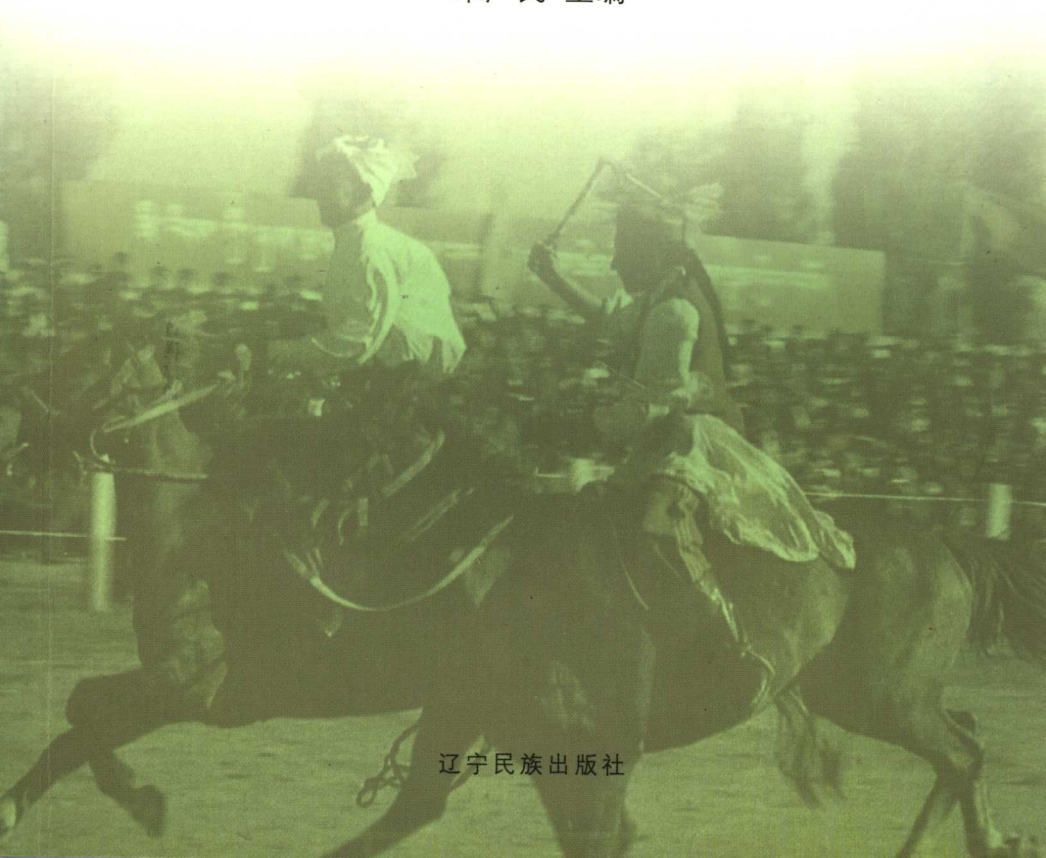


SHAOSHUMINZU  
CHUANTONG  
TIYUJIAOCHENG

# 少数民族 传统体育教程

SHAOSHUMINZUCHUANTONG  
TIYUJIAOCHENG

宋广民 主编



辽宁民族出版社

SHAOSHUMINZU  
CHUANTONG  
TIYUJIAOCHENG

# 少数民族 传统体育教程

SHAOSHUMINZUCHUANTONG  
TIYUJIAOCHENG

宋广民 主编



辽宁民族出版社

© 宋广民 2007

图书在版编目 (CIP) 数据

少数民族传统体育教程 / 宋广民主编. —沈阳: 辽宁民族出版社, 2007.2

ISBN 978-7-80722-375-7

I. 少… II. 宋… III. 少数民族—传统体育项目—高等学校—教材 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 016581 号

---

出版发行者: 辽宁民族出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 6 $\frac{3}{4}$

字 数: 182 千字

印 数: 1-1500

出版时间: 2007 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 吴昕阳

封面设计: 杜 江

责任校对: 侯俊华

---

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284345

邮购热线: 024-23284335

E-mail: lnmz@mail.lnpgc.com.cn

如有印装质量问题, 请与承印厂调换



宋广民，满族，1969

年8月生人，河北丰宁人，副教授。1992年毕业于河北师范大学体育系，现任承德民族师专体育系副主任，一直致力于田径及少数民族体育教学工作，在省级以上刊物发表论文20余篇，曾多次被学校评为优秀共产党员、中青年骨干教师，被省教育厅、省体育局授予达标测验先进个人，省体育局授予2000—2004年度省级体育先进工作者，2005年省少数民族体育先进个人等称号。



## 教材编委会

---

编辑委员会主任委员/汤云航

副主任委员/李 洁

委 员/赵艳玲 魏沧波 赵 巍

李志文 杨文兴 高 峻

宋志英 司志本 布莉华

勾晓铭 李春和



## 总 序

教材建设是高等学校教育教学工作的重要组成部分，是培养高质量人才的基本保证，也是深化教育教学改革、全面推进素质教育、培养创新人才的重要保证。为加强学校的教材建设，2005年我校重新修订了《承德民族师范高等专科学校教材管理规定》，进一步明确了教材立项、编写、资助、出版、奖励等有关规定，激励广大教师多编书、编好书、出好书。提出了“提倡教师编写具有本校优势和地方特色的高质量教材，建立起以国家规划教材的使用为重点，特色鲜明的自编出版教材为补充的学校教材建设与管理机制”的指导思想，注重编写具有我校优势和特色的教材。依据这个指导思想，在学校领导大力支持和广大教师的积极参与下，我们以人才培养目标和社会对人才需要为依据，在继承原有教材建设成果的基础上，结合我校教学改革、专业建设和科学研究的实际，开始了有计划、有步骤的教材开发工作。我们这次优先出版的教材遵循这样的原则，一是反映教学改革的成果，能正确把握新世纪教学内容和课程体系的改革方向，在选择教材内容和编写体系时注意体现素质教育思想，注重学生创新能力和实践能力的培养，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件；二是重点放在重点课程、主干课程、有优势和特色的学科专业的教材及辅助教材上；三是体现学校办学特色的校本教材，能反映地方特色、区域文化的教材。在此原则指导下，各系部积极组织申报各级各类规划教材的立项，经系部教材工作领导小组推荐，校教材工作委员会评审后，确定首批共12部有优势、有特色、有创新的教材，学校在条件和经费上将优先给予安排和支持。这12本教材是《简明满语教程》

《民族概论》《宗教与宗教学略论》《少数民族传统体育教程》《承德历史与旅游》《承德地理》《承德生物资源》《避暑山庄和外八庙碑文解读》《新加坡/中国推广普通话比较研究》《实施音乐新课程标准教学指导》《现代汉语基础教程》《汉字文化导论》。这些教材充分发挥了学校的资源优势，体现了地方特色和学校的办学理念。

目前，我校正处在由专科层次改建成多学科性民族本科院校的关键时期，这批由学术水平较高、教学经验丰富的教师编写的教材的出版，不但对我校教材建设起到积极指导和推动作用，体现了我校教师思想水平、学术水平、教学水平以及编写的组织能力，而且对促进学校专科升入本科、实现跨越式的发展具有重要意义。

## 序

欣闻广民等同志编著的《少数民族传统体育教程》（以下简称《教程》）即将付梓，甚感高兴。在当下河北省还没有一部关于民族传统体育教材之际出版该书，可谓非常及时，对河北省少数民族传统体育项目规范、系统地开展起到了指导性作用。

少数民族传统体育作为中华民族宝贵的文化遗产，是我国体育的重要组成部分，历来受到党和政府的高度重视。开展民族传统体育运动，不仅是推动民族体育事业和全民健身活动的重要手段，也是贯彻落实党的民族政策的具体体现，对于弘扬少数民族优秀传统文化，增强各族人民体质，增进民族团结，建设和谐社会，都有重要意义。

在中华民族历史上，由于地理环境、生产方式、风俗习惯不同，各少数民族都形成了自己独具特色的传统体育项目。他们所创造的这些世代相传的体育活动，渗透着本民族的历史、宗教信仰和艺术追求，反映出各具特色的经济生活和民族习俗，几乎每一个项目都是一首瑰丽的诗歌，都是一个引人入胜的传说。它们各自伴随着本民族的历史与生产、生活及习俗而丰富、发展。正是这些不同形式的传统体育内容，以其独特的技术风格和浓郁的民族特色，体现出本民族丰富的文化内涵，是祖国文化宝库中的一串璀璨夺目的明珠。

民族传统体育对弘扬民族精神起到了直接的作用，它在世人面前树立了积极进取、健康向上的民族形象。民族体育事业的发展动力来自民族的忧患意识，而反作用于民族的自强意识，加之中国现代体育所表现出来的拼搏精神，极大地震撼了民族的心灵，成为亿万人民社会活动的结晶，无论在奥运会夺取奖牌，还是在挖掘和继承民族遗



产、增进民族团结和凝聚民族向心力、增强民族忧患意识、再现伟大的爱国主义精神诸方面都将发挥重要作用。

民族传统体育是一种综合的民俗文化，它重视人的身心需要和情感愿望的满足，以普适的、自娱自乐的消遣性与游戏性特征迎合民众，参与者可以在这些活动中得到较直接的、令人愉悦的主体情感的抒发和宣泄。民族传统体育这一发展特性，使它自然产生了巨大的吸引力，吸附了大量的观众。民族传统体育活动是民族文化的盛会，它集聚于一定的文化运动轨迹，整合为一种带有普遍趋同的文化现象和文化运动的势态，从而激励广大民众释放深层的潜在能力。

我们的先哲们在中华民族传统体育文化氛围中创造、选择、发明和发展起来的民族传统体育，历经沧桑，经久不衰，推动了我国数千年体育文化的发展。尽管时代发生了变化，但蕴藏在其深层的民族文化精神，仍然影响着人们今天的思想和观念，其体育方式仍为各民族人民采用，运用人类学来加以研究，在强有力的理论指导下开发这个蕴藏量极大的资源，可以为中华民族体育全面走向世界，促进国际体育文化的大发展作出积极的贡献。

《教程》这部著作以弘扬民族传统体育文化为宗旨，以高等院校学生和民族传统体育爱好者为对象，对蹴球、陀螺、珍珠球、木球、毽球、押加、高脚马等项目从运动概述、技战术分析、教学与训练、竞赛规则四个方面进行了系统地介绍和讲解，为科学地开展民族传统体育项目指明了道路。《教程》具备了相当的专业理论深度，凝结着作者对民族传统体育的独到而深刻的理解，体现了作者深厚的专业素质和扎实的理论根基；文本构成深入浅出、通俗易懂，必将为广大读者所喜爱。望广民等同志再接再厉，为民族传统体育的发展作出更大的贡献！书此共勉。

是为序。

刘曙光

2006年12月

## 前 言

纵观体育运动发展史，任何一种运动项目从产生到流行，从普及到提高，无不是以学校作为中介而完成向高水平竞技项目发展的过程。因此，少数民族传统体育发展也不例外，只有少数民族传统体育走进学校，才能使其体育形态走向规范化、科学化、普及化的必由之路。

正因如此，作为承德民族师专体育工作者，为适应少数民族传统体育，在民族地区各类学校普及、推广和开展的需要，总结了多年的实践参赛经验和科研成果，从1999年就把部分全国少数民族体育竞技项目引到课堂，经过近几年的教学实践，探索出了少数民族体育教学、训练、比赛的基本规律，挑选一些所需器材简单、场地要求不高、易于普及的少数民族竞技项目编写成教材，希望能够在多民族聚居的各类学校进行普及和推广，来丰富体育课堂教学内容，同时也能更好地继承和弘扬中华民族悠久的历史文化遗产。

本教材各章节分别由既有运动员比赛经历，又有教练员临场指导经验，且从事该项目三年以上教学经验的教师编写，在编写过程中参考了国内民族传统体育运动的部分理论、技术和教学训练方法，请教了河北师范大学体育学院吕健力教授、中央民族大学体育系韦晓康副教授、承德满族经济文化促进会秘书长杨清源教授，在此对其表示真诚的感谢。由于编写人员水平有限，本教材不足之处在所难免，欢迎广大热爱民族体育工作者批评指正。

书中涉及的竞赛规则和裁判法以变化后的规定为准。

参加本书编写工作的有：宋志英、东明、李庆军、李跃军、李凤玲、李克雷、韩晓实、刘雪杉。

## 目 录

**第一章 蹴球运动**

- 第一节 蹴球运动概述 ..... 1
- 第二节 蹴球运动技术分析 ..... 8
- 第三节 蹴球运动战术分析 ..... 17
- 第四节 蹴球运动的教学与训练 ..... 27
- 第五节 蹴球运动竞赛规则 ..... 48

**第二章 毽球运动**

- 第一节 毽球运动的起源与发展 ..... 58
- 第二节 毽球及其比赛场地 ..... 64
- 第三节 毽球运动基本技术 ..... 66
- 第四节 毽球运动技术的运用 ..... 81
- 第五节 毽球运动的训练 ..... 87
- 第六节 毽球运动竞赛规则 ..... 91

**第三章 高脚竞速运动**

- 第一节 高脚竞速运动的起源与发展 ..... 99
- 第二节 高脚竞速运动的特点 ..... 100
- 第三节 基本踩法及运动形式 ..... 102
- 第四节 高脚竞速技术教学与训练 ..... 106
- 第五节 高脚角斗对抗、竞艺技战术教学与训练 ..... 110
- 第六节 高脚竞速竞赛规则 ..... 111

#### 第四章 射弩运动

- 第一节 射弩运动的发展概况 ..... 118
- 第二节 射弩运动基本技术 ..... 119
- 第三节 射弩运动技术教学 ..... 121
- 第四节 射弩运动训练 ..... 124
- 第五节 射弩运动竞赛规则 ..... 126

#### 第五章 陀螺运动

- 第一节 陀螺运动概述 ..... 134
- 第二节 陀螺运动技术分类及技术理论分析 ..... 141
- 第三节 陀螺运动技术教学与训练 ..... 148
- 第四节 陀螺运动竞赛规则 ..... 156

#### 第六章 押加运动

- 第一节 押加运动概述 ..... 169
- 第二节 押加运动的基本技术 ..... 170
- 第三节 押加运动的教学与训练 ..... 173
- 第四节 押加运动竞赛规则 ..... 175

#### 第七章 珍珠球运动

- 第一节 珍珠球运动简介 ..... 181
- 第二节 珍珠球运动的基本技术 ..... 182
- 第三节 珍珠球运动的基本战术 ..... 189
- 第四节 珍珠球运动教学原则与方法 ..... 191
- 第五节 珍珠球运动场地、器材和竞赛规则 ..... 195
- 第六节 珍珠球运动竞赛的组织与编排工作 ..... 198

# 第一章

## 蹴球运动

### 第一节 蹴球运动概述

蹴球是我国少数民族传统体育项目，它源于清代的踢石球，是由北京市民族传统体育协会挖掘整理的一个体育项目，经过十几年来不断的表演、比赛，现已形成了比较完善的规则，在群众中得到广泛普及和推广，并且被列为全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目。

#### 一、蹴球运动的起源与发展

蹴球，原称踢石球，是古代蹴鞠运动的一种形式。蹴鞠所用的运动器材石球，早在西安半坡文化遗址发掘中就有实物发现。蹴鞠游戏早在商周时期就有了。到了汉代，蹴鞠游戏更加普及，并且列入兵家，其规则传说为“皇帝所作”，有二十五法。两千多年前汉高祖刘邦的父亲就是一名蹴鞠的好手。到了宋代，民间有专事蹴鞠的行会组织叫“圆社”，元代杂曲更有大量关于蹴鞠游戏的描写。到了清代，古代蹴鞠方法已大部分失传，只有在踢石头、夹包、花毽等游戏中还可

以看到蹴鞠二十五法中的一些影子。

蹴鞠原有二十五法，踢石球只是其中一法而已。关于踢石球在古典小说《红楼梦》第二十八回中有这样的描写：“焙茗往东边二门前来，可巧门上小厮在甬路底下踢球……”这里写的踢球，就是踢石球。清末《北京民间风俗图》第六十四图《踢石球》写了踢球之法：二人以石球二个为赌，用些碎砖瓦块铺地，用一球先摆一处，二球离七八尺远，每人踢两次，踢中为赢，不中便输。关于清代踢石球的方法，有人曾向爱新觉罗·溥任先生请教。溥任先生系末代皇帝溥仪的四弟，从小在醇亲王府中生活，他曾看到太监踢石球，所踢的球是老人们为了健身握在手中揉动的以活动筋骨的健身球，踢的方法是先用脚尖踩住球，然后用力向前踹，以击中对方为胜。无论是图画记载，还是老人描述，均是用脚“踹”球，不是我们现在看到的类似足球运动的踢球。踢石球实际是“踹”球，因此踢石球游戏经过挖掘整理后，在成为正式群众比赛的运动项目时，用了“蹴鞠”的“蹴”字，定名为蹴球。

蹴球项目是由北京民族体育协会挖掘整理出来的，在1991年、1995年的第四届、第五届全国少数民族传统体育运动会上被列为表演项目。1995年第四届北京市民族传统体育运动会上，北京的重要区县均组织参加了比赛。1998年全国许多省市民族体育运动会均设有蹴球比赛项目，蹴球运动得到广泛开展，运动技术逐渐提高。在北京市民委和北京市体委的积极努力下，1999年在北京举行的中华人民共和国第六届少数民族传统体育运动会上被列为正式比赛项目。

蹴球是中华民族的体育明珠，它的挖掘整理成功，使千年古书上记载的蹴鞠以新的面目得到新生，相信随着体育产业的发展，蹴球项目会越来越受到广大人民群众的喜悦，并为新形式下的全民健身运动作出更大贡献。

## 二、蹴球运动比赛场地与器材

场地：蹴球比赛场地为10米×10米的正方形，地面可为略带沙性的土地或草坪，有条件的可用塑胶或地毯，要求地面平整、无障碍。



障碍物。

场地规格、要求 (图 1-1):

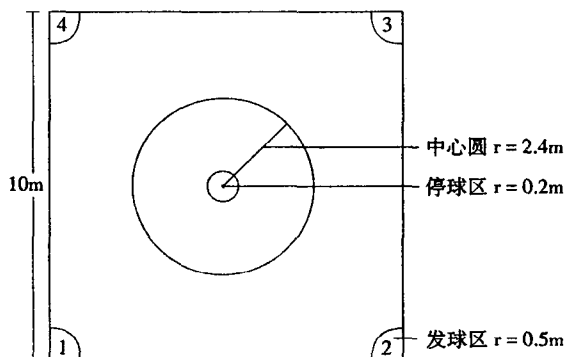


图 1-1 蹴球场地平面图

- (1) 场地面积: 10 米 × 10 米。
- (2) 中心圆: 在场地中央, 有一个半径 2.4 米的圆圈。
- (3) 停球区: 在场地正中心, 有一个半径 20 厘米的圆圈。
- (4) 发球区: 在场地四角, 每角一个, 为 50 厘米半径的扇形面, 按逆时针方向编号分别为 1、2、3、4 号发球区。
- (5) 线宽: 场地内各线宽度不得超过 5 厘米, 各线及各线段均为场地内和各区内的一部分。

(6) 场外四周至少有 1 米为无障碍区。

**球:** 比赛用球为硬塑实心球, 直径 10 厘米 $\pm$ 0.2 厘米, 重量 1000 克 $\pm$ 10 克。球分为两种鲜明颜色 (一般为红色和绿色), 分别标有①、②、③、④号, ①、③号为同一种颜色, ②、④号为同一种颜色。球上所标号码规格不得小于 5 厘米 × 4 厘米。

**号码布:** 号码布即参赛运动员身上佩戴的号码标志, 质料为白布做成, 一般做成背心状, 每局之间便于运动员交换。在前胸和后背均印有号码, 号码应颜色鲜亮、字形不限, 以醒目易辨为原则, 分为 1、2、3、4 号。队员编号是赛前在主裁判的主持下由各队队长或队员抽签确定发球顺序时决定的, 先抽到者为首发队, 双打 (混蹴) 时佩戴

1、3号，另一队佩戴2、4号，队员编号与发球区号及开局球号相同；单打首发方佩戴1号，另一方佩戴2号，分别负责①、③号球和②、④号球。号码规格不得小于20厘米×14厘米。

记分器：目前常用的有桥式翻分器、立式翻分器等。桥式翻分器可用金属薄板、塑料板或厚纸板制成。一场比赛要用两个记分器，分别记录双方的分数。每个记分器自0~40共41块，每块正反面均为清晰的数字，以显示比分。第一块正面为空白，反面为0；第二块正面为0，反面为1，依此类推。积分牌下面设有10厘米高的架子，安装小局牌。小局牌共两块，分别为1、2，用来记录比赛的局分。

一米尺：一米尺用来丈量进攻方前进距离是否超过一米。应准确，便于携带。一般由副裁判掌握。

秒表：由外场裁判用来掌握蹴球时间。

记分表：由外场裁判用来记录分数。

### 三、蹴球运动比赛方法

蹴球比赛一般分为男子单蹴、女子单蹴、男子双蹴、女子双蹴、男女混合双蹴。单蹴比赛时，按抽签顺序由首发队员佩戴1号号码用①、③号球并在1、3号发球区发球，次发队员佩戴2号号码用②、④号球在2、4号发球区发球，发球顺序按球号顺序进行；双蹴比赛时，首发队佩戴1、3号号码用①、③号球并在1、3号发球区发球，次发队佩戴2、4号号码用②、④号球并在2、4号发球区发球，按球号顺序发球进行比赛。

发球的基本要求：首轮发球前，运动员均应将球放在自己的同号区内，球一旦着地，不得再移动，然后由发球队员将球蹴出。发球必须触及中心圆线或穿过中心圆。发球不得触及场内任何球。经发球进入场内的球为有效球，有进攻和被进攻权。

蹴球时的基本要求：以脚跟先着地，由脚掌触及球面，稳定后将球向前蹴出或挤压出。在规则允许的情况下，蹴球后球击中任何一球可以连蹴一次，一次蹴球击中两球时，可以用任何一球连蹴两次，未触及任何一球无连蹴权，回避时可用本方任何一球。一蹴或连蹴时将

对方两球蹴出界，先出界的球由与此球同号队员放置停球区，另一球则由与球同号队员在同号区重新发球。放置停球区的球一经放置不得再变动位置，也不许触及区内任何球。由停球区向外蹴的球可以向任何方向、任何距离前进，无攻击权。队员可以蹴本方任何一球。双方球距若超过两米，蹴球必须向对方球前进至少一米方视为进攻球。蹴球移动距离以起点到止点为准。因被蹴出界而被放置在中心圆的球，若进攻方仍有连蹴权时，当次不得向其进攻。连蹴权仅仅指第一次蹴球时。裁判下达口令后，运动员应在 15 秒内完成动作。

得分方法：凡一方击中对方任何一球得一分，把对方任何一球击出场外得 4 分，对蹴球失误或利用战术违例蹴球进行 1~4 分的处罚。每场比赛分为上下两半场，每半场为 40 分，先达到 40 分者为胜，在每半场比赛中，如一方或双方同时达到 40 分或 40 分以上时，比赛结束，以球的止点判定上半场胜负。

#### 四、蹴球运动的特点与作用

##### (一) 蹴球运动的特点

1. 户外性 蹴球与门球运动较为相似，都是以球的碰撞等技术达到得分取胜的目的，对抗是以球的对抗方式出现，没有选手间的身体接触，场地都设在沙质土地的户外场地上。不同的是门球以手持球棒击球，而蹴球则直接用脚踹击球。户外活动可以使运动员吸收新鲜空气，接受阳光的照射，改善人体的血液循环与新陈代谢。但也易受自然条件的限制，如风雨天就无法进行，过于寒冷或炎热也难以进行。

2. 自娱性 蹴球是非对抗的运动项目，以球的碰撞和位置变化象征人的竞争。以智力性和战术性为特色，无须身体的剧烈活动，不像足球、曲棍球、手球那样通过身体的直接对抗来吸引观众。而蹴球属于参与性运动项目，它的趣味主要在于自娱性。

3. 简便性 足球、曲棍球等需要高难的技术。高尔夫球对场地要求很高，占地很大。台球也需要较为昂贵的球台。门球场地也远远