

民族传统体育

MINZU
CHUANTONG TIYU

田祖国 郭世彬 主编



湖南大学出版社

民族传统体育

MINZU
CHUANTONG TIYU

主 编：田祖国 郭世彬

副主编：杨 慧 莫 明

编 委：罗婉红 段洪华 马纯英 郑先胜

念 贵 高凌云 唐 强 但 勇

任海巍 唐夏芳 刘 飞 夏 东

马 锐 舒颜开 文明华 谭 勇



湖南大学出版社

内 容 简 介

本书以摔跤、押加、武术、抢花炮、毽球、蹴球、珍珠球、舞龙、舞狮、秋千、风筝、易筋经、五禽戏、八段锦等民族传统体育项目为主要内容,分为竞技实战、传统表演、娱乐休闲、养生保健四编,从项目内容、项目竞赛规则、项目教学、项目竞赛组织与管理等方面进行阐述。

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育/田祖国,郭世彬主编.—长沙:湖南大学出版社,2018.2

ISBN 978-7-5667-1478-7

I. ①民... II. ①田... ②郭... III. ①少数民族—民族形式体育—介绍—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第313626号

民族传统体育

MINZU CHUANTONG TIYU

主 编:田祖国 郭世彬

责任编辑:王桂贞

印 装:北京虎彩文化传播有限公司

开 本:787×1092 16开 印张:15.5 字数:407千

版 次:2018年2月第1版 印次:2018年2月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5667-1478-7

定 价:39.80元

出 版 人:雷 鸣

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082

电 话:0731-88822559(发行部),88821594(编辑室),88821006(出版部)

传 真:0731-88649312(发行部),88822264(总编室)

网 址: <http://www.hnupress.com>

电子邮箱: wanguia@126.com

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

前言

中国是一个统一的多民族国家,由 56 个民族构成并呈多样性分布的格局。汉族和 55 个少数民族统称为“中华民族”。中华民族创造的具有浓郁民族风格与特色的民族传统体育,以悠久的历史、丰富的内容、多样的形式、古朴的风格,以及集中体现在政治、经济、军事、文化、教育、宗教信仰、风俗习惯等方面的独特作用和巨大影响力,成为中华民族文化宝库中的瑰宝。

民族传统体育作为中华民族传统文化的重要组成部分,既有“以文载道”的智慧与内涵,又有“以武演道”的包容性和与时俱进的丰富外延,是历经千年大浪淘沙后的不灭经典,是以独特姿态亮相于全球的美与力量的呈现。在这个承前启后、继往开来,需要万众齐心夺取中国特色社会主义伟大胜利的时代,在全国各族人民团结奋斗、不断创造美好生活、逐步实现共同富裕的时代,在全体中华儿女勠力同心、奋力实现中华民族伟大复兴中国梦的时代,不断崛起的中国尤其需要借助自身特有的文化力量跃入世界的舞台,而丰富的民族传统体育在这其中将扮演不可替代的角色。

民族传统体育承载着中华民族的价值取向,影响着中华民族的生活方式,体现了中华民族自我认同的凝聚力。它对提高各民族人民的健康水平,增强民族向心力和凝聚力,促进民族团结和社会文化进步起着重要作用。本书编者始终遵循“从哪里来到哪里去”的基本思想,根据“民族传统体育根植于民族、发扬于民间”的发展特性,结合相关的教学理论来指导实践,高度凝练方法理论的同时强化各类传统体育项目的实战技巧,侧重从竞赛性、观赏性、科学性、娱乐性四个方面进行编写,为读者梳理出清晰的民族传统体育项目脉络,以帮助人们提高民族文化认同感与自豪感,振奋民族自信心,在传承和发扬优秀民族传统体育的同时,增强民族和国家的凝聚力。

不论是自 2008 年北京奥运会成功举办后兴起的全民健身热潮,或是即将掀起新浪潮的北京冬奥会、冬残奥会等重大赛事,“全民健康”“体育文化”已成为体育强国建设的关键词。倘若发展现代体育是为了跻身国际体育之林,那么发展民族传统体育则是对中华文化追根溯源后的新突破和屹立于众山之巅的关键一步。在贯彻实施全民健身计划的过程中,大力弘扬中华民族传统体育是每一名体育工作者的职责所在。本书编者以体育教学课程改革为契机,以传承与弘扬中华民族传统体育文化为目的,以教学内容多样化、教学方法科学化、教学场地合理化为教学要求,在千余项民族传统体育项目中筛选了 24 个传统体育项目。其中

既有流传较广、影响较大的竞赛项目，也有特色鲜明、雅俗共赏的表演项目；既有历史悠久、功效显著的养生项目，也有怡情别致、放松休闲的娱乐项目。

本书内容丰富，形式多样，不仅能发展走、跑、跳、投、掷等大肌肉群运动，也可以发展钻、爬、躲、闪、滚等小肌肉群活动，促进脑、手、眼、耳、腿、脚的协调配合；既可个别练习，也可集体分组练习，充分体现了教材的科学性、实用性、民族性和特色性。

本书依照不同项目的特征、功用，将其划分为竞技实战、传统表演、养生保健、娱乐休闲四大板块，从项目内容、竞赛规则、教学训练、竞赛组织与管理四个方面编写。希望此书的出版能为全民健身运动推波助澜，提高学生的运动热情和综合素质，为实现中华民族复兴之梦尽一份力！

由于编写时间仓促，不妥之处恳请读者批评指正。在此，向所有支持、帮助过《民族传统体育》一书出版的朋友们表示诚挚的谢意！

编 者

2017 年 11 月于长沙

目 次

绪 论	(1)
第一节 民族传统体育概述	(1)
第二节 民族传统体育研究	(4)
第三节 民族传统体育教学	(5)

第一编 竞技实战

第一章 摔 跤	(9)
第一节 摔跤概述	(9)
第二节 摔跤竞赛规则（以北嘎为例）	(10)
第三节 摔跤教学	(13)
第四节 摔跤竞赛组织与管理	(17)
第二章 押 加	(19)
第一节 押加概述	(19)
第二节 押加竞赛规则	(20)
第三节 押加教学	(23)
第四节 押加竞赛组织与管理	(25)
第三章 板鞋竞速	(28)
第一节 板鞋竞速概述	(28)
第二节 板鞋竞速竞赛规则	(29)
第三节 板鞋竞速教学	(30)
第四节 板鞋竞速竞赛组织与管理	(31)
第四章 高脚竞速	(35)
第一节 高脚竞速概述	(35)
第二节 高脚竞速竞赛规则	(35)
第三节 高脚竞速教学	(37)
第四节 高脚竞速竞赛组织与管理	(41)
第五章 武 术	(45)
第一节 武术概述	(45)
第二节 武术竞赛规则	(46)

第三节	武术教学	(47)
第四节	武术竞赛组织与管理	(66)
第六章	抢花炮	(68)
第一节	抢花炮概述	(68)
第二节	抢花炮竞赛规则	(68)
第三节	抢花炮教学	(71)
第四节	抢花炮竞赛组织与管理	(74)
第七章	毽球	(77)
第一节	毽球概述	(77)
第二节	毽球竞赛规则	(77)
第三节	毽球教学	(79)
第四节	毽球竞赛组织与管理	(83)
第八章	蹴球	(86)
第一节	蹴球概述	(86)
第二节	蹴球竞赛规则	(87)
第三节	蹴球教学	(91)
第四节	蹴球竞赛组织与管理	(94)
第九章	珍珠球	(98)
第一节	珍珠球概述	(98)
第二节	珍珠球竞赛规则	(99)
第三节	珍珠球教学	(104)
第四节	珍珠球竞赛组织与管理	(111)
第十章	木球	(114)
第一节	木球概述	(114)
第二节	木球竞赛规则	(115)
第三节	木球教学	(121)
第四节	木球竞赛组织与管理	(125)

第二编 传统表演

第十一章	舞龙	(128)
第一节	舞龙概述	(128)
第二节	舞龙竞赛规则	(129)
第三节	舞龙教学	(130)
第十二章	舞狮	(136)
第一节	舞狮概述	(136)

第二节 舞狮竞赛规则	(138)
第三节 舞狮教学	(140)
第十三章 跳 鼓	(144)
第一节 跳鼓概述	(144)
第二节 跳鼓竞赛规则	(144)
第三节 跳鼓教学	(146)
第十四章 跳竹竿	(149)
第一节 跳竹竿概述	(149)
第二节 跳竹竿竞赛规则	(150)
第三节 跳竹竿教学	(151)
第十五章 秧 歌	(155)
第一节 秧歌概述	(155)
第二节 秧歌竞赛规则	(157)
第三节 秧歌教学	(159)
第十六章 陀 螺	(163)
第一节 陀螺概述	(163)
第二节 陀螺竞赛规则	(164)
第三节 陀螺教学	(170)

第三编 娱乐休闲

第十七章 秋 千	(176)
第一节 秋千概述	(176)
第二节 秋千竞赛规则	(177)
第三节 秋千教学	(179)
第十八章 风 箏	(183)
第一节 风筝概述	(183)
第二节 风筝竞赛规则	(183)
第三节 风筝教学	(187)
第十九章 跳 绳	(189)
第一节 跳绳概述	(189)
第二节 跳绳竞赛规则	(190)
第三节 跳绳教学	(191)
第二十章 拔 河	(194)
第一节 拔河概述	(194)
第二节 拔河竞赛规则	(194)

第三节	拔河教学	(196)
第二十一章	射 弩	(200)
第一节	射弩概述	(200)
第二节	射弩竞赛规则	(200)
第三节	射弩教学	(203)

第四编 养生保健

第二十二章	易筋经	(208)
第一节	易筋经概述	(208)
第二节	易筋经教学	(209)
第二十三章	五禽戏	(217)
第一节	五禽戏概述	(217)
第二节	五禽戏教学	(219)
第二十四章	八段锦	(231)
第一节	八段锦概述	(231)
第二节	八段锦教学	(232)
参考文献		(239)

绪 论

体育是人类身体运动发展的产物,是人类脱离物质生活以外的追求身心和谐发展的实践活动,是人们在自我意识支配下把运动作为一种形式和手段追求身心全面发展的一种社会实践活动。它具有广泛的超越物质功利性的精神内涵、超越个体价值的社会学内涵、超越分散状态的系统性内涵,其基本的文化含义是以身体运动为基本手段,追求人的身心全面与和谐发展。顺应这一要求和满足这一需要的相关人类文化及其与体育的关系构成民族传统体育文化的内容。

第一节 民族传统体育概述

一、民族传统体育的概念与内涵

(一) 民族传统体育的概念

民族传统体育是指长期流传在中华各民族、融合多种民族文化形成的一种文化形态,具有民族文化特色及强健体魄和娱乐身心作用的各种身体活动的总称。

(二) 民族传统体育的内涵

物质性、行为性、精神性是构建民族传统体育的三个有机组成部分。

1. 物质性

民族传统体育的物质性是指一个民族在特定的地区、特定的社会人群,伴随着一定的生产资料和生活资料生产中所创造、享用和传承的物质体育文化事象。它包括生产、狩猎、游牧、渔业、商业、交通、服饰、饮食、器具、食物等,贯穿人类生产实践活动的全过程。

2. 行为性

民族传统体育行为过程,就是社会的人根据一定社会所提供和规定的条件和可能,按一定社会所特有的体育形式来进行活动的过程。

3. 精神性

民族传统体育的精神是民族体育文化的核心部分。它由民族意识、文化心理、哲学思想、价值观念、伦理道德规范、审美心理与文化财富、传统文学、宗教信仰等构成,是关于人类精神生活领域的文化,在民族体育文化中占有重要的地位。

二、民族传统体育的起源

民族传统体育是中国传统文化的组成部分,它是各民族在历史上由于生存区域、生存环境、生产劳动、生活方式、思想情感、宗教信仰、心理素质、文化背景不同而导致的不同于其他民族的一种体育文化,利用身体表征来提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度

和物质设施的总合。它既是一种植根深厚从而形成自身一贯、稳定的精神特质文化，又在历史环境的变迁中不断改变其具体的结构样式，呈现出多姿多态的差别来。

民族传统体育的起源主要包括劳动生产、军事战争、宗教祭祀或崇拜、教育传承、民族风俗的产生与发展需要等五个方面。

其一，生存和生产需要。民族传统体育一开始就离不开人类生存和生产的需要。生产劳动是人类为了生存的第一活动，在制造和使用生产工具以及提高身体素质以利于生产劳动的过程中，我国民族传统体育活动应运而生。标志一个生产甚至生存所必需的基础往往是强健的体魄。聚居在山林或草原的民族为了生存，在狩猎或牧业中离不开追逐奔跑、投掷射击，甚至与野兽搏斗、与牲畜角力等，由此产生了赛跑、射弩、摔跤、投掷等与体育相似、相近的活动，例如押加、摔跤、插草球、打扁担（壮族）等等。

其二，战争需要。人类进入阶级社会，为争夺地盘、猎获物甚至领袖地位继承权，战争开始频繁，规模日益扩大。战争推动武器的发展和战斗技能的演进，从而对战斗人员进行身体和军事技术训练成为一项必要的工作，这些都成为传统体育发生、发展的动力。例如福建沿海地区的畲族、汉族经常进行的赛海马运动，就是一项典型的由战争中衍生出来的民族传统体育活动。

其三，宗教祭祀需要。宗教祭祀文化是文化的一个组成部分，与文化的其他组成部分相联系。宗教是由于人们对自然、社会和自身无法完全了解和充分理解而产生的幻觉，包括自然崇拜、图腾崇拜、巫术崇拜、祖先崇拜、多神信仰以及民间传说等。我国 56 个民族共同聚居在中华土地上，在农业生产过程中，普遍存在求雨、敬神、敬祖的习俗。各个民族都有着自己的宗教信仰，宗教不仅仅是一种个体信仰，也是一种民族文化现象。如图腾崇拜衍生出的土家族“摆手舞”“八部大王”、藏族的“转山”“碧秀”本身就是宗教活动，“跳火绳”原本就是少数民族驱魔逐邪，祈祷五谷丰登、六畜兴旺的原始祭祀仪式。

其四，原始教育需要。原始教育最初是在生产劳动实践过程中简单的生产技能传授。氏族公社阶段以后，随着人类文明的不断发展，有了最早的文字、信仰、艺术和风俗习惯等观念，教育的内容也随之复杂起来。居住在东北黑龙江畔的鄂温克人，男孩子在十几岁时便随着父兄学习狩猎技术，这种经验或技能的传授是原始教育的形式，这种教育是通过游戏或者体育活动来完成的。

其五，民族风俗的产生和发展需要。民族风俗的产生和发展与各民族的生活有着多方面的联系，每个民族都有自己的风俗，而且都非常珍视，把它视为神圣的财富。民族风俗是一种不可侵犯的文化，除环境和文明之外，不屈服于其他任何压力，它与少数民族传统体育融合，在漫长的人类社会发展长河中，具有顽强的传承力，是历史的佐证。每年七八月牲畜肥壮的季节举行的“那达慕”大会，是蒙古族人民一年一度的盛大节日，蒙古族传统的摔跤、赛马、射箭三项技艺成为北方游牧民族娱乐和习武的手段，这些民族传统项目在民族风俗中得以发展、延续。

三、民族传统体育的特征与分类

（一）民族传统体育的特征

1. 娱乐性

民族传统体育是一种以闲暇消遣、健身娱乐为主要目的而又有一定模式的民族文化活动，它是人类在具备起码的物质生存条件的基础上，为满足精神的需要而进行的文化创造，

具有强烈的娱乐属性,无论是简单易行、随意性较强的项目,还是技艺精巧、有严格规则的竞技活动,都承载着民族文化艺术形式,并同民族舞蹈、音乐相联系,使民族传统体育的娱乐性体现得更加充分。

2. 竞技性

通过战争孕育而生的民族传统项目随着在生活中的扩大与丰富、在体育活动的历史发展中的继承与发扬、在交往中的维系与传承,使更多的参加者相互较量、竞赛,起到磨练意志、开启心智的作用,从而具有强烈的竞技性。

3. 对象性

民族传统体育在漫长的发展过程中,逐渐产生了同中华民族的生存环境、文化传统、人的生理和心理相适应又能满足不同层次人群需要的属性。

4. 地域性

民族传统体育在一定的自然—人文环境中孕育产生,它的形态往往取决于人们的生产劳动、生活方式。我国地域辽阔,地段复杂多样,受地域条件的制约,各个民族所处的地理环境以及由地理环境带来的自然条件不同,各民族都在自己的文化背景基础上形成了独具特色的传统体育。

(二) 民族传统体育的分类

根据我国多民族性、多元文化特异性、独特的生态地理属性等特点,将民族传统体育划分为以消遣休闲、调剂身心为主导的嬉戏娱乐性项目,以竞赛体力、技巧、技能为内容的竞技能力型项目,以民族特有的传统庆典活动为主导的节庆时节性项目。

嬉戏娱乐的民族传统体育项目分为智能类、踢打类、投掷类、托举类,是人类在具备起码的物质生存的基础上,为满足精神的需求而进行的文化创造;竞技能力的民族传统体育项目又分为体能竞速类、命中类、制胜类、角力类、技艺类,它是嬉戏娱乐中所包含的竞技心理,是一种以竞赛体能、技能、技巧为主的娱乐活动项目;节庆时的民族传统体育项目分为宗教祭祀、新春伊始、农事生产、婚恋郊游、娱乐狂欢等类,构成了一种寓意深刻的独特的文化表达方式,反映出不同民族社会历史和文化变迁的轨迹,涵盖了一个民族全部文化活动的内涵。上述对民族传统体育形成、分布与分类的研究,为我们进一步研究与推广民族传统体育项目奠定了一个基本的理论基础。

四、民族传统体育功能

民族传统体育作为一种文化形态,是一个民族经济、政治、教育、科学、文化相互作用、相互渗透、同步发展的产物,在不同的历史时期有着不同的社会价值和功能,它作为一项体育运动,能够满足个体和社会的需要。随着人类社会的发展和民族文化的相互交融与渗透,其功能已经向着多元化的方向发展,具备了多重的社会功能和实用价值,主要表现在健身功能、娱乐功能、教育功能、整合功能等方面。

(一) 强身健体、修身养性的功能

经常参加体育锻炼能促进有机体的生长发育,提高运动能力,改进提高中枢神经系统的机能,调节人的心理,提高人体对环境的适应能力,延长机能工作年限,在娱乐身心的运动中逐步改善人的体质,提高各民族人民的健康水平。

(二) 沟通情感、和谐气氛的娱乐功能

民族传统体育以其自娱自乐的消遣性与游戏性的活动方式流传于民间,使人们在这些娱

乐性的活动中,直接感受到身心愉快,促进情感交流、融洽人际关系、和谐社会氛围。

(三) 口传身授的教育、文化传承功能

体育运动本身是一种很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是广泛而深刻的。在我们的现实生活中,体育教育往往能够影响人们的价值观、伦理道德观、审美观以及行为模式,具有文化教育不可替代的教育功效。

(四) 促进社会经济发展的实用功能

民族传统体育资源丰富,呈现出地域性、主体化、广泛性分布的特点,利用民族传统体育资源建立本地域特色经济,对推进民族地区经济的发展有着特殊的作用。

(五) 培养民族认同感和民族精神的凝结功能

民族传统体育活动能起到使本群体、本民族认同的作用。如每年端午节举行的龙舟竞渡体育赛事,培养了人们的团结、协作精神,使人们的群体意识得到加强,对增强民族认同感和凝聚力起到重要的作用。它以极大的吸引力、聚合力,使成员的态度和行为在存在个体差异的前提下,集聚于一定的文化运动轨道,整合为一个普通文化现象的运动态势。

第二节 民族传统体育研究

一、民族传统体育研究的目的

(1) 民族传统体育研究是从宏观上对民族传统体育的基本特征、内容体系和发展规律进行综合研究,为形成一门独立的学科奠定理论基础。

(2) 民族传统体育研究是从整体上揭示民族传统体育的本质特征和基本内容体系,剖析民族传统体育的社会地位、作用与功能、目的任务及其与各种传统文化现象之间的关系,阐明民族传统体育为一种独立的文化形态,以指导民族传统体育向着科学化、规范化、社会化方向发展。

(3) 通过对民族传统体育文化的考察分析和比较研究,了解中华民族传统体育的形成原因、发展规律,以完成民族传统体育在整个体育学科体系中所承担的任务,进而总结民族传统体育理论研究成果以指导实践。

(4) 根据我国民族体育形成的原因,探讨民族体育的一般发展规律,明确从古到今我国民族传统体育的历史演进过程;从理论角度概括民族共同体的体育文化,进而与其他有关的民族传统文化进行比较研究和综合分析,以达到最终总结出一般学科结论的目的。

(5) 了解民族传统体育项目的沿革、特征和分类,探索民族传统体育发展方向,使其历史性、民族性、时代性、社会性相统一,为确立民族传统体育发展的思路提供理论依据。

二、民族传统体育研究的原则

(1) 整合原则。依照马克思主义辩证唯物主义关于事物是普遍联系的观点,发展民族传统体育必然要将其与历史、文化、社会等相关因素密切联系,因此,必须把民族传统体育置于一个整体的背景下加以分析研究。

(2) 比较原则。根据民族传统体育项目自身的特性所进行的研究在比较中易于分别。

三、民族传统体育研究的对象

民族传统体育是融合民族学、宗教学、历史学、文化学、社会学、体育学等多学科理论知识而成,研究的范围从社会科学到自然科学。因此,对于民族传统体育所进行的研究并非是多学科理论知识的简单重叠,其自身已涵盖着独特的学科内涵与研究视度。

民族传统体育的研究对象包括以下三个方面:

(1) 各民族传统体育的产生与发展的一般规律、文化背景及其与哲学、美学、宗教、医学等深层文化形态的关系;

(2) 民族传统体育作为一种社会现象的体育活动的内部构造及其发展规律;

(3) 民族传统体育活动在社会中的价值取向及其与其他学科的关系。

总体而言,民族传统体育研究是把民族体育这种物质与精神文化现象作为一个不断变化的文化整体加以研究,从外部研究民族传统体育与社会现状之间的关系;从内部研究民族传统体育文化的现状、民族体育文化的异同、民族体育文化的社会功能、民族体育文化的心理积淀以及传统体育文化在现代文明中的扬弃、创新与发展,用以使这一负载着深厚历史内容的文化形式在社会主义建设中发挥特有的价值功能,同时更好地展现它迷人的文化风采。

四、民族传统体育研究的价值

(1) 增进民族团结,促进社会稳定与政治统一。民族传统体育以其广泛的社会功能和鲜明的时代内涵,起着振奋民族精神、唤醒民族意识、维系民族情感、增强民族凝聚力的作用。

(2) 促进体育产业发展。发展民族传统体育,走产业化道路,可以促进欠发达民族地区的经济发展,在延承本民族体育文化风采、改善国民素质的同时,提升社会整体的经济发展速度。

(3) 促进中国体育文化走入世界舞台。由于民族传统体育是各民族最活跃、最积极和影响最直接、最广泛的社会实践活动,具有多元化价值,必然成为现代竞技体育新项目的主要源头,成为完善和发展奥林匹克运动的有力补充。

(4) 促进中华民族的伟大复兴。体育文化的繁荣和其所蕴涵的内在实力使得该民族在世界体育交流中有真正的尊严和自信。中华民族体育文化实力与体育文化发展水平是本民族繁荣强盛的基础与体现。

第三节 民族传统体育教学

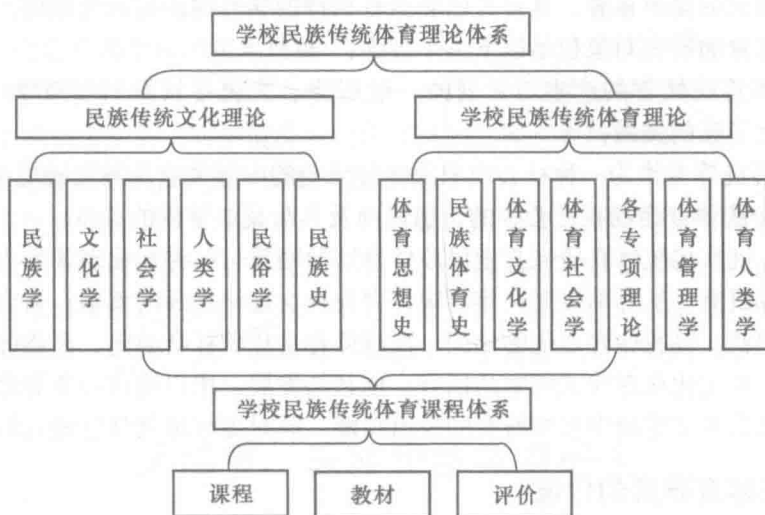
一、学校民族传统体育教学概述

(一) 学校民族传统体育概述

学校民族传统体育是学校体育的下位概念,是学校体育发展的重要组成部分。学校民族传统体育是指学校开展的富有民族特色的体育教学内容,以弘扬民族文化,促进民族体育文化发展,健全学校体育文化,培养具有全面素质的人力资源。

（二）学校民族传统体育的理论体系

学校民族传统体育理论体系以中华民族文化为主线，融合了我国 56 个民族传统体育文化形态，构成一个较为完整的基础理论性的学科体系。学校民族传统体育理论体系结构如下图：



学校民族传统体育理论体系结构图

二、学校民族传统体育的教学目的

（一）丰富与发展高校体育课程资源

民族传统体育项目具有娱乐性、休闲性、健身性、竞技性、趣味性等特点，以游戏、表演、娱乐等形式为主，不受年龄、性别、天气、环境等因素的影响，深受学生的喜爱。该门课程的引入有利于丰富高校体育课程教学及课外体育活动。

（二）保护与传承民族文化

民族传统体育项目渐渐被边缘化，其中部分体育项目濒临失传的危险，目前推广也是困难重重。而学校是最理想的传播民族传统体育项目的场所，大学生接受了民族传统体育的相关课程教育，了解了我国不同民族的体育文化知识，从而获知不同民族的生活习俗、地方特色和文化特征，肩负起保护和传承中华民族文化的重要使命。

（三）有利于构建高校体育特色教学课堂

民族传统体育的内容丰富、形式独特，为发展高校特色和多元化的体育教学提供了有效的途径和方法。要大力推广高校所在地区的特色民族传统体育项目或是其他的民族传统体育项目，形成具有校园特色的体育教学。高校体育教学特色的形成有利于促进高校校园文化建设，优化师资力量以及提高科研水平等。

（四）落实“终身体育”教育思想

“终身体育”教育思想是学校体育教学的指导思想和核心思想之一。将民族传统体育项目引入高校体育教学是落实“终身体育”教育思想的必要手段。民族传统体育要培养学生的终身体育意识，让学生拥有适合自己的可以终身锻炼的项目，以达到终身受益的目的，这

样才能实现学校体育与终身体育的有效结合。

三、学校民族传统体育的教学功能

（一）强健体魄，文明精神

中华体育文化以天人合一、刚健有为、强身健体为宗旨，民族传统体育是中华体育文化的重要组成部分，同样具备强健身心的作用。在学校开展民族传统体育项目时，可根据学生的年龄特点、性别差异因材施教，这不仅能提高学生的学习兴趣，还能有效地提高学生的身体素质，使他们拥有健壮的体魄与文明的精神，塑造完美的人格。

（二）美育心身，陶冶情操

民族传统体育项目给人以艺术启迪和美的享受，具有陶冶情操、娱乐身心的作用。在这种体育活动中，人们能够感受到在日常工作中难以体验的乐趣，可以松弛紧张的神经，激发高昂的情绪，获取无私的友谊。

（三）民族认同，凝聚意识

在民族传统体育教学中，各种项目都包含着各民族的文化底蕴，凝聚着浓厚的民族意识和文化价值。通过学习，可使学生对其深层次的文化内涵有全面的了解，能引导学生对民族文化产生认同，激发其民族情感与民族意识的形成。当前，在学校中西方体育文化教育所占比重过大，民族传统体育教育没有得到应有的重视。因此，难以完成增强学生的爱国主义意识和民族情感的任务，以致造成学生文明行为不足、爱国意识薄弱、民族情感淡漠和生活方式西化的现象。对此，应大力加强学校民族传统体育教育，使爱国主义教育、民族情感培养得到落实。

（四）淡漠隔阂，增进团结

在学校开展民族传统体育教育是促进民族团结的突破口，通过轻松愉快的体育活动交流，可以使学生从容地进行民族文化学习，避免各种可能出现的冲突。民族传统体育文化具有浓郁的地方特色，极富感召力和吸引力，学生在学习过程中会被这些生动的内容、新颖的形式所吸引，在肢体运动之中潜移默化地接受民族文化的熏陶，萌发积极的民族团结意识。

（五）弘扬民族文化，实现文化交流

学校民族传统体育教育都是在平和的氛围中向学生传授民族体育文化的技术和知识，这些内容的传授是循序渐进地进行的，具有很强的计划性。一方面，这种交流可有效地保证民族传统体育的技术和知识得到全面、系统的传播；另一方面，这种交流有一定的强迫性因素，无论是课堂教学还是课余活动，所开展的民族传统体育教学内容均有从学校主体向学生客体单向流动的倾向，从而实现大范围的文化遗产，弘扬民族文化，促进文化交流。

（六）融入生活，终身教育

民族传统体育教育是终身进行民族文化规范教育的最好载体，各民族文化的规范要求凝聚在运动项目之中，对人产生积极的、潜移默化的影响，使人能够终身得到教育，帮助人们形成正确的人生观，确立正确的社会角色定位，形成符合国情、区情的社会行为。当人离开学校步入社会后，只要他们依然从事民族传统体育活动，这种社会规范作用就不会消失，民族传统体育的终身教育作用始终发挥效能。

四、学校民族传统体育的教学价值

（一）教学改革价值

教学价值，是指在一定的社会历史条件下和在具体的教学环境中，教学主体与满足教学

主体某种需要的教学客体属性之间的一种关系。教学是一种人为的和为人的社会实践活动，正是这种人为性决定了教学是一种价值负载的活动。价值主体可以从社会与教学对象两个层次来加以分析。以社会为主体的教学价值是指相应层次有各种形式的教学活动对教学对象素质和人才种类需求的满足程度，或者说是社会从教学活动中所获得的利益。从教学对象单个角度来说，教学价值是指主体的教学需求通过教学过程得到满足，从而形成的主客体之间的一种利益关系。价值客体包括教学环境、教学内容以及师生自身的内心客观世界，由此，可以把教学价值定义为在一定的社会历史条件下和在具体的教学环境中教学主体与满足教学对象某种需要的教学客体属性之间的一种关系，这种关系的形成必须依赖于教学主体的实践活动。所以，民族传统体育在融入学校体育教学中，作为学校体育教学的组成部分，在一定意义上首先体现了教学改革价值。

（二）文化传承价值

每个民族传统体育项目的形成都有其历史渊源，都一定程度上反映了当时的社会现实，体现了民族精神与智慧。在体育教学过程中，学生在学习民族传统体育项目的同时也了解我国的民族传统文化。民族传统体育教学在提高学生身体素质的同时能使使学生受到传统人文思想的熏陶，从而培养其高尚的道德品质和良好的品格修养。从这个层面上说，民族传统体育文化的传播对新时代青年学生人文素养的提高有重要意义。

（三）健身娱乐价值

高校体育教学以“健康第一”为指导思想，提倡快乐体育，以增强学生的体质，使学生养成体育锻炼的习惯，形成终身体育意识。许多民族传统体育项目是以趣味、游戏方式进行的，要求学习者直接参与到运动中来，其种类繁多，内涵丰富，形式多样，具有娱乐性、健身性特点。该类项目在引入高校课堂时易于引起学生的兴趣，激发学生的参与行为；同时对人体机能也有良好的作用，促进力量、速度、耐力、灵敏度等身体素质的全面发展。

（四）精神传递价值

民族传统体育项目体现着各族人民的价值观、伦理道德观以及行为方式。它在培养民族意识、民族精神，传承民族文化方面有着不可替代的作用，是培养民族认同感和弘扬民族精神的有效形式。大学生在参加民族传统体育活动时，可以进一步了解各民族的风俗民情、生活习惯和价值观念，掌握各民族文化的内涵，正确认识不同民族的文化差异，激发学生的爱国热情和奋发进取的民族精神，培养民族认同感，促进民族团结，增强民族凝聚力、民族自尊心、民族自信心、民族自豪感。

（五）课程多元价值

民族传统体育项目具有较强的民族性、娱乐性、健身性、可普及性等特点。它可以有效地弥补高校体育教学中教学内容单调、教学手段单一等问题；可以优化体育教学，丰富教学内容，提高学生的学习兴趣和积极性。各地区高校可以结合地域、文化、民族等特点，开设一些具有代表性的民族传统体育项目，发展富有地域特色和学校特色的体育课程。通过这种融合，不仅可以完善体育课程的结构，使体育教学内容多元化，还有利于打造高校特色的体育教学模式，有效地推动高校体育教育改革。