

# 传统文化教育引入高校体育课的尝试

——以集美大学学生为例

廖菲菲

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

**摘要:**文章运用实践法、问卷调查法对传统文化教育引入高校体育课进行研究,结果表明:将传统文化教育引入高校体育教学,可以在学生们心中种下真善美知识的种子,从中领悟传统文化赋予的真善美内涵并加以运用,树立正确的思想观念及积极向上的心态;加入传统文化元素能使普通体育课教学更具有思想灵魂,使体育课的健身与健心作用相融合,对学生的学习、工作和生活具有实际价值;将传统文化教育引入高校体育课,符合现代教育发展要求和文化建设需要,并对今后的学校课程改革具有积极的意义。

**关键词:**传统文化;高校体育教学;正向思维;思想观念

**中图分类号:**G807.4

**文献标识码:**A

**文章编号:**1007-7413(2018)03-0033-04

## An Attempt to Introduce Traditional Cultural Education to PE Class in Colleges —— A Case Study of College Students in Jimei University

LIAO Fei-fei

(Physical Education Institute of Jimei University, Xiamen 361021, China)

**Abstract:**Based on the methodology of practice and questionnaire survey, traditional cultural education is introduced to PE class in colleges to show that the introduction of traditional cultural education to PE class in colleges sows a seed of “the true, the good and the beautiful”, from which the connotation of “the true, the good and the beautiful” can be perceived and applied to build the right ideology and positive mindset. Adding the element of traditional culture endows PE teaching with ideological soul and combines bodybuilding with mind-building, which is valuable to the students’ study, work and life. Therefore, the introduction of traditional cultural education to PE class in colleges meets the needs of modern education development and cultural construction, which is significant for the future curriculum reform in the college.

**Key words:**traditional culture; PE teaching in colleges; positive mindset; ideology

中国传统文化博大精深,源于中华民族五千年文化的积累,既承载着历史发展的精神,也具有着现实意义上的哲思指导。如儒家提倡的修身齐家治国平天下的仁人之志,道家倡导的无为而无不为的随性洒脱,佛家崇尚的利己利人、功德圆满的问心无悔,《周易》推崇的“天行健,君子当自强不息;地势坤,君子以厚德载物”,等等,均体现了中华民族的气魄与胸怀。它海纳百川、包罗万象,是当今时代中华儿女认知世界的基本方式,也是所有中华儿女的精神家园。中国传统文化来源于生活实践,也贯穿和融合在体育相关的一切活动中,尊重、友爱、平等、公正、坚强等品质与体育相融合,并逐渐演变成为一种积极向上、励

志前进的体育精神和体育文化。<sup>[1]</sup>

将传统文化教育引入高校体育课中这一想法缘自于在多年的教学中遇到的一些不如意问题和现象,例如在每年的统一体质健康测试中,一些学生利用老师不能辨识每一个人的空子而找人替考;在测试过程中,一些学生乘老师不注意违规如抄直线近道以减少跑距,或直接躲藏减少跑距,或者向前挪近几米跑距;一些集体项目分组合作如健美操创编操分组考试时,有些小组同学之间的关系处理多存在以自我为中心思想的个人主义等问题。这些现象归根结底还是因为一些学生中存在思想观念和心态品质的偏差,作为大学生本该遵循最基本的诚信、公正底线频频被轻易

收稿日期:2018-03-22

作者简介:廖菲菲(1964—),女,福建安溪人,副教授。研究方向:高校体育教育研究。

突破,值得深思。

中国传统文化自古倡导做事先做人,即做人,品德为先,才能次之,这一优秀的传统文化内涵早已深深地烙印在中国人的骨子里,比如民间就有习武先习德的传统,即教授武艺必先学习做人待事的德行。但体育课通常以运动项目实践课为主,各个环节安排紧凑,鲜有纯粹的时间去完成道德层面上的教育与督导,更多时候思想方面的教育引导是被忽略的,往往在问题出现后才进行批评教育。但是仅仅靠一时的批评教育是远远不够的,应该从学生内心去真正触动那根自我道德约束的思想神经才是根本。<sup>[2]</sup>

教书育人是每一位教师的基本职责,无论是体育课还是其他专业课,不仅仅是教会学生各种专业的技能,还要教学生如何学习做人做事,而这正是遵循中国传统文化教育的思想,也符合当今提倡和谐与文明的社会需要。由此笔者决定在体育课教学中尝试加入中国传统文化教育内容,用底蕴深厚的传统文化知识给年轻的学子们补充心灵的营养。教育教学实践结束后进行了问卷调查并与学生沟通,以获得更多的反馈信息,把工作做得更好。

## 1 传统文化教育对体育课中学生思想品德建设的影响

我们选择集美大学水产学院、生物技术工程学院、财经学院、航海学院、机械工程学院一年级和二年级的男女学生共 181 名、跨时 15 次体育课,每次时间控制在 5~10 分钟,对学生实施中国传统文化教育。

### 1.1 实施教育教学实践前对学生传统文化阅读情况的调查

在准备实施体育课中传授中国传统文化的教学实践之前,我们专门对学生阅读中国传统文化方面书籍的情况进行了调查。发现只有 16% 的人有过阅读传统文化的相关书籍,没有阅读传统文化方面书籍的学生却高达 31%,平时偶尔看该类书籍的学生有 53%;表示了解“南怀瑾国学大师”的学生占 20%,回应“不了解”的比例却高达 80%;有 47% 的学生表示曾在学龄期学习过弟子规,且多数在小学阶段学习,而超过调查人数一半(53%)的学生表示从未学习过。

### 1.2 体育课中引入传统文化教育的基本设计

#### 1.2.1 传统文化宝库拾贝

我国传统文化宝库浩如烟海,我们从青年学生易着手、易接受角度选择了《弟子规》<sup>[3]</sup>和《南怀瑾大师

的 24 堂国学课》<sup>[4]</sup>,在体育课中结合运动学习、课外锻炼、体育竞赛、体质测验中发现的问题有针对性地传授。

《弟子规》原名《训蒙文》,是启蒙养正,教育后辈敦伦尽份防邪存诚,养成忠厚家风的行為典范。“弟子入则孝,出则弟,谨而信,泛爱众,而亲仁,行有余力,则以学文”是传统文化儒家教育基础之一,以自制为核心,八德即孝悌、忠信、礼仪、廉耻的集大成,是古圣先贤的教诲,是规范和戒律,更是现代做人学习做事的基本标准及人生获得幸福和成就的“护身符”。

学习《弟子规》可以对人的心灵进行洗礼,对人格进行升华,丰富思想内涵,对成长都会有很大的帮助,使养成好习惯成为自然,对树立正确的观念及今后的人生有着重要积极的影响。<sup>[5]</sup>

南怀瑾老师是中国文化国学大师,全身心致力于中国传统文化的建设与传播,形成“为政以德”的政治伦理、“孝悌为本”的家庭伦理、“出世入世”的人生哲学、“内外兼修”的德行修养、“照临万类”的生态智慧。如南怀瑾先生认为人生价值需从大处入手,而幸福需懂知足;德行修养是内在学问、思想的修养,也就是“内明之学”,而发挥到外在利世利人事业的功勋。其中,“内明之学”的起点是格物致知,要旨是诚意正心修身。“外用之学”强调为集体谋福利,提倡“道法自然”的生态观,一切众生平等,仁人爱物。

之所以要让学生学习大师课,就是为了让同学们学习和认识大师的功德,学习大师的著作和精神,从中受益。

#### 1.2.2 体育课中融入传统文化教育的基本形式

我们将传统文化教育融合在课前、课中和课后中进行。

(1) 课前融合:融合在列队、点名、热身、准备活动之中。

主要方式:以肯定与鼓励为主的点评。

(2) 课中融合:融合在领操口令、示范练习、团队对抗和演练、小组测试、能力测评、组间休息等等体育课环节之中。

主要方式:分组命名、团队倡议、故事传诵、心得分享。

(3) 课后融合:融合在放松活动、静态拉伸、列队站位之中。

主要方式:小组总结、微信推送。

体育课活动以老师带领或兴趣驱使下的身体练习为基本特征,传统文化以外环境感召或自主学习中

的个体领悟为基本形式,身体练习中就蕴含着大量的教育元素,传统文化的内涵通过体育课的练习形式表现出来,这其中需要任课教师的精妙教学设计、形式与内容的有机融合,还有考核评价引导。

### 1.3 实施教育教学实践后学生对传统文化认识态度情况的调查

在实施将传统文化融入体育课教育教学实践的15个课时之后我们也进行了一次调查。正式调查前我们随机选择20名学生对所调查内容的回答作了一致性检验,结果达0.87,说明调查对象对问题的回复是可信的。

调查结果发现占多数的青年学生的思想意识状态是积极正向的,虽然不完全是这次教育教学实践引发的效果,但是我们能够感受到传统文化的教育对学生的思想观念、心性意念产生了积极的正向影响。特别是把调查的问题延伸到他们今后对自己的下一代是否要进行传统文化教育时,选择肯定答案的人数达到了93%,可以说明在大多数年轻学子心里已经意识到传统文化学习的重要性和作用,对下一代素质修养的培养是有益处的,以及可能自身也感受到之前这方面教育和学习的欠缺。

我们认为,体育比赛测试中的违规现象,其根源还在于没有树立正确的思想观念,正如一旦我们的思想错误了,就会形成一种行为上的错误,错误的重复就会形成错误的习惯。通过学习传统文化可以帮助修正错误的观念并将这些正见落实到日常行为,心态也会得到相应的调整,自我约束力也随之增强,错误的力量就会减弱。在调查学会做人做事与学习专业知识哪个更重要时,98%的学生选择了前者,这是令人感到欣慰的思想动向。

年轻学子们通过学习,在心中已经种下了善的种子。今后当善的种子得到滋养,就会使心灵得益,做什么,心灵就会有什么改变,做多少,就会改变多少。

### 1.4 传统文化教育教学实践对学生基本道德行为产生积极影响

#### 1.4.1 体质健康测试行为更规范

在本学期所教学班级的体质健康测试中以及其他项目的考试中,没有出现一例违例的现象,并且学生的整体长跑成绩和及格率高于往年。在平时上课时学生的国人文化自豪感被唤醒,行为举止均较以往课时有所改善,课下人与人之间交流也更有礼貌。在组织竞赛时,积极实践点到为止的传统文化特点,做到了安全运动,使体育课程进行得更加流畅规范。

虽然实验的课时很有限,也是初次尝试这样的教学方式,不敢说能达到多么可观的教学效果,但是教师从发现问题再实施教育到主动用传统文化进行因势利导,已经实现教育教学的能动性和主动性,善的种子在年轻学子们心中已经种下,慢慢地等待着条件成熟后发芽、成长,而中华文明传承下来五千多年的传统文化正是我们思想成长的最好的养分。这也是此次教学实验希望达到的效果和目的。

#### 1.4.2 积极助推正确思想观念的形成

以我们体育测试中出现的违例现象为例,每一次违例行为的背后就是一种贪念。一次贪念并不可怕,可怕的是反复出现贪念,生命中贪念之力因此而张扬,贪念的种子因此而被滋养,久而久之,贪念就会成为人性中的强大力量,最终造就贪性人。反之,始终如一遵守竞赛规则,也能引发一个人的善念发展成为人性中的强大力量,最终将我们带入良性循环之中。

## 2 体育教学中引入传统文化教育的基本要求

### 2.1 切实加强传统文化修养,深入钻研体育教学法

在高校体育课中引入传统文化知识的传授是一种尝试和探索,把传统文化与现代体育精神相结合并实现融会贯通,对教师自身的专业素养也是有要求的。一方面要磨练对传统文化知识内容的选择能力,能够在浩如烟海的文化宝库中选取到恰如其分的精华;另一方面,对所选文化的学习挖掘和分享讲解能力也非常重要,要求能够在最有限的时间内尽量达到效果最大化。对此教师必须要加强传统文化修养,钻研体育教法。

### 2.2 积极启发学生的正向思维,引导学生在生活中加以应用

传统文化知识可以培养高尚的情操和兴趣,积极进取的人生态度,陶养人的感情,认识美丑,在人们心中播下美好种子。但现代社会中人们的生活节奏不断加快,社会竞争日趋激烈,人们的心理普遍存在承受力小、调适能力差、净化力量弱等问题,使得传统文化对人们心性的良好作用受到限制。所以教师要具有启发学生积极的正向思维的能力,具有唤醒学生内心觉性的能力,这样才能让传统文化的光芒照射进来,才能作用于情感世界,达到净化心灵的目的。

教育不是把脑子装满,教师要能够让学生在今后学习、工作中能够继续积极主动汲取传统文化的营养和知识,从中领悟传统文化赋予的真正内涵并加以运



用,从而更好地用正向思维去解决问题。教师要能够让学生把学习传统文化作为人生的内容而不是包装,把传统文化的智慧真正变成自身的观念和心态,在生活中加以应用,从而让自己的生命品质得以提升。

### 3 结语

体育教学中引入传统文化知识传授符合现代体育教育发展要求和文化建设需要。将传统文化教育引入高校体育教学的尝试是可行的,它对学生的思想观念及心态产生积极正向的影响,同时学生对体育课中引入传统文化内容也持积极肯定态度,具体表现为 99% 的学生都肯定能从学习传统文化中受益并建议继续开展下去。启发学生的正向思维,引导其在生活中加以应用才是体育教学中引入传统文化知识的

意义所在。

### 参考文献

- [1] 石筱溪,吴光远.“过程哲学”:我国传统文化与现代体育教育理念的契合[J]. 北京体育大学学报,2016,39(4):85-89.
- [2] 朱恒宇. 探究体育教学的科学性和艺术性[J]. 才智,2017(13):146.
- [3] 李毓秀. 弟子规[M]. 昆明:云南人民出版社,2011.
- [4] 张笑恒. 南怀瑾大师的 24 堂国学课[M]. 北京:北京工业大学出版社,2011.
- [5] 田启燕.《弟子规》在教学实践中的应用[J]. 知识经济 2010(14):152-153.

[责任编辑 江国平]

(上接第 32 页) 青少年体力活动水平尚未影响到安静心率。

#### 5.2 建议

学校的健康教育要重视加强学生对运动重要性的认识,鼓励中学生养成热爱体育锻炼的良好生活习惯,帮助学生选择适宜的体育锻炼,并注意保证学生在校期间每天的体育锻炼时间,尽量减少学生的静坐时间。对于初中三年级学生,学校的体育课被占用或被挤掉,学生的精力集中在频繁的考试上,是学生的体质健康水平下降的重要影响因素。为了孩子的健康成长,积极响应中国的发展观,必须保证孩子足够的体力活动时间,以保证其正常的生长发育。

### 参考文献

- [1] 曲辉,张学政. 增强我国青少年体质的对策研究——论日本“青少年体力提高实践事业”对我国的启示[J]. 辽宁体育科技,2010,32(6):10-12.
- [2] 李海燕,陈佩杰,庄杰. 运动传感器在测量青少年日常体力活动水平中的应用[J]. 上海体育学院学报,2010,3(34):17-20.

- [3] CHRISTINE KIMBER, EYDIE ABERCROMBIE, JACQUELINE N, et al. Elevating physical activity as a public health priority: creation of the national society of physical activity practitioners in public health[J]. *Journal of Physical Activity and Health*, 2009, 6(6):677-681.
- [4] 郭甜,尹晓峰,杨圣韬.《2008 美国体力活动指南》简介[J]. 体育科研,2011,32(1):10-15.
- [5] 陈琳. 欧洲各国的体质测试[J]. 国外体育动态,1998,(32):257-259.
- [6] 张玉秀. 高校大学生身体机能与体育锻炼方式的相关性研究[J]. 科技信息,2009(1):9-10.
- [7] 吴秀琴. 身体成分对女性运动能力及健康的影响[J]. 中国临床康复,2004,8(12):2352-2353.
- [8] SHEPHARD R J. Effectiveness of training programmes for pre-pubescent children[J]. *Ports Med*, 2002, 13(3):194-213.
- [9] PAYNE VG, MORROW J R, J R. Exercise and VO2 max in children: a meta-analysis [J]. *Res. Q. Exerc. Sport*, 2003, 64(3):305-313.

[责任编辑 魏 宁]