

民族传统体育课程思政建设研究——以抛绣球课程为例

文婧

南京理工大学，江苏南京，210094；

摘要：课程思政建设是全面提高人才培养质量的重要任务。民族传统体育课程思政在促进身心健康全面发展、强化文化自信与民族认同、推动社会主义核心价值观教育方面发挥了独有的育人功能。以抛绣球课程为例，深入挖掘其中蕴含的培养坚韧毅力、体悟团队精神、培养文化传承与民族认同等思政元素，有机融入课程教学，达到润物细无声的育人效果。提出数字化赋能民族传统体育课程思政建设、提升民族传统体育教师学科素养、健全民族传统体育课程思政评价体系的实现路径，实现立德树人的根本任务。

关键词：民族传统体育；课程思政；抛绣球

DOI：10.69979/3029-2735.25.1.089

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调，要把思想政治工作贯穿教育教学全过程，使各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应。^[1]作为“五育并举”之一的体育，也应与思想政治理论课协同育人。在课程思政的实践中，民族传统体育在促进身心健康全面发展，强化文化自信，培养坚毅品格等方面发挥积极效能。以抛绣球课程为例，其中蕴含丰富的思政元素，深入挖掘并与思想政治理论课有效融合，不仅能够丰富教学资源，还能在潜移默化中涵养学生优秀品格。探讨民族传统体育课程思政建设路径，有利于新时代培养德才兼备的社会主义建设者和接班人，推动立德树人根本任务的实现。

1 民族传统体育课程思政建设的价值

1.1 促进身心健康全面发展

民族传统体育课程思政建设作为新时代高校体育教育改革的重要方向，通过挖掘民族传统体育运动中的文化内涵与育人价值，构建起独具特色的身心协同发展模式。这种以“体”载道、以“术”育人的教育实践，不仅继承并发展了中华优秀传统文化，更在促进学生身心健康全面发展方面展现出独特价值。

民族传统体育课程通过具身化的文化传承促进学生身心全面发展。例如，太极拳、八段锦等传统体育运动强调“形神共养”的锻炼原则，在动作习练的过程中能够实现生理机能与心理状态的协同改善。太极拳“松腰沉胯”的动作规范不仅能够改善脊柱健康，其“以意导气”的练习要求更能培养学生的专注力和情绪调节能力。此外，抛绣球运动需要参与者在抛球前练习提绳转腕、掌握出球角度，要经历练习、失败、再练习这个过

程，能够训练学生的心理素质和准确的判断力。高杆绣球需要在26米长、14米宽的场上进行往返跑，长期练习能够提高学生的身体素质。这种身心一体的训练过程有利于实现人的全面发展，通过身体实践将文化认知转化为身心体验，使学生在掌握运动技能的同时实现生理机能与心理素质的提升。

1.2 强化文化自信与民族认同

民族传统体育作为中华优秀传统文化的重要载体，在高校课程思政建设中发挥着独特的育人功能。通过身体实践，达到身心健康的效果，为当代青年构建文化认知体系提供了具象化路径。通过系统化的课程设计，能够有效实现文化自信培育与民族认同强化的双重目标。

民族传统体育中蕴含着中华民族特有的精神文化符号。例如，太极拳“阴阳相济”的运动哲学、舞龙舞狮的集体协作精神、武术“止戈为武”的和平理念，无不体现着中华文明对天人关系、群己关系等的深刻理解。抛绣球是壮族人喜闻乐见的一项传统体育运动，它的历史悠久，最早记载于2000年前绘制的花山壁画上，但当时用的是在狩猎中的兵器青铜铸制“飞砣”，后来，人们把飞砣改成绣花布囊，互相抛接娱乐。随着历史的发展，抛绣球不仅成为壮族青年男女表达爱情的方式，也传达了对对方的热情友好，还演变成了一项体育竞技运动。在课程教学中融入这些文化知识，能使学生在掌握运动技能的同时，潜移默化地形成对中华优秀传统文化的认知、认同。

民族传统体育课程还能通过独特的教学场景激活学生的文化记忆。例如，广西民族大学等其他高校将抛绣球引入到体育课堂中，让学生了解抛绣球运动独特的

民族特色和历史韵味，在练习过程中激发学生对抛绣球运动的兴趣，有利于培养少数民族传统体育传承人才，使学生在身体实践中完成“文化习得—情感共鸣—身份确认”的认知转化。这种教学较之传统灌输式的文化理论课讲授，更能引起学生深层的民族认同感共鸣。

1.3 推动社会主义核心价值观教育

民族传统体育课程思政建设通过具身化、情境化的教学模式，将社会主义核心价值观的抽象理论转化为可感知、可实践的文化行动。在身体运动与文化认知的辩证统一中，实现社会主义核心价值观教育的教学转变。

民族传统体育课程为社会主义核心价值观教育提供了具象化的文化符号表达。太极拳“舍己从人”的技击伦理与“和谐”价值观形成对照，蒙古搏克等体育运动中“友谊第一”的竞技规则诠释着“友善”的行为准则，抛绣球运动中运动员遵守比赛规则，体现了“公平”。课程思政建设通过挖掘民族传统体育运动中的价值，来实现社会主义核心价值观的时代转译。龙舟竞渡的团结协作体现了“团结”这一核心价值观，“舞狮”技艺传承中“传帮带”模式，诠释了“爱国”与“文明”。

这种教学模式通过激活民族传统体育中的文化基因，实现了从价值灌输到文化自觉的转换，有效推动了社会主义核心价值观教育。

2 抛绣球课程的思政元素挖掘

抛绣球作为一项具有浓厚民族特色的传统体育运动，蕴含着丰富的思政元素，要深入挖掘并有效融入思想政治理论课课程。高校思政工作也应加强对大学生人格精神的培养，这也是高校思想政治教育的题中之义。
[2]

2.1 坚韧毅力

抛绣球比赛是在无防守、无进攻的情况下进行的，因此要抛过规定的高度，运动员除了具有很好的个人技术之外，必须具备良好的心理素质和准确的判断力。运动员在抛绣球时通过手握提绳转腕，使球获得一定的初速，速度由慢到快，当达到最快的匀速状态时手臂大绕环一周，顺着球的惯性，根据自身与木杆间的距离、位置，选择合适的出手角度，伸臂，抖腕，送球出手，绣球只有获得合适的速度及角度才能以抛物线的轨迹，顺利准确地穿过所设置的彩环。^[3]不难看出，抛绣球运动是一项技巧性运动，在参与此项运动的学生需要反复练习，经历失败后继续训练，因此此课程能够培养学生坚韧毅力，提升个人的综合素质。

2.2 团队精神

抛绣球作为壮族的民族传统体育活动，不仅是体现参与者的技巧，而且还体现团队协作的精神，更是中华民族团结互助、和谐共生的文化象征。在抛绣球运动中，通常需要团队成员之间明确分工，抛球者和接球者需要密切配合。抛球者需要准确控制力度和角度，接球者则需要根据绣球的飞行轨迹灵活调整位置，确保绣球能够精准落入目标区域。这种分工协作不仅考验个人技巧，更需要团队成员之间的默契配合。在比赛或训练中，团队成员之间还需要相互鼓励、相互支持，共同面对挑战，这种积极的团队氛围能够增强成员的自信心，提升团队的整体表现。因此，学生能够在抛绣球运动中增强集体荣誉感和责任感，感悟团队协作精神。

2.3 文化传承与民族认同

抛绣球最早可追溯到两千多年前一种叫飞砣的兵器，后来随着时代的发展，飞砣也逐渐演变成抛绣球这一项正式的少数民族体育运动项目，它是广西壮族文化的重要组成部分，展示了壮族人民的智慧，同时也成为广西地区的重要文化符号。在教学过程中，教师可以通过讲述抛绣球的历史渊源和发展变化，帮助学生了解其背后身后的文化底蕴。通过讲解抛绣球如何成为社交活动的一部分，促进男女青年时间的交流互动等内容，激发学生的文化自豪感，感受到人们对美好生活的追求和向往，强化学生的民族文化认同感，培养民族传统体育项目传承人。

3 民族传统体育课程思政建设路径

3.1 数字化赋能民族传统体育课程思政建设

如今，大数据、人工智能、云计算等数字技术进入人们视野并为我们所用，极大地便利了人们的生活。运用这些数字技术，可以有效提升民族传统体育课程的思政育人效果。

第一，数字化技术丰富教学资源，增强文化认同。数字化技术可以打破时间和空间的限制，为民族传统体育课程提供丰富的教学资源。教师通过在线平台、多媒体资源库等途径整合课堂教学所需的图片、音频、视频等资料，帮助学生更直观地了解民族传统体育的文化内涵和历史渊源，增强他们对民族传统体育的文化认同感。^[4]例如，可以利用慕课平台分享抛绣球等民族传统体育的经典课程，促进知识的跨时空传播。

第二，数字化技术创新教学模式，提升思政教育效果。数字化技术为民族传统体育课程提供了多样化的教

学模式，利用虚拟现实（VR）、增强现实（AR）和动作捕捉技术来模拟抛绣球运动的真实场景，让学生在沉浸式体验中感受到抛绣球的魅力。同时还可以融入思政元素，如民族团结、文化自信、规则意识等，激发学生对民族传统体育文化的兴趣、加深对民族传统体育文化的认同感。

3.2 提升民族传统体育教师学科素养

民族传统体育教师学科素养的提升是确保民族传统体育课程质量、传承和发展民族传统体育文化的关键。

第一，强化教师专业理论知识。教师应不断深化对民族传统体育所涉及领域的理解与掌握。这不仅包括对具体民族体育运动项目的熟练程度，如抛绣球提绳转腕的力道，出球的合适角度等专业技巧知识，还需要了解这些运动项目背后的历史文化背景。教师可以通过参加教师专业技能培训、参加专业研讨会等方式，深入学习民族传统体育的发展渊源，掌握、夯实并提升自己的专业理论水平。

第二，提升教师数字素养。提升民族传统体育教师的数字素养，是适应现代教育发展趋势、促进民族传统体育传承与创新的重要措施。在信息技术迅猛发展的背景下，提升教师的数字素养不仅意味着教师要掌握基本的信息技术操作技能，更涵盖了对数字化资源的有效利用、教学方法的创新等。首先，民族传统体育教师需要接受系统的数字技术培训；其次，教师应学会如何整合和利用丰富的数字化教育资源；此外，教师还需要具备数字分析的能力，比如，通过对学生在线作业完成情况、测试成绩等数据的分析，及时了解每个学生的学习进度、擅长以及薄弱环节，从而制定个性化的教学方案。

3.3 健全民族传统体育课程思政评价体系

建立健全民族传统体育课程思政评价体系，对于深化教育改革、提升教学质量具有重要意义。

第一，明确评价目标与原则。要确立以促进学生全面发展为目标的评价体系，不仅要考察学生的运动技能和体能水平，还要关注其思想品德、文化素养及社会责任感的发展。坚持全面性、发展性和科学性的原则。全面性要求涵盖知识、能力、态度等多维度；发展性强调过程性评价的重要性；科学性则需要确保评价方法和技术的准确性。

第二，设计综合评价标准。要结合民族传统体育的特色，例如，设计包括对抛绣球技术技能、历史文化理

解、团队精神合作等方面评价指标。采用量化成绩评分与质化的表现描述相结合的方式，技能客观反映学生的学习成果，又能体现个体差异和发展潜力。

第三，创新评价方法。采用多元化评估手段，除了传统的考试和测试外，增加课程报告、小组讨论等形式，鼓励学生参与实际操作、拓展思维。同时，运用现代信息技术，如在线问卷、大数据分析工具等，对学生的日常表现进行动态了解，为个性化教学提供数据支持。

第四，建立反馈机制。首先是及时反馈，通过课堂互动、课后辅导等方式，及时向学生反应他们的学习情况和个人成长建议，帮助他们明确改进方向。其次是双向沟通，建立教师与学生之间的有效沟通渠道，搜集学生的意见和建议，不断优化教师的教学内容和方法。

4 结语

民族传统体育是中华优秀传统文化的一部分，在课程思政的实践中有着其独特的育人价值。民族传统体育课程思政建设也是当下教育教学改革的重点，顺应了国家对人才培养的要求。抛绣球这一民族传统体育运动，蕴含丰富的思政元素，能在教学过程中潜移默化的涵养学生优秀品格，有利于学生的成长成才。探索民族传统体育课程思政建设路径，实现教学方式有创新，思政建设有效果。

参考文献

- [1]习近平在全国高校思想政治工作会议上强调：把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面[N].人民日报，2016-12-09(1).
- [2]宇文利.高校思政教育应加强对大学生人格精神的培育[J].中国高等教育,2014,(09):44-46.
- [3]周华,唐拥军.广西壮族抛绣球文化特征与健身价值的研究[J].职业时空,2008,(10):182.
- [4]刘燕,刘义华.民族传统体育课程思政教学和实践路径探析[J].当代体育科技,2023,13(32):134-137.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2023.32.036.

作者简介：文婧（2000.05-），女，壮族，广西河池人，硕士研究生，研究方向：思想政治教育。

基金项目：江苏省研究生科研与实践创新计划项目“民族传统体育课程思政建设研究——以抛绣球课程为例”（项目编号：KYCX24_0762）