

背篓载梦，绣球传情

——背篓绣球融入云南小学体育大课间的实践策略

郑鹤林

云南省昆明市五华区红旗小学教育集团上悦校区 云南 昆明 650000

【摘要】本文的研究对象主要是以云南省两大传统事物为背景进行研究，即云南省的传统背篓、绣球，并尝试利用这两种事物带入小学生的大课间活动，培养小学生更多的运动积极性，帮助他们更好地理解团队精神，同时促进学生对于自己地方的文化认同，尝试对该新策略进行运用效果评估、对全国范围内的一般适用性和推广运用前景的探讨。

【关键词】背篓；绣球；云南；小学体育；大课间；

1 引言

近年来，背篓绣球这一能够锻炼身体、反映民族文化的活动项目逐渐引起了一部分小学的关注，这项活动因其能够锻炼学生的身心健康、动作协调以及团队协作的意识，又可采用比赛的形式锻炼学生们的交往能力及团队概念，而特色最鲜明的应用地域是在云南等多民族文化聚集的地区，将背篓绣球的文化元素嵌入民族化活动的同时让这些学生在参与到体育活动后能够增强对当地文化的了解和接受。这是一种创新的教育方式，打破了传统体育课堂一贯的上课模式，顺利实现文化与健康的融合，为广大青少年带来了不一样的学习体验。本文主要研究在校场范围如何开展背篓绣球这一活动并分析该活动的实施效果，以便在未来更好地推广校内背篓绣球。

2 背篓绣球融入体育大课间的必要性

2.1 促进地方文化传承

对云南来说，背篓和绣球并非单单只是生活用具或者装饰环境的物品，而是属于云南各民族精神文明的精髓部分。背篓是农人农作主要使用工具，绣球则是苗族及其他少数民族传统艺术之一，被誉为爱情、幸福及家庭和睦的美好象征的物品。将此元素融入大课间体育教学中，一方面能让学生产生民族文化之美，进而加深对家乡历史与民俗的了解；另一方面可让学生将地方风土人情及传统在自身实践中得以体现，真正做到学以致用。例如在进行大课间活动前，教师可以通过简单介绍一下背篓与绣球的来龙去脉、云南的风土人情及其对当地民俗的影响使孩子们得到启示和铺垫。利用这种文化导引模式可以让孩子在潜移默化中认识并尊重本土民族文化的精髓所在，使那些以往的民族风俗人情不只是纸上谈兵，更是让他们经历了他们的实践活动之中的内容。

2.2 提升学生体育兴趣与参与度

虽然像体操、跑步等传统体育类课程在改善小学生身体素质方面能够发挥一定作用，但很多学生对于这些枯燥乏味的内容并不感冒，导致其运动积极性不高。而“背篓绣球”兼具趣味性和对抗性，会带给大课间内容带来不一样的感觉。例如，可以组织“背篓接力赛”“绣球传”等活动，这种内容既需要学生具备一定的动作技能，又能通过合作、沟通激发

学生的参与热情。背篓绣球以其游戏性、协作性和适度的竞争性能有效激发学生运动热情。与传统跑跳项目相比，它更注重技巧与配合而非纯粹体能，这让不同体质的学生都能找到参与感与成就感。实践中，某校引入“绣球积分赛”后，学生大课间出勤率显著提升，尤其吸引了以往对体育活动兴趣不大的女生群体。其丰富的战术变化与角色分工（如投手、接球手）确保了活动的新鲜感，使学生从“被动参与”转向“主动期待”。同时加入地域特色能够使活动更受学生的欢迎，这样才有利于调动起学生的体育学习主动性，例如云南省某学校通过开展“背篓接力赛”“绣球接力赛”，统计分析后发现，这种方式大大提高了学生参加运动的主动积极性，在活动结束后，绝大部分学生都表示非常喜欢体育课，很愿意参加课后的体育锻炼。

2.3 培养团队合作精神

“背篓绣球”这一游戏活动以团队合作性为主，并非单干性、个人竞争性的。在竞技体育中，参与者由于有着共同的目标，并有各自合理的分工，能相互协作配合，产生一种极强的凝聚力的作用。背篓绣球本质上是一项需要高度配合的集体活动，要求队员在快速移动中通过眼神、口令建立默契。例如，在“双人接力绣球”游戏中，接球者需预判投球路线并及时调整背篓角度，任何个人的失误都会影响团队成绩。这种设计促使学生学会观察同伴、承担责任和即时沟通。多地实践表明，长期开展此类活动班级的学生，在课堂小组合作及集体项目中的协作效率明显高于常规班级，体现了该运动对团队精神的塑造力。比如，游戏“绣球传接”需要多名参与者集体配合，通过手中绣球完成任务，其中，参与者不仅要展示自己的能力，还要在团队中与队员紧密配合，才可能最终获胜。

3 背篓绣球融入大课间的实施方案

3.1 活动形式与内容设计

对于将背篓绣球融入大课间中的设计要平衡娱乐性与教学性。可以通过多种形式来实现，例如设置接力赛、投篮或是传接球等。需要结合不同阶段学生的特征予以改变。“背篓接力赛”：通过学生将装满球的背篓从起点递交给终点，在向前接力的过程中需要继续将球交给下一个参与者。该类活动

既能够提高学生身体素质，也能够锻炼团队协作能力。另外为了深入融入地方文化传统，在活动的开始与结束后对学生所了解的文化与传统可以通过歌曲、舞动来进行加强，让学生在参与运动时感受到文化。也可以设置一些障碍与挑战来增添乐趣与竞争氛围，例如开展“环抛”“背篓接力”等活动，通过规定时间让参加的同学在规定时间内完成任务，来训练其反应的速度、团队协作能力。

3.2 实施步骤与流程

进行背篓绣球的活动需要进行合理的方案计划和安排。第一，活动开展前教师应该对活动的内容和要求进行详细的讲解和帮助讲解，并做相应的手法演示，例如视频或者实践来向学生示范怎样运用背篓，怎样传绣球等动作，让学生充分了解熟悉并熟练掌握这些基本操作技术。随后在活动中，教师还需要根据学生的活动表现做出及时调整，鼓励学生尽全力比赛，及时纠正存在的可能问题。教师不仅仅是活动策划的人，更是学生情感的引领者，必须保障趣味性和安全性。

4 背篓绣球活动效果评估

4.1 学生兴趣与参与度调查

第一，通过观察学生参与活动的兴趣程度及积极性来判断背篓绣球活动开展的成效。可以采取课后问卷调查以及小分组交流的方式让学生进一步思考自己对开展背篓绣球活动的真实看法，如“你对背篓绣球活动感兴趣吗？”“你喜欢背篓绣球活动中的哪个部分？”“你认为背篓绣球活动最大的优势是什么？”等等，这样可以根据学生的回答判断出哪一方面是深受学生欢迎的，哪一方面是下一步需要提升的。例如某学校就有这样的经历，在开展完多次背篓绣球活动后发现，学生们认为这个活动比传统运动有着更大吸引力，尤其在接力、团体配合等方面能够给予很高的参与热情，这对开展今后的类似活动有着很好的参考意义。

4.2 体育能力与合作精神提升

背篓绣球活动的体验使学生在身体素质及团队意识上有了很大地提高。首先，由于这一类活动的设计当中有一些动作要涉及，因此对学生整个的身体机能有较好地促进作用，特别是在协调和反应上；第二，团队合作能力的培养也是这一类活动主要强调的内容。学生只有相互配合，才可能把活动做好，只有具备团体意识，才有可能在学校体育比赛中取得好成绩，并使学生在平时的学习生活中更容易融入。

5 持续改进与推广的可能性

5.1 进一步优化活动设计

随着背篓绣球活动的不断开展，老师们可以在学生的表现情况和参与热情上及时调整和完善自己所设计的活动方案，如增加活动的丰富性，增设适合不同年龄阶段的难易程度，或者修改游戏规则，以增加活动的挑战性和趣味性。当前背篓绣球活动在器材标准化和内容分层上仍有提升空间。可研发适合不同学段的轻量化绣球与可调节背篓，并建立“基础技能-战术配合-创意展示”三级课程体系。例如，低年级开展“彩虹绣球”颜色识别游戏，高年级设计“绣球突围”团队攻防战，实现活动设计的科学化与精细化。同时引入数

字技术，通过录像回放分析动作轨迹，帮助学生精准改进技术动作。老师们也可以探索把背篓绣球的活动融入其他科目中去，如融入美术课程中，制作出各种精美的绣球装饰物；或是融入音乐课程中，编出具有云南地域特色的新舞蹈等。

5.2 推广至其他学校与地区的可行性

实施背篓绣球项目对学生的身体发展及心理健康可以产生良好的效果，通过其具备的独特创设和将地域文化融入的活动模式可以使其在各地的学校广泛地推广。虽然各地区文化和习俗各不相同，但这种结合运动和文化的项目却存在着应用的空间。例如，有些地区具有自己独有的文化特色，我们可以用当地的传统物品或活动方式来代替背篓、绣球，而坚守团体性和竞争性这两种重要的精神核心。

6 结语

在校园内开展的背篓绣球活动有效提升了学生成长的身体素质与团队协作的能力，同时，更能提升学生对本土文化的认同感与归属感，经过合理规划与教师的引导，背篓绣球也能根据不同地区的需求因地制宜，而逐步走向全国。未来，只要教育部与学校开始注重开展创新体育活动，背篓绣球在体育、文化方面有它的特殊性及影响力，有可能会成为更具地域特色的区域性学生喜爱的体育活动项目。同时，背篓绣球的开展也有效展示了体育结合文化与教育的可能性，给小学生提供了多样化的学习体验。

参考文献：

- [1] 粟明聪. 少数民族传统体育项目在小学体育教学中的运用——以背篓绣球为例 [J]. 全体育, 2023 (8).
- [2] 曾超龙. 背篓绣球运动训练中的心理调控与竞技状态优化 [J]. 运动与健康, 2024 (3).
- [3] 徐世军, 梁祺星, 李玲, 等. 信息技术赋能背篓抛绣球运动创新发展研究 [C] // 第五届全民健身科学大会论文摘要集——专题报告 (二). 2024.
- [4] 王静, 蓝振强. 背篓绣球运动的起源、流变与文化内涵探析 [J]. 体育文化导刊, 2022 (5): 78-83.
- [5] 黄晓华, 刘志刚. 基于核心素养的背篓绣球校本课程开发与实践研究 [J]. 教学与管理, 2023 (32): 115-118.
- [6] 周艺, 莫金华. 背篓绣球对青少年感觉统合能力及团队协作精神影响的实验研究 [J]. 中国学校卫生, 2024, 45 (1): 112-115.
- [7] 张伟民, 赵琳. 乡村振兴战略下少数民族传统体育“背篓绣球”的旅游活化路径研究 [J]. 体育学研究, 2023, 37 (4): 45-53.
- [8] 罗永春, 李晓峰. 不同负荷训练对背篓绣球运动员专项移动速度与投准稳定性影响的对比分析 [J]. 广州体育学院学报, 2022, 42 (6): 89-94.
- [9] 农星辉, 陈丽. 从民间游戏到全运项目：背篓绣球的规则标准化与竞技化演进 [J]. 体育科学, 2024, 44 (2): 34-41.
- [10] 欧阳珊珊. 背篓绣球运动在社区体育中的推广模式与成效评估——以广西南宁市为例 [J]. 当代体育科技, 2023, 13 (15): 150-153.