

湘西州民间体育课程资源开发研究

Research on the Development of Xiangxi Folk Sports Curriculum Resources

康丽华

KANG Li-hua

摘 要: 本文采用文献资料法、调查法等研究方法,对湘西州民间体育资源进行分析,针对湘西州民间体育资源的价值与特点,探讨湘西州民间体育资源入选体育课程内容的筛选原则以及改编方法,以此促进湘西州中小学体育课程改革。

关键词: 湘西州; 民间体育课程资源; 开发研究

Abstract: By means of documentary and questionnaire, The paper analyses the folk sports resources of Xiangxi and explores the selecting principles and the methods of adaptation on selecting the folk sports resources into physical education curriculum content, In order to promote Xiangxi primary and secondary schools' physical education curriculum reform.

Keywords: Xiangxi; Folk sports resources; Research on the development

中图分类号: G807.2

文献标识码: A

湘西州境内有汉、土家、苗、回、瑶、侗、白等 30 个民族,民族体育文化源远流长,这些民间体育项目经过百年来的流传,既有各自的特色,又有良好的健身价值,是学校体育教学的活力源泉。由于湘西地域广阔,各学校情况差异很大。尤其是广大的山区乡镇、农村学校来说,其各方面不仅与城区学校有很大差异,就其内部也是情况殊异,如何充分利用好民间体育课程资源,使民间体育资源成为体育课程内容,丰富学校体育课程资源,促进湘西中小学体育课程改革具有重要意义。

1 湘西州民间体育资源分析

湘西州境内居住着土家族、苗族、白族、回族、瑶族、侗族等少数民族,其民间体育文化源远流长,民间体育活动形式内容丰富,形式多样。目前据相关统计已经发掘整理并具有相对固定运动形式的湘西各主要少数民族的传统体育项目有 172 项之多(见表 1)。

湘西州民间体育项目源于人们的生活与习俗,常见于群众日常健身娱乐的公共场所,大部分民间体育项目趣味

性强,简单易学,对场地器材要求不高,组织起来简单,这部分民间体育活动已成为湘西州民众健身娱乐的主要内容,已是他们生活中的一部分。湘西州的中小学生在从小就是在这种民间体育活动的氛围中成长起来的,他们了解这些民间体育项目的文化背景、活动方式。因此把部分民间体育项目融入到湘西州中小学体育课堂中具有良好的基础,这对丰富体育课堂内容,提高中小学生体育学习兴趣,传播民间体育文化具有重要的意义。

2 湘西州民间体育课程资源开发分析

湘西州多样的民间体育为中小学校体育课程资源的开发和利用提供了广阔的空间。大部分的民间体育项目经过适当的改编即可开发成为体育课程教学内容,本文将从湘西州民间体育课程资源的筛选和改编两个方面进行分析。

收稿日期: 2012-03-05

基金项目: 2012 年吉首大学研究生科研创新项目(JGY201221)。

作者单位: 吉首大学体育学院,湖南 吉首,416000。

P.E. Science College of Jishou University, Hunan Jishou, 416000, China.

表 1 湘西州各主要少数民族的传统体育项目统计

序号	民族	项目名称	项数
1	土家族	划龙舟、秋千、摔跤、踢毽、高脚马、抢贡鸡、跳马儿、武术、撒尔嗬、板凳龙、花棍、抱磨盘 赛跑、跳红灯、打飞棒、抱蛋、滚环、捡子、踩脚马、踏木桩、潜水游泳、拉头巾、漂滩、舞草 把龙、滚坛子、撑杆跳远、扁担劲、玩抱姑、脚踩独龙穿急流、骑竹马、斗角、抵扛、搭撑腰、 耍砣、石锁、石担、肉连响摇旱船、茅古斯、倒挂金钩、地龙、拔地功、摆手舞、竹铃球等	42
2	苗族	射箭、射弩、穿花衣裙赛跑、摔跤、脚踢架、打毛毽、打花棍、爬花杆、上刀梯、掷鸡毛球、猴 儿鼓、接龙舞、舞狮舞龙、划龙舟、磨秋、八人秋、斗牛、爬坡杆、板凳龙、跳鼓、扭扁担、拉 鼓、跳芦笙、踢毛菌、舞吉保、芦笙拳、跳狮子、打泥脚、打禾鸡、布球、打草蛇、织麻赛跑、 踢枕头、芦笙刀、布球、金钱棍、武术、跳香、竹竿舞等	39
3	白族	人拉人拔河、摔跤、打陀螺、抵肩、登山、跳花盆、秋千、跳山羊、划龙舟、霸王鞭、斗鸡、仗 鼓、耍火龙、跳伟登、跳火把、老虎跳、跳花棚等	17
4	回族	武术、花式跳绳、堆人山、拔河、排打功、踢毽、摔跤、跳皮筋、皮条、杠子、石担、跳格、耍 中幡、爬山城、赶木球、滚灯、扔石锁、对棍、顺风扯旗、扔包、斗鸡赛、踢毽、找柳球、洒蛋 蛋、拔腰、攒牛、打木球、抱小腰、打杈杨、擗杆、赶老牛、打砖等	32
5	瑶族	射箭、独木桥、射弩、打陀螺、人龙、打木球、游泳、打猎操、打泥砣、打长鼓、武术、踩独木 划水、推竹杠、播公、打粉枪、鸡毛球、掷石戏、抛花包、点冲天炮、对顶木杠、射击、挪及经 等	22
6	侗族	龙舟、摔跤、侗棋、哆毽、打泥巴仗、武术、潜水摸鱼、舞龙头、斗鸟、抬人、滚烂泥、踩石轮、 抢花炮、斗牛、骑木马、踩芦笙、耍春牛、投火把、多能达、草球等	20

注：源于吉首大学学报（自然科学版）第 30 卷 第 5 期

2.1 湘西州民间体育课程资源的筛选

2.1.1 筛选的原则 （1）安全性原则。湘西州民间体育项目大多源自生活和宗教活动，在进行体育课程资源筛选时运动项目的安全性是首要考虑的因素，例如：苗族的上刀梯源于宗教的祭祀，活动器材和开展形式具有一定的危险性；射弩由捕猎发展而来而在各个民族运动会中经常出现，而中小学生对好动，自制力相对不强的特点来分析射弩也不适合融入到体育教学中，如果换成练习方法相似的“打飞棒”项目进行教学，既可以达到练习效果也能避免安全事故的出现，所以在选择体育课程资源的时候要注重运动项目的安全性，避免在运动中容易出现事故的项目。

（2）健康性原则。体育运动能促进身心健康，民间体育项目也具有一样的功能，但少部分民间体育源于宗教信仰迷信色彩浓厚，这部分民间体育项目不利于中小学生的身体发展不适合在中小学校进行推广。如：苗族的上刀梯活动是由民间的宗教活动演变而来，活动本身带有浓厚的迷信色彩，其活动的内涵和方式都不适合中小学生学习，所以，在筛选体育课程资源的时候应该选择像摆手舞一类源于生活的项目。

（3）易开展性原则。项目的难易度从某种程度上影响学生的学习兴趣。难度太大会让学生望而生畏。如苗族的

“跳芦笙”是一项集音乐、体育为一体的运动项目，必须边吹奏芦笙边跳舞，对学生来讲存在较大的难度，不利于在学校的广泛开展。如摆手舞就不存在这样的问题，学生只需要在老师的带领下跟随音乐的节奏跳舞即可。所以，教师在进行体育课程资源开发时要选择学生容易掌握的运动项目，这样有利于在中小学校的开展与普及。

（4）娱乐性原则。我们在教学中通常发现教学内容的吸引力，除了我们的教学方法其运动项目本身也很重要，就像学生对篮球的兴趣比跑步高，那么我们在引进民间体育资源的时候要根据学生的特点进行选择，中小学生对竞技类的项目兴趣不高，对团体合作的项目比较有兴趣，所以我们选择体育课程内容的时候不能忽视这个项目本身的娱乐性。如：竹竿舞，可以根据不同的节奏进行变化，对动作技术的要求不高，在发展学生的灵敏性和节奏感的同时进行运动，组织形式的方法也可以多样，是湘西州中小学中开展最广泛的民间项目之一。

2.1.2 筛选的结果 虽然已经发掘整理湘西州民间体育项目有 170 多项，却只有少部分的民间体育项目走入湘西州中小学的体育课堂中。笔者经过实地考察和专家访谈法以及对项目的整理，认为适合在湘西州中小学校开展的民间体育项目有 46 项。由于湘西州是一个多民族的聚集地，每

个县市居住的民族不一样，而每个民族的体育项目有所不同，所以根据各县市的具体情况列出适合在湘西州中小学开展的民间体育项目（见表2）。

表2 适合在湘西州中小学开展的民间体育项目统计

序号	县市	项目名称
1	吉首市	高脚马、摆手舞、竹竿舞、打陀螺、苗鼓、武术、滚铁环、跳山羊、踢毽子、花式跳绳、
2	永顺县	铜铃舞、茅古斯、摆手舞、竹竿舞、武术、毽子、斗鸡、登山
3	龙山县	大脚板、打陀螺、高脚马、摆手舞、踢鸡毛毽、竹竿舞、土家竹马、跳山羊、九支鞭、拔河、花式跳绳
4	泸溪县	踩高脚、跳香、猴儿鼓、花棍、抢贡鸡、人拉人拔河、打陀螺、抢花炮
5	凤凰县	花鼓舞、跳花、花鼓操、竹竿舞、摆手舞、赶木球、拔河、花式跳绳、跳皮筋
6	花垣县	跳鼓、毽子、苗鼓、舞龙舞狮、武术、穿花衣裙赛跑、跳芦笙、舞吉保、芦笙拳
7	保靖县	苗鼓、高脚马、摆手舞、板鞋、滚环、高脚马、武术、打飞棒、打长鼓、打陀螺、抛花包
8	古丈县	摆手舞、打贡鸡、打溜子、高脚马、打陀螺、打三棋、跳鼓、打毛毽、掷鸡毛球、武术

3 湘西州民间体育资源的改编

3.1 湘西州民间体育活动方式的改编

在民间体育课程资源的开发中，关键是改编某些民间体育项目的活动方式，使其融入到中小学校的体育课程教学中。经过调查访问湘西一线中小学体育教师，发现他们对民间体育活动方式和组织方式基本上是按照原有的形式进行教学活动，并没有对其进行加工改造，从而造成部分民间体育项目在中小学校开展的困难。如：“跳芦笙”，按照原有的方法必须让学生学会吹芦笙，并能掌握其节奏才能进行“跳芦笙”的动作学习，在改编的时候可以用音乐来代替学生自己吹乐器的环节，教师可以把“跳芦笙”的动作和所学的徒手动作结合起来进行创编，让学生只要跟着民族音乐就能练习。同时，为了增加民间体育课程的趣味性，可将多个民间体育项目串联起来进行教学。如：可将“苗鼓”“高脚马”“花样跳绳”三个民间项目串联起来进行接力游戏，这种形式更能激发学生的学习兴趣。

3.2 湘西州民间体育场地器材的改造

任何形式的体育运动都需要运动场地和器材的支持，虽然湘西州大部分民间体育对场地器材的要求较低，这也是在湘西州中小学大力推广民间体育项目的社会经济原因之一，但仍仍需要有相应的场地器材才能开展，体育教师可根据学校的地形地貌开辟民间体育场地，制作相应的民间体育器材。如：可将一块仅有1000平方米的平地，开辟成抢花炮、高脚马、苗鼓、秋千等民间项目的运动场地。传统高脚马的跳蹬较高，对中小學生而言上马和下马有一定的难度，危险性较大，为了降低高脚马的运动难度，提高安全性，我们可将跳蹬的高度根据所教学级的年龄、身高等特点适当降低，学生在学习高脚马的时候就容易很多。

对器材改造成功的例子也很多，如就地取材做成的“草毽子”，在当地的中小学课堂中可以看到一种用草编制而成的“毽子”，这是教师在根据学校实际教学生用草编制的“毽子”，“草毽子”非常轻巧制作方法也非常简单，这样自制的体育器材为不但锻炼了学生的动手能力也为体育课堂增添了生气。

3.3 湘西州民间体育活动规则的规范

湘西州大部分民间体育项目开展方式随意性强，没有统一的活动规则，这不利于在中小学校广泛的开展，为了规范这些民间体育活动，应制定科学合理的较为规范的运动规则。如：“抢花炮”，原有的比赛形式中，不限人数队数，没有一定的场地界限，只要抢到花炮送到指定地方即可。这种原有的活动方式容易发生运动损伤，不适合在中小学校开展和推广。在规范“抢花炮”的活动规则时，教师可以根据“抢花炮”的特点结合现代体育“橄榄球”的活动规则，在场地器材改造的基础上，规定“抢花炮”的发球方法、得分计算、换人次、犯规处罚方法、设定比赛时间和暂停时间，并形成文字资料用于推广。规范湘西民间体育活动规则是民间体育走入课堂的基础。

参考文献：

- [1] 卞红专. 新课程背景下场地器材资源的开发[J]. 中国学校体育, 2006(3): 32~33.
- [2] 黄文辉. 湘西民族传统体育与学校体育的联动发展[J]. 吉首大学学报, 2009(5): 110~111
- [3] 白晋湘. 《民族民间体育》[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010: 8~9.