

新时代民族传统体育文化传承与推广的路径研究——以毽球运动“非遗+研学”创新实践为例

李一凡 陈洁

郑州轻工业大学, 河南 郑州 450000

摘要: 毽球运动起源于我国民间的踢毽活动, 是在此基础上发展而来的民族传统体育项目。国家对非物质文化遗产的重视和相关政策的出台为毽球运动的保护与传承提供了新的机遇。研究通过“非遗+研学”和社区以及城市公园等实践教学模式, 激发公众参与兴趣, 促进校园及社会普及。该创新路径将民族传统体育文化与现代需求结合, 体现了对民族传统体育文化的尊重与弘扬, 推动了民族传统文化在现代社会的价值重塑, 实现了保护与发展的平衡, 为民族传统体育文化传承提供了理论与实践参考。

关键词: 毽球运动; 非物质文化遗产; 传承创新

一、引言

随着现代化社会的快速发展, 传统文化遭遇严峻挑战, 不少民族传统体育文化正逐渐式微, 深陷文化遗失的危机之中。毽球运动作为中华民族传统体育的重要组成部分, 蕴含着悠久的历史 and 深厚的文化内涵。毽球运动的传承在现代社会中的推广面临诸多挑战, 如文化认知不足、教育资源与代际传承等困境。如何通过创新教育模式和社会实践推动毽球运动的传承与普及, 成为亟待解决的问题^[1]。本研究为推动民族传统体育文化的保护与传承, 提出了“非遗+研学”和社会实践模式, 激发人们兴趣, 形成社区、高校、城市体育公园、非遗传承人四位一体的文化传承模式。

二、毽球运动的民族传统价值与文化特征

(一) 毽球运动的历史脉络与发展概况

毽球运动源于古代踢毽子游戏。在春秋战国时期, 人们就用羽毛、皮革或布料制作的毽子进行踢打活动。南北朝时期有技艺高超的表演者, 明清时期更是普及至民间, 甚至还成为宫廷娱乐活动, 在历史的演变进程中, 毽球运

动在不同时期的形式和玩法有所变化, 但始终保留着基础的踢打技巧和锻炼身体的功能。在清朝和民国毽球运动逐渐形成较为完整的规则和竞赛形式。70 年代末, 随着健身热潮的兴起, 毽球运动重新受到关注, 成为一种有益健康的运动方式。

(二) 毽球运动的民族传统文化价值

毽球运动历经岁月洗礼, 不仅是一项体育运动, 更是承载着深厚文化底蕴和传统价值的瑰宝。在历史的演进中, 毽球运动以其独特的魅力融入人们的生活, 从强身健体角度看, 其丰富多样的踢法, 如盘踢、磕踢、拐踢、绷踢等, 需要调动多个部位肌肉协同发力, 在不断的踢毽过程中, 提升腿部力量和耐力、腰部的灵活性与稳定性、预防肩部疾病, 还因快速的踢毽节奏和多变的动作要求, 促进身体新陈代谢, 增强心肺功能。在文化传承方面, 它起源于汉代, 历经数千年的发展演变, 承载着中华民族悠久的历史记忆, 见证了不同朝代人们的生活与娱乐方式, 是古代体育文化的活化石, 发展进程中融合了传统手工艺、民俗文化、艺术审美等元素, 在制作毽子的材料、不同地区的毽球活动、以及不同时代的诗画作品中都有

所呈现^[2]。作为群体性活动，毽球运动还是社交互动的重要平台，无论是在社区、校园，还是在各类毽球赛事中，人们因毽球相聚，它不受年龄、性别、职业限制，促进跨群体互动，营造出和谐、欢乐的社交氛围，传承着团结友爱的传统价值观。

（三）毽球运动在现代社会中的文化价值

毽球运动并没有因时代的变迁而褪色，反而在新时期焕发出更为耀眼的光芒，以独特的现代文化价值融入现代生活。在全民健身的热潮里，毽球运动因其简便易行、趣味性强、场地要求低等特点，成为人们追求健康生活的优质选择，能满足不同人群的健身需求，帮助人们养成良好的运动习惯，提高身体素质，为构建全民健康社会奠定基础^[3]。

三、毽球运动传承面临的现实困境

（一）毽球运动在校园传承的现实困境

目前，毽球运动在校园中的传承面临着一系列深层次、系统性的困境，涉及课程体系与师资建设、学生兴趣与认知、校园文化与竞赛以及场地和器材等方面的不足。在课程体系上，多数学校的体育课程中并未得到足够的重视，缺乏统一和权威的教材资源，使得教师难以按照统一的标准进行教学，其次教学缺乏专业的师资力量，许多师范类院校对毽球教练的专业培训的缺失，让学生也因此无法获得系统的毽球运动知识，青少年群体也普遍将毽球运动矮化为幼稚游戏，对其深厚文化内涵、历史背景以及竞技潜力的认知不足。在校园文化活动研学方面，信息时代下传统的踢毽子比赛缺乏与现代科技、艺术等元素的融合，难以激发学生的参与热情，开展毽球运动相关的研学活动时，未能充分挖掘毽球运动所承载的民族文化和地域特色，没有让学生真正领略毽球的文化魅力，导致研学活动的教育意义大打折扣，且校园毽球运动文化和研学活动的开展离不开专业指导和资源支持，而目前学校在这方面存在

明显存在短板。在校级竞赛层面，校内毽球运动竞赛体系不完善，比赛缺乏明确规范的竞赛制度，时间的安排随意性较大，没有形成固定的赛事周期，奖项设置也缺乏吸引力，宣传推广力度也不足，赛事的知名度和影响力低，无法吸引更多学生关注和参与毽球运动，也使得参赛学生缺乏成就感和荣誉感，难以激发他们继续参与毽球运动训练和比赛的热情，学校之间的毽球运动竞赛交流活动同样稀少，限制了学生毽球运动水平的提高和视野的拓展^[4]。场地与器材方面，学校体育场地资源有限且分配不均，多数学校无专用毽球运动场地，学生只能选择在狭小的空地、走廊或者其他非专用场地进行此项运动，器材在质量和数量上难以满足学生的需求，部分学校采购的毽球质量参差不齐，数量稀少，影响学生的技术发挥和练习体验。

（二）毽球运动融入社区文化活动面临的挑战

毽球运动作为承载着千年文化基因的传统体育活动，其独特的竞技性与健身价值在快节奏的现代社会中逐渐被边缘化。这项曾活跃于街头巷尾的民间运动，如今在社区文化活动中面临着传承断层的危机，这种危机折射出传统文化与现代社会治理体系碰撞产生的多重困境。其中基层体育组织的结构性缺陷，人才储备不足，阻碍了毽球运动在社区文化活动中发展，多数社区既缺乏专业的社会体育指导员，也未能建立起常态化的培训机制，导致群众自发组织的毽球运动活动长期处于低水平，难以向更高层次发展。而毽球运动作为承载千年文化基因的传统体育活动，是极具代表性的非遗文化，在与高校校园文化活动、志愿服务结合中也面临重重挑战。在郑州市调研发现，社区健身场地资源配置失衡，配有标准网柱的毽球运动场地相对稀缺^[5]。

四、民族传统体育文化传承视角下毽球运动的推广策略与实践路径

（一）校园开展毽球研学实践活动传承创新民族传统体育文化

1 多元融合实践创新设计毽球运动课程体系

毽球作为一种具有传统文化与现代文化融聚一体的体育运动，被引入到高等教育中的校本课程体系，将会成为学校体育教育的一大亮点，可以增加体育课程的趣味性，丰富校园生活，为学生提供多样化的体育活动选择。在课程设计上，可以将分为实践课程和文化课程两部分。实践课程中，通过系统的基础技能训练，通过系统的基础技能训练，使同学掌握毽球运动的规则、基本踢法、发球传球和接球的技巧；结合毽球运动特点设计合理的训练计划，提升学生耐力、速度和力量等身体素质；通过专业的讲解和示范，使学生更加深入的了解毽球运动比赛的基本战术和临场发挥的技巧；而比赛与活动组织作为推广毽球运动的重要手段之一，可以让学生在实战中感受毽球运动的魅力，积累比赛经验，并提升个人技能和战术水平。

2 毽球飞扬绽活力多举措营造特色校园文化氛围

校园文化是学校的精神支柱和灵魂所在，它的营造对于学校教育来说有着非常重要的意义。毽球运动作为融合娱乐、健身和文化于一体的活动，非常适合在校园里推广教学，通过校园毽球运动联赛可以提高学生的运动热情，学校可定期举办校园毽球运动联赛和校际联合校园毽球运动联赛，这是推广毽球运动、活跃校园体育氛围的关键举措，借助学校官方微信公众号、微博等线上社交平台发布宣传推文，充分调动学生的参与热情，还可以组织各校学生交流毽球运动训练方法、校园毽球运动文化建设经验等，拓宽学生视野，增进校际友谊，推动毽球运动在更广泛的范围内推广发展；开设校园毽球运动文化社，可以为学生搭建一个更好的学习和交流的平台，社团可以邀请专业的毽球运动教练或资深爱好者开展毽球运

动技巧培训课程、举办毽球运动文化培训讲座等，让学生们深刻领略到这一传统运动的独特魅力，促进毽球运动文化的传播。

3 智能技术与毽球运动的教育融合

现代科技正以令人瞩目的速度迅猛发展，智能技术已然成为教育领域变革与创新的主要趋势之一。将现代科技深度融入体育教育中，不仅能够显著提高体育教学的质量与效率，还能激发学生的学习兴趣，带来全新的学习体验。毽球运动教育中，巧妙借助智能技术，能够为这一民族传统体育文化注入新的活力，开拓出更为广阔的发展空间。可以引入智能毽球运动训练系统，依托先进的传感器技术，精准捕捉学生在毽球运动训练过程中的动作细节，再结合强大的数据分析技术，系统能够为学生量身定制个性化的训练方案。

（二）社会开展毽球推广实践活动传承创新全民健身理念

1 整合社区基础设施推动毽球运动资源共享

社区是全民健身的关键阵地，在毽球运动的推广与发展进程中扮演着不可或缺的角色。通过扩大毽球运动在社区的影响力，吸引更多社区居民投身其中，为全民健身事业的蓬勃发展注入强大动力。完善的基础设施与资源共享是推广毽球运动运动的重要支撑。

2 城市体育公园促成高校与社会资源结合举办毽球活动

将高校与社会资源融合，城市体育公园拥有丰富的场地资源和专业的体育设施，是推广毽球运动的优质平台，邀请高校的体育专家、教授定期开展讲座，普及毽球运动的科学知识、训练方法以及运动损伤预防等内容，组织高校体育专业的学生作为志愿者，在体育公园内为市民提供毽球运动的现场指导；在城市体育公园开展研学，可利用场地设施优势，针对不同人群制定更多元教学内容和实践活动，面向中学生开展活动时，除义务培训毽球技巧，还可融入户外运动、植物识别环节，采用专业队员

示范结合趣味实践的方式,提升学生运动兴趣,举办全民健身活动时,志愿者可以为市民提供毽球运动的历史讲解、技巧示范及互动练习。可设立毽球运动文化展示馆,通过实物展示和多媒体互动,让参与者深入了解毽球运动的文化内涵;鼓励企业利用城市体育公园举办毽球运动团建活动,为企业提供定制化的活动方案,根据企业的需求和员工的特点,设计不同形式的毽球运动比赛和互动环节。

3 举办毽球运动相关的赛事活动弘扬民族传统体育文化

赛事与传播作为核心驱动力,能够推动全民健身理念的普及与社会互动的增强。通过赛事 IP 的打造,结合当地特色,能够为居民提供更丰富的健身体验,提升运动参与度,与城市文旅相结合打造区域特色品牌,带动经济效益,促进经济与文化的双重效益。

4 融合数字技术开启毽球运动发展新征程

在数字化浪潮迅猛推进的当下,数字技术已然成为各领域创新发展的关键驱动力。借助数字技术的强大赋能,充分利用小程序、自媒体等平台,可以从多个维度、全方位拓展毽球运动的传播范围。开发毽球运动小程序,在小程序中设置多个功能模块,包括教学视频模块、

在线比赛报名模块、赛事查看模块、积分查询模块以及运动打卡模块等。

5 毽球运动的政策支持

政府部门可以设立毽球运动专项扶持资金,主要用于社区毽球运动场地建设、器材购置和赛事举办等,给予开展毽球运动与比赛的社区、体育公园、企业等财政补贴,制定科学合理的毽球运动指导员培训计划,定期组织专业的培训课程,邀请国内知名的毽球运动教练、专家前来授课,考核合格者获颁指导员证书,纳入社区毽球推广队伍。

五、结语

本研究以毽球运动“非遗+研学”创新实践为切入点,探究新时代民族传统体育文化传承与推广路径。研究表明,毽球运动承载着深厚的历史文化底蕴,拥有独特的多元传统价值,可通过教育融合、技术赋能与多方资源整合,实现民族传统体育文化的可持续传承。然而,毽球运动传承面临诸多困境。例如相关课程体系不完善、校园文化活动研学形式单一、非遗文化活动在与高校结合及志愿服务方面协调困难等。针对这些问题,该研究提出了相应的推广策略与实践路径。

参考文献

- [1]杨斌. 民族传统体育在全民健身中本质功能研究[J]. 中国体育科技,2002,(8): 54.
- [2]黄丽英. 桂西北少数民族传统体育进校园的路径探讨——以河池市为例[J]. 广西民族大学学报(自然科学版),2012,18(04):106
- [3]龙明. 毽球运动发展研究[J]. 体育文化导刊,2011,(01):71-73.
- [4]吴秋来,王美芬. 民族传统体育文化传承与保护的路径研究——以湘西地区为例[J]. 体育研究与教育,2011,26(04):71-73.
- [5]谢雅娜. 对传承民族传统体育文化与体育强国发展新路径的研究[J]. 中国学校体育(高等教育),2017,4(09):77-80.