

肃北蒙古族养生健身文化与校本课程建设研究

任 渊¹,王润平²,张建华²,任 涵²,陈 青²

(1.甘肃政法学院,甘肃 兰州 730070;2.西北师范大学体育学院,甘肃 兰州 730070)

摘 要:存在于饮食生活、竞技游艺、信仰民俗中的肃北蒙古族养生健身文化内容丰富,有许多内容适合被列入校本教材,这对蒙古族民族文化的传承与发展以及提高民族地区的办学效率起着积极的推动作用。

关键词:肃北蒙古族;养生健身文化;校本课程

中图分类号:G632.3

文献标识码:A

文章编号:1671-1246(2008)02-0025-03

甘肃肃北蒙古族自治县地处河西走廊西段,辖地分祁连山区和马鬃山区两块,中间隔着敦煌、安西、玉门3个县市。县城位于祁连山区的党城湾镇。总面积55 000平方公里。根据第五次人口普查数据,全县总人口13 046人,其中蒙古族人口约占人口总数的40%。这里也是藏传佛教文化、儒道文化、伊斯兰文化等多元文化交汇和长期共存的地区。三种文化在不断交流、冲突、融合中得到发展。因此,根据肃北蒙古族自治县多民族、多文化的背景,结合该地区社会经济发展和学生发展的特殊需求,开发适合于民族地区的校本课程,对于落实“三级课程”管理体制,提高教育质量有着重要的理论价值和现实意义。

在肃北蒙古族自治县的众多学校内,学生往往来自不同的民族,这些未成年儿童在一个多民族、多文化的社会背景中学习、生活。然而,长期以来,他们面对的课程和课堂生活却以主流文化背景为特征,他们所在学校的课程照搬内地发达地区的课程,对他们本民族丰富的多元文化鲜有提及。研究表明,对儿童有意义且适合他们兴趣的知识并不局限于主流文化的范围,相反所属亚文化的内容更能激发他们学习的动机^[1]。在少数民族学生的观念中,一旦意识到自己的文化不受重视时,便可直接导致他们学业的失败。当学校教育中主流文化下的亚文化被忽视时,文化的冲突往往在儿童幼小的心灵里产生作用,这就必然导致学校中的跨文化教育。因此,在肃北蒙古族中小学校本课程资源的开发与利用中,传承蒙古族优秀传统文化,结合实际开展多元文化教育,以激发肃北蒙古族自治县中小学生对课程的兴趣,增强学校对学生的吸引力,使基础教育课程更具适应性便成为肃北蒙古族中小学校本课程资源开发与利用的重要任务。在此基础上,将肃北蒙古族养生健身文化引入学校体育教学中,对于提高该地区学校体育教学水平起着举足轻重的作用。

1 研究方法

1.1 文献资料法

本文的研究参阅了有关肃北蒙古族民俗、民情方面的书籍及相关的科研论文。

1.2 访问调查法

访问了肃北蒙古族民俗学者僧格博士,实地调查并与肃北蒙古族部分体育工作者及部分群众进行了座谈。

2 肃北蒙古族养生健身文化

2.1 肃北蒙古族饮食生活民俗中的养生健身文化

(1) 酥油奶茶:蒙古族每天离不开茶,除红茶外,所有蒙古族人几乎都有饮奶茶的习惯,他们每天早上要做的第一件事就是煮奶茶,煮奶茶最好用新打的净水,烧开后,冲入放有茶末的净壶或锅,慢火煮2~3分钟,再将鲜奶和盐加入,烧开即可。蒙古族的奶茶有时还要加黄油,或奶皮子,或炒米等,其味芳香、咸爽可口,是含有多种营养成分的滋补饮料。有人甚至认为三天不吃饭菜可以,但一天不饮奶茶不行。蒙古族还喜欢将很多野生植物的果实、叶子、花用于煮奶茶,煮好的奶茶风味各异,有的还能防病治病。

(2) 蒙式点心:将青稞洗净晾干,炒熟,磨成粗粉,拌上酥油,再加上蕨麻、葡萄干、白糖等,用手搅拌,捏成块状,谓之糌粑,又称蒙式点心,味道鲜美,别具一格,具有极高的营养价值。

(3) 奶制品:奶制品种类较多,常见的有甜奶、酸奶、奶皮子、酥油、奶果子、焦奶豆腐、奶油、稀奶油、奶油渣、酪酥、奶粉等。奶制品的营养价值非常高,其不仅是蛋白质和维生素的重要来源,还能补充大量优质的钙,是老少皆宜的营养佳品。

(4) 马奶酒:多用马奶、山羊奶、骆驼奶酿制。蒙古族等民族古代过着“逐水草而迁徙”的游牧生活。为防饥渴,常在随身携带的羊皮袋中装些马奶。由于整天颠簸,马奶的乳清和乳渣分离开来,乳渣下沉,乳清上浮并成了具有催眠作用的奶酒。其制作方法是马奶倾入羊皮袋或其他容器中,不时用木棒搅动,数日后待其发酵变酸便可饮用。马奶酒通常色白而味浊,微酸而略有膻味。若搅拌7~8日乃至更长时间,则色清而味甜且无膻味,谓之“黑马奶”。马奶酒有滋补强身、健胃补肾和治疗肺结核的功能。

可以在学校卫生课或体育理论课上(因天气原因无法上户外课的时候)增加蒙古族饮食文化科学性的讨论,以及营养与运动及健康的关系,使蒙古族青少年从小保持本民族这些良好的饮食行为习惯。

2.2 肃北蒙古族信仰民俗中的养生健身文化

肃北蒙古族崇尚自然,讲究爱护一草一木,忌讳随意拔草、折木和挖石,忌砍伐或连根拔除独立的树木。狩猎讲究避开野生动物繁殖期,忌猎哺乳的动物。讲究水源的清洁,忌在泉眼里洗手脚,倒入污物,在其附近堆放污物,禁止随地大小便。讲究山川、河流的清洁,忌乱堆污物或向河湖中倒入有害的东西。他们认为鹿是有福气的动物,猎鹿是封杀福气,忌讳猎鹿。他们认为熊有知人祸福的灵气,绝不轻易害人,忌猎杀熊,若猎杀,要请喇嘛念经消灾^[2]。

在“世上万物以天地为根”的自然本体价值意识导向下,游牧人感悟到自己的一切(包括物质财富、精神享受及人本身)都是天父、地母赐予的,没有大自然,游牧人一天也不能生存。一旦明确了自己对自然的依赖关系后,他们崇拜自然,发自内心地热爱他们赖以生存的自然界,爱山、爱水、爱草、爱树、爱原野上自生的动物(野生动物),用诚实的心灵和自觉的行动回报大自然的恩泽。肃北蒙古族崇尚自然,爱护自然,达到人与自然的和谐、平衡,这有利于他们的养生健身。

因此,肃北蒙古族学校建设体育场地时,也应因地制宜,充分利用原有的绿色草皮,这样既能很好地保护生态环境,又能降低办学成本,节约资金,也不失为解决民族地区经济相对落后、办学困难的手段之一。

2.3 肃北蒙古族竞技游艺民俗中的养生健身文化

(1) 赛马:肃北蒙古族很久以前就有赛马的传统,多数是结合祭敖包、祭神时群众自发地进行竞赛。如一年一度祭敖包、祭泉水、祭山川时,驮上“甘久尔”(经卷)绕牧场一周。此时,有许多年轻人跟随前往,他们在路上往往进行赛马。赛马的过程中自然涌现出许多好马,大家公认夺魁的马为骏马(冠军马的意思)。现在每逢大的喜庆活动如那达慕大会等必须有赛马活动。参赛的马要从马驹就开始训练,所以肃北民谣有“骏马从驹就驯起,做人从小就教起”之说。赛马根据马匹的体质和速度分为远距离赛、近距离赛和走马赛3种类型。

(2) 摔跤(搏克):肃北蒙古族青年男子历来喜欢摔跤,他们在放牧、出外打猎有空时就摔跤,在大的喜庆节日以及剪马鬃、拔牛毛、剪羊毛、擀毡的劳动之余也常常进行摔跤比赛,先后涌现出了许多优秀的摔跤手。

(3) 踢毽子:从内容上看有跳、蹦、踢、抛、接踢、对踢等动作。从踢毽子的形式来看,有用踢得多与少比胜负的,这种形式主要在2~3个人之间进行;有分人踢毽法,即把所有参加踢毽子的人分成2组(每组5~10人)进行对踢赛。比赛时,各组派2人面对面站立,另有一人在他们中间抛一个毽子让2个人争,谁先抓住谁先开始踢,哪一组先踢完,以踢得多少决定胜负(踢毽子时各组每人出场一次,一个人在踢的过程中踢完多少是多少,不重复踢)。毽子有马鬃做的、布袋装沙子做的、羽毛做的3种。踢毽子的活动在肃北蒙古族中比较普遍,是中青年特别是青年在冬季进行的一项传统健身活动。

(4) 跳绳:跳绳运动主要在青年人中进行,由两个人拉一长绳,各抓绳头站立,先把绳子放在腰部试跳(实际上是跳高),再根据跳的情况逐步把绳子往高处拉,然后让其他人跳,比谁跳得高。这是一种游戏性的体育健身活动形式。

(5) 拔河:拔河这种体育活动在肃北蒙古族中主要是结合生产劳动进行的。新绳搓成后,拧力还不太均匀,由2个人将绳两头抓住,用力往各自的方向拉,这样一方面把新绳拉匀了,另一方面也达到了体育锻炼的目的。新毡擀成后也进行拔河,当每一块新毡擀成后,都由几个人将新毡的两头抓牢,对坐在地上用力拉平新毡,这也是一种拉绳(拔河)形式的健身活动。

以上这些独特的蒙古族体育文化,适合学校开展的项目是摔跤(搏克)、踢毽子、跳绳、拔河,尤其是摔跤(搏克)。2004年7月28日在锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗举行的2048名摔跤手参加的搏克比赛将蒙古族的传统体育项目——搏克载于吉尼斯世界记录。吉尼斯世界记录申报中心见证官吴晓红女士对挑战吉尼斯世界记录的西乌珠穆沁旗2048名摔跤手参加的搏克大赛进行了全程见证,并现场颁发了英国吉尼斯世界记录有限公司授权颁发的证书。这次由2048名成人男子参加的搏克大赛是有史以来在同一时间、同一地点参赛人数最多、规模最大的搏克赛事。已经被列入全国少数民族运动会的搏克运动正在走向全国,并逐步走向世界;2004年内蒙古自治区教育厅规定:搏克为现代蒙古族首选体育项目,并将搏克列为全区中、高校体育比赛的正式项目^[3]。在这种形势下,甘肃肃北蒙古族自治县应规定中、小学校体育课开设搏克课程,传授有关搏克等蒙古族传统体育项目的理论知识和技术技能。这样才能把蒙古族的体育文化融入到学校体育教学中,使蒙古族的传统体育项目更具时代性。蒙古族传统体育项目是一笔文化财富,必须利用教育的渠道来聚敛。学校是体育的摇篮,是传统体育走向规范化、科学化、普及化的必由之路,不仅可以继承和发扬传统体育文化资源,而且可增进民族团结,树立民族自信心和自豪感,增强民族凝聚力,有利于营造良好的民族体育文化氛围和创造富有地区文化特色的体育项目。

(6) 蒙古族舞蹈:蒙古族是能歌善舞的民族。蒙古族舞蹈的特点是节奏明快、热情奔放、语汇新颖、风格独特。动作多以抖肩、翻腕来表现蒙古族姑娘欢快、热情、开朗的性格。男子的舞姿造型挺拔、豪迈,步伐轻捷、洒脱,表现出蒙古族男子剽悍、英武、刚劲、有力之美。肃北蒙古族舞蹈主要有酿酒舞、敬酒舞、鹰舞、安代舞和筷子舞等。

可以将其中的酿酒舞、鹰舞、安代舞和筷子舞纳入到中小学体育课教材中(添加在健美操中或准备活动中)。因为蒙古族舞蹈是蒙古族人民创造的文化、艺术遗产,应将其中经典的内容自然地融入课堂教学,使其成为学生成长的文化养分。在施教中,通过引导学生对一些基本舞蹈动作、手势、步法的学习,使学生了解舞蹈是用美的身体动作和形象来反映生活的,舞蹈动作是提炼、加工、条理化了的身体动作,理解舞蹈与生活的关系,得到多角度、多方面、多渠道的情感体验,既能体现蒙古族舞蹈的健身价值,又能体现其娱乐价值,从而使学生的身心得到锻炼。

3 结论

(1) 肃北蒙古族养生健身文化中的许多内容适合进入学校。将其引入学校体育校本教材中有利于对蒙古族民族文化的传承与发展。少数民族地区学校教育的民族文化遗产是文化全球化和多元化发展的必然走向,是构建社会主义和谐社会的必然

西部地区中小学骨干教师成长与发展状况调查

杨志恒, 高红菊

(陇东学院, 甘肃 庆阳 745000)

摘要:通过对百余名骨干教师的调查,我们发现西部地区中小学骨干教师成长与发展的基本情况是:学历达标率高、任教时间长;忠诚于并热爱教师职业;有坚定的职业信念以及可供借鉴、学习的榜样,成就动机强烈;能够自觉学习并尝试运用教育教学理论开展教育教学改革;喜欢钻研,善于向有经验的同行学习;师生关系和谐,容易与学生交流和沟通等。

关键词:中小学;骨干教师;成长;发展

中图分类号: G526.5

文献标识码: B

文章编号: 1671-1246(2008)02-0027-02

振兴民族的希望在教育,振兴教育的希望在教师。教师是教育理念向教育实践转换的主体,是教学改革的实施者和教学质量的保证者。骨干教师是教师队伍中最活跃、最具生命力的力量,是21世纪基础教育振兴的中流砥柱。为贯彻《面向21世纪教育振兴行动计划》与《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,实施“跨世纪园丁工程”,从20世纪末开始,全国各级教育行政部门都在积极开展骨干教师的选拔和培训工作。一些专家、学者也开始关注中小学骨干教师的成长与发展问题。近年来,我们运用问卷调查和追踪访谈的方法,对甘肃省庆阳市、平凉市2003年以前评选出来并参加过省级第一、第二次培训的百余名骨干教师的成长与发展情况进行了调查。通过调查,初步了解了西部地区中小学(重点是农村中小学)骨干教师成长与发展的基本情况。我们认为了解这些情况,可以为骨干教师进一步成长提供帮助,同时也可以为其他非骨干教师的成长与发展提供借鉴作用。

从调查结果看,西部地区中小学骨干教师成长与发展的基本情况如下。

1 学历达标率高,任教时间长

从调查结果来看,被调查的骨干教师学历达标率较高,其中,中学骨干教师的学历基本上是本科,还有2.4%的骨干教师

学历在本科以上;小学骨干教师的学历基本上是大专,只有4.5%的骨干教师学历在大专以下。无论中学还是小学,骨干教师的任教时间都比较长,其中,任教15~20年的教师占被调查教师总数的34.6%;任教21~30年的教师占52.5%;还有11.6%的教师任教时间在30年以上;任教时间少于15年的教师仅占1.3%,所占比例很小。

2 忠诚于并热爱教师职业

调研结果表明,虽然有一部分教师是因为“没有其他更好的选择”或考虑到“教师的工作稳定才报考师范院校的”,但选择“喜欢教师这个职业而报考师范院校”的教师明显多于选择其他2个选项的教师。这说明他们在选择当教师的时候,就对教师这个职业有着特殊的、朴素的感情。对于教师职业,93.1%的骨干教师表示他们“很喜欢这个职业”,其中,89.3%的骨干教师认为当教师能时常体验到一种幸福和快乐,只有6.9%的骨干教师表示他们对这一职业“不抱什么希望,是不得已而为之,但在位的时候,会尽力做好”。这说明无论出于什么原因,选择了教师这一职业以后,大多数人都会热爱这一职业并能从这一职业中寻找并获得幸福感。

3 有坚定的职业信念以及可供借鉴、学习的榜样,成就动机强烈
在被调查的骨干教师中,有55.2%的教师有明确的、长期信

基金项目:本研究由甘肃省中小学教师继续教育研究指导中心和陇东学院提供资助

要求,是促进少数民族地区经济和社会发展的必然选择。少数民族地区学校教育传承民族文化的目标,主要是使学生在了解和掌握本民族优秀文化成果的同时,形成对本民族文化的情感、态度和价值观。少数民族地区学校教育的民族文化遗产实为必需。这是因为要使少数民族地区的学生获得国家认同和民族认同,确定自己最佳的发展方向,学校有必要在传承国家主体民族文化的基础上,传承当地少数民族的文化^[4]。

(2) 加强师资队伍建设。如向博克项目开展得好的地区学习,采取走出去、请进来的方式,有目的、有计划地安排教师参加各种培训;也可邀请专家学者来校讲学授艺,进行跨地区的广泛交流,提高师资队伍的业务素质。

(3) 加强教材建设力度。配合肃北蒙古族地区中小学校本

课程开发的大环境,积极组织民族地区的体育专家进行体育教材校本化的研究,以期为提高民族地区的办学效率及该地区的全民健身水平贡献力量。

参考文献:

- [1] 李定仁, 马正学. 甘南藏族中小学校本课程开发研究[J]. 西北师范大学学报(社会科学版), 2006, 43(2): 98-104.
- [2] 李玉宁. 甘肃蒙古族文化形态与古籍文存[M]. 兰州: 甘肃民族出版社, 2003.
- [3] 吉如河, 高娃. 蒙古族传统体育文化发展的现状及对策研究[J]. 体育文化导刊, 2005, 10: 66-68.
- [4] 曹能秀, 王凌. 少数民族地区的学校教育和民族文化遗产[J]. 云南师范大学学报(哲学社会科学版), 2007, 39(2): 64-68.▲