



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育教育专业选修课教材

民族体育

主编 胡小明 胡英清 刘靖南 方协邦 赵炳南



 广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育教育专业选修课教材

MINZU TIYU
民族体育

◇ 主编 胡小明（华南师范大学）
胡英清（广西民族学院）
刘靖南（广西民族学院）
方协邦（青海师范大学）
赵炳南（宁夏大学）



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

民族体育 / 胡小明等主编. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2000. 12

全国普通高等学校体育教育专业教材

ISBN 7-5633-2998-6

I. 民… II. 胡… III. 民族形式体育 - 高等学校教材 IV. G85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 83029 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 36 号 邮政编码: 541001)
(电子信箱: pressz@public.glptt.gx.cn)

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

桂林漓江印刷厂印刷

(桂林市西清路 9 号 邮政编码: 541001)

开本: 890mm×1240mm 1/32

印张: 9.125 字数: 263 千字

2000 年 12 月第 1 版 2001 年 10 月第 2 次印刷

印数: 3001~5000 定价: 10.30 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编写说明

为了全面落实国家教育部新颁发的全国普通高等学校体育教育专业(本、专科)学科课程方案(以下简称“课程方案”),促进我国体育教育专业教材建设,培养口径宽、素质高、能力强、适应广的新世纪中、小学体育教育师资,受国家教育部体育卫生与艺术教育司的委托,广西师范大学出版社组织全国体育教育界的专家、学者,按“课程方案”的主要内容和基本要求,修订或新编了这套全国普通高等学校体育教育专业教材。

这套教材共 34 种,分两批出版。2000 年 7 月出版的第一批教材有《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《田径》、《人体解剖学》、《体育保健学》、《武术》、《人体生理学》、《体育心理学》、《体育统计学 体育测量学》、《舞蹈 体育舞蹈 艺术体操》、《学校体育学》、《健康教育学》,共 14 种,主要为二、三年制体育教育专业必修课教材。这批教材除《健康教育学》是按“课程方案”新编的教材外,其余 13 种均是在经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定并已经出版的上套全国体育教育专业教材的基础上,按“课程方案”的要求、并根据现代体育教育学科发展的特点全面修订改编而成。第二批出版的教材有《体育概论 体育史 奥林匹克运动 体育法规》、《体育教学论 体育方法学 中学体育教材教法》、《体育绘图 体育场地与设施》、《运动生物化学 运动生物力学》、《基础医学概论 预防医学概论 人类遗传学基础》、《运动创伤学 推拿与按摩》、《体育康复 运动处方 医务监督》、《学校卫生学 营养学》、《体育美学 体育摄影》、《体育管理学 体育经济学》、《体育社会学 群众体育学》、《游泳 体育游戏 举重 健美运动》、《乒乓球 羽毛球 网球》、《健美操 团体操》、《手球 棒垒球 沙滩排球》、

《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《运动选材 运动训练学 运动竞赛学》、《民族体育》、《休闲体育》等,共 20 种。第二批出版的教材绝大多数为“课程方案”规定的选修课教材,这批教材从启动到出版,历时 18 个月,并已通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。因本、专科选修课课程、学时的要求基本相同,故第二批教材同时适用于本、专科教学,也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业教学,还可作为体育技术学院、体育运动学校以及在职体育教师培训用书。此外,这批教材也是在职体育教师很好的教学参考书。

全套教材的修订、编写工作,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会直接领导下进行的,并得到了全国高等教育学会师专体育分会的悉心指导。我们在修订、编写工作中严格执行编、审分离的原则,在全国范围内组织作者,选聘教材审定专家。作者队伍具有覆盖面广、学历高、职称高、年富力强等特点。200 多位作者来自全国除港、澳、台以外的所有省市,他们中多为 40 岁左右的中青年骨干教师,大多具有副教授以上职称,其中具有博士学位的有 21 人,硕士学位的有 35 人,有 15 人是教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员;教材的审稿人员都是来自全国各著名院校的专家。强大的编、审阵容保证了本套教材编审规范、有序、优质、高效进行。

我们在教材修订、编写中充分注意到以“课程方案”规定课程的主要内容及基本要求为依据,把握体育教育发展中课程增多、学时减少的特点,严格控制教材篇幅,使确定的 32 种教材涵盖了“课程方案”规定的 60 多门课程。这些教材中,《民族体育》和《休闲体育》主要是为了配合开展全民健身运动而组织编写的,是校内外都迫切需要的全民健身指导书。在这些教材中,除主干课教材保持一科一种外,其他篇幅较小的教材,均采用相近学科分编后合册的方法成册。在修订、编写过程中,尽可能借鉴同类教材和 1995 年出版的体育专科教材的编写优点,遵循体育教育发展的规律,构建体现素质教育观念的新世纪专科体育教材体系,努力编写成一套门类齐全,既反映当前体育课程改革的发展概况,又突出教材思想性、科学性、师范性、实用性等特点的体育教育专

业教材。

《民族体育》教材由胡小明、胡英清、刘靖南、方协邦、赵炳南任主编,参加编写的人员及分工(以姓氏笔画为序)为:西藏民族学院王中新(北嘎)、青海师范大学方协邦(舞龙、跳房子、打梢)、新疆师范大学王国元(爬杆、秋千、帕卜孜)、内蒙古师范大学巴特尔(摔跤、搏克)、柳州师范专科学校龙光敏(拔河、顶杠、抢花炮)、广西民族学院刘靖南(打手毽、打陀螺、珍珠球)、广西民族学院刘德琼(竹球、竹铃球、跳竹竿、抛绣球、板鞋竞技)、西藏民族学院李杰(押加)、华南师范大学胡小明(第一篇)、华南师范大学赵文(跳皮筋、扭秧歌)、广西民族学院胡英清(赛龙舟、舞狮子、踩高跷)、宁夏大学赵炳南(踢毽子、跳绳、木球、毽球)。全书由胡小明教授统稿,雷咏时副教授绘人物图。

整套教材的修订、编写及出版工作,得到国家教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会、全国高等教育学会体育分会和有关省、自治区、直辖市教育厅体育卫生与艺术教育处,以及参编院校的领导和老师,特别是广西师范大学领导、广西师范大学体育系的大力支持。广西师范大学出版社李英贤教授为本教材的组织、编审和出版承担了大量的工作。成都体育学院杨桦审阅了稿件,华南师范大学朱永梅参加了部分编辑工作,华南师范大学体育学院提供了许多便利。在此,我们特向所有参与、支持、帮助过本套教材编写出版的单位、领导与教师表示深深的谢意。

面对种类繁多的课程以及体育教育专业改革的迅速发展的形势,我们在借鉴、继承、探索中出版了这套教材,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

全国普通高等学校体育教育专业教材
编写委员会

2000年6月

全国普通高等学校体育教育专业教材 编写委员会

主任委员:

邓树勋(教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长)

李克异(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)

孙民治(教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任)

常务副主任委员:

李英贤(教授,广西师范大学出版社特聘编辑)

副主任委员:

黄汉升(教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长)

常生(教授,全国师专学会体育分会秘书长)

汤志林(副编审,广西师范大学出版社副总编辑)

黄小鹏(副研究员,广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

陈仲芳(副编审,广西师范大学出版社理科编辑室主任)

黄荣(教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员)

王传三(副教授,广西柳州师范高等专科学校校长)

姚辉洲(教授,广西体育高等专科学校校长)

顾问:

宋尽贤(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司前司长)

王步标(教授,前全国高校体育专科教材编委会主任)

委员(以姓氏笔画为序):

于明涛、于振峰、万昌智、马彦君、王文生、王传三、王健、王蒲、
王立国、王步标、王金城、王钦若、王家宏、王超英、王鸿翔、韦内灵、
方协邦、仇建生、邓树勋、卢义锦、卢昌亚、白士高、甘式光、甘建辉、
左铁儿、孙民治、孙绪生、刘小可、刘晶、刘志民、刘举科、刘靖南、
曲天敏、许庆发、纪仲秋、李进、李永生、李祥、李金龙、李建军、
李薇、李永智、李宗浩、李英贤、吴义、吴纪饶、吴环成、吴鉴鑫、
余万予、肖洁、岑汉康、宋尽贤、汤志林、陈上越、陈仲芳、陈文卿、
陈松娥、陈国耀、陈照斌、张玉生、张强、张建军、张继红、张路萍、
汪保和、苏肖晴、郑旗、杨霞、杨雪芹、李克异、金健秋、邵纪森、
周兵、周亚琴、周建社、赵全、赵斌、赵炳南、荣湘江、胡小明、
胡英清、胡振铎、姜桂萍、郭李亮、姚辉洲、夏云建、殷玲玲、徐晓阳、
袁镇澜、高健、常生、黄荣、黄小鹏、黄汉升、黄元汛、黄宽柔、
梁柱平、梁慈民、谢清、谢翔、谭平平、谭兆凤、蔡仲林、熊焰、
薛龙、颜天民



目 录

第一篇 民族体育总论

第一章	绪论	3
第二章	民族体育的历程	6
第三章	民族体育的价值评估	18
第四章	民族体育的项目种类分析	21
第五章	民族体育的发展	26

第二篇 健身娱乐项目

第一章	踢毽子	31
第二章	跳绳	43
第三章	拔河	57
第四章	爬杆	60
第五章	舞龙	65
第六章	舞狮子	67
第七章	顶杠	72
第八章	打手毽	78
第九章	打梢	87
第十章	跳竹竿	92

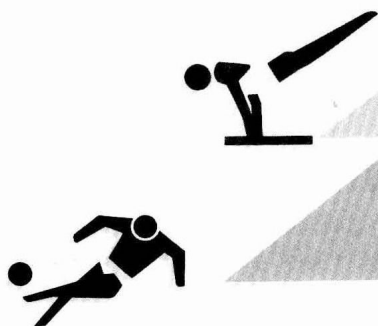


第十一章	踩高跷	101
第十二章	抛绣球	107
第十三章	跳皮筋	113
第十四章	跳房子	116
第十五章	扭秧歌	118

第三篇 竞技表演项目

第一章	摔跤	123
第二章	搏克	137
第三章	北嘎	148
第四章	押加	167
第五章	秋千	174
第六章	赛龙舟	181
第七章	木球	192
第八章	毬球	205
第九章	竹球	221
第十章	竹铃球	224
第十一章	抢花炮	228
第十二章	珍珠球	252
第十三章	帕卜孜	261
第十四章	打陀螺	265
第十五章	板鞋竞技	278
参考文献		284

第一篇



民族体育总论

编著者 胡小明

内容提要：本篇是民族体育的总论，主要介绍了民族体育的历程、价值评估、项目种类分析及未来发展趋势。





第一章

绪 论

民族体育是对具有民族特色的体育活动的总称。

民族体育的概念通常用来表述与世界范围内规范传播的现代体育竞技活动相对的民间传统体育活动。民族体育往往长期开展于某一族群中,存在着明显的地域性和浓郁的民族传统文化色彩,因此,它与国际流行的现代体育是有差别的。

在我国,可能是因为汉族人口众多,地域性和民族色彩不明显,所以“民族”往往用来称呼少数民族,“民族体育”常常指少数民族传统体育活动。正如我们使用的“民族学院”、“民族政策”、“民族研究”等称呼中的“民族”一样,主要是指汉族以外的少数民族群体。不过,就国际流行的现代体育而言,中国的民族体育应该是在中国人居住的地方开展的、具有中华民族传统特色的体育活动的总称。

民族体育是人类社会生活的组成部分,也是滋生现代竞技项目的沃土。纵观世界体育史的进程,不少风靡全球的运动项目最初都是由民族体育发展而来的。当今世界流行的形形色色的体育活动,刚开始时仅仅局限在某一地区的一个或少数几个民族中,最终为各国各民族接受,成为全人类共有的体育文化财富。国外相当一部分发达国家对民族体育进行了长期的研究和推广,使之融入大众闲暇娱乐生活中。因此,可以毫不夸张地说:民族体育是当代世界流行的国际体育之母。

中国的民族民间传统体育,代表着古老的东方保健体系,是中华文明的一个有机组成部分。本教材的主要内容就是中国民族体育中适合在学校里开展的那一部分。它既包括各族群众喜闻乐见的民间游戏,也包括一些少数民族的典型传统竞技,更多的是各民族中普遍开展的项目。总而言之,是指我们中华民族大家庭里世代流传的体育活动。



中国有近千项民族民间传统体育运动项目,其数量和形式丰富多彩,堪称世界之最。这块蕴积深厚的民族文化宝藏,对于弘扬东方体育文化,发展人类所共有的体育事业的价值,无论给予多高的评价也不为过。面对丰富多彩的项目,我们从便于学校教学的角度,选择其中一部分进入教材,这丝毫不影响其他部分作为宝贵的传统文化遗产的价值。

20世纪80年代以来,中国体育理论日渐成熟。1996年,中国把体育学列为一级学科,是当代体育科学体系建设的重要里程碑。1997年,国务院学位委员会和国家教委在一级学科体育学下设体育人文社会学、运动人体科学、体育教育训练学、民族传统体育学4个二级学科,标志着体育学的进步。虽然武艺和养生是中国古代体育活动萌发的主脉,学科也规定武术是民族传统体育的主干,但是考虑到武术已多次单独编成教材,气功进入学校还有不少问题尚未解决,所以这些内容没有编进本教材。

中华民族有古老的文明史,传统体育有深厚的文化积淀。这一笔文化的财富,必须利用教育的渠道来聚敛。学校是体育的摇篮,是原始体育形态走向规范化、科学化、普及化的必由之路。民族体育进入学校,成为现代文化教育的组成部分,标志着古老的原始体育形态已成为人类社会的一个自成体系的独立分支。民族体育走上现代体育曾经走过的路,是一条必由之路。

对体育的调控,可以通过学校这个环节得以实现。英国的传统户外游戏活动,大都伴随着殖民扩张于19世纪末传遍世界各地,又一项一项地被纳入奥运会。风靡世界的篮球,是美国基督教青年会学校一位体育教师发明的;而另一位基督教青年会的干事认为篮球对部分柔弱学生来说过于激烈了,便于1895年发明了隔网对抗的排球运动……许许多多的民族体育,经过各类学校的层层推广、普及、训练、提高、完善,终于在体坛上崭露头角,成为全人类共有的体育文化财富。从足球到橄榄球的流行,从德式体操到军事学堂里的兵操,大多数游戏在近代以学校作为中介完成了向高水平竞技项目发展的过程。人类对体育的期盼、调控,通过学校这个环节得以实现。日本的柔道、韩国的跆拳道,



是在接受了中国古代武艺的基础上,加以改良,使之便于教学、训练和比赛,并以学校为主要渠道向青少年推广,得到越来越多的人喜爱,其国际影响达到相当程度后方得到国际奥委会认同的。

中国有 56 个民族,已发掘出上千个传统项目。然而,长期缺乏系统的、卓有成效的理论研究,导致我国绚丽多彩的民族体育未能有序地融入到全民健身活动中去,更不用说推向国际体坛。在广大农村和边远少数民族地区,受现代文化和经济大潮的冲击,民族体育处于弃旧而未迎新的相对真空期,挽救和发展民族体育更是当务之急。中国的民族体育须遵循体育初级阶段的必由之路——进入学校,进入教育体系。

本教材针对我国的民族体育未能在学校向青少年全面推广的薄弱环节,利用中华民族独有的宝贵资源,综合长期调查的大量素材,按照人体的发育规律,筛选出 30 多个适合不同地域、不同民族推广的项目,进入体育课程。本教材所选的项目,既能反映中华民族传统体育的概况,又能在各级学校开展,既有历史发展依据,也不局限于某一地区,在丰富体育课内容的同时弘扬了民族文化。这些项目因地制宜、简单易行、生动活泼、新鲜有趣,老师愿教、学生爱学,广大青少年喜闻乐见,老少妇孺皆宜。因此,本书不仅可以作为一本整体创新的 21 世纪学校体育教材,同时也可以用于全民健身,是广大运动休闲爱好者的良师益友。

民族体育教材的编写,是学科建设的重大举措。它丰富了学校体育的内容,在实践上更有利于促进全民健身运动,并为部分适合广泛开展的、改良型的民族民间体育项目,提供了走出国门、向世界奥林匹克运动会挺进的可行性。

复习思考题

1. 什么是民族体育?
2. 民族传统体育学属于几级学科?
3. 为什么民族体育需要进入学校?



第二章

民族体育的历程

一、源远流长的传统文化

体育的萌芽和艺术的萌芽一样,与劳动、军事、生活、娱乐有关。但是,过去我们往往忽略了它与原始宗教的密切联系。

人类学与史前学的研究表明,人类最初的艺术创造大概在欧洲和亚洲冰河期的晚期(距今 32 000 年到 12 000 年左右),人类学会了用符号来装饰工具、坟墓以及居住的房屋,也用来修饰自己的身体,许多身体活动被形象地描述和记录下来。这些艺术现象引来一种巫术论的解释。联系到体育的萌芽,我们发现,巫师的身体动作往往表现了最原始的身体文化。

世界上所有的原始民族都有巫术,而几乎所有的巫术活动都采用过歌舞形式。为了在战斗中取胜,巫术升级为大型武舞。“苗民逆命,帝乃诞敷文德,舞干羽于两阶。”(《尚书·大禹谟》)“教兵舞,帅而舞山川之祭祀。”(《周礼·春官舞师》)“巴师勇锐,歌舞以凌殷人。”(《华阳国志·巴志》)“舞师掌教舞,凡野舞则皆教之。”(《周礼·地官》)巫师就是舞师,也是远古时期的“体育教师”。这些舞师司掌乡野庶民习舞之事,是潜在的体育形态,成为原始教育的主体活动。

中国体育史上贯穿始终的两种活动——武术与养生,均经由巫术之门。“舞”、“武”二字在古代是相通的,中国现代武术的成套动作即使不是直接从巫舞中来,至少曾受过它潜移默化的影响。武术的精髓源于巫一舞一武。武术受益于武舞,它未向拳击、摔跤等纯粹格斗术的方向发展,具有极强的表演性和艺术魅力。

巫术靠巫师传播。传播的形式包括了身体活动。法术和巫术同是英文 magic 的意译,而且行法术或巫术的人的名称也很多。根据地域



的不同,有的称巫覡,有的称禁厌师,有的称医巫,或者称萨满、僧侣、术士。这些名称虽不一样,但性质上是一样的。从现存的少数民族中较原始的身体活动情况看,巫师充当了“教练”的角色,他们是潜在的体育教师。如中国东北边境地区的赫哲、鄂伦春、鄂温克等半个世纪前还停留在原始社会末期的民族,由萨满传授的“萨满舞”现已成为欢聚时节的集体健身娱乐舞蹈。

巫术与游戏在人类原始欲求的诸多因素中对民族体育起源的影响是举足轻重的。随着时代的进步,人们用科学观念来改造身体活动,导致了近现代体育的诞生。

承认民族传统体育与巫术的客观联系,可以对如何引导民族体育的健康发展保持清醒的认识,防止民族体育被“法轮功”之类的迷信或伪科学活动利用。

体育的形式、内容及发展程度在世界各地表现出很大的差异,人们在体育实践活动中以及对它的认识过程表现出明显的不同,这必须考虑传统文化的影响。传统文化大多是以民族的形式发展起来的。民族在其产生、发展过程中所形成的民族语言、民族性格、民族精神面貌、风俗习惯、传统与道德、生活方式以及社会关系等,构成传统文化的特征。例如,所谓中国文化指的是中华民族的传统文化。它对民族传统体育的产生及发展带来了巨大影响。文化不是抽象的、空泛的,传统文化很大程度上就是民族文化,民族体育是它的一种折射。

中国漫长的封建社会使国人身心虚弱。孔子曰:“民可使由之,不可使知之。”老子亦云:“常使民无知无欲。”各朝代的统治者便以此为据加工塑造民族性格,培养理想的顺民。各种民族民间体育活动,虽有健身性、娱乐性,但竞技性却日渐衰退,以至于射箭变为投壶,蹴鞠化为踢毽,连招式凶猛的武术亦成为花拳绣腿。中国的传统体育活动重娱乐,重表演,重修身养性、防身保命,始终未脱离封建伦理的束缚,竞争意识泯灭,故大多自行消亡,不能发育成形而与现代竞技运动融为一体,由此可见传统观念对体育发展的负面影响。

让我们来看看一些中国古代盛行但近代已基本消亡的项目。



(一)投壶

投壶是一项形式多样、技术要求较高的民族传统体育活动。主要是把规定数目的矢或筹等箭状物在规定的距离(一般为2~3 m),用各种方法将箭状物投入壶内,以投入的多少决定胜负。

投壶的历史可追溯到2 000多年前的春秋时代。据《左传》、《礼记·投壶》记载,投壶是由礼射(一种射箭活动)演变而来的。春秋战国时期,士大夫认为射箭的层次低,然而礼射不可废除,遂以投壶代替礼射。刚开始的投壶,礼节繁琐,投法简单。汉代以后,逐渐摆脱古代礼节的拘束,向游戏发展,成为士大夫宴饮社交或闲暇消遣的一种游戏。三国时期,规定每人持12支箭,投中多者为胜方。到了晋代,出现了特制的有耳壶,投法渐趋复杂,注重技艺,娱乐性增强。南北朝以后,还出现了投壶专著。唐代,投壶传到日本,逐渐演化成日本民间游戏“投扇兴”。到了宋朝,北宋司马光写了一本《投壶新格》,整理和修订了历代和时行的投壶格谱,使投壶基本上形成一个新的格式。到了明朝,投壶的著述甚多。这项活动不但历代有所开展,而且也不断改进、提高、发展。清朝中后期,因投壶活动礼仪繁琐,活动量受限制,因而逐渐衰落,濒于失传。

(二)蹴鞠

蹴鞠又称为踢鞠、踏鞠、蹴踢等,类似于现在的足球运动,具有一定的娱乐与健身作用。春秋战国时期,此活动开始形成,是军队训练士卒的手段。西汉时期的蹴鞠比赛,将参赛的人分为两队,有球门、比赛规则和裁判员。而唐代的蹴鞠比赛是隔着一个数丈高的球网,上面有1个直径为1尺^①的球门,以射门进球数的多少定胜负。宋代的蹴鞠成为民间游戏,增加了许多表演娱乐的内容。踢球者可用身体各部位触球,展示上百种花样动作而球不落地。中国古代名著《水浒传》中的高俅就擅长此技。元、明时期,妇女也玩蹴鞠。清代以后,这项游戏逐渐消亡。

^① “尺”、“寸”是市制单位,现在已不用,但本书保留它的用法。1米=3尺,1米=30寸。