

开展民族传统体育运动的个案研究

——以北京西藏中学为例

李东光 赵学志 张 辉 李晨曦 洪 虹
(北京西藏中学)

一、研究背景

民族传统体育作为中华民族文化中的瑰宝，现在越来越得到国家的高度重视，对其挖掘、整理、普及工作在党中央的直接关怀下蓬勃开展。民族传统体育走进校园，创编教材，纳入课程，探索出一条适合民族传统体育运动发展和普及的有效途径，符合新课程改革，具有巨大的实践意义和理论意义。北京西藏中学作为一所民族学校，开展民族传统体育运动的实验研究，具有其得天独厚的条件和责任。

北京西藏中学始终从保护和發展中华民族文化瑰宝的战略高度去认识和重视开展民族传统体育工作。北京西藏中学开展民族传统体育运动的实验研究，着眼于对民族传统体育的整理和创新，探索民族传统体育教学和民族团结教育相结合的有效途径，为使民族传统体育文化保持正确的发展方向作有意义的尝试。

为把我校的民族体育工作推向一个新的台阶，取得更加优异的成绩，北京市民委决定在北京西藏中学设立民族体育项目训练基地，主要以藏族的民族传统体育项目“押加”和满族的民族传统体育项目“珍珠球”、“蹴球”以及“民族舞蹈”作为重点开展的项目，也为本研究提供了新的要求和思路。

二、研究思路

(一) 指导思想：根据“健康第一”的指导思想，认真落实《中共中央国务院关于深入教育改革全面推进素质教育的决定》和民族教育工作会议指示，结合《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010年—2020年)》和《北京市中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》精神，全面推行素质教育、努力提高教育教学质量，在课堂教学中渗透民族团结教育，开创民族传统体育工作的新局面。

(二) 研究目标：在学校探索出一条适合民族传统体育工作发展和普及的有效途径，使民族传统体育的教育教学朝着科学、有序的方向可持续发展，使民族传统体育的教学和民族团结教育结合得更加紧密。

(三) 研究方法：采用文献资料收集法、调查法、实验法、分析法及行动研究法等。

三、方案设计

策略(一) 专家指导

在我校推进民族传统体育工作的不同阶段，针对各阶段的具体情况，请有关专家来我校对民族传统体育工作的开展给予具体的指导。

1. 在编写《珍珠球》、《蹴球》和《绶球》等校本教材的过程中请市民间文艺家协会赵书和民族传统体育专家进行指导，在编写思路、权重设置等方面给予了许多宝贵建议。

2. 在校本课程设置、开展北京市教学成果展示观摩活动和一些公开课、观摩课中，我校聘请了北师大体育学院杨国庆、北京教育学院陈雁飞、北京教科院基础教研中心体育室马凌、朝阳教育分院体育教研室胡凌燕进行指导。

3. 在学校成立民族体育项目训练基地前后，在运动队训练、课外民族传统体育活动的开展等方面，学校多次请北京市民委的领导、专家和朝阳区民宗办的领导进行指导。

策略(二) 进行民族传统体育理论的研究

民族传统体育作为体育的一部分，它具有体育的特性。因此，民族传统体育的学习与锻炼也应

该遵守体育锻炼的原则。民族传统体育也应该具有增强体质，培养勇敢顽强、超越自我的意志品质和团结协作的社会意识的功能，为社会提供和构建公平、公正、公开的价值体系和评价标准。

策略(三) 确立三个子课题

1. 在学校普及民族传统体育项目的研究——开发民族传统体育项目校本课程。
2. 提高学校民族传统体育项目的竞技水平的研究。
3. 在民族传统体育项目的教学中渗透民族团结教育的研究。

策略(四) 成果总结

1. 编写民族传统体育项目校本教材。
2. 进行民族传统体育课的展示。
3. 发表民族传统体育教育教学方面的论文。
4. 参与各级各类的民族传统体育比赛并获奖。

策略(五) 将成功经验在兄弟学校进行推广

四、研究过程

(一) 2008年7月—2009年7月，查阅适合学校开展的民族传统体育项目的相关资料，开发民族传统体育项目校本课程、编写校本教材、创编具有藏民族特色的、适合在课间操开展的藏舞操，进行在学校开发、普及民族传统体育项目的研究。(对子课题一的研究)

1. 编写民族传统体育项目的校本教材

编写了全国第一本《珍珠球》民族传统体育校本教材，由北京出版社正式出版，这也填补了全国珍珠球教学没有正式教材的一项空白。2009年完成编写了《蹴球》、《绫球》两本民族传统体育校本教材，正等待出版。民族传统体育项目校本教材，让民族传统体育项目教学有章可循，更有针对性、实效性，保证了体育课的质量。

2. 将民族传统体育教学列入教学计划，保证教学的课时

学校通过对学生的民族传统体育水平、学习特点和喜爱程度等作系统的分析，采取师生相互交流的研讨会、问卷调查、专家指导等方式，将民族传统体育项目引入课堂，通过实验，检验和修正教学计划和实施方案，制定可以推广的民族传统体育教学计划。学校民族传统体育选修项目中设置了珍珠球、蹴球、绫球、押加、毽球、民族舞蹈等科目，利用总课时数25%的选修课时，让每名学生在高一、高二两年的时间里，每个学期能够利用12课时学习一项民族传统体育项目，在高中阶段共学习四项民族传统体育项目。打破了我们传统意义上的体育课教学，为体育课增添了新的元素，学生们都非常喜爱。近几年，学校还开展了多次北京市民族传统体育项目教学成果展示观摩活动，深受领导的好评。

3. 创编具有藏民族特色的藏舞操

课间操是学校普及民族传统体育的一块重要阵地。为了体现民族特色，增强课间操的活力，学校创编具有藏民族特色的藏舞操。在创编的过程中为了进一步体现课改精神，充分发挥学生的主体作用，融入他们的智慧，学校集中了西藏七个地区民族舞蹈优秀的学生代表，成功创编出我校具有藏民族特色的藏舞操。现在学校在课间操时间每天要做两套操，深受学生们的喜爱。

(二) 2008年7月至2012年6月，结合学校民族传统体育发展的具体情况，进行提高学校民族传统体育项目的竞技水平的研究(子课题二的研究)

北京西藏中学先后成立了珍珠球、蹴球、押加、绫球、毽球和民族舞蹈6支运动队，各个项目在历届北京市民运会，全国民运会、邀请赛、交流比赛中取得了优异的成绩。学校“民族舞蹈队”代表北京参加2011年第九届全国民运会，获得了“二等奖”的优异成绩，珍珠球、蹴球代表队也多次在北京市获得冠军。学校的藏族学生通过参加比赛不但得到了锻炼、增长了见识，更主要的是通过比赛的交流和学习，进一步加深了对其他民族了解，增强中华民族意识。

现阶段，为了使我校的民族传统体育文化发扬光大，得到进一步整体性的提高，学校利用课余时间，举办丰富多彩的民族传统体育项目兴趣小组和班、校级联赛，提供各班级之间交流、提高的

平台，也保证学生每天锻炼一小时落到实处。

(三) 2009年7月至2012年6月，进行民族传统体育教学过程中融入民族团结教育的研究(子课题三的研究)

在体育与健康课中融入民族团结教育一直是学校的传统。民族传统体育项目的教学过程应该是民族传统体育各个项目所包涵的民族情感、教师教学情感、学生学习情感三者沟通、融会的过程。在一定意义上讲，在民族传统体育项目的教学过程中培养学生民族团结的意识比单纯的知识传授更为重要，这也是进行民族团结教育最恰当的时机，它对学生一生的学习生涯都会产生积极影响。

五、研究结果和突破性成绩

该成果经过多年的教学实践和理论研究，在教学、科研、课间操的开展、运动队比赛和课外体育活动等方面都取得了突破性成绩。具体而言，表现在以下几个方面：

(一) 民族传统体育课已成为体育与健康课的特色，成为校本课程

随着课题的深入研究，学校成功地开发了“珍珠球”、“蹴球”、“押加”、“绫球”等项目的校本课程，开设了民族传统体育项目的选修课。并在北京市进行了多次的公开课、观摩课等展示活动，也得到了领导、专家、学者的高度评价。

(二) 编写了民族传统体育项目配套校本教材

经过多年的努力探索和潜心研究，编写了全国第一本《珍珠球》民族传统体育校本教材，《蹴球》、《绫球》、《押加》三本民族传统体育校本教材，正等待出版。编写民族传统体育项目校本教材不仅填补了全国没有正式教材的空白，也体现了新课改使校本课程多样性的精神。

(三) 创编具有藏民族特色的藏舞操

针对学校的民族特点，编排了一套极富藏民族特色的一一藏舞操，深受学生们的喜爱。这套藏舞操也得到了各级领导的好评。国务委员刘延东、陈至立，全国人大副委员长热地同志和教育部、国家民委等领导都参观过我校的藏舞操表演，并给予了非常高的评价：“为内地西藏班(校)课间操的创新开辟了新思路”。

(四) 摸索出民族传统体育教学融入民族团结教育的途径

在民族传统体育项目的教学中融入民族团结教育正是顺应时代的要求，对学生情知并重，充分挖掘刺激学生心里的中华民族情感源泉，使学生通过学习体会到民族团结教育的真正目的。

(五) 培养了优秀的体育师资队伍

通过民族传统体育校本课程的设置，教材的编写，藏舞操的创编，民族传统体育课外活动的开展和运动队的训练等等，锻炼培养了一支教育教学理念先进、实践操作能力强、教学水平高、素质过硬的科研型的体育教师队伍。

(六) 民族传统体育各项目运动队取得优异的成绩

学校押加队代表西藏自治区参加第六届全国民运会获得了两项第一名的优异成绩；学校男子珍珠球队部分队员代表北京市参加第七届、第八届全国民运会获得第四名的优异成绩；学校民族舞蹈队代表北京市参加第九届全国民运会获得了二等奖的优异成绩；学校男子珍珠球队在近两届北京市民运会比赛中获第一名；学校蹴球队在北京市民运会蹴球比赛中也荣获团体第一的好成绩等等。

(七) 民族传统体育的科研工作硕果累累

在近几年教学实践的基础上于2008年和2009年在全国核心期刊《广西师范大学学报》上陆续发表论文：《谈民族传统体育的普及与提高》、《民间体育项目在体育教学中的渗透》、《对民族传统体育教学的研究——以珍珠球项目教学为例》。论文《“藏族舞蹈”校本化实施策略的实验与研究》在全国内地西藏班(校)首届论文评比中荣获一等奖。

六、成果应用及推广情况

(一) 教学内容受到学生的普遍欢迎

民族体育教学大纲和教材在 5 届学生教学实践中运用，深受学生欢迎。学生普遍认为民族传统体育的教学内容让他们受益匪浅，开阔了视野，是体育知识技能学习与民族团结教育相结合的典范。

(二) 民族传统体育的校本教材得到知名专家的较高评价

《珍珠球》等校本教材得到了北京市民间文艺家协会主席赵书先生和很多民族传统体育的专家、领导的高度评价，他们对本成果的内容以及学校勇于创新的精神、严谨的治学态度和科学的研究方法给予了较高的评价。

(三) 教材辐射北京市乃至全国多所学校

北京联合大学、北京一七一中学和天津红光中学西藏班、武汉西藏中学等 20 多所内地西藏班(校)先后来我校观摩、学习民族传统体育的课堂教学和藏舞操，在各自的学校进行尝试，并有很好的反馈。学校于 2008 年还为西部“农村中小学现代远程教育工程”阳光体育活动做“珍珠球”专题教学示范课，使“珍珠球”项目在我国西部各省更好的开展做出了很大的贡献。

(四) 取得了良好的社会效益

学校出版《珍珠球》教材一本，编写“蹴球”、“绶球”等校本教材，在核心期刊《广西师范大学学报》发表论文 3 篇，已有很多教师、体育专业的学生引用了本成果内容，现在河北保定学院体育系学生在用我校《珍珠球》教材。我校民族传统体育项目运动队多次代表朝阳区、北京市参加少数民族运动会取得优异的成绩。

七、成果应用前景

该成果符合新课标的要求，具有很强的针对性和系统性，有力地推动了民族传统体育的发展，增进了民族团结教育，使民族传统体育焕发出新的光彩，并使学生得到更多的锻炼和学习的机会，为终身进行体育锻炼奠定好基础，促进学生全面地健康成长，具有普遍的推广价值；为全国中小学体育与健康课程体系改革提供了很好的范例。

