

# 土家族“金钱杆”引入高职体育课程的探讨

吴慧倩

(贵州铜仁职业技术学院 体育教研室, 贵州 铜仁 554300)

**摘 要:** 通过对黔东北土家族传统体育项目“金钱杆”的社会特性和功能价值的研究, 提出将黔东北土家族“金钱杆”引入高职体育课程开发的构想。“金钱杆”不仅具有历史性、民族性、传统性、趣味性、娱乐性、表演性等特点; 而且对场地器材要求较低, 资金投入小、简单易学, 易于开展; 具有很强的灵活性和适应性。将其引入高职体育课程之中, 可以丰富学校体育教学资源, 节省教学设施的投入; 对促进学生身心健康发展, 促进学校体育教学改革与发展, 促进民族地区旅游业和经济的快速发展具有重要的现实意义。

**关 键 词:** 民族传统体育; 土家族金钱杆; 高职体育; 黔东北

中图分类号: G852.9 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2009)12-0063-04

## Exploration of introducing the “Money Shot” of Tujia nationality into the physical education curriculum in institutes of higher vocational education

WU Hui-qian

(Department of Physical Education, Tongren Vocational and Technical College, Tongren 554300, China)

**Abstract:** By studying the social characteristics and functional values of the “Money Shot”, a traditional sports event of Tujia nationality in northeast Guizhou, the author put forward the conception to introduce the “Money Shot” of Tujia nationality in northeast Guizhou into the physical education curriculum in institutes of higher vocational education. The “Money Shot” has not only historical, national, traditional, fun, entertaining and performing characteristics, but also relatively low requirements for the playground and equipment; it needs little capital investment; it is easy to learn and develop; it is highly flexible and adaptable. Introducing the “Money Shot” into the physical education curriculum in institutes of higher vocational education can expand resources for scholastic physical education teaching, and save investment in teaching facilities, having an important realistic significance in boosting the healthy development of student’s body and mind, the reform and development of scholastic physical education, and the rapid development of the tourism and economy in the national region.

**Key words:** traditional national sports; Money Shot of Tujia nationality; physical education in institutes of higher vocational education; northeast Guizhou

学校体育改革必须确定3种基本概念, 即“体育的终身化、体育的民族化、体育的个性化”。在贯彻《全国普通高等学校体育教学大纲》的同时结合本地区、本学校体育的实情开展民族传统体育教学, 充分体现体育教学的宗旨, “健身健心于一体”。让民族传统体育进入学校, 不但解决了教育经费紧张的问题, 而且丰富了体育课堂文化。学校应从实际出发, 挖掘、整理优秀的民族传统体育项目, 让优秀的民族传统体育

精髓在高职院校中得以推广和普及。本文指在对黔东北土家族“金钱杆”活动作为课程资源开发引入高职体育课程, 作了深入细致的调查研究。

## 1 土家族“金钱杆”的社会特性和功能价值

### 1.1 土家族“金钱杆”的社会特性

1) 具有历史性、民族性、传统性和文化性。土家族是湘、鄂、渝、黔毗连地带的一支历史悠久的少数

民族,主要居住在湖南、湖北、贵州3省及重庆市等地区。在贵州的土家族主要分布在贵州省东北部的铜仁地区(即黔东北)。“金钱杆”又名霸王鞭,相传西楚霸王项羽酒后兴起,挥鞭起舞而流传下来的<sup>[1]</sup>。该舞蹈粗犷豪放,热烈矫健,充满着激情,是一种集舞蹈与健身于一体的活动,广泛流传于黔东北地区,是一种历史悠久、最具民俗特色的土家族传统体育活动<sup>[2]</sup>。其文化性主要表现在:“金钱杆”活动对人们的思想信念、伦理道德、人生观、价值观的形成具有积极的导向作用;体现以求财、祈福、迎新、送寿、节庆等过程为流传宗旨;富有特色的唱腔和优美的舞蹈动作,提升了人们的审美观;是人们余暇生活的重要组成部分,它不仅具有健身功能,而且能满足人们的精神需求,其娱乐身心的功能尤为突出;金钱杆的唱词和表演形式,直接反映了劳动人民的生产生活,可促进民族民间文化的传承和保护。

## 1.2 土家族“金钱杆”的功能价值

1)健身娱乐功能。民族传统体育活动是身心的宣泄,其结果有益于参加者的生理健康和心理的欢娱平和。使运动者和观赏者都得以愉悦身心,陶冶性情,调节情绪,满足精神文化需要。土家族“金钱杆”具有独特的舞蹈风格和表演体系,在变化多端的节奏中完成各种造型和表演动作,是一种极好的身体和精神的双重锻炼形式。

2)教育功能。土家族“金钱杆”作为民族民间传统体育活动,它的产生和发展是与中华民族的文化息息相关的。从事“金钱杆”活动,不仅是动作技能和身体素质、意志力等方面的教育和锻炼;也是一种民族传统文化的学习和教育;是一种热爱生活,培养积极进取精神的教育。

3)表演功能。土家族“金钱杆”在长期的演进和发展过程中,形成了以拍打、抖动、击、敲、旋转、跳跃等基本动作为核心的技术体系。其动作舒展大方、节奏明快,具有活力,表演动作程式独特,是一种自成体系的独立舞蹈形式。表演时,其内容、形式更显自由随意,其动作已由原来的“单人动作”、“双人动作”发展到现在的“集体动作”等。舞蹈内容上,动作和唱词一般都表现土家男女爱情、百姓生产生活等。

## 2 土家族“金钱杆”活动的特点

### 2.1 场地和器材特征

“金钱杆”对活动场地的质地、面积大小都没有严格要求,只要地面较为平整即可,场地的大小视参与活动的人数多少而定;一般不受场地的限制,可以原地站着练习,也可以行走绕圈练习。江口土家族“金

钱杆”的制作是用一根长约80cm,直径3cm的竹杆,两端凿穿相对的4个长孔,每孔中用铁丝横穿二串各两枚铜钱固定在竹杆的左右两侧,在杆上绘上花纹,杆的两端系着红绿绸带,左右上下舞动时,铜钱发出清脆的响声,与唱歌的节拍韵脚合拍;红绿绸带,随舞姿飞扬,别有风趣。

### 2.2 基本技术特征

“金钱杆”常见的活动方式:参与者用右手大拇指、食指和中指握住杆的中部,其余两个指头并拢自然弯曲紧抵住杆,使其握稳。通过握杆前臂的旋内旋外,腕部的内收、外展;配合左手拍、拨杆的两端,按一定节奏分别用杆打、擦、敲、击身体的主要关节部位;或上或下,或左或右地敲击自己的肩、腰、背和四肢以及腾空跳起之后的脚部;或其他参与者对打。身随杆移,双肩前后移动,左右扭腰送胯,双脚随节拍上下抖动,随着舞步的起落。这时,杆上铜钱响声代替锣声,拍打代替鼓点,发出有节奏、清脆悦耳的响声。其最为鲜明的技术性特征就是拍打、抖动、击、敲、旋转、跳跃。通过握杆一侧的前臂和手腕的活动,使杆产生抖动生响、敲击身体、旋转等活动,使杆的运动及由此而产生的响声具有鲜明的节奏感并与身体高度协调配合。

### 2.3 运动强度、趣味性及健身效果

“金钱杆”活动是典型的“有氧运动”,运动强度和运动时间可根据需要自行调整。它具有鲜明的节奏感、身械的协调感和器械发出的悦耳声等,因此使这项活动具有了高度趣味性、欢娱性特征。特别值得关注的是,在“金钱杆”活动中,参与者往往用杆的两端有节奏地敲击和拍打自己身体的某些部位的独特运动方式。这是一种重要的具有民族特色,极具趣味性和与中国传统健身术相结合的特征,具有高度的安全性和良好的健身、健心效果。“金钱杆”是集舞蹈、武术、体育于一身,体现以节奏明快、粗犷豪放、铿锵有力、欢乐祥和为主调的独特风格,深受广大群众的喜爱。

## 3 将土家族“金钱杆”引入高职体育课程的必要性

土家族“金钱杆”活动作为一种独特的民间舞蹈艺术精粹,在庆典、表演、娱乐等活动中尽显风采,然而,目前也仅仅注重的是表演所带来的影响和产生的效应,对功能性开发还远远不足,并未真正形成传统体育发展体系和目标战略模式,这对于该项目的长期发展极为不利。而且,在贵州省众多高校中,很少开设此项目。因此,将黔东北土家族“金钱杆”活动

引入高职体育课程，目的是为了能够更好地继承祖国的优秀文化遗产，弘扬民族传统体育文化，进行课程开发和利用是必要也是紧迫的<sup>[3]</sup>。利用高职院校教育资源将其进行规范和改造后，再进行推广是该项目发展的最佳途径和动力基础。同时“金钱杆”活动具有民族性、表演性、娱乐性、竞技性、审美性、健身性、教育性等功能；并能充分展示自我，体验运动乐趣，培养自信心，使自身价值得到提升，因此深受广大学生喜爱。这对促进学生的个性发展，提高身心健康水平，加强思想道德教育，培养自强不息的民族精神具有重要的作用。也是目前高职院校体育教学改革的需要，两者的相辅相成必然给高职院校的体育教学改革带来新的生机。

## 4 土家族“金钱杆”活动的现实意义

### 4.1 有利于构建和谐校园环境

高职院校注重实现民主和谐，这是构建该地区和谐社会最重要的社会基础。从中国注重民族传统体育文化，注重个人修养这一点来看，在高职院校开展民族传统体育“金钱杆”教学有助于构建和谐校园环境。丰富多彩的文体活动，能使校园充满生机、充满活力。高职体育课程设置灵活，有较大的自主权，可根据地域、季节、民俗有选择地开展<sup>[4]</sup>。民族传统体育有着明显的地域性、季节性、多样性、整合性等特点，高职院校体育教学应结合这些特点增设一些民族传统体育项目如：金钱杆、武术、太极拳、拔河、跳绳、踢毽子等，使学生在课间和课余进行锻炼，能起到事半功倍的作用。在高职开展民族传统体育教学，首先要求体育教师要有富于进取和创新的精神，既要懂得现代体育科学知识，又要掌握民族传统体育知识与技能。

“金钱杆”活动最大的优点是群众基础好，普及率高，大多数体育教师对它都比较了解，对于其技术动作，只要稍加培训和学习就能够掌握并能胜任其教学工作。其次是由于“金钱杆”活动具有趣味性、健身性、表演性、娱乐性和观赏性等特点，符合大学生天真活泼，积极向上的心理需要，因此深受广大学生们的喜爱。在教学中，教师若能以优美娴熟的示范动作、轻快的民间音乐，充分的感染学生，就更能够调动学生学习的积极性从而跟着老师一起学、一起练，充分体验民族活动欢乐的氛围，让学生在这种既是体育，又是活动，又是游戏中，轻松愉快地获得锻炼和发展，给学生的身体和精神上带来双重享受，更好地完成了《体育与健康》课程目标。由于“金钱杆”是以健身性、活动性、游戏性为主要特色<sup>[5]</sup>，其终极目标难以进行测量评价，效果主要体现在参与、体验、过程等方

面。考核评价的内容应充分考虑体能、技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神等。

### 4.2 有利于丰富教学资源节省教学经费

贵州少数民族地区经济尚欠发达，体育教育经费短缺，场地器材等教学资源严重不足，由此制约了学校体育工作的发展。民族传统体育项目有极大的优越性，在不需要较大场地就可以达到强身健体的目的。由于土家族“金钱杆”活动不受场地限制，器材简单易做，资金投入少，动作简捷、明快、易学，易于开展，使不同民族、不同文化层次、不同年龄的人都能进行锻炼，具有很强的灵活性和适应性<sup>[6]</sup>。将其引入高职体育教学，不仅可以丰富学校体育教学资源，节省教学设施的投入，而且对促进学生身心的全面发展，拓展人才培养模式，适应社会需求均有很高的价值。

### 4.3 有利于促进学生身心的健康发展

在高职开展民族传统体育“金钱杆”教学，对大学生智力的开发和个性的发展都能产生很大的影响，它可以引导学生在精神上崇尚健康文明，培养高雅、文明的生活方式；有利于发展学生的智力，促进学生的大脑发育，提高大脑的记忆力，培养学生的综合能力。对学生的体质和心理健康的发展也能产生很大的影响，它能有效地发展学生上下肢的灵敏性和协调性，提高学生的节奏感和韵律感；由于其动作造型独特、新颖，给人以美的享受，能提高学生的审美能力；能培养学生团结协作的团队精神；它以套路为主，重复动作较多，学生容易学习和掌握。另外它还具有教育性和安全性，能培养学生热爱和珍惜中华民族的文化遗产，增强学生的爱国主义情怀，增强学生的自尊心、自信心和民族自豪感，是一种安全有效的体育活动。通过“金钱杆”教学，能使学生达到增强体质、减少疾病、陶冶情操的目的。将民族传统体育“金钱杆”引入高职体育教学是学校体育教学改革的需要，是时代进步的需要，是推广全民健身运动的需要。

### 4.4 有利于优秀民族传统体育文化的传承和发展

国家教育委员会颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》中明确指出：吸取世界优秀体育成果与继承弘扬我国民族传统体育相结合，要注意体现教材的时代性、多样性，并要充分体现教材的民族性和地方特色。在学校体育大力提倡“淡化竞技、娱乐身心”的体育课程改革时代，应大力开发和充分利用民族传统体育自然资源优势，因地制宜，就地取材，开发地方课程和校本课程，有利于在教学内容上反映地方特色。黔东北土家族“金钱杆”，正是这种便于在学校体育中广泛开展的民族传统体育活动，在经过教材化处理后将作为高职院校宝贵的体育课程资源之一，

起到了传承和发展优秀民族体育文化的作用,同时又突出了地方民族传统体育特色。根据高职学生的特点,将其在原有动作的基础上进行改造和创新,使其活动内容更为丰富、更加适合高职学生的学习需要;并使这项活动不断发展完善,以适应现代化转型,更好地服务于现实生活。

#### 4.5 在促进旅游业发展的同时促进了自身的发展

黔东南土家族“金钱杆”等传统体育文化,既能较为全面地折射本民族的文化个性与特征,又突出地兼具了表演性、观赏性和易于使旅游者参与的重要特征,因而是少数民族传统文化中最具有引发旅游冲动的文化样式之一<sup>[7]</sup>。当土家族“金钱杆”等少数民族传统体育的这种旅游资源价值被充分挖掘出来,并且通过促进旅游业的发展而有效地促进了当地经济和社会发展时,也必然促进其自身的有效发展。江口县云舍土家族文化村有“中国土家第一村”的美誉,“金钱杆”是欢迎游客的重头戏。凡是来黔东南旅游的游客,都被黔东南“金钱杆”、“摆手舞”等土家传统体育舞蹈文化氛围所感染,他们兴高采烈地加入到舞蹈队伍中去,亲身体验和感受当地土家儿女的民族风情,由此而形成了一道特色亮丽的风景。

今天的土家族“金钱杆”已从一种古老的传统娱乐项目发展成为具有强烈时代精神、较高观赏价值和具有广阔前景的体育文化项目。土家族金钱杆的保护和传承已成为江口民族文化发展中的重头戏,经过挖掘与整理 2007 年已被列入省级非物质文化遗产名录<sup>[8,9]</sup>。江口县将拟拍摄一部《中国梵净山钱杆魂》电视剧,目前,该县正着力把江口“金钱杆”项目打造成为“全国最独具魅力品牌”的活动之一,力推“中国金钱杆文化艺术之乡——江口”。

综上所述,少数民族传统体育文化既是历史文化之根,也是未来文化之源。黔东南土家族“金钱杆”有着悠久的历史,它的起源和发展与社会变迁和时代演进分不开。它具有一定的历史性、民族性、传统性、文化性等社会特性以及健身、教育、娱乐、表演等社会功能。是一种独具民族个性、方便易行而又极具自

娱自乐功能和健身功能的传统体育文化。作为课程资源开发引入高职体育课程,适合高职院校体育教学的改革与发展,具有现实性、实用性和民族性特色,有利于促进和提高学生的身体素质和审美能力。将其“吸取精华、去其糟粕”,不仅可以使古老的传统体育与现代体育融为一体,而且可以在继承吸收的基础上进行改革与创新。弘扬我国优秀的民族传统体育文化,从而使我国高职体育课程内容体系更具有世界性和民族性。具有世界性和民族性这将是 21 世纪中国体育发展的必然趋势。黔东南土家族“金钱杆”作为宝贵的少数民族传统体育文化资源,在促进地方旅游业和经济发展同时也促进了自身的有效发展。

#### 参考文献:

- [1] 冯胜钢. 黔东南土家族“金钱杆”的价值[J]. 体育学刊, 2006, 13(3): 63-66.
- [2] 王亚琼,任波. 对贵州民族地区学校利用民族传统体育资源实施素质教育的研究[J]. 贵州民族研究, 2009, 3(29): 136-140.
- [3] 崔晓兰. 贵州高校推广贵州民族传统体育可行性初探[J]. 贵州民族学院学报: 哲学社会科学版, 2008, 4(110): 156-159.
- [4] 谢斌. 高职体育课程体系中华民族传统体育内容的研究[J]. 内江科技, 2007, 4: 97-98.
- [5] 刘源泉. 土家族“金钱杆”舞[EB/OL]. 贵州民族文化村网, 2008-12-16.
- [6] 刘源泉,周远. 把“江口金钱杆”打造成自己的文化品牌[N]. 铜仁日报, 2008-12-6, 第 004 版.
- [7] 二〇〇九贵州梵净山文化旅游节开幕[N]. 贵州日报, 2009-04-29.
- [8] 王桂忠. 将民族传统体育列入《体育与健康》课程资源的可行性研究[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(11): 1534-1536.
- [9] 郭炳德. 民族传统体育走进高校体育教学的思考[J]. 武汉科技学院学报, 2004, 17(7): 65-66.

[编辑: 谭广鑫]