

龙舟运动普及与高校体育课程整合的路径探索

许敏

安徽建筑大学, 安徽 合肥 230001

摘要: 近些年来, 全民健身理念逐渐成为了一种新的潮流和趋势, 与此同时, 为了体现出对于传统文化传承和发扬的重视, 探索有着深厚文化底蕴以及良好健身价值的体育项目意义重大。本文首先理解龙舟运动普及与高校体育课程整合的重要意义, 包括丰富高校体育课程内容、传承和弘扬传统文化、培养学生的团队合作精神和促进学生的身心健康发展, 进而研究两者整合过程中的现状及问题, 并给出顺利实现龙舟运动普及与高校体育课程整合的有效路径, 最终推动相关课程的有序开展, 力求培养出优质体育人才, 实现文化传承以及运动教育的关键目标。

关键词: 龙舟运动; 高校体育课程; 整合路径; 文化传承

Exploration on the Path of the Popularization of Dragon Boat Sports and the Integration of College Physical Education Courses

Xu, Min

Anhui Jianzhu University, Hefei, Anhui, 230001, China

Abstract: In recent years, the concept of national fitness has gradually become a new trend and trend. At the same time, in order to show the importance of inheriting and developing traditional culture, it is of great significance to explore sports with profound cultural heritage and good fitness value. This paper first understands the significance of the integration of dragon boat sports popularization and college physical education curriculum, including enriching the content of college physical education curriculum, inheriting and carrying forward traditional culture, cultivating students' team spirit and promoting their physical and mental health development, and then studies the present situation and problems in the integration process, and gives an effective path to smoothly realize the integration of dragon boat sports popularization and college physical education curriculum, and finally promotes the orderly development of related courses, striving to cultivate high-quality sports talents and realize the key goals of cultural inheritance and sports education.

Keywords: Dragon boat sports; College physical education curriculum; Integration path; Cultural heritage

DOI: 10.62639/sspfed17.20250102

引言

在新时代背景下, 高校体育课程承担着培养学生身体素质、传承体育精神以及增强文化素养的重要使命及任务。龙舟运动是中华民族传统体育项目中的重要组成部分, 有着独特的经济魅力, 也蕴含着丰富的精神文化内涵, 确保龙舟运动普及和高校体育课程之间获得整合, 实际上是促进高校体育课程内容丰富以及弘扬传统文化的有益探索, 更有助于推动学生的全方面发展和进步^[1]。但当前龙舟运动普及以及高校体育课程整合的实际成效存在着不足之处, 融合的实际情况有待于提升和改善, 有必要对此做更深层次的探索和研究。

一、龙舟运动普及与高校体育课程整合的意义

(一) 丰富高校体育课程内容

高校体育课程实现多元化发展, 可以有效满足学生的体育需求, 而龙舟运动本身是一项具有集体性特点的水上运动项目, 其中涵盖划船技巧、

团队协作以及体能训练等不同方面的内容。将龙舟运动融入到高校体育课程中, 有助于打破传统体育课程的单一局限性, 过去体育课程设置更多是选择田径和球类项目, 这样融入龙舟运动之后, 则给学生创造了新颖的体育学习体验, 比如说学生参与龙舟训练就需要掌握划桨的节奏、力度以及实现身体的协调配合, 这些环节对于提高学生的肌肉力量、实现学生的身体平衡、保障学生的协调性都有着明显的优势和作用, 促使体育课程的技能训练维度更加丰富^[2]。

(二) 传承和弘扬传统文化

起源于中国古代的龙舟运动有其独特的历史及文化底蕴, 龙舟运动绝不仅仅是一项简单的体育运动, 更承载着丰富的中华优秀传统文化, 将龙舟运动在高校体育课程中进行普及和整合, 可帮助学生更深层次地体会龙舟运动背后所涵盖的历史典故、民俗风情以及文化内涵, 借助于学生参与龙舟比赛学习龙舟文化知识, 让学生对于传统文化的认同感和自豪感更高, 也实现了对优秀传统文化的深入了解。比如说在端午节, 很多高校会组织学生参与龙舟竞渡活动, 当学生体验龙舟运动的乐趣时, 也可以深刻体会到端午节背

(稿件编号: FED-25-2-1013)

作者简介: 许敏 (1981-), 女, 汉族, 安徽省合肥市, 研究生, 讲师, 研究方向: 体育教育。

后所蕴含的丰富意义, 比如说对屈原的纪念以及驱邪祈福, 都体现着人们对与美好生活的向往以及高尚精神的尊崇。

(三) 培养学生的团队协作精神

龙舟运动需要参与者协调合作、共同配合完成, 船上的每一位队员都有各自的分工, 包括鼓手、舵手以及划手, 需要他们相互配合才能快速推动龙舟的前进。而高校体育课程以及龙舟运动之间的整合让学生获得了一个团队协作训练的平台。在具体开展龙舟训练以及比赛的过程中, 需要学生之间相互沟通信任, 为实现团队的目标而不断努力, 这样的团队协作体验在培养学生的团队意识、合作精神以及沟通能力方面有着显著的优势, 这些品质对于学生未来的成长和发展意义重大。

(四) 促进学生身心健康发展

龙舟运动是一项全身性的运动, 对于学生的身体素质提高有着非凡的作用。当学生参与划龙舟的过程, 他们的心肺功能以及耐力水平都得到了锻炼, 他们的上肢力量、腰腹部力量以及腿部力量也得到了明显的增强。除此之外, 学生参与龙舟运动也让学生获得了更加积极的心理影响, 在团队活动中学生释放出了学习以及生活中的压力, 增强了学生的自信心以及成就感^[3]。与此同时, 在龙舟运动中蕴含着丰富的拼搏精神以及竞争意识, 促进学生不断积极进取, 实现学生的心理健康发展。

二、龙舟运动普及与高校体育课程整合的现状 & 问题

(一) 普及程度较低

当前龙舟运动在高校的普及程度相对较低, 虽然有一些高校已经陆续开展了和龙舟运动有关联的社团活动, 组建了相应的兴趣小组, 但是存在着参与学生人数有限的现象, 并未在高校内形成广泛的群众基础。一些高校开设的体育课程中并没有将龙舟运动纳入常规的教学环节, 作为重要的内容, 学生对于龙舟运动的了解相对较少, 接触机会也比较局限, 而这主要就是因为龙舟运动对于场地、设备以及师资资源都有着比较高的要求, 高校在这些方面存在着不足之处, 导致龙舟运动的推广受到阻碍。

(二) 课程设置不完善

即便是在一些已经开展了龙舟运动的高校中, 课程设置环节也会存在不完善之处。首先是对于课程内容的设置可能缺乏系统性以及科学性效果, 高效只是简单组织学生做龙舟划船练习, 却没有在其中讲解有关于龙舟运动的基础理论知识, 深入地传授相关的文化内涵, 详细地介绍系统训练的方法^[4]。其次是对龙舟课程的安排并不是非常合理, 受到场地以及时间等多重因素的限制, 导致高校中设置的龙舟运动课时比较局限, 要满足学生的学习需求就会存在很大困难, 再加上高校体育课程评价体系也并不健全, 对于学生的学习过程以及学习效果所做的全面评价较为单一。

(三) 师资力量薄弱

作为一项专业性非常强的体育项目, 开展高校龙舟运动需要有专业知识以及技能的教师为其提供教学和指导, 但是当前高校中龙舟运动的专业教师数量却比较匮乏, 很多体育教师对于龙舟运动的了解和掌握度比较局限, 为其提供的龙舟运动教学培训也缺乏系统性, 这就会导致在实际教学环节, 教师很难为学生提供专业而准确的指导, 最终限制教学质量的提升, 更会影响学生的学习积极性。

(四) 场地和设备不足

通常来说龙舟运动的组织和开展需要有特定的场地和配套的设备来保障, 包括水域面积较大的湖泊、河流以及龙舟、划桨等相关联的专业器材。但是很多高校并不具备这样的条件, 特别是一些位于城市中心地带的高校及周边缺乏配套的环境条件, 没有合适的水域基础, 即便有一些高校有配套的水域资源, 由于维护成本较高、安全管理较难等多重原因的限制, 而无法最大程度发挥其作用, 还有就是开展龙舟运动时需要购置龙舟以及相关的设备, 这个过程必然需要投入资金, 高校的资金本身比较局限, 可能难以满足这方面的要求, 最终限制了龙舟运动在高校的大范围普及和推广。

(五) 安全管理存在隐患

作为一项水上运动项目, 龙舟运动中存在着一定的安全风险, 高校开展龙舟运动时必须要加强安全管理, 但现如今一些高校在龙舟运动的**安全管理方面却明显不足, 比如说缺乏完善的安全管理制度以及应急预案, 对于学生提供的安全教育不够充分, 配套的安全设备设施也并不齐全, 他们都有可能**导致高校体育教学中出现安全事故, 对于学生造成人身**安全威胁, 也影响到了龙舟运动在高校中的顺利开展以及普遍推广。

三、龙舟运动普及与高校体育课程整合的路径探索

(一) 加强宣传推广, 提高认知度

首先要用到多种渠道进行宣传, 包括高校的校园广播、宣传栏以及微信公众号等途径都可以作为宣传推广龙舟运动的媒介和渠道, 在其中系统介绍龙舟运动的历史文化、健身价值以及比赛规则等详细的内容, 充分展现出高校龙舟队伍的训练和比赛风采, 增强学生对于龙舟运动的参与兴趣, 比如说可以制作非常精美的龙舟运动宣传海报, 将其张贴在校园的不同角落, 可以定期发布有关于龙舟运动的一些推文和视频, 增长学生对于龙舟运动的知识**和见解, 吸引学生的兴趣。同时, 在高校中可以开展龙舟文化节、龙舟知识讲座以及龙舟主题作品展览活动, 营造更加浓厚的龙舟文化氛围, 可以邀请龙舟运动的专业人到学校中给学生举办讲座, 在其中讲解龙舟运动发展的历程以及衍生出的一些文化内涵, 使学生感受到龙舟文化的魅力所在, 或开展和龙舟相关的一些绘画比赛、模型制作比赛活动, 让更多学生参与到龙舟制作过程, 提高学生对于龙舟运

动的参与度和认知度。

(二) 优化课程设置, 完善教学体系

首先是要结合学生的现实情况, 选择更加科学合理的龙舟运动课程内容, 其中应体现出理论教学以及实践教学两个不同的部分, 理论教学主要是要详细介绍龙舟运动的起源、发展以及比赛规则、训练方法和安全知识等, 实践教学部分则需要体现出龙舟划船基本技巧训练、团队协作训练以及龙舟比赛模拟训练等内容, 同样也可以将龙舟运动以及其他体育项目进行紧密的结合, 包括龙舟划船训练以及体能训练、水上救生训练等活动, 促进课程内容的丰富, 增强学生的综合素质。其次则是要有效安排课程时间以及课时, 要将龙舟运动课程设置为必修课或选修课, 为学生提供足够的时间, 安排其参与龙舟运动, 在课程时间安排上, 春季或者秋季都是可靠的选择, 要避开恶劣天气以及其他体育赛事的高峰期阶段, 同时也需要合理的分配理论教学以及实践教学所占的课时比例, 让学生既能掌握理论知识, 又有充分的实践机会, 体验相关的流程及内容^[5]。此外还要建立科学有效的课程评价体系来评价学生在龙舟运动课程中的参与状态和学习效果, 包括理论知识、课堂表现、实践技能考核、团队协作能力评价等不同的方面, 都有助于激发学生参与的主动性, 促使学生愿意投入到龙舟运动项目的整个过程中, 多样化的评价方式共同保障龙舟运动普及教学的实际效果。

(三) 加强师资队伍建设

首先, 高校需要积极引进有着龙舟运动专业背景的优秀教师, 促进自身所掌握的师资队伍充实, 通过人才招聘以及人才引进的途径, 吸引有着丰富教学经验和实践经验的龙舟运动专业人才在学校中任教, 他们可以为学生提供专业性的指导和服务, 让龙舟运动在高校中的普及和发展更加顺利和方便。其次是针对于现有体育教师对龙舟运动知识以及技能掌握不充分的现象, 高校应开展教师培训活动, 可以邀请龙舟运动的专家和教练, 针对体育教师展开系统性的培训工作, 其中的内容涵盖龙舟运动理论知识、教学方法以及训练技巧、安全管理等层面, 在培训过程中, 教师的专业素养以及教学能力显著增长, 也更容易胜任龙舟指导教学任务。除此之外, 还要鼓励体育教师积极参与到龙舟运动的实践活动中, 帮助高校体育教师精准掌握龙舟运动的一些细节性技巧, 积累他们的实战经验, 在教学过程中可以有更多的陈述案例和经验, 教师也可以将自己的实践经验融入教学中, 确保教学内容更加生动。

(四) 改善场地和设备条件

首先, 高校应当充分利用现有的资源, 比如说校内湖泊以及河流这些水域资源都可以为龙舟运动的开展提供关键的场地支持, 对于一些没有自然水域的高校, 则可以考虑建设人工划船池或和周边有水域资源的单位进行合作, 实现场地资源的共享, 也要加强对于场地的维护和管理, 尽量保证场地安全适用^[6]。其次, 高校需要加大对于龙舟运动设备的投入力度, 采购足够数量的龙舟划桨以及救生衣这些器材, 选择质量可靠且符

合安全标准的产品, 建立设备管理制度, 定期对设备进行维护和保养, 确保设备正常使用。此外, 除了传统的龙舟设备以外, 高校还可以探索创新模式, 比如说引入虚拟龙舟训练设备, 该设备可以模拟真实的龙舟比赛场景, 给学生一个室内训练的场地, 这样龙舟运动的普及和推广就不会受到场地或天气的限制, 这种创新模式让学生更愿意参与运动的过程, 提高了训练的效率, 也降低了设备和场地成本。

(五) 强化安全管理, 确保活动安全

高校需要建立健全龙舟运动的的安全管理制度, 对各部门的安全责任进行明确, 规范具体的教学以及训练的行为。安全管理制度中涵盖安全操作规程、安全检查制度以及应急预案等相关的内容, 要严格按照安全管理制度完成教学以及训练细节, 确保学生的生命安全有所保障。其次, 在组织开展龙舟运动课程之前, 要先对学生做全方面安全教育工作, 其中包括水上安全知识、自救互救技能、龙舟运动安全注意事项等, 借助于安全教育活动, 学生的安全意识以及自我保护能力得到显著增长, 他们在参与龙舟运动时也会自觉遵守安全方面的规定。此外, 高校在龙舟运动场地的配备方面需要有更丰富而充足的安全设施, 包括急救箱、救生圈以及防护栏等, 还可以安排专人参与的的安全管理工作中, 对龙舟运动的全过程做实时监督, 及时发现其中存在的隐患, 确保学生参与运动安全。

四、结语

在高校体育教学过程中尝试融入有传统文化特色的运动项目是高校体育课程改革的必然要求, 其中将龙舟运动普及和高校体育课程进行整合是重要的方向和举措, 但当前在整合阶段却面临着普及程度较低、课程设置不完善、师资力量薄弱、场地设备不足等诸多问题。对此采取加强宣传推广、优化课程设置、加强师资队伍建设和改善场地和设备条件、强化安全管理的措施, 可对问题进行高效解决, 充分发挥龙舟运动的独特优势, 为学生提供丰富的体育教育素材, 促进学生成长为有着较高身体素质、文化素养以及团体合作能力的优秀人才。

参考文献:

- [1] 林秀丽. 非遗传承中的高校龙舟运动发展制约因素浅析[J]. 体育世界, 2024, (03): 31-33.
- [2] 李聪. 高校开展龙舟运动的现状分析与对策研究——以湛江5所高校为例[J]. 运动, 2018, (03): 105-106.
- [3] 李佳川, 周次保, 张可, 唐金根. 环洞庭湖区高校龙舟运动校本课程建设发展的思考[J]. 体育视野, 2022, (17): 50-53.
- [4] 黄健武, 杨军. 高校龙舟运动的开展对传承龙舟文化的影响研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2020, (22): 22-23.
- [5] 黄健武, 杨军, 覃春丽, 张立杰. 高校体育教学中思政元素的挖掘与应用——以龙舟运动为例[J]. 才智, 2020, (25): 47-48.
- [6] 曲永鹏, 聂晓梅. 现代社会条件下江苏省高校开设龙舟课程的瓶颈和对策研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9 (36): 165-166.