

咸陽師範學院

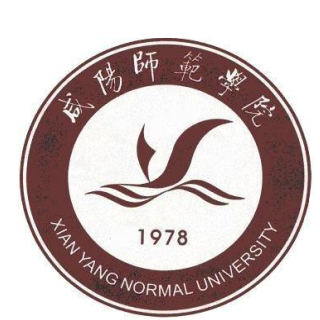
---

# 民族民间传统体育与小学体育教学

咸阳师范学院体育学院

张宝强

2017.11.12



# 體育學院

## 内容提要



## CONTENTS

### 0 前言

### 1 民族民间传统体育概述

1.1 民族民间传统体育的概念

1.2 民族民间传统体育的分类

1.3 民族民间传统体育的特点

1.4 民族民间传统体育的价值

### 2 小学体育教学概述

2.1 小学生身体特点及体育教学

2.2 小学生心理特点及体育教学

2.3 小学体育教学的重要意义

### 3 民族民间传统体育与小学体育教学

3.1 在小学体育教学中开展民族民间传统体育的必要性

3.2 在小学体育教学中开展民族民间传统体育的基本原则

3.3 在小学体育教学中开展民族民间传统体育的主要途径

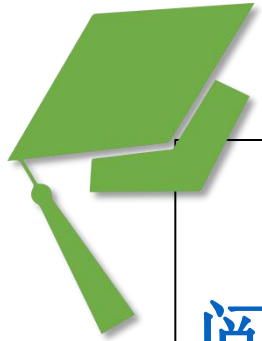
3.4 在小学体育教学中开展民族民间传统体育的典型案列

### 4 结语



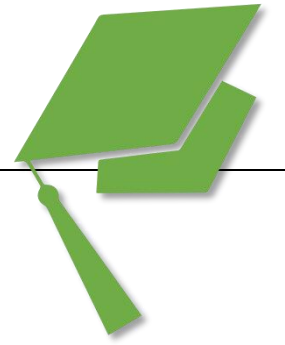
# 體育學院

---



## 前言

阅读材料  
思考问题  
解答问题  
引入主题



## 前言

### 阅读材料

#### (1) 电子竞技

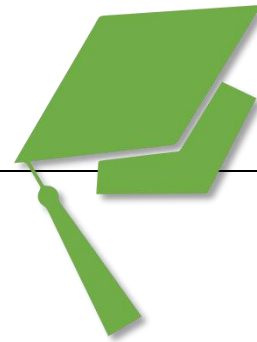
**2003年11月18日**，国家体育总局正式批准，将电子竞技列为第**99**个正式体育竞赛项目；

**2017年11月28日**，英国《每日邮报》报道称，当日在瑞士洛桑举行的国际奥委会第六届峰会上，代表们同意将“电子竞技”视为一项“运动”。

英国《每日邮报》称，电子竞技在亚洲国家非常流行，已纳入**2022**年亚运会正式比赛项目，还有可能进入**2024**年巴黎夏季奥运会。



# 體育學院



## 前言

### 阅读材料

#### (2) 桥牌

德国《法兰克福汇报》2017年10月29日报道称，位于卢森堡的欧盟最高法院——欧洲法院裁定，桥牌不是一项运动，理由是“它涉及的体能活动微乎其微”。

#### (3) 钢管舞

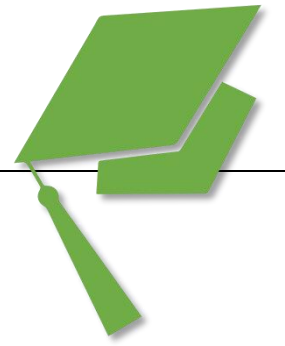
不久前，钢管舞获得国际单项体育联合会“观察员”身份。

#### (4) 麻将

国际智力运动联盟也于2017年8月向国际奥委会申请，将麻将纳入2022年北京冬季奥运会。



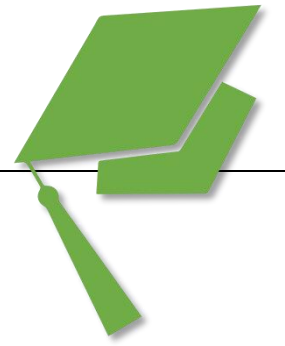
# 體育學院



## ○前言

### 思考问题

- (1) 什么是体育？
- (2) 体育有什么作用？
- (3) 中国是体育强国吗？
- (4) 中国体育的发展现状如何？（学校体育、竞技体育、社会体育）
- (5) 中国体育发展的优势？
- (6) 中国体育发展的根基？（学校体育、竞技体育、社会体育）
- (7) 中国体育发展的诀窍？



## 前言

### 解答题

#### (1) 什么是体育？

体育是以身体运动为基本手段，促进人们身心发展的文化活动。

#### (2) 体育有什么作用？

##### ①基本功能：“三胸”

扩大胸廓，身体结实

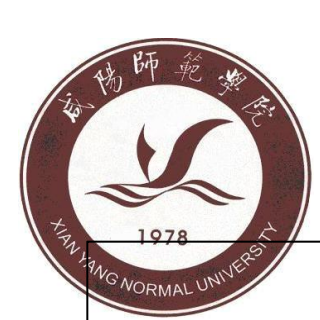
开阔胸襟，心理敞亮

拓展胸怀，关系融洽

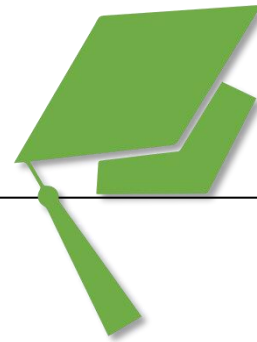
##### ②延伸功能：教育、文化、政治、经济……

#### (3) 中国是体育强国吗？

体育强国的基本标志：学校体育、竞技体育、社会体育



# 體育學院



## 前言

### 解答问题

#### (4) 中国体育的现状？

学校体育——学生体质每况愈下（南开大学合格率**37.1%**；兵源体质合格率下降）

竞技体育——阴盛阳衰、冷强热弱、单高群低

社会体育——高尔夫与广场舞共存、显微镜与近视镜同在、田径馆与土操场并立

#### (5) 中国体育的发展优势？

##### ①历史：

两大发源地——滑雪-新疆阿尔泰、足球-山东临淄

古老项目——（捶丸-高尔夫、木射-保龄球、水秋千-跳水、冰嬉-冰上运动会）

##### ②现实：

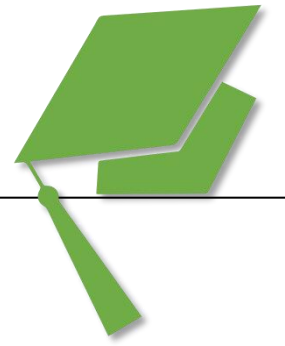
国力增强，世界第二

没有全民健康，就没有全面小康——习近平





# 體育學院



## 前言

### 解答问题

(6) 中国体育发展的根基?

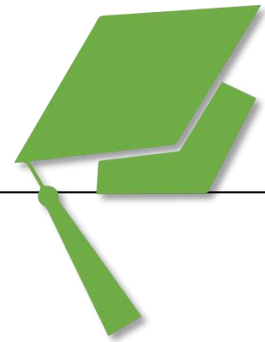
学校体育、竞技体育、社会体育?

(7) 中国体育发展的诀窍?

小考、中考、高考、研考、国考



# 體育學院



## 前言

### 引入主题

#### (1) 时代主题

中国发展的三个时代：

毛泽东时代——解决挨打问题

邓小平时代——解决挨饿问题

习近平时代——解决挨骂问题——话语权问题、自信问题、民族文化问题

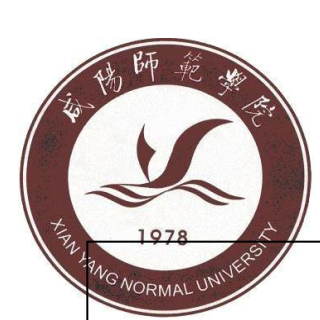
#### (2) 文化自信

习近平以前曾指出：“历史和现实都表明，一个抛弃了或者背叛了自己历史文化的民族，不仅不可能发展起来，而且很可能上演一幕幕历史悲剧。”

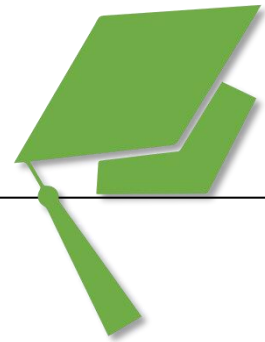
“而要继承好、发展好自身文化，首先就要保持对自身文化理想、文化价值的高度信心，保持对自身文化生命力、创造力的高度信心。”

特别是，习近平在十九大报告中提出，“广泛开展全民健身活动，加快推进体育强国建设。”

“要坚定文化自信，推动社会主义文化繁荣兴盛。”“没有高度的文化自信，没有文化的繁荣兴盛，就没有中华民族伟大复兴。”



# 體育學院



## 前言

### 引入主题

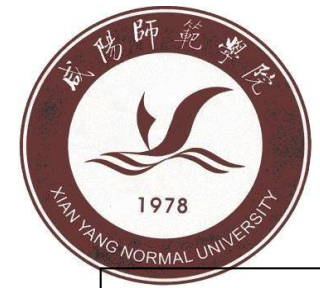
#### (3) 民族民间传统体育需要振兴

目前我国正式承认的体育运动项目不少于**99**种。

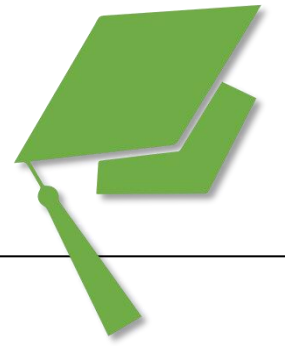
但中国民族传统体育项目仅有**13**种：中国式摔跤、围棋、五子棋、中国象棋、武术（套路、散打）、毽球、门球、舞龙舞狮、龙舟、钓鱼、风筝、信鸽、拔河等等。

其中还有大量的民间传统体育项目急需关注与传承、开发与利用。

那么，作为中华民族传统文化的瑰宝、中国现代体育文化的重要组成部分——民族民间传统体育，日益展示出它的独特魅力和时代价值。



# 體 育 學 院



## 1 民族民间传统体育概述

### 1.1 民族民间传统体育的概念

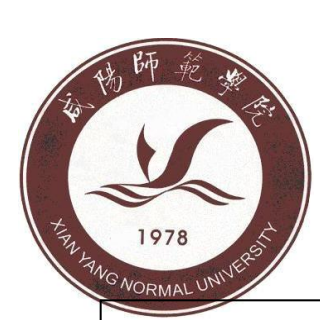
民族：相对于“外国”；

民间：相对于“官方”；

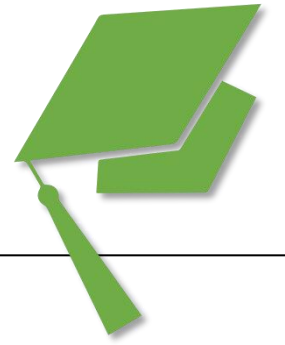
传统：相对于“现代”；

民族民间传统体育：在中国近代之前已产生、发展，由中华民族世代实践、流传甚至影响至今，“尚未被官方确定为正式竞赛项目”的体育活动。（北京体育大学易剑东教授）

为了便于研究和开发，部分官方认可的民族民间传统体育竞赛项目（**13种**）也一并论述。



# 體育學院



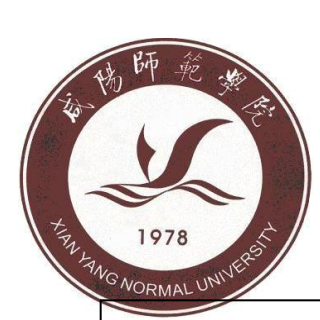
## 1 民族民间传统体育概述

### 1.2 民族民间传统体育的分类

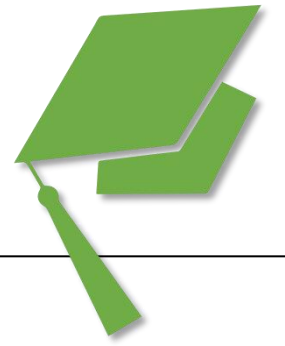
根据**20世纪80年代**由中国体育博物馆和原国家体委文史委员会组织有关专家所进行的全国性的调查，在中国大地上流传的，具有悠久历史的民族传统体育项目已达**977种**（中国体育博物馆、国家体委文史委员会.中国民族传统体育志[M].南宁:广西民族出版社,1990.791）。

#### （1）嬉戏娱乐类

以闲暇消遣、健身娱乐为主要目的，虽有一定的规则，但不严格。其特点是学生在玩乐中感受或体验运动乐趣，达到身心的愉悦，情感的调试。如打沙包、跳皮筋、抽陀螺、抖空竹等。



# 體育學院



## 1 民族民间传统体育概述

### 1.2 民族民间传统体育的分类

#### (2) 竞赛表演类

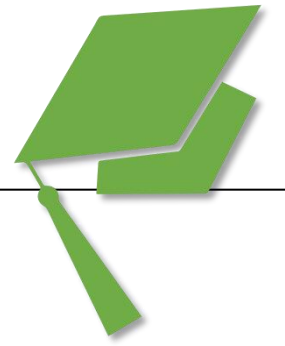
用丈量、计时、计分、计环、计数的方法分出胜负，有一定的规则要求，有很强的对抗性和观赏性。其特点是以拼体力、比技巧、赛技能为主要目的，通过参与，学生可以掌握基本的运动技能和基础知识，建立和谐的人际关系，培养良好的合作意识和坚强的意志品质，达到展示自我，增强自尊和自信。如拔河、摔跤、射箭、围棋等。

#### (3) 节庆习俗类

特点是生活气息浓厚，文化寓意深刻，活动形式自由。通过参与，学生从中了解到各民族项目的历史背景、民俗风情和典故内涵，激发起学生的爱国热情和奋发进取的民族精神。三月三放风筝、端午节赛龙舟、中秋节打秋千、重阳节登高等。



# 體育學院

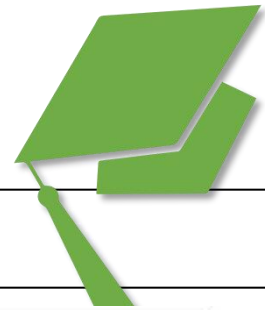


## 民族民間傳統體育的分類

討論：你小時候玩過的民族民間傳統體育有哪些？



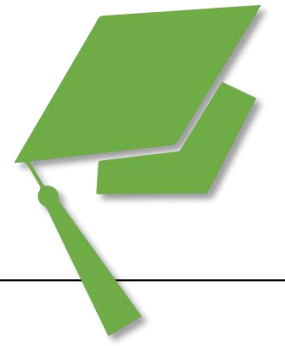
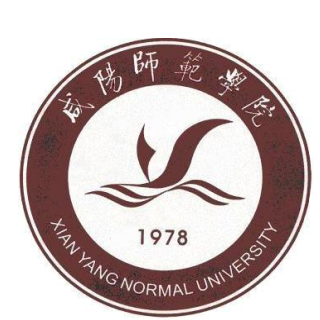
# 體育學院



## 民族民间传统体育的分类

| 类别    | 民族、民间传统体育项目   |
|-------|---|
| 嬉戏娱乐类 | 藏族打陀螺、打毛蛋、打蚂蚱、打雪仗、打锁儿，“俄多”、跳背过人、藏棋、和尚棋、藏牌卜合青；蒙古族踢熊头、击石球、踢牛嘎拉哈、打唠唠球、古鲍格棋、沙塔拉；回族打抛俩、打梭儿、洒蛋蛋、踩高跷；维吾尔族打嘎儿、空中转轮、达木卡棋、九子连、六子连；裕固族下方；土家族打漂漂、扔石头、打鸡毛球、挤油渣；朝鲜族荡秋千、跳板、撩跤；瑶族打泥脚、抛花包、打铜鼓、独木划水、播公；佤族鸡棕陀螺；彝族爬油竿、舞铃铛、跳花鼓；黎族跳竹竿；白族老虎护崽、跳马；赫哲族叉草球；乌孜别克族抢花帽；满族滚铁环、赶石弹、打瓦、拾锁、滑冰；布朗族传布朗球；纳西族东巴跳；怒族溜索、转秋；撒拉族单把游水、拔腰、挤方；东乡族三连击石、抱腰、七路方、围和尚；保安族踩水；锡伯族打冰猴；仫佬族母鸡护蛋、象步虎掌、耍草龙；布依族丢花包；仡佬族打毽子；壮族投绣球、打手毽、打扁担；苗族走竹竿、踢枕头；毛难族三棋、射棋、母子棋；土族拉棍、赶牛上山、走四方；柯尔克孜族二人秋千、“狼吃羊”；哈萨克族滑雪；京族舞花棍、跳竹竿；基诺族射泥弹、翻竹竿；鄂伦春族皮爬犁；侗族哆毽；阿昌族车秋；民间项目跳皮筋、纸飞机、溜旱冰、打沙包、放风筝、“拍纸片”、斗鸡、老鹰抓小鸡、挤暖暖、翻油饼、呼啦圈、独轮车、滑板车、甩飞盘、蹦蹦球等。 |
| 竞赛表演类 | 藏族、押架、北嘎、抱石头、古朵；回族打毛蛋、打铆球、木球、教门弹腿、穆林十八肘、八极拳、心意六合拳、查拳、通备拳；满族珍珠球、双飞赛跑；蒙古族打布鲁、搏克；维吾尔族“击木”、切里西、叼羊；达斡尔族摔跤、“波依阔”、劲力比赛；黎族打狗上坡、拉乌龟、跳竹竿、穿藤圈；景颇族扭杠、顶杠比赛；苗族穿针赛、穿花衣裙赛跑、芦笙技巧、“栗娜”、舞吉保；彝族射弩、芦笙拳；土族蹬棍；侗族抢花炮；土家族打飞棒、土拳；拉祜族踢架；保安族甩抛尕、保安刀术；彝族蹲斗、“格”；锡伯族射箭比赛；羌族推杆比赛；怒族跳竹；高山族投背篓球；哈尼族“抵肩”；柯尔克孜族射元宝；畲族打“尺寸”；壮族群龙争珠、风车秋、壮拳；傣族孔雀拳、傣拳；德昂族左拳；畲族八井拳；瑶族打飞靶、打陀螺；仡佬族打箴鸡蛋。民间项目“骑马打仗”、打垒球、丢锅等。   |
| 节庆习俗类 | 藏族“望果节”转地头、射“碧秀”，“插箭节”登高，藏历年射箭、拔河；土族“纳顿节”轮子秋、武术、射箭，“六月六”赶猪、打岗、打响鞭；达斡尔族喜庆丰收“波依阔”、射箭、射击；壮族喜庆节日跳灯；蒙古族“那达慕”；苗族“龙船节”划龙舟、“赶坡会”爬坡杆、“赶秋节”八人秋；瑶族“游泳节”游泳；塔塔儿族“撒班节”摔跤、拔河、赛跑跳；傈僳族“刀杆节”上刀山；东乡族“花儿会”摔跤、拔河、射击；保安族“花儿会”保安刀、抱腰；裕固族“祭鄂博”登高；哈萨克族“纳吾鲁孜节”躺倒拔河、摔跤。  |





## 1.3 民族民间传统体育的特点

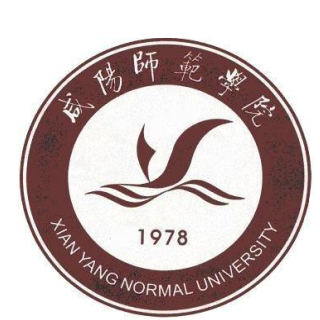
### (1) 内容丰富，形式多样，便于选择

特别是易被绝大多数学生（特别是女生和体格较弱的学生）接受。

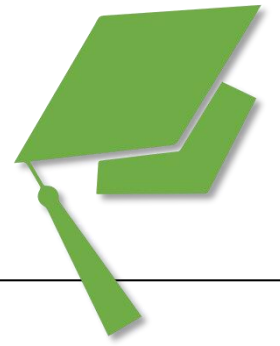
### (2) 取材方便，经济实惠，便于开展

对场地器材的要求低，易于在欠发达地区开展。

一块空地、一些简单的活动材料（很多器材都可以利用一些废旧物品制成，如毽子、跳绳、皮筋、铁环、陀螺、沙包等）就能让孩子进行体育活动；活动的规则可由参与者自己决定，游戏由浅入深、花样繁多；它不需要大型的活动设备，也不需要经过专业的、系统的学习；只要给小学生参与的机会，他们就可以来感受民族传统体育带来的快乐。



# 體育學院



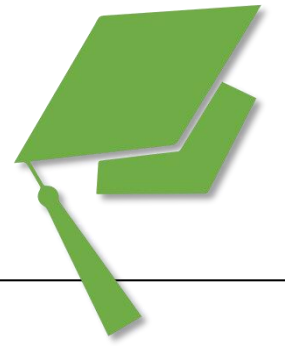
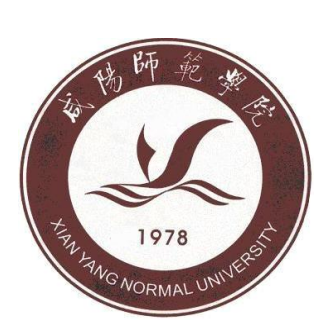
## 1.3 民族民间传统体育的特点

### (3) 具有较强的娱乐性和趣味性，便于培养学生的体育兴趣和习惯

兴趣是最好的老师。要培养学生参加体育活动的兴趣和习惯，选择适合小学生年龄特点、他们感兴趣的活动内容十分重要。小学生好动、好奇、好游戏、好模仿，这正好能够发挥民族传统体育游戏的优势。

### (4) 具有一定的文化性和教育性，能增加学生的历史知识和文化修养

每一种民族传统体育游戏的产生和发展都是一个故事、一段历史。在发展过程中，这些游戏受到不同经济、政治、文化和民族信仰的影响，发展成为丰富多彩的民族传统体育项目。青少年儿童可以在玩游戏的同时去感受民族文化，了解历史知识。



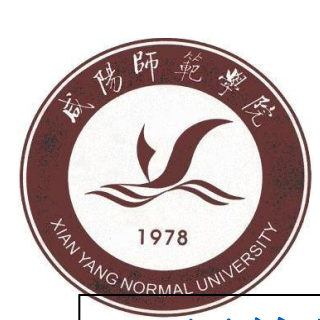
## 1.4 民族民间传统体育的价值

### (1) 有利于促进小学生身心健康发展

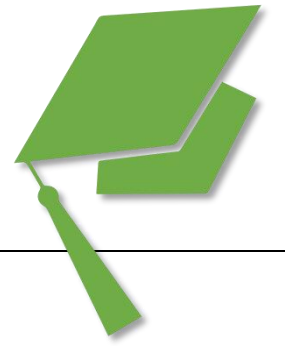
学者的研究成果表明，采用民间传统体育项目的教学与按教育部体育教学大纲开展的教学进行对比，结果发现：学校体育教学时选用民间体育项目教学和按教育部体育教学大纲教学，在对增强学生身体形态、机能和身体素质的效果上是相同的，有些指标前者还好于后者。（朱应明，民间传统体育项目应用于学校体育教学的尝试，体育学刊，2001年第3期，55-57.）也就是说，民族民间传统体育同样可以起到西方体育项目的效果。

### (2) 有利于培养小学生运动的兴趣

民间传统体育项目大多以趣味性、游戏性的项目为主，能够让体育课程更加生动有趣，既可以完成促进学生学习和体育锻炼的目标，又可以让学生在体育项目中感悟快乐，从而激发学生的运动积极性。



# 體育學院



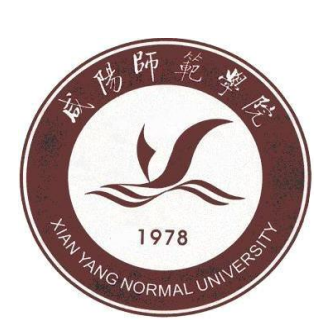
## 1.4 民族民间传统体育的价值

### (3) 可以充实小学体育教育体系

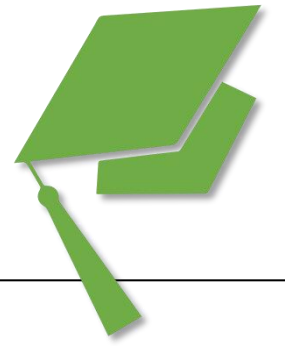
学校体育教育大多以现代化的球类运动和田径项目为主，虽然在一定程度上可以有效促进学生强身健体，但其不一定适合小学生的自身特点和兴趣。将民间传统体育项目融入到学校教育体制中，可以进一步扩大体育课堂教学的内容，丰富学校体育教学的资源，学生可以选择更加丰富的体育项目去促进自身体育素质的发展。

### (4) 可以弘扬民族文化，培养爱国精神

在国际化、科技化日益发展的今天，许多外来文化和事物充斥着小学生的生活，传统文化的影响力在逐渐减弱，很多孩子根本就不了解民族传统的文化。民族民间传统体育是民族传统文化的重要组成部分，是一个将小学生与传统文化联系起来的很好的桥梁。组织小学生参加民族民间传统体育活动，可以让他们在游戏、锻炼中感受民族传统文化的魅力。



# 體育學院

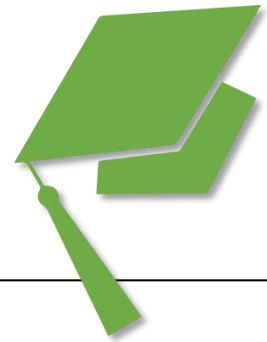


## 1.4 民族民间传统体育的价值

### (5) 有利于民族传统体育的传承和发展

由于经济发展、科技进步以及生产生活方式不断变化等原因，民族民间传统体育项目正呈现逐渐消亡的趋势。而学校教育是传承和发展民族民间传统体育文化的最佳途径之一。通过学校教育，可以让更多的学生接触到民间传统体育项目，认识、体验到民间传统体育的作用和优势。

当前许多学校开始将民间传统体育融入到学校教育体系中，打造成具有地方特色的校园体育文化，如校园舞狮运动、校园花样跳绳、校园射艺表演、校园腰鼓和秧歌等。



## 2小学体育教学概述

### 2.1小学生身体特点及体育教学

(1) 骨骼系统：长骨增长较快，骨的弹性大，硬度小，易弯曲变形

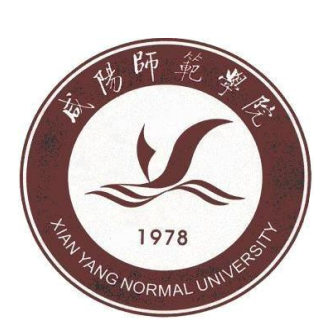
**教学时注意：**身体姿势，两侧平衡，多做伸展运动，避免较早的大负重练习

(2) 肌肉系统：横断面积小，肌纤维细长，肌肉水分多，蛋白质和无机盐较少——肌肉力量和耐力差，易疲劳

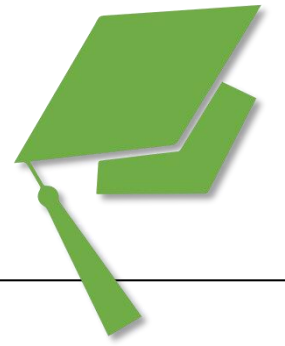
**教学时注意：**加强胸、腰、腹部肌肉锻炼，注意节奏和休息

(3) 呼吸系统：胸廓较小，呼吸肌较弱，呼吸表浅——频率较快；肺容积小，肺活量也小，呼吸调节机能较弱——易上气不接下气

**教学时注意：**慎用大负荷、大强度练习，适当安排耐力练习，加强肺功能锻炼。



# 體育學院



## 2小学体育教学概述

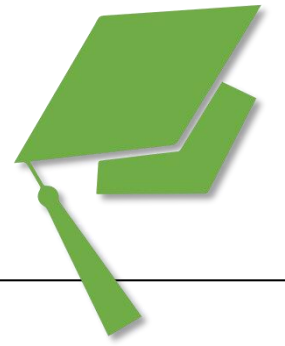
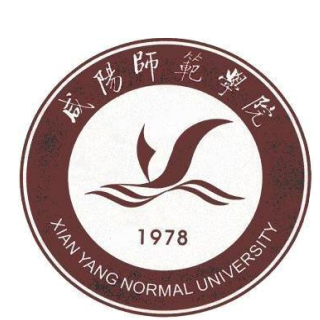
### 2.1小学生身体特点及体育教学

(4) 心血管系统：心脏发育比骨骼肌慢，心肌纤维细，心收缩力较弱，心脏每搏输出量比成人低——心率较快

**教学时注意：**负荷的量、负荷的强度要循序渐进，避免憋气练习，保护心脏；小学生一节体育课的平均心率：**120-130次/分钟**。

(5) 神经系统：第一信号系统的活动占主导地位，以具体的形象思维为主——抽象思维能力较差，复杂的推理、动作不易理解

**教学时注意：**教学的动作、技术易简单，可增加动作速度、反应时等练习。



## 2.2小学生心理特点及体育教学

(1) 感知、思维：感知能力较差，以具体、形象思维为主，模仿能力较强

**教学时注意：**多用动作示范、模型、挂图、视频等直观教学手段。

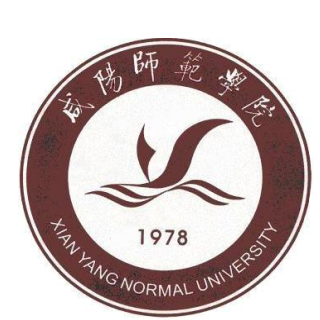
(2) 注意：有意注意水平较低，无意注意起主要作用

**教学时注意：**利用注意时间有限的特点，精讲、多练。

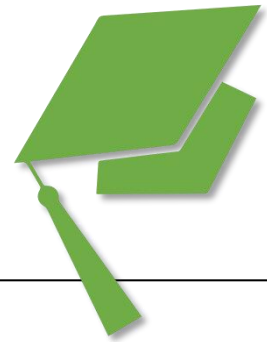
(3) 情感：情感体验丰富、生动，表现强烈、鲜明，对情绪性感控制力不够

**教学时注意：**要观察学生的脸色、表情变化，控制好练习时间、强度。





# 體育學院



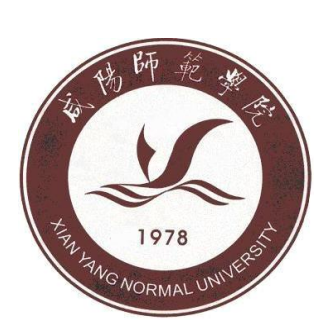
## 2.2小学生心理特点及体育教学

(4) 意志：意志的独立性、坚持性、自制性较差，常依靠外部影响来完成某一活动

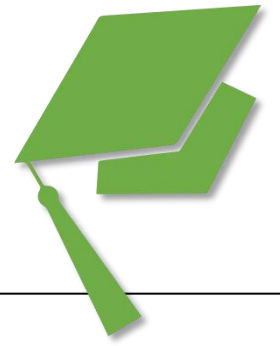
**教学时注意：**给学生明确的练习目标——距离、时间、高度、次数等。

(5) 个性：直接动机占主要地位，兴趣具有多样性。

**教学时注意：**给学生适当的鼓励或奖励，注意发现、培养学生的兴趣和特长。



# 體 育 學 院

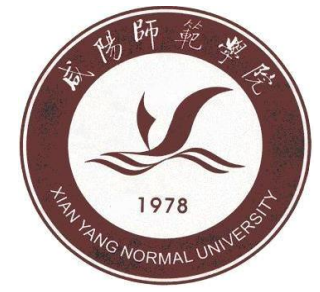


## 2.3 小学体育教学的重要意义

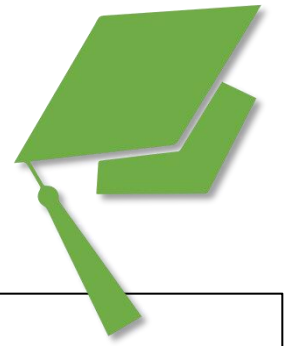
- (1) 小学阶段是生长发育的关键期（身体、心理）
- (2) 小学阶段是体育训练的敏感期（体能增长较快的时期）

表 2-1 各项体能自然发展的敏感期

| 体 能  | 敏感期/岁 | 体 能  | 敏感期/岁 | 体 能  | 敏感期/岁 |
|------|-------|------|-------|------|-------|
| 绝对力量 | 10~13 | 动作速度 | 7~9   | 平衡能力 | 6~8   |
| 相对力量 | 14~17 | 最高速度 | 7~12  | 模仿能力 | 7~12  |
| 速度力量 | 7~13  | 短时耐力 | 10~15 | 协调性  | 10~12 |
| 反应速度 | 7~11  | 长时耐力 | 14~16 | 灵敏性  | 10~12 |



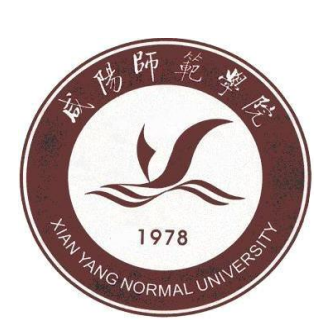
# 體 育 學 院



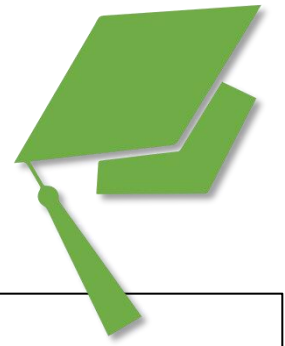
## 2.3 小学体育教学的重要意义

(3) 小学阶段是培养体育兴趣的最佳期

(4) 小学阶段是各类体育苗子的发现期



# 體育學院

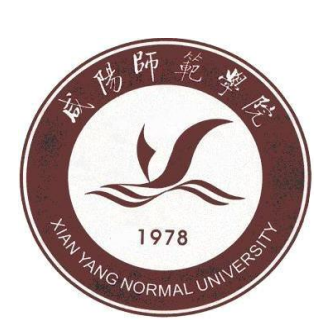


## 3 民族民间传统体育与小学体育教学

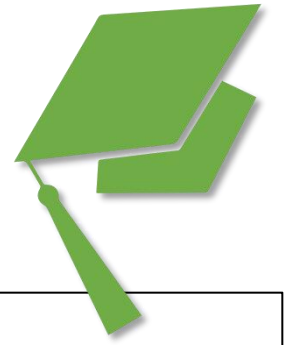
### 3.1 在小学体育教学中加入民族民间传统体育的必要性

#### (1) 民族民间传统体育面临消亡的危险





# 體育學院



## 3 民族民间传统体育与小学体育教学

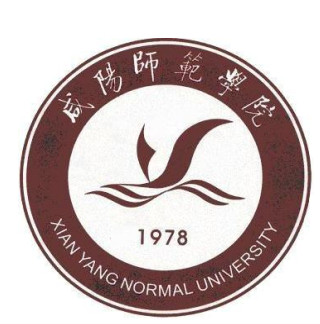
### 3.1 在小学体育教学中加入民族民间传统体育的必要性

(2) 民族民间传统体育具有和西方现代体育项目同样的功效

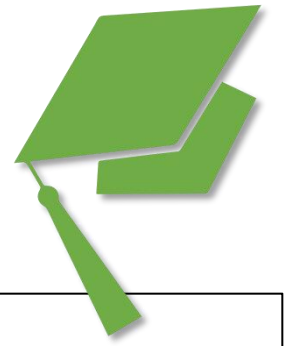
(3) 小学生体质健康问题严重

北京市中小学肥胖检出率为**19.5%**，其中**10%**出现脂肪肝。

教育部《全国学生体质健康监测报告》显示：小学生近视率**32.5%**，初中生为**59.4%**，高中生为**77.3%**，大学生为**80%**。



# 體 育 學 院



## 3 民族民间传统体育与小学体育教学

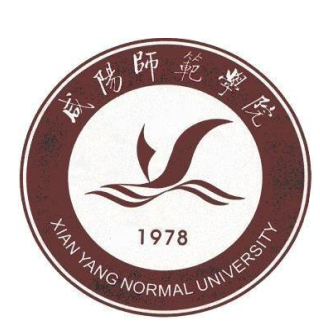
### 3.1 在小学体育教学中加入民族民间传统体育的必要性

(4) 适合小学生身心特点，丰富小学体育教学内容

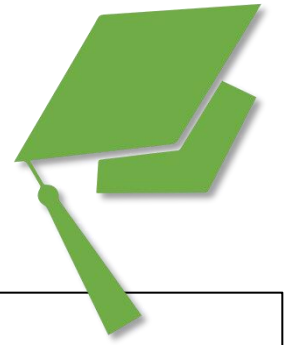
(5) 从小加强民族传统文化教育，树立民族文化自信

中国最火的两个项目：马拉松（政府）、广场舞（民间）

民族民间传统体育：射艺、龙舟比赛、风筝比赛等需要传承、发展



# 體育學院



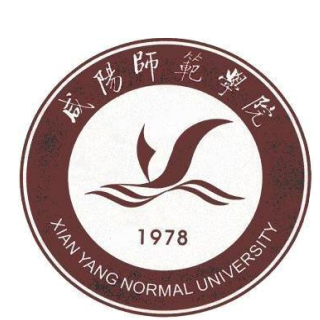
## 3.2在小学体育教学中开展民族民间传统体育的基本原则

### (1) 实用性原则

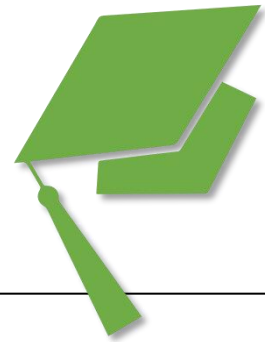
民族民间传统体育内容丰富多彩，在小学体育教学过程中引入该类活动，一定要掌握实用性的原则，选择合适合理的项目、内容来促进学生的协调发展。

### (2) 创新性原则

小学生正处于思维活跃期，应从小培养学生的创新意识，在进行体育教学时也应如此。反复地练习同一内容使学生产生倦怠心理，教师可以让学生充分发挥主观能动性，留给学生一定的创新空间，对民间传统体育活动进行合理的创新和改编，同时促进和提高学生的动手动脑实践能力。



# 體育學院



## 3.2在小学体育教学中开展民族民间传统体育的基本原则

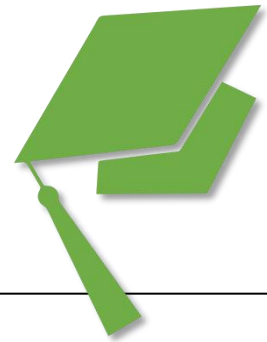
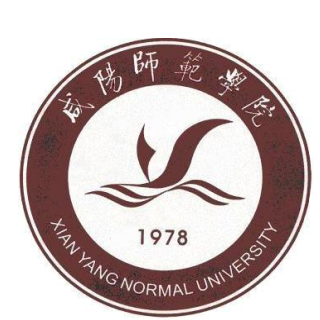
### (3) 层次性原则

不同的民族民间传统体育具有不同的规则，有的简单，有的复杂；有的适合低年级段学生，有的适合中高年级段的学生。所以在小学体育课堂引入民族民间传统体育的过程中，一定要注意循序渐进，要有层次性，有选择性地进行治疗。

### (4) 激励性原则

开展民族民间传统体育是要让学生在活动中获得乐趣，在游戏中得到发展和成长。教师要充分尊重学生的主体地位，在教学过程中要注意时刻激励和帮助学生更好的完成游戏，在活动中获得快乐，感受民间传统体育的魅力。





## 3.3 在小学体育教学中加入民族民间传统体育的主要途径

### (1) 课堂教学

准备部分——充分热身？

基本部分——调节气氛？

结束部分——放松恢复？

### (2) 大课间操

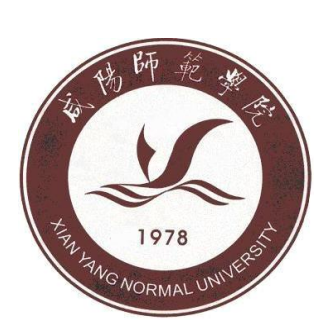
秧歌、腰鼓

### (3) 亲子运动会

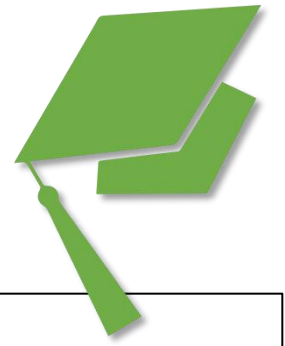
跳绳、拔河

### (4) 春季（秋季）民族民间传统体育运动会

？



# 體 育 學 院



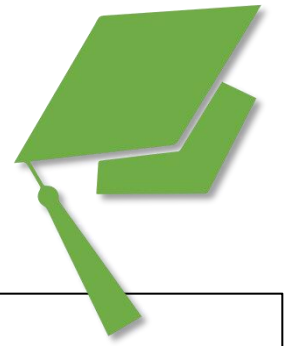
## 3.4在小学体育教学中加入民族民间传统体育的典型案例（视频）

(1)

(2)



# 體育學院



## 4结语

### 4.1自古英雄出少年

视频

### 4.2爱运动的孩子更聪明

“生命在于科学运动”

“运动有助于孩子全面发展”

### 4.3不懂体育者不可以当校长

“不懂体育者，不可以当校长。”——南开学校创始人张伯苓

### 4.4您可能是世界冠军的启蒙者或扼杀者

“世有伯乐，然后有千里马。千里马常有，而伯乐不常有。”

——唐·韩愈《杂说四·马说》