

# 民族舞蹈融入民族聚居区中学大课间活动的实践

杨仁浩

(盐源县中学校 四川 盐源 615700)

**[摘要]**我国是多民族国家,在这样多样化的文化发展体系下,民族舞蹈已经成为我国舞蹈体系中的重要组成部分,在当前的融合发展环境下也具备一定的教育价值,因此本文基于民族聚居区中学的大课间活动角度,将凉山州彝族达体舞作为具体融入案例,分析民族舞蹈融入大课间活动产生的影响,意在能够进一步提升民族舞蹈在中学大课间活动中的应用价值,提升中学大课间活动的多样性。

**[关键词]**民族舞蹈;中学;大课间活动;凉山州;达体舞

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.942

在当前的社会发展环境下,阳光体育已经成为学校体育发展的根本原则,而针对大课间活动来讲,建立在民族舞蹈的基础上,实现活动体系的创新也备受关注。因此,分析民族舞蹈的融合价值,建立在彝族达体舞的基础上,落实大课间活动实践分析,不仅是本文论述的重点,也是进一步强化民族舞蹈教学价值和体育价值的关键研究课题。

## 1. 民族舞蹈融入大课间活动产生的影响

民族舞蹈是集少数民族文化以及发展历史传承下来的舞蹈体系,与少数民族发展本身有着极强的联系,是一种文化观念以及艺术形式,同时也是对少数民族生产生活进行提炼的成果,因此极具艺术价值和审美价值。

首先,在与当前的中学大课间活动融合过程中,民族舞蹈能够满足当前阳光体育的教学理念。阳光体育是结合体育教学的本质构建的综合体育教学观念,要求为学生提供多样化的活动方案,落实针对性指导,同时建立在社会、经济、文化、历史、艺术等领域,进一步拓展体育活动的覆盖范围,是当前增强学生体育素养的关键,同时也是强身健体的根本保障。

其次,民族舞蹈的融合能够满足学生课间活动的根本需求。大课间活动是为学生提供身心放松的基础场所和载体,活动的内容必须要迎合学生不同阶段的身体发展本质,同时也要迎合学生的精神发展需求。民族舞蹈本身与生活有紧密的关联,尤其是对于民族聚居区的中学来讲,学生来源于不同的民族,接触到的文化以及开展的活动有一定的差异性,而民族舞蹈的融合可以进一步强化大课间活动的多元化性质,促使大课间活动成为解放学生身心、落实文化交流的保障。

再次,民族舞蹈的融合也能够实现我国民族传统文化的传承和发展。民族舞蹈是一种非物质文化遗产,在中国多元文化发展的过程中极具传承价值,而青少年在成长过程中针对传统文化的了解和认知不够透彻,那么将民族舞蹈融入大课间活动中,不仅能够让学生了解多民族文化的发展体系,也可以实现传统文化的传承和发扬。

## 2. 达体舞在中学大课间活动中的实践应用

达体舞是彝族的传统舞蹈,经过不断传播和艺术加工,其发展体系较为丰富,涉及了第1套、第2套以及阿且诗1、2、3共五套舞蹈<sup>[1]</sup>,主要的舞蹈形式以“踏地”为主,极具自娱性和互动性,在不同的场地和空间均可以开展,适合团体舞蹈,也适合单人舞蹈。由于该舞蹈体系具有极强的民族价值以及娱乐价值,在当前的中学大课间活动开展过程中具备应用有效性,而想要实现舞蹈体系和大课间活动的团队融合,需要从以下几个角度进行优化。

### 2.1 落实好理念和专业的融合

理念与专业的融合,主要是指建立在当前少数民族聚居区中学学生群体的思想意识角度,使其认识到民族舞蹈本身具备的社会影响力,同时也要让基础的教职工作人员认识到达体舞对于学生产生的良好影响,并且能够建立在当前大课间活动的基础上,落实有组织、有规划的课间活动构建和创新。从专业

角度来讲,达体舞问世至今已经具备较为深厚的发展历史,涉及众多的舞蹈体系,同时不同区域的不同文化也对达体舞产生不同的影响,例如,衍生出来的对脚舞、锅庄舞以及蹱脚舞,其具备达体舞的特点,同时又涉及了不同的文化根源,因此教师可以结合学生群体的实际情况,选择不同的舞蹈体系,确保融合具有实用性和可操作性。

### 2.2 落实好科学的规划

从中学大课间活动的本质上来看,具有较强的主观能动性以及多样性,学生可以结合学校提供的活动方法,选择不同的主题开展自主活动;而将民族舞蹈与大课间活动相融合,就必须要对学生进行针对性的指导,让他们能够认识到最专业的舞蹈体系,并且在此基础上进行创新。学校可以联合区域内专业的舞蹈机构,建立在非遗文化传统的基础上,邀请专业人士参与到学校的大课间活动编排中,将舞蹈动作和技巧传授给学生,然后建立在不同活动形式的基础上进行针对性的优化。例如,达体舞第二套以手拉手绕圈踏地为主,可以将其与游戏丢手帕、足尖传球、健美操结合起来<sup>[2]</sup>,注重足部运动的节奏,控制上下肢的协调性。在传承本身舞蹈体系特点的同时,也借助其他的运动来实现活动内容和活动形式的优化,提升学生对大课间活动的兴趣和参与积极性,实现多样化活动体系的创新,落实文化传承。

### 2.3 课间活动学分制规划

当前,大部分中学的大课间活动形式较为散漫,约束性不强,即便进行了民族舞蹈的融合,学生的创新积极性以及竞争意识依然有待加强,因此为了进一步提升学生与民族舞蹈之间的融合质量,需要结合大课间活动构建多元化的制度体系,比如,可以结合课间活动的内容,将其规划到学生的综合实践评分中。每一学年要求学生自由组成小组,落实民族舞蹈的课间活动创新,编排节目,并且进行综合竞技评比,而学分的主要体现不仅仅是分数和成绩,也要对外进行拓展,比如优秀组合可以参与校园的对外文艺汇演或者学校交流汇演<sup>[3]</sup>。这种方法能够将中学大课间活动向体系化和规范化方向推进,使民族舞蹈的融合更具可行性,激发学生的主动创新能力,确保传统文化的融合能够更加生活化和规范化。

## 3. 结语

综上所述,民族聚居区中学的大课间活动必须要维持多样性,积极发挥民族舞蹈的价值,建立在学生主观能动性以及创新能力的基础上,通过专业人员的指导来落实课间活动的创新,提升学生的参与积极性,打造多元化的课间活动体系,不仅符合当前阳光体育的理念,也符合文化传承和学生艺术综合素质提升的要求。

## 参考文献

- [1]徐娜.六盘水市农村中学大课间体育活动开展现状研究[D].贵州师范大学,2018.
- [2]袁春丽.有氧舞蹈课间操对强化中学生运动兴趣的效果分析[D].内蒙古师范大学,2018.