

文化自信视角下技工院校抛绣球运动教学开展实践探究

钟学耀¹ 唐应山¹ 黄柯贤¹ 黄谟莉²

1. 桂林技师学院; 2. 桂林市育才融创实验学校

摘要: 抛绣球运动是民族传统体育的重要组成部分, 具有独特的民族性、趣味性、健身性、观赏性及社交互动性, 将其纳入技工院校体育课中展开教学, 目的在于提高学生对民族传统体育项目的认知, 提升学生体质健康水平, 同时增强学生民族文化认同感与自信心。本文以文化自信为视角, 以技工院校学生为对象, 探究抛绣球运动教学目标定位、实践困境。提出建立有效激励手段、优化教学内容、建立长效机制等建议, 为技工院校抛绣球运动教学提供一些新的思路。

关键词: 文化自信; 抛绣球; 运动教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.10.245

引言

文化自信是国家民族发展之根本力量, 是自强之基, 唯有怀揣文化自信的民族, 方能在前行道路上行稳致远。这是对文化自信特点和作用的诠释, 阐明了文化自信的独特地位。少数民族传统体育是民族文化的重要组成部分, 在长期的历史发展与传承中延续至今, 凝聚了民族文化、思想、智慧、精气神, 是民族文化自信培养的宝贵资源。2020年中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》, 提到推广中华传统体育项目, 因地制宜开展传统体育教学、训练、竞赛活动。随着民族传统体育进校园的发展, 对职业院校的体育教育工作也产生一定的影响。基于此, 结合技工院校体育课教学特点及学生全面发展需要, 从以下几个方面展开探究。

一、文化自信视角下技工院校抛绣球运动教学目标定位

(一) 以体育人, 以文化人

体育教育的本质是以身体活动作为基本手段, 促进学生在身体、心理、社会适应新等方面的全面发展, 兼具教育性、健身性、社会性等多重属性, 是促进学生全面发展的重要途径。民族体育抛绣球是一项传统项目, 在演变和发展中, 逐渐成为了一种积极向上的体育活动^[1]。在体育课上学生进一步了解抛绣球的民族文化、历史渊源, 更好的理解这项运动承载的社交礼仪、审美观念与民族精神; 在抛绣球技巧学练中学生掌握抛、接、甩、扭旋等动作技巧及竞赛规则, 将抛接动作中蕴含的肢体协调性、肌肉控制能力、空间感知能力, 转化为学生体能发展、运动发展所需的能力。其过程中既有体育运动的健身作用及锻炼效果, 也有民族文化特有的传统智慧, 实现体育与文化的协同育人。

(二) 强健体魄, 锤炼技能

抛绣球运动是一种需要协调身体姿态、脚步移动、眼手配合才能高效完成的运动。在体育课上开展抛绣球运动, 可以增强学生上肢力量, 特别是手臂和肩部的肌肉, 因为抛球时需要较大的力量制。同时, 抛绣球运动还能培养学生果断、坚毅、自信和积极向上的高尚品质和情操。对于技工院校的学生而言, 在其专业技能发展乃至今后的职业发展中, 也需要这些灵活的动作技巧、快速反应能力、良好的体能素质及协调性。总而言之, 抛绣球运动动作的独特性, 有利于增强学生力量素质、柔韧素质、协调素质、灵敏素质, “强健体魄, 锤炼技能”是将其纳入到技工院校体育课的目标之一。

(三) 立德树人, 德技并修

技工院校的教育核心在于培养有技能、有特长、有才能的高素质人才, 将抛绣球运动纳入技工院校体育课教学中, 助力培养德才兼备的技能型人才。一方面, 深入挖掘抛绣球运动中所蕴含的德育要素, 包括团结、互助、拼搏、遵守规则、尊重对手、集体荣誉、坚韧不拔、积极向上等内容, 潜移默化的影响学生思想与行为。另一方面, “以球传情, 以球会友”是抛绣球运动的独特价值, 在传统的抛绣球活动中, 人们通过抛绣球传递祝福与情感, 这一文化内涵在体育课堂上的迁移, 可以引导学生学会关爱他人、友善待人、热爱生活, 提高学生对生活的幸福感受。此外, 学生在实践感受中更加关注民族文化、增强文化认同, 学会爱家乡、爱民族、爱国家, 为其未来的职业发展奠定基础。

二、文化自信视角下技工院校抛绣球运动教学实践困境

(一) 文化自信目标与学生参与动力不足的矛盾

通过抛绣球运动提高技工院校学生的文化自信, 前

提是学生对抛绣球运动有兴趣、有动力、乐于参与,但在实践学生对抛绣球运动了解不多、技术掌握不熟练,因此参与动力不足。一方面,多元文化冲击影响了学生的体育与娱乐兴趣爱好,尤其是电子游戏、短视频等娱乐方式,占据了技工院校学生大量的课余时间。在此背景下抛绣球运动对学生的吸引力不足。另一方面,不少学生认为抛绣球运动与自身专业、技能发展的关联性不大,加上本身不了解,日常生活中接触较少,因而存在“不想学”、“学了没什么用”的心理,学生参与抛绣球项目的内在动力较弱。

(二) 外在动作学练与内在文化传承脱节的矛盾

受到现代体育教育的影响,抛绣球运动的教学活动开展在,更倾向于技战术练习、竞技化发展方向,容易忽略其作为文化载体的体验价值,比如抛绣球的历史渊源、节日仪式等文化元素较少会在体育课上呈现^[2]。因此,学生往往将抛绣球运动视为“体育课任务”,削弱文化自信的情感共鸣。竞技体育的功利性目标,与传统民族文化体验的非功利性价值之间形成对立面,需要思考如何平衡“现代竞技体育”与“传统文化传承”之间的关系。另外,教师自身对抛绣球运动文化了解不够深刻,也容易使得抛绣球运动教学仅仅停留在表面,难以通过抛绣球运动教学,实现弘扬民族文化、培养学生文化自信的目标。

(三) 体育课程时效性与文化传承长效性的矛盾

通过抛绣球运动培养学生民族文化自信,这并非一日之功,需要在长期的实践中产生潜移默化影响,由此出现了体育课程时效性与文化传承长效性之间的矛盾现象。一方面,技工院校的体育课程通常有着明确的教学计划和课时安排,其中分配到民族传统体育项目、抛绣球运动上的课时不多,由于课时短、学生学练机会少,只能挑重点、难点进行教学,容易忽略抛绣球有关理论、规则、文化方面的内容教学。另一方面,在体育课结束后,学生缺乏后续的文化传承实践和体验机会,较少学生会将抛绣球运动作为课余锻炼手段开展,因此抛绣球运动对于学生产生的影响力较弱、周期比较短,无法真正实现通过体育教学培养学生文化自信的长远目标。

三、文化自信视角下技工院校抛绣球运动教学优化策略

(一) 构建多维激励调动学生参与动力

根据行为主义理论,学生的兴趣与动力主要源于外部环境的刺激与强化,当学生的行为能够获得表扬或者奖励的情况下,可能激发学生对相关活动或学习内容的兴趣与动力;反之则可能抑制相关行为的发生,降低兴

趣与动力。因此,教师可以采取有效的激励措施,提高学生参与抛绣球运动的参与兴趣及内在动力。

一方面,以“民族荣誉”为精神内核,唤醒学生的文化认同情感,由此构建“文化认知+兴趣引导”的激励模式,调动学生主动了解抛绣球运动及其相关文化,感悟其中的趣味性、文化性、民族性。例如,在开展抛绣球运动第一节课上,组织“抛绣球定亲”“歌圩盛会”等主题活动,让学生担任“抛绣球文化小使者”或者是“壮族绣球文化代言人”,每个学生(或者每个小组)课前提前通过查阅书籍、网络资料、相关短视频下载等,搜集好关于抛绣球运动有关的素材。学生在自主的搜集与整理中,对抛绣球运动及其文化内涵有了基本的了解,以“兴趣引导”为行动引擎,激活持续参与的内生动力。

另一方面,以游戏和竞赛为载体,激发学生参与抛绣球运动的热情。比如在体育课正式开展教学之前,开展“绣球接力”“蒙眼抛绣球”“绣球颜色蹲”等趣味活动,将其作为一种热身的方式开展,调动学生兴趣为后续课堂教学做好铺垫。在进入到抛绣球技术讲解与练习的环节,可以通过一些趣味竞赛丰富学生的情感体验。比如抛绣球的抛球动作技巧是决定抛球精准度、距离和稳定性的关键,需结合发力方式、角度控制、身体协调等多方面要素,为了加强学生对抛球技术动作的熟练度,可以设计“绣球积分赛”“创意抛投挑战”等趣味竞赛。

总而言之,有效的激励手段可以引导、激励学生主动了解、参与抛绣球运动,教师可以根据学生实际情况灵活调整这些激励的方案。或者结合技工院校学生的特点,设立抛绣球运动技能认证与荣誉体系,将抛绣球技术动作划分成“五个等级”,学生技术动作达到不同等级的情况下,获得与之相匹配的荣誉或奖励^[3]。

(二) 深化抛绣球文化与技能融合教学

传承和创新传统技艺,是延续中华民族文化生命力的重要保障^[4]。民族传统体育项目抛绣球运动的教学,有别于其他的竞技体育运动,需体现文化与体育的双向育人作用,基于此有必要创新教学方法,促进学生抛绣球“文化+技能”的同步发展。一方面,体育教师需要进一步提炼、升华抛绣球运动中的文化要素,尤其是体现体育精神、民族精神的基本元素,将抛绣球的文化内涵融入动作学练全过程。另一方面,在讲解与练习抛绣球基本动作的时候,不仅要解析动作名称、步骤、运动特点,也可以适当地增加不同动作在民族传统习俗中的起源与寓意相关内容。

如抛绣球中的“托举抛球”动作与壮族青年传情达意的关联,运动过程中男性以手掌或手臂托举绣球,这

个动作体现壮族男性对女性的呵护之意,象征“捧在手心”的珍视,将劳动场景转化为情感传递的符号,既保留生活质感,又赋予浪漫色彩;“转体抛球”的动作模仿了农耕劳作中“弯腰一起身一转身”的动作,体现“劳动即生活”的文化逻辑,展现了壮族人民热爱劳动、热爱生活的情感;“蹲步抛球”的动作是在抛球前先下蹲蓄力,然后再猛然起身抛球,动作充满爆发力,其下蹲的动作来自于壮族先民祭祀时“跪拜土地”的姿势,表达了对土地的敬畏,表达了壮族先民对稻谷丰收、人畜兴旺的祈愿。总而言之,技巧教学中适当地增加关于绣球文化内涵的解析,便于学生更好地理解这些动作,增强学生传统文化素养。

(三) 建立绣球文化长效文化传承机制

随着技工院校体育课的开展,抛绣球运动从“民间自然场地”进入到“学校标准化运动场地”,与原本的民俗文化环境截然不同,其中蕴含的文化仪式、民俗活动、文化根脉淡化,情感疏离,学生难以产生情感共鸣。一要完善抛绣球运动开展的场地、器材、资源条件,让学生无论是在体育课还是课外活动时间,都有条件开展这项运动。简言之,传统体育运动在技工院校的开展,既要有显性的硬件资源,比如场地、器材、工具、服装等,也要有隐性的氛围,比如文化氛围、制度文化、精神内核等。比如在操场边缘、体育馆旁空地或教学楼间广场,规划专门的“抛绣球活动中心”,核心活动区供学生对抛绣球,需保证足够垂直空间(高度 ≥ 8 米)。二要制定抛绣球运动教学的长期规划,提高抛绣球运动课程的普及度,或者将其纳入到学校的特色体育课堂体系中,确保教学活动开展的连贯性、系统性。中职学制一般为3年(含实习),前两年为在校学习阶段作为基础教学阶段,每周体育课2-3课时,抛绣球课程的开展至少2个学期,确保学生有足够的课时可以学习相关内容。三是抛绣球运动课内、课外相互衔接,将抛绣球运动纳入到学校大课间、运动会、课余活动中展开。例如学校可以根据抛绣球运动的动作特点,设计富有节奏感的抛绣球趣味操,让学生在律动中感受民族体育的魅力,让抛绣球运动成为学生日常生活中比较容易接触、参与的项目,逐步建立抛绣球运动在技工院校开展的长效机制。后续的发展中,进一步开发本地区民族传统体育文化资源、加强民族体育精神在校园文化建设中渗透^[5]。

结语

文化兴则国家兴、民族兴,文化强则国家强、民族强。发展什么样的文化、建设什么样的文明,直接关系

国家和民族的前途命运,关系国际地位和国际影响力。民族传统体育作为民族文化的重要组成部分,在新时期背景下被赋予更多的育人价值。绣球最早是古代的一种兵器,随着社会的发展,这种在狩猎和战争的运用的兵器,逐渐演化成为传情达意、娱乐身心、竞技强身的绣球。进入现代社会之后,抛绣球运动演变发展成为一种竞技体育运动,在民族传统体育项目竞赛中开展。将民族传统体育抛绣球项目纳入技工院校体育课中展开教学,不仅能够充分发挥民族传统体育项目优势和特色,也有利于促进广大青少年身心健康,增强学生的民族文化自信。总而言之,文化的力量,深深熔铸在民族的生命力、创造力和凝聚力之中。这需要社会一代又一代的传承与延续,抛绣球运动进入技工院校体育课的开展,不仅是对传统文化的创新性传承,更能从身体素养、文化认同、教育模式等多个维度为职业教育注入新的活力。

参考文献

- [1] 雷天春. 民族体育抛绣球纳入中职体育课的可行性探讨[J]. 当代体育科技, 2019, 9(28): 206-207.
 - [2] 经建坤, 罗建达. 广西壮族传统体育抛绣球运动的原生态文化发展渊源[J]. 武术研究, 2020, 5(07): 96-99.
 - [3] 廖凤. 广西少数民族体育项目与中职体育教学融合的中职生体育评价模式[J]. 文体用品与科技, 2019, (11): 140-141.
 - [4] 张金玉. 少数民族地区中职学校传统技艺的传承和创新——以广西壮族绣球为例[J]. 职业, 2021, (10): 95-96.
 - [5] 陈乐. 民族传统体育文化融入广西高职院校校园文化建设的策略[J]. 广西教育, 2024, (30): 83-86.
- 作者简介: 钟学耀: 1995年1月, 男, 瑶族, 广西桂林人, 本科学士, 助理讲师, 研究方向: 体育教育、民族传统体育。
- 唐应山: 1987年2月, 男, 壮族, 广西河池人, 本科学士, 助理讲师, 研究方向: 体育教育、篮球教学。
- 黄柯贤: 1992年11月, 男, 汉族, 广西荔浦人, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 体育教育、跆拳道教学。
- 黄谟莉: 1994年3月, 女, 瑶族, 广西防城港人, 本科学士, 研究方向: 商务英语、英语教学。
- 基金项目: 本文系2023年度广西职业教育教学改革研究项目一般项目名称:《广西少数民族体育运动融入技工院校体育教学的实践与研究——以抛绣球运动为例》(编号GXZZJG2023B226)的研究成果。