

## “三教”改革视角下中华传统体育文化的活态传承

### ——以图木舒克职业技术学院花样跳绳“金课”建设为例

董晓宁<sup>1</sup> 苏洋洋<sup>2\*</sup> 党艳杰<sup>1</sup>

1. 图木舒克职业技术学院, 新疆 图木舒克市 843900

2. 新疆政法学院, 新疆 图木舒克市 843900

**[摘要]** 中华优秀传统文化有着极为丰富的内涵且历史悠久, 不过在国际文化的冲击之下, 中华传统体育文化的传承遇到了诸多困难。职业教育“三教”改革给其传承带来了新的活力。本研究选取图木舒克职业技术学院花样跳绳“金课”建设作为案例, 运用文献研究、案例分析以及问卷调查等多种方式, 去探寻在“三教”改革视角下中华传统体育文化活态传承的具体实践路径。经研究发现: 教师改革借助构建阶梯式团队, 使得教师综合能力以及文化素养都得到了有效的提高, 从而解决了谁来传这一问题; 教材改革开发出具有技能+文化双螺旋结构的《花样跳绳: 技能与文化》, 其中文化元素的覆盖率从35%提升到了78%, 进而成为了传承的载体; 教法改革创新了情境化与参与式模式, 学生的文化参与度从35%提升到了98%, 实现了在实践当中进行传承的目的。实证表明, 学生对于文化的认同度以及技能通过率都有了较为明显的提升, 课程也形成了带有边疆特色的品牌, 有力地推动了边疆地区文化认同的强化以及乡村文化的振兴。该研究证实了边疆高职院校能够通过“三教”改革达成技能-文化-育人融合的可行性, 还为同类院校提供了文化+技能双轮驱动的可以复制的模式。

**[关键词]** 三教改革; 中华传统体育文化; 活态传承; 花样跳绳; 金课建设

DOI: 10.33142/jscs.v6i2.19303

中图分类号: G8

文献标识码: A

## The Dynamic Inheritance of Traditional Chinese Sports Culture from the Perspective of the "Three Education" Reform

### — Taking the Construction of the "Golden Course" of Patterned Skipping Rope at Tumushuke Vocational and Technical College as an Example

DONG Xiaoning<sup>1</sup>, SU Yangyang<sup>2\*</sup>, DANG Yanjie<sup>1</sup>

1. Tumushuke Vocational and Technical College, Tumushuk, Xinjiang, 843900, China

2. Xinjiang University of Political Science and Law, Tumushuke, Xinjiang, 843900, China

**Abstract:** Chinese excellent traditional sports culture has extremely rich connotations and a long history. However, under the impact of international culture, the inheritance of Chinese traditional sports culture has encountered many difficulties. The reform of the "Three Education" in vocational education has brought new vitality to its inheritance. This study selects the construction of the "Golden Course" of patterned skipping rope at Tumushuke Vocational and Technical College as a case study, and uses various methods such as literature research, case analysis, and questionnaire surveys to explore the specific practical path of the dynamic inheritance of traditional Chinese sports culture from the perspective of the "Three Education" reform. Through research, it has been found that teacher reform has effectively improved teachers' comprehensive abilities and cultural literacy by building a hierarchical team, thus solving the problem of who will pass on knowledge; The reform and development of teaching materials has resulted in the creation of a double helix structure consisting of skills and culture, titled "Patterned Skipping Rope: Skills and Culture". The coverage of cultural elements has increased from 35% to 78%, making it a carrier for inheritance; The reform of teaching methods has innovated situational and participatory models, and the cultural participation rate of students has increased from 35% to 98%, achieving the goal of inheritance in practice. Empirical evidence shows that students' cultural identity and skill passing rate have significantly improved, and the curriculum has also formed a brand with border characteristics, effectively promoting the strengthening of cultural identity in border areas and the revitalization of rural culture. This study confirms the feasibility of integrating skills, culture, and education through the "three education" reform in border vocational colleges, and provides a replicable model of dual wheel drive of culture and skills for similar colleges.

**Keywords:** three education reform; Chinese traditional sports culture; live inheritance; patterned skipping rope; golden course construction

在经济全球化的进程里,外来体育文化大量涌入,给本土传统体育文化带来很大冲击,学校师生更多关注中华传统体育项目的排名、外在服饰等方面,使得优秀体育传统文化的教育以及文化意义严重缺失,学生对传统体育文化的了解与兴趣不断减少<sup>[1]</sup>。传承体系存在断层,成为限制传统体育文化发展的关键因素,因为缺少系统传承机制以及专业传承人才,部分传统体育项目面临失传风险<sup>[2]</sup>。

2019年的时候,国务院出台了《国家职业教育改革实施方案》,其中明确提出了“三教”改革的关键举措,也就是针对教师、教材以及教法展开改革<sup>[3]</sup>。在这样的政策大背景之下,中华传统体育文化迎来了传承的新契机。借助“三教”改革的推进,能够促使教师的专业素养得以提升,教学能力获得增强,同时还能开发出契合学生实际需求的教材,并且对教学方法加以创新,进而更为有效地把传统体育文化融入到职业教育当中<sup>[4]</sup>。

图木舒克职业技术学院身为兵团南疆高校,在边疆文化传承方面有着特殊的定位。南疆地区乃是多民族共同聚居之地,有着颇为丰富的传统体育文化资源。该学院立足于师市,服务于新疆,全力投入到培养那种具备地方特色以及民族文化素养的高素质技术技能人才的工作当中。学院把中华传统体育文化同职业教育相互结合起来,如此一来,既能提升学生的身体素质,又能提高他们的体育技能,而且还能够对中华优秀传统文化加以传承与弘扬,进一步增强学生对于自身文化的信心以及对民族的自豪感。图木舒克职业技术学院所开展的实践探索活动,很有希望能够为中华传统体育文化的活态传承给予有益的参考。

## 1 研究方法

### 1.1 文献研究法

此项研究采用文献研究法来开展,把中国知网(CNKI)以及万方数据库当作检索的平台,针对“三教”改革、传统体育文化的传承还有“金课”建设相关的文献展开了较为系统的梳理工作。经过一番检索操作之后发现,在2019年至2024年期间,有关“三教”改革方面的文献数量达到了2385篇,关于传统体育文化的文献则多达3351篇,而涉及“金课”建设的文献也有120篇之多。不过对于“三教”改革所蕴含的内涵以及中华传统体育文化活态传承二者之间存在的逻辑关联方面,相关的研究是较为稀缺的。要紧紧抓住职业教育改革能够助力传统文化进入校园这样一个导向方向,并且去参考借鉴“金课”建设以及花样跳绳教学当前所具备的现有经验与模式。

### 1.2 案例分析法

案例分析法属于本研究诸多方法当中极为重要的一种。特意选取图木舒克职业技术学院所开设的花样跳绳“金课”当作典型案例来剖析。着重去收集与图木舒克职业技术学院花样跳绳课程建设相关的各类资料,像课程标准、教案这类材料都要涵盖在内,从而获取到一手的实践

方面的资料。与此还通过开展深度访谈这一方式,其中涉及的教师人数为12人,学生人数为30人,并且还实施了课堂观察,累计的课时达到了80课时,借助这些举措能够更为详尽地知晓花样跳绳课程建设当下的实际状况以及未来的发展走向。

### 1.3 问卷调查与访谈法

为了对学生对中华传统体育文化的认知状况以及技能掌握程度有一个较为深入的认识,同时也为了了解教师针对“三教”改革所给出的实践方面的反馈,本研究运用了问卷调查这一方式,另外还采用了访谈法。具体而言,精心设计了学生文化认知方面的问卷,该问卷共有12道题目;与此还设计了技能掌握方面的问卷,此问卷包含4道题目。经过相关检验之后发现,克朗巴哈系数达到了0.89,这无疑说明问卷有着较高的信度。除此之外,还制定了一份教师访谈提纲,这份提纲涵盖了多达10项的内容。在样本选择方面,选取了200名学生作为样本对象,另外还选择了10名任课教师。对于数据的处理工作,则是借助SPSS26.0来开展T检验,以此来保障研究结果具备科学性以及可靠性。凭借这样的方法,能够较为精准地获取到学生以及教师的反馈信息,进而为整个研究给予强有力的数据支持。

## 2 理论基础与概念界定

### 2.1 “三教”改革的内涵与价值

“三教”改革着重围绕教师、教材以及教法这三个关键要素展开,有着清晰的指向性,并且具备长远的价值意义<sup>[5]</sup>。在教师方面的改革,着重于构建阶梯式的教师队伍,这样的教师队伍里面的成员,他们不光有着较为扎实的理论知识作为基础,而且还积累了颇为丰富的实践经验,能够更为有效地把知识同实际的应用紧密地结合起来。就教材改革而言,其大力倡导采用活页式的教材,这种教材的优势就在于其内容能够做到及时更新,而且形式也比较灵活,可以根据行业当中的实际动态情况以及教学方面的需求来迅速做出相应的调整。而在教法改革层面,则是积极推行行动导向的教学方法,这种方法十分注重对学生加以引导,促使他们在具体的实践行动当中开展学习活动,以此来培育他们解决实际问题的相关能力<sup>[6]</sup>。

“三教”改革在职业教育立德树人方面发挥了强有力的推动作用,它和传统知识灌输式教学模式不一样,“三教”改革把能力培养当作核心,对学生全面发展更为关注<sup>[7]</sup>,借助“三教”改革,学生不但能够学习到专业知识与技能,而且可以培育创新精神、团队合作能力以及社会责任感。

改革目标有两个方面:教学要素升级,提升教师素质、优化教材内容、创新教学方法;育人质量提升,培养符合社会需求的高素质技术技能人才<sup>[8]</sup>。实施方向是产教融合、校企协同,加强学校和合作企业的合作,实现教育与产业无缝对接。

## 2.2 中华传统体育文化活态传承的概念与特征

中华传统体育文化的活态传承有着十分突出的特点。就其动态性而言，它会伴随时代的发展进程而不断演变，持续地去适应社会所发生的种种变化以及所产生的各类需求<sup>[9]</sup>。像龙舟、太极柔力球还有舞龙舞狮这类传统体育项目，在确保核心技艺得以保留的前提下，又融入了诸多现代元素，如此一来便使得这些项目更具备观赏方面的特性，同时也更有参与其中的可能性。其参与性着重于多方主体展开互动交流，这里所说的多方主体涵盖了政府、学校、社会组织、企业以及民众等，各方能够一同参与到传统体育文化的传承相关事宜当中。创新性则表现在形式以及内容的更新换代方面，借助创新表演的形式、开发全新的体育产品等多种多样的方式途径，促使传统体育文化散发出全新的蓬勃生机与活力<sup>[10]</sup>。

## 2.3 “三教”改革与活态传承的逻辑关联

“三教”改革和中华传统体育文化的活态传承有着紧密的逻辑关联。就教师而言，通过提高教师的文化素养，让其成为传统体育文化的传承主体，可更有效地把文化内涵传给学生。在教材方面，融入传统体育文化元素，使其成为文化传承的重要载体，学生在学习专业知识期间，能了解并感受到传统文化的魅力。从教法来讲，情境化设计为文化传承营造了良好的场景，在参与实践活动中体验并传承文化<sup>[11,12]</sup>。

职业教育所具备的服务地方这一功能和文化遗产之间有着十分契合之处。职业院校能够结合地方所具有的特色，把传统体育文化融入到教学活动当中，进而为地方文化的传承以及发展给予相应的贡献<sup>[13]</sup>。表 1 展示的是我国高等教育在“三教”改革前后的文化传承效率的对比状况。从表 1 能够看出，“三教”改革对文化传承的内生动力进行了重新构建，切实有效地提升了文化传承的效率。

现有研究虽说给“三教”改革、传统体育传承以及金课建设带来了诸多理论成果与实践成效，然而依旧存有三处不足：其一，“三教”改革同传统体育传承的融合性研究相对稀缺，对于教师、教材、教法所发挥的协同作用也缺少系统的探究；其二，传统体育“金课”的建设往往把目光更多地聚焦在武术、龙舟这类大型项目之上，而像花样跳绳这样轻量化且易于推广的项目却鲜少受到关注；其三，在研究方法上，大多是以理论思辨为主导，案例研究特别是职业院校的相关实践案例则显得较为匮乏。

表 1 改革前后文化传承效率表

指标	改革前	改革后
学生参与度	35%	98%
文化认知度	52%	89%

## 3 图木舒克职业技术学院花样跳绳“金课”建设现状

### 3.1 学院基本情况与文化传承定位

图木舒克职业技术学院是在 2023 年 4 月经由新疆生

产建设兵团予以批准，并且在教育部完成备案的一所全日制公办综合类高职院校。该学院所占土地面积达到 1155 亩，在此之前，其教职工数量为 321 人，同时在校学生的人数为 5055 人。学院还拥有自治区首批所评选出的新疆工匠，并且设有师市名师工作室以及人才工作室，在各类职业技能大赛中斩获了多达 170 余项从国家级到兵团级的奖项。学院还建设有国家级高技能人才培训基地以及普通话水平测试站，能够开展针对 29 个不同工种的培训工作，另外还能进行 37 个技能等级的评价认定事宜。

该学院紧紧贴合兵团所主导的七大产业展开相关工作，其重点关注师市“一心一区四基地”的建设情况，并且开设了像机电一体化技术以及现代纺织技术等多达 17 个专业，通过人才培养以及技术创新等方式来服务于区域的发展进程。

学院同武汉厚溥、中投新燎原等多达 50 余家企业展开深度合作，共同打造了订单班，同时也建设了实训基地。还参与到了 4 个省级产教融合共同体的建设工作当中，成功建成校外实习实训基地共计 66 个，由此构建起多元化的办学格局，进而推动区域经济实现高质量发展。学院在边疆地区文化传承方面肩负着极为重要的使命，借助专业教育以及各类文化活动，把中华优秀传统文化贯穿于人才培养的整个过程之中，为边疆地区文化繁荣以及民族团结贡献出了自己的一份力量。

### 3.2 花样跳绳课程的开发基础

开设花样跳绳课程有着多方面的必要性。就学生体质健康的需求而言，跳绳是一种操作简单、容易施行并且效果不错的体育锻炼方式，它可提升学生的心肺功能、协调性以及节奏感。在新疆这片多民族聚居的地方，各个民族都有着自身独特的文化与体育传统，花样跳绳能够融合不同民族的文化元素，进而成为传承并弘扬新疆多民族文化特色的载体。

2024 年的时候，花样跳绳兴趣社团成立了起来，成功吸引了一群对跳绳有着浓厚兴趣的学生来参与其中，这也为后续课程的发展打下了一定的基础。到 2024 年，花样跳绳课程正式进入了公共课体系当中，开始面向所有的学生开放，如此一来，课程的影响力也得以进一步扩大。等到了 2025 年，学院开设的花样跳绳课程在教学的质量以及特色这两个方面都取得了一定程度的进步。

### 3.3 现有课程体系与教学成效

花样跳绳课程把技能培养以及文化传承当作两条并行不悖的主线。就技能培养这一层面来讲，凭借系统性的教学安排，学生们能够掌握基础的跳绳技巧，同时也能熟知各种花样跳绳的编排办法。从文化传承这个角度来阐述，在教学内容当中融入民族花样跳绳技法，并且把兵团红色体育理论也纳入其中，以此促使学生对中华传统体育文化有所了解，进而去传承它。

教学内容涵盖基础跳绳、民族花样编排以及兵团红色

体育理论等方面。基础跳绳这一部分着重于培育学生的跳绳基本技能,民族花样编排把新疆各个民族的舞蹈以及体育特色结合起来,能让学生去感受不同民族文化所散发出来的魅力,而兵团红色体育理论讲述的是兵团战士在极为艰苦的环境之下,借助跳绳等体育活动来维持自身的健康状况以及昂扬斗志的相关故事。

#### 4 “三教”改革驱动下的活态传承实践路径

##### 4.1 教师改革:双师型团队的文化赋能

图木舒克职业技术学院于花样跳绳“金课”建设期间,搭建起校内专业教师(9人)+非遗传承人(1人)这样多元的师资架构,其教师队伍还构建起了阶梯式的互帮互助体系。校内专业教师有着较为扎实的体育教学理论方面的知识,同时积累了一定的教学经验,可较为系统地将花样跳绳的基本技能以及教学方法传授给学生。非遗传承人则带来了别具一格的民族传统体育文化技艺,自身还拥有深厚的文化底蕴,进而为该课程赋予了鲜活的民族特色。

为了进一步提高教师的文化素养以及教学能力,学院在2024年组织教师们参加了传统文化研修班以及教学能力提升工作坊。在研修班当中,教师们深入且细致地学习了中华传统体育文化的历史根源、精神内涵还有传承价值。而工作坊着重关注教学方法的创新与实践方面,使得教师的教学水平得以提升。

从非遗知识考核的情况能够看出,经过改革以及培训之后,教师的文化素养提高了19分,这为中华传统体育文化的活态传承给予了强有力的师资方面的保障。

##### 4.2 教材改革:传统体育文化元素的有机融入

《花样跳绳:技能与文化》教材运用了技能+文化双螺旋结构形式。该教材前4章把目光聚焦在技能培养方面,较为系统地对学生介绍基础跳绳技巧、花样跳绳的编排方法以及训练策略等内容,借此让学生一步步掌握花样跳绳的基本技能。而后4章侧重点在于文化传承,充分挖掘并展示中华传统体育文化的内在含义。

教材特色内容丰富多样,就新疆民族花样跳绳技法而言,其对萨玛舞跳绳、刀郎舞跳绳等独特跳绳形式做了详细介绍,把民族舞蹈和跳绳运动巧妙融合起来,呈现出了新疆多民族文化的独特魅力,在兵团红色体育故事这个板块当中,讲述了军垦战士跳绳健身的相关故事,传承了兵团所具有的艰苦奋斗以及团结协作的红色精神。

##### 4.3 教法改革:情境化与参与式教学创新

在花样跳绳“金课”的教学过程当中,学院运用了情境化以及参与式的教学方式,成功激起了学生对于学习的兴趣,同时也点燃了他们参与其中的热情。

参与式学习属于极为重要的一种教学方法。比如说,可组织学生去编排带有民族特色的跳绳节目,像是“石榴籽”这样的多民族联合表演节目。学生们在整个项目实施进程当中,得自主去查阅各类相关资料,还得自行设计编

排方面的方案,并且要开展团队协作以及实践演练等一系列活动。借助这种方式,学生一方面提高了花样跳绳方面的技能水准,另一方面也强化了团队合作能力,同时还培育了创新精神。

教学环节主要包括:

情境导入:借助展示精彩绝伦的花样跳绳视频以及讲述传统体育文化背后的故事等途径,去营造出相应的教学情境,以此来唤起学生对于学习的热情与兴趣。

任务分解:将教学目标分解为具体的任务,让学生明确学习方向和要求。

小组实践环节,让学生分成若干小组展开实践操作活动,借助团队协作的方式去完成各项任务,以此来培育学生的团队合作方面的能力以及实践方面的素养。

成果展示:各小组展示实践成果,分享学习经验和体会。

评价反馈:教师对学生的成果进行评价和反馈,总结经验教训,提出改进建议。

借由这些在教学方法以及各个环节所开展的创新举措,成功提升了学生于学习方面的积极性与主动性,有力地推动了中华传统体育文化的活态传承进程。

#### 5 活态传承效果的实证分析

##### 5.1 学生层面:文化认知与技能水平提升

自“金课”建设启动实施之后,学生对于中华传统体育文化的认知程度以及技能掌握水准实现了同步式的提升。经由针对200名学生所开展的问卷调查能够发现,学生对于花样跳绳历史渊源的知晓比率,在课程开设之前仅仅只有23%,然而到了课程开设之后,这一知晓比率大幅提升至89%。并且能够准确阐述诸如跳白索和透索这类古代绳戏名称以及唐代宫廷绳舞相关记载的学生,其占比达到了76%之多。就地域文化认知层面而言,有多达82%的学生都能够识别出教材当中融入的维吾尔族赛乃姆节奏特征,相较于改革之前,这一比例提升了整整54个百分点。而且文化认同量表(CIS)的得分均值也从原本的3.2分(满分是5分)提高到了4.5分,这无疑表明学生对于传统体育文化所蕴含的情感归属有了极为显著的增强之势。

技能掌握层面,课程推行三阶达标考核体系,其中基础阶涵盖单摇跳、双摇跳等3种核心动作,进阶阶包含交叉跳、双人同步跳等5种组合动作,创新阶则要求自编套路且需含有2种以上的民族元素。数据表明,85%的学生达到了进阶阶的标准,在这之中,32%的学生进入了创新阶,他们可以把塔吉克族鹰舞的手臂动作以及哈萨克族黑走马的步伐融入到跳绳编排当中。

学生课后自主练习的行为出现了十分显著的变化。借助天天跳绳APP的后台数据来进行监测能够发现,学生的日均练习时长相较于改革之前有了大幅度的增长,从原来的12分钟增加到了35分钟,并且还成功组建起了127

个自主练习小组，在这些小组当中，跨民族小组所占的比例达到了 63%。

表 2 学生技能与文化认知提升数据对比表

指标	改革前	改革后	提升幅度
花样动作掌握数量（种）	1.2±0.5	4.8±1.2	300%
传统绳戏历史知晓率	23%	89%	66 个百分点
民族体育元素融合能力	11%	68%	57 个百分点
课后自主学习日均时长（分钟）	12	35	191.7%
文化认同量表得分（满分 5 分）	3.2	4.5	40.6%

### 5.2 学校层面：课程品牌与文化传播效应

图木舒克职业技术学院所开设的花样跳绳课程，在“三教”改革强有力的推动之下，成功收获了课程品牌方面以及文化传播方面的良好效应。该学院的校园跳绳社团其规模同样获得了颇为显著的拓展，从在改革启动之前的仅仅 12 人，一路发展到了改革完成之后的足足 80 人。而这一社团规模得以不断扩大的情况，恰恰反映出学生们针对花样跳绳课程所呈现出的兴趣以及实际参与的程度都在持续不断地提升，并且还为学生们搭建起了更多可供彼此交流以及自我展示的平台。

在对外交流这块，学校同周边的 5 所中小学一道共建了传承基地，并且还开展了小手拉大手这样的活动。凭借着这些活动，中华传统体育文化得以传播到更为广泛的群体当中，也推动了不同年龄段学生之间展开文化交流以及实现文化的传承。

### 5.3 社会层面：边疆地区文化认同的强化

花样跳绳课程于边疆地区在强化文化认同这一方面切实发挥出了颇为重要的作用。学生踊跃参与到“民族团结一家亲”相关活动当中，这些学生们借助花样跳绳表演这一形式，成功展示出了中华传统体育文化所独具的魅力，有力地推动了不同民族彼此之间的相互交流以及深度融合，进一步强化了边疆地区各民族针对中华文化的认同感以及强烈的归属感。

课程对于乡村振兴给予了有力支持，把花样跳绳技能教授给农牧民，让农牧民的文化生活变得更加丰富多彩，提升了他们的身体素质，推动了乡村文化的繁荣与发展，这既展现了花样跳绳课程的教学成果，又给乡村文化建设增添了新的动力。借助这些实践活动，中华传统体育文化在边疆地区获得了更为广泛的传播与传承，为边疆地区的社会稳定与发展作出了贡献。

## 6 研究结果

### 6.1 研究结果

此项研究着重关注“三教”改革所带来的驱动力量对于中华传统体育文化活态传承所产生的影响，选取图木舒克职业技术学院花样跳绳“金课”建设当作具体案例，全面且细致地对“三教”改革推动中华传统体育文化活态传

承的实际路径以及相关机制展开探讨。“三教”改革在传统体育文化活态传承方面充当着核心驱动力的角色，其中的“三教”改革，也就是涉及教师、教材以及教法等方面的改革，借助对系统性要素加以升级的方式，重新构建起传统体育文化传承所拥有的内生动力。教师改革可称作是整个改革过程中的“关键引擎”，双师型团队采用文化赋能阶梯式的团队互助模式，成功解决了谁来传这一主体方面的难题，经过改革之后，教师文化素养评分从改革之前的 72 分提高到了 91 分，进而直接促使学生文化认知度从 52% 提升至 89%。教材改革则是核心载体，像《花样跳绳：技能与文化》这类本土化教材，凭借“技能+文化”双螺旋结构，把新疆民族舞蹈（比如萨玛舞、刀郎舞）、兵团红色体育故事等极具特色的相关内容融入到教学当中，使得文化元素的覆盖率从 35% 提升至 78%。教法改革属于“实践桥梁”，情境化教学模式（例如“军垦跳绳”场景模拟）以及参与式教学模式（如开展社区推广活动、民族节目编排工作）突破了传统课堂那种封闭的状态，学生文化参与度从 35% 提升至 98%，切实达成了在实践中传承的目标。

### 6.2 花样跳绳“金课”建设实现了技能-文化-育人的三重价值融合

课程把“金课”建设当作抓手，把传统体育文化的活态传承和职业教育立德树人的目标紧密地结合到了一起。

在技能方面，学生花样跳绳技能考核的通过率实现了从 75% 到 92% 的提升，并且像心肺功能以及协调性这类体质健康指标也有了较为明显的改善，其中 1000 米或者 800 米跑的达标率更是提升了 23%。

从在文化这个层面上来讲，学生们对于跳绳所蕴含的历史渊源的认知程度有了十分突出的变化，从原本的 35% 大幅提升到了 98%，与此他们对于兵团所特有的红色体育精神以及新疆地区多民族文化的认同程度也实现了较为显著的增长，从起初的 52% 提高到了 89%。

在育人这个层面上来讲，凭借着开展社区推广活动以及编排民族节目等相关实践活动，学生团队的协作能力得以提升，创新方面的实力也有所增长，并且他们的社会责任感更是有了颇为显著的增益效果，在 2024 年的时候，居然有 15 名学生荣获了兵团社会实践先进个人的称号。

### 6.3 图木舒克职业技术学院案例为边疆高职院校提供了可复制的文化+技能双轮驱动模式

兵团南疆的综合类高职院校——图木舒克职业技术学院所开展的实践，证实了在边疆地区对传统体育文化加以传承是具备可行性的。

地域适配性：凭借新疆地区多民族聚居以及兵团红色文化资源丰富这样的优势，把民族元素（如维吾尔族舞蹈）还有地域文化（像军垦精神）和跳绳技能相互融合起来，

进而打造出带有边疆特色的课程品牌。

校内双师+校外非遗传承人这样的师资结构以及“活页式教材+情境化教学”这一实施路径，是能够推广到新疆其他高职院校去的。

## 7 结论与建议

### 7.1 结论

中华传统体育文化的活态传承属于一项复杂的系统工程，其需要依靠“三教”改革给予持续不断的驱动力量，并且还得多方主体协同参与到其中来。从图木舒克职业技术学院所开展的相关实践活动能够看出，以“金课”建设当作承载的载体，把教师赋能方面的工作、教材创新方面的举措以及教法升级方面的行动和文化遗产紧密地融合到一起，如此一来不但可以激活传统体育文化所拥有的生命力，而且还能给边疆高职院校实现特色发展开拓出全新的路径。在未来的发展过程当中，随着政策支持方面不断趋于完善以及社会资源得以有效整合，传统体育文化的活态传承必定会在职业教育所处的场域当中绽放出更加绚烂夺目的光彩。

### 7.2 建议

根据相关研究发现的情况来看，若要更进一步地推动“三教”改革和传统体育文化的活态传承实现深度融合的话，那么就应当提出如下的一些对策与建议。

#### ①教育行政部门：完善政策支持与资源保障体系

强化顶层设计，把传统体育文化的传承融入到职业教育“三教”改革的考核指标里，比如在教师评价方面增加文化素养所占的比重，在教材评审环节增设针对文化元素的专项评分项目。

搭建资源共享平台，具体做法是建立边疆地区传统体育文化资源库，把非遗传承人、民族体育项目、地方文化史料等多种资源都整合起来，从而为各类院校提供免费使用的共享服务。

加大经费方面的倾斜力度，专门设立用于传统体育文化传承的专项基金，以此来支持各院校积极开展诸如教材开发、教师培训以及社区推广等一系列实践活动。

#### ②高职院校：深化“三教”改革与文化遗产的协同机制

在教师层面，要去建立起双师型以及文化型教师的认证标准，比如说规定体育教师得完成像《中国传统体育文化概论》这类课程的培训，并且考核要是通过了之后才能够参与到“金课”的建设当中来。还要定期举办诸如邀请非遗传承人走进课堂、开办边疆文化研修班之类的活动，以此来促使教师文化转化能力得以提升。

在教材方面，可携手非遗保护机构以及地方史志办公室共同去开发那种活页式的、工作手册式的富有特色的教材，比如像《新疆民族花样跳绳技法指南》《兵团红色体育故事集》这类教材，并且要实现文化案例的动态更新。

在教法方面，可大力推广竞赛与社区双轨并行的教学模式。比如，每个学期都组织一次校级民族花样跳绳比赛，以此来营造积极向上的校园氛围；每隔两个月便开展一次社区文化推广活动，借此加强学生对于文化的实践参与感受。通过这样的方式，能够让学生在实际操作中更好地去体验和感悟文化，进而增进他们对于文化的理解和认同。

#### ③社会主体：构建校-政-企-社多元协同网络

企业方面积极参与其中，要鼓励体育用品企业，比如从事跳绳制造的企业，和各类院校展开合作，一同去开发带有文化主题的产品，像是依据兵团红色文化来定制的跳绳，还有印有多民族图案的跳绳手账本等，借助产业所得给予课程建设有力的支持。

社区联动：着手建立高校与社区共同开展传承工作的基地，其中院校给予相应的技术方面的指导，而社区则承担起活动组织的工作，比如像举办乡村文化大集以及民族团结跳绳节这类活动，进而形成教育传承、社会传播以及文化创新之间相互促进的良性循环状态；

媒体宣传主要借助短视频平台，像抖音、快手这类平台，还有地方电视台等渠道来传播课程成果，比如学生民族花样跳绳表演视频以及非遗传承人的教学片段等，以此来进一步扩大文化影响力。

基金项目：兵团职业教育教学改革研究课题，“三教”改革视角下兵团高职院校“金课”建设的实践研究——以花样跳绳课程为例（课题编号：BTZJXM-2024-Y32）。

#### [参考文献]

- [1]谢晋阳,曹胡丹,袁新国.中华传统体育项目进校园:困境、归因与优化路径[J].体育文化导刊,2021(12):105-110.
- [2]贾旻,韩瑞勇,丁佳媛.高质量发展背景下职业教育教学改革策略研究——基于2023年山西省职业教育教学成果奖的分析[J].教育理论与实践,2025,45(9):34-38.
- [3]李鹏,石伟平.中国职业教育类型化改革的政策理想与行动路径——《国家职业教育改革实施方案》的内容分析与实施展望[J].高校教育管理,2020,14(1):106-114.
- [4]平和光,刘娇.教育强国建设背景下统筹“三教”协同创新路径研究[J].职业技术教育,2024,45(36):14-18.
- [5]梁宁森,张星.高职院校“三教”改革的价值、机理及路径分析[J].中国高等教育,2022(11):59-61.
- [6]邓卓,匡瑛.“三教”协同的现代职业教育体系建设[J].高教发展与评估,2024,40(5):22-32.
- [7]梁宁森,梁宇坤.职业教育“三教”改革的政策动因、内在逻辑及未来路向[J].高等工程教育研究,2022(4):164-168.
- [8]王奕俊,王建初,邱伟杰.“三教”协同创新的战略导向、内涵构成和运行机制[J].现代远程教育研究,2023,35(5):57-65.
- [9]王洪坤,胡帅,陈家明,等.挑战、机遇与图景:时代语境

下的民族传统体育文化生态论绎[J]. 体育科学,2025,45(4):55-66.

[10]谭广鑫,李鹤,郭紫敏,等.民族传统体育项目的现代化之路——北美印第安人棍网球历史文化流变及启示[J].体育科学,2024,44(3):89-97.

[11]陈永辉.“三教”改革背景下高职体育课程创新路径研究[J].体育文化导刊,2020(12):121-126.

[12]季浏.新时代学校体育改革发展的理论与实践[J].北京体育大学学报,2022(1):1-10.

[13]杨震.新时代中华传统体育文化有效融入高校思政课的内容选择与实现路径[J].西安体育学院学报,2024,41(4):553-560.

作者简介:董晓宁(1992—),女,汉族,河南浚县人,硕士,图木舒克职业技术学院,研究方向:体育教学训练;党艳杰(1989—),女,汉族,河南周口人,硕士,图木舒克职业技术学院,研究方向:体育经济;\*通讯作者:苏洋洋(1991—),男,汉族,安徽颍上人,硕士,讲师,新疆政法学院,研究方向:体育教学训练与生理学。