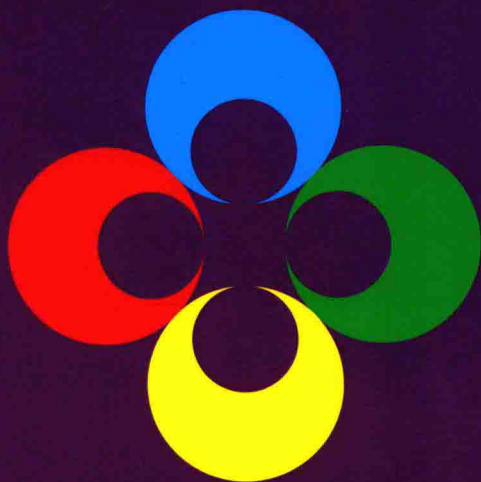


三峡大学学科建设项目资助
2012 年湖北省教育厅人文社会科学研究项目
2011 年三峡大学青年科学基金项目

湖北省少数民族民间、民俗传统体育 项目课程资源的开发与利用研究

刘金生 著



北京体育大学出版社

三峡大学学科建设项目资助

2012 年湖北省教育厅人文社会科学研究项目

2011 年三峡大学青年科学基金项目

湖北省少数民族民间、民俗传统 体育项目课程资源的开发与利用研究

刘金生 著



北京体育大学出版社

策划编辑 李志诚
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 春 芝
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

湖北省少数民族民间、民俗传统体育项目课程资源的开发与利用研究/刘金生著. —北京: 北京体育大学出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5644 - 2125 - 0

I. ①湖… II. ①刘… III. ①学校体育 - 民族形式体育 - 体育教学 - 教学研究 - 湖北省 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 287753 号

湖北省少数民族民间、民俗传统体育项目 课程资源的开发与利用研究

刘金生 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸 170 × 228 毫米
印 张 12
字 数 198 千字

2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 42.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

第一部分 民间、民俗传统体育运动的理论研究 1

- 一、生态整体主义视野下我国民族传统体育运动内容与形式的探究及对民间、民俗传统体育的生态学认识 1
- 二、民间、民俗传统体育课程资源开发的理论指导 11
- 三、公共体育课程设置及评价体系构建——以三峡大学为例 19
- 四、中美高校体育课程教学模式与评价对比研究 24
- 五、古代西域体育活动与中原地区体育发展略考 32

第二部分 运动项目的体育形态 42

- 一、土家族“摆手舞”运动形态 42
- 二、土家族“撒叶儿嗬”体育形态 44
- 三、侗族“哆毬”体育形态 50
- 四、维吾尔族“达瓦孜”运动形态 53

第三部分 运动项目课程资源开发 58

- 一、跷旱船 58
- 二、摔抱腰运动 60
- 三、打飞棒 63
- 四、土家族棉花球运动 66
- 五、竹马运动 69
- 六、飞石子 79
- 七、斗鸡（撞拐、脚斗士） 81
- 八、抵杠（顶杠） 84
- 九、扁担劲 87
- 十、扳手劲 88
- 十一、肉莲响 93
- 十二、抽陀螺 97

目 录

十三、斗角运动	101
十四、抢贡鸡	104
十五、抢花炮	107
十六、抓子儿	111
十七、打飞圈	115
十八、独竹漂	118
十九、三棒鼓	122
二十、上刀梯	125
二十一、脚踢架	128
二十二、打秋千	130
二十三、偷 营	134
二十四、蛤蟆抱蛋	136
二十五、草把龙	138
二十六、板凳龙	141
二十七、猪娘棋	144
二十八、打 碑	147
二十九、蒙蒙狗	151
三十、土家拳术	152
三十一、八角拐	154
三十二、鸡形拳	157
三十三、五行拳	160
三十四、硬气功	162

第四部分 湖北省部分民间、民俗传统体育项目集萃 165

一、洒水筒	165
二、土弓箭	165
三、弩 箭	166
四、竹子枪	166

五、三连炮	167
六、争江山	167
七、补碗	167
八、挤油渣	168
九、穿针赛跑	168
十、结麻赛跑	168
十一、跑泽田	169
十二、撑竿越沟	169
十三、斗画眉	169
十四、捉指头	170
十五、粑粑大扁担长	171
十六、指鼻眼嘴	171
十七、木老虎	171
十八、打叉	172
十九、掷鸡毛	172
二十、滚坛子	173
二十一、滚藤圈	173
二十二、赛牯牛	174
二十三、开田	174
二十四、打孝鼓	175
二十五、擒毛	175
二十六、潜水游戏	176
二十七、蹦蹦劲	176
二十八、翻叉盘	177
二十九、找摸米	177
三十、土地拄光棍	177
三十一、布球	178

参考文献	179
------------	-----

第一部分 民间、民俗传统体育运动的理论研究

一、生态整体主义视野下我国民族传统体育运动内容与形式的探究及对民间、民俗传统体育的生态学认识

(一) 生态整体主义

“生态”通常指生物的生活状态，是生物在一定的自然环境下生存和发展的状态，也指生物的生理特性和生活习性。生态(Eco-)这一单词来源于古希腊文字，意思是指家园(house)或者我们的生活环境。通常而言，生态就是指大自然中一切生物的生活、生存状态，以及万事万物之间环环相扣的关系。



生态整体主义形成于20世纪中叶，主要代表人物是利奥波德(Aldo Leopold)和罗尔斯顿(Holmes Rolston)。它的核心思想是把是否有利于维持和保护生态系统的完整、和谐、稳定、平衡和持续存在作为衡量一切事物的根本尺度，把生态系统的整体利益作为最高价值而不是把人类的利益作为最高价值，此作为评判人类生活方式、科技进步、经济增长和社会发展的终极标准。同时利奥波德还提出了“和谐、稳定和美丽”三原则(integrity, stability and beauty)。罗尔斯顿对生态整体主义进行了系统论证，并补充了“完整”和“动态平衡”两个原则。生态整体主义是西方生态伦

理学发展的一大理论变革。它不仅把伦理道德的范围从人与人的关系扩展到人与自然的关系中,而且强调人类与自然和谐发展是人类可持续发展的基础和前提,彻底否定了传统发展观把人与自然对立起来的看法。从积极意义上来看,这一理论试图从新的理念定义人在自然界的地位,是极富有建设性的一元整体思想。它将指引人们重新审视和定位人与自然的关系。



进入21世纪生态整体主义思想将“和谐”“发展”“天人合一”作为人们认识世界,改造世界的重要思想航标,它已经超越了以人类利益为根本尺度的人类中心主义。同时,生态整体主义思想颠覆了长期以来被人类普遍认同的一些基本的价值观,如“人”是万物之主,人类主宰

世间万物等唯“人”独尊的理念,已超越了以人类个体的自由和发展为核心思想的人本主义和自由主义;它要求人们不再仅仅关注和谋求人类自身的利益,不再仅仅从人的角度认识世界,要求人们为了生态整体的利益限制超越生态系统承载能力的物质欲求。生态整体主义再次将自然与人放到不同的层面,即人是自然的一部分,人应顺应自然的发展,世间万物和谐归一。

进入新世纪随着人类对自然界的过度索取,各种自然灾害频发。人们开始用生态的理念看待大自然,研究大自然。国际社会对生态问题的关注与反思肇始于20世纪70年代。经过三十余年的生态环境理论启蒙与论战,“生态”一词已渐渐成为当代社会民众日常生活中善待自然的概括,同时各研究领域也相继出现了相关生态问题的研究和学科,如生态人类学、生态民俗学、生态工业



等。而众多的研究与生态整体主义思想契合最为紧密的民族传统体育的生态研究却相对较少。特别是在中华大地民族众多,对以修身、养性、强身、健体为理念的民族传统体育研究虽早以天人合一,万物归一为指导思想,却未曾达到以生态整体主义为指导的理论高度,因此有必要对我国的民族传统体育以生态整体主义思想进

行阐释和研究,以达到人与自然、世间万物和谐持续发展之目的。

在我国对于体育的生态化研究有两种称谓,一种称为“生态体育”(Ecology Sports),是指体育、文化和生态环境的共生共融、相互关怀、相互协调、共同发展所构建的关系或联系的体育活动,即通过在自然——社会生态环境中开展的体育运动,来展示人类的健康体格和人格,倡导健康、文明、和谐的生活方式,体现人类在体育运动中对自然——社会这一生态环境的关怀和人道主义精神,从而让世间达到维护世界和谐与发展。生态整体主义体育反映的是人、体育、环境三者之间的和谐统一的关系。生态体育从某种角度说就是一种“绿色产品”,整个体育生态链处在动态平衡的状态,从它的产生、推广再到被社会所承认以及对社会发挥出的绿色效应,是一个复杂系统的过程。生态体育的体系语境应理解为以哲理的思维方式和整体动态的语意来表述生态体育深层而宽广的状况,生态整体主义体育的内涵表明了生态体育中的“生态整体”不只是单纯的生物学话语中简单的“生态”语意。另一种称之为“体育生态”,此种称谓产生于20世纪70年代左右,具体时间不详。其核心主旨等同于我国传统体育中的“养生”,意指人的生命体在自然和社会的大环境中应保持平衡和适应,身体活动的目的是为了养生从而求得与自然生态和谐融汇。可以看出生态整体主义下“生态体育”或“体育生态”跟我国古代道家的“天人合一”说意旨是相通的。季羨林先生对其解释为:天,就是大自然;人,就是人类;合,就是互相理解,结成友谊。《庄子·达生》曰:“天地者,万物之父母也。有人,天也;有天,亦天也。”天人本是合一的。后世太极拳的创立和普及也与“天人谐调”“天人合一”“一阴一阳之谓道”等理念有密切相关。《周礼》曰:“天地之所合,四时之所交也,风云之所合,阴阳之所和也,然则百物阜安。”说明先人们早就认识到人与动植物同处大自然之中,人与动植物的生命图景和模式也是相通的。另外我国众多民族传统体育项目都是朴素体育生态思想引导下的对人与自然充分认识的实践创新。再如“五禽戏”“八段锦”“易筋经”等均为古人在生态体育理念的充分认识下而创造。

现代文化地理学认为人和自然是相互影响的,人生活在什么样的自然环境中,就会



产生什么样的文化认同和生态系统,每个人类群体及生存活动都是在相应的地理空间、气候环境、文化民俗认同等约束下而进行的,从而形成生态整体。人类在这一生态整体中进行有限的活动,以维持大自然的动态平衡。在历史的长河中,人类的体育竞技活动同样受到既定条件的束缚,因此自远古以来人类的身体活动便带有自然生态属性,并在人类的生存历程中按一定的秩序和内部联系相互组合为一有机整体,因此而形成的民族传统体育活动与相应时代的宗教信仰、自然环境、图腾崇拜等一系列文化意识活动相互交织、相互作用、相互耦合而成为特定地域、特定民族的体育活动复合系统。民族传统体育不同历史时期活动内容各异,不同民族活动内容各异,即使同一体育项目不同民族活动内涵各异。但从整体而言人类身体活动终极目的仍然是追求天人合一、生态整合的和谐持续。本文对少数民族传统体育进行生态体育或体育生态的内层阐释,其目的是将我们人类自己还原与自然生态系统的链结序列之中,重新认识人类体育竞技活动与生存环境应为一不可分割的整体,绿色体育、生态体育才是人类最终所追求和向往的体育运动的终极目的。古代西方体育的血腥、暴力嗜好,现代体育的兴奋剂、运动猝死、裁判黑哨等丑恶现象以及追求生理极限等运动理念已严重背离人类体育活动初衷。珍视生命、热爱生活应成为我们对体育的完美解析。相比之下我国少数民族传统体育运动在漫长历史的族群繁衍生息中,其运动形式简洁、运动内容符合生态体育或生态整体主义思想内涵的要求,因此对我国少数民族传统体育进行生态学研究将有助我们对体育运动的最终趋向有清晰正确的认识,有助于我国少数民族体育文化的繁荣。

(二) 民族体育文化的生态整体观运动表现

中华大地幅员辽阔,民族众多,在五千年的历史长河中,各民族逐渐形成了独特的生态体育文化群落。纵观各民族体育文化的发展,按其经济类型可以划分为:狩猎、采集体育文化,草原、游牧体育文化和农耕体育文化。在各种体育文化形成发展的过程中,根据其依存的地理环境和本民族的文化遗产,每种体育文化都带有生态整体主义的特点。

1. 狩猎、采集体育文化下的体育运动形式

狩猎、采集活动是早期人类赖以生存的主要生活方式。可以说,当今世界上一切民族在最初阶段都曾经经历过这一生存方式。有些民族至今还保留此种类型的生计,



而大部分民族已经逐渐摆脱对这一生存类型的依赖，现存留下来的是由此而产生的各种体育活动或宗教祭祀活动。狩猎、采集活动虽然是在人类生产力水平及其地下的生存活动，但却是人类摆脱动物性、获得社会性的一大进步。人类之所以有文化和文化的差异，并由此产生的民族的区别，

其根源就肇始于渔猎采集所提供的物质基础以及人类生活的需要。从今天各民族的文化活动来看，这一活动类型所造成的“文化残存”，如民族语言、宗教信仰、习俗及流传现代的体育运动等，都发端于这一活动类型的生产需要。

狩猎是我国南北方居于草原和山林地带民族传统的生产活动之一，因之而产生了与狩猎相关的体育活动。“射”戏是古代先民较早掌握的一门运动技能。据有关考古资料表明，在距今两万八千年前的山西峙峪人文化遗址中发现了石箭头，表明当时已经开始使用弓箭。周代，习射活动被称之为“男子之事”。



宋代出现了如现代体育运动俱乐部式的“弓箭社”。辽、金、元统治下的北方少数民族，习射已成为生存的基本技能，并发展为一种体育娱乐活动。如契丹族的射木兔、女真族的射柳、蒙古族的射狗草等。另一运动“射侯”，又称“射鹄”，也叫“射鼓”，即为现在的射靶活动。《礼记·射义》云：“故射者各射己之鹄。”射鹄就是射靶心。今天这种射鹄竞赛已经变为奥运会的一个重要竞技项目。弋射，也是古代的一种射猎活动，主要是天空的飞鸟或者丛林中奔跑迅疾的小动物。弋射的箭挺尾部系有长线，射中后引线取物。弋射是一种原始的狩猎手段，后同围猎骑射一样成了统治阶级消遣的一种方式。可见射弩或弩射也是狩猎体育文化的衍生物，它以最原始的生存狩猎为手段目的在于生存。但随着社会的发展，真实意义的狩猎已经很少出现，取而代之的是一次而产生的娱乐休闲活动，整个过程以大自然为活动环境，以人的主动参与为主体，以健身娱乐为主要活动目的，正是生态体育的一种最简单的表现。现在我国云南、四川等地的傈僳族、怒族、独龙族、傣族等民族每逢重要的民间节日都要举行射弩比赛。如今地处新疆西北部的察布查尔锡伯族

自治县的锡伯族仍然保持着射箭的习俗。每当农历正月十五时还要举行射箭比赛，为优胜者颁发弓箭、袍和靴等奖品。



在狩猎过程中除用各种以人为主的“射”技之外，部分民族还根据宗教信仰以及生物崇拜，根据生物生态食物链的能量级别的高低创造出了别样的狩猎方式——鹰猎，并由此而形成相关的体育活动如训鸟、熬鹰等。如居住在帕米尔高原

的塔吉克族认为鹰是勇敢、正义、纯洁、忠诚的象征，塔吉克人习惯将英雄人物比喻为雄鹰，塔吉克族的众多宗教传说也与鹰有密切关系，因此，鹰猎作为塔吉克族人狩猎的一种方式不仅具有宗教色彩，还具有生物图腾崇拜的含义。此外，在我国古代主要分布于契丹、女真、满族、柯尔克孜族、蒙古族和云南的纳西族猎鹰（鹰猎）活动主要表现为统治者的休闲娱乐活动和劳动人民的生产生活方式。鹰猎习俗是劳动人民在生产过程中形成的，是在劳动生产中摸索与总结出来的一种生态狩猎方式。鹰猎一般分为捕鹰、熬鹰、驯鹰、放鹰几个步骤。鹰一旦被驯服便忠诚于主人，当到野外狩猎时便可通过鹰来猎取体形较小的动物，以获得完整的动物皮毛及人们所需之物。

另外，如跳跃、击壤和打布鲁也是古人在狩猎过程中形成的体育运动项目并作为一种体育文化沿袭至今。跳跃是古人为了追赶野兽、猎取食物或传递信息，而形成的一项运动。从我国古代跳跃运动的发展轨迹看，这类活动多与人们的生活紧密联系，而且形式多样、内容丰富。今天的跳远、跳高运动即来源于此。

击壤是我国古代的一项古老的投掷活动，远古时代。人类用木棒击打野兽，为了投掷得更加准确，平日要多加练习。后来，狩猎工具得到改进，有了弹弓、弓箭和飞石索，一般不再用木棒追击野兽，但这种练习逐步演变成为一种投掷运动。今天，这种运动形式发生了相应的变化，演变为击砖、打瓦、打板游戏，比赛规则也较为完善，在汉族和部分少数民族流传甚广。

与击壤相类的“打布鲁”是在蒙古族中盛行的一种投掷活动。它来源于生产，过去人们用“布鲁”打空中飞禽，击地上走兽，据说已有上千年的历史。“布鲁”是用铅、铜或铁等金属片包扎在一根状似镰刀的木头上，形状有扁有圆，重量200~500克不等。后来这种打猎工具，逐渐演变成了蒙古族人民锻炼身体的手段。“布

鲁”原为古代蒙古牧民狩猎的工具和护身的武器，后来发展成为蒙古族以及整个北方民族传统的投掷形式之一，现在已经成为那达慕大会的正式比赛项目。因狩猎文化而产生的少数民族体育运动项目还有撒勒麻（甩索投石）、赛跳跑、爬杆、掷木棒、击石头、齐克拉克（打嘎嘎）等等，舞蹈有鹰舞、贝伦舞、熊舞等。



采集则是更为原始的古俗，在旧石器时代前期，人类的祖先就已经开始了采集活动。当时的采集范围非常广泛，主要是各种植物的果实、块根、茎叶及菌类。直到距今1万年前人类才掌握了栽培植物和驯养动物的技术，人类生活随即发生了第一次革命，考古学家称之为“新石器时代革命”或“农业革命”。在经历这次革命之后人类才进入畜牧与农耕时代。但采集作为生存的手段并没有在人类的进化过程中消失，而成为农牧民族重要的补充性谋食手段。直到今天这一谋食方式仍然存在，并产生了采摘文

化和相应的体育运动项目。居住在我国东北地区的汉族和一些少数民族群众至今仍沿袭有“采山”的习俗，春采山菜，夏采蘑菇、木耳，秋采鲜果胡桃和松子山药。居住在我国西南地区的山地民族其采集习俗也别具特色。不仅采集植物根、茎、叶、果实，还采集多种虫类，如油虫、蜘蛛、蚂蚱、蚂蚁等。今天较为流行的攀岩、登山等运动就来源于先民的采集生活习俗。

2. 草原、游牧体育文化下的体育运动形式

草原、游牧作为人类的另一种生存方式，发端于狩猎、采集经济模式。它是由分布在季节鲜明、干旱或半干旱草原上的古代狩猎、采集民族在发展过程中进化突变而产生的新的生计类型。人类社会由狩猎向草原、游牧的进化是一个漫长的过程，其最早发生是原始狩猎民族尝试着养一些幼小的动物，以充当玩物，而并非处于生存目的。学者张亮采认为：“太古之民，多取天然物以为食。禽兽亦天然物之一种也，狩猎时代，于焉仰足。然狩猎不可必得，得之亦不胜劳苦。况今日得之，今日食之，明日苟不从事狩猎，则不得食也。于是积多少之经验，始知牛羊犬马鸡雉等类，以为我所生得之易于驯服……”可见猎物的



暂时过剩可能是家畜驯养及游牧生产方式产生的主要原因。草原、游牧生产模式也带有鲜明的生态特征,围绕这一生产模式而形成的一系列少数民族生产习俗,深刻地反映了人类与大自然间千丝万缕联系。因之而形成的草原、游牧体育文化更能反映出古人及现代少数民族对大自然热爱和眷恋,在历史长河中形成并遗留下来的众多相关体育项目所蕴涵的知识,充分体现着自然万物和谐统一的生态理念。其内容涉及到天文、地理、宗教信仰、自然气候、草原土壤、植被、动物习性等众多方面。

草原、游牧体育文化其生态学内涵通过人们生产生活方式得以反映出来,大小兴安岭—祁连山—青藏高原东缘一线以西均属于草原、游牧民族居住区,其气候为干旱半干旱气候,在经济生产中马是重要的生产交通工具,与马有关的民俗体育活动是游牧民族文化重要的构成部分。如赛



马是一种比赛骑马速度的竞技活动,在当今的那达慕大会以及少数民族体育运动会都是重要的比赛项目。通过赛马可以知道马匹的习性、健壮与否等,为了将一匹马训练成善跑的马,必须经过一系列的饲养和训练工作,如先预选马匹通常为2岁马,然后通过套马将马套回,由野外散养进行单独圈养。在此过程中要进行“控马”,即控制马的饮食、饮水,适当步行去掉马身上的虚膘。然后进行长跑训练,训练过程中还要讲求人马合一,驭马自然。《黑鞑记略》中记载:“自春出罢兵,后凡出战好马,并恣其水草,不令骑动……经月后膘落而实,骑之数百里,自然无汗,故可耐远而出战。”马上运动还有叼羊、姑娘追、骑马抢布、骑马拾银、马上角力、马上拔河、骑马叼布、骑马射箭等等,这些传统体育活动带有浓郁的民族风情,都是草原、游牧民族如哈萨克族、哈萨克族、回族、柯尔克孜族、蒙古族、塔吉克族、锡伯族、满族、乌兹别克族等民族喜闻乐见时代相传的多种健身手段和娱乐活动,



引自兵团新闻网

这些活动的内容是牧民群众勤劳、勇敢、聪明、才智的生动表现。特别是叼羊、姑娘追、赛马等传统体育项目具有浓郁的民族特色和丰富的组群文化内涵。除乘马运动外,骑牦牛比赛是居住在青藏高原的藏族民众每逢藏历新年、望果节、达马节等喜庆节日时举行的体育活动。蒙古族民间

传统竞技还有赛骆驼,也以速度决胜。除与牲畜进行的相关体育活动外,草原、游牧民族还根据族群的宗教信仰、图腾崇拜以及各种民间传说创作出了各种舞蹈如:麦西来甫、沙吾尔登、筷子舞、安达舞、狮子舞、做饭舞、骆驼舞、贝伦舞、萨玛舞、刀郎舞、那则尔库姆舞、夏迪亚那舞、赛乃姆舞、踢踏舞、维吾尔十二木卡姆、吐鲁番十二木卡姆、哈密木卡姆等等,表现出人们在辽阔草原上豁达、祥和的生活意境。总之,在适于草原畜牧生产的自然生态环境中,民间传统体育竞技活动大都与生态环境及畜牧生产方式密切相关。

3. 农耕体育文化下的体育运动形式

继狩猎—采集、草原—游牧经济生产之后,农耕经济运作模式逐渐成为人类生存的主要手段。这一经济类型的基本特点是凭借人类控驭的能量区域大面积的改变自然生态环境,以便最大可能的提取土地的能量,让经过人类培植的有限的农作物,在人类的意志下生长,以利于人类的最高限度获取。农耕过程实为对生态环境改变的过程。历史上我国以农耕为生计的民族生态环境相对优越,农耕区域多在江河流域以及地势较为平坦、拥有一定的灌溉条件的地区。与狩猎、游牧等生计方式相比较,农耕族群居住更稳定,生活不再颠沛流离,生产活动也无多大风险,因而有利于人口的繁衍和民族风俗文化的形成。我国是最早进入农耕文明的国家,众少数民族也在放牧与自然迁徙过程中逐渐定居下来,而成为以农耕为主,游牧为辅的经济生产方式,如现在的回族、维吾尔族、哈萨克族、锡



伯族、满族、蒙古族等。在几千年的人类文明发展过程中,农耕文化占据了人类大半个历史。体育活动作为人类健身、娱乐和文明的凸显的标志,在这一时期尤为明显。这一时期所创造的体育运动项目及其丰富,为今人留下了宝贵财富。这些身体运动项目多产生与人类农耕忙闲时节并带有丰富的民俗和民族特色,包含了人类对丰收的渴望,对天

神的敬畏,对天地万物山、水、日、月、星、辰的崇拜,以及对自然现象风、雨、雷、电的信仰,充分体现出人类“万物有灵”的生态整体主义观。如每年开春时节人们便开展各种祭祀活动以祈求风调雨顺、五谷丰登。祭祀活动不同民族形式不一,一些民族以舞蹈形式为主,一些民族则以大型的比赛作为庆典。因中国民俗众多所伴随而产生的体育运动项目自然较为丰富。随着时间的流逝,逐渐的祭祀活动被人们所淡忘,但众多的体育活动项目却流传了下来。



如诺鲁孜是维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、塔塔尔等民族的旧历新年,在这个节日各个民族都将用自己的传统体育项目“叼羊”或“赛马”来庆祝一年丰收的喜悦。此外各种体育项目也表现出农耕文化特征,如练习劳动生产者臂力和脚力的项目二人三足赛跑、单腿赛跑、塔牙克田吾

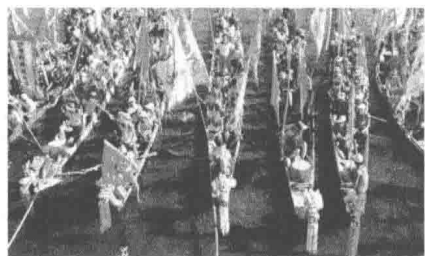
扎卡赛扣楼(撑杆跳远)、跳杆、跳绳、撒勒麻(甩索投石)、穿麻袋赛跑、衔木羹勺赛跑、提水赛跑、顶沙袋赛跑、抛土坯、跳跃水渠、玛西卡克且力西、拔河、拔棍、公牛拉套、铁克特尔米西等;还有在农闲时节或田间地头进行的娱乐项目如:卡拉克夏托甫、曲棍球、牙夏托卜、木球、拍线球、打毛线球、阿塔曼、哈赞多甫、木棒球、踢毽子。各种棋艺对弈如达木卡、玉古吉、方连、九子连、多依布、恰特玛卡塔尔、六子连、围连、跑格棋、九宫棋、阔尔提(扑克)。以及各种歌舞象麦西来甫、沙吾尔登、筷子舞、安达舞、狮子舞、鹰舞、阿肯弹唱、刀朗舞、日卡姆等。蒙古族、满族、回族等族还有进行摔跤或角力(角抵)、杠顶、提石锁、抱石球等比赛。

此外,各种“斗戏”也在这一时期产生。“斗戏”又称之为“搏戏”。如斗鸡、斗草、斗牛、斗羊、斗马、斗蟋蟀、斗鹌鹑等等。斗鸡在我国历史上可谓源远流长,至春秋战国时期我国各地民间斗鸡之风已盛。《战国策·齐策》载:“其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走狗、六博、塌鞠者斗。”云南的傣族、广西的仫佬族等民族都有斗鸡习俗。斗草在每年的端午时节人们外出采摘百草,在采摘过程中逐形成斗草风习,至隋唐时代民间斗草已十分普遍。斗牛,特别是在少数民族地区不同于西班牙斗牛,此种斗牛主要是两头或多头公牛通过犄角对抗,抵角力大者

胜，牧区民众通过这种方法来确定身体健壮的公牛选育良种。斗羊跟斗牛相似，获胜者主人可获得丰厚的奖赏。

可见，在我国许多体育运动是围绕着区域常见的自然物展开的，一些运动项目还与当地民众的生产方式有着一定的关系，具有对各种自然物的习性、自然现象与规律进行模拟的性质与特点，民间的这些体育活动折射着区域民众的生态意识，透露着一方水土上民众对自然与社会的智慧思考与爱憎情感，是以隐喻的方式对人与自然的关系、自然界各种生物之间的关系等自然现象与规律进行的某种“模拟”和演示。

（三）民族传统体育未来展望



可以看出中华各民族的体育文化形成与民众的各种生产劳动和宗教活动，与大自然的活动极为密切，每一运动都表现出极强的生态性。我国少数民族传统体育运动是竞赛型的休闲娱乐活动，包括各种舞蹈也同样具有竞技内涵，更多的体现着体育运动的性质，在整个过程中充分体现了公平、公正的竞争理念。随着当今世界自然环境的恶化，人们对良性生态环境更加向往，体育运动在追求健身的同时人们也开始向生态化、低碳环保的理念进发。反观当今的西方体育尽管有积极进取的一面，但其中充斥着太多的丑陋与浮华。因此，今人追求身心健康的良药还要求教于民族传统体育，这也将成为以后体育健身运动的主要发展方向。

二、民间、民俗传统体育课程资源开发的理论指导

（一）民间、民俗传统体育教学目标定位

学校是人类知识的宝库和传播载体，是人类文明得以延伸的中介。学校教育是培育民族文明的根据地，在学校进行民族传统体育内容的教学可产生及其深远的效应，其教学目标主要表现在以下几个方面。