

铸牢中华民族共同体意识背景下 民族传统体育课程思政价值研究 ——以西藏高校为例

前言

将藏民族传统体育文化中的精华转化为爱国情、民族情等思政内涵，对筑牢中华民族共同体意识有重要作用。本文通过对筑牢中华民族共同体意识下西藏高校传统体育课程思政建设的困境与价值深入剖析，提出西藏高校民族传统体育课程思政建设依据以及实践导向，为西藏高校民族传统体育课程的教学改革提供理论依据。

关键词

西藏高校；民族传统体育；课程思政；教学改革

西藏高校作为促进民族团结发展的重要人才培养基地，在铸牢中华民族共同体意识与宣扬发展中华民族边疆文化方面具有先行和引领作用。以课程思政理念融入民族传统体育课程为教育改革的切入点，引导西藏高校大学生学习少数民族传统体育技能，加强民族团结，符合中华民族共同体意识对新时期西藏高校的教育实践和改革具有理论与现实意义。

1 课程思政是民族传统体育课程教学改革的重要途径

学校是弘扬中华民族精神的重要阵地，民族传统体育课程是对学生体育项目技能的传授，也是通过民族体育符号对中华文化的传承。通过民族传统体育课程思政元素的挖掘，在潜移默化中熏陶学生，培养爱党爱国、德体才于一体的现代化建设人才。因此，对民族传统体育课程不断进行改革，深化其思政元素，对筑牢中华民族共同体意识具有重要作用，

也是未来高校课程改革的主要路径之一。

2 西藏高校民族传统体育课程思政教育改革的困境

2.1 民族传统体育课程项目稀少，缺少藏民族传统体育特色

西藏民族传统体育项目众多，文体交融，经查阅资料显示，对西藏自治区非物质文化遗产名录进行汇总与合并同类项，收集到的包括力量型、射击类、舞蹈类等在内的藏民族传统体育项目已有 55 种以上。调查发现，当前在部分西藏高校已开展了民族传统体育课程，但开设的项目还不够广泛，其中，西藏民族大学开设的项目最多，有武术、板鞋竞速、高跷、毽球、射箭等项目。由此可见，在西藏高校体育课程体系中，开设的民族传统体育课程不仅学校和项目较少，还未能充分展现藏民族传统体育的特色，尤其是藏民族传统体育的力量类、舞蹈类和武术养生类的项目，即使当前这种

情况正引起西藏高校专家老师的重视，但收效甚微。

2.2 西藏民族传统体育项目的特殊性，不利于教学实践

藏民族传统体育源于古代劳动人民的狩猎、农事、战争塑造、宗教信仰、民俗活动与婚丧嫁娶等，其项目的娱乐性和竞技性差异较大，且地区与地区之间同一项目的不同技术标准、竞赛规则和赛制体系，严重影响其在西藏高校的开展，不利于民族传统体育的课堂教学实践。

2.3 缺少成熟的藏民族传统体育教学理论研究成果

当前研究成果主要集中于藏民族传统体育文化、起源、发展、保护、传承、意义、作用等方面，规律原则、健身方法、组织表演、竞赛规则、教学理论等尚处于初始阶段，特别是对于藏民族传统体育教学理论研究还没有形成系统科学的体系，仅处于探讨阶段。当前西藏高校教师进行民族传统体育课程的教学只能通过自己摸索，借用假期时间通过田野调查、访谈和自己亲身感受收集相应的一些口口相传的西藏民族传统体育项目传承教学方法。因此，完善藏民族传统体育教学理论成为当前西藏高校亟需解决的问题。

3 藏民族传统体育课程教学思政内核的价值剖析

3.1 实现高校“立德树人”根本任务的现实之需

西藏地处我国西南边陲，是祖国领土不可分割的一部分，其地理位置对国家安全和民族团结至关重要。西藏高校大学生是祖国未来的重要边防力量，是新西藏的建设者和接班人。西藏高校作为边疆文化传承和发展的重要场所，应紧紧围绕中华民族共同体意识中的思政理论，推动西藏高校藏民族传统体育教学的优化改造，在充分发挥其健身价值的同时，融入“马克思主义五观”教育，可以为学生的中华民族共同体意识凝聚力量。因此，将民族传统体育文化教育与中华民族共同体意识中的思政元素融合，阐述“以体育人，体智并行”的教育价值，是西藏高校在体育教学改革中落实“立德树人”任务的现实所需。

3.2 课程思政是传承藏民族体育文化的中国路径

藏民族传统体育文化蕴含高原精神、登山精神、老西藏精神等丰富的思政元素。民族传统体育课程相比其他课程，其蕴含的课程思政内容更加丰富，由于其特有的元素，更能体现出筑牢中华民族共同体意识这一理念。在西藏高校开展藏民族传统体育课程协同思政理念，充分利用中华优秀传统文化蕴含的“德育”品质，利用藏民族传统体育的娱乐性、竞技性、欢快性的方式，使学生积极参与，乐在其中，

致力于让中华民族优秀传统文化进入校园，向学生灌输西藏优秀传统文化，以“润物细无声”的方式达到“立德树人”的目的，对塑造新时代西藏高校大学生的核心素养具有潜移默化的影响，同时，结合中华民族共同体意识，焕发藏民族传统体育文化在新时代的生命力，不仅是对传统体育课程教学的冲击，更是保留中民族优秀文化行之有效的方法，对当前西藏高校体育课程的创新性改革具有划时代价值。

3.3 丰富西藏高校课程建设的创新之法

课程思政的提出成为西藏高校民族传统体育课程“破冰”的重要方法。以中华民族共同体意识为视角挖掘藏民族传统体育课程思政教育元素，深化藏民族传统体育课程教学层级，拓展教学目标，丰富课程内容，有利于真正实现“德体并行”的教学任务。第一，深化教学层级，通过挖掘剖析藏民族传统体育课程的思政元素，从目标到评价，加入思政教育，把体育教学作为帮助学生克服困难和打开心灵的金钥匙，助于学生从藏民族传统体育的本质、文化传承和民族精神等视角掌握学习内容，帮助学生形成正确文化观。第二，拓展教学目标，学生通过藏民族传统体育课程的思政元素了解藏民族传统文化，对学生进行发散性思维和竞技意识的培养，促进学生体育技能和体育素养双向观同步发展。第三，丰富教学内容，相对于现代体育项目，藏民族传统体育项目是我国独有的，在课程思政引领下，围绕技能、知识、素养三大主题，能创新出独具西藏特色的民族传统体育课程体系，促进西藏高校藏民族传统体育课程中运动技能、文化素养、知识学习与思政教育的同向同行。

3.4 培养西藏高校大学生身心健康的关键之匙

西藏高原民族传统体育项目众多，力量型项目可以反映出高原人民英勇果敢的意志品质、骑射类项目反映高原人民不怕困难敢于拼搏的意志品质、游戏棋牌类项目反映高原人民生活之余敢于创新、遵守规则的品质。因此，藏民族传统体育课程的开展，首先，有利于学生人文精神的培养。在藏民族传统体育课程中融入思政理念，强调培养学生的意志品质、道德修养、规则观念、家国情怀和竞技精神，有助于学生形成正确的“三观”，对学生人文精神的培养起积极作用；其次，有利于学生形成健康的生活方式。达到强身健体，愉悦身心的目的。最后，有利于高校体育课程育人目标的实现。课堂是学生接受思政教育最直接的来源，在西藏高校开展藏民族传统体育课程思政改革，其主要功能是以学生发展为中心，培养学生全面、可持续的发展健康心理，可以让让学生在实现自我价值。通过培养学生健康的身心表现，还

可以推动西藏地区的群众体育活动发展,符合全民健身战略需求,为西藏体育事业培养后备人才。

4 西藏高校藏民族传统体育教学改革中思政价值的实践导向

4.1 加强藏民族传统体育课程思政体系的顶层设计

多层次、多方位的挖掘藏民族传统体育所蕴含的思政内容,充实藏民族传统体育课程思政的深度与广度,建立藏民族传统体育课程教学思政元素库,以显性与隐性相结合的教育方式,帮助西藏高校教师针对性地运用到民族传统体育课程教学当中,形成有针对性、时效性长、教育性高、操作性简单的课程思政体系。

4.2 以课程思政建设为基础,科学设计课堂教学过程

藏民族传统体育课程协同思政教育理论进入西藏高校的过程,就必须经过课堂教学效果的检验。首先要丰富教学目标,引领学生树立文化自信。在课程目标选取过程中,就必须立足于现有标准,结合藏民族传统体育项目特点,真正实现育体、育人、树德的理念。其次要结合教学内容,引导学生厚植家国情怀。在教学内容上厚植爱国理念符合目标需求,引导西藏高校大学生把爱国情、民族情自觉融入到体育强国、体育强区的事业当中。最后要完善课程评价,在课程评价中注重反馈,根据评价结果不断完善民族传统体育课堂

的思政建设联动机制,出典型、造金课,真正实现“三全育人”的目标,促进学生五育并举全面发展。

4.3 注重教师队伍对藏民族传统体育课程思政素养的提升

首先,教师要注重自身教学素养的提升。教师要想民族传统体育课堂吸引课堂中的所有学生积极参与进来,营造良好的课堂环境,就必须自身对藏民族传统体育有客观的理解,抓住藏民族传统体育的教育思政元素。其次,教师要注重个人藏民族传统体育知识水平的提高,教师在提升自身素养的同时,从“立德树人”的角度出发,熟练掌握藏民族传统体育的练习方式、运动要求和竞赛规则等,科学设计课堂教学的各个环节,将德育教育与课堂教学充分融合。最后,教师要注重个人思政素养水平的提高,要不断成长,培养自身的思政素养、道德底蕴和创新精神。

5 结语

西藏高校肩负培养新时代祖国边防力量接班人重任,是西藏实现体育强区的坚实力量。在西藏高校民族传统体育课程思政建设中,需要以坚定地政治导向和特色资源为基础,在探索中创新,对于研究困难,审视夺度,充分考虑客观条件,逐步建立起藏民族传统体育课程思政理论体系和课程教学改革典型,为西藏高校民族传统体育教学改革实现中华民族共同体意识提供现实路径。

文/王坤^{1,2},韩灿¹(1. 西藏民族大学体育学院,陕西咸阳 712082; 2. 西藏自治区藏民族传统体育文化研究中心,陕西咸阳 712082)

作者简介:韩灿,女,湖北宜昌人,西藏民族大学体育学院讲师,研究方向:民族传统体育;王坤,男,山西临汾人,西藏民族大学体育学院在读硕士,研究方向:藏民族传统体育理论。

基金项目:国家民委教改铸牢中华民族共同体意识专项课题《铸牢中华民族共同体意识教育实践研究——西藏民族大学民族传统体育课程教学改革研究》(ZL21057)

参考文献:

- [1] 教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知(教高[2020]3号)[EB/OL]. (2020-05-28). http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-06/06/content_5517606.htm.
- [2] 常爱铎. 民族传统体育在高校课程思政中的价值及实现路径研究[J]. 武术研究, 2019, 4(10): 98-100.
- [3] 天津体育学院《西藏自治区民族传统体育发展现状与对策研究》课题组. 初心与使命: 用文化自信雕琢西藏自治区民族传统体育传承的历史演进——天津体育学院与西藏自治区体科所开展“西藏自治区民族传统体育发展现状与对策研究”田野调查侧记[J]. 天津体育学院学报, 2019, 34(6): 561.

- [4] 刘全福. 新疆高校开展少数民族传统体育项目的现状及其发展策略 [D]. 北京: 北京体育大学, 2005.
- [5] 张辉. 四川省普通高校民族传统体育课程开设现状与对策研究 [D]. 成都: 四川师范大学, 2011.
- [6] 骆郁廷, 郭莉. “立德树人”的实现路径及有效机制 [J]. 思想教育研究, 2013(7): 45-49.
- [7] 董秀华, 辛治国. 高职院校民族传统体育的课堂思政实践 [J]. 当代体育科技, 2021, 11(21): 186-188.
- [8] 常爱铎. 民族传统体育在高校课程思政中的价值及实现路径研究 [J]. 武术研究, 2019, 4(10): 98-100.
- [9] 张程飞, 高嫚. “课程思政”视阈下高校民族传统体育课程建设思考 [J]. 武术研究, 2021, 6(3): 127-131.
- [10] 孟祥凤, 吴春宝. 中华民族共同体意识在西藏的实践与启示 [J]. 西藏发展论坛, 2020(2): 27-30.

(上接 14 页)

- [6] 袁诗婧, 游茂林. 疫情期间体育参与社会支持举措与大学生锻炼行为: 锻炼抗疫动机的中介作用 [J]. 山东体育学院学报, 2021, 37(4): 53-60.
- [7] 董宝林, 张欢, 朱乐青, 等. 健康信念、自我效能感和社会支持对青少年余暇锻炼的影响 [J]. 山东体育学院学报, 2018, 34(5): 106-112.
- [8] 徐唯. 大学生体育锻炼与抑郁: 正念与社会支持的多重中介作用 [J]. 社会科学家, 2021(2): 148-155.
- [9] 杨剑, 陈开梅, 季浏. 锻炼时间对青少年运动承诺的影响机制—锻炼满足感和社会支持的中介作用 [J]. 上海体育学院学报, 2014, 38(4): 69-73.
- [10] 董宝林. 健康信念和社会支持对青少年体育锻炼影响的调查分析 [J]. 体育学刊, 2017, 24(3): 115-122.