

# 民族传统体育活动融入学校心理健康教育的价值意蕴与实施路径探析

钱璟烨<sup>1\*</sup>, 张声岐<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>广西民族大学, 教育科学学院, 广西 南宁

<sup>2</sup>罗城仫佬族自治县高级中学, 学生成长中心, 广西 河池

收稿日期: 2024年8月11日; 录用日期: 2024年9月12日; 发布日期: 2024年9月20日

## 摘要

民族传统体育活动融入心理健康教育在创新课程教学活动和形式、增进学生人文素养和推动心理健康教育校本课程建设等方面都有着重要的现实价值。以仫佬族自治县高级中学心理健康教育创新实践为例, 筛选并引入一系列适用于高中生心理健康教育的民族传统体育活动, 包括踢篾球、抢糍粑和舞草龙; 其次将这些活动在合理改编的基础上有机融入学校心理健康教育的课程教学、实践活动以及校园环境等多元途径, 旨在提高心理健康教育育人效果进而提升学生心理健康水平。

## 关键词

心理健康教育, 民族传统体育活动, 高中生

# Exploration of the Value Implications and Implementation Pathways of the Integration of Ethnic Traditional Sports into School Mental Health Education

Jingye Qian<sup>1\*</sup>, Shengqi Zhang<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>School of Education Science, Guangxi Minzu University, Nanning Guangxi

<sup>2</sup>Student Growth Center, Luocheng Mulao Autonomous County Senior High School, Hechi Guangxi

Received: Aug. 11<sup>th</sup>, 2024; accepted: Sep. 12<sup>th</sup>, 2024; published: Sep. 20<sup>th</sup>, 2024

\*共一作者。

文章引用: 钱璟烨, 张声岐. 民族传统体育活动融入学校心理健康教育的价值意蕴与实施路径探析[J]. 创新教育研究, 2024, 12(9): 559-564. DOI: 10.12677/ces.2024.129659

## Abstract

The integration of ethnic traditional sports into school mental health education holds significant practical value in innovating the content and form of teaching activities, enhancing students' humanistic literacy, and promoting the construction of school-based curriculum of mental health education. Taking the innovative practice of mental health education at the Luocheng Mulao Autonomous County Senior High School as an example, a series of ethnic traditional sports activities suitable for students' mental health education have been carefully selected and introduced, including "Kicking bamboo ball", "snatching zongzi" and "dancing straw loong". These activities are then reasonably adapted and organically integrated into various aspects of the school's mental health education, such as curriculum teaching, practical activities, and the campus environment, with the aim of improving the educational effectiveness of mental health education and elevating the mental health level of students.

## Keywords

Mental Health Education, Ethnic Traditional Sports, Senior High School Student

Copyright © 2024 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

身心健康是一个人内在状态与外在行为的和谐统一。2023年4月,教育部等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》明确指出“发挥体育调节情绪、疏解压力作用,实施学校体育固本行动”[1]。2024年4月发布的《中国青少年社会与情感能力发展水平报告》指出“健康行为对青少年的幸福感具有直接影响”,充足睡眠和定期锻炼是影响高中生幸福感的首要预测因素[2]。体育是心理健康教育的体质基础[3],定期参加体育锻炼有助于提高学生心理健康水平[4]。民族传统体育活动是当地人民在其生产和生活过程中所创造出来,具有当地民族特色、历史悠久并传承至今的文化形态,反映出该民族独有的生活方式、价值观和审美观念,不仅可以作为学校德育[5]、体育[6]和美育[7]的重要资源,也为心理健康教育的形式创新和内容深化注入了新的活力。与此同时,融入心理健康教育这一开创性尝试也为民族传统体育活动自身的生存与发展开辟了更为广阔的空间,促使其更好地传承与发展。位于民族县域的学校应承担起传承和弘扬本民族优秀传统文化的时代重任,将民族传统体育活动有机融入心理健康教育,在这一过程中,两者双向互动、同频共振,共同助力学生身心和谐健康发展。

## 2. 民族传统体育活动融入心理健康教育的价值意蕴

### 2.1. 创新课程教学形式和内容,提高心理育人实效

心理健康教育以课堂教学和主题班会为主要形式开展。在实际教学过程中发现,由于班级人数较多,加之高中学业繁重,学生的学习用书堆积如山,课堂可活动空间有限,心理健康教育课的“以活动为载体”原则往往难以充分践行。一方面,民族传统体育活动通常需要前往户外开阔的场地进行如学校操场。活动空间的变换为心理健康教育践行“活动载体”提供了新的突破口,弥补传统学校心理健康教育实践性不足的问题[8]。各种类型不一、各具特色的活动极大丰富了心理健康教育教学的内容和形式,同时也

减少了体育课上活动的单调、枯燥等问题,有利于激发学生学习兴趣。另一方面,身心互动理论强调,个体的身体与心理之间存在着密切的联系,应当将身心视为一个不可分割的统一体。定期开展体育活动有助于满足学生身心和谐发展的需要。据脑科学研究显示,适度的机体活动能够通过促进释放内啡肽、调节皮质醇水平、改善大脑血液流动水平以及增加脑部氧含量等生理机制来消除疲劳感。实证研究发现,体育运动在减少焦虑情绪[9]、改善抑郁倾向[10]、提高自信心[11]等方面都有积极作用,能够有效帮助学生预防和缓解各种心理问题。通过民族传统体育活动和心理健康教育结合,学生既能够锻炼身体,提升身体素质,感受到运动的乐趣的同时又释放了心理压力,减轻学业焦虑,从而提升心理健康水平。

## 2.2. 助力提升学生人文素养,深化民族认同和文化认同

心理健康教育是广义德育的重要组成部分[12],与思想品德教育、爱国主义教育 and 铸牢中华民族共同体意识教育等德育内容紧密相连,共同构成学生全面发展的重要基石。民族传统体育活动不仅具有运动健体和娱乐休闲的特质,其背后更是承载着丰富的文化内涵和民族精神。将这些活动融入学校心理健康教育教学中,不仅有助于学生了解本民族历史、地理和民俗等知识,拓宽其知识视野,更在无形中加深了学生对本民族文化底蕴和精神内涵的感知与体验,强化学生的民族认同和文化认同。其次,民族传统体育活动通常蕴含了团结、合作和公平竞争的精神内核,具有重要的育人价值,能够有效地培养学生的人文情怀和社会责任感,增强学校向心力,形成良好的校风、教风和学风。此外,许多活动都需要两个及以上成员共同参与进行,这为学生提供了合作交流的平台,能够有效促进学生之间的情感联系,进而增强了其团结意识和集体凝聚力。

## 2.3. 推动心理健康教育校本课程建设,彰显办学特色

民族传统体育活动作为民族文化的重要表征形式,是中华民族共有的精神财富和物质财富,具有鲜明的民族性、地域性和历史性,不仅代表了各民族独特的文化特色和传承,也反映出当地的自然环境和生活方式,其包含的教育内容是国家课程和统编教材所不具备的。校本课程基于资源优势、地域条件和校史文化,不仅能够充分彰显学校的民族特色[13],同时作为重要的资源和支撑点,能给学校带来发挥自身优势和特色的机遇[14]。为此,立足当地、因地制宜,利用当地的民族文化资源来构建心理健康教育校本课程是民族地区学校彰显自身特色化办学的重要途径。

## 3. 仡佬族传统体育活动的筛选与分析

通过文献整理和实地调查,深入了解当前仡佬族各项传统体育活动的起源、特征和风俗习惯。在此基础上,结合教师研讨和学生问卷调查,筛选出适用于我校高中学生心理健康教育的传统体育活动。

### 3.1. 仡佬族传统体育活动的筛选

仡佬族历史悠久、文化底蕴深厚,在各领域均拥有较广泛的覆盖面,其别具一格的传统体育活动是由先辈们在田间地头、节假日活动中创作而来,并在传承中不断丰富和创新发展。至今依然流传的仡佬族传统体育项目有四、五十种,可归为竞技类、舞蹈类、展演类、游戏类和节会类[15]。据相关调查显示,在罗城当地开展较为普遍的传统体育活动,从高到低依次为舞草龙、仡佬竹球(也称篾球)、舞狮、抢糍粑、斗鸡、抢花炮、打陀螺、抢板凳、滚竹环、抛石子、打竹枪、扳手劲、骑木马、竹连球、拉草墩和打草球,这16项活动的所占比例均高于50% [16]。

利用课前准备时间对罗城高中的高一、高二年级各五个班共525名学生进行问卷调查,了解学生对民族传统体育活动融入心理健康教育的态度以及对16项传统体育活动的参与意愿。调查结果显示,63.81%的学生对民族传统体育活动融入心理健康教育的态度选择“非常支持”;在各项传统体育活动的参与意

愿中,除抢板凳外,其余活动参与意愿均高于50%,其中参与意愿最高的前五项活动,从高到低依次为舞草龙(占比80.95%)、抢粽子(占比76.00%)、打陀螺(占比71.62%)、踢毽球(占比68.57%)和抢花炮(占比66.86%)。

其次,结合学校实际情况和心理健康教育的需求,通过与心理健康教育教师和班主任交流讨论,制定传统体育活动筛选标准。第一,民族性与时代性相统一原则。活动既要具有深厚的民族文化背景,能够反映民族特色和传统,有助于学生了解和传承民族文化;同时也要契合时代特征,体现现代精神和创新意识,符合社会主义核心价值观。第二,育人性与心理增益性相统一原则。活动既要有教育意义,能培养学生正确的道德情操、审美情趣和团队协作能力;同时有助于缓解学生学业压力,增进积极情绪以及培养积极心理品质。第三,趣味性与安全性相统一原则。活动既要激发学生的参与积极性,在活动中感受到乐趣;同时也要确保他们在活动过程中的人身安全,避免过度对抗和使用危险器具。

基于问卷调查结果及筛选原则遵循,认为踢毽球、抢粽子和舞草龙这三项民族传统体育活动具有较高的代表性、吸引力及教育价值,在整合至学校心理健康教育中显示出独特的优势和适宜性。

### 3.2. 筛选出的仡佬族传统体育活动分析

#### 3.2.1. 踢毽球

踢毽球产生于仡佬族人民的日常生活中,是仡佬族人民极为喜爱的日常体育活动。踢毽球比赛由甲、乙两支人数相等的队伍参与,用红绸带左右两端系住甲乙两队的一名队员形成对抗单位。比赛中,双方可用手抓、脚踢、头顶、肩撞来操作毽球,同时也可以通过牵扯红绸带来牵制对方,将毽球投掷于对应的竹篮为进球。比赛以进球最多方获胜。踢毽球融合了篮球、足球等多种体育活动特征,对于学生具有较大吸引力,丰富学生课余生活的同时,提升学生的身心素质和团队协作能力。

#### 3.2.2. 抢粽子

抢粽子是仡佬族人民在依饭节、冬至日等节日期间举行,以庆丰收、祭祖先、敬神灵,预祝来年五谷丰登。抢粽子比赛由三支队伍角逐,每支队伍由三名队员组成,分别手执竹筷、竹夹和竹捞绞。比赛通常包含三个不同环节。第一局,队员手拉手,单脚独立,另一脚与相邻队员绑在一起行走,在规定时间内将缸内粽子夹出,返回原地置于本队箩筐内;第二局,先是执竹筷队员将缸内粽子夹出,返回原地,沿圆圈边线跑后交予执竹夹队员置于箩筐内,随后再次夹粽子和绕圈后交予执竹捞绞队员置于箩筐内,重复上述动作至时间结束。第三局,在规定时间内,三名队员依次跑向缸夹出粽子并返回置于箩筐内。箩筐粽子数量最多队伍胜出。抢粽子活动形式多、趣味十足且成本低,易于在学校中开展。

#### 3.2.3. 舞草龙

舞草龙是仡佬族传统体育活动项目之一,兼有竞赛与观赏的特性,通常在节假日,特别是春节期间进行,以祈求龙神保佑风调雨顺。舞草龙比赛由两支及以上队伍,每支队伍由数十名队员组成,队员们不仅需要拥有强健的体魄,还需要团队之间的齐心协作才能顺利舞动草龙。比赛全过程需要各队通过铁链、木桥、水面的桩、火线,并在最后的土地上进行舞龙表演,通过“金木水火土”所构成的“五关”用时最少的队伍胜出。设置关卡旨在增加舞草龙形式的多样性,让舞草龙更具观赏性,再加上计时的规则则让舞草龙有一点竞赛的味道[17]。为此,通过适当更改、简化关卡形式,在学校开展舞草龙比赛能帮助学生培养团队协作精神,提升身体素质,同时也传播了仡佬族的民族风情与民族文化。

## 4. 民族传统体育活动融入心理健康教育的路径探析

提高心理育人实效和可持续性,需要体育和心育从“并举”走向“融合”,实现育体和育心相统一,将踢毽球、抢粽子和舞草龙有机融入心理健康教育的课程教学、实践活动和校园环境等多元途径。



#### 4.1. 设计融合民族传统文化元素的心理健康教育课

中小学心理健康教育强调“以学生直接生活经验和实践体验为轴心,以活动为载体。”[18]在民族地区,学校则可以“以民族文化活动为载体,开展心理健康教育课。”[19]仡佬族传统体育活动不仅能够锻炼身体,更在无形中传递着本民族人民对人际和谐团结相处、对未来生活乐观的理念,为此可以基于本节心理健康教育课的主题选用合适的民族活动和素材资源。

具体而言,第一,在教学内容上,可以通过图片、视音频等多种形式展示仡佬族传统体育活动,促使学生感受其积极乐观的生活态度;组织学生交流讨论,分享对民族传统文化与心理健康关系的理解和体悟。第二,在教学形式上,心理健康教育课并非局限于教室或团辅活动室这一固定空间,可以拓展至户外教学或与体育课有机结合。通过调查了解,大多数学生愿意参加户外教学活动。依据班级规模和主题内容,前往操场开展形式多样、简易的、适合全班参与的民族特色的传统体育活动,使得学生在交流和活动中能够更好地缓解学业压力、增进情感交流、陶冶情操,从而形成良好的心理氛围。第三,在教学评价上,使用访谈、问卷调查等方法获取学生反馈与需求状况,以不断改进教学设计,挖掘并融入更多民族传统体育活动和文化资源,更好地适应学生的心理需求和文化背景。此外还可以使用相关量表,以了解学生的积极心理品质、心理资本和幸福感发展情况,并通过前后测对比,进一步评估学生在参与民族传统体育活动后的变化和发展。

#### 4.2. 开展融合民族传统体育项目的心理健康日活动

心理健康日是以覆盖全校学生的大型主题活动为主,通过开展各种各样的游戏性、互动性和体验性的心理活动来帮助学生缓解学业压力和提高积极情绪。常见的心理健康日活动通常包括趣味闯关、团结协作和互动展示三大板块,从可选活动的形式上看,一些民族传统体育项目与之有着相似的性质。为此,一方面,在常见心理游戏活动的基础上增设民族传统体育项目。例如,踢箠球、抢粽子具有团结协作的特性,能够培养学生的团队精神和合作意识;又如舞草龙具有趣味闯关的特性,能够有效锻炼学生的反应能力和协调能力。为确保活动内容适合高中生参与,在活动开展前需要对这类民族传统体育项目进行二次开发,制定详细的活动规则、参与人数、使用器具并列明注意事项,同时对工作人员进行培训。另一方面,在互动展示的区域可以增设有关民族传统体育项目的展板,包括历史背景、文化价值和动作要领等内容的文字描述,并配以生动图片展示。这不仅可以丰富心理健康活动日的内容和形式,有效提高学生参与积极性,使他们在参与活动的过程中,体验并感受民族传统体育所蕴含的独特魅力和文化内涵。

#### 4.3. 积极营造具有浓厚民族传统特色的校园环境

校园环境是重要的隐性课程,是学校教育观念的外在体现,对学生起着润物细无声的教化作用[20]。营造具有浓厚民族传统特色的校园环境,必须综合考虑物理环境与精神环境。一方面,将仡佬族传统文化、体育活动以及民俗习惯等元素融入墙绘、走廊装饰、黑板报和宣传板等载体。例如,将心理健康活动日收集到的学生参与活动的照片进行整理,并在主题展板上进行展示,这样不仅能让师生们在日常的学习生活中直观地感受到仡佬族文化所具有的独特魅力,还能深切体会到心理健康活动所营造的积极向上、充满活力的氛围。另一方面,精心策划和安排课后文娱活动时间,融入更多民族传统和心理健康的元素,让学生在潜移默化中感受熏陶和感染。例如,每天定时收听校园广播和观看新闻节目是我校学生了解时事、拓宽视野的重要途径,其中可以增加有关民族传统和心理健康知识的内容。又如,在校园课后音乐播放的曲目,除了播放学生喜爱的流行音乐外,也选取一些具有民族特色的、有助于放松身心的音乐,以帮助学生缓解学习压力,促进心理健康。

## 基金项目

广西研究生教育创新计划项目“积极心理学视域下高中生综合幸福感测评及提升研究”(项目编号: YCSW2024288); 罗城仫佬族自治县高级中学重点课题“核心素养指引下的民族特色体艺活动辅助高中生心理减压策略研究”(项目编号: LCGZXBKT202309)。

## 参考文献

- [1] 教育部等十七部门. 关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》的通知[EB/OL]. [https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content\\_6857361.htm](https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm), 2023-04-27.
- [2] 袁振国, 黄忠敬, 王纮, 王翔宇, 张静. 中国青少年社会与情感能力发展水平报告——基于第二轮 SSES 测评数据[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2024, 42(5): 1-32.
- [3] 俞国良, 靳娟娟. 心理健康教育与“五育”关系探析[J]. 教育研究, 2022, 43(1): 136-145.
- [4] 刘映海, 郭燕兰. 锻炼心理学视角下青少年心理健康的身体活动研究进展[J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2022, 21(3): 115-122.
- [5] 郑磊, 周伟. 民族传统体育文化融入高校思政课价值意蕴与策略研究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(25): 147-150+156.
- [6] 陈天鸿. 民族传统体育走进中职体育课的实践分析[J]. 现代职业教育, 2018(30): 104.
- [7] 周金钟, 纪海霞. 在美育中融进民族传统文化[J]. 教育家, 2016(18): 23.
- [8] 王静静. 户外体验式培训在高校心理健康教育中的应用[J]. 淮阴师范学院学报(自然科学版), 2013, 12(2): 172-175.
- [9] 郭燕, 周珂, 魏高峡. 儿童青少年运动教育的全脑重塑作用: 基于心理健康与心理能力发展的双重视角分析[J]. 首都体育学院学报, 2023, 35(5): 465-474.
- [10] 王梦阳. 青少年运动行为对抑郁倾向的影响: 基于动机和主观体验的中介效应[J]. 体育与科学, 2021, 42(6): 78-85+110.
- [11] 颜军, 李崎, 张智锴, 等. 校园课外体育锻炼对小学高年级学生身体自尊和自信的影响[J]. 体育与科学, 2019, 40(2): 100-104.
- [12] 陈家麟. 学校心理健康教育原理、操作与实务(修订版)[M]. 北京: 教育科学出版社, 2010: 51.
- [13] 冯发金. 新时代民族地区特色体育校本课程开发的实证研究——以卡蒲毛南族“斗地牯牛”为例[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2018, 43(10): 179-184.
- [14] 李蔚. 学校文化与心理健康教育特色研究的思考[J]. 中国教育学刊, 2010(S2): 30-33.
- [15] 林安贵, 许莉, 安彦伟. 仫佬族传统体育的发展现状及对策研究[J]. 体育科技, 2017, 38(5): 59-61.
- [16] 吴履昊. 广西罗城仫佬族民族体育的现状与对策研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 2017: 23.
- [17] 兰烽. 罗城仫佬族舞草龙民俗体育文化研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西民族大学, 2021: 40.
- [18] 林崇德, 俞国良. 中小学心理健康教育指导纲要解读(2012年修订)[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2013: 36.
- [19] 张进清. 边疆民族地区乡村小规模学校心理健康教育[J]. 社会科学家, 2023(7): 140-146.
- [20] 谢艳, 罗银新. 新课标背景下屯堡文化进校园的价值及实践路径[J]. 安顺学院学报, 2023, 25(4): 79-84.