

Study on the influence of ethnic minority sports in the large recess of Qubei County Middle School on students

Guocan Li Hang Qin*

School of Physical Education, Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

Abstract

Taking Qiubei County No.1 Middle School as a case study, this paper explores the impact of integrating ethnic minority sports into large recess activities on students. Through literature review, questionnaire surveys, interviews, and statistical analysis, it examines the current status, effectiveness, and effects on students' physical fitness, mental health, cultural identity, and academic motivation. The research demonstrates that the school's large recess program features diverse ethnic sports with high student participation. These activities not only enhance physical fitness and athletic skills but also alleviate academic stress, boost confidence, foster teamwork, deepen cultural understanding, and stimulate learning interest. The study further analyzes implementation outcomes and challenges while proposing improvement strategies. The findings provide scientific guidance for optimizing large recess programs at Qiubei No.1 Middle School and offer replicable models for similar initiatives in other institutions.

Keywords

Qiubei County No.1 Middle School; Large recess; Cultural identity; Ethnic minority sports; Student impact

丘北县一中大课间融入少数民族体育对学生的影响研究

黎国灿 秦航*

西南林业大学体育学院, 中国·云南昆明 650224

摘要

文章以丘北县第一中学为例,探讨少数民族体育融入大课间对学生的影响,采用文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法,分析该举措的现状、有效性及对学生身体素质、心理健康、民族文化认同、学习兴趣的影响。研究显示,丘北一中大课间少数民族体育项目丰富、学生参与度高,不仅提升学生身体素质与运动技能,还缓解学习压力、增强自信心与团队合作精神,同时加深学生对民族文化的了解和认同、激发学习兴趣。本研究还分析了该举措的实施效果与存在问题,并提出改进建议,成果既为丘北一中优化大课间活动提供科学依据,也为其他学校开展类似活动提供可借鉴的思路与启示。

关键词

丘北县一中; 大课间; 民族文化认同感; 少数民族体育; 学生影响

1 引言

文章主要以丘北县一中大课间融入少数民族体育对学生的影响研究作为研究对象,以随机抽取210名学生、8名体育教师作为调查对象。通过文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法进行研究分析。

【作者简介】黎国灿(2000-),女,中国云南文山山人,彝族,本科,从事体育教学研究。

【通讯作者】秦航(1986-),男,中国河北邯郸人,硕士,讲师,从事体育教学研究。

2 结果与分析

2.1 丘北县一中大课间融入少数民族体育的实践方案研究

2.1.1 少数民族体育活动项目的选择与编排

64.5%学生喜欢少数民族体育舞蹈,31%喜欢其竞赛。二者是大课间重要项目,既吸引大量学生参与,又积极增强班级凝聚力与团队合作竞争意识。学校设“其他”选项满足学生多样化需求,更显活动灵活性与包容性。

2.1.2 少数民族体育融入大课间活动的时间安排与组织形式(见表1)

2.1.3 安全保障措施与应急预案

丘北县第一中学从三方面保障大课间少数民族体育活动时间安全有序:一是组建校长任组长、分管副校长任副组长,体育教研组长、班主任、校医参与的安全小组统筹管理;二是体育教师与后勤人员定期排查场地器材,消除隐患;三是借

校会、班会开展安全教育，提升学生安全与自我保护意识^[1]。

学校还制定含事件分类、处置措施的应急预案：轻微伤害由在场教师先处理再通知校医，严重情况或突发状况则立即启动预案，拨急救电话、组织疏散并上报。同时定期组织应急演练，强化师生应对能力^[2]。

表1 大课间融入少数民族体育活动的安排与组织形式

时间段	活动内容	时长
9: 50~9: 55	集合整队，广播通知	5分钟
9: 55~10: 05	集体跳民族体育舞蹈（彝族弦子舞）	10分钟
10: 05~10: 15	以年级为单位，开展民族体育竞赛	10分钟
10: 15~10: 20	放松活动，总结点评	5分钟

2.2 丘北县一中大课间融入少数民族体育活动的实施效果调查分析

2.2.1 丘北县第一中学体育教师的师资情况

丘北一中体育教师教龄1-3年占12.5%、4-6年占50%、7-9年占37.5%；专业上足球和篮球各占25%，体操、健美操、排球、田径各占12.5%。该校多数体育教师教龄超四年，经验丰富、素养与能力高，能保障大课间民族体育开展，配专业民族体育教师更利于活动实施。

2.2.2 学生对少数民族体育融入大课间的兴趣与需求分析

丘北一中大课间融入少数民族体育相关情况：90%学生非常喜欢或比较喜欢活动，仅10%态度一般或不喜欢；62.5%学生偏好民族舞，35.5%喜欢板鞋竞速，2%选其他项目；表7显示41.5%学生希望增加项目种类，29%认为

动作难，17.5%觉得活动时间不够，12%反映等器材久。

活动效果佳：学生积极、喜爱彝族弦子舞等，助体质提升、文化认同与心理健康，但存器材不足等问题，建议学校设差异化方案

2.2.3 少数民族体育与大课间的融合优势

将少数民族体育融入丘北一中大课间，优势显著且具高可行性与实践价值。彝族弦子舞、板鞋竞速等项目能丰富内容、提参与度，以娱乐观赏性锻炼学生身体、强体质；学生可感受民族文化魅力，增认同感与自豪感，助文化传承。项目多需团队协作，能培团队精神与集体荣誉感，比赛竞争让学生承压冷静^[16]。综上，此举拓课外活动、提身体素质，又推文化传承，意义突出。

2.2.4 少数民族体育活动融入大课间对学校的影响

丘北县一中将少数民族体育融入大课间，带来多重积极影响：校园文化上，以彝族三弦等丰富内涵、传承民族文化；优化体育教育模式，推动教学多元并关注学生身心健康；还能拉近师生距离、提升校园凝聚力。同时，也助学生增强规则意识、减少迟到早退，推动校园形成良好纪律与德育氛围^[3]。

2.3 丘北县一中大课间融入少数民族体育对学生的影响

2.3.1 对学生身体素质的影响

对学生身体素质的影响见表2。

2.3.2 对学生心理健康的影响

对学生心理健康的影响见表3。

表2 少数民族体育对学生身体素质的影响调查情况

分类	具体表现	影响说明
身体机能	1. 心肺功能增强	大课间跳民族舞、板鞋竞速等少数民族体育活动，强度适中且有时长，学生长期参与，心肺需多输氧与营养，可锻炼心肺功能。
	2. 肌肉力量与耐力增强	彝族三弦舞、板鞋竞速等需腿部、腰部等发力，常参与可有效锻炼肌肉，增强其力量与耐力。
运动技能	1. 身体柔韧性提高	许多少数民族体育含伸展扭转动作，如彝族弦子舞，学生练习可扩关节、强韧带，提柔韧性。
	2. 协调性增强	彝族弦子舞等少数民族体育含伸展扭转，学生练可增柔韧性。
	3. 灵敏性提高	少数民族体育抢花炮需学生快速反应变动作，助其面对突发情况能迅速应对。
身体素质	1. 免疫力增强	学生参与少数民族体育，可促代谢强免疫、少生病减请假，保障学习与状态。
	2. 体态的改善	部分民族体育要求规范体态，学生练习可纠不良体态、提气质，还能预防脊柱侧弯。

表3 少数民族体育对学生心理健康的影响调查分析情况

影响分类	具体表现	对学生心理健康的作用	调查结果显示
情绪管理	积极增加，负面减少。	彝族弦子舞节奏欢，可缓学生学习焦虑紧张。	校心理辅导老师反馈，约70%学生参与活动后情绪焦虑抑郁等降低。
自我认知	自信心和认同感提升	学生完成民族体育高难度动作获认可增自信提认同。	大课间少数民族体育活动学生调查：85%称活动后更自信愿展示自己
社交能力	改善人际关系，增强合作意识	少数民族体育集体项目促学生配合沟通提交往能力增团队意识。	班级间民族体育赛后，同学交流增多，疏远者也因活动建友谊。
心里韧性	增强面对挫折的承受力和应对能力	学生学民族体育遇挫坚持后渐正视挫折调心态。	参与大课间活动后的学生遇挫折求助少，自行解决问题。
文化认同	提升对本民族文化认同感与归属感	学生参与民族体育懂文化（如彝族弦子舞），增强民族文化认同感归属感。	学校开展民族体育后，学生文化参与热情高，民族知识竞赛平均分升。

2.3.3 对学生文化素养的影响

多数学生了解民族体育文化（40%较了解、25.5%非常了解、19.5%一般了解），但15%不太或完全不了解，学校需加强宣传教育以提认知度。

90%学生因大课间少数民族体育增强文化认同（50.5%显著增强），还培育了学生的民族自豪感，助其传承文化。

80%学生认为大课间少数民族体育有助提升文化素养（44.5%较有帮助、35.5%非常有帮助），此举益健康提素养，学校应深化并加强宣传。

2.3.4 学生对团队合作能力的影响

80%以上的学生对大课间融入少数民族体育活动中团队合作的重要性，学生有清楚或比较清楚的认知，说明学校在这方面的教育重视程度高。

在团队合作中，大部分学生能够积极沟通，配合他人完成任务，表现出良好的团队协作精神，偶尔出现配合不默契的情况占比9.5%，经常出现的情况较少，仅占5%。

认为非常有帮助和有一定帮助的学生占比达到了89%，11%的学生认为帮助不大或是没有帮助，说明大部分学生认可大课间民族体育活动对团队合作能力的提升有积极的影响。

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 少数民族体育项目器材的不足

学生反映少数民族体育大课间器材少、等待久且老旧损坏，难满足活动需求，影响参与活动的流畅性。

3.1.2 缺乏专业的少数民族体育教师

少数民族体育项目动作复杂难，教学中动作分解不到位，学生难悟精髓，参与热情不高。如彝族弦子舞、板鞋竞速，部分学生难建学习信心。

3.1.3 学生对少数民族体育意识的培养

丘北一中大课间民族体育活动以独特趣味吸学生，提兴趣参与度，还助锻炼、培团队竞争意识，奠终身体育观念基础。

3.1.4 提升学生综合素养的发展

民族体育融入大课间促学生健康，益心理社交，磨意志，

还增强团队协作与沟通能力。

3.1.5 促进学生心理健康发展

民族体育融入大课间，可缓解学生学习压力、减少负面情绪；集体活动中，疏远同学建友谊，增班级交流，提人际交往能力与团队意识。

3.1.6 学生身体健康的提升情况

丘北县一中将少数民族体育融入大课间，提升学生健康，调查显示其各方面进步，这体现该体育的多样性与趣味性，能激发运动兴趣、促参与。

3.2 建议

3.2.1 加强学校少数民族体育活动的创新

丘北县一中及其他学校需持续推广少数民族体育，纳入教学计划与大课间，定期办赛事，以丰富校园体育文化、提升学生素质。

3.2.2 优化大课间的体育活动

学校大课间融入少数民族体育项目，需结合学生兴趣、年龄与体质选项目，还可创新形式，用游戏化教学、小组合作增强趣味，提高参与度。

3.2.3 加强体育教师师资培训

学校应加强体育教师培训以提升素养与技巧，在少数民族体育教学中，组织教师参训研讨，确保准确传技，提高学生练习效果。

3.2.4 加强器材设备维护

学校应加大体育器材设备投资并做好维护，保障学生参与大课间活动有充足场地器材；同时需定期检查维护设备，筑牢活动安全防线，预防意外事故。

参考文献

- [1] 张元宝.地方高校产教融合的困境与出路——共生理论视域下问题的探讨[J].中国高校科技,2021(10):82-86.
- [2] 饶晨曦.中国民族民间舞蹈在现代社会中的价值与传播方法分析[J].戏剧之家,2021(35):136-137.
- [3] 赖巍,李德帆.普通高中大课间体育活动优化研究[J].体育师友,2020,43(06):1-4.