传统民俗体育融入家庭德育的育人机制研究——基于中小学生品格养成的视角

鲁怡
成都体育学院，中国·四川 成都 610000

摘要：为响应新时代家庭家教家风建设与中华优秀传统文化传承发展的双重战略要求，破解当前家庭教育“重体轻德、说理空泛”、传统民俗体育“传承断层、育人闲置”的双重困境，本研究以中小学生品格养成为核心指向，立足家庭德育场域，依托具身认知理论、文化再生产理论，采用文献研究法、逻辑分析法与跨学科理论阐释法，系统开展传统民俗体育育人价值与实践机制研究。本报告严格遵循“问题缘起—价值解构—逻辑阐释—机制剖析—理论展望”的研究脉络，明确传统民俗体育的文化属性与多维德育价值，厘清家庭场域生活德育、具身学习的育人逻辑，深度论证传统民俗体育融入家庭德育的学理机制。研究表明，传统民俗体育凭借生活化、仪式化、具身化的独特优势，可通过身体实践内化道德认知、节令仪式濡染价值理念、亲子互动赋能品格塑造，成为家庭德育的原生优质资源。本报告最终提出民俗体育育人研究转型方向，构建“文化—身体—家庭”三位一体德育理论模型，既填补了民俗体育与家庭德育融合的研究空白，也为家校社协同育人实践、传统文化创造性转化提供了系统的学理支撑与实践范式。

关键词：传统民俗体育；家庭德育；中小学生；品格养成；具身学习；家校社育人

Research on the Educational Mechanism of Integrating Traditional Folk Sports into Family Moral Education — From the Perspective of Character Development in Primary and Secondary School Students

Lu Yi
Chengdu Sport University, China Sichuan Chengdu 610000

Abstract: In response to the dual strategic demands of building family education, family values, and promoting the inheritance and development of excellent traditional Chinese culture in the new era, this study aims to address the current challenges in family education—overemphasis on physical training at the expense of moral development and abstract, ineffective moral instruction—and the issues facing traditional folk sports, including transmission gaps and underutilized educational potential. Centered on character development among primary and secondary school students, this research situates itself within the context of family moral education and draws upon embodied cognition theory and cultural reproduction theory. Using literature review, logical analysis, and interdisciplinary theoretical interpretation, it systematically investigates the educational value and practical mechanisms of integrating traditional folk sports into moral education. Following a rigorous research framework—"problem emergence—value deconstruction—logical explanation—mechanism analysis—theoretical outlook"—this study clarifies the cultural attributes and multidimensional moral values of traditional folk sports, elucidates the educational logic of life-based moral education and embodied learning within the family setting, and thoroughly argues for the theoretical mechanisms underlying the integration of folk sports into family moral education. Findings indicate that traditional folk sports, with their unique strengths in everydayness, ritualization, and embodiment, can internalize moral understanding through bodily practice, instill values via seasonal rituals, and foster character development through parent-child interaction, thus serving as an authentic and high-quality resource for family moral education. Ultimately, this study proposes a transformative direction for folk sports education research and constructs a trinity theoretical model of "culture-body-family" moral education. This not only fills a significant research gap regarding the integration of folk sports and family moral

education but also provides systematic theoretical support and practical models for collaborative education among families, schools, and communities, as well as for the creative transformation of traditional culture.

Keywords: Traditional folk sports; Family moral education; Primary and secondary school students; Character development; Embodied learning; Collaborative education among home, school, and community

1 研究缘起与研究意义

1.1 研究问题缘起

新时代以来，家庭教育正式纳入国家法治与公共教育体系，德育的基础性、前置性地位愈发凸显。党的二十大报告明确部署“加强家庭家教家风建设”重点工作，将家庭育人作为立德树人根本任务的重要抓手。《中华人民共和国家庭教育促进法》的颁布与全面实施，标志着家庭教育从传统私人领域的“家事”转变为关乎青少年成长与社会发展的“国事”，从法律层面明确了家庭教育的德育核心，要求广大家长聚焦未成年人良好品德、行为习惯与健全人格培育，构建常态化、生活化的家庭德育体系。在政策导向下，如何丰富家庭德育载体、创新家庭育人模式、夯实中小学生品格养成根基，成为新时代家庭教育领域的核心研究命题。

基于上述政策背景、文化背景与现实困境，本研究聚焦核心问题：传统民俗体育是否适配家庭德育场景、何以赋能中小学生品格养成、如何实现文化资源向育人资源的有效转化。通过系统的理论梳理与机制阐释，破解家庭德育载体缺失、民俗体育育人闲置的双重难题，探索传统文化传承与家庭立德树人深度融合的全新路径。

1.2 研究意义

本研究有效弥补当前学术研究的短板与空白，丰富家庭德育与民俗体育育人的理论体系。现有研究多聚焦民俗体育的文化保护、地域发展价值，或单独探讨家庭体育、家校社协同育人的实践路径，尚未将传统民俗体育、家庭场域、中小学生品格养成三者系统联结，缺乏对民俗体育家庭德育机制的精细化、深层化学理阐释。具体而言，李月微[1] 探讨了民族传统体育传承创新中思政赋能的时代价值，民族传统体育进校园的价值意蕴与实践路径研究[2] 与体教融合背景下民族传统体育融入学校教育的价值与路径探究[3] 多聚焦学校教育场域，崔涛[4] 虽验证了民俗体育运动对学生自我意识、自尊与人格的积极影响，但其研究场域仍局限于学校课堂，“民俗体育进课堂”的相关探讨[5] 亦主要关注学校课程层面。崔胜利等[6] 对客家民俗体育发展困境的剖析、吴颖冰等[7] 对山西民俗体育高校课程化路径的探索、韩永红[8] 对我国民俗体育文化现代化发展的探究，均侧重于文化传承与发展策略层面，未能深入家庭德育场域。孙旭[9] 虽提及传统文化融入“五育”中家校社各有优势，但尚未系统阐释民俗体育在家庭德育中的具体机制。本研究立足微观家庭场域，系统解构传统民俗体育的多维德育价值，厘清家庭生活德育与具身学习的育人逻辑，深度剖析民俗体育赋能品格养成的内在机制，构建全新的本土化德育理论模型。既深化了民俗体育“育人价值”的学理认知，突破传统“重保护、轻育人”的研究局限，也弥补了家庭德育“重说理、轻载体”的理论短板，为中华优秀传统文化创造性转化、家庭教育理论创新提供重要的学术支撑。

2 传统民俗体育活动的德育价值意蕴

2.1 概念界定：传统民俗体育活动的文化属性与教育潜能

传统民俗体育是中华优秀民俗文化与身体实践深度融合的产物，是依托传统节令、民俗礼仪、社群习俗、家庭生活长期积淀形成的本土化身体文化实践体系。从概念内核来看，传统民俗体育区别于现代竞技体育、学校专项体育，不以竞技夺冠、技能训练为核心目标，而是以民俗传承、生活娱乐、礼仪践行、社群联结为核心导向，涵盖春日踏青、重阳登高、端午竞渡、新春舞龙、民间推杆、民俗拔河、集体游艺等广泛的大众化体育形态，具备鲜明的生活化、民俗化、本土化、普惠性特征。

2.2 伦理价值：孝亲敬老、尊师重道的家庭伦理表达

家庭伦理是中华优秀传统文化的核心内容，也是新时代家风建设与家庭德育的核心内容，而传统民俗体育是家庭伦理具象化、实践化的重要载体。我国多数传统民俗体育活动诞生于家庭节令礼仪场景，自诞生之初便与孝亲敬老、尊长睦邻、尊师重道等传统伦理深度绑定，是家庭伦理文化的活态传承形式。

相较于抽象的伦理说教，民俗体育通过沉浸式、体验式的家庭实践，将抽象的家庭伦理转化为具体的身体行为与生活习惯，让孝亲敬老、尊师重道不再是书本上的理论知识，而是青少年可感知、可践行、可坚守的日常品格，持续夯实新时代家庭家风建设的伦理根基。

2.3 社会价值：团结协作、社区凝聚的集体主义精神

传统民俗体育多以集体性活动为主要形态，天然具备培育集体主义精神、社会交往能力与社群归属感的育人价值，是中小学生社会性品格养成的重要载体。舞龙舞狮、民俗竞渡、集体推杆、村落拔河等经典民俗体育项目，均无法依靠个体独立完成，必须依托多人分工、相互配合、彼此支撑、协同发力才能顺利开展。蕴含丰富的协作育人内涵。

2.4 个体价值：坚韧不拔、自律守规的意志品质培育

传统民俗体育的实践过程，是青少年锤炼意志、磨砺心性、规范行为的重要过程，能够全方位培育中小学生坚韧不拔、自律守规、积极进取的个体优良品质。一方面，多数民俗体育活动具备一定的挑战性与持续性，重阳登高、长距离踏青、民俗长跑、持续式集体游艺等活动，需要参与者克服身体疲惫、坚持全程参与，不能轻易半途而废。中小学生在长期的民俗体育实践中，能够不断突破自我、克服惰性、抵御懈怠，逐步养成坚持不懈、迎难而上、坚韧不拔的意志品质，有效改善当代青少年抗挫折能力弱、意志力薄弱、遇事轻言放弃的普遍问题。

3 家庭教育场域的品格养成逻辑

3.1 家庭教育作为非正式德育的核心场域

在青少年品格养成体系中，家庭是最先、最持久、最深刻的非正式德育场域，相较于学校制度化、系统化、标准化的正式德育，家庭德育具备独特的育人优势与不可替代的育人地位。青少年品格的形成并非单一学校教育的结果，而是家庭熏陶、学校培育、社会影响协同作用的产物，其中家庭早期德育、日常熏陶、亲子互动对青少年核心品格、行为习惯、价值观念的塑造具有决定性作用。

3.2“生活德育”与“具身学习”的育人范式

新时代家庭德育的核心育人范式为“生活德育”与“具身学习”，二者共同构成家庭品格养成的核心理论逻辑，也为传统民俗体育融入家庭德育提供了核心学理支撑。生活德育理论强调，德育的本质是生活教育，道德根植于生活、成长于生活、践行于生活，脱离生活的德育必然空洞无效。家庭生活是德育的核心载体，所有家庭日常场景、生活实践、亲子互动，都具备潜在的德育价值，品格养成必须回归生活、依托生活、融入生活。

3.3 当前家庭德育面临的文化资源困境

尽管家庭教育的德育地位已得到政策明确与社会共识，但当前我国家庭德育实践仍面临严重的文化资源困境，成为制约中小学生品格养成的核心瓶颈，主要体现为资源缺失、资源错位、资源闲置三大问题。首先，家庭德育本土文化资源缺失，育人载体单一。现代化生活模式下，传统民俗生活场景不断消解，家庭日常活动趋于碎片化、娱乐化、网络化，家长可用于开展生活化德育的优质本土资源严重不足。多数家庭仅能依靠书本说教、短视频教育、简单奖惩开展德育，缺乏适配家庭场景、贴合青少年认知、兼具文化底蕴的实践载体，德育形式极度单一。

4 传统民俗体育融入家庭德育的学理机制

4.1 具身认知：身体实践作为道德内化的基础路径

具身认知是传统民俗体育赋能家庭德育、实现品格内化的核心基础机制，彻底解决了传统家庭德育“知行脱节”的核心问题。道德品格的养成遵循“体验—认知—内化—践行”的发展规律，单纯的语言说教只能形成浅层的道德认知，无法转化为稳定的内在品格与自觉行为，而身体实践是实现道德认知深度内化的唯一路径。

4.2 文化濡染：节令仪式作为价值传递的情境载体

文化濡染是传统民俗体育实现价值传递、培育文化认同与优良品格的关键情境机制。传统民俗体育并非单纯的身体活动，而是与传统节令、民俗仪式、文化场景深度绑定的文化实践，自带浓厚的仪式感、文化感与氛围感，能够构建沉浸式的文化育人情境，实现潜移默化的价值濡染。

4.3 代际互动：亲子共育作为品格塑造的情感纽带

亲子代际互动是传统民俗体育落地家庭场景、实现品格精准培育的核心情感机制。家庭民俗体育的核心实践形式是亲子共同参与、全家协同开展，家长作为民俗文化的传承者、活动的组织者、行为的示范者，在亲子互动过程中完成文化传递、价值引领与品格熏陶。

4.4 理论证成：为何传统民俗体育是家庭德育的“源头活水”

综合价值逻辑、实践逻辑与学理逻辑，传统民俗体育之所以能够成为新时代家庭德育的优质“源头活水”，核心在于其完美适配家庭德育的场景特征、契合中小学生品格养成的发展规律、弥补当前家庭教育的核心短板，具备适配性、原生性、系统性、实践性四大核心优势。

第一，适配性优势，贴合家庭育人场景。传统民俗体育生活化、低门槛、高趣味的特征，完全适配家庭日常场景，无需专业场地、器材与技能，适合亲子常态化开展，能够实现德育的日常化、常态化渗透，解决家庭德育难以落地的问题。第二，原生性优势，根植本土文化基因。民

俗体育源自中华优秀传统文化，其育人内核与家风建设、传统美德、立德树人目标高度契合，具备深厚的文化根基与群众基础，是本土化、原生态的德育资源，区别于外来教育模式，更适配中国家庭的育人需求。

5 理论启示与未来展望

5.1 推动民俗体育研究从“遗产保护”走向“育人价值阐释”

当前国内传统民俗体育研究长期聚焦非遗保护、文化传承等宏观议题，形成“重保护、轻育人”的典型格局——教育价值与德育功能长期被边缘化，微观育人机制研究严重滞后。民族传统体育进校园、体教融合路径探究、“民俗体育进课堂”等研究虽涉育人议题，但均局限于学校场域；民俗体育对学生人格影响的实证研究亦未延伸至家庭德育维度。总体而言，现有研究多停留于文化现象描述与价值宏观论述，缺乏育人内核与落地路径的深层化学理解释。突破“重保护、轻育人”的研究局限，聚焦家庭德育场域，系统阐释传统民俗体育赋能中小学生品格养成的内在机制，推动研究从“遗产保护导向”向“育人价值导向”转型。立足立德树人根本任务，深度挖掘传统民俗体育的德育内核、育人逻辑与实践价值，聚焦家庭、学校、社会多元育人场域，细化民俗体育对青少年品格养成的具体作用机制。推动民俗体育从静态的文化遗产转变为动态的育人资源，让传统民俗体育研究真正服务于教育高质量发展、青少年全面成长与家风建设，实现文化传承与育人实践的双向赋能。

5.2 构建“文化—身体—家庭”三位一体的德育理论模型

基于本研究的价值解构、逻辑梳理与机制阐释，可构建“文化—身体—家庭”三位一体的本土化家庭德育理论模型，为新时代民俗体育育人、家庭德育创新提供核心理论支撑。该模型以传统民俗文化为核心内核、以身体具身实践为实现路径、以家庭场域为落地载体，形成三者联动、有机统一、闭环育人的德育体系。

其中，“文化”是育人根基，传统民俗体育承载的是伦理文化、集体文化、意志文化，为家庭德育提供本土化、系统化的价值内核，解决家庭德育价值缺失、内容空洞的问题；“身体”是育人载体，依托具身实践、仪式体验、行为践行，实现道德认知的深度内化，解决传统德育知行脱节的问题；“家庭”是育人场域，依托生活化场景、亲子共育、代际互动，实现德育的常态化、沉浸式渗透，解决德育落地难、持续性不足的问题。

该理论模型突破了传统家庭德育与民俗体育研究的双重局限，打通了“传统文化资源—身体实践体验—家庭品格养成”的完整逻辑链条，实现了文化价值、实践路径、育人场域的有机统一。从理论层面丰富了中华优秀传统文化育人体系与家校社协同育人理论，从实践层面为广大家长、学校、教育部门提供了清晰的育人框架。

6 结语

传统民俗体育作为中华优秀传统文化的活态载体，蕴含丰富的家庭德育资源，是新时代破解家庭德育困境、赋能中小学生品格养成的优质原生资源。本研究通过系统梳理传统民俗体育的多维德育价值，厘清家庭场域生活德育与具身学习的育人逻辑，深度剖析具身认知、文化濡染、代际互动三大育人机制，完整证明了传统民俗体育融入家庭德育的合理性、适配性与必要性。研究明确，传统民俗体育能够有效回应中小学生伦理品格、集体品格、个体品格的养成需求，破解现代家庭体育“重体轻德”、家庭德育空洞化、民俗体育传承断层的三重现实困境。

同时，本研究推动民俗体育研究范式转型，构建了“文化—身体—家庭”三位一体的德育理论模型，填补了该领域的学术空白。未来可进一步开展实证调研、实践探索与路径优化，设计可落地、可推广的家庭民俗体育育人方案，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，为新时代家庭教育高质量发展、青少年品格全面养成提供理论支撑。

参考文献：

[1] 李月微. 民族传统体育传承创新中思政赋能的时代价值[N]. 新湖南，2025-06-18.

[2] 民族传统体育进校园的价值意蕴与实践路径——基于《课程标准》修订的思考[C]// 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告（武术与民族传统体育分会）. 2023.

[3] 体教融合背景下民族传统体育融入学校教育的价值与路径探究[C]//2022 年中国体育非物质文化遗产大会墙报交流摘要汇编. 2022.

[4] 崔涛. 民俗体育运动对初中学生自我意识、自尊与人格影响的实验研究[J]. 当代体育科技，2023, 13(3): 156-158.

[5]“民俗体育进课堂”的理论基础与方法策略[C]// 体育文化遗产论文集. 2014.

[6] 崔胜利，潘昊凯.“以人民为中心”视阈下客家民俗体育的困境与发展策略[J]. 嘉应学院学报，2023, 41(1):

78-83.

[7] 吴颖冰，陈霞霞，戴羽. 文化传承视角下山西民俗体育高校课程化路径研究[J]. 武术研究，2023, 12(3): 112-116.

[8] 韩永红. 我国民俗体育文化现代化发展之探究[J]. 南京体育学院学报 (自然科学版)，2014, 28(1): 45-49.

[9] 孙旭. 融传统文化于“五育”，家校社各有优势[N]. 光明日报，2024-09-30.

基金项目：家庭教育服务指导研究中心 2026 年研究课题（JTJY2026028）。

作者简介：鲁怡（1988.11-），博士研究生，研究方向：民族传统体育、教育与教学。