

民族传统体育养生课程思政实践研究

张蕾贺, 王莎辉

曲阜师范大学 山东 济宁 273165

[摘要]民族传统体育养生课程作为高校体育专业的必修课程, 对学生的身心健康和人文素养具有重要影响。在新时代背景下, 如何更好地将思政教育融入民族传统体育养生课程中, 成为高校体育教师面临的重要课题。本文将从现状分析、问题探讨和改进措施三个方面, 对民族传统体育养生课程思政实践进行深入研究。

[关键词]民族传统体育; 养生课程; 思政教学; 教学改革; 人文素养

[中图分类号] G852.9 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1893-9431 (2026)-0093-32 **[收稿日期]** 2026-01-27

一、民族传统体育养生课程思政教学改革现状和存在问题

民族传统体育养生课程具有独特的运动特点和丰富的文化内涵, 对高校体育专业学生的身心发展具有显著作用。近年来, 各高校对民族传统体育养生课程思政教学改革越来越重视, 已经进行了一系列有益的尝试。然而, 在实际教学中仍然存在一些问题, 需要进一步深入研究和解决。

(一) 教学内容陈旧, 缺乏创新

目前, 虽然各高校对民族传统体育养生课程思政教学改革给予了高度重视, 但在具体实施过程中, 教学内容陈旧、缺乏创新的问题仍然突出。大部分高校在教学过程中仍然采用传统的“灌输式”教学方法, 即以教师为主导、学生为主体的传统授课模式。这种教学方法虽然在一定程度上能够提高学生的学习和积极性, 但由于缺乏对学生的启发和引导, 难以培养学生发现问题、分析问题

和解决问题的能力。

此外, 随着现代信息技术的不断发展, 虽然部分高校开始尝试将现代信息技术手段引入民族传统体育养生课程思政教学中, 但由于缺乏有效的教学设计和资源整合, 导致现代信息技术手段的运用效果不佳, 甚至出现了过度依赖现代信息技术而忽略传统教学内容的情况。

(二) 教学方法单一, 缺乏互动

在民族传统体育养生课程思政教学过程中, 教学方法的单一性也是制约教学效果的重要因素之一。目前, 大部分高校仍然采用讲授法、示范法、练习法等传统的教学方法, 这些方法虽然各有优缺点, 但在实际教学中往往缺乏与学生的有效互动和沟通。

例如, 讲授法虽然具有直观形象、生动有趣的特点, 但课堂气氛容易沉闷, 学生参与度较低; 示范法虽然具有一定的示范作用, 但需要教师掌握相关技术要领并在学生

练习中进行示范, 对学生的实践能力提升有限; 练习法虽然能够让学生通过反复练习达到强身健体的效果, 但容易枯燥乏味, 需要教师及时给予指导和反馈。

此外, 由于民族传统体育养生课程内容多、学习难度大, 需要教师具有较强的专业素养和较高的教学能力。然而, 目前部分高校体育专业教师的专业背景和教学经验有限, 导致授课效果不理想。有些教师虽然采用了多种教学方法, 但由于缺乏针对性和实效性, 导致教学效果不佳。

(三) 思政教育融入不足, 缺乏深度

在民族传统体育养生课程思政教学改革中, 思政教育的融入不足也是制约教学效果的重要因素之一。目前, 虽然部分高校开始尝试将思政教育元素引入民族传统体育养生课程中, 但在具体实施过程中往往缺乏深度和广度。

一方面, 部分教师在授课过程中过于注重知识的传授和技能的训练, 而忽略了思政教育的融入和渗透。导致学生在学习过程中缺乏对民族传统体育养生项目文化内涵和历史背景的了解和认识, 难以形成正确的价值观和文化认同感。

另一方面, 部分教师在思政教育融入过程中缺乏创新性和针对性。往往采用传统的说教方式对学生进行思想政治教育, 导致学生的学习兴趣 and 积极性不高。同时, 由于缺乏与民族传统体育养生项目的有机结合和深度挖掘, 导致思政教育的融入效果不佳。

二、加强民族传统体育养生课程思政教

学的对策与措施

针对当前民族传统体育养生课程思政教学中存在的问题和不足, 本文提出以下对策与措施:

(一) 明确教学目标, 更新教学内容

为了加强民族传统体育养生课程思政教学的效果, 首先需要明确教学目标并更新教学内容。高校体育专业教师应深入学习新时代党的教育方针和政策要求, 明确民族传统体育养生课程思政教学的意义、目的和任务。同时, 结合学生的专业特点和实际需求, 制定科学合理的教学计划和教学方案。

在更新教学内容方面, 教师应注重挖掘民族传统体育养生项目中的文化内涵和历史背景, 将其与思政教育元素有机结合起来。通过引入相关案例和故事等方式, 激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时, 结合现代信息技术手段的运用, 丰富教学内容和形式, 提高教学效果和质量。

(二) 创新教学方法, 加强师生互动

为了提升民族传统体育养生课程思政教学的效果, 还需要创新教学方法并加强师生互动。教师应根据教学内容和学生的实际情况, 采用多种教学方法相结合的方式的教学。例如, 可以采用讲授法、示范法、练习法、案例分析法等多种教学方法相结合的方式的教学。同时, 注重启发式教学和探究式教学的运用, 引导学生主动思考和探究问题。

在加强师生互动方面, 教师可以通过设置问题、组织讨论、开展实践活动等方式与

学生进行互动交流。鼓励学生积极发表自己的观点和看法，及时给予指导和反馈。同时，关注学生的学习动态和心理状态，及时给予关心和帮助。通过加强师生互动和交流，营造良好的学习氛围和师生关系。

（三）深入挖掘思政元素，强化思政教育融入

为了加强民族传统体育养生课程思政教学的效果，还需要深入挖掘思政元素并强化思政教育融入。教师应深入挖掘民族传统体育养生项目中的思政元素，将其与课程内容有机结合起来。通过引入相关历史事件、人物故事等方式，向学生传递正确的价值观和文化认同感。

在强化思政教育融入方面，教师可以通过设置专门的思政教育环节或模块进行授课。例如，可以设置“民族传统体育与思政教育”专题讲座或讨论课等方式进行授课。同时，注重将思政教育元素渗透到各个教学环节中去。例如，在练习环节中可以设置相关的思政教育任务或要求；在案例分析环节中可以引导学生从思政角度进行思考和分析等。通过强化思政教育融入和渗透，提升学生的综合素质和人文素养。

（四）加强教师队伍建设，提高教学水平

为了加强民族传统体育养生课程思政教学的效果，还需要加强教师队伍建设并提高

教学水平。高校应加大对民族传统体育养生课程思政教学教师的培训力度，通过集中培训、网络培训等多种形式提高其思想政治理论水平、教育教学能力和专业技能水平。同时，鼓励教师积极参加相关学术交流和研究活动，不断提升自己的专业素养和教学能力。

此外，高校还应建立健全教师考核评价机制，将思政教学效果作为教师考核的重要指标之一。通过定期开展教学检查和评估等方式对教师的教学质量和效果进行监督和评价。对于表现优秀的教师应给予表彰和奖励；对于存在问题的教师应及时给予指导和帮助，促进其不断改进和提高。

三、结语

综上所述，民族传统体育养生课程思政教学改革是新时代背景下的必然要求。通过加强教学目标明确、更新教学内容、创新教学方法、加强师生互动、深入挖掘思政元素并强化思政教育融入以及加强教师队伍建设并提高教学水平等措施的实施，可以有效提升民族传统体育养生课程思政教学的效果和质量。同时，也有助于传承和发扬民族传统体育项目，提升学生的综合素质和人文素养。在未来的教学中，我们应继续深化民族传统体育养生课程思政教学改革研究与实践探索，为培养更多具有高素质和能力的优秀人才贡献自己的力量。

参考文献：

[1]王炜,周成昆,梁玉兰.传统体育养生课程发展历程

的反观与探析——以广西民族大学为例[J].体育科学进展,2023,11(01):37-43.

[2]胡文仪,胡潇,孙国强,等.高等医学院校民族传统体育养生学课程思政育人内涵与路径研究[J].武术研究,2024,9(07):103-106.

[3]李春兰.民族传统养生走进高校体育课堂的探究[J].中国成人教育,2012,(10):152-153.

[4]李宏烨.传统养生功对中央民族大学保健班学生心理健康干预研究[D].北京市:中央民族大学,2022.

[5]常悦.甘肃省普通高校传统体育养生类课程资源建设研究[D].甘肃省:兰州理工大学,2022.

Research on the Ideological and Political Practice of Traditional Ethnic Sports Health Preservation Curriculum

Zhang Leihe, Wang Shahui

Qufu Normal University Jining, Shandong 273165

Abstract:As a compulsory course for physical education majors in universities, traditional ethnic sports health preservation courses have a significant impact on students' physical and mental health and humanistic literacy. In the context of the new era, how to better integrate ideological and political education into traditional ethnic sports and health courses has become an important issue faced by university physical education teachers. This article will conduct in-depth research on the ideological and political practice of traditional ethnic sports health courses from three aspects: current situation analysis, problem exploration, and improvement measures.

Keywords: traditional ethnic sports; Health courses; Ideological and political education; reform in education; humanistic literacy