ISSN：3105-0085
EISSN：3105-0093

琼游记：海南少数民族传统体育文旅体验式研学探索

李 琛

海口经济学院，海南 海口 571127

摘 要: 海南黎族、苗族传统体育项目根植于本土生产生活方式与节庆民俗文化，跳柴、独木漂、射弩、陀螺等运动项目既是少数民族群众喜闻乐见的传统娱乐形式，也是海南省非物质文化遗产体系当中极具代表性的重要组成部分。通过实地走访调研发现，虽然上述民族传统体育项目已经被纳入非遗保护名录，但现实传承局面不容乐观，核心传承人普遍步入老年，青少年群体缺少常态化接触、学习传统体育的渠道；当前海南研学市场蓬勃发展，但大量研学产品依旧停留在观光打卡层面，能够让学生深度动手参与体验民族体育的优质产品供给不足，非遗文旅商业转化路径不通畅。本研究以 6-15 岁青少年作为目标服务群体，依托大学生团队自创 “琼游记” IP，构建起文化记录、课程开发、景区落地体验三位一体的实践模式。综合运用文献查阅法、实地访谈法、产品开发法以及小规模试点实践等研究方法，完成黎苗传统体育动作影像采集、基础数字化归档整理、研学教案编写以及 IP 文创设计工作，并在部分学校开展小范围试点应用。

关键词：少数民族传统体育；文旅融合；体验式研学；非遗数字化；青少年教育

DOI：10.64649/yh.shygl.issn3105-0085.202610014

1 研究背景

近些年来，国家持续重视少数民族传统文化保护、全民健身事业发展以及研学旅行产业建设，海南省也结合自贸港文化建设目标出台系列配套政策，鼓励少数民族传统体育项目进校园、进景区，大力倡导运用数字化技术手段开展非物质文化遗产保护工作。《全民健身计划》《海南省非物质文化遗产保护条例》等政策文件，明确提出要挖掘少数民族传统体育价值，推动非遗资源教育转化与文旅开发，为本项目开展提供坚实的政策依据。

海南黎族、苗族拥有十分丰厚的传统体育资源，跳柴、独木漂、射弩、陀螺、秋千、板鞋竞速等项目脱胎于狩猎劳作节庆等生产生活场景，不只是简单的民间体育游戏，更是承载民族历史记忆、伦理观念与民俗的文化载体。但实地调研过程中可以明显感受到，这类传统体育项目活态传承面临诸多现实难题。掌握完整技艺的传承人大多年龄偏高，后继人才储备不足；现代生活方式转变之后，当地青少年日常学习生活中几乎没有机会接触传统体育技艺。现阶段民族传统体育的对外展示大多局限于节日庆典的舞台表演，表演侧重观赏性，缺少面向普通青少年的常态化体验教学体系。

伴随海南文旅产业升级，研学旅行市场规模不断扩张，但市场产品同质化问题突出。多数研学产品以参观游览、拍照打卡为主，沉浸式体育实践内容稀缺，学生只能被动观看，很难亲身参与，难以读懂民族体育背后蕴藏的民俗内涵。依靠博物馆档案保存、节日汇演的传统保护模式，已经难以适配当下新媒体时代的文化传播环境。非遗如果只封存于档案库，就会慢慢脱离大众生活。想要实现传统体育活态传承，就必须搭建青少年可以持续参与的实践场景。

2 研究意义

第一，在非遗活态传承层面。项目团队深入乡村走访传承人，将大量依靠口传心授、缺少文字影像记录的传统技艺，通过视频拍摄、文字记录的方式保存下来。借助研学活动载体，让青少年近距离接触黎苗传统体育，扩大非遗传承受众群体，改变传承仅依靠少数老传承人的局面，助力民族传统体育活态延续。

第二，在研学教育层面。本项目开发本土化民族体育研学课程，兼顾体育运动锻炼与民俗文化科普，填补海南本土民族体育研学课程供给短板，为中小学课后服务、校外研学实践提供特色化选择，帮助青少年建立对海南本土少数民族文化的认知，增强本土文化认同感。

第三，在产业实践层面。项目探索 “课程服务 + 文创销售 + 合作支持” 轻资产运营模式，不盲目投入重资产，适合大学生创业团队与中小型文旅机构借鉴，为民族非遗类文旅项目市场化落地积累实操经验。

第四，在人才培养层面。项目依托休闲体育专业本科生团队实施，把课堂上学到的运动教学、体育产业相关理论知识应用到真实项目当中。田野调查、课程设计、商务对接、影像素材处理等工作，全方位锻炼团队成员综合能力，实现专业教学与创新创业实践双向赋能，是产教融合模式的有益尝试。

3 国内外研究现状

3.1 国内研究现状

国内学术界针对少数民族传统体育、文旅

ISSN：3105-0085
EISSN：3105-0093

融合发展、非遗数字化保护已有较为丰富的研究积累。众多学者肯定少数民族传统体育巨大的文旅开发潜力，同时指出行业普遍存在传承人群老龄化萎缩、现代化创新改造不足、文旅产品同质化严重等现实矛盾。很多地区民族传统体育依旧停留在节日汇演、走马观花式参观层面，没有转化成面向青少年群体的系统化教学课程，文化价值很难传递给年轻一代。

非遗数字化保护是近几年研究热点，大量研究提出利用 3D 建模、动作捕捉、VR 虚拟技术保存传统体育技艺。但现实当中大量数字化成果完成之后存储在数据库内，仅仅完成档案保存功能，缺少面向青少年的产品转化，文化保护成果和大众市场应用之间出现明显断层，数字化资源 “沉睡” 现象较为普遍。

3.2 国外研究现状

国外对于本土民俗体育文化保护，普遍重视数字化档案建设与文旅商业开发同步推进。部分国家完成本土民俗体育动作捕捉，搭建三维数字档案库，同时将民俗体育资源改造为游客、青少年可以亲身参与体验的文旅产品，构建起档案保存、科普教育、旅游消费一体化完整链条。国外经验启示我们，民俗体育文化保护不能只做静态档案保存，必须面向当代受众开展产品化改造，才能实现活态存续。

不过国外社会环境、民族文化背景、教育体系与海南地区差异显著，发展模式不能直接照搬照抄。我们只能借鉴其 “保护与应用并重” 的思路，所有产品设计、运营模式都必须结合海南黎苗本土文化特点、本地教育市场实际情况进行本土化调整创新。

4 黎苗传统体育文旅体验项目实施成效

4.1 文化保护成效：完成部分民族体育资料采集与数字化存档

项目团队深入黎族苗族聚居村落开展实地走访，面对面访谈非遗传承人，收集口述史料、民俗故事，拍摄传统体育完整动作影像。许多传统技艺长期依靠传承人口传心授，缺乏系统文字、影像留存。团队将调研获取的一手资料整理加工，形成视频素材、文字实录以及基础三维素材库，完成部分民族体育资源数字化归档。数字化资料既降低传统体育技艺失传风险，也为后续课程教学、学术研究留存珍贵原始资料。

4.2 教育实践成效：产出一套可落地的青少年研学课程

经过前期调研分析、多轮课程修改打磨以及小规模试点测试，项目产出适配海南本土情况的研学教案。课程充分考虑不同年龄段学生身心特征，兼顾活动趣味性、操作安全性以及民俗文化内涵，课程体系具备进校园、进景区两种落地路径。从试点效果来看，参与学生对于黎苗传统体育表现出较高参与兴趣。学生不仅学习传统体育基础动作技能，同时了解项目背后的民俗起源、民族故事，实现体育锻炼与民族文化科普双重教育目标。但现有课程版本仍较为基础，不同年龄段区分度还需要进一步优化完善。

4.3 产业探索成效：初步摸索多元运营模式

项目探索 “研学服务费 + 文创销售 + 合作支持” 多元收入路径。现阶段项目处于试点打磨阶段，还未大规模推向市场，课程体系经过迭代完善之后具备对外复制推广的基础条件。团队搭建新媒体线上账号，发布民族体育相关科普内容，但是账号运营时间较短，网络流量不稳定，线上文化传播影响力有限，IP 线上传播路径仍需要持续探索优化。

4.4 人才培养成效：团队综合实践能力得到锻炼提升

项目从前期田野调研、IP 文创设计、研学课程编写，再到商务对接、试点组织执行，全部由学生团队完成。实践过程促使团队把课堂学习的休闲体育、运动教学相关理论知识应用到真实场景，田野调查能力、课程产品设计能力、商务沟通、素材剪辑处理等综合能力得到切实锻炼，实现专业学习与创新创业实践相互促进，体现产教融合育人价值。

5 优化对策与发展路径

5.1 建立稳定长效的传承人合作机制

非遗传承人是民族体育文化的核心载体，项目需要与传承人搭建长期稳定合作关系。给予传承人合理劳务报酬，充分尊重传承人知识产权。开展素材采集、课程开发工作之前，主动和传承人充分沟通，准确把握项目文化内核，避免为了娱乐效果歪曲民族文化内涵。条件成熟之后，邀请传承人走进研学课堂、校园课堂开展现场教学，让传承人直接参与活态传承实践，保障课程文化真实性。

5.2 分层迭代打磨标准化研学课程体系

进一步细化课程分层设计，针对 6–9 岁、10–12 岁、13–15 岁三个年龄阶段分别开发专属教学方案。6–9 岁低龄学生以游戏化体验为主，降低动作难度，侧重激发文化兴趣；10–12 岁兼顾技能练习与民俗知识学习；13–15 岁高年级阶段提高民族历史、非遗理论内容深度。针对传统体育原始器材存在的安全隐患开展器材改良升级，完善活动安全管理预案，编写标准化教学手册，统一教学流程，为后续多地点复制推广奠定基础。持续收集学校、学生、传承人反馈意见，不断迭代更新课程内容。

5.3 多渠道拓展市场，推进线上线下协同发展

线下市场采取循序渐进拓展策略，优先对接民办研学机构、民办学校积累落地案例，沉淀成熟服务经验之后，再逐步拓展公立学校合作资源；筛选合适景区打造小型样板体验点，以样板项目带动市场认可度提升。线上持续运营短视频新媒体账号，持续推送传承人纪实故事、黎苗传统体育科普短视频，扩大“琼游记”IP 社会影响力。积极参与大学生创新创业比赛、文旅行业展会，增加项目曝光度，对接更多合作资源。

5.4 拓宽资金来源渠道，坚持轻资产运营路线

项目资金除依托大学生大创项目经费之外，主动对接文旅部门、文化馆、文旅企业寻求合作资源与经费支持。文创产品采取小批量定制模式，按需生产，规避库存积压风险。发展前期重点输出课程方案、研学执行服务，不开展重资产投资建设，控制项目运营风险。待商业模式经过市场验证成熟之后，再循序渐进扩大项目规模。

5.5 分阶段稳步推进数字化资源建设

数字化建设分清短期、中长期目标。现阶段优先完善视频库、文字资料库，数字化资源优先服务研学课程教学使用；待后续项目经费、技术条件充足，再启动 VR 交互体验等高技术产品开发。部分基础数字科普资源可以免费向海南本地中小学开放共享，扩大民族传统体育文化传播覆盖面，发挥非遗数字化公共教育价值。

6 结论与展望

6.1 结论

第一，海南黎族、苗族传统体育拥有良好的青少年研学开发价值。黎苗传统体育作为海南重要非遗资源，既可以开展身体锻炼，又承载丰富民俗文化，适配青少年研学教育需求。但是原生形态的传统体育项目不能直接用于研学活动，必须经过安全性改造、课程重构设计，才能够面向青少年落地开展。

第二，“非遗保护 + 青少年研学 + 文旅市场” 融合发展模式具备现实可行性。本项目依托“琼游记”IP 完成调研走访、数字化存档、研学课程开发以及小规模试点，证明大学生团队可以完成民族体育研学项目从 0 到 1 的实践落地。把非遗文化保护放在首要位置，利用研学服务收益反哺非遗传承工作，能够在一定程度缓解民族传统体育后继人才不足的现实困境。

第三，本土民族体育研学落地过程当中依旧面临多重现实约束。传承人对接沟通、课程持续打磨、市场渠道开拓、项目资金短缺、数字化技术条件限制都是客观存在的阻碍。此类文旅研学项目不能追求快速扩张，应当坚持小步试点、逐步迭代，优先打造样板案例，再向外复制推广。

第四，休闲体育专业本科生开展民族体育文旅项目具备专业优势。专业知识支撑团队完成传统体育项目教学化改造，创新创业实践反过来巩固课堂理论知识，是落实产教融合育人的有效路径。

6.2 展望

海南自贸港建设持续推动文旅产业转型升级，本土特色文化研学赛道拥有较大发展空间。当前“琼游记”项目依旧处于初步试点阶段，课程体系、市场规模、数字资源库都还有很大提升空间。后续项目团队将持续完善分层研学课程体系，拓展学校、景区合作点位，扩大研学实践规模；不断丰富非遗数字资源库，开发多元化 IP 文创产品；继续挖掘海南其他少数民族传统体育项目资源，丰富研学内容矩阵。希望通过持续实践，为海南黎苗非遗活态传承贡献青年力量，探索少数民族传统文化与现代教育、文旅产业共生发展的可行道路。

参考文献：

[1] 国家体育总局 . 全民健身计划（2021—2025 年）[Z]. 2021.

[2] 海南省人民代表大会常务委员会 . 海南省非物质文化遗产保护条例 [Z]. 2022.

[3] 白晋湘 , 万义 , 白蓝 , 等 .“十五五”时期我国民族传统体育传承发展研究 [J]. 体育科学 ,2025,45(12):3-11.DOI:10.16469/J.css.2025KX105.

[4] 李金芳 , 金宁 .AI 技术赋能民族传统体育非遗数字化保护与现代化转型的路径研究——以蒙古族非遗体育项目为例 [C]// 中国体育科学学会 . 第十四届全国体育科学大会学术成果汇编——墙报交流 (武术与民族传统体育分会).2025:14473-14475.DOI:10.26914/c.cnkihy.2025.106753.

作者简介：李琛（2005.01—），男，汉族，安徽淮南人，本科在读，研究方向：民族传统体育。

项目信息：海口经济学院 2026 年国家大学生创业训练项目计划国家级立项《琼游记 – 海南特色文旅体综合体验式研学先行者》（课题编号 :202612308020）。