

◎ 陈淑通 王庆润 肖素红 / 主编

踢毽活动特色课程 建设与实践



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

踢毽活动特色课程 建设与实践

主	编	陈淑通	王庆润	肖素红
编	委	赵爱东	仵雪峰	刘文广
		刘燕杰	李颖	辛鑫

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

踢毽活动特色课程建设与实践/陈淑通等主编. —北京:
中央民族大学出版社, 2010. 8
ISBN 978 - 7 - 81108 - 868 - 7

I. ①踢… II. ①陈… III. ①踢毽子—小学—教材
IV. ①G624. 81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 128604 号

踢毽活动特色课程建设与实践

主 编 陈淑通 王庆润 肖素红

责任编辑 尉 然

封面设计 布拉格工作室·热瓦迪

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 者 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 880 × 1230 (毫米) 1/32 印张: 4.25

字 数 89 千字

版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 81108 - 868 - 7

定 价 10.00 元

版权所有 翻印必究

序

踢毽这项中华民族传统体育项目在我国已流传了一千多年，可谓历史悠久，源远流长。毽子以便宜、方便、健身功效大等独特魅力，一直在我国民间广为流传，是一种喜闻乐见的娱乐健身活动。新的体育课程标准已经将传统民族体育项目作为中小学体育课堂教学内容之一。可见，根据学校实际情况，在充分创新与提炼的基础上，把踢毽活动引入体育课堂，既是大环境的需要，也是满足学生发展的需要。因为踢毽活动不仅不增加学生家庭经济负担，还锻炼学生的身体，而且还能培养学生的意志与协作精神。学校本着继承和弘扬民族传统体育项目，以学生健康发展为本，使学生树立终身体育的意识，于2001年开始探索建设“踢毽校本课程”，让这一民族传统体育活动在现代学校课堂中得以传承。开展这项校本课程能够增强师生的体质，提高师生的身心健康水平，锻炼学生的意志，也能促进学校形成一种生动活泼的学习与工作氛围。

踢毽课程教学简便易学，简单易教。在教学过程中，我们只要掌握基本知识要领，熟练运用基本动作，是非常容易学会的。正是因为这样的特点与优势，踢毽活动才被广大民众所喜爱。所以在我们的身边，几乎天天都可以看见踢毽的身影。

踢毽的比赛形式主要有表演性质的比赛与对抗性质的比

赛。学校每学期都可以举行表演形式的比赛活动。并在这种表演赛基础上，选拔技能好的学生参加区、市举行的踢毽对抗赛。

纵观踢毽活动的发展，可以看出，经过人们的不断发展与创新，迄今为止，全国各地踢毽的方法有不同的风格，名称也不尽相同。本书主要从毽子的历史与发展、毽子的种类与制作、踢毽子的基本动作与花样技法以及大瓦窑小学开展踢毽活动的基本情况等方面介绍这项体育活动，旨在促进师生的身心健康，推广踢毽子这项民族传统体育项目，树立学生终身进行体育锻炼的意识。

目 录

第一章 踢毽活动的起源与发展	(1)
一、毽子与踢毽活动简介	(1)
二、踢毽活动起源与发展	(2)
三、踢毽活动的特点及场地要求与时机	(15)
四、源于踢毽活动的民俗、典故与儿歌	(17)
第二章 踢毽对人体的好处	(21)
一、踢毽有利于促进心脏与关节健康	(21)
二、踢毽有益于锻炼思维能力	(22)
三、踢毽可以防治“亚健康”状态	(22)
四、踢毽可以预防多种常见疾病	(23)
五、踢毽有利于儿童的身体健康	(25)
六、踢毽有利于提高儿童的心理素质	(26)
第三章 毽子的种类及制作方法	(28)
一、毽子的种类	(28)
二、不同类型毽子的制作	(32)
第四章 踢毽的基本动作	(37)
一、踢毽前的准备活动	(37)
二、毽子的拿法、踢毽部位及准备姿势	(37)
三、踢毽的基本动作	(39)

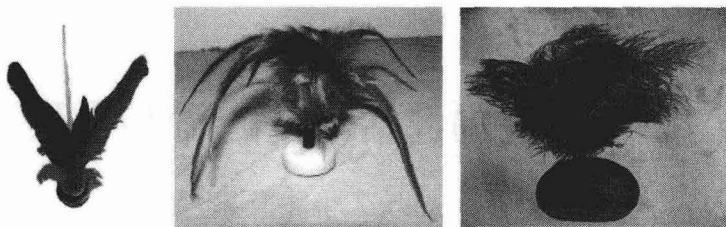
四、踢毽子常见的错误及纠正方法	(47)
五、踢毽比赛中几种常见的违规行为	(48)
第五章 踢毽活动部分花样技法	(50)
一、圆圈盘踢	(50)
二、磕踢接力	(51)
三、踢毽穿桩	(52)
四、踢毽入筐	(54)
五、一脚两毽	(54)
六、踢毽打准	(55)
附录 大瓦窑小学开展踢毽活动情况	(57)
一、踢毽活动在大瓦窑小学的发展状况	(57)
二、踢毽活动特色校本课程建设研究方案	(63)
三、踢毽活动特色校本课程建设阶段性研究总结	(73)
四、踢毽校本课程部分教学计划	(92)
五、踢毽校本课程部分教案	(97)
六、踢毽校本课程评价内容与依据	(120)
后记	(122)

第一章 踢毽活动的起源与发展

中国是一个文明古国，有很多喜闻乐见的传统体育项目，踢毽活动就是其中的一项，这项中华民族传统体育项目以经济实惠、方便、健身功效大、娱乐性强等独特魅力，一直在我国民间广为流传，可谓历史悠久，源远流长。虽然大部分人都很喜爱这项活动，但对它的发生和发展却不是很了解。毽子与踢毽活动在我国是如何发展的呢？让我们走入毽子世界去看看吧。

一、毽子与踢毽活动简介

踢毽是中国古代的一种民间体育游戏，因为其方便简捷而被广大民众所喜爱。毽子，即毽球，古称抛足戏具，清人翟灏《通俗编》卷三十一“毽子”载：“《吴氏字汇补》：‘毽，抛足之戏具也。’”在古代，毽子是一种用鸡毛插在圆形的底座上做成的游戏用具。毽子分毽托和毽羽两部分，毽托多用圆形的铅、锡、铁片或铜钱制成，毽羽多用翎毛。《燕京岁时记》上说：“毽儿者，垫以皮钱，衬以铜钱，束以雕翎，缚以皮带。”毽子，在古籍里又写作鞦子、蹀。一般而言，毽子有鸡毛毽、皮毛毽、纸条毽、绒线毽、塑料毽等。



踢毽活动是一项健身性较强的全身活动，它不需要专门的场地和设备，活动量可大可小，老少皆宜，尤其有助于培养人的灵活性和协调性，有助于身体的全面发展，有助于提高人的身心健康。

因此，在中国古代，踢毽是一种很盛行的游戏。古代文人称毽子为“燕子”，并有诗句“踢碎香风抛玉燕”的描述。在宋代的时候，集市上就有专卖毽子的店铺，男女老少都能踢上几脚。明清时开始有正式的踢毽比赛，现在踢毽已经成为一项专门的竞技运动。据文献记载，踢毽最早流行于中国的青少年中，早年是许多儿童爱玩的游戏，不过现在踢毽的反而以成人居多。就规则来说，只要连续把毽子踢到空中，不落地，就都算数，越多越好。踢毽还有花样技巧比赛，常以肩、背、胸、腹、头与两脚配合，做出各种姿势，使毽子经久不落地，缠身绕腿、翻转自如。由于踢毽活动的娱乐性和灵活性，使它在深受国人青睐的同时，也为世界其他国家的人民所喜爱。近年来，欧洲、亚洲的许多国家都开展了源自中国的毽球活动。

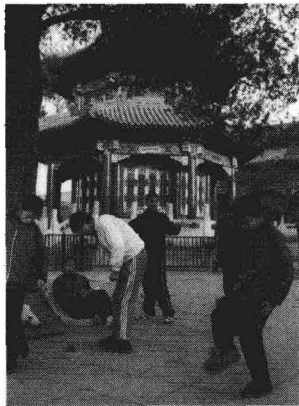
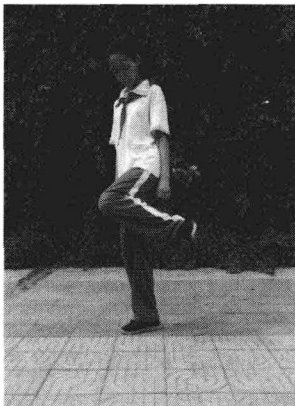
二、踢毽活动起源与发展

踢毽是我国民间的一项传统体育游戏，是我国优秀的民族文化遗产，具有鲜明的中国民族传统体育特色。由于它有

趣味性、普及性、简便性、健身性和娱乐性，所以一直被我国历代许多人所钟爱。

（一）我国古代踢毽活动的发展

踢毽活动是中国一项流传很广，有着悠久历史的民族体育活动的，被人们誉为“生命的蝴蝶”。在古代，它是所谓“杂技”、“杂戏”、“博戏”、“百戏”的一种。毽子的踢法甚多，阮葵生在《茶余客话·踢毽》中写道：“其中套数家门，凡百十种。”据说清朝光绪年间，承德有一个百岁老进士，能踢出喜鹊登枝、金龙探爪、狮子滚绣球等 108 种花式。



关于踢毽活动的起源，说法不一，主要有以下几种说法。

说法一：踢毽和蹴鞠同宗、同源，是蹴鞠的一个分支。据文物考证，蹴鞠起源于五千多年前新石器时代的黄河流域，其原始形态为用脚在地面蹭蹴石球相撞击。

说法二：据历史文献和出土文物证明，踢毽形成于我国汉代，盛行于六朝、隋、唐。宋朝高承在《事物纪原》一书中，对踢毽子有较详细的记载：“今时小儿以铅锡为钱，装以

鸡羽，呼为毽子，三五成群走踢，有里外廉、拖抢、耸膝、突肚、佛顶珠等各色。”

说法三：踢毽子的历史很悠久，但究竟始于何时，并无确切记载。古代的文物考据家认为踢毽子源于蹴鞠，如宋人高承《事物纪原》称踢毽子为“蹴鞠之遗事也”。而“蹴鞠者，传言黄帝所作，或曰起战国之时”（《史记·苏秦列传》裴骃集解引刘向《别录》）。如此说来，踢毽子的历史就要追溯到战国以至遥远的黄帝时代了。

但是，我们认为，踢毽起源于黄帝时代，史事邈远不可求，说踢毽为黄帝所作，是把一切发明创造的功绩都归功于黄帝一人的结果，这并不可靠。说起于战国之时，或许有些根据，但因踢毽活动是属于民间的活动，要找到确凿的起源时间证据，我们认为几乎不可能。所以，姑且以前人所说为依据，认为踢毽起于战国好了。虽然这仍属于传统中的史影，但唐代以前的鞠“用毛纠结为之”（《初学记》），与毽羽相同，且也是“抛足之戏具”，所以蹴鞠与踢毽的确还有点血缘关系。

说法四：据文物家考证，汉代画像砖上已有踢毽者的形象。照此推断，踢毽最晚也起源于两千年前的汉代。到了南北朝，人们已经能够熟练、巧妙地踢毽子了。唐代释道宣《高僧传》记载：“沙门慧光年立十二，在天街井栏上，反踢蹠，一连五百，众人喧竞异而观之。佛陀因见怪曰：此小儿世戏有工。”（卷二《习禅·魏嵩岳少林寺天竺僧佛陀传》）蹠就是毽子，反踢就是用脚外侧踢，也叫“拐”，反踢500下，可见脚上功夫。踢毽甚至影响了少林寺武功，少林寺僧人曾把踢毽子作为一项练武的辅助功。

由上述观点可以看出，虽然关于踢毽活动的起源说法不一，但是专家们一致认为踢毽活动自唐宋时期开始在我国盛行，到清代时，踢毽活动风靡一时。

唐宋时，踢毽子非常风行，技巧也很高超。《事物纪原》记载：“今时小儿以铅锡为钱，装以鸡羽，呼为毽子，三五成群走踢，有里外廉、拖枪、耸膝、突肚、佛顶珠、剪刀、拐子各色……”由此可知此时踢毽子有边跑边踢之法，且不光用脚踢，还用膝、腹、头耍弄毽子，“耸膝”、“突肚”、“佛顶珠”即是。宋代，由于踢毽子的人多，还产生了以卖毽子为生的小商业者。

南宋词人周密写的笔记《武林旧事》卷六“小经纪”条，列举了首都临安城（杭州）里经营各种玩具的小商业，如风筝、粘竿、毽子、鹁鸽铃、象棋、弹弓等，并指明：“每一事率数十人，各专藉以为衣食之地。”

明清时代，踢毽更为普及，技艺也大为提高。清人潘荣陞《帝京岁时纪胜》记述北京民间踢毽子：“都门有专艺踢毽子者，手舞足蹈，不少停息，若首若面，若背若胸，团转相击，随其高下，动合机宜，不致坠落，亦博戏中之绝技矣。”《通俗编·踢毽》说：“今京市为此戏最工，顶额口鼻，肩背腹膺，皆可代足，一人能兼应数敌，自弄，则毽子终日绕身不坠。”由于踢毽子的场面趣味盎然，观之令人赏心悦目，故成为民间艺术家的创作题材，花瓶上就曾出现过匠人们绘制的踢毽图。画家们也把踢毽子的场面画下来，清代风俗画集《北京民间风俗百图》就踢毽子的场景。

踢毽子既有趣，活动量又可大可小，所以男女老少都喜欢参与踢毽子活动。其中，尤其以清代妇女踢毽子更为引人

注目（例如，清朝光绪皇帝的瑾妃就特别喜欢踢毽子）。一首北京竹枝词唱道：“青泉万迭雉朝飞，闲蹴鸾靴趁短衣。忘却玉弓相笑倦，攒花日夕未曾归。”（《清代北京竹枝词》）当时，女孩们爱玩名曰“攒花”，即“数人更翻踢之”的踢毽游戏。为了玩得痛快，她们脱掉裙子和长衣，身着短衣。她们踢着，笑着，常常日落不归。清初著名词人陈维崧作了一阕《沁园春》，咏闺中人踢毽子：“娇困腾腾，深院清清，百无一为。向花冠尾畔，翦他翠羽；养娘篋底，检出朱提。裹用绡轻，制同转，簸尽墙阴一线儿。盈盈态，讶妙逾蹴鞠，巧甚弹棋。鞋帮只一些些，况滑腻纤松不自持。为频夸狷捷，立依金井，惯矜波悄，碍怕花枝。忽忆春郊，回头昨日，扶上栏杆剔鬓丝。垂杨外，有儿郎此伎，真惹人思。”（见陈乃干辑《清名家词》）读罢这首词，我们好像看到一位清代女郎在清幽的深院里踢毽子的盈盈姿态，那精心制成的毽子上下翻舞，变化多端，简直比踢球还巧妙，比弹琴和下棋更有趣味。

【小故事】

瑾妃踢毽子

清朝光绪皇帝的瑾妃非常喜欢踢毽子，她的侄子唐海曾回忆瑾妃踢毽子的情景：“午休后，吃完加餐，喝完茶，瑾妃亲自带我们到御花园里走走，但更多的时间是在前殿踢毽子玩。踢毽时瑾妃要把大衣襟的下摆拉起来塞到腰搭上，和我赛着踢，对着踢。当她自己踢时，越踢越带劲，有时把毽子踢到前殿挂匾后边，这时宫女便传来小太监用竹竿把毽子弄下来再接着踢。姑母踢毽子的姿势很好看，前踢、后踢、左踢、右踢，雪白的鸡毛毽子，在姑母脚下来回旋转。太监和

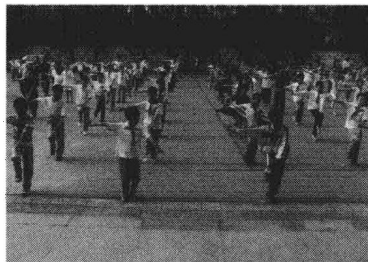
宫女们在旁边喝彩叫好，‘瑾王妃踢得妙！’就这样，一直踢到进晚膳才算罢休。”

（二）我国现代踢毽活动的发展

踢毽活动的独特魅力使得踢毽活动从民间走进校园，进入课堂。现在，踢毽已经发展成为一项正规的竞技活动，从中国走向世界。

1. 踢毽活动由民间走进校园

踢毽子所表现出来的趣味性、普及性、简便性、健身性和娱乐性等特点特别符合少年儿童的身心发展规律，符合素质教育对学校体育教学改革的要求，符合“以人为本”和“健康第一”的指导思想，受到学生的喜爱，能够达到促进学生身心健康和增强体质的目的。经研究、整理和改编后，这项活动完全可以在小学体育教学中开展，成为小学体育教学的重要内容之一，为构建具有中国特色和时代精神的小学体育教材体系服务。在民间优秀体育项目进校园的大背景下，踢毽活动也由民间走进校园。学校这样的大背景下，在研究学生与家长需求的基础上，把踢毽活动引入校园与课堂，并将其发展成为学校的特色。



2. 踢毽比赛

我国从古代起就有踢毽比赛，但都不是很正规。中华人

民共和国建立后，全国各地踢毽子活动开展得更为广泛，不仅在青少年中开展，而且成为中老年喜爱的健身项目。各地还经常举行各种规模、各种形式的比赛。截止到 20 世纪，北京、上海、广东、福建、山东等许多省市都举办过规模较大的踢毽比赛。踢毽比赛有单人赛与集体赛。单人赛有比踢毽的次数多少、比花样等。集体赛按个人技术高低分组，以团体踢毽次数多少判定输赢。还有一种集体赛，即数人共同踢一个毽子，如果毽子落到谁面前，谁就可任意选择踢法将毽子踢给其他人，毽子在谁面前落地谁就失分。这种比赛，也可在场地中央画约 1 米宽的“河”（界），两队各站一区按规则往返踢毽，未踢过“河”或毽子落地一方为失分。每局 10 分，5 局 3 胜。

踢毽子的场地比较简单，可大可小，室内、室外均可进行。场地不受限制，只要平坦即可，主要根据参加人数和水平而定，人数可多可少。

总体上，常见比赛方法主要有以下几种：

●计数赛。参赛者主要用“盘踢”的方法，按一次连续踢成功的次数作为计分标准，如毽子落地，就要由另一人进行。还可用各种各样的踢法来丰富比赛的内容，比如规定“盘”多少次就开始“拐”，“拐”多少次就开始“绷”，然后蹬、磕、挑的依次进行，谁能按规定连续踢完了全能，谁就是优胜者。

●计时赛。把计数变成计时的规定，在相同的时间里，以踢的次数最多者为胜。

●花样赛。一般作为正规的体育活动比赛进行，称为花毽比赛。比赛中，参赛者踢出各种花样动作，以花样难度、

编排艺术、成功率等作为评分标准，分成规定动作与自选动作两种，要求在规定的时间内完成。

●非正式的踢毽子比赛有单人赛与集体赛。单人赛以每人踢毽的次数多少判定胜负；集体赛按个人技术高低分组，以团体踢毽次数多少判定输赢。技艺高超者可连踢毽数千次而毽子不落地。另有一种圈毽的踢法，即一群人共踢一毽，当毽踢到哪位毽友面前，该毽友即可任意选择踢法将毽子传踢给任何人，直至毽子落地，毽子掉在谁面前谁就失分。



3. 踢毽成为正规的竞技活动

踢毽是我国的民族传统体育项目，在现代社会文明中它融入了现代体育的元素，发展成为一项新兴的体育活动——毽球。1984年，国家体委正式将踢毽列为全国比赛项目，改称为“毽球”并发布“毽球竞赛规则”后，这就标志着踢毽活动进入了一个新阶段，具备了规则、竞赛性和可裁判性这些“竞赛三要素”，标志着踢毽活动成了名副其实的正规的竞技活动。并于1987年成立了中国毽球协会，每年都举办全国毽球锦标赛、全国职工毽球赛、全国中学生毽球赛这三大赛事。1995年的全国少数民族运动会和1996年的全国农民运动会，也将毽球列入比赛项目。由于国家体委的大力倡导和扶持，毽球活动已在全国各省、市普遍开展，成为全民健身活

动中的热门项目。

毽球，是用4支鹅毛，排成十字形，插入圆形胶垫上而制成的。比赛用的毽球高度为13厘米，重量为13克。毽球比赛的场地，长12米，宽6米，用羽毛球场地也可进行毽球比赛。场地中间架设一个球网：一般而言，男子比赛时球网高1.6米，女子比赛时球网高1.5米。比赛时，双方各3名队员，隔着网踢毽子。在三人传踢毽子时，不得超过4次，就要将毽球踢过网，否则判为犯规。比赛以15分为1局，按三局二胜制进行比赛。



毽球这项在踢毽活动基础上发展起来的新兴活动，既保留了民族体育的娱乐性、灵活性，又增加了现代体育的竞争性、对抗性，显得更为有趣和紧张。所以，毽球一诞生，不仅为国人深深喜爱，而且国外体育界也对它产生了浓厚的兴趣。在欧亚两洲的许多国家，纷纷开展了中国的毽球活动。中国毽球队曾出访日本、泰国、越南、德国、荷兰、匈牙利等国家，把毽球活动传向亚洲，传向世界。如今，有越来越多的国家和地区的毽球爱好者，来参加中国举办的国际毽球邀请赛。

但是，毽球比赛也存在很多不足，这也是抑制毽球比赛进一步发展的重要因素。