

民族健身操在高校社团活动中的推广路径与可持续发展策略

何丹宁, 侯锦祥, 王丹

西北民族大学体育学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2025年6月4日; 录用日期: 2025年7月11日; 发布日期: 2025年8月20日

摘要

民族健身操作为融合多民族舞蹈元素与现代健身理念的文化体育项目, 在高校社团推广中兼具增强学生体质、传承民族文化及提升艺术素养的三重价值。当前推广虽通过课程渗透和社团展演取得初步成效, 但仍面临显著挑战, 如全国仅30%的高校拥有专业教练, 注册教练总量仅3万名, 且超过50%的高校缺乏专用训练场地。针对这一现状, 本研究提出系统性推广路径: 通过仪式化展演与媒介符号解析强化文化认同; 建立涵盖注册备案、双导师制、经费分级管理及绩效评估的社团制度体系, 构建校际联盟、非遗基地与社区平台的协同网络; 实施“校内培训 + 外聘非遗传承人”的双轨师资建设; 开发融入地域特色的分层课程模块(基础 - 创编 - 竞技三级); 以赛事活动衔接综合素质评价机制。实践验证, “课程渗透奠基认知 - 社团孵化驱动创新 - 赛事激励维系参与”的三维生态链可有效破解资源约束, 提升创编准确率与文化认同感。为全民健身战略下高校民族体育文化建设提供可复制的范式。

关键词

民族健身操, 高校社团, 推广路径, 可持续发展策略

Promotion Path and Sustainable Development Strategies of Ethnic Fitness Exercises in University Club Activities

Danning He, Jinxiang Hou, Dan Wang

School of Sports, Northwest Minzu University, Lanzhou Gansu

Received: Jun. 4th, 2025; accepted: Jul. 11th, 2025; published: Aug. 20th, 2025

文章引用: 何丹宁, 侯锦祥, 王丹. 民族健身操在高校社团活动中的推广路径与可持续发展策略[J]. 体育科学进展, 2025, 13(4): 515-520. DOI: 10.12677/aps.2025.134071

Abstract

As a cultural and sports project that integrates elements of multi-ethnic dances with modern fitness concepts, ethnic fitness exercises have the triple value of enhancing students' physical fitness, inheriting ethnic culture and improving artistic literacy in the promotion among college student associations. Although initial achievements have been made through course integration and association performances, significant challenges remain. For instance, only 30% of colleges and universities have professional coaches, with a total of only 30,000 registered coaches, and over 50% of institutions lack dedicated training facilities. In response to this situation, this study proposes a systematic promotion path: strengthening cultural identity through ritualized performances and media symbol analysis; establishing a system of association regulations covering registration and filing, a dual-mentor system, hierarchical funding management, and performance evaluation, and building a collaborative network of intercollegiate alliances, intangible cultural heritage bases, and community platforms; implementing a dual-track teacher development approach of "in-house training + external hiring of intangible cultural heritage inheritors"; developing stratified course modules (basic - creative - competitive levels) that incorporate regional characteristics; and linking comprehensive quality evaluation mechanisms with event activities. Practical verification shows that the three-dimensional ecological chain of "course integration laying the foundation for cognition—association incubation driving innovation—event incentives maintaining participation" can effectively break through resource constraints and improve the accuracy of creative composition and cultural identity. This provides a replicable model for the construction of ethnic sports culture in colleges and universities under the national fitness strategy.

Keywords

Ethnic Fitness Exercises, University Clubs, Promotion Path, Sustainable Development Strategies

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着全民健身战略向纵深推进，高校体育文化建设的战略地位日益凸显。民族健身操作为融合民族舞蹈艺术基因与现代健身科学原理的创新性运动范式，凭借其健身性、艺术性与文化性的三维价值耦合，在高校社团生态中展现出显著的推广前景。实证研究表明，该项目不仅能结构性优化学生课余生活形态，有效提升力量、柔韧度及协调性等基础生理机能指标，更通过多民族舞蹈语汇(如藏族“卓”的豪迈律动、土家族“肉连响”的形态美学[1])激活文化传承机制，显著强化参与者的民族认同与跨文化理解能力。然而当前推广实践仍面临系统性挑战：在认知层面，全国仅 30% 高校配备专业教练，基层教师对动作文化内涵的解析能力薄弱；资源维度中，超 50% 高校缺乏专项训练场地，经费支持不足导致社团活动频次受限[2]；路径构建方面，推广模式呈现碎片化特征，缺乏“课程渗透 - 社团孵化 - 赛事驱动”的生态链设计。这种多维困境直接制约了项目的可持续深化——既弱化了体质改善效益(如 BMI 下降 1.5%、心肺功能提升 15% 的潜在健康收益难以规模兑现) [3]，也阻碍了民族文化在青年群体中的代际传递效能。同时国内对于民族健身操的研究多聚焦于赛事举办、精神传承，缺乏对于高校社团的研究。

因此，构建兼具文化适应性与机制可持续性的推广路径，已成为深化体教融合、服务国家文化战略的迫切命题。通过解构推广瓶颈的生成逻辑，探索本土化实践方案，不仅能为高校体育文化供给侧改革

提供理论参照,更对铸牢中华民族共同体意识、优化高等教育育人生态具有重大现实意义。

2. 民族健身操概述

2.1. 民族健身操的定义与特点

民族健身操作为中国各民族传统民间舞蹈与现代健身需求融合的产物,其形成与发展深刻反映了文化传承与时代需求的辩证统一。这一新型体育健身项目在继承民族舞蹈优秀元素的基础上,通过注入体育健身动作元素,实现了民族文化与强身健体功能的有机整合。其诞生根源可追溯至各民族在特定地域环境、人文历史背景下形成的独特文化体系,这些传统文化不仅是民族身份的象征,更是中华文化多元一体格局的重要组成部分。其兴起契合了新时代社会主要矛盾的变化。正如政策导向所示,其发展呼应了“人民群众对美好生活向往”的需求,通过将民族舞蹈的柔美豪放、欢快硬朗等风格特质与现代健美操的编排原则相结合,既满足了全民健身的生理需求,又承载了文化传承的社会功能。在具体实践中,不同地域的创编充分吸纳了本土文化精髓:云南地区以白族霸王鞭、彝族烟盒舞等元素创编成套;藏族聚居区衍生出锅庄健身操;土家族聚居区则发展出摆手操体系,使地域特色成为其核心辨识度。

民族健身操规定套路则是由国家民委为第十届全国少数民族传统体育运动会民族健身操比赛组织创编的规定套路[4]。它以众多民族典型的舞蹈元素为动作素材,把健身作为第一要素,将民族舞蹈的柔美与健身操的力度自然、流畅、合理地结合在一起,突出动作的健、力、美,使民族传统文化与现代健身完美结合。其音乐改编自具有民族特点的歌曲,节奏欢快流畅,律动感强。整套民族健身操时长3分30秒(±10秒),共有56个八拍,寓意为56个民族,融合了维吾尔族、蒙古族、傣族、土家族、藏族等20多个民族的舞蹈元素,每一个动作都具有着民族的风格和韵味。

2.2. 民族健身操的发展状况

伴随社会发展与全民健康意识提升,民族健身操作为融合民族文化与健身功能的体育形态,其价值日益获得社会认同与国家层面的政策支持。政府通过制度化建设强化文化传承保护机制,系统性推进该项目的普及化进程。2007年第八届全国少数民族传统体育运动会首次将民族健身操纳入表演项目体系,其独特的操化动作设计及多民族文化元素的创造性转化,显著提升了公众认知度[5]。

为构建规范化发展路径,相关部门协同社会组织实施标准化管理:制定《民族健身操竞赛规则》等规范性文件,明确动作编排需体现“民族性、体育性、观赏性”三原则;建立专业教练员资质认证体系以提升教学效能;同步加强科研投入,通过运动生理学及文化人类学等多学科研究验证其健身效益与文化价值,推动项目科学化发展。2015年第十届全国少数民族传统体育运动会将其正式列为竞赛项目,标志着项目进入制度化发展阶段。

在当代健身需求多元化与审美范式变迁背景下,民族健身操创新呈现动态演进特征:一方面保留传统舞蹈核心符号(如藏族锅庄、土家摆手舞等动作语汇),另一方面融入现代编舞理念与运动生物力学原理,形成传统性与现代性兼容的多元风格谱系。项目载体亦从单一展演拓展为竞技比赛、社区推广、校园课程等多维实践场景,国家民委创编的56个八拍《中华家园》规定套路更以具象化符号强化中华民族共同体意识。这种创新机制既延续了“舞以宣导”的传统健身智慧,亦为民族文化在现代公共体育空间的传播构建了可持续平台。

3. 民族健身操在高校社团活动中的推广现状

3.1. 社团推广的实践成效与载体创新

当前民族健身操在高校社团体系内已形成多层次传播机制。其成效主要体现在三方面:课程融入的

规模化渗透：部分高校通过体育课程实现项目导流，如北京地区高校调查显示，超 60% 的学生通过必修课程首次接触民族健身操。课程设置采用“基础动作 - 套路编排 - 竞赛策略”三阶模块，辅以集体教学、小组协作与自主练习的混合教学模式，显著提升动作习得效率。文化展演的情感认同建构：依托校园文化节点(如“民族风情月”)开展的竞赛与展演活动，已成为强化文化认同的重要载体[6]。实证数据显示，单场校级赛事可吸引近千名学生参与，使参与者的民族自豪感量表评分提升 18.3%。此类活动将身体实践转化为文化记忆载体，形成“技能巩固 - 团队协作 - 荣誉激励”的良性循环。社团组织的生态化发展：全国高校现存民族健身操社团年均开展活动超 10 场次，累计参与人数突破百万。其运行模式呈现“专业教练指导 + 学生自主创编”的双轨特征，如某高校社团通过成员主导套路设计，使创新实践能力测评得分提高 22.7%。

3.2. 推广进程中的结构性困境

现阶段推广瓶颈主要体现为认知、师资、资源的系统性缺位：文化认知的浅层化困局：师生群体对项目文化内涵的认知存在显著偏差。新疆高校调研显示，50% 参与者对动作背后的民族历史叙事缺乏理解，导致 34.2% 的学生因“文化疏离感”降低参与黏性[7]。此现象源于教学过程中文化阐释环节的缺失，亟待建立“动作语汇 - 文化符号 - 历史语境”的解读框架。师资能力的专业化赤字：现有教师队伍存在三重短板：专业资质认证覆盖率不足 30%；跨学科知识整合能力薄弱；教学方式创新不足。某省高校评估显示，仅 45% 的教师能系统讲解藏族锅庄舞的宗教隐喻与发力原理。资源配置的非均衡性约束：场地器材短缺与资金投入失衡形成恶性循环。调查表明，中西部高校 73.5% 的社团年度经费低于 5000 元，致使 37% 的创编计划因服装道具成本搁置。这种资源匮乏进一步制约了项目的风格多样性发展，如彝族烟盒舞器械套路在非民族地区高校的普及率不足 15%。

4. 民族健身操在高校社团活动中的推广路径

4.1. 文化生态构建：校园文化价值导向的渗透机制

民族健身操的校园推广需在文化生态建构框架下，通过仪式化展演与媒介符号解析的双轨耦合实现深度渗透。依托民族文化节、体育文化月等节点开展专项展演活动，使参与者在具身化实践中将藏族锅庄的宗教隐喻、彝族烟盒舞的农耕意象等身体符号转化为文化记忆载体，形成展演驱动感知的初阶传播闭环。同步整合校园广播、宣传栏及数字媒介构建全息传播矩阵，通过解码动作背后的文化基因，在符号阐释层面强化认知深度，最终构筑“身体实践激活历史记忆 - 媒介传播深化价值认同 - 文化内化反哺生态循环”的可持续机制，印证三亚槟榔小学黎锦纹样与竹竿舞融合实践的文化增殖效应。

4.2. 组织能级提升：社团运作的制度化支撑体系

民族健身操社团建设须突破自发组织模式，构建“制度保障 + 跨界协同”双轨机制。依据高校社团管理办法，建立“注册审批 - 双导师制 - 动态经费 - 考核激励”标准化体系：校团委监管注册年审；校内教师指导动作规范，非遗传承人负责文化阐释及评估；经费配置挂钩文化传承实效。同步打造“校际联盟 - 非遗基地 - 社区舞台”三级网络：校际共享培训资源，非遗基地落地创编实践(如云南高校联合文化馆开发彝族烟盒舞套路)，社区公益展演年均 10 场强化文化传播。文化传承效果评估融入全流程：通过非遗导师对动作文化准确性的量化评分(如服饰、音乐符号的民族性 1~5 级评定)、社区观众问卷反馈(民族元素辨识度与认可度)、成员长期行为追踪(参与非遗研习比例及就业导向)等多维指标，形成“制度赋能 - 资源整合 - 价值输出 - 效果验证”闭环。瑞安职校实践印证其有效性，非遗元素创编准确率提升 35%，成员文化认同感显著增强。

4.3. 师资动能培育：专业能力发展的协同化进阶

师资队伍是民族健身操推广的重要保障，加强师资队伍建设和至关重要。学校应积极引进专业的民族健身操教师，充实教师队伍。同时，加强对现有体育教师的培训，邀请专家学者进行专题讲座和技能培训，提高教师的专业水平和教学能力。鼓励教师开展民族健身操的教学研究和课程开发，探索适合高校学生的教学方法和内容。此外，还可以聘请校外民族健身操专家或民间艺人作为兼职教师，定期到学校进行指导和交流，为学生提供更专业的学习机会。

4.4. 以课程教学改革为契机，融入推广内容

课程教学改革是高校教育教学的重要任务，将民族健身操融入课程教学改革，能够为推广提供有力支持。学校可以将民族健身操纳入体育课程教学体系，作为选修课或必修课开设。在课程教学中，教师要根据学生的实际情况和需求，合理安排教学内容和教学方法。注重理论与实践相结合，不仅要传授民族健身操的动作技能，还要讲解其背后的民族文化内涵。采用多样化的教学手段，如多媒体教学、小组合作学习等，提高学生的学习兴趣 and 参与度。此外，还可以开发校本课程，结合学校的特色和地域文化，编写具有针对性的民族健身操教材。

4.5. 以活动开展为载体，增强推广效果

活动开展是推广民族健身操的重要载体，通过举办丰富多彩的活动，能够增强推广效果。学校可以定期举办民族健身操比赛，设置不同的组别和奖项，激发学生的参与热情。比赛可以邀请专业评委进行评审，保证比赛的公平公正。同时，将比赛成绩与学生的综合素质评价挂钩，提高学生的重视程度。此外，还可以组织民族健身操表演活动，如在学校运动会开幕式、文艺晚会等场合进行表演，展示民族健身操的魅力。鼓励社团成员走出校园，参加社会公益活动或商业演出，扩大民族健身操的社会影响力。

5. 结论与展望

本研究系统解析了民族健身操在高校推广中承载的增强体质、传承文化与提升美育三重价值，同时揭示其面临专业师资结构性短缺、场地资源供给不足、文化认知深度缺失以及推广模式系统性失衡等多重挑战。为破解这些发展瓶颈，提出融合文化生态建构、组织制度优化、师资专业培育、课程分层设计及活动品牌驱动的综合路径：通过校园节庆的仪式化展演与多媒体文化符号解析强化价值认同；建立涵盖注册备案、导师配置、经费保障与绩效评估的社团制度支撑体系，结合校际联盟协同、非遗基地联动、社区平台拓展实现资源整合；推行校内教师专业化培训与外聘非遗传承人指导的双轨师资发展模式；开发融合地域文化基因的分层课程模块；构建赛事活动与综合素质评价衔接的激励机制。实践证明，以课程渗透奠定文化认知基础、社团孵化提供创新实践平台、赛事驱动构建可持续参与动力的三维生态链范式，有效化解了推广中的资源约束与文化疏离问题，不仅显著提升项目参与度与创编准确率，更通过身体实践实现民族文化基因的活化传承，为高校民族传统体育可持续发展提供了可复制的理论模型与实践样本。

展望未来为确保持续推动民族健身操在高校社团中的深化发展，亟需构建面向未来的系统性策略框架：通过创新性融入街舞等流行元素、现代编舞理念及 AI 辅助编排、VR 沉浸体验等科技手段，在坚守文化内核的基础上增强时代吸引力；同步系统设计融合民族纹样的统一视觉标识体系，借助文创开发与社交媒体强化品牌符号传播；深化与文旅部门、文化企业及非遗保护机构的跨界协同，探索实训基地共建、专家资源共享及多元化经费筹措机制；建立基于运动生理学与心理学的动态追踪评估模型，科学监测参与者的生理机能改善、心理健康水平与文化认同变化；推动体育学、艺术学及民族学交叉学科建设，

设立专业课程模块培养复合型人才梯队；最终将项目深度融入全民健身、健康中国、文化强国与中华民族共同体构建的国家战略框架，充分发挥其在促进大学生全面发展、增进民族团结、传承中华优秀传统文化方面的独特价值。

综上所述，民族健身操在高校社团活动中的推广与可持续发展，是一项需要文化引领、制度保障、资源协同、科学支撑的系统工程。通过坚定实施“三维生态链”推广路径与前瞻性可持续发展策略，民族健身操必将成为高校体育文化建设中一道亮丽的风景线，为培养德智体美劳全面发展的时代新人、服务国家战略需求贡献独特力量。

参考文献

- [1] 朱晓红. 溯源、解构与当代形塑: 民族健身操身体动作之研究——基于土家族“肉连响”健身操个案分析[J]. 体育学刊, 2023, 30(4): 26-32.
- [2] 南敏镐, 金昌权. 民族地区高校开设民族健身操的必要性和可行性分析[J]. 延边大学学报(社会科学版), 2017, 50(3): 127-131.
- [3] 陈静. 民族健身操在全民健身中的价值研究[J]. 体育世界(学术版), 2020(3): 193+189.
- [4] 韦晓康, 代嘉. 全国少数民族传统体育运动会: 铸牢中华民族共同体意识的重要符号[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(9): 65-78.
- [5] 蔡丛珊. 《全民健身计划(2021-2025年)》背景下我国民族健身操的发展研究[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(体育管理分会). 2022: 299-301.
- [6] 江潇. 昆明市高校民族健身操课程开设现状与课程建设研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南民族大学, 2013.
- [7] 张瑞珠. 民族健身操引入新疆高校体育教育专业校本课程的可行性研究[D]: [硕士学位论文]. 乌鲁木齐: 新疆师范大学, 2010.