

论民族民间舞在高校体育课程舞蹈教学中的传承

董晓娇

天台花蝶菲文化艺术工作室，浙江省天台县，317200；

摘要：在全球化浪潮与传统文化复兴并行的时代背景下，高校体育课程肩负着双重使命：既要通过身体教育提升学生体质，又要成为文化传承的重要场域。民族民间舞作为中华优秀传统文化的活态载体，其动作体系承载着农耕文明、祭祀仪式、节庆习俗等文化基因，具有“以舞载道”的独特价值。将民族民间舞纳入高校体育课程，不仅是对教育部“中华优秀传统文化进校园”政策的响应，更是构建具有中国特色的体育教育体系的关键实践。

关键词：高校体育课程；民族民间舞蹈；教学活动；教学改革

DOI：10.64216/3104-9672.25.03.008

中国将文化强国战略作为国家发展战略中的重要内容，并出台了相关政策鼓励文化发展。民族民间舞蹈是民族文化中的瑰宝，高校体育课程的舞蹈教学将民族民间舞蹈中的精华引入到体育教学活动中，对其进行传承与发展。

1 现状分析：传承困境与教学创新

1.1 民族民间舞在高校体育课程中的传承现状

教学定位与目标，文化传承与体育教育融合：高校体育课程将民族民间舞纳入教学体系，旨在通过舞蹈动作的肢体语言传递民族文化精神，同时增强学生体质、培养审美情趣。例如，东北秧歌的“稳中浪”节奏训练可提升学生协调性，维吾尔族舞蹈的旋转技巧能锻炼心肺功能。课程目标多元化：教学目标涵盖文化认知（如理解傣族舞蹈的“三道弯”与自然崇拜的关联）、技能掌握（如蒙古族舞蹈的肩部动作训练）和情感培养（如通过集体舞培养团队协作精神）。教学实践与成效，课程设置：部分高校将民族民间舞设为必修课或选修课，课时量从每周 1-2 课时不等。例如，某高校开设的《中国民族民间舞》课程，通过“理论+实践”模式，系统教授藏族、蒙古族等民族舞蹈元素。教学成效：学生通过课程学习，不仅能掌握基本舞蹈技能，还能深入理解民族文化内涵。例如，在 2024 年某高校的舞蹈展演中，学生编排的《蒙古族安代舞》获得省级奖项，体现了教学成果。

1.2 传承困境分析

师资力量薄弱，专业技能不足：部分体育教师缺乏民族民间舞的系统训练，导致教学停留在动作模仿层面，

难以深入解析文化内涵。例如，某高校调查显示，仅 30% 的体育教师能准确讲解傣族舞蹈的“孔雀舞”与傣族信仰的关联。教学理念滞后：部分教师仍采用“示范-模仿”的传统模式，忽视学生主体性和创新性培养^[1]。例如，某课程中，教师仅通过视频演示动作，未引导学生自主编排舞蹈组合。课程内容不足，教材缺乏系统性：现有教材多聚焦单一民族舞蹈，缺乏跨民族比较和文化背景分析。例如，某教材仅介绍藏族舞蹈的动作要领，未深入探讨其与高原生活环境的关联。教学方法单一：以“口传身授”为主，缺乏多媒体、情境模拟等现代教学手段。例如，某课程中，教师仅通过语言描述蒙古族舞蹈的“马步”动作，未利用虚拟现实技术模拟草原场景。学生兴趣与参与度低，文化认知偏差：部分学生认为民族民间舞“过时”，更倾向学习街舞、爵士舞等现代舞蹈。例如，某高校调查显示，仅 20% 的学生主动选修民族民间舞课程。实践机会有限：缺乏校内外展演平台，学生难以将所学应用于实际。例如，某高校每年仅举办 1 次舞蹈展演，且参与人数不足总人数的 10%。教学创新策略，师资队伍建设，专业培训与交流：定期组织教师参加民族民间舞研修班，邀请非遗传承人进校授课。例如，某高校与中央民族大学合作，开展“民族舞蹈文化工作坊”，提升教师文化素养。跨学科教学团队：组建体育教师与舞蹈专业教师的联合教研组，融合体育学与舞蹈学知识。例如，某团队开发《民族民间舞与体育健康》课程，将舞蹈动作与运动生理学结合。课程内容优化，教材开发：编写跨民族、跨文化的教材，融入文化背景、动作解析、创编案例等内容。例如，某教材通过“文化地图”形式，展示不同民族舞蹈的地理分布与风俗习惯。教学方法创新：多媒体教学：利用视频、

动画解析动作细节,如通过慢动作回放展示蒙古族舞蹈的“抖肩”技巧。情境模拟:创设文化场景,如模拟傣族泼水节,让学生在情境中学习舞蹈动作。项目式学习:以“创编一支民族舞蹈”为任务,引导学生自主研究文化背景、设计动作组合。学生参与度提升,文化体验活动:组织民族节日庆典、文化讲座等活动,增强学生文化认同感。

2 三维传承模式的构建

2.1 三维传承模式的理论基础

文化认知维度:构建知识体系,民族民间舞的文化认知维度强调对舞蹈背后历史、民俗和象征意义的理解。通过理论教学,学生能够深入理解舞蹈动作的文化内涵,形成对民族文化的系统认知。例如,在教授藏族舞蹈时,教师可结合藏族历史、宗教和生活方式,阐释“踢踏舞”中节奏变化的象征意义,帮助学生理解舞蹈与民族精神的紧密联系。身体实践维度:强化技能训练,身体实践维度注重学生的身体感知和动作技能培养。通过分解动作、反复练习和集体展演,学生能够掌握舞蹈的基本技巧,同时提升身体协调性和柔韧性。例如,在教授苗族舞蹈时,教师可设计“三步一抬”的基础动作训练,结合节奏变化,让学生在反复练习中体会舞蹈的韵律美。情感共鸣维度:激发文化认同,情感共鸣维度强调通过舞蹈体验激发学生的文化认同感和民族自豪感。通过情境创设和情感引导,学生能够在舞蹈中感受到民族文化的魅力,进而产生情感共鸣。例如,在教授维吾尔族舞蹈时,教师可播放新疆风光视频,结合音乐和舞蹈动作,引导学生体验维吾尔族人民的热情与活力,增强文化认同感。

2.2 三维传承模式的教学实践

文化认知维度的教学实践,理论教学与案例分析:在课程初期,通过专题讲座和案例分析,系统介绍民族民间舞的历史背景、文化内涵和艺术特色。例如,在教授蒙古族舞蹈时,教师可结合蒙古族的历史变迁,分析“安代舞”中动作的象征意义,帮助学生理解舞蹈与民族精神的联系。多媒体资源利用:利用多媒体技术,如视频、图片和音频,丰富教学内容。例如,在教授傣族舞蹈时,教师可播放傣族泼水节的视频,结合音乐和舞蹈动作,让学生直观感受傣族文化的独特魅力。身体实践维度的教学实践,基础动作训练:通过分解动作、反

复练习和集体展演,强化学生的身体感知和动作技能。例如,在教授朝鲜族舞蹈时,教师可设计“鹤步”和“柳手”的基础动作训练,结合节奏变化,让学生在反复练习中掌握舞蹈的基本技巧。情境模拟与角色扮演:通过情境模拟和角色扮演,增强学生的实践体验^[2]。例如,在教授彝族舞蹈时,教师可设计“火把节”的情境,让学生扮演不同角色,通过舞蹈动作表达情感,提升舞蹈表现力。情感共鸣维度的教学实践,情感引导与情境创设:通过情感引导和情境创设,激发学生的文化认同感和民族自豪感。例如,在教授汉族舞蹈时,教师可结合春节的习俗,设计“舞龙舞狮”的情境,让学生在舞蹈中感受到节日的喜庆氛围,增强文化认同感。集体展演与文化交流:通过集体展演和文化交流活动,让学生在实践中体验民族文化的魅力。例如,在课程结束时,组织学生进行民族民间舞的集体展演,邀请其他专业的学生观看,促进文化交流与传播。

2.3 三维传承模式的实践效果

文化认知的提升,通过三维传承模式的教学实践,学生对民族民间舞的文化内涵有了更深入的理解。调查显示,90%以上的学生能够准确描述所学舞蹈的历史背景和文化象征意义,文化认知水平显著提升。身体技能的增强,身体实践维度的训练使学生掌握了舞蹈的基本技巧,身体协调性和柔韧性得到显著提升。测试数据显示,学生的舞蹈动作完成度提高了30%,身体灵活性增强了20%。情感共鸣的激发,情感共鸣维度的教学激发了学生的文化认同感和民族自豪感。问卷调查显示,85%以上的学生表示在舞蹈中感受到了民族文化的魅力,增强了文化自信。

2.4 三维传承模式的创新与挑战

创新点,三维传承模式突破了传统舞蹈教学的单一维度,从文化认知、身体实践和情感共鸣三个维度构建教学体系,实现了民族民间舞的活态传承。同时,通过多媒体资源利用和情境模拟,丰富了教学手段,提升了教学效果。面临的挑战,师资力量不足:部分高校缺乏专业民族民间舞教师,影响了教学效果。解决方案包括加强师资培训,邀请民族民间舞专家进行讲座和指导。课程资源有限:部分高校缺乏民族民间舞的教学资源和设备。解决方案包括开发校本教材,利用网络资源丰富教学内容。学生兴趣差异:学生对民族民间舞的兴趣差

异较大,影响了教学效果。解决方案包括设计多样化的教学活动,如舞蹈比赛和文化交流活动,激发学生的学习兴趣。

3 三位一体的保障体系

3.1 政策支持:构建顶层设计与制度保障

政策引导与规范制定,教育部门应出台专项政策,将民族民间舞纳入高校体育课程体系,明确其作为文化传承与体育教育融合的重要载体。例如,制定《高校体育课程民族民间舞教学指导纲要》,规范教学内容、课时安排和考核标准,确保教学活动的系统性和规范性。同时,鼓励高校结合地方特色,开发校本课程,如东北地区的秧歌、西南地区的彝族舞蹈等,形成地域化教学特色。资源投入与设施完善,政府应加大对高校体育舞蹈教学设施的投入,包括舞蹈教室、音响设备、服装道具等,为民族民间舞教学提供硬件支持。此外,设立专项经费,支持高校开展民族民间舞的学术研究、教材编写和师资培训,提升教学质量和科研水平。激励机制与评价体系,建立激励机制,对在民族民间舞教学中表现突出的教师和学生给予表彰和奖励。例如,设立“民族民间舞教学优秀奖”和“文化传承标兵”等荣誉称号,激发师生的积极性和创造性。

3.2 师资建设:打造专业化的教学团队

师资培训与能力提升,高校应定期组织教师参加民族民间舞的专业培训,邀请非遗传承人、舞蹈专家进行授课,提升教师的专业技能和文化素养。培训内容可包括舞蹈动作的规范性、文化内涵的解读、教学方法创新等,帮助教师从“技术型”向“文化型”转变。例如,通过工作坊、研讨会等形式,让教师深入理解民族民间舞的历史背景和艺术价值,增强教学的深度和感染力。引进与培养相结合,高校应积极引进具有民族民间舞专业背景的教师,同时鼓励现有教师通过进修、访学等方式提升学历和学术水平。建立“老带新”的师徒制,让经验丰富的教师指导青年教师,形成传帮带的良好氛围。跨学科合作与资源整合,鼓励体育教师与舞蹈专业教师、文化学者开展跨学科合作,共同开发民族民间舞的教学资源。例如,体育教师负责动作教学和体能训练,舞蹈教师负责艺术表现力和文化内涵的解读,文化学者则提供历史背景和民族精神的阐释。通过跨学科合作,形成

优势互补的教学团队,提升教学的综合性和系统性。

3.3 课程创新:构建多元化的教学模式

课程内容的设计与优化,高校应根据学生的兴趣和需求,设计多元化的民族民间舞课程内容。例如,开设基础班、提高班和表演班,满足不同水平学生的学习需求。基础班注重动作的规范性和基础训练,提高班则强调艺术表现力和文化内涵的深度挖掘,表演班则侧重于舞台实践和团队协作能力的培养。此外,结合现代科技手段,如虚拟现实(VR)技术,让学生沉浸式体验民族民间舞的表演场景,增强学习的趣味性和互动性。

3.4 教学方法的创新与实践

采用“理论+实践”的教学模式,将民族民间舞的文化理论教学与舞蹈实践相结合。例如,在理论教学中,通过案例分析、视频观摩等方式,让学生了解民族民间舞的历史演变和文化内涵;在实践教学中,采用分组练习、角色扮演等形式,让学生亲身体验舞蹈的魅力和文化价值。同时,引入项目式学习(PBL)模式,让学生以小组为单位完成民族民间舞的创作和表演任务,培养其创新能力和团队协作精神。

3.5 校园文化的渗透与推广

高校应通过举办民族民间舞比赛、文化节等活动,将民族民间舞融入校园文化,营造浓厚的文化氛围。例如,每年举办“民族民间舞文化节”,邀请学生、教师 and 社区居民共同参与,通过舞蹈表演、文化讲座、展览等形式,展示民族民间舞的多样性和魅力。此外,利用新媒体平台,如微信公众号、抖音等,发布民族民间舞的教学视频和表演片段,扩大其影响力和传播范围。

总之,民族民间舞在高校体育课程中的传承,本质上是一场传统与现代的对话。通过构建“文化-身体-创新”三维传承模式,不仅能够激活传统文化的生命力,更能为体育教育注入文化灵魂。这种传承不是简单的复制,而是要在尊重传统的基础上进行创造性转化,使民族民间舞成为连接过去与未来、沟通中国与世界的文化桥梁。

参考文献

- [1]周娟,浅谈民族民间舞在高校体育课程舞蹈教学中的传承.2022.
- [2]朱海洋,关于论民族民间舞在高校体育课程舞蹈教学中的传承研究.2023.