

# 少数民族集体舞蹈走向体育课堂的探究

周立凤

重庆市九龙坡区石坪桥小学校

**[摘要]**在体育课堂中引入民族集体舞既可以在准备活动和放松活动环节中使用,起到愉悦放松的作用,又可以当成一种身体素质的锻炼手段。同时各民族集体舞也融合了各民族传统文化,让学生了解体会其魅力进而喜欢、热爱每个民族,最终爱我这个多民族的祖国。

**[关键词]**小学体育;民族集体舞;达体舞;摆手舞;锅庄舞

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1783

我国是多民族国家,各民族都有自己灿烂的文化,在民族大发展大融合的今天,通过对少数民族集体舞蹈了解、感受、体验少数民族集体舞蹈的民间艺术的魅力,进而热爱我们民族大家庭的每一个成员。

少数民族集体舞蹈作为体育教学过程中的优秀资源,我们要不断创新少数民族集体舞蹈内容,把少数民族集体舞蹈引入课堂活动当中,促进学生的不断发展。本文从“少数民族集体舞蹈内容的改编与创新,少数民族集体舞蹈组织形式的改编与创新,两个方面入手,阐述了少数民族集体舞蹈进入课堂,对少数民族集体舞蹈的重视开发,从而采用各种方法促使少数民族集体舞蹈融入学生的体育活动当中。少数民族集体舞蹈有着形式简单、种类繁多、便于操作、富有情趣等特点,组织学生开展各式各样的少数民族集体舞蹈,促使学生的体能逐步得到增强,进一步使学生的智力得以开发,从而使学生的生活更加丰富,同时,还能培养学生合作的品质,因此,我们可以根据学生的年龄特点,进一步把少数民族集体舞蹈融入学生的体育活动当中,促使学生能够得到更好的发展。

在体育课中学生的准备活动和放松活动中都可以引入少数民族集体舞蹈。其中彝族的达体舞,土家族的摆手舞,竹竿舞,藏族的锅庄舞比较常见。

## 一、彝族达体舞引入体育课堂

“达体舞”意为“踏地而舞”:达体舞在凉山具有悠久的历史,有极其广泛的群众性以及较高的娱乐性。其音乐融彝族传统音乐和现代音乐为一体,悠扬流畅,优美动听,飘逸潇洒;其舞蹈程式简练明快,热情奔放,深沉优美;其形式集参与性、自娱性、互动性为一体,易学易跳,男女老幼都宜,适合不同的场地和空间,少则数人,多则上万人同舞、同乐。这种舞蹈男女老少皆宜,不受环境、时间、人数、道具以及音乐伴奏等条件的限制。在联合国教科文组织的号召下,国际社会对“人类口头和非物质遗产”的保护给予了前所未有的高度关注,我国政府也先后采取了一系列重要措施。彝族人民千百年来世代传承的音乐舞蹈传统和口头艺术表达,也是我国非物质文化遗产中的一宗重要传承,“达体舞”就是从彝族传统歌舞艺术百花园中提炼、规范、编创而成的一种集体舞或广场舞。

### (一) 彝族达体舞内容的改编与创新

现在达体舞主要包括达体舞第一套、达体舞第二套、阿诗且(一)、阿诗且(二)、阿诗且(三)共计5套舞蹈。借助网络的各种平台学习舞蹈的基本动作,通过熟悉基本动作后再做完整的一套操再过度到舞。学习的时候可以从简到难,先学习第一

套。第一套的动作也是从简到难编排的,音乐是四拍子的,两个小节八拍完成一个动作。然后是循环,跟一般人的动作习惯差不多,与我们的广播体操一致。动作主要体现在脚步上——踏地而舞也,手上动作相对简单。达体舞第一套分跺脚、晃步3、平跳、踏脚、对拍、大家跳几个基本动作,在课堂教学中,在准备活动或者放松活动甚至游戏活动中,就可以把它们分为几节操,使用分解动作教学,熟悉动作后加入音乐,从单一动作变成操直到舞。这样既把枯燥的体育动作变为有趣的舞蹈动作,学生兴趣得到激发,课堂气氛得到活跃,也增加了对民族文化的了解,对彝族人民千百年来世代传承的音乐舞蹈传统和口头艺术表达的切入,也是对我国非物质文化遗产中的传承,从而更加热爱祖国,热爱这个多民族这个大家庭。

学生学会了基本动作以后,还可以进一步运用在学生素质训练中。一般在课堂中学生的身体素质训练集中在跑和跳中,训练中的效果在于训练的质量,训练的质量又体现在练习的强度和练习时间。达体舞的动作主要集中在脚上,跺脚、晃步、平跳、踏脚、对拍这几个动作在一般节奏时相当于慢跑的强度,对身体来说是属于热身运动,加快节奏的情况下会对体能也会有较大的要求也就成了体能的训练,如果采用两队比赛,通过不断提高节奏的速度,让学生跟上节奏,强度又会提升。在这种运用下,在玩乐中能完成热身、训练、竞技、放松的课堂任意环节,学生势必兴趣高,兴奋强,积极参与。

### (二) 彝族达体舞组织形式的改编与创新

彝族达体舞组织形式结合体育课可以是体操队形,分成四列横队,纵队,四个小组组成的四个小圆圈,不分组全班的大圈。

在初步学习阶段可以先独立学习,然后二人、四人小组学习,相互学习动作、纠正动作。在音乐伴奏上用体操的一二三四五六七八,二二三四五六七八的口令来指挥,或者用更简化的口令,一二三四、二二三四、三二三四、四二三四来指挥,配合分解动作,也为音乐的选用做好铺垫。因为达体舞的音乐主要是四拍子音乐的,除了选用彝族达体舞音乐,也可以用其他四拍子乐曲尝试改变乐风让体验更有趣,更贴近生活。

在基本掌握动作后可以变四人小组变为四列纵队进行让学生之间的配合更密切,更感觉是一个集体。同时也可以围成小圈进行,让学生相互之间近距离的可以看见,看见彼此的动作,看见彼此的笑脸。看见彼此的动作可以相互发现动作的不足,促进学习。看见彼此的笑容,可以让彼此的愉快在笑脸中传播,让学习活动其乐融融。

在熟悉动作之后,采用大圈,全体学生进行,让学生感受大集体的和谐,促进学生爱同学、增进学生间的友谊,热爱班集体。

在熟练掌握动作并且动作自如的情况下,可以加速表演。即把节奏加快,让舞蹈变得更热烈起来,运动强度提起来。到了一定强度,随着节奏更快,动作的难度就上来了,也可成为一种比赛,看谁的动作快、动作准、动作配合更密切,动作不会手忙脚乱,有点像斗舞。

组织形式和学习阶段相互配合,让学生在课堂里学会舞蹈动作,学会跳达体舞,体会彝族达体舞的魅力,亲近彝族,认可彝族文化。认识了彝族人民的精神风貌,跳着团结和友谊的舞蹈,从而热爱我们民族大家庭的每一个成员。

## 二、土家族摆手舞(酉阳摆手舞)引入体育课堂

离我们重庆市最近的最熟悉的是少数民族舞蹈是酉阳摆手舞。酉阳摆手舞是重庆市酉阳土家族苗族自治县传统舞蹈,国家级非物质文化遗产之一。

从资料是课查到其历史悠久:酉阳摆手舞的起源可以追溯到上古巴人时期,期盛行在明清时,它具有重庆山区独特的民族个性和地区特色。舞蹈动作多模仿日常生活动作是生活情境的一种再现,生活气氛浓郁,动作舒展大方,表现出土家人粗犷豪放的性格。

其舞蹈动作更加复杂更丰富更有生活情趣。动作除了一般的“单摆”、“双摆”以外还有生活气息特别的故事化的戏剧化的“抖蛇蚤”、“撵野猪”、“叫花子烤火”、“螃蟹上树”、“岩鹰展翅”、“状元踢死府台官”动作组合。连队列都体现出丰富的民族地方特色有环形摆、双圆摆、双铜钱、插花摆、一条龙、螺丝旋顶、绕山涉水等三十多种。这些动作如果能引入课堂,学生听到名字就会有极大兴趣,同时也能让学生理解特色鲜明的民间文化,感受丰富多彩的民间活动。看那些迁徙舞模拟的动作涉及撵野猪、网山羊、找果子、叫花子烤火、螃蟹上树、抖蛇蚤、岩鹰展翅、状元踢死府台官;生活舞的有扫地、挽麻团、纺棉纱、打蚊子、牛擦背、打耙、照镜子、喝豆浆、打草鞋等动作;农事舞中多模拟积肥、挖土、播种、栽秧、割谷、挞谷、挑谷、摘谷、种棉花、撒小米等动作

参舞者以基本动作单摆、双摆和回旋摆,同手同脚,伴随着“咚咚哐、咚咚哐、咚咚哐、咚咚哐”的节奏,展示各种舞姿。

### (一)土家族摆手舞内容的改编与创新

土家族摆手舞尽管如此丰富多彩,在具体进入课堂时,我们不能贪多求全,主要从现在比较流行的常见的农事舞进行学习。首先以基本动作单摆、双摆和回旋摆为主进行学习,先注意由简单到复杂,由简单的组合动作熟悉过后加入有趣的生活化的动作。要让学习过程充满快乐才是根本,让学生体会到愉悦的充满想象力的舞蹈动作,进而喜欢并激发学习热情。

### (二)土家族摆手舞组织形式的改编与创新

土家族摆手舞组织学习,我们也应该在体育课的准备活动、热身活动以及放松活动中进行。在具体学习,练习等过程借鉴前面达体舞的方式方法,大同小异。

## 三、藏族锅庄舞引入体育课堂

从网络百度得来的资料了解,藏族锅庄舞引入体育也是非常合适的。由于锅庄舞的节奏有差异,对此舞者也要作相应的调整。它的调整过程符合我们身体活动规律。

首先第一阶段它要求跳舞的人,开始跳的时候动作只需要比较慢地,而且跳的节奏较舒缓,步伐较轻盈。这个阶段和我们的体育课的准备活动差不多,运动量小,运动在于对身体的唤醒。

到了第二段舞蹈,开始进行慢板锅庄舞,手脚是四肢舒展开来,主要要求的肌肉与关节达到活动的最大范围,活动量并不大,主要调节了心血管的机能。这是逐渐增加活动量为下面的大运动量做进一步准备。

第三段活动强度加大是最奔放粗狂快板歌舞,移动速度快,舞姿动作的幅度大且灵活要有力,要求有一定的耐力素质。这就是进入锻炼阶段,通过跳锅庄锻炼身体了。

进入第四段,也是歌舞的最后一个环节,属于慢板阶段,有利于舞者的全身放松。直接就是体育课的放松活动。

小学生身体锻炼主要是腿脚的参与,身体机能的参与,腿脚有力,身体素质基本也可以了。锅庄舞的腿部动作多,要求比较高。主要体现在踏步、躲步、擦腿、跨腿、踏脚腿和端腿等方面,这些动作都要求膝盖松弛、颤动,其基本特征是膝关节有规律的颤动和屈伸,这种颤动又有轻柔 and 激烈之分。上身的动作便会简单些,主要是胸前绕手、体后仰,随着腿部的步伐而舞动。要想将舞蹈推向一个新的高潮就要依靠技巧,只有具有高难度的动作才可称得上是技巧,通常具有高超技巧的人都必须要具备较高的素质和能力。锅庄舞中的快板阶段,如果跳得恰当,它可以在很大程度上促进人体的心肺功能,提升舞者的综合素质特别是耐力素质。

总之,整套动作对于人体的身体健康十分有利,是一种值得提倡的体育锻炼方式。藏族锅庄舞内容的改编与创新以及组织形式这些和前面达体舞的差不多。

中华民族有着五千年的悠久历史,文化内涵深厚。我们应该重塑民族的自豪感,让自己成为民族传统文化传承的主体,更加珍惜自己的民族文化。随着我们在课堂中对少数民族舞蹈的不断了解学习,会让越来越多的学生了解到丰富的民族文化,少数民族非物质文化遗产也逐渐受到关注。舞蹈是人们表达情感、寄托感情的一种形式,每个民族都具有自己的特色,把她们最具特色的舞蹈引入体育课堂,即丰富了课堂活动,又让学生增进了见识,促使学生能够得到更好成长。少数民族集体舞蹈作为体育教学过程中的优秀资源,我们要不断创新少数民族集体舞蹈内容,把少数民族集体舞蹈引入课堂活动当中,促进学生的成长。通过对少数民族集体舞蹈了解、感受、体验少数民族集体舞蹈的民间艺术的魅力,进而热爱我们民族大家庭的每一个成员。

## 参考文献:

[1]刘丽萍,周龙,刘志锋.少数民族地区高职院校体育课中的合作学习研究[J].广西教育,2017:167-168.