竞争意识, 让他们学会在压力下保持冷静, 迎接挑战。从整体来说, 学生通过参与体育活动不仅可以强身健体、提升自信, 还可以培养他们品格修养、团队合作精神和竞争意识, 同时强化道德观念、家国情怀和社会责任感。所以, 学校和社会应该共同重视体育教育的重要性, 为学生提供更多参与体育活动的机会, 进而全面促进他们的健康成长和综合素质的提升。

第二, 将体育教育与传统文化相融合, 更重要的是要善于汲取传统文化中的智慧与精华, 提升个人修养和文化素养。中华传统文化秉承着几千年的智慧和精华, 怎么样将这种智慧和精华融合到体育教育中为学生提供更深层次的启发和借鉴值得每个教育工作者去思考的课题。学生通过传统武术、太极拳等项目的学习, 领略中国传统文化中强调内外兼修柔中带刚的哲学思想进而在体育锻炼中培养出坚韧不拔虚怀若谷的品质。中华优秀传统文化弘扬崇尚孝道尊重师长忠诚仁爱等传统美德, 这种优良传统美德在体育活动中的互助合作尊重对手团队精神等方面得以具体展现出来。此时此刻, 体育教育与传统文化的融合也能够激发学生对历史文化的兴趣和热爱, 增强他们对中华传统文化的认同感和自信心激发对传统文化的热爱和传承意识。从整体而言, 将体育教育与传统文化相融合, 既可以提升学生的身体素质又可汲取传统文化中的智慧与精华, 此外还可以促进学生的全面发展和提升个人修养和文化素养。这样一种深入融合的模式不仅有利于培养学生的道德情操和文化自信心, 而且也有利于弘扬中华优秀传统文化, 为社会培养更多具有爱国情怀的学生。所以, 学校应该更加注重推动体育教育与传统文化的融合, 为学生创造更加丰富多彩的文化盛宴和具有良好体验的教学模式。

第三, 体育教育与优秀传统文化相结合, 可以使学生更好深刻地理解和重视中华悠久历史文化瑰宝, 增强对中

华优秀传统文化的认同感、责任感和自豪感以及使命感, 为培养出具有爱国情怀、深厚文化底蕴和国家认同感的时代新人。体育教育与优秀传统文化相结合对学生的思想品德和文化认同具有深远影响。其一, 通过将中国传统文化融入体育教育中, 可以帮助学生更好地理解和重视中华悠久历史文化的瑰宝。在学习传统射箭、围棋、五禽戏等项目时, 学生不仅可以掌握锻炼身体的技巧, 从中也可以领略到这些传统项目背后所蕴含的中华文化精髓, 领悟到尊师重道和持之以恒以及顺乎自然等思想。更加能够激发学生对中国传统文化的热度和好奇心, 进而在体育锻炼中增加对文化传统的深入理解和感悟。其二, 体育教育与优秀传统文化相结合还能进一步增强学生对中华民族文化的认同感、责任感和自豪感以及使命感。中华拥有悠久和灿烂的历史文化, 传统文化源远流长博大精深, 在体育教育中融入了灿烂的文明文化可以让学生在锻炼身体时同时感受到中华文化的博大和精深, 更能够体现出一个人对祖国母亲深厚的情怀以及对文化的自豪感和认同感。这种文化认同感归属感可以激发学生的民族自尊心和荣誉感, 更能培养出具有道路自信、理论自信、制度自信和文化自信的时代新人。其三, 体育教育与优秀传统文化相结合也能够促进学生的全面发展。传统文化注重内涵和修养, 将体育活动融入到传统文化之中, 强化内外兼修, 目的是为学生的全面发展打下良好地理论与实践基础, 更能培养学生的品德修养、道德情怀和陶冶情操以及审美情趣, 为提升学生个人综合素质和修养, 使其不仅在体育领域得以成长, 更能在思想品德审美上得到提升。

## 4 结论

体育教育与优秀传统文化相融合是一种全面发展学生的教育方式。体育作为一种身体活动不仅可以促进学生身体素质的提高, 更重要的是通过体育运动培养学生的意志品质、团队协作能力和自律能力。而优秀传统文化则承载着中华民族几千年来智慧和精华, 传承着民族的文化基因, 具有独特的道德观念和人文精神。当体育教育与优秀传统文化相融合时, 学生将在运动中体验到文化的价值, 还领略到了中华文化的博大精深; 通过在传统节日中开展体育活动, 使学生在欢乐中感受传统文化的魅力, 增强文化认同感、责任感和自豪感以及使命感。还能够拓展文化视野, 培养出更具有人文关怀与社会责任感的学生。这种教育模式有助于培养学生的综合素养, 让他们在竞争激烈的社会中更具竞争力, 也更有能力传承和弘扬中华民族优秀传统文化。

基金项目: 广东省高等职业院校教育与体育类专业教学指导委员会 2023 年度课题《体育教育中的文化传承与创新研究》, 项目编号: 2023G018。

### [参考文献]

[1] 向冬, 李冬莲. 文化自信视域下高校民族传统体育教学改革必要性探析[J]. 冰雪体育创新研

- 究, 2024, 5(10): 50-52.
- [2] 郑艳, 王妍. 中华优秀传统文化教育一体化建构——基于基础教育阶段的实践研究[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2024, 47(3): 99-105.
- [3] 陈梦菲. 从文化传承视角探讨中国传统体育项目的教育理论价值[J]. 中华武术, 2024(4): 108-111.
- [4] 吉华成. 中华优秀传统文化进校园的实践方略探究[J]. 田径, 2024(4): 51-52.
- [5] 楚爱英. 中华优秀传统文化融入体育类高职院校人文素质教育的路径[J]. 新课程研究, 2024(9): 71-73.
- [6] 胡翔飞. “立德树人”背景下体育教学与传统文化教育的融合分析[J]. 体育风尚, 2024(3): 47-49.
- [7] 张琳. 高职体育文化教育的实践路径——以融入中华民族优秀传统文化为例[J]. 知识窗(教师版), 2024(2): 111-113.
- [8] 罗潇. 中华优秀传统文化体育文化的价值意蕴、传承策略与教育路径[A]. 2024年第二届国际体育科学大会论文集[C]. 广州: 广东省体能协会, 2024.
- [9] 章诗勇. 中华优秀传统文化融入学校教育的路径[J]. 中小学班主任, 2023(24): 14-16.
- [10] 尹诗淇, 刘洋. 中华传统武术融入高校体育文化教育的对策研究[J]. 中华武术, 2023(10): 110-112.
- [11] 彭素珍. 新时代中华优秀传统文化融入高校体育改革发展的研究[J]. 现代职业教育, 2023(28): 29-32.
- [12] 赵鑫君. 中华优秀传统文化融入体育课堂的价值、桎梏与纾困之策[J]. 体育视野, 2023(5): 32-34.
- [13] 陈金海. 论民族传统体育文化融入体育院校思想政治教育[N]. 山西科技报, 2022-12-29(6).
- [14] 聂晓梅, 易锋, 曲永鹏, 等. 中华优秀传统文化体育课程与校园文化一体化发展研究[J]. 当代体育科技, 2022, 12(32): 1-4.
- [15] 李琴凤. 中华优秀传统文化在高校体育教学中的传承——评《高校体育教育创新理念与实践教学研究》[J]. 科技管理研究, 2022, 42(19): 267.
- [16] 康梅红. 中华民族优秀传统文化融入高校体育教学的研究[J]. 中外企业文化, 2022(8): 102-104.
- [17] 周蕾, 罗晶波, 王洪标, 等. 中华优秀传统文化融入体育专业大学生思想政治教育的路径探究[J]. 体育视野, 2022(9): 134-136.
- [18] 钟秉枢, 李楠. 体育在中华优秀传统文化传承中的重要价值、基本理念与具体路径[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(1): 1-7.
- [19] 崔乐泉, 刘兰. 新时代中华优秀传统文化体育文化的创造性转化与创新性发展研究[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(1): 8-15.
- [20] 张长思, 杨建营, 张长念. 中华优秀传统文化体育文化教育的目标、内容与方略[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(1): 24-33.
- [21] 何永飞, 王彤. 传统武术文化融入高职体育的研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(36): 153-155.
- [22] 高明信. 大学体育课程融入中华优秀传统文化的几点思考[J]. 河南教育学院学报(自然科学版), 2021, 30(3): 80-85.
- [23] 吴茫茫. 高校体育教学与传统文化教育的有机结合[J]. 当代体育科技, 2021, 11(19): 131-133.
- [24] 何金. 高校加强中华优秀传统文化教育研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(7): 94-95.
- [25] 刘雪光. 中国优秀传统文化与大学生人文素质教育契合的探微[J]. 当代体育科技, 2020, 10(31): 99-101.
- [26] 崔乐泉, 陈沫. 基于体育教育视角的中华优秀传统文化研究[J]. 北京体育大学学报, 2020, 43(2): 35-44.
- 作者简介: 李浪光(1986—), 男, 汉族, 广西玉林人, 硕士, 助理研究员, 广东建设职业技术学院, 研究方向: 体育教学与训练研究工作; \*通讯作者: 崔彬彬(1991—), 男, 汉族, 广东广州, 硕士, 助教, 广东建设职业技术学院, 研究方向: 体育教育训练学。