



成都体育学院《“国培计划”课程资源成果系列》

总主编 高 扬 舒为平

成都体育学院体操类课程教学改革成果系列之一

成都体育学院“全民健身操科学创编与实践创新团队”研究成果系列之一

MINZU TESE
KEJIANCAO

民族特色

课间操

主 编 杨 红 张 松 李 遵
副主编 李德华 柯为国 李晶晶
郎丽苹 杨雯馨



电子科技大学出版社



成都体育学院《“国培计划”课程资源成果系列》

总主编 高 扬 舒为平

成都体育学院体操类课程教学改革成果系列之一

成都体育学院“全民健身操科学创编与实践创新团队”研究成果系列之一

MINZU TESE
KEJIANCAO

民族特色

课间操

主 编 杨 红 张 松 李 遵

副主编 李德华 柯为国 李晶晶

郎丽苹 杨雯馨



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族特色课间操 / 杨红, 张松, 李遵主编. -- 成都:
电子科技大学出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5647-2150-3

I. ①民… II. ①杨… ②张… ③李… III. ①民族特
点—广播体操—教学研究—中小学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 320049 号

内 容 提 要

《民族特色课间操》一书,既丰富了中小学课间操内容,又提升了学校大课间活动的文化内涵。本书以民族地区生活特征、民族地域文化特征、民族民俗特征为依据,按照中国民族舞蹈分类,精选并提炼出具有文化代表性、艺术性的民族舞蹈动作符号,将其创新性地运用到传统广播体操中,实现了体育与艺术相结合、体育与文化相结合、传统与现代相结合,给长期以来一成不变的传统广播体操注入了新的内容,使学生在积极参与课间操锻炼的同时,受到中华民族文化的熏陶。全书共分为十二章:民族特色课间操概述、民族特色课间操创编、汉族特色课间操、蒙古族特色课间操、藏族特色课间操、维吾尔族特色课间操、苗族特色课间操、彝族特色课间操、朝鲜族特色课间操、傣族特色课间操,以及羌族特色课间操和民族特色课间操教学、竞赛、表演。本书内容丰富全面,可作为中小学大课间活动组织者的参考读物。

成都体育学院《“国培计划”课程资源成果系列》

成都体育学院体操类课程教学改革成果系列之一

成都体育学院“全民健身操科学创编与实践创新团队”研究成果系列之一

民族特色课间操

主 编 杨 红 张 松 李 遵

副主编 李德华 柯为国 李晶晶 郎丽苹 杨雯馨

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 周清芳
责任编辑: 李 毅
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸: 185mm×260mm 印张 16.5 字数 420 千字
版 次: 2014 年 1 月第一版
印 次: 2014 年 1 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-2150-3
定 价: 36.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

成都体育学院《“国培计划”课程资源成果系列》

编 委 会

总 主 编 高 扬 舒为平

副 总 主 编 杨 冰 杨 红 肖进勇 付 东

毛俐亚 李 遵 刘智丽 李德华

柯为国 周学斌 闫 虹 张 皓

编 委 杨 红 张 松 李 遵 李德华

柯为国 刘智丽 毛俐亚 李晶晶

郎丽苹 余乔艳 周 静 赵元吉

李 櫟 张智祥 何 炬 付 东

肖进勇 程 湧 闫 虹 周学斌

张 皓 刘建华 兰 林 江 华

范 翔 王远金 刘 磊 赵正爽

李 倩 杨雯馨 李向兴 肖 春

邓雨佳 邱建钢 杨 冰 舒为平

王廷杰 王宏江 刘雪松 高 扬

本书编委会

主 编 杨 红 张 松 李 遵

副主编 李德华 柯为国 李晶晶 郎丽苹 杨雯馨

编 委 (按章节排名)

杨 红 闫 虹 刘智丽 李德华 郎丽苹

肖 春 匡慧兰 马晓真 李 遵 杨雯馨

宛志瑶 张 松 柯为国 李晶晶 张 蓉

毛俐亚 辜 微 周学斌 张 璨 萨 捷

冯汝忠 段 丽 石婷婷

前言

课间操是学校体育活动的主要组成部分,是中小学生学习进行体育素质教育的重要内容和手段,是体现学校精神文明建设的重要一环,在学校体育工作中占有重要的位置。长期以来,课间操在中小学体育教育中发挥了重要的作用,但随着学校教育的深入,中小学传统课间操的内容形式显得单一,新的教育改革形势及新时期教育思想要求构建内容与形式多样化的特色课间操活动,民族特色课间操正是在这样的大背景下应运而生的。

本书分为十二章,突出理论与实践相结合,理论部分阐述了特色课间操的内涵特征、创编设计原则与方法及其教学组织方法;实践部分提供了九类民族特色课间操创编实例,并依据《中华各民族名称的罗马字母拼法和代码》中第三种排序方法,即按照数字代码顺序进行排列,内容丰富,风格独特,符合青少年儿童身心发展特点,具有较强的指导和参考价值。全书图文并茂,便于读者理解和实践,适用于中小学的大课间体育活动,并可作为中小学体育教师开展大课间活动的参考书籍。

本书由成都体育学院体育系杨红教授、艺术系张松老师和体育系李遵教授主编,既是成都体育学院体育系体操教研室教学改革成果,也是成都体育学院“全民健身操科学创编与实践创新团队”研究成果,还是成都体育学院“国培计划”项目课程资源开发系列成果之一。本书具体撰写分工为:第一章(成都体育学院,杨红),第二章第一节、第二节(成都体育学院,闫虹),第三节、第四节(成都体育学院,刘智丽),第三章第一节、第二节(成都体育学院,李德华),第三节(成都体育学院研究生部,郎丽苹),第四章第一节、第二节(成都体育学院,肖春),第三节(成都体育学院研究生部,匡慧兰、马晓真),第五章(成都体育学院,李遵),第六章第一节、第二节(成都体育学院研究生部,杨雯馨),第三节(成都体育学院研究生部,宛志瑶),第七章(成都体育学院,张松),第八章(成都体育学院,柯为国),第九章第一节、第二节(成都体育学院,李晶晶),第三节(成都体育学院研究生部,张蓉),第十章第一节、第二节(成都体育学院,毛俐亚),第三节(成都体育学院研究生部,辜微),第十一章第一节、第二节(成都体育学院,周学斌),第三节(成都体育学院研究生部,张璨、萨捷),第十二

章第一节（成都体育学院研究生部，冯汝忠） 第二节（成都体育学院研究生部，段丽）
第三节（成都体育学院研究生部，石婷婷），全书的统稿工作由成都体育学院体育系杨红负责。

在本书撰写及民族特色课间操的实践创编过程中，得到了成都体育学院各级领导、同事及学生们的大力支持和帮助。在此，谨向他们表示诚挚的感谢！

由于作者知识水平有限，如有不妥之处，敬请读者、同行和专家批评指正。

杨 红
2013 年 11 月

目录

第一章 民族特色课间操概述	1
第一节 民族特色课间操的属性.....	1
一、民族特色课间操的属性与概念.....	1
二、民族特色课间操的文化内涵.....	1
第二节 民族特色课间操与校园文化的内在联系.....	2
一、校园文化	2
二、校园体育文化	2
三、民族特色课间操与校园文化的内在联系	3
第三节 民族特色课间操的特点.....	4
一、传承性	4
二、艺术性	4
三、教育性	4
四、创新性	4
五、宣传性	5
第二章 民族特色课间操创编	6
第一节 创编原则	6
一、针对性原则	6
二、科学性原则	6
三、全面性原则	6
四、创新性原则	7
五、艺术性原则	7
第二节 创编特征	7
一、不同民族文化构成不同创编特征.....	7
二、不同创编者构成不同创编特征.....	7
第三节 创编思路	8
一、体育与艺术结合	8
二、体育与文化结合	8
三、传统与现代结合	9
第四节 创编流程	9
一、构思整体方案	9
二、搜集民族文化符号素材.....	9
三、选择锻炼动作素材	10
四、音乐的选择与剪辑	10

五、创编成套动作	10
六、专家论证、调整完善	10
七、图片拍摄与文字记写	11
八、制作光碟、形成成果	11
第三章 汉族特色课间操	12
第一节 汉族文化简介	12
一、汉族生活地域特征	12
二、汉族文化特征	12
三、汉族民俗特征	14
第二节 动作结构特点	20
第三节 文字图解说明	20
第四章 蒙古族特色课间操	34
第一节 蒙古族文化简介	34
一、蒙古族生活地域特征	34
二、蒙古族文化特征	34
三、蒙古族民俗特征	35
第二节 动作结构特点	36
第三节 文字图解说明	36
第五章 藏族特色课间操	50
第一节 藏族文化简介	50
一、藏族生活地域特征	50
二、藏族文化特征	51
三、藏族民俗特征	52
第二节 动作结构特点	54
第三节 文字图解说明	55
第六章 维吾尔族特色课间操	70
第一节 维吾尔族文化简介	70
一、维吾尔族生活舞蹈特征	70
二、维吾尔族文化特征	70
三、维吾尔族民俗特征	71
第二节 动作结构特点	73
第三节 文字图解说明	74

第七章 苗族特色课间操	88
第一节 苗族文化简介	88
一、苗族生活地域特征	88
二、苗族文化特征	88
三、苗族民俗特征	90
第二节 动作结构特点	95
第三节 文字图解说明	96
第八章 彝族特色课间操	111
第一节 彝族文化简介	111
一、彝族生活地域特征	111
二、彝族文化特征	111
三、彝族民俗特征	112
第二节 动作结构特点	116
第三节 文字图解说明	116
第九章 朝鲜族特色课间操	133
第一节 朝鲜族文化简介	133
一、朝鲜族生活地域特征	133
二、朝鲜族文化特征	133
三、朝鲜族民俗特征	133
第二节 动作结构特点	135
第三节 文字图解说明	136
第十章 傣族特色课间操	152
第一节 傣族文化简介	152
一、傣族生活地域特征	152
二、傣族文化特征	152
三、傣族民俗特征	153
第二节 动作结构特点	154
第三节 文字图解说明	155
第十一章 羌族特色课间操	169
第一节 羌族文化简介	169
一、羌族生活地域特征	169
二、羌族文化特征	169
三、羌族民俗特征	171
第二节 动作结构特点	171

第三节 文字图解说明	171
第十二章 民族特色课间操教学、竞赛、表演	186
第一节 民族特色课间操教学	186
一、汉族特色课间操教学	186
二、蒙古族特色课间操教学	192
三、藏族特色课间操教学	197
四、维吾尔族特色课间操教学	203
五、苗族特色课间操教学	208
六、彝族特色课间操教学	211
七、朝鲜族特色课间操教学	217
八、傣族特色课间操教学	223
九、羌族特色课间操教学	228
第二节 民族特色课间操组织与竞赛	234
一、竞赛的组织工作	234
二、竞赛裁判工作	238
三、竞赛注意事项	241
附件 安全预案	242
第三节 民族特色课间操表演	244
一、表演形式	244
二、表演队形设计	244
三、表演服装要求	247
四、表演音乐选择	248
五、表演注意事项	248
六、运动会开幕式表演案例	248
后记	251

第一章 民族特色课间操概述

第一节 民族特色课间操的属性

一、民族特色课间操的属性与概念

特色课间操属于体育范畴，是学校体育活动的主要组成部分，是针对中小學生进行体育素质教育的主要内容和手段，是学校精神文明建设的重要一环，在学校体育工作中占有重要的地位。

民族特色课间操属于特色课间操范畴，是随着学校教育改革的深入，为适应发展新时期教育思想要求构建内容与形式多样特色课间操的形势而产生出来的，以中华民族舞蹈动作符号为元素，以广播体操为主线，以身体练习为手段，身心和谐发展，实现体育与艺术、休闲与锻炼、传统与现代完美统一的一种新型的校园课间体育活动。

二、民族特色课间操的文化内涵

每一所学校在其发展进程中或多或少都积淀了其独特的历史人文传统，它是不同学校、不同时期的办学理念、精神、发展、文化等多元因素交织的校园历史文化背景的浓缩。其间折射出思想解放与文化观念的更新，在某种意义上可以说是一部学校发展史。民族特色课间操为学生们提供锻炼身体的活动内容的同时，也传承了厚重的中华优秀传统文化，丰富了校园文化发展与建设内涵，为学校大课间活动提供精神和素材的支持。

（一）民族特色课间操的使命

在坚持具有中国特色的社会主义体育教育方向的同时，在民族特色课间操创编中既要注重中小學生身体锻炼的有效性，又要注重中华民族传统文化的继承和弘扬，还要体现校园文化建设，宣传展示学校办学理念和校园风貌。

（二）民族特色课间操的目标

基于特色课间操开拓的民族特色课间操是近年来在阳光体育召唤下并且在两操基础上发展起来的又一种新型的校园课间体育活动。它是一种崭新的体育与艺术相结合的事物，是对学校课间体育活动的有力补充，与常规课间操相比更具有参与性、教育性、多



样性、艺术性、趣味性，它对积极促进学生休息和锻炼，培养学生美学鉴赏能力，陶冶情操，起着重要的作用。依据区域和学校实际情况，科学合理地在课间体育活动中安排一些民族特色课间操活动，能促进学生的身心和谐发展，实现体育与艺术、休闲与锻炼、传统与现代的完美统一。

（三）民族特色课间操的定位

为推行素质教育，在民族特色课间操创编各个环节中关注学生个性发展，提高人文体育素养，传承中华文化。

（四）民族特色课间操创编理念

按照民族舞蹈分类方式，选择具有代表性的九个民族为创编对象，用多种形式、从多个视角、多元化地选用具有该民族特色的动作符号，结合广播体操基本特点，在身体得到有效锻炼的基础上，弘扬中华文化，增进学生身心健康，拓宽知识，服务学生。

总之，民族特色课间操是校园大课间活动的一个组成部分。它通过民族动作符号与各种各样操化运动相结合的表现形式，极大地丰富了校园大课间活动。

第二节 民族特色课间操与校园文化的内在联系

一、校园文化

校园文化是以校园为空间，以学生、教师为参与主体，以课余活动为主要内容，以多样化、多领域的文化交流及特有的生活节奏为基本形态，具有时代特点的一种群体文化。校园文化是一所学校独特的精神风貌，也是学生文明素养、道德情操的综合反映。它既涵盖了物质文化、精神文化、生活文化、艺术文化、行为文化、体育文化、社团文化、科技文化、心理文化等多方面的文化范畴，又反映了学校发展精神的灵魂，更是凝聚人心，展示学校形象，提高学校文明程度的重要体现。健康、向上、丰富、多彩的校园文化对学生的个性品格形成具有渗透性、持久性和选择性，对学生健康成长具有十分重要的意义，对学生人生观产生潜移默化的深远影响，而这种影响往往是任何专业课程所无法比拟的。

二、校园体育文化

校园体育文化是在学校这一特定的范围内所呈现的一种特定的体育文化氛围，是人们在教学和科研实践过程中所创造的体育精神财富和物质财富的总和。包括学校的师生

员工在体育教学、健身运动、运动竞赛、体育设施建设等活动中创造的所有的物质和精神财富,以及形成的体育观念和体育意识。校园体育文化是以学生为主体,以课外体育文化活动为主要内容,以校园为主要空间,以校园精神为主要特征的一种群体文化。这种特定的文化氛围是和学校的培养目标、校风校纪、生活方式等内容相联系的。校园体育文化是一种有着深刻内涵和丰富外延的独特的文化现象,校园体育文化和校园德育、智育、美育文化等一起构成了校园文化群,它又与竞技运动文化、群众体育文化一起组成了广义的体育文化群。

校园体育文化作为社会文化的形态之一,具有强烈的个性。它来源于社会大文化,是以社会文化为其背景,产生于社会而又不同于社会文化的一种特殊文化,因而它又具有自己的特殊功能。校园体育文化的灵魂与核心就是校园精神,而校园精神是深层次的群体意识,是群体的向心力与凝聚力,体现校园群体共同的价值认同、价值取向、心理特征、行为方式。有人把学术文化比作校园精神文化之首,而把体育文化看成是校园精神文化之躯。因此,体育文化作为校园精神建设的一种途径和形态,构成了校园文化不可缺少的一部分。

三、民族特色课间操与校园文化的内在联系

民族特色课间操是学校大课间体育文化活动之一,具有强烈的民族特性。它从中华民族舞蹈众多的表现形式中提炼出具有代表性的动作符号,以广播体操为背景,产生于舞蹈、体操而又不同于舞蹈、体操的一种特殊表现形式。因而它具有体育锻炼和民族文化传承的双重功能。民族特色课间操的灵魂与核心是在丰富校园大课间体育活动的同时,充实校园文化和校园体育文化,展示学校特色、学生风采。同样,校园文化、校园体育文化得以丰富和发展的同时,学校大课间活动也会变得更加丰富多彩,学生参与性、积极性、有效性、知识性、拓展性也会有明显提高。大课间活动将成为展示校园文化的平台,成为校园精神建设的重要途径。

民族特色课间操在涵盖和提炼汉族、苗族、维吾尔族、彝族、蒙古族、藏族、朝鲜族、傣族、羌族舞蹈动作符号的同时,还把上肢运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动结合其中,使整套操新颖独特,内容丰富、形式多样、覆盖面广、趣味性强。它对促进学生积极休息和锻炼,陶冶学生的情操,促进身心和谐发展具有重要作用,是体育与艺术、传承与发展的完美统一。

第三节 民族特色课间操的特点

一、传承性

民族特色课间操传承性体现于对学校传统体育文化持摒弃和弘扬并举的态度。当今时代快速发展,外来文化大量侵入对民族文化的吞噬日趋严重,与时俱进地对千篇一律的校园大课间活动形式、内容进行丰富和完善变得尤为重要。民族特色课间操在其动作内容方面结合了中华民族特色主题,不断丰富、融合、整合、提升、创新、提高锻炼内容,不断开发、挖掘其导向、凝聚、育人和调节功能以及在精神层面拓展的价值,显示出民族文化的生命力和丰富的内涵。

二、艺术性

民族特色课间操是一种视觉和听觉的艺术,借用学生锻炼时肢体动作塑造可为人观看的直观艺术形象,包括动作的变化、音乐节奏的变化、服装色彩的变化等。它以二维平面表演和三维立体表演形式表现出来,通过动态或静态的演示,传递中华民族的文化特色,展现学生们朝气蓬勃的精神面貌,通过视觉和听觉使人们在接触民族特色课间操过程中产生审美评价和审美享受。人们通过民族特色课间操表现出来的艺术形象去了解和感受中华民族文化,并在视觉和听觉艺术鉴赏过程中,产生感觉、知觉、表象、思维、情感、联想和想象等心理活动,接受、理解并从中得到某种思想上的启迪和艺术上的享受。

三、教育性

民族特色课间操的学习、锻炼和表演,有助于练习者在浓郁民族文化的实践活动中接受知识和教育。从民族特色课间操教育特点可以看出,民族特色课间操的策划或编导者在教育活动中起着主导作用。他们规划、管理教育活动的方向和目标,传递汉族、苗族、维吾尔族、彝族、蒙古族、藏族、朝鲜族、傣族、羌族等不同民族文化,结合锻炼者(受教育者)的身心发展规律,有目的、有计划、有组织地对受教育者的身心施加影响,使其在锻炼身体的同时,也受到艺术熏陶。

四、创新性

民族特色课间操的创新性体现在对原有校园大课间活动形式的整合,由单一的大课间活动内容向展示校园精神文化的方向拓展,将体育与艺术结合、体育与文化结合、传

统与现代结合，把弘扬中华民族文化作为主题，以展示校园特色和学生风采作为目的，将民族特色融入到课间操创编中，给学校体育文化注入新鲜“血液”，使现有的学校体育文化活动更加充满朝气与活力。

五、宣传性

随着现代体育事业的蓬勃发展，校园体育文化活动已成为一种宝贵的校园文化财富。它具有窗口作用，是展示学校风采的绝佳途径；它还集中反映了学校的管理水平和体育、文化、艺术水平。民族特色课间操不仅是学校大课间活动的特色展示，而且对学校体育文化活动的开展有着积极的促进和宣传作用，对学校的社会影响也产生积极的宣传作用。



第二章 民族特色课间操创编

第一节 创编原则

一、针对性原则

民族特色课间操应针对练习者的生理、心理、爱好、接受能力、参与课间操活动的需要,以及学校所处的不同地理区域和不同发展目标,切合实际、有所侧重、有的放矢地进行,力求做到因地制宜、因人而宜。在创编民族特色课间操动作选择方面考虑到中小学生所处地域文化和生活习惯的不同,运动技能水平的不同以及兴趣爱好的差异,在民族特色课间操创编时规避了变化较为复杂的民族舞蹈动作,只选择具有代表性的民族文化动作符号作为该民族特色课间操的民族特色,按照广播体操的活动规律,自上而下,左右对称,重复练习,针对中小学生身体进行有效活动,同时便于普及、简单易学、优美大方、充满青春活力,体现时代特征、富有艺术性和趣味性的动作进行创编。

二、科学性原则

课间操的创编应严格遵循解剖学、生理学、心理学、教育学的基础理论规律,设计动作优美,运动负荷从小到大,动作由简到繁、由弱到强逐步增加。当达到并保持一定运动负荷后再逐步减小运动量,使心率变化成正态分布,确保中小学生在身体得到全面活动的同时收获最大锻炼效益。动作创编要根据中小学生身体发展的规律特点和学校的实际情况,考虑锻炼的实际效果,避免关节的过度屈伸和其他各种违反人体正常运动生理特征的动作,成套动作时间控制在4~5分钟之间,充分保证练习动作的安全可行。

三、全面性原则

全面性原则主要体现在身体各部位活动的全面性及动作时空变化的多样性方面。因为人体各部分之间、各器官系统的机能之间是相互联系、相互制约的。为了达到身体全面发展的目的,在创编民族特色课间操时,要考虑尽可能充分地动员整个机体参与运动,使身体各部位的肌肉、关节、韧带及内脏器官得到全面发展。同时,动作的创编还应注意保持人体上下、左右的对称性和运动的重复性,使人体去均衡、协调发展。另外,通过动作速度、频率、持续时间以及路线、方向、幅度、力量的变化来使身体各部位肌肉、关节、韧带得到充分锻炼,培养人体的协调性和灵活性。