

# 藏族中小学体育课程资源的开发与利用

胡卓生<sup>1</sup>, 谢智学<sup>2</sup>

(1. 甘肃联合大学 体育系, 甘肃 兰州 730000; 2. 合作民族师范高等专科学校 体育系, 甘肃 甘南 747000)

**摘 要:**在充分调查研究的基础上,探讨了藏族中小学体育课程开发与利用的内容及意义。

**关 键 词:**藏族; 中小学; 课程资源

**中图分类号:**G807.31;G633.96 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)01-0108-03

## The exploitation and utilization of PE course resources in the Zang nationality primary and middle schools

HU Zhuo-sheng<sup>1</sup>, XIE Zhi-xue<sup>2</sup>

(Department of Physical Education, Gansu United University, Lanzhou 730000, China;

2. Department of Physical Education, Hezuo Nationality Teachers' College, Gannan 747000, China)

**Abstract:** Based on the investigation and study the article makes an exploration into the contents and significance of exploiting and utilizing the course resources in the Zang nationality primary schools.

**Key words:** Zang nationality; primary and middle school; course resource

目前,我省民族地区学校体育大多以国家颁布的《体育教学大纲》中规定的锻炼项目作为体育课内容。而民族传统体育是西北人民长期积累起来的宝贵民族文化遗产,具有特殊的锻炼价值和教育作用,如果把这部分内容纳入现在的体育教材中,使教材更具有民族特色,无疑将使民族地区学校体育教学内容更加丰富多彩,对弘扬民族传统文化,具有积极的作用。为此,本研究以甘南藏族自治州(甘肃省75.4%的藏族人口集中在该州)的玛曲、碌曲、夏河3县的6所中学(夏河藏中、夏河县中学、夏河黄次滩学校、碌曲藏中、玛曲县中学)和15所小学(碌曲郎木寺小学、夏河完尔滩小学、博拉藏小学等)为对象,进行问卷调查,探索藏族中小学体育课程资源开发与利用。

### 1 体育课程资源开发与利用的意义

体育课程资源是指课程开发过程中一切可以利用的,有利于实现体育教育目的的资源,课程资源开发与利用,就是依照一定的价值准则,对潜在的体育课程资源进行选择、分类、整理,并以一定的方式把它们纳入体育教学的活动过程。藏族中小学体育课程资源开发与利用的直接目的,旨在更有效地达成体育学科课程目标,即以健康第一作为指导思想,以身体锻炼的实践活动作为主要特征,强调生理、心理和社会的三维目标。

调查结果显示,由于藏族地区自然条件严酷,经济基础

薄弱,投入不足,学校体育工作与发达地区相比还存在相当大的差距。具体表现在:1)经济实力贫弱严重制约民族地区学校体育的发展,包括体育场地、器材等基础设施严重不足。2)学校体育在教育中的位置没有解决好,有30%的被调查学校还未将学校体育纳入学校工作计划,领导比较重视只有10%;一般重视的60%;不重视占了30%。3)师资力量薄弱,数量不足,水平不高。兼课及拔高使用教师多,缺乏教学经验、无法保证教学质量。4)教学内容偏多、偏难,学生学习感到困难,产生厌倦,调查显示,对体育教学内容不感兴趣者就占47.6%。而有67%的教师认为在藏族地区中小学使用现行教材难度大,不贴近民族中小学实际。5)统一教材内容,只强调了统一性,忽视了民族的传统和民族学生的个性差异,与少数民族文化相脱离,造成大纲中规定的教学内容很难完成,也导致体育课程目标的达成度较低。

调查发现在藏区的中小学校均有不同程度的开展民族传统体育活动,内容主要有锅庄舞、藏族舞蹈、藏族传统体育项目,如“浪清沙西合”(大象拔河可单人双人)、“有日”(藏式摔跤),举重(沙袋或石头)、“日则合”(登山)及一些传统游戏等。因此,从课程资源看,各藏族中小学及体育教师完全可因地制宜,充分挖掘地域民族体育资源并纳入课程教学活动之中。

制约体育课程实施的因素固然很多,但通过开发与利用民族传统体育资源可以抵消某些制约因素,避免体育课形同

虚设,从而达到体育学科课程目标。满足藏族儿童少年的多元文化的特殊需要,在教育中应该有责任让藏族少年儿童少年接受自己的传统文化,作为课程的补充,体育课程的开发与利用必须体现藏族少年儿童的这一需求,树立多元文化的理念。从藏族少年儿童的民族心理特点来看,藏族中小学的体育课程资源开发与利用还应树立如下两方面的民族传统教育目标:第1,通过让学生了解藏族传统体育的历史和起源,使他们能肯定本民族的文化存在的价值,培养学生对民族文化的情感,从而较好的继承民族体育运动;第2,通过民族传统体育折射出的积极进取,奋发向上,团结合作等文化精神的熏陶。使学生积极摄取民族传统体育的精神内涵,并把这种精神内涵通过对社会、对自己的关注转移到内心世界中,使之成为有灵性有活力的精神力量,形成与社会发展相协调的健全人格。

## 2 体育课程资源开发利用的范围

内容丰富、形式多样的课程资源,是课程资源开发与利用的目标得以实现的重要保证。下面按其功能进行分类,提供一些内容的选择范围(见表1)。

表1 藏族传统体育资源

类别	内容选择范围	发展目标
奔跑类	打岗、恰嘎哇代巴、江克勒格、那西代、油吉合、吾其桑木、刚吉合等	培养藏族少年儿童爱憎分明的情感,团结互助的精神,发展奔跑能力、协调性和灵敏素质
力量类	举再合、高头、其格桑哇、桑巴、格添、义添、浪青沙西合、有日等	培养少年儿童勇敢顽强精神,发展全身肌肉力量,提高协调能力
跳跃类	特合当、热当瞎头、刚得、穷当等	发展儿童少年下肢力量,提高耐久力和灵敏性,培养勇敢顽强和不怕困难的品质
技巧类	卡歌交、帕合代、香来布浓、香则合、吉靠而、刚再、特巴儿、甲达靠尔等	陶冶情操,培养机智、勇敢精神发展协调,灵巧等身体素质
舞蹈类	锅庄舞、藏族舞蹈	全面发展身体素质,培养藏族少年儿童的民族自豪感
其他	日则合、知合则、浪交、切甲等	利用自然条件发展儿童少年的身体素质

以上只是为藏族中小学体育课程资源开发与利用提供一个粗略的内容参考框架。各藏族中小学在体育课程开发过程中应根据学生的实际需要和学校可利用的资源等诸多情况加以选择和组织。

## 3 教学内容举例

藏族传统体育项目繁多,内容庞杂,形式多样。每个项目都有着浓郁的藏族特色,有的偏重趣味性,有的突出对抗性,有的强调技巧性。各中小学应结合对课程实施现状,从课程资源角度深入考察民族传统体育资源,根据需要有针对性的选择,确定教学内容。这里仅以“锅庄舞”为例,对其动

作结构健身娱心价值进行分析。

锅庄,在藏语中叫“卓”,是典型的自娱性群舞,几人到几十人不等,人数多时可达二三百人甚至千余人。舞者互相牵手,可男女分别各排成弧形或圆形、内外圆形,也可男女混合活动,一曲一舞,先慢后快,或由慢到快又以慢板结束。舞与歌(或舞曲伴奏)的节奏紧密配合,舞者伴着歌曲做“甩手颤踏步”沿圈走动。当歌词(或伴奏曲)告一段落后,众人一齐“哑”的一声呼叫,并随着曲的明快节奏,顿时加快速度,撒开双臂侧身拧腰大步跳起,跳跃起来男性多以踏步为节,女性以擦步为节,蹲、踏、顿、擦步相互交替。这种舞蹈顿挫感强,上身动作犹如刀斧劈物“喀嚓”有力;蹲踏步时双手胸前交叉拉开,又有拨开蔓枝寻找食物的直观感觉;蹲踏步时两手胸前交叉拉开,形象栩栩如生,最典型的是踏步和射箭步,有似张弓瞄准猎物之感,模拟狩猎的动作很突出。舞者身躯微躬脚下踏地为节,虎视眈眈做射箭状,形象十分逼真。这种顿挫风味的舞蹈是林区特色的舞式舞种。而牧区锅庄也是拉手成圈,慢板中走动,多段(或数段)之后顿为节爆发舞蹈:快板部分节奏紧促,从慢到快,情绪十分热烈。舞蹈急促,人群中不时发出“呃嘿嘿”的呼叫声,其典型动作有“胸前双绕手”(模拟挽羊毛)脚下踏步跳跃,“前顿步接左右翻身”、“跪拜跳”、“擦步跳”、“大搓步”、“舞袖花”等,不断变化组合成令人眼花缭乱的動作。男女动作一样,但男性有翻身与跳跃性的动作,宣泄奔放而急促,幅度较大,伸展双臂有如雄鹰盘旋奋飞;女性动作幅度较小,点步转圈,有如凤凰摇翅轻舞,具有体育运动的健美、明快、活泼等特点。步点有悠步、拖步、踏步、踩步、点步等,还有因此派生的腰步;手势有拉手、甩手、挥手形成的携手欢舞,抽手挥手等。

锅庄舞气势磅礴,技巧性强。舞蹈动作带有强烈的劳动气息。舞蹈先是慢拍,边唱边舞,同时向圆心作“双脚跳进,单脚后撤”的步法,绕圆前进;并在每遍曲调的间歇中,一起高呼“基斯阿拉”,“尼斯阿拉”,“松斯阿拉”的衬词,(基、尼、松,藏语意为:一、二、三)如劳动呼号,以增强气势,协调动作。快板时,边喊着“去,去,去,去”,边作“躺身跃进”的高难技巧快步前进,非常精彩,突出地表现了起伏较大的“一顺边”之美。

各种锅庄舞蹈共同的规律和特点是:依然以屈伸为主要动作,节奏明快,铿锵有力,音调缓慢。由慢开始,逐渐加快,表现出热情奔放,欢快有力,有连续,有停顿,上身动作以胸前绕手,体后仰,以臂屈肘上举摆动为主,躯干,上肢随步而动,动作幅度大,上下挥动着双袖,激荡有力;脚步特点以点、抬、跳、踩、跨、踏、擦等动作为主,具有整体运动感,表现出藏族舞蹈中一种憨厚,深沉的个性特征。

藏族舞蹈的基本特点是:在舞蹈时,双膝连续不断富有弹性地颤动屈伸,并带动松弛的上体,上体不能主动。身躯微前倾,身体的交叉感以及所有的舞蹈和流动过程中髋关节都随着重心的下降,形成其沉缓,凝重的形体语言特点。

从以上动作特点可看出,藏族舞蹈形式自由活泼、场所不限、人数不拘,集音乐节奏、形体动作、内心感受于一体,成为广大学生获得身心健康的良好手段。特别是在保持良好

的心理情境、和谐的人际关系等方面有很好的作用。另外能使各个部位得到锻炼,因此在藏区中小学具有极高的推广价值。

#### 4 体育课程资源开发与利用的优势

(1)民族传统体育是我国民族文化资源的重要组成部分,因此建立具有中国特色的体育课程体系,对于继承和弘扬优秀民族传统文化,无疑具有深远的历史意义和现实意义,在这种大背景下,为藏族中小学体育课程开发与利用提供了良好契机。

(2)民族传统体育项目,以其特有的健身性、娱乐性、趣味性为藏族中小学体育教学、课外锻炼提供了丰富多彩的内容。

(3)民族传统体育活动符合藏族地区的地域特点。由于甘南处于青藏高原的边缘山地,地形地貌复杂,海拔高,气温低,而选择的传统体育项目均适于藏族地区地域、气候特点,以发展学生心血管系统功能及提高身体素质为主的项目,显示出因地制宜,易于开展的优势。

(4)在藏区,有广大的藏族群众参与性很强的藏族舞蹈,尤其是锅庄舞,从林区、牧场普及到学校,是广大藏族中小学

喜闻乐见的,它将健身、娱乐、审美融为一体,自然的将“健康第一”、“快乐教学”的目标融进传统的民族体育之中。藏区群众的民族体育活动影响到学校体育,而学校民族体育活动又传承着当地的民族体育,对全民健康有着积极促进作用。

#### 参考文献:

- [1] 朱应明. 民间传统体育项目应用于体育教学的尝试[J]. 体育学刊, 2001, 8(3): 55-57.
- [2] 曹卫民. 浅析小学体育课程内容资源的开发与利用[J]. 中国学校体育, 2003(1): 72.
- [3] 安斗. 关于我国少数民族体育项目进入学校体育探析[J]. 中国体育科技, 2003, 39(3): 40-41, 63.
- [4] 徐万帮, 祁庆富. 中国少数民族文化通论[M]. 北京: 中央民族大学出版社, 1996: 233-244.
- [5] 丁鸿祥. 西北少数民族学校体育中民族传统体育的调查分析[J]. 体育学刊, 2001, 8(5): 121-123.

[编辑:周威]

## 2003 年度国家社会科学基金立项资助课题(体育学)

序号	项 目 名 称	负责人	工作单位
1	2008 年奥运会对提升中国国际地位和声望的研究	杨桦	北京体育大学
2	中国体育简明通史	崔乐泉	成都体育学院体育史研究所
3	基于 2008 年奥运会的中国国家营销战略研究	沈体雁	北京大学政府管理学院
4	北京 2008 年奥运会“人文奥运”内涵与实践研究	孙葆丽	北京体育大学
5	“人文奥运”与儒家文化研究	孙晋海	曲阜师范大学体育科学学院
6	国际体育大赛与大城市发展的关系之研究	姚颂平	上海体育学院院长办公室
7	体育服务和多元化的投资体系研究	肖文	浙江大学体育现代化研究中心
8	经济全球化时代体育信息化与体育管理变革互动关系的研究	孙庆辉	南京师范大学体育科学学院
9	社会资本在辽宁体育人才培养中的功效研究	徐延辉	沈阳师范大学社会学系
10	关于我国体育赛事市场化运作的过渡性特征与对策研究	杨铁黎	首都体育学院
11	2008 年奥运会企业赞助行为法制化研究	池建	北京体育大学
12	转型时期中国体育伦理与法律规范的协同构建研究	刘湘溶	湖南师范大学校长办公室
13	体育公平理论与法制的研究	张厚福	武汉体育学院
14	构建以体育科教创新为主体的“休闲与健康”公共服务体系的研究	宗华敬	天津体育学院
15	“全面小康社会多元化体育服务体系”目标任务、实现进程及对策研究	裴立新	广州体育学院
16	建设小康社会与体育休闲娱乐理论的研究	胡小明	华南师范大学体育学院
17	西部民族地区开发体育休闲旅游产业的社会经济价值与实施对策研究	周道平	吉首大学体育系
18	弱势群体参与全民健身的现状调查与对策研究	王广虎	成都体育学院科研处
19	全面建设小康社会进程中大众体育服务体系的研究	陈树华	广州体育学院
20	苏南地区全面建设小康社会目标中的全民健身体系构建	殷爱莉	苏州大学校长办公室
21	城市生活体育环境研究	李建国	上海体育学院体育社会学系
22	转型期我国竞技体育市场化与行政干预若干问题的研究	张贵敏	沈阳体育学院
23	辽宁奥运冠军培养成本的经济学研究	王大超	沈阳师范大学政治经济系
24	20 世纪西方体育社会学的发展:理论、观点、范式与启迪	仇 军	清华大学
25	竞技体育产业市场:都市环境、需求及商业价值研究	唐 豪	上海大学
26	我国体育用品产业与市场研究	席玉宝	安徽师范大学体育学院
27	我国产业结构现状与 2008 年北京奥运会对我国体育产业发展的影响	陶 于	南京师范大学体育科学学院
28	中国体育产业组织理论与实践研究	王 莉	北京体育大学
29	我国优秀运动员教练员奖励的研究	胡利军	国家体育总局体育科学研究所