

学校体育课程资源

民族民间体育



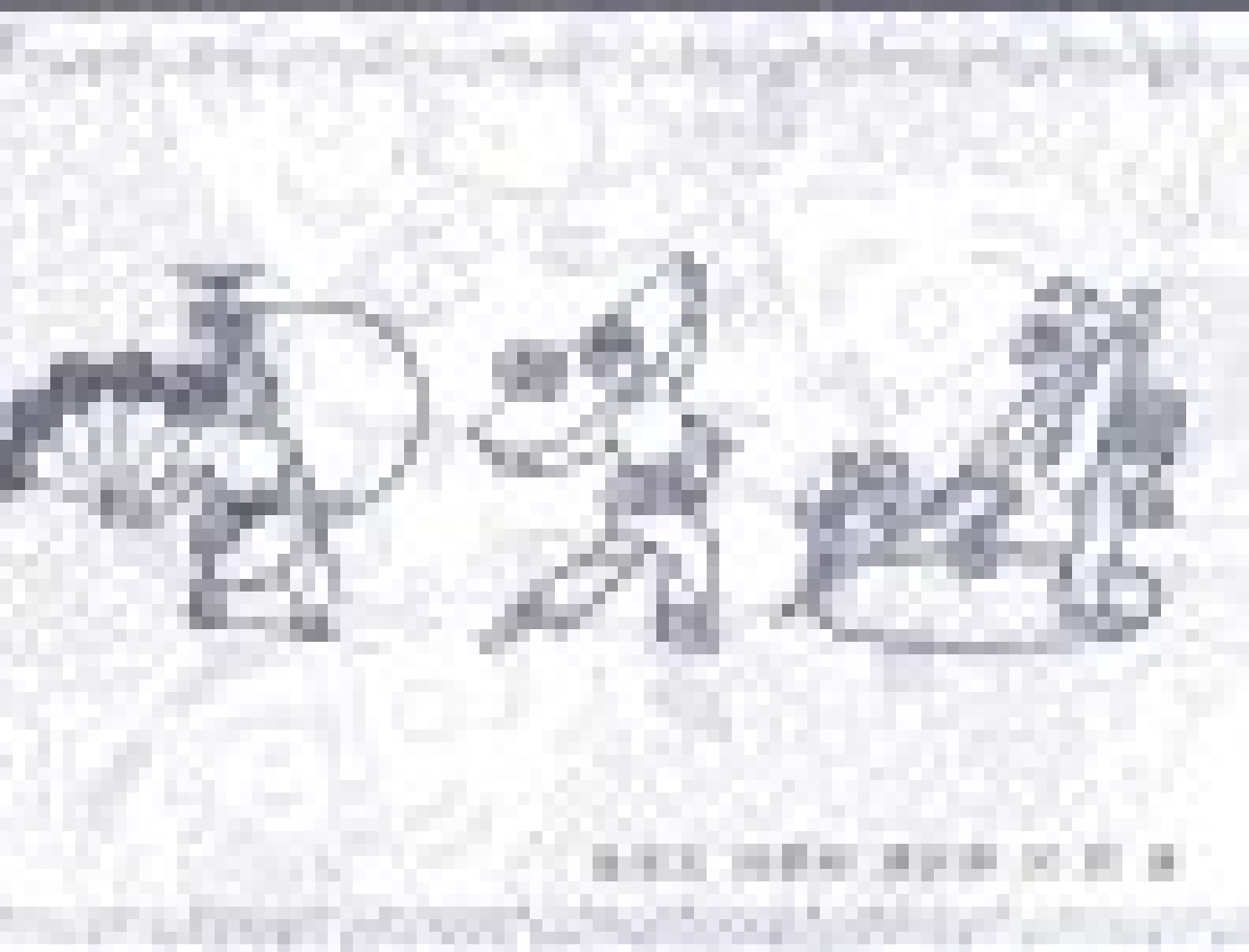
金宝玉 刘景刚 满庆寿 刘君 著



大连理工大学出版社

中国民间体育史话

民族民间体育



编著者：中国民间体育史话编写组

学校体育课程资源

民族民间体育

金宝玉 刘景刚 满庆寿 刘 君 著

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族民间体育 / 金宝玉等著. —大连:大连理工大学出版社, 2009. 6

(学校体育课程资源)

ISBN 978-7-5611-4885-3

I. 民… II. 金… III. 民族形式体育—简介—中国
IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 082472 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

电话:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail: dulp@dulp.cn URL: <http://www.dulp.cn>

大连理工印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:170mm×240mm	印张:18	字数:354 千字
2009 年 6 月第 1 版	2009 年 6 月第 1 次印刷	

责任编辑:汪会武 朱 娜	责任校对:娜 雨
封面设计:波 朗	

ISBN 978-7-5611-4885-3

定 价:35.00 元

序

众所周知,在人类进化与走向文明的进程中,为了满足生存需要,体育从最初显示本质力量,到维系生命与生活,继而又被宗教、政治、商业所利用,其释义已日趋变得多元。但以最接近人类的本性而言,它的自然本色无疑蕴藏在人民大众之中。民族民间体育之所以历经数千年的传承而不衰,根本原因也恰在于此。

诚然,相对现代注重竞技的主流,世界各国的民族、民间,乃至民俗体育,目前都尚属于亚体育文化。但事实证明:通过不断地凝聚、进化和发展,这种以保留原生态形式为特点的体育文化,在反映风尚习俗、观念情趣、宗教信仰等方面,始终与人们的日常生活休戚相关。

作者经过多年的研究,正是凭借对上述问题的深刻认识,涉足这一尚待继续开拓的领域,拟通过系统阐明中国民族民间体育具有的深厚文化底蕴,提出“彰显民族文化特征与还其自然本色”的观点,并希望使这种简便易行、便于消遣、追求轻松娱乐和充满生活气息的活动方式,在反映“教化民众和世态民情”的同时,发挥它们对促进身心健康与丰富社会生活所起的特殊作用。

作者与我相识多年,也有过许多愉快的工作联系与合作,他对专业知识的孜孜以求,曾给我留下深刻的印象。特别是探究问题的视角和方法,往往能抓住事物的本质且颇具创意,而这种难能可贵的治学态度,包括通过实践和感悟得来的研究成果,都集中体现在这本由他的心血凝聚

的著作中。感谢作者为无法涉足高消费体育锻炼的普通人群提供了帮助,使他们能够有指导地在随意嬉戏中享受“平平淡淡也是真”的人生乐趣。

谨此为序,以荐读者。

郑厚成(大连海事大学教授)

2009年5月

前 言

民族民间体育历史悠久,它是中华民族文化的重要组成部分,是民族智慧、民族精神和民族性格的具体体现,是我国的非物质文化遗产。由于民族民间体育文化长期植根于人民生活的土壤之中,为人民所喜爱,因此,重视对民族民间传统体育的研究和开发,就是尊重民族民间体育的锻炼习惯。

民族民间传统体育有着深厚的文化积淀,这是一笔丰厚的文化财富,是本土健身动脉,必须利用教育的渠道来聚敛。学校是民族民间体育文化传播的重要基地,将优秀的民族民间体育活动融入学校体育之中,就可以极大提高这种教育的可行性、实用性和感染力,使之成为现代文化教育的组成部分,同时也标志着古老的原始体育形态已成为现代学校体育教育的素材。它所表现出来的趣味性、普及性、简便性、健身性和娱乐性等特点,符合少年儿童的身心规律,符合素质教育对学校体育教学改革的要求,符合“健康第一”和“以学生发展为本”的指导思想。

目前,在体育教学中,民族性体现得并不充分和鲜明,究其原因,是由于教师对竞技体育还有一定的依赖性,缺乏开发教材的主动意识。在我国民间尚有众多传统体育活动广泛地流行于人民大众的生活中,它构成了人们生活、生产劳动的组成部分,是人们娱乐、休闲的主要内容之一。这些民族民间体育项目是学校体育活动的主要补充,可极大地丰富学校体育的教学内容,拓展学生学习范围,给学生更多的选择余地,激发学生学习热情,使学生在掌握这些技术的同时,形成相应的运动技能。因此,要大力开发民族民间体育资源,将贴近实际、贴近生活、贴近自然的体育资源挖掘出来,避免资源的流失,将民族民间体育进行教材化改造,达到资源共享,同时也构成学校教育对民族民间体育文化的传承。

我国学校教育中包含民族民间传统体育文化的内涵,应该充分发挥

学校载体之优势,这不仅是教育的目的和要求,也是民族文化本身的特性所要求的。同时,民族民间体育也是全民健身的有力手段,带有民族性和普及性,很多民族民间体育活动在健身娱乐的同时,还增添了“健心”的功能。民族民间体育健身方法不仅从技术要求上、发展体能上均符合中国人的体质特点,而且这些项目有较大的随意性,富有很强的娱乐特征,是最适合人们参与锻炼的项目,可以为终身体育奠定基础。学校开展富有民族民间特色的体育教学,旨在传承民族民间体育文化,促进校园体育的发展,使学生全面掌握健身知识和技能。将民族民间体育作为国家课程的补充,不仅可以充实体育与健康的教学内容,有效增强学生体质,还可以提高学生心理健康水平,培养学生民族意识、民族精神和爱国情怀。教育者应该清醒地认识到,学生的背后是民族,愿民族民间体育文化依托学校得以普及,依托学校得以弘扬。

本书研究了民族民间体育的起源、内涵和价值取向,并进行了理论概述,精编了具有代表性的民族民间体育项目,图文并茂,力求简单易懂,便于掌握,并提供了大量的游戏案例,努力适应学生学习与今后生活和锻炼的需要。该书既有对民族民间体育文化传承的学术研究价值,又有对课程教材建设的参考价值,有利于练习者阅读和进行实际操作,作为“创造民族体育价值实验研究”的教育科研成果,以求在实践中不断完善、充实和发展。

本书在写作过程中,参考了大量有关民族民间体育的资料,在此向其作者深致谢意。

著者

2009年5月

目 录

上篇 民族民间体育概论

第一章 民族民间体育文化	3
第一节 提升民族旨趣、传播体育文化	3
第二节 民族体育和谐健康的基础	6
第三节 民间体育都是民族体育	8
第四节 民族体育与现代体育	10
第二章 学校传承民族体育	12
第一节 民族体育教育特征	12
第二节 民族体育教育功能	15
第三节 构建中国化体育内容结构体系	19
第三章 学校民族体育教学	23
第一节 民族体育教学理念	23
第二节 民族体育教学特点	24
第三节 民族体育教学原则	25
第四节 民族体育教学方式与自我评价	28
第五节 民族体育是本土动脉和可用资源	30

下篇 民族民间体育项目

第一章 跳绳	39
项目简介	39
单人跳绳法	42

集体跳绳法	51
跳长绳法	58
学练步骤	76
教学建议	79
跳绳的选择和保养	85
评价要点	88
跳绳游戏	88
第二章 跳皮筋	100
项目简介	100
动作方法	102
联合动作练习	103
学练步骤	107
教学建议	108
评价要点	110
皮筋操	110
跳皮筋游戏	114
第三章 跳房子	121
项目简介	121
动作方法	122
学练步骤	123
教学建议	123
评价要点	124
跳房子游戏	124
第四章 跳竹竿	131
项目简介	131
动作方法	134
学练步骤	135
教学建议	136

评价要点	136
竹竿游戏	137
第五章 踢毽	141
项目简介	141
踢毽子	144
拍毽子	158
毽球	161
踢毽游戏	170
第六章 打口袋	177
项目简介	177
口袋的制作	178
动作方法	178
学练步骤	179
教学建议	180
评价要点	180
扔口袋(玩沙袋)	181
沙袋的玩法	181
学练方法	183
打口袋游戏	184
第七章 拔河	191
项目简介	191
动作方法	192
学练步骤	193
教学建议	193
评价要点	195
拔河规则	195
拔河游戏	197

第八章 推铁环	203
项目简介	203
动作方法	203
学练步骤	206
教学建议	207
评价要点	208
推铁环游戏	208
 第九章 珍珠球	215
项目简介	215
动作方法	216
教学建议	222
评价要点	223
珍珠球比赛规则	223
珍珠球游戏	234
 第十章 荡秋千	238
项目简介	238
动作方法	240
教学建议	242
秋千设置	242
荡秋千比赛	243
 第十一章 陀螺	244
项目简介	244
动作方法	245
学练步骤	245
教学建议	246
评价要点	247
陀螺游戏	247

第十二章 晃板	253
项目简介	253
动作方法	255
学练步骤	256
教学建议	257
评价要点	257
晃板游戏	258
 第十三章 抖空竹	259
项目简介	259
动作方法	260
教法建议	263
评价要点	264
抖空竹比赛规则	265
抖空竹游戏	267
 第十四章 踩高跷	268
项目简介	268
动作方法	269
学练步骤	269
教学建议	270
评价要点	271
踩高跷游戏	271
 参考文献	275
 后记	276

上篇 民族民间体育概论

第一章 民族民间体育文化

第一节 提升民族旨趣、传播体育文化

民族民间体育是中华优秀传统文化中的一笔宝贵财富,这种以形体活动为表现形式的文化,有着丰厚的民族文化底蕴。我国有 56 个民族,各个民族都有自己的传统体育活动和方式,这些民族体育文化都有生存价值和意义。历史是根本,文化是灵魂,民族体育是从民族共同文化中剥离与凸显出来的一种传统活动形式,是我国体育事业的重要组成部分。民族体育作为一种人类社会文化的补充与完善,除了具备一般文化的特征之外,还具有自己独特的内涵和民族文化特征,能够衍生和发展出一种深刻的定力,一种不被周边人撼动的稳定力量。全面、系统、科学地认识民族体育,是振奋民族精神、加强民族团结、培养爱国主义精神、促进和谐社会的重要保证。

一、民族体育文化的内涵

民族文化是各民族历史长期发展的产物,是因时、因地、因习俗形成的,也是各民族政治、经济、文化、生活的一种特殊反映。民族体育具有典型的民族特点,独特的内容和形式,可以从一个侧面来展现各民族人民的日常生活和心理状态,鲜明生动地反映了各民族的社会生活和历史面貌,有助于促进各族人民的身心健康,成为各民族人民喜闻乐见并积极参与的传统健身活动。

民族体育是中华民族传统特色体育活动的总称。从文化角度看,娱乐是人类文化的主要成分,娱乐可以使文化的发展走向辉煌,走向成功。不同民族体育文化已经成为人们生活的组成部分。在各个少数民族地区,不同民族的传统体育活动内容都不同程度地被人们用于娱乐、健身或竞技。民族体育文化得到本民族的认可,使得体育活动成为他们日常生活中不可缺少的内容之一。而且民族体育文化能焕发出民族意识,振奋民族精神,促进民族团结和稳定。同时中华民族体育文化与世界其他民族体育文化进行交流,在一定程度上也是为民族强盛服务的。因为,

无论是过去还是未来,每个民族都十分清楚体质的强弱,是一个民族兴衰的重要因素。民族体育活动内容多以娱乐为主,能够引发人们的兴趣,使其成为重要的全民健身手段,这是持久吸引人的重要因素。通过交流促进协作,有利于各民族文化交融,增进各民族间的友谊,达到共同进步和发展的目的。

民族体育文化在不同民族之间存在一定的差异,它是一个民族文化区别于另一个民族文化的主要标志,这就是民族文化属性。主要流行于各个不同地区,属于不同文化的民族体育,不仅具备体育文化的不同趋向和特征,同时还有一些独具一格的特色,带有强烈的民族文化气息和内含强劲的民族意识。每一个地区都有自己的传统体育内容,在相当程度上能成为这些地区的象征,如满族的珍珠球、黎族与京族的跳竹竿、藏族的押加、朝鲜族的荡秋千等。民族体育根植于民族文化的土壤之中,受到不同民族文化的培育,表现出强烈的民族性。因此,一个民族最根本的就在于经过历史积淀,逐渐形成了自己独特的文化。这些相对稳定,而且具有特点的文化,升华为他们的思维方式,体现在本民族每个成员的实际生产、生活之中,融入他们的生活方式里,物化在他们所创造的物质产品和精神产品中。与此同时,这些具有特点的文化,还会以各种方式在这个民族中流传下去,从而形成本民族的文化传统,构成民族体育的重要内涵。

二、民族体育文化的属性

民族体育是中华文明的一个有机组成部分,前人在中华民族体育文化氛围中创造、选择、发明和发展起来的娱乐健身活动,历尽沧桑,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,而蕴藏着的民族文化精神仍然影响着如今人们的思想和观念,其体育方式仍为各民族人民采用,这是传统文化的轮回。我们要运用人类学来加以研究,在理论指导下开发这个丰厚的资源宝库。

劳动过程中的各种思想为民族体育的产生、发展奠定了物质基础,这是民族体育文化内涵中最高层次的部分,是在生产劳动中生成的,又是创造民族文化的开始。当人类作为自然生态环境开始创造民族文化的时候,即使是最粗糙的简单文化,也无不是从自然形态直接加工开始的。而文化成果又是建立在生产和生活资料的物质劳动过程中,其社会价值都作为相当复杂的文化体系而存在。就是在这种社会发展的背景下,民族体育在特定区域、特定的社会人群,伴随着一定生产和生活资料生产中所产生、享用和传承的物质体育文化现象。

民族体育作为人类社会一项特殊的文化活动方式,孤立的个体活动是不存在的。尽管民族体育活动常常通过个人的行为方式来体现和进行,但永远脱离不开社会而受制于社会,永远是物质文化的产物。同时民族体育的发展,又离不开社会政治、经济、文化的发展,并为一定社会关系所包围,这种社会关系不论是以物为对