ISSN 3105-7594（P）
ISSN 3105-7608（O）
https://doi.org/10.66106/tiyua5.20250101

·校园体育·

嵌入立德树人视角的中国优秀体育传统文化在高校的传承与发展

方虹
皖北卫生职业学院，安徽宿州，234000

摘要：中国优秀体育传统文化是中华民族精神命脉的重要载体，也是高校落实“立德树人”根本任务的宝贵资源。本文通过文献资料法与逻辑分析法，深入阐释了中国优秀体育传统文化的内涵与时代价值，系统剖析了其在培养大学生道德品质、涵育社会主义核心价值观及坚定文化自信方面的作用机制。在此基础上，提出了从课程渗透、通识教育、校园文化熏陶到跨界融合、国际交流及特色资源挖掘的“六位一体”传承路径。研究旨在通过理论创新与实践探索，推动中华优秀体育传统文化在高校教育中的创造性转化与创新性发展，为构建“五育并举”的育人体系提供理论支撑与实践范式。
关键词：立德树人；中国优秀体育传统文化；传承与发展

The Inheritance and Development of China’s Excellent Traditional Sports Culture in Universities from the Perspective of Embedding the Moral Education Concept of ’Fostering Virtue and Nurturing Talent

Hong Fang
North Anhui Health Vocational College,Suzhou Anhui 234000,China

Abstract：China’s excellent traditional sports culture serves as an important carrier of the spiritual lifeline of the Chinese nation and constitutes a valuable resource for implementing the fundamental task of “fostering virtue and nurturing talent”in universities. Through the methods of literature review and logical analysis, this paper deeply expounds the connotation and contemporary value of China’s excellent traditional sports culture, and systematically analyzes its mechanisms in cultivating college students’ moral qualities, nurturing the core socialist values, and strengthening cultural confidence. On this basis, a “six-in-one” inheritance pathway is proposed, encompassing curriculum integration, general education, campus cultural immersion, cross-disciplinary integration, international exchange, and the exploration of distinctive resources. The study aims to promote the creative transformation and innovative development of China's excellent traditional sports culture in higher education through theoretical innovation and practical exploration, thereby providing theoretical support and practical paradigms for constructing an education system that emphasizes the simultaneous development of moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education.
Keywords：fostering virtue and nurturing talent；China's excellent traditional sports culture；inheritance and development

0 引言

教育是国之大计、党之大计。在新时代背景下，培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题[1]。党和国家始终高度重视中华优

Copyright © 2025 by author(s) and Quest Press Limited.This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
QUEST PRESS
OPEN ACCESS

秀传统文化的传承与发展，强调要将立德树人贯穿教育教学全过程。中国优秀体育传统文化作为中华文明的瑰宝，不仅承载着中华民族的健身智慧与审美情趣，更蕴含着“自强不息”的奋斗精神、“厚德载物”的包容品格以及“天人合一”的和谐理念。在高校体育教学与校园文化建设中融入优秀体育传统文化，不仅是对“健康第一”教育理念的践行，更是通过身体实践进行道德教化、实现文化育人的有效途径。新时代如何立足高校育人实际，充分发掘中国优秀体育传统文化的德育价值，探索其在高校育人体系中的创新路径，具有重要的现实意义与学术价值。

1 中国优秀体育传统文化的内涵阐释

1.1 中国优秀体育传统文化的基本内涵

中国优秀体育传统文化是中华民族在长期的生产生活实践中，通过体育活动创造、积累并传承下来的，反映中华民族的性格气质和思维方式，具有积极教育意义的文化集合。涵盖了传统体育项目（如武术、气功、射艺等）、体育思想（如《黄帝内经》的养生思想、孙子兵法的谋略思想等）、体育医学（如《伤寒杂病论》对运动疗法的论述）、体育器物（如石锁、铅球、风筝等）、体育节庆（如龙舟竞赛、火把节等）等丰富多彩的内容，一方面反映了中华民族的生活方式和审美情趣，另一方面也体现了中华民族的价值追求和精神风貌[2]。

1.2 中国优秀体育传统文化的思想内涵

中国优秀体育传统文化博大精深，其中蕴含着丰富的哲学思想和人文精神，彰显了中华民族的文化自信和价值追求，具有重要的育人价值。主要体现在以下三个维度：

（1）“身心合一”的修养观：传统体育强调身体锻炼与精神修养的统一。例如，练武之人讲究“外练筋骨皮，内修一口气”，太极拳追求“以意导气，以气运身”。这种身心合一的观念，旨在通过身体的规训达到心性的提升，这与现代教育中强调的“全人教育”理念高度契合。

（2）“天人合一”的自然观：无论是太极拳模拟自然界的云手、野马分鬃，还是导引术中的“吐故纳新”，都体现了人与自然和谐共生的理念。这种顺应自然、尊重规律的生态智慧，对于当代大学生树立正确的生命观具有重要启示。

（3）“崇德尚礼”的伦理观：传统体育高度重视道德教化。武术界的“尊师重道”、围棋界的“观棋不语真君子”、射艺中的“揖让而升，下而饮”，都体现了中华民族“礼乐教化”的传统。这种将道德规范融入身体动作的教育方式，具有潜移默化的育人效果。

2 中国优秀体育传统文化在立德树人根本任务中的价值担当

2.1 通过修身养性培育高尚的道德品质

落实立德树人根本任务，关键在于引导学生“明大德、守公德、严私德”。中国优秀体育传统文化以其独特的身体实践方式，为道德教育提供了生动的载体。传统体育项目往往需要长期的坚持与刻苦的训练，如武术基本功的练习、长跑的耐力磨炼，还有一些对抗性较强、技击性较高的项目，能够锻造学生的勇气与胆识，培养能吃苦耐劳、不怕困难的坚韧品质。同时，传统体育中的“武德”教育，如“不可恃艺为非，不可借势欺人”的戒律，能够直接引导学生树立正确的权力观与正义感，培养谦和、正直的品格。通过学习传统体育，可以使学生深刻感悟其背后的文化内涵，提升人文素养[3]。

基金项目：

安徽省高等职业教育课程思政示范课程“大学语文”项目（2023kcsz138）；安徽省省级教学研究项目“高职医学生生命教育体系建构研究——基于中华优秀传统文化视阈下”（2023jyxm1744）。

作者简介：

方虹（1970–）女，汉族，安徽太和人，研究生学历，副高职称，研究方向：汉语言文学、中华传统文化。

OPEN ACCESS

ISSN 3105-7594（P）
ISSN 3105-7608（O）

2.2 通过以文化人涵育社会主义核心价值观

社会主义核心价值观是当代中国精神的集中体现。中国优秀传统体育文化蕴含的思想观念、道德规范、行为准则等，与社会主义核心价值体系有高度的内在一致性，可以成为核心价值观教育的生动教材。

例如，《周易》有言“天行健，君子以自强不息”，《孙子兵法》强调“知彼知己，百战不殆”等，都蕴含着对个人修养、精神品格的要求。许多传统体育项目与民族历史紧密相连。如岳飞抗金故事与岳家拳的传承、戚继光抗倭与南拳的发展，这些历史叙事能够激发学生的民族自豪感与爱国热情。而且传统体育强调“以武会友”、“点到为止”、“重信守诺”等思想在竞技对抗中讲究公平竞争，在师徒传承中讲究信义为本，这些都是诚信与友善价值观的具体体现。通过挖掘、阐发优秀体育传统文化中的思想精华，对学生进行中国特色社会主义和中国梦教育，引导学生践行社会主义核心价值观，把个人理想融入国家和民族的事业中。

2.3 通过提升文化自信筑牢民族精神的根基

文化自信是一个国家、一个民族发展中最基本、最深沉、最持久的力量。习近平总书记强调，要坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信，最根本的是要坚定文化自信。体育传统文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，展现了中国人民独特的思维方式、价值理念和审美情趣。这些文化不仅经得起历史检验，而且至今仍焕发着蓬勃生机和旺盛生命力。从龙舟竞渡、武术体操等走向世界，到太极、气功、导引养生术风靡海外，莫不彰显了中华体育文化的独特魅力。通过体育教育的实践过程让学生在亲身参与中感受中华文化的博大精深，增强对民族文化的认同感与归属感。这种基于身体体验的文化认同，比单纯的理论灌输更具感染力与持久力，是坚定大学生文化自信、提升国家文化软实力的重要途径。

3 中国优秀体育传统文化融入高校教育全过程的实践路径

3.1 体育课程与思政课程同频共振

（1）优化课程内容体系：在高校体育必修课与选修课中，增加传统体育项目的比重。除了常见的太极拳、武术外，还应引入射艺、导引养生（如易筋经、五禽戏等）、民族民间体育（如舞龙舞狮、毽球）等。在教学内容上，不仅要教授“术”（动作技能），更要讲透“道”（文化内涵、历史渊源、哲学思想等），实现技能传授、文化浸润、健康育人三位一体。

（2）挖掘课程思政元素：在课程改革背景下，高校体育的价值定位已从单一体质测试转向健康素养培育、运动能力提升与人格塑造的多元目标导向[4]。结合不同项目特点，提炼思政育人元素。例如，在武术教学中融入爱国主义教育与武德教育；在集体项目（如龙舟、舞龙）中培养学生的团队协作精神与集体荣誉感；在传统养生课中渗透生命教育与健康生活方式的引导，把价值引领无痕融入知识传授与能力培养之中。

（3）创新课堂教学模式：改变单一的“教师示范—学生模仿”模式，采用线上线下混合式教学、翻转课堂、项目式学习等方法。利用微课、慕课等形式展示传统体育的历史演变与文化故事；利用虚拟现实（VR）技术模拟古代战场或传统民俗场景，增强学习的沉浸感与趣味性。课程教学中还可穿插名家讲座、研讨沙龙等多种形式，邀请国内外知名专家学者解读中外体育文化交流的历史经验、阐释奥林匹克精神的深刻内涵，激发学生的爱国热情和天下情怀。引导学生内化于心、外化于行，全面锤炼综合素养，练就过硬本领，立志成为担当民族复兴大任的时代新人[5]。

3.2 多方位构建“大体育”育人格局

将传统体育教育纳入高校通识教育体系，通过面向全校学生开设《中华传统体育文化概论》、《武术与中国传统文化》、《中医养生与导引》等通识选修课，系统讲授传统体育的历史流变、哲学基础、美学价值及社会功能。可以邀请非物质文化遗产传承人、民间老艺人、知名学者进校园，举办专题讲座或短期工作坊。通过大师的言传身

教，让学生近距离感受传统体育的技艺之美与人格魅力。也可以结合历史学、社会学、哲学等学科视角，组织学生探讨“射礼”中的礼仪制度与社会治理的关系，分析传统养生思想对现代健康管理的启示等，打破专业壁垒，提升学生的综合素养。

3.3 发挥校园环境的隐性育人功能

校园文化是“无声的教材”。高校应积极营造浓厚的传统体育文化氛围，使学生在潜移默化中受到熏陶，实现传统体育文化的长效传承与创新发展。

（1）完善体育文化设施：提供必要的场地和器材，鼓励学生课余时间练习传统体育项目。

（2）策划主题教育活动：以重大节庆日、传统佳节为契机，举办别开生面的体育文化赛事与展演活动（如端午赛龙舟、重阳节登高等），让学生在参与中提高对传统体育文化的认同。

（3）支持成立传统体育社团：组织传统体育爱好者开展交流切磋，组织非遗进校园、国粹进课堂等活动，推动项目在校园落地生根。

（4）强化宣传教育：依托校园网站、广播、宣传栏、新媒体平台等宣传阵地，多渠道开展传统体育文化宣传普及与思想教育，常态化推送传统体育知识，介绍传统体育养生保健、强身健体的作用，营造全员参与、崇尚传承的浓厚校园氛围。

4 优秀传统体育文化创新性发展的优化策略

4.1 推动学科交叉，促进“体育+”的跨界融合

（1）体育与艺术融合：将武术套路与古典舞、戏曲表演相结合，创编具有观赏性的体育艺术节目。例如，将气势恢弘的武术套路与曼妙婀娜的古典舞相结合，将柔美灵动的太极动作与优雅大气的民族舞相融合，创编出彰显东方神韵、充满古典美感的体育舞蹈，让学生在翩翩起舞中感受传统体育的独特艺术魅力。又如，发挥高校国画、书法专业的创意设计才能，在传统体育器械制作中融入山水画意、书法元素，设计造型精美、寓意吉祥的体育用品，营造出浓郁的传统文化氛围，使学生在运动锻炼的同时，时时处处感受中华文化之美。

（2）体育与医学融合：依托高校医学院或中医药学科优势，充分挖掘传统导引术法、步态动作中的应用，开发针对大学生常见亚健康问题（如颈椎病、焦虑症）的“体医结合”具有中医特色的康复理疗方案等[6]。

（3）体育与科技融合：在新时代，传统体育还要积极拥抱现代科技，可以利用人工智能、体感交互、动作捕捉等技术对传统体育动作进行数字化记录与分析，建立传统体育动作数据库；开发智能穿戴设备，在虚拟场景中学习传统体育的一招一式，还可以根据实时监测练习者的动作规范性与生理指标，提供专业化反馈和个性化指导。

4.2 加强国际交流，讲好中国体育故事

高校要发挥人才培养和学术研究优势，主动融入世界体育文化发展进程，讲好中国体育故事，传播好中国体育声音，推动中华优秀体育文化“走出去”。一方面，要精心遴选承载中华文明精髓、彰显东方智慧的传统体育项目，如太极拳、八段锦、五禽戏等，通过举办教学推广活动、邀请国际友人体验等方式，让更多人了解并喜爱上中国传统体育，扩大中华体育文化的国际“朋友圈”。另一方面，充分利用留学生教育这一特殊渠道，引导留学生在学好专业知识的同时，将传统体育纳入留学生必修或选修课程，积极参与中华传统体育文化学习实践，让他们亲身感受传统体育的独特内涵与魅力，成为中华体育文化的海外“播种机”。

与国外高校合作建立孔子学院或传统体育培训中心也是加强交流的途径和渠道，可以派遣优秀教师出国教学，推广太极拳、武术等项目。同时，鼓励体育学者参与国际学术会议，用国际化的学术语言阐释中华传统体育的独特价值，提升中国体育文化的国际话语权，积极参与全球体育治理，在国际体育组织和学术论坛上贡献中国智

OPEN ACCESS

ISSN 3105-7594（P）
ISSN 3105-7608（O）

慧、彰显大国担当。

4.3 挖掘校本特色：实施差异化发展战略

“十年树木，百年树人。”传统体育文化的传承发展不是一蹴而就的，需要高校落实立德树人根本任务，坚持守正与创新相统一，在传承中发展、在发展中创新，推动中华传统体育文化创造性转化、创新性发展。不同类型的高校应结合自身办学特色，探索传统体育传承的特色路径。

（1）综合性大学：可充分发挥文、理、工、医等多学科综合优势，聚焦传统体育文化的历史流变、思想内涵、时代价值等开展跨学科研究，推出一批高质量科研成果。同时，举办高水平学术论坛，邀请国内外知名专家学者，就传统体育在新时代的传承发展进行深入研讨，引领体育人文社会科学研究新方向。

（2）师范类院校：发挥教师教育的独特优势，将传统体育项目纳入体育教育专业人才培养方案，开发具有地方特色、契合基础教育需求的课程资源，努力培养一批深谙传统体育、胸怀家国情怀、勇于创新实践的复合型体育教师，为体育教育输送“文武双全”的高质量师资。

（3）理工科院校：拥有深厚的科技创新底蕴，在传统体育器材研发、运动大数据分析等方面优势突出。要瞄准体育产业升级需求，充分应用工科专业知识，改良传统体育器械的材料工艺、外观造型、使用体验，研制一批科技含量高、文化底蕴深的体育用品。

（4）医学类院校：立足体医融合特色，依托中医养生、治未病理念，将太极、八段锦、五禽戏等传统体育项目融入人才培养全过程，配齐体育与医学双师型师资，结合经络养生、运动康复技术，实现传统功法与医学知识有机结合。同时，发挥医学专业优势，开展传统体育对改善身心状态、慢病调理、情绪减压的相关研究，挖掘传统体育的现代健康价值，以体育涵养医德、强健体魄，浸润人文素养，实现传统体育文化在医学院校的传承与发展[7]。

（5）农林地矿类院校：一般地处青山绿水间，在传统体育养生保健方面有着得天独厚的优势。可以积极推广传统体育中的导引术、吐纳术等，普及传统体育中蕴含的食补、药浴、穴位按摩等养生保健理念和实践，创新研发一批适合老年人、青少年的健身养生项目，助力全民健康、助推乡村振兴。同时，探索传统体育与生态旅游、田园康养深度融合的发展路径，打造“体育+农业”“体育+旅游”的特色品牌。

5 结语

中国优秀体育传统文化蕴含自强不息、身心合一的精神内核，是中华民族的宝贵精神财富，也是高校落实立德树人根本任务的重要资源。在新时代背景下，传承与发展中国优秀体育传统文化，既是对历史的尊重，也是对未来的担当。通过将传统体育文化深度融入高校课程教学、校园文化与社会实践，不仅能够增强学生的身体素质，更能滋养其心灵、塑造其品格、坚定其信念。未来，高校应继续坚持守正创新，既要深入挖掘传统体育的文化精髓，又要结合时代特征进行创造性转化，让优秀体育传统文化在现代教育体系中焕发新的生机与活力，为培养担当民族复兴大任的时代新人注入强大的文化动力。

参考文献

[1] 习近平.在全国高校思想政治工作会议上的讲话[N].人民日报,2016-12-09.

[2] 彭延光.中国优秀传统文化融入高校体育课程思政建设的探索研究[J].体育世界,2024(08):27-29.

[3] 李静,王兆红等.中国体育文化自信自强的要素特点、依据来源与实践路径[J].西安体育学院学报,2024,41(03):324-329.

[4] 蒙祖敏.课程改革视域下高校体育教学训练一体化路径研究[J].学周刊,2026(01):13-16.

[5] 朱宗海.中华优秀传统体育文化传承创新发展研究[J].当代体育科技,2023,13（34）:131-133.

[6] 王红梅.“体医融合”视域下中国传统体育养生在“健康中国”建设中应用研究[J].冰雪体育创新研究,2023(18):182-184.

[7] 张婷.传统养生智慧融入医学院校体育文化体系的路径研究[J].当代体育科技，2024，14（15）：113-115.