

# 壮族传统体育项目抛绣球在小学体育课上的运用与探索

马健模

南宁市吉祥路小学

**摘要：**抛绣球原本是壮族最为流行的传统体育项目之一，是一项非常好的体育运用项目。但随着市场经济的推动与城市化建设的发展，抛绣球已成为广西少数民族传统体育运动会的竞赛项目，具有深厚的文化性的特点与娱乐性、观赏性特点。同时，也是全国少数民族传统体育运动会上的表演项目。它有良好的健身价值，并具有欣赏性与娱乐性。

**关键词：**壮族传统体育项目；抛绣球；小学体育；运用探索

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.04.048

## 一、抛绣球的历史与发展

抛绣球是壮族群众喜闻乐见的一项传统体育项目，可以说与其生产、生活等活动息息相关，其历史最早可追溯至2000多年前，直接反映了壮族人民从落后到步入文明的发展历史。当最初的绣球原型被说成是一种工具，叫作“飞砣”。它铸造于青铜之上，主要用于狩猎活动和战争，这种工具的身影早在2000多年前绘制花山岩画时就已出现。然而，虽然飞砣的历史相当久远，但它作为男女传情之物的文字记载，却是从唐宋时期才开始大量出现的。唐宋时的绣球，制作材料与现在的绣球已经相当类似，填充物主要有豆粟、棉花籽等农作物种子，表达了盼望五谷丰登、多子多福的美好愿景。

到明清时期，绣球仍活跃在壮族人的生活中，绣球背后的蕴意也早已不再限于男女之情。如清吉庆《广西通志》记载：“上映山僻，水少土瘠，民贫，农力虽勤，岁无余积。年节老者聚饮，少者抛球为乐，妇女衣短裙服饰尚青蓝”。此时抛绣球已经成为一种老少皆宜，具有广大群众基础的娱乐项目。随着社会的进步，以长春电影制片厂1961年出品的风光音乐专题片《刘三姐》为代表，由苏里执导，黄婉秋、刘世龙等主演，一系列影视作品和艺术作品向世界各地介绍这一壮族特色文化。就目前而言，绣球作为壮族具有代表性和典型性的文化符号，广泛参与自治区人民的生活。绣球大如拳头，里面盛着棉籽、谷子、谷壳等，彩带和红坠分别系在上、下两端。人们在茶余饭后相互抛接，以消遣身心。

## 二、抛绣球动作技术指导

拿球摆球动作与跳短绳动作有相同之处，教师可以通过让学生练习跳短绳，使学生体会掌握摆球的动作，以腕关节为轴心，保证抛绣球的方向。我在教、训抛绣球的过程中发现，有些学生在抱绣球时，抱绣球的方向与抛绣球的方向不一致，容易造成抛绣球的方向向左或向右偏移。因此，在教学之初，教师应该教会学生在持绣球时，将绣球置于体侧，使绣球垂直于

绣球架方向，这样在抛绣球时，手臂伸直，顺势将球送出，绣球的方向就不会与绣球架偏离，抛绣球时只要调整好高度，抛绣球命中率就能提高。

往返跑动作主要是指导学生如何降低重心进行跨步转身，缩短学生的往返跑时间，增加跑的次数，同时增加投球的次数，在做动作的同时，也可以做动作，在抛绣球的训练过程中，有的同学在往返跑的过程中，为了增加抛绣球的次数，认为跑得越快越好，其实这样的思路是不完全对的。如果同学们的体能和耐力速度都非常好的话，那真的是来回跑的越快越能投出绣球，而且投出绣球的次数越多命中率也会越高，当然这是要建立在动作手法不受影响的前提下的，反之则是事与愿违的。不过对于大多数同学而言，教师的建议是中速跑，这样既不会对体力消耗过大，又会对降低命中率的动作技术造成影响。如果学生已经有了一定的命中率，往返跑的速度可以适当加快，这样抛绣球的次数就会增加，满分者也会增多。

## 三、抛绣球在小学体育课中的意义

### （一）让传统民族体育更适合校园

绣球最早是古代的一种武器，这种用于狩猎和战争的武器，随着社会的发展，逐渐演变成一种娱乐身心的玩物。教师改进了适合校园的民族特色游戏“背篓抛绣球”，明确本节课的学习目标是通过抛绣球来发展学生的速度、上肢力量、灵敏、灵活和腰腹力量，以促进学生在抛、推、抛类项目中的锻炼水平。因此，把如何柔和匀速发力、抛球如何精准、重心的连贯移动，都作为教学组织工作的重点来抓。同时，将“背篓抛绣球”游戏与体能训练相结合，可以在享受游戏的同时，使学生得到锻炼<sup>[1]</sup>。

### （二）学校体育建设、发展的需要

学校体育是在以学校教育为主的环境中，有目的、有计划、有组织地促进受教育者的身心健康发展的教育活动，全面的提升学生学习的积极性。学校体育属于教育范畴，受政治、经济和文化教育的影响和制约，通过

培养人才服务于这个社会,无论在何种社会条件下都是如此。无论是体育还是教育,都是伴随着人类社会的产生和发展而产生的人类社会的一种文化现象。体育与教育从来都是紧密相连的,体育从来都是教育的重要组成部分,作为培养人、教育人的必要手段。

### (三) 少数民族传统体育保护和发展的需要

在体育教学方面,由于进入学校教育,抛绣球已经成了体育中考中民族考试项目,在普及面上得到很大的扩展,所以相关体育项目和体育游戏的数量很多,不仅在民族体育上占尽了锋芒,而且在进行传承与发扬的同时提高了学生的体育成绩。就目前而言,也是因为前几年进了一些民族运动的普及,所以才有了抛绣球,有了板鞋比赛,有了田阳舞狮的本领等等<sup>[2]</sup>。基于此,这些少数民族传统体育项目,在经过学校的“教”与“学”的锤炼后,能够有效增强小学生的民族意识和培养学生的爱国情怀,并通过相关的教学课程来对这些项目的发展和升华,在理论上、方法上必然会产生有效的推动作用。同时,当地少数民族体育项目进入农村学校,学生在九年义务教育体系的漫长岁月中,不仅在学校教育的带动下,实现了对本民族传统体育文化的认同,而且弘扬了民族传统体育文化。由于多民族在同一地域交叉居住,体育课堂有必要大力开发和研究多个方面的传统民族体育项目,从而促进民族文化的融合,让其发挥重大作用<sup>[3]</sup>。

## 四、壮族传统体育项目抛绣球在小学体育课上的存在问题

### (一) 民族传统体育人才匮乏

传统的民族体育活动都是从少数民族的日常生活中逐渐发展而来的。也因为此种原因,相关体育项目的教学是需要充分了解和熟悉民族传统体育的体育教师进行指导。现阶段,部分小学体育教师虽然大多都具有足够的专业知识,都能较好地完成体育课的教学任务,但对民族传统体育项目了解较少。

为此,需有计划、有目的地教师对相关技能运动的教育与培训活动,以促进壮族传统体育活动在小学体育教学中的全面开展。同时,学习也可学习借鉴少数民族地区的开展经验,建立实际长效的培训机制,从而使抛绣球运动项目进入体育课程的各项工作都能够科学合理的落到实处。

### (二) 民族传统体育与体育教学活动相结合的问题

目前比较普遍的现象是,在小学阶段的体育教学中,民族传统体育项目与小学体育课程标准基本不能有效结合、不能有效结合的教学方式是最核心的问题。大家都知道体育课的目的是为了加强小学生的体质,培养其身体素质和心理素质。就目前而言,大多数小学体育课程教学方式往往都是侧重于田径、球类等被人们众所

周知的项目<sup>[4]</sup>。所以,传统的民族体育活动项目基本上不会作为教学内容来进行教学选择。通过开展壮族传统抛绣球的体育活动项目,能够达到锻炼小学体育课的目的,同样可以使学生的体质得到全面增强。然而,在传统的民族体育活动的开展和实施过程中,体育教师在课程的组织和讲授方式方法上存在一些不可控的因素,会产生一定的安全隐患。同时,大部分小学都有硬件设施开展民族传统体育活动项目,这对于体育场地的要求并不特殊。能完全实现体育教学模式与民族传统体育的有效结合,只要思想上高度重视,教学上精心组织就可以了。

## 五、壮族传统体育项目抛绣球在小学体育课上存在问题的解决策略

### (一) 加强学生参加民族传统体育活动的组织与管理

现阶段,需围绕壮族传统体育项目来开展一系列的抛绣球赛事、活动等,促进其在参与性、创造性多个方面的发展,可以在各有关行政管理部门的配合组织和管理下开展,使得抛绣球活动达到学校既定的人才培养目标的过程,此种方式也是学校能够保持正常教学秩序的必要前提条件。体育教学中可以增加民族传统体育教学活动,并按一定比例将运动质量或抛绣球考核纳入教学管理,使整个体育教学过程充实起来,而不与教学大纲发生冲突。或者,将与民族传统有关的抛绣球活动项目开设在课外活动或兴趣小组中,为学神营造一个良好的学习交流环境,同时也更进一步的丰富体育课堂教学内容。

### (二) 因地制宜借鉴民族地区的开展形式

为了让学生在自己熟悉的成长环境中,能够较以往更好地体验民族文化的传承,拔高自身思想认识,教师要让小学体育课程成为抛绣球运动项目的基础活动基地,促进文化与学科之间的融合,从而使壮族传统体育项目成为学生喜爱的活动,让学生在锻炼身体素质的同时,也能够满足他们不同的学习需求与文化需求,促进其核心素养的提升。

现阶段,应有计划、有目的地将符合小学生生理和生理特点的民族传统体育项目引入学校大课间,将趣味性强、更具地方特色的传统项目引入学校,创编壮族传统体育抛绣球活动的具体内容,以此种方式提高学生审美情趣和艺术素养,让其深刻体会到壮族传统体育活动的魅力与乐趣所在,并对传统的民族体育文化的深刻内涵也能有所领悟。除此之外,教师需借助体育课程的方式来积极促进学生健康成长,使学生在课堂上培养自身良好的体育意识,并通过多种组织形式,营造积极向上的学习氛围,使传统体育活动与体育课程有效结合。也可让学生选择自己喜欢的抛绣球运动方式,使其在活动

中体验到民族体育的魅力,学会基本抛绣球的方法,牢记团队合作的重要性,进而实现积极主动地全身投入。

### (三) 激发学生的学习锻炼兴趣

体育教育是决定学生人格发展以及其性格塑造的关键学科。在传统的体育教学中,教师通常情况下并没有切实遵循学生个体之间的不同差异,更多将关注点放在了学生的运动技能以及体育成绩的提升上,使学生在此种教育方式下,逐渐失去了对体育课程的积极性,从而使得相关的教学问题层出不穷。现阶段,由于壮族传统的抛绣球体育活动具有很好的趣味性与观赏性,与学生的特点和兴趣爱好十分吻合,因此也能够充分调动学生对体育运动的参与热情。同时,壮族传统的抛绣球活动虽然丰富多彩,趣味性十足,但并不能够符合全部学生的能力水平与需求爱好,为此,在进行相关活动时,教师要充分考虑学生的实际情况,选择多种方式让学生能够自觉、积极的参与活动,使其与教学进度契合度高,从而实现强身健体、愉悦身心的效果。

## 六、壮族传统体育项目抛绣球在小学体育课上的运用

### (一) 学练赛,层层呼应,环环相扣

在“抛绣球”体育课中,教师遵循“教会、勤练、常赛”的原则。在准备活动部分,学生通过热身慢跑和民族舞蹈来活动身体各关节;在基本部分,张教师设置了“彩云之南欢乐旅途”的情境,帮助学生了解更多的民族文化知识;随后,教师围绕“抛”的技术设置层层递进的游戏情境,分层增加动作难度,最终通过背篓绣球比赛让学生在比赛中学会完整的背篓绣球;最后,在体能练习部分设置体能加油站的情境,用绳梯练习、三米横向移动、波比跳的方式进行补偿练习,发展学生下肢力量,全面发展学生体能;在结束部分,张教师带领孩子们进行放松练习,孩子们在悠扬的少数民族音乐中进行肌肉放松。

现阶段,小学体育课程中一体化设计的教学模式,既是促进学生身心健康全面发展的关键。同时也是学校实现体育课程转型的基础所在。精准的学、精巧的练、精妙的赛能够帮助学生在不同情境中掌握动作要领,并能够帮助学生学以致用,掌握体育运动技能,提升教学效能。

### (二) 分解动作,逐步教授

本课的学练赛环节由简到难,循序渐进,采用多样化的练习方式使学生逐步掌握所学内容,提高练习兴趣。在课程核心基本部分,教师首先通过“彩云之南欢乐旅途”的情境帮助学生了解更多的民族文化知识。随后,教师围绕“抛”绣球的技术设置了“乐戏绣球”“抛一抛,找朋友”“抛一抛,集花瓣”“抛一抛,收种子”“满载而归”比赛和“体能加油站”等游

戏情境,分层增加动作难度,最终通过背篓绣球比赛让学生在比赛中学会背篓绣球技巧。

### (三) 选择合适的教学内容

在以往的体育课程开展过程中,受性格特点影响,或受外界各种因素影响,学生的个人能力水平、身体素质和心理素质必然存在一定的差异。抛绣球运动对大多数学生来说比较陌生,教师通常忽略了学生之间的差异,导致部分学生与抛绣球运动的契合度不高,对抛绣球的运动技巧、运动方法等不甚了解,对体育活动的内容和强度不能很好的适应。长此以往,学生对抛绣球运动极易产生抵触情绪和抵触情绪,对学生的体能和心理素质难以有效培养。

### (四) 将抛绣球运动引入课外体育活动

抛绣球要有针对性地启发学生的个人潜能,加强对课程活动的改革创新,除了在课内的体育课堂中引入抛绣球运动,还可以在学生的课外体育活动中加入抛绣球运动,在此基础上提高学生的课程训练效果,增强他们的身体素质,使他们在刚入学时就能对抛绣球运动有所了解和学习。其中,要让学生全面掌握抛绣球运动技能,仅靠教师在课堂上的讲解是不够的,需要在学校内部形成良好的文化氛围,创造积极的条件,如创办抛绣球社团,定期举办抛绣球比赛等,吸引更多学生的加入。

## 七、结束语

总而言之,小学体育课程中,实践壮族传统体育项目抛绣球,可促进学生综合素质与运动技能的提升。为此,教师在开展抛绣球活动时,需要明确这项传统体育运动项目的内涵,并根据学生的实际情况来选择合适的运动强度,再通过讲解与示范、做好准备工作与开展多样的竞赛等科学的教学方法,激发学生的各项潜能,让壮族传统体育项目抛绣球更好发挥作用。

## 参考文献

- [1]文宽,徐飞,邹泽豪,辛鑫,蔡楠萍,陈浩.新型城镇化视角下高校开展民族传统体育对策研究[J].武术研究,2019,4(4):117-121.
- [2]金南,何茂玉.少数民族大学生体育行为习惯影响因素的调查研究——以滇西科技师范学院为例[J].体育科技文献通报,2019,27(5):35-37.
- [3]田龙.高校地域性民族传统体育教学模式应用评价——基于文化传承视角[J].吉林工程技术师范学院学报,2019,35(4):53-55.
- [4]季浏.增进学生身心健康是我国学校体育发展的根本和方向——学习贯彻习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神[J].吉首大学学报(社会科学版),2020,41(1):28-37.