

非遗视域下土家族传统体育项目融入高职体育课堂的实践探究 ——以恩施地区为例

康 萍 李殊凝

重庆健康职业学院 重庆 402360

【摘 要】：非物质文化遗产保护与传承的时代命题下，民族传统体育项目的教育化转化成为重要议题。本文立足恩施地区高职院校，以文化遗产与课程建设为双重视角，系统探讨土家族传统体育项目融入高职体育课程的理论逻辑与实践路径。研究采用田野调查与案例分析相结合的方法，对恩施职业技术学院、武汉职业技术大学、咸丰县中等职业技术学校等院校的实践经验进行比较分析，提出“文化为魂、课程为体、教学为用”的融入理念，构建了“三阶递进、四维协同”的课程实施框架。研究表明，土家族传统体育项目的课程化转化需经历“文化符号提取—教学化编码—课程化实施—制度化保障”四个关键环节，其成效取决于课程体系重构、教学模式创新、师资队伍建设和评价机制改革四大要素的协同推进。本文旨在为民族地区高职院校开发特色体育课程资源提供理论参考与实践范例。

【关键词】：非物质文化遗产；土家族传统体育；高职体育课程；课程开发；恩施地区

DOI:10.12417/2705-1358.26.15.025

1 引言

非物质文化遗产是民族历史记忆与文化基因的载体。在习近平总书记关于加强非遗保护传承的重要指示精神引领下，教育部明确要求将中华优秀传统文化及非遗传承纳入学校教育与美育工作，为民族传统体育进课堂提供了制度保障。恩施地区作为土家族文化核心区，拥有摆手舞等丰富的非遗体育资源，但在现代化进程中面临年轻一代认同感与参与度降低的传承危机。如何推动非遗从“静态保存”转向“教育场域中的活化传承”，已成为亟待破解的关键命题。

2 土家族传统体育项目的文化图谱与教育价值

2.1 土家族传统体育项目的生成机制

土家族传统体育项目的生成是多重因素交织作用的结果，呈现出鲜明的“在地性”特征。在生计方式上，长期的山地农耕与狩猎采集实践使“赶仗”、摆手舞中的“农事舞”等成为民族生存智慧的具象化身体表达；在物质环境上，武陵山区山高谷深、竹木繁茂的自然条件促使土家人就地取材，创造了高脚马、打陀螺等兼具实用性与娱乐性的体育形式；在文化信仰上，摆手舞从商末巴人“军前舞”经汉代“巴渝舞”逐渐演变而来，完成了从祭祀仪式到健身教育的功能转化。这一生成机制揭示了土家族传统体育“源于生产、成于环境、生于仪式”的文化逻辑，也为其进入现代课堂提供了深厚的历史合法性与教育价值基础。

2.2 形态分类与教学适切性评估

根据功能属性和教学适用性，可将恩施地区土家族传统体育项目分为以下类型：

表1 土家族传统体育项目分类及教学适切性评估

类型	代表性项目	文化功能	动作特征	教学适切性评估
仪式舞蹈类	摆手舞、茅谷斯	祭祀祈福、族群凝聚	集体性、律动性、模拟性	★★★★★
竞技角力类	搭撑腰、扁担劲、撬杠	力量展示、勇气锤炼	对抗性、力量性、规则性	★★★☆☆
竞速技巧类	高脚马、板鞋竞速、打陀螺	技能展示、娱乐竞技	技巧性、竞速性、器械性	★★★★☆
游艺娱乐类	抱蛋、抢贡鸡、踢毽子	休闲娱乐、社群交往	灵活性、趣味性、低门槛	★★★★☆

教学适切性评估从参与门槛、场地要求、器械条件、安全风险、文化承载力五个维度进行综合判定。评估结果显示，仪式舞蹈类和游艺娱乐类项目因参与门槛低、安全风险小、文化承载力强，最适合大规模融入日常体育教学；竞速技巧类项目

作者简介：康萍（1995.02-），女，湖北恩施，讲师，研究生，民族传统体育，体育教育训练学、重庆健康职业学院。

李殊凝（1998.02-），女，重庆荣昌，助教，研究生，专任教师，重庆健康职业学院。

适合作为选修课程或社团活动内容；竞技角力类项目因对抗性强、安全风险较高，更适合作为专项训练或第二课堂内容。

2.3 教育价值的三重维度

土家族传统体育项目的教育价值可从三个层面理解。文化传承价值方面，非遗保护的核心在于“活态传承”，将传统体育项目引入高职课堂使青年一代通过身体实践从文化“旁观者”转变为“承载者”，武汉职业技术大学摆手舞进入校园后不仅成为常规项目还走出国门，赴马来西亚、澳大利亚推广，实现传承与传播的双重效应。课程思政价值方面，民族传统体育项目蕴含丰富思政资源，学生在摆手舞集体律动中感受团结精神，在板鞋竞速中磨砺团队意识，在高脚马训练中培养意志品质，实现“身体习得”与“价值认同”的深度融合，铜仁幼专的实践表明融入课程思政后学生民族文化认同度显著提升。课程改革价值方面，土家族传统体育作为地方性课程资源，为破解高职体育“千校一面”困局提供可能，咸丰县中等职业技术学校将摆手舞改编为“摆手操”纳入课间操，提升了文化含量与学生参与度，恩施职业技术学院依托民族体育训练基地形成独特课程特色。

3 课程融入的理论框架与实践逻辑

3.1 课程融入的理论基础

土家族传统体育项目融入高职体育课程需要坚实的理论支撑。文化回应性教学理论强调教学应积极回应学生的文化背景与生活经验，摆手舞、高脚马等项目承载着族群文化密码，纳入课程有助于消解现代竞技体育与学生经验之间的隔阂，使体育课从技术训练转向意义建构。具身认知理论揭示了认知根植于身体与环境互动的深层机制，学生经由身体实践获得的文化理解更为深刻持久，这种“以身体之”的学习方式使文化传承从认知层面深入到身体层面，实现文化认同的深层内化。课程资源开发理论则为民族传统体育从“生活世界”进入“教育世界”提供了方法论指导，强调原生形态的文化活动必须经历课程化编码，根据教育目标和学生特点进行选择、简化、重组和设计，核心在于把握“文化原真性”与“教学适切性”的动态平衡。三个理论从“为什么融”“如何学”到“怎么编”形成完整逻辑链条，共同构成本研究的理论基础。

3.2 “三阶递进”的课程体系架构

基于上述理论基础，本研究提出“文化浸润—技能习得—价值内化”三阶递进的课程体系架构。第一阶为文化浸润层，定位于体育必修课程或课间操体系，以摆手舞等参与门槛低、文化承载力强的项目为主要内容，面向全体学生，聚焦民族文化认知启蒙与兴趣培养，咸丰县中等职业技术学校的实践表明，常态化身体参与是最有效的文化浸润方式。第二阶为技能

习得层，定位于选修课程或社团活动，面向有进一步学习意愿的学生，开设打陀螺、高脚马、板鞋竞速等项目，目标定位于动作技能的规范掌握与文化内涵的深度理解，恩施职业技术学院的民族体育训练基地为本层提供了硬件保障与竞赛出口。第三阶为价值内化层，定位于综合实践模块，面向有特长和传承热情的学生，通过竞赛训练、文化展演、社区推广、传习活动等形式实现文化传承意识的内化与外部表达，体现从“文化接受者”到“文化传播者”的身份升华。三阶之间形成“普及—提高—升华”的递进关系，共同构建完整的课程生态。

3.3 “四维协同”的保障机制

“三阶递进”课程体系的有效运行，需要课程制度、教学资源、师资力量、实践平台四个维度的系统性协同。课程制度是首要保障，需将非遗体育纳入人才培养方案并设定必修学分，制定课程标准与质量评估机制，使课程实施从“弹性倡导”走向“刚性规范”；教学资源是物质基础，应开发涵盖文化解读与动作图解的专业教材，建设教学视频、虚拟仿真等数字化资源库，并对场地器材进行适切性改造与学生自制相结合，降低教学实施的技术门槛；师资力量是核心要素，应构建“专职教师+兼职教师+非遗传承人”三位一体的复合型教学团队，专职教师保障教学规范性，兼职教师补充文化解读视角，传承人确保文化传达的原真性；实践平台是成果检验与动力来源，需形成“课内展示—校内竞赛—校外交流—社区推广”的多级展示体系，让学生从“文化接受者”成长为“文化传播者”。四个维度相互支撑、闭环运行，共同构成课程融入的坚实保障生态。

表2 土家族传统体育课程融入的“四维协同”保障机制

保障维度	核心要素	关键举措
课程制度	学分认定、课程标准、教学计划	将非遗体育纳入人才培养方案，设定必修学分
教学资源	教材、器材、场地、数字化资源	开发校本教材，建设非遗体育教学资源库
师资力量	体育教师、文化教师、非遗传承人	“专职+兼职”师资模式，传承人进校授课
实践平台	课内展示、课外竞赛、社会服务	校内展演、校际交流、社区推广多级平台

4 实践案例的比较分析

4.1 案例选择与比较框架

本研究选取恩施职业技术学院、武汉职业技术大学、咸丰县中等职业技术学校三所院校作为案例研究对象，三校在地理区位、学校类型与实践模式上具有差异性与互补性。恩施职业技术学院地处土家族文化核心区，拥有最丰厚的地缘文化资源

和民族传统体育训练基地,实践重心在于将传统体育项目深度转化为课程教学与竞赛训练资源,代表“资源依托型”模式;武汉职业技术大学位于省会武汉,属于文化辐射区,以系统化课程建设为核心,呈现非遗从“进校园”到“在校园”再到“出校园”的完整演化轨迹,代表“课程驱动型”模式;咸丰县中等职业技术学校立足“土家摆手舞之乡”的地域优势,在摆手操的校本化改编方面进行创造性探索,代表“校本创新型”模式。三校分别处于不同坐标位置,比较分析有助于提炼非遗体育课程融入的共性规律与可迁移经验。

4.2 在地文化资源的深度转化

恩施职业技术学院作为恩施地区唯一的高职院校,在地缘文化资源的课程转化方面进行了深度探索,核心经验在于将“地缘文化势能”系统转化为“课程教学动能”。学院设有湖北省民委授牌的少数民族传统体育项目训练培养基地,建有土家族摆手舞大师工作室,拥有民族体育综合馆、标准田径场等完备设施,为课程化提供硬件保障。师资队伍拥有教授1人、副教授9人、国家级社会体育指导员3人,完成课题8项,为课程开发提供学术支撑。实践路径是以竞赛为牵引、基地为平台,将传统体育项目纳入日常教学训练体系,组织师生多次参加全国及湖北省少数民族传统体育运动会,荣获全国一等奖4项、省级一等奖7项,有力回应了“引入民族项目会降低体育课竞技水平”的疑虑,证明传统体育项目同样可以开辟高水平竞赛赛道和育人成果。

5 课程实施的关键路径与保障策略

5.1 内容遴选与课程化编码

土家族传统体育项目从“文化形态”转化为“课程形态”,核心在于把握“文化原真性”与“教学适切性”的平衡。内容遴选遵循三条原则,文化代表性原则,优先选择摆手舞、高脚马、打陀螺等文化内涵深厚的项目;教学可行性原则,考量场地、器械、安全等实施因素;学生适应性原则,评估项目难度与学生发展水平的匹配度。课程化编码包含五个环节:文化符号提取,识别必须保留的核心文化要素;教学目标设定,确立知识、技能、情感三维目标;教学内容组织,按认知规律编排教学序列;教学活动设计,创设情境化学习任务;学习评价建构,设计多元评价工具。以摆手舞为例,“同边顺摆”的核心

动律与“模拟农事”的文化寓意必须保留,复杂队形变化可适度简化,教学过程按“文化导入—分解教学—情境体验—展示交流”序列推进,既守住文化内核又符合教育规律,实现从“生活世界”到“教育世界”的创造性转化。

5.2 体验式教学模式的深化应用

土家族传统体育项目“源于生活、成于仪式”的特征,决定了体验式教学是最适切的方法。体验式教学以具身体验为核心,遵循“具身体验—反思观察—抽象概括—主动验证”的循环圈,使学生在身体实践中完成意义建构。教学关键在于情境创设与反思引导,“插秧”动作教学中,先播放薅草锣鼓、展示梯田劳作影像,让学生进入情境想象再教授动作,肢体表达会自然带有“向下沉”的力量感;动作掌握后,引导学生思考“为什么摆手舞重心较低”与武陵山地形的关联,实现从“身体记忆”到“文化理解”的跃升。体验式教学还需注重从个体经验到集体建构的升华,通过分组创编、集体展示等形式,让学生在协作中感受“集体共舞”的文化精神。这种教学模式不仅提升了技能教学效果,更使学生在具身参与中实现文化认同的深层内化。

6 结语

非物质文化遗产保护的本质在于“活态传承”,而教育场域是实现活态传承最具规模效应与可持续性的路径。本研究以恩施地区为例,系统探讨了土家族传统体育项目融入高职体育课程的理论基础、实践路径与保障机制,研究表明民族传统体育项目的课程融入不仅是文化传承的有效载体,更是破解高职体育同质化困境、落实课程思政目标的重要举措。土家族传统体育项目“源于生产、成于环境、生于仪式”的文化生成逻辑赋予其独特的教育价值,通过“文化浸润—技能习得—价值内化”三阶递进的课程架构、“四维协同”的保障机制以及“专兼结合”的师资建设,可以实现从“文化形态”到“课程形态”的系统转化。恩施职业技术学院、武汉职业技术大学、咸丰县中等职业技术学校的实践表明,非遗体育进课堂需要课程制度、教学资源、师资力量与实践平台的系统性协同。展望未来,应进一步深化民族传统体育项目与职业教育人才培养目标的对接,探索数字化技术在非遗体育教学中的应用,推动民族传统体育从“进校园”走向“在校园”再到“出校园”,让承载着民族记忆的身体文化在新时代高职课堂中焕发新的生命力。

参考文献:

- [1] 体育教育训练学.“一校一品”视域下民族传统体育项目在小学开展的调查研究--以重庆酉阳土家族摆手舞为例[D].2024.
- [2] 许泽,王伟,孟露.文化认同视域下文化价值与发展研究——以恩施土家族传统体育项目为例[J].[2026-09-09].
- [3] 李晓艳.“非遗”视域下传统戏曲的原生性与活态化——鄂西土家族戏曲曲种保护[J].学术界,2015(9):7.
- [4] 袁安发,郭梦瑶.传承发展中华优秀传统文化视域下土家族武术文化特征研究[J].中华武术,2020(7):3.
- [5] 李小花.融媒体视域下传统民俗文化保护与传承——以土家族为例[J].中国高新区,2019.