



中国教育学会体育与卫生分会
“十城市”学校体育研究会系列丛书

学校体育教学成果优秀课案例集

云南民族体育教学课摘选



主编 刘保谦

中国教育学会体育与卫生分会

“十城市”学校体育研究会系列丛书

学校体育教学成果优秀课案例集

——云南民族体育教学课摘选

主 编 刘保谦

副主编 高 红 赵 坚 张永昆

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

学校体育教学成果优秀课案例集: 云南民族体育教学课摘选/刘保谦主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-300-21946-2

I. ①学… II. ①刘… III. ①学校体育-体育教学-教案 (教育)-汇编 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 227129 号

中国教育学会体育与卫生分会
“十城市”学校体育研究会系列丛书
学校体育教学成果优秀课案例集
——云南民族体育教学课摘选
主 编 刘保谦
副主编 高 红 赵 坚 张永昆
Xuexiao Tiyu Jiaoxue Chengguo Youxiuke Anlij

出版发行 中国人民大学出版社
社 址 北京中关村大街 31 号
电 话 010-62511242 (总编室)
010-82501766 (邮购部)
010-62515195 (发行公司)
网 址 <http://www.crup.com.cn>
<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)
经 销 新华书店
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
规 格 185mm×260mm 16 开本
印 张 6.75
字 数 152 000

邮政编码 100080
010-62511770 (质管部)
010-62514148 (门市部)
010-62515275 (盗版举报)

版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷
定 价 20.00 元

专家顾问：(排名不分先后)

刘端文	张忠铸	裴绍志	高 勇
娄晓红	毕亚武	叶建文	郑春华

编写委员会

主 任：李 劲

副 主 任：张慧琪 曾丽辉 杨晓明 王占民

编 委：(排名不分先后)

胡开炳	赵红坚	杨宗武	任 慧
刘 宾	杨春晓	邓 纶	毕汉鸿
毛立斌	自 勇	戴洪伟	徐镜职
高朝斌	钟 梅	冯 灿	赵家琴
杨 华	王文跃	陈兴慧	

前言

中华民族是一个由 56 个民族共同组成的和谐、统一的大家庭。云南省在这个大家庭中是少数民族个数最多的省份，除汉族外，还居住着 25 个民族，其中有 15 个民族是云南所特有的，这 15 个少数民族是：白族、哈尼族、傣族、傈僳族、拉祜族、佤族、纳西族、景颇族、普米族、怒族、阿昌族、德昂族、基诺族、布朗族、独龙族。

云南少数民族体育已有数千年的历史，是中华民族传统体育中宝贵的文化遗产。云南少数民族体育项目繁多，运动形式千姿百态，25 个主要少数民族的聚居地区都流传着丰富多彩的体育活动。有的民族体育活动适合在山区、半山区环境开展；有的则适合于坝区、河谷地带进行；有的适合于江河湖海中活动；有的则不受地理环境限制，随时随地都可开展。

少数民族传统体育是中华民族五千年悠久历史发展的产物，也是中华民族传统文化的重要组成部分。1999 年 6 月国务院颁布的《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出调整 and 改革课程体系、结构、内容，建立新的基础教育课程体系，实行国家课程、地方课程和学校课程。2001 年 6 月教育部颁布的《基础教育课程改革纲要（试行）》中提出为保障和促进课程适应不同地区、学校、学生的要求，实行国家、地方和学校三级课程管理。这给我国课程体系建设提出了一个新的课题，即学校实施的课程既要体现国家的意志，又要尽可能满足学生个性发展的需求，同时还要考虑地方和学校的差异性。

民族传统体育以身体练习为基本手段，并在欢快的身体运动中承受一定的生理负荷量，有助于人体的机能形态、体质体能向着健康强壮的方向发展，并能有效地调节人的心理活动，从而促进人的身心健康发展。少数民族传统体育项目对人体健康和身体素质的发展具有较强的实用性和针对性。例如彝族、哈尼族的摔跤对人的力量与意志具有直接的锻炼作用；哈尼族的踩高跷和双拐（软式踩高跷）、傣族的跳竹竿可以训练腿部力量和人体的协调性；布朗族的爬杆能增强人的上肢力量；景颇族、傈僳族的“上刀山、下火海”改良后可以锻炼人的健康心理；怒族、独龙族、壮族等民族的射箭、打陀螺可以提高人的臂力和判断的准确性；佤族的民族舞蹈可以结合现代的健身舞，开发出新的适合中小学生的健身舞。此外，各民族中流传的民族舞蹈与民族武术，刚柔相济，动静结合，动作自然流畅，简单易行。

少数民族传统体育作为学校体育教学的校本课程内容，不仅具有现代体育所具有的竞争性、文化娱乐性和健身性，还具有传承丰富的民族文化和淳朴的少数民族体育精神的作用，不仅能促进学生的身心健康发展，还起到文化传承和加强民族凝聚力的作用。

学校教育中开展的具体传统体育项目并不是很多，参与传统体育的人数比重也不大，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

学生对传统体育的兴趣多来源于对当地文化的热爱和传统体育自身具有的强身健体的功能。依据中小学生身心发展的特点，结合云南省广泛的社会基础和巨大的开发潜力的实际情况，充分利用其资源优势，有计划、有选择地将部分少数民族传统体育整合到中小学体育校本课程中来，以适应学校体育新课程改革的发展。结合地域特色、民族特色、基础教育现状等因素，开发云南省中小学少数民族传统体育课程，既具健身性，又弘扬了少数民族文化，加强了民族凝聚力，培养了学生的多元文化素养，为形成终生体育思想奠定了基础。

学校体育课程中引进少数民族传统体育项目，既可缓解教育经费不足，体育器材、场地短缺等问题，还能丰富课堂教学内容，使少数民族传统体育在中小校园中继承和发扬。通过对少数民族传统体育校本课程的开发，激发体育教师参与少数民族传统体育校本课程建设的热情，充分发挥其创造性，对已经纳入学校体育的民族体育项目进行加工改造，让其适合在中小学开展。

在云南中小学开发民族传统体育校本课程有广泛的社会基础与课程资源。在保持云南少数民族传统体育项目民族性、原创性、历史性的基础上，针对不同年龄段和男女生的兴趣爱好，把少数民族传统体育和科学合理的运动健身方法相结合，适当调整或保持原有形式的开发，编写适合中小学开展少数民族传统体育的教材，弥补和完善中小学体育课程资源的不足，使校本课程发挥应有的作用。

昆明市五华区中小学体育学科在近十年中，积极参与中国教育学会体育与卫生分会“十城市”学校体育教研会组织的教学教研活动，拓展了五华区体育教师的视野，借鉴了先进城市的体育教学经验，培养了一支五华区优秀体育教师队伍，并形成了五华区体育教学、教研的风格——借鉴云南少数民族传统体育活动，将民族传统体育渗透在中小学体育教学中，展示给全国体育同行。我们将继续借助中国教育学会体育与卫生分会“十城市”学校体育教研会这一全国性体育教学平台，更加深入地挖掘民族民间体育的优秀素材和元素，为我们的体育教学服务。

由于编者水平有限，编写过程中难免有误，敬请广大读者提出宝贵意见，以便进一步改进、提高和完善。

目 录

小 学

名企相伴绿映红——红云小学简介	3
霸王鞭	5
抛花包	14
藤球	23
真爱与创造——昆明市五华区外国语实验小学简介	30
踩高跷（双拐）	32
兼容并蓄创特色、和谐发展育新人——昆明市五华区云铜小学简介	39
目瑙纵歌	40
百年名校奏响新华章——昆明市五华区武成小学简介	46
加林赛	48

中 学

坚毅求实、创新奉献——昆明市第八中学简介	57
竹竿舞	59
踩高跷	65
继往开来，开拓进取——昆明市第二中学简介	74
傣拳	75
品牌立校、创造一流——云南师范大学昆明市五华区实验中学简介	80
阿佤之韵	82

小学

名企相伴绿映红

——红云小学简介

红云小学创办于1953年，至今已有60年的办学历史。学校坐落于“昆明市花园工厂”——昆明卷烟厂南部，依山而立，交通方便，环境幽雅。学校占地面积约11669平方米，校舍面积4397平方米，绿化面积6153平方米，有两幢教学楼，一幢规范标准的室内体育馆，教室30间，办公室10间，科学实验室、音乐教室、多媒体教室、阅览室、学生电脑室等功能室6间，室内篮球场1块，室外篮球场3块，短跑道1条。

学校现有教学班40个，在校学生2051人，在职在编教职工75人（其中专任教师60人）；在职在编教师中，省级学科带头人1人，市级学科带头人、骨干教师3人，区级学科带头人、骨干教师和教坛新秀13人，占教师总数的26.67%；小学高级教师31人，占教师总数的51.67%；小学一级教师28人，占教师总数的46.67%；见习教师2人，占教师总数的3.33%；教师学历全部达标，其中本科学历54人，占教师总数的90%；专科学历6人，占教师总数的10%。

2007年8月，原武成小学副校长张永昆受五华区教育局委任，携五华教育一流的管理理念和个人对办人民满意教育的独到见解，开启了红云小学在昆明北市区翘楚一方的新时代。

多年来，在各级政府及教育部门的关心支持以及广大师生的共同努力下，学校办学效果显著，教育教学质量全面提高，办学条件大大改善。学校先后被评为全国劳动技术教育先进单位、全国中小学班主任专业化实验学校、全国校园文化建设优秀单位、云南省教育系统先进基层党组织、云南省示范家长学校、云南省厂务公开先进单位、云南省青少年思想道德教育研究实验基地、昆明市先进基层党组织示范点、昆明市文明学校、昆明市语言文字示范单位、五华区文明单位、昆明市工人先锋号、昆明市“垃圾分类处理”示范学校、昆明市绿色学校、昆明市生态文明学校、五华区平安校园、五华区先进集体、五华区依法治区与社会治安综合治理先进单位、2011年昆明市首批“身边的好学校”、昆明市城市学校少年宫、昆明市足球网点学校、篮球传统项目学校、田径传统项目学校，并连续多年获得区教学质量优秀进步奖。2010年，红云人用自己的聪明才智和勤奋汗水赢得了红云红河集团昆明卷烟厂授予的“首届昆烟园丁奖”，收获了无数的感动和精彩。

近年来，学校育人环境不断美化，师资队伍不断优化，品牌建设不断深化，学校在改

革中求发展，在发展中求创新，在创新中求超越，开创了学校教育教学工作的新局面。学校各项改革工作实现了新跨越，师生综合素质发展取得了新突破，学校的知名度、社会美誉度和整体形象得到了新提升。

如今，全体红云教师满腔热忱，富有激情；凝聚智慧，合力创新；集中精力，努力工作；一心一意地为提高学校的办学水平、提升学校的办学质量、打造学校的办学品牌努力工作。

霸王鞭

一、民族简介

(一) 白族

白族是一个能歌善舞的民族，历史悠久，文化发达，拥有约193万人口（2010年统计），主要居住在大理白族自治州，素有“文献名邦”之称。四千多年前，白族的先民在这块土地上繁衍生息，创造了灿烂的洱海文化，唐代的南诏国、宋代的大理国都曾在这里建都，先后延续了五百多年，一度成为云南政治、经济和文化的中心，留下了众多的文物古迹。此外，丽江地区、保山地区、怒江傈僳族自治州等地也分布着少量的白族。白族自称白子、白尼、白伙，汉意为白人。

白族公元前二世纪与中原汉族有较为密切的经济文化联系，受其影响较深，现在很多习俗都与汉族相同。白族使用汉字书写，但是有自己的语言，文学艺术丰富多彩，如优美动人的民间传说《望夫云》、《蛇骨塔》、《鸟吊山》、《慈善夫人》等，音乐舞蹈“大本曲”、“白族调”、“霸王鞭”等，都具有鲜明的民族特色。白族的文化水准较高，人才辈出。

白族民居建筑有着独特的风格。住房多采取“三方一照壁”、“四合五天井”格式。他们十分重视门楼建筑、照壁和门窗雕刻及山墙彩画的装饰艺术。门楼装饰通常采用泥塑、木雕、彩画、石刻、大理石屏、凸花青砖等组成串角飞檐，花枋精巧，斗拱重叠，雄浑稳重，美观大方，充分体现了白族劳动人民的建筑才华和艺术创造力。



白族独特的节日有“绕三灵”、“石宝山歌会”、“本主节”、“耍海会”、“火把节”，以及规模盛大、内容丰富的“三月街”等。

（二）彝族

彝族是我国少数民族中人口较多的民族，全国彝族人口约 871 万人（2010 年统计），主要分布于云南、四川、贵州、广西壮族自治区等省（区）。云南彝族人口共计 470.6 万，主要分布在楚雄彝族自治州、红河哈尼族彝族自治州、石林彝族自治县、江城哈尼族彝族自治县、宁蒗彝族自治县、巍山彝族回族自治县、南涧彝族自治县、寻甸回族彝族自治县、元江哈尼族彝族傣族自治县、新平彝族傣族自治县、漾濞彝族自治县、禄劝彝族苗族自治县、宁洱哈尼族彝族自治县、景东彝族自治县、景谷傣族彝族自治县、镇沅彝族哈尼族拉祜族自治县、峨山彝族自治县等。

云南彝族的支系十分复杂，音乐也各有特色。流传在红河地区的“四大腔”（海菜腔、沙薇腔、五山腔和四腔）是一种深受当地群众喜爱的大型多段套曲，多为男女在“吃火草烟”这类交际习俗活动中演唱。它的歌词用汉语，篇幅长大、结构复杂、演唱形式多样，在我国民歌中亦非常罕见。其中，历史源远流长、旋律优美动听、演唱别具一格的海菜腔在海内外享有盛誉，于 2006 年被列为国家级非物质文化遗产保护对象。

彝族人民个个能歌善舞，所跳舞种有载歌载舞的歌舞和以乐器伴奏的乐舞两类。前者最著名的如“打歌”、“跌脚”等，节奏鲜明、音调明快；后者因伴奏乐器的不同而各具特色，较具代表性的有“跳乐”、“烟盒舞”等。彝族的节日主要有“火把节”、“彝族年”、“拜本主会”、“密枝节”、“跳歌节”等。“火把节”是彝族地区最普遍也最隆重的传统节日。每到火把节，彝族男女老少身穿节日盛装，打牲畜祭献灵牌，尽情地跳舞、唱歌、赛马、摔跤。夜晚，彝族人民手持火把，转绕住宅和田间，然后相聚一起烧起篝火，翩翩起舞。“火把节”一般在农历六月二十四举行，是彝族盛大的节日。

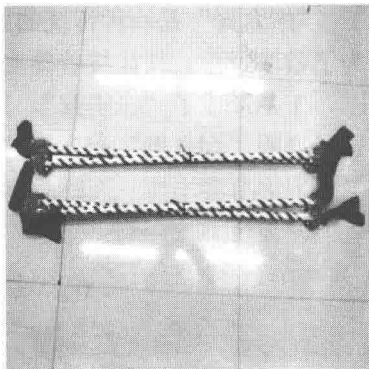


二、项目介绍

（一）白族舞蹈——霸王鞭

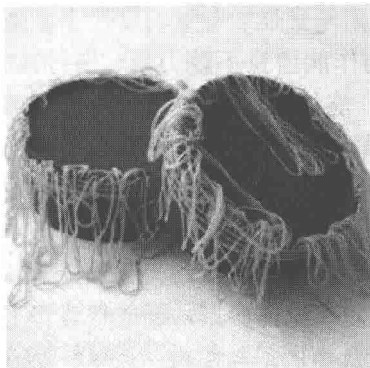
霸王鞭用约一米长的空心竹或扁形木条制成，其上凿四至五个孔，每孔内装两组铜钱，每组用两至三枚。

舞蹈霸王鞭具有祈福的意义。大理的重要节日一般都不少了霸王鞭，如“火把节”、“绕三灵”、“三月街”等。舞者右手持鞭，左手拍、拨鞭的两端，身随鞭移，舞蹈时用霸王鞭围绕身体的主要关节碰击发出响声，由此带动上身的拧和摆、小腿的变化以及双脚的跳动，形成各式各样的舞姿和动作，舞动过程中需击打或碰击地面和身体的脚心、膝、胯、肩、肘、手掌等部位。双肩前后摆动，左右扭腰送胯，双脚随节拍上下颤动。随着舞步的起落，霸王鞭发出有节奏的、清脆悦耳的响声。霸王鞭舞有上百种套路（打法），一个套路最少四拍，最多三十六拍。用唢呐、竹笛或三弦伴奏，霸王鞭舞蹈动作连贯自如，刚毅矫健，表现出女性形态的优美，形成独特的风格。霸王鞭舞既刚毅矫健又婀娜多姿；既热情开朗又豪放潇洒，情绪高昂时，舞步随着音乐节奏变快，动作亦更加奔放热烈。霸王鞭舞常与男性舞蹈八角鼓舞及双飞燕舞相配合，组成“心合心”、“背靠背”、“脚勾脚”等舞蹈动作，并舞出“一条龙”、“四梅花”、“劈四门”、“满天星”等队形图案。打霸王鞭是白族人民十分喜爱的、有利于身心健康的群众性活动，在民族节日期间，几乎各个村寨的男女老少都在尽情地打霸王鞭和跳八角鼓舞。



（二）彝族舞蹈——烟盒舞

烟盒舞又称“跳弦”、“跳乐”、“跳三步弦”，流传在云南省红河哈尼族彝族自治州的个旧市及石屏、建水、开远、蒙自、通海、元江一带，是彝族支系尼苏泼的一种舞蹈。因流传地区在红河北岸，又称江内彝族舞蹈。这种舞蹈因跳舞者双手手指夹住烟盒的底与盖，以食指边弹边舞，故名“烟盒舞”。“烟盒舞”清新活泼、节奏感很强。人的手臂和手腕灵活舞动，配合得协调自然、轻快健美。



“烟盒舞”是一种传统的民族舞蹈。它的来源说法不一，较为普遍的说法是彝族人民为了猎取野兽，往往披着兽皮混到兽群中间。后来渐渐把这种模仿野兽的动作发展成为舞蹈，于是形成了“三步弦”。另一种说法是三步弦是挑秧苗走路、上山下山的样子。总之，这都说明“烟盒舞”产生于彝族人民的劳动生活。另外，据说“烟盒舞”开始并没有道具，但因节奏不统一而跳不整齐就以拍手统一节奏，后来有人用装黄烟的烟盒弹着玩，发现能发出悦耳的声响，于是就用弹烟盒代替拍手。经过世代相传，舞姿不断丰富，发展成为今天的“烟盒舞”。

三、霸王鞭、烟盒舞在小学体育教学中的渗透

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：学校要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。伴随着国家及社会对体育课程改革的重视，云南省体育课程改革也如火如荼地进行，改革将一些阶段性的体育思想转变成终身体育思想，将课程内容变得更具有多样性和选择性，这为一些优秀的具有特色的民族传统体育融入体育课程奠定了一定的基础。民族、民间体育类项目是课程内容的重要资源，依据《中小学体育与健康新课程标准》（以下简称《新课程标准》）中课程应当充分利用和开发宝贵的民族民间体育类项目资源的指导精神及民族民间体育教学模块的教学要求，结合云南少数民族众多的特点，运用现代健身体操和体育舞蹈元素的创编原则进行一定的创编，把霸王鞭和烟盒舞渗透到学校体育教学中。霸王鞭和烟盒舞在实践活动中具有健身性、趣味性和娱乐性的特点，能激发学生参与的积极性，具有一定强度的运动负荷，符合学生的运动量、运动强度和练习密度，充分体现出霸王鞭和烟盒舞在教学中的使用价值、健身价值，并且容易被学生接受。它们的选用既有利于因地制宜地采用形式多样的方法进行教学，又可以使一些个体有差异的学生消除顾虑、克服心理障碍，体验成功和快乐体育，为培养终身体育打下良好的基础，同时有利于弘扬民族、民间传统体育文化。

（一）霸王鞭在中小学体育教学中的渗透

大理白族霸王鞭是我国众多少数民族的传统体育项目之一，是白族最具代表性的舞蹈，源自宗教仪式中的巫舞，现今已走向全国少数民族体育运动会的舞台，发展成为我国少数民族传统体育舞蹈之一。

霸王鞭运动量大，各种跳跃、下蹲、转体等舞蹈动作能增强下肢力量、肢体灵活性、节奏感和心肺功能；持霸王鞭做摆动、小绕环等动作，能增强手指、手腕各关节的灵活性；绕“8”字动作，能增强手臂和肩关节的灵活性。霸王鞭舞蹈将各种动态与静态的舞蹈技艺结合为一体，通过练习塑造各种线条美、动态美，充分展示了体育与艺术、健与美的高度结合，给人以美的享受与艺术的熏陶。学校体育开展霸王鞭舞蹈要以体育健身为最高原则，既要重视技术动作的学习，还要让学生在学的过程中感受到美。霸王鞭舞蹈对青少年学生保持良好的体态有很重要的作用，它不仅可使人身体协调，还能促进身心共同发展，气韵相通，以神带形，神形并茂。

(二) 烟盒舞在中小学体育教学中的渗透



烟盒舞是云南独有的一项具有悠久历史的民族体育活动，将其引入体育课程，可以大大改善目前教学内容枯燥、呆板的局面。随着国家教育指导思想和政策的落实和推广，烟盒舞这一民族传统体育得以进入小学体育课程。烟盒舞能够满足学生的个体需求，调动和提高学生的学习积极性，激发学生的民族热情和爱国热情。



作为一种大众全民健身运动，烟盒舞具有健身性、娱乐性、集体性和趣味性等特点。寓游戏于运动之中，学生不仅能够在运动中强身健体，还能享受运动的乐趣，且不受场地的限制。烟盒舞过去是民间群众自发组织的一种娱乐形式，现在不断推陈出新，被改编为烟盒舞韵律操，演变成了一种时尚且极富民族特色的健身方式。开展烟盒舞运动，可以全面提高学生的身体素质，激发学生主动参与体育锻炼、陶冶情操、体验运动的乐趣，从而达到愉悦身心的作用。

四、教学设计

课题：民族传统体育：白族舞蹈——霸王鞭

授课教师：毕汉鸿（五华区红云小学）

指导教师：刘保谦（昆明市五华区基础教育科学研究中心）

课程内容：白族舞蹈——霸王鞭

授课年级：水平二

（一）指导思想

《新课程标准》特别强调对民族、民间传统体育资源的开发。本课以《新课程标准》为依据，切实贯彻“健康第一”和“终身体育”的指导思想，传承民族文化，开发民间体育运动资源；以学生发展为中心，重视学生的主体地位，让学生在学习和练习过程中充分发挥主体能动性；以合作学习为主，指导学生互助、合作、创新，尊重学生个性，使学生在活动中认识民间体育、了解民间体育、感受民间体育、体味民间体育，进而热爱民间体育。让每位学生在体育运动中都能获得成功的喜悦，增强学生自信心和愉悦感。

（二）教材分析

依据《新课程标准》中课程应当充分利用和开发宝贵的民族民间体育类项目资源的指导精神和民族民间体育教学模块的教学要求，结合云南省少数民族比较多的特点，选择白族霸王鞭健身舞蹈作为主要学习内容。在以往教学基础上，发展学生的主动性、创造性，同时培养学生的身体协调能力和灵敏性。本课通过霸王鞭基本动作的教学，发展学生的自主学习和创编能力。教材的选择和教学内容的确定，符合水平二学生的体育健康目标，即掌握一两种地域性运动项目和促进身心健康发展，同时具备正确评价自己的运动的能力。

（三）学情分析

我国是一个多民族的国家，少数民族文化源远流长，云南省是少数民族比较集中的地区，学生应当适当学习当地的风土人情和发扬本地文化。本课的教学对象为四年级学生，他们模仿能力强、好奇心强、依赖性强，但是自我约束能力差，绝大多数学生已经具备了较强的社会适应能力，能在集体活动中和他人团结合作，完成活动任务。教学中要尽量注意创造接近学生生活经验、符合学生心理特点的教学情境，采用多种形式的教学方法和变换练习方式来吸引学生的注意力，激发学生的兴趣，以保证教学活动的顺利进行。在教学中应积极创造条件，放手让学生独立自主地进行探索活动，多给学生创造、思考、表现的机会与欣赏的目光和鼓励的语言，满足学生的身心需求，让学生体验运动的乐趣，促进学生身心健康发展。

（四）设计思路

五千年的华夏文明孕育出多姿多彩的民族文化。云南少数民族体育活动丰富多彩，有着广阔的天地和坚实的发展足迹，在长期的社会生活中形成了瑰丽多姿的体育项目，本课以一种舞蹈型的运动“白族舞蹈——霸王鞭”为主题，以引导学生参与民间体育活动为主线，采用彝族舞蹈“烟盒舞”进行热身，通过多种形式，使学生基本掌握霸王鞭的整套动作，充分体验“彩云之南”特有的民族舞蹈，引导学生积极参与到民间体育活动中来。在活动过程中培养学生认真学习、团结合作、互相帮助、自主创新的良好作风和不怕困难、勇敢顽强的优秀品质。