

浅谈如何更好的发挥民族传统体育在中学体育教学中的应用

廖康利 张旨瑜 颀梦宁

江西省抚州市第一中学

[摘要]民族传统体育文化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。学校是文化传播的重要基地。充分发挥学校载体之优势，可使民族传统体育文化为中华民族振兴，为人类文明做出更大贡献。

[关键词]民族传统体育；空竹教学；素质教育；终身体育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.2704

一、前言

文化是中华民族精神的重要组成部分，是民族智慧、民族精神和民族性格的具体体现。学校是文化传播的重要基地。民族传统体育文化依托学校得以弘扬，充分发挥学校载体之优势，可使民族传统体育文化为中华民族振兴，为人类文明做出更大贡献。

二、民族传统体育的概念

中国民族传统体育，是指在中华历史上一个或多个民族内流传或继承的体育活动的总称。主要是指我国各民族传统的祛病、健身、习武和娱乐活动项目。民族传统体育顾名思义，它包含三层意思：一是体育的，二是民族的，三是传统的。（1）所谓体育的，是指这类活动项目或运动项目都具有体育的特性，是人类有目的、有计划地按照一定的规则锻炼自己的身体，使自己的身体各个部分得到平衡协调的发展。（2）所谓民族的，就是这类体育活动或体育运动具有民族性。这种民族性主要表现在它的民族文化底蕴上。这种民族文化底蕴主要反映在：它的活动或运动项目来自特定的民族，反映了该民族的文化传统和民俗习惯，为该民族广大群众所喜好，在该民族地域有着深厚的民族群众基础。（3）所谓传统的，就是这类体育项目具有历史继承性，是代代相传的。这类体育项目中，任何一个都是在特定的民族文化背景下，在一定历史阶段产生的，并在历史发展过程中淘汰其糟粕，保留其精华，而逐步发展成熟起来的，并具有该民族的民族气派和民族风格，它是民族传统文化的重要组成部分。

三、学校民族传统体育教学现状

我国学校教育中包含民族传统体育的内涵，这不仅是教育目的的要求，也是民族文化本身的特性所要求。目前，我国的学校体育教育在培养学生身体素质方面已取得了一定成绩，但是对学生的体育认知素质和体育行为素质的培养，尤其是形成终身体育的能力和习惯方面尚未达到应有的程度。其中十分重要的原因是学校体育教育中是以西方体育为主，与国人身体素质、心理感受、民族情感相吻合的民族传统体育内容没有得到很好的普及。因此，在学校开展民族传统体育，不仅可以充实学校体育的教育体系，能有效地增强学生体质，提高学生身心健康水平，还能弘扬民族文化，从小培养学生的民族意识、民族精神和爱国情怀。学校体育不仅教给学生知识和技能，更能让学生在活动中感悟一种思想、一种意识、一种精神。

学校体育要适应新世纪对人力资源的需要，必须在原有基础上，加大民族传统体育教学的比重，树立素质教育的理念使学校民族传统体育在学校体育工作中获得应有的地位。

四、民族传统体育的项目

我国民族传统体育项目十分丰富，一般来说主要包括了：武术、摔跤、射箭、射弩、秋千、赛马、赛龙舟、打木

球、抢花炮、贵摔跤、珍珠球、放风筝、打磨秋、赛骆驼、跳板、打飞棒、波依阔、推竿、跳竹竿、雪地走、东巴跳、跳竹、抛绣球、踢毽子、斗牛、抖空竹等等。学校可以根据具体情况选择切实可行的民族传统体育项目。

五、民族传统体育的教学特点

（一）简便易教

民族传统体育项目中绝大部分内容都具备这样的特点，朴素的品质造就了这些项目的教学应朴实无华，教学过程要讲究实效，避免华而不实的形式，教师要全面准确掌握项目的比赛规则，并运用到教学中，不断提高学生在规则要求范围内的技术和战术是教学的灵魂。

（二）简单易学

民族传统体育绝大部分项目都简单易学，由于民族传统体育长期的教学是口传身教，缺乏经过文字的整理或通过研究得出的技术参数，对教师来说，缺乏教学参考，只有依靠教师自身不断实践后归纳出技术要领和动作组合及技巧。对学生来说，不断摸索通过练习改进动作从而提高技术进而创新发展。

（三）简捷易赛

民族传统体育的比赛经过长期的演变，操作起来比较简捷，很多项目初步掌握了基本技术和战术就可进行对抗，在教学过程中可通过游戏的方式进行练习。

六、民族传统体育在现代体育教学中的开展

1. 树立民族传统体育意识。树立民族传统体育意识，是学校全面深入开展民族传统体育的前提。通过民族体育意识的建立，引导人们逐渐将眼光投向全球体育文化，建立宏观的体育意识。有了正确、积极的体育意识，在学校开展民族传统体育教育就成为一种应尽的义务，成为人们必须履行的职责。

2. 深入挖掘民族传统体育项目，整合民族传统体育资源。教师应做好收集、挖掘、整理工作，民族传统体育大都源自民间，体育教师在把某项民族传统体育项目引进课堂之前，应根据当地实际深入民间生活进行调查考证，对项目名称、发展及技术要求有所了解，真正要引进体育课堂，以繁荣我国民族传统体育文化。

3. 安全原则：抖空竹虽然是一项表演项目，没有身体的接触和剧烈的运动量，但是在一些花样组合上有高空抛接和多人抛接的技术，存在一定的危险隐患，在教学过程中，教学内容应由易到难，练习手段由简到繁，不可急于让学生进行配合练习，练习难度逐渐增大，在多人组合练习中，注意应用正确的技术动作。教师要经常加强安全教育和安全监督，防止意外伤害事故的发生。

4. 寓教于乐原则：培养和调动学生的参与意识，充分发挥学生在活动过程重的自觉性和积极性，在练习中体会快

乐,抖空竹本是在春节庙会等民族节日期间出现的游戏,它的哨鸣声体现了欢快喜庆的气氛。在教学中要发挥他的优势,根据学生掌握技术动作的情况,适当降低技术要求,让学生在愉快的气氛中练习,提高技术,全面发展学生身体素质。

5. 统一完备的民族传统体育的教材、教学评价体系学校民族传统体育是在学校这一基地开展的民族文化教育,建立完善的民族传统体育教学体系是保证中华民族文化传播的重要途径之一。

首先,要培养一些民族传统体育教育人才,这是有效传播民族传统体育文化最活跃的力量,他将以辐射的方式传播民族传统体育文化,为民族文化的进一步繁荣起到推波助澜的作用。还必须建立多元化的民族传统体育课程体系,这些课程尽可能地借鉴其他学科成熟的理论与原则,形成有独立性的有体育文化特色的课程框架。

其次,素质教育与终身体育有机衔接。学校的素质教育与人的终身体育之间存在着必然的联系,只要能通过教技术、养习惯、重行为等方式有效的培养素质教育中的三个体育素质,学生养成良好的体育生活习惯,将体育纳入生活方式之中,就能与终身体育有机地衔接起来。

6. 循序渐进原则:抖空竹无论个人技术和多人组合技术,动作难度较大,在抛接中还具有一定的危险性,对身体的协调性灵活性抖有要求,教师在组织教学过程中应合理安排教学内容,由易到难,由简到繁,逐步增加难度,

7. 创新性原则:教学中要努力培养学生的创新意识和创新能力,鼓励学生根据空竹传统的组合,举一反三创编简单的组合和花样,可让学生自己评判新组合的实用性美观性,培养学生的创新思维能力,

8. 项目的选择应结合当地实际

体育教师除认真上好教材之外,还要根据各地实际,把自己通过努力收集到的内容,在本校传授之后,同其他学校教师进行交流,以便使内容更具科学性、实效性、可行性。积极做好器材的改制和活动形式的改进工作,根据学校体育教学的规模及各年级学生生理、心理特点的实际需要,对民族体育器材进行就地取材,自己制作,一材多用、灵活搬运的原则进行必要适当改制,对许多呆板、单调划一的动作在保留实质的基础上改进为适合青少年身心健康的灵活多样、欢快轻松的运动项目。

9. 案例教学(以我校高二年级体育课的空竹教学的教案为例 2002年4月)

课次任务和要求、重点、难点、组织教法和措施

1 任务:初步掌握“起范”的技术要领。要求:明确动作用力方向和发力手。用力方向和发力手 左右手收放的协调配合 1教师讲解并示范“起范”技术要领,使学生明确用力方向。2地面平稳拉绳滚动空竹,找动作感觉。3“起范”练习发力手借助滚动的速度惯性顺势提拉后,左右手协调配合抖动。4学生自主练习

2 任务:初步掌握“上劲”的技术要领。要求:明确“上劲”方向 动作时机和两手拉抖速度 拉抖速度适中 1复习上次课内容。2教师讲解并示范“上劲”技术要领,使学生明确“上劲”时机和两手拉抖的用力。3徒手模仿“上劲”方向,静止状态下的“上劲”练习。 4抖动状态下的“上劲”练习。(注意绳绷直)很好地完成规定动作、创新意识强 基

本完成规定动作、有创新意识。勉强完成规定动作。

10. 加大对体育教师的民族传统体育项目的培训力度

民族传统体育引进学校教学是一项开创性的工作,为了让民族传统体育能够不断延续下去,师资队伍建设是关键。教师不了解民族传统体育的基本技能、方法,就不能起到以点带面的作用,更谈不上是学生的领路人。因此,要通过举办各种观摩课或集中授课培训方式,使体育教师提高认识,普及民族传统体育教学方法,真正做到把我国文化瑰宝——民族传统体育项目继承并发扬下去。

七、体育教师应做好以下几点

首先要做好收集、挖掘、整理工作,民族传统体育大都源自民间,体育教师在把某项民族传统体育项目引进课堂之前,应根据当地实际深入民间生活进行调查考证。

2002年我校将空竹这一民间传统体育项目引进高中体育课堂,作为学生的选修科目,受到学生的喜爱,抖空竹集娱乐性、游戏性、健身性于一体,使学生在练习中既锻炼了身体又弘扬了民族的体育精神,另外还培养了学生们的团队合作意识。为了更好开展这一体育项目,我校将抖空竹作为校本课程进行了开发和研究。2004年2月23日我校校本课程小组20人来到北京空竹大师刘振钰老先生家进行了参观,并就民族传统体育进入中学体育课堂进行了探究和交流,得到了刘老先生的大力支持和鼓励,在参观中我们学到了很多宝贵的经验和民俗体育知识。

其次认真总结、积极交流,体育教师除认真上好教材之外,还要根据各地实际,把自己通过努力收集到的内容,在本校传授之后,同其他学校教师进行交流,以便使内容更具科学性、实效性、可行性。对民族体育器材进行就地取材,自己制作,一材多用、灵活搬运的原则进行必要适当改制,对许多呆板、单调划一的动作在保留实质的基础上改进为适合青少年身心健康的灵活多样、欢快轻松的运动项目。

要认真做好体育教师的培训工作,民族传统体育引进学校教学是一项开创性的工作,为了让民族传统体育能够不断延续下去,师资队伍建设是关键。教师不了解民族传统体育的基本技能、方法,就不能起到以点带面的作用,更谈不上是学生的领路人。因此,要通过举办各种观摩课或集中授课培训方式。

展望未来,民族传统体育教学将为继承、发扬、传播民族传统体育教学提供良好的场所,学校体育要适应新大纲、新课标的要求,加大民族传统体育教学的比重,树立素质教育健康第一终身体育的理念,建立完整的体育教学体系,让民族传统体育这一特殊形式的文化遗产,经过提炼与发展为学生所掌握与运用、传播到社会中去,练就健壮的体魄,保持充沛的精力,为社会主义现代化事业做贡献!

参考文献

[1]高晓峰.浅谈中学民族传统体育教学[M].赤峰学院学报(自然科学版),2005,(04).

[2]刘胜利.对民族传统体育教学的探讨[J].中国校外教育(理论),2007,(10).

基金项目:基金资助(基金项目)2021年全省基础教育研究课题“中华优秀传统文化融入中学体育课程策略研究——以抚州一中为例”(项目编号SZUDHTY2021-1018)