

# 普通院校开设舞龙运动课程的探析

——以扬州工业职业技术学院开展龙狮运动为例

吉朝霞

(工业职业技术学院 体育部,江苏 扬州 225002)

**【摘要】**舞龙舞狮运动是民族传统体育项目之一,有着悠久的历史 and 灿烂的文化,在众多开设龙狮课程的高职院校中,扬州工业职业技术学院龙狮运动尚属于起步阶段,在相关的理论研究及训练上还存在着一一定的差距,结合目前学院龙狮运动开展的现状以及理论构建进行分析,以期为龙狮运动的进一步开展和提高提供参考。

**【关键词】**舞龙;舞狮;龙狮运动;普通高职院校

**【中图分类号】**G852.9 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)03-0087-04

舞龙,亦称龙舞、龙灯,是一项集武术、舞蹈、民族鼓乐、团队协作、文化等为一体的民族传统体育活动。近十年来,舞龙运动被不断赋予新时代的竞争、健身、教育、娱乐等特质,它既保持着浓郁的民族特色,又具备现代体育的价值特征,如今已成为继武术之后又一雅俗共赏的现代体育运动。特别是近年来,随着国家对民族传统体育的不断挖掘和发扬,使得民间传统的舞龙舞狮运动展现了新的姿态和生命力。2005年中南大学倡导先行的“全国百校龙狮进课堂”推广计划,至今已有100多所高等院校开展了舞龙舞狮运动的课堂教学工作,充分发挥高校教育、训练、科研的优势,采取专修和选修等多种方式和手段,吸引了数十万大学生学习和参与。实践证明,在高校开展龙狮运动的教学,不仅能有效地对学生进行身体素质、道德品质等方面的教育与锻炼,更能增进广大青少年学生对民族传统文化的学习;在日益复杂的国际环境下,激发他们的民族自豪感,同时培养学生热爱生活、积极进取、勇于竞争的精神。

## 1 高校舞龙运动开展现状

### 1.1 竞技舞龙队在高校的发展

从1995年开始,龙狮运动逐渐在高校兴起。湖南师范大学体育学院是1997年成立的最早的高校舞龙队,从此竞技舞龙队在全国部分高校陆续成立,最初的队伍主要参加一些农民运动会和全国舞龙锦标赛等赛事。2003年中南大学成立中国大学生龙狮运动培训中心,并举办了“中南杯”中国大学生龙狮锦标赛。2004年北京体育大学设立龙狮培训基地,之后逐渐成立了100多所高校龙狮队。北体大、武汉体院、湖南师大等部分高校已开设龙狮运动专业,并向全国招生。目前这些高校成立的舞

龙队所承担的主要任务是争金夺银为校争光,各高校竞技舞龙队的成立有益于舞龙运动这一传统体育运动项目的广泛开展。

### 1.2 高校舞龙运动人群普及率不高

目前大多数高校所成立的舞龙队主要进行竞技舞龙比赛,这对于提升学校的社会影响是十分有益的,但是竞技队伍的建设不利于舞龙运动的普及,舞龙运动的发展不应仅仅局限于竞技体育领域,而是应将舞龙运动及其所负载的龙文化进一步向校园普及推广,在高校学生中普遍开展舞龙运动,以此来丰富我们的校园文化,使大学生的健身运动更加多元化,让我们的校园文化更加民族化。

### 1.3 高校龙狮科研机构的成立

中国龙狮运动协会科研中心2005年5月6日在上海体育学院正式成立。舞龙舞狮是中华民族传统体育的一个重要组成部分,有数千年的文化历史。自1995年中国龙狮运动协会成立以来,舞龙舞狮运动已逐渐由一项传统的体育文化活动,转变为一种独特的体育竞赛项目和体育文化形式,为增进中华民族凝聚力和 international 交流起到了积极的促进作用。

## 2 扬州工业职业技术学院龙狮运动开展现状及存在问题

### 2.1 扬州工业职业技术学院龙狮运动的现状

随着我国全民健身运动的普及和学校素质教育的不断深入,国家鼓励各级学校积极开创民族体育项目来增强学生身体素质,这给优秀民族传统体育项目——舞龙舞狮步入高校体育课堂提供了机会。2009年,扬州工业职业技术学院启动了舞龙舞狮运动,建立了龙狮队,并在高职二年级开展了舞龙舞狮选修课程。同年的6月底,学院龙狮队参加

了由江苏省社会体育指导中心主办,海安县人民政府、南通市体育局承办的“庆祝新中国建立60周年,喜迎首个全民健身日”系列体育活动,取得了舞龙规定套路、自选套路、舞龙全能三项第五名的好成绩,还获得“体育道德风尚奖”。并且应邀在2010年第五届中国扬州鉴真国际半程马拉松赛上进行了精彩表演。

### 2.1.1 学校重视

2006年江苏省社体中心制定了“百狮进高校”的设想,希望江苏省每所高校都能有狮子。可见对于舞龙舞狮运动,是相当重视的,这为龙狮选项课在江苏普通高校开展创造了难得的机遇。这也引起了扬州工业职业技术学院的高度关注和重视,组建了龙狮队,并大力支持龙狮队参加比赛。学校重视使龙狮运动在扬州工业职业技术学院开创了从无到有、从有到新的局面。学校重视为推广和发展了民族传统体育,使得悠久灿烂的文化得以更为广泛的传播具有特殊意义。

### 2.1.2 场地充足

发展龙狮较之发展球类、田径、游泳等体育项目相对具有省钱、省地的优点。省钱是因为它无需更多的器械,自制器械或找一个道具就可以练。省地,可以因地制宜利用球类、田径、武术等体育项目的场地,资源共享。扬州工业职业技术学院体育馆设施比较齐全,有较好的训练场地,十分适合舞狮运动的训练。龙队的训练更是不受场地的影响,可选择在田径场上进行。

### 2.1.3 有基础队员的积极响应

一支新队伍组建,加之有经验的一些队员,队伍则如虎添翼,事半功倍。扬州工业职业技术学院龙狮队的队员里有几位从小就接受过家乡传统舞龙的训练,有着较好的龙狮功底。这些有一定功底的队员对龙狮队的迅速成长起了很关键的作用。

### 2.1.4 教练员的敬业

龙狮队教练员是扬州工业职业技术学院体育部的两位武术专业教学的老师,具有较强的武术功底,在教学和训练的过程中,两位教师都很注重启发式、探究式教学,以至于龙狮队员在动作技能和龙狮文化内涵的学习和领悟上受益不浅。扬州工业职业技术学院龙狮队成立时间短,底子薄,在只有二个月的训练基础上,参加江苏省社会体育指导中心主办的舞龙比赛,任务重,压力大,但是教练员和运动员放弃节假日休息的时间,冒着酷暑高温,坚持不懈地训练,研究动作技巧、协作配合,比赛成绩的取得是和他们吃苦耐劳、团结协作、奋勇拼搏的

精神分不开的。

## 2.2 学院开展龙狮运动存在的问题

虽然,扬州工业职业技术学院龙狮运动在短时间内取得了一定的成绩,然而和其他成熟院校相比,依然存在着很多的问题和不足,归纳起来主要有以下几个方面:

### 2.2.1 经费、器材投入有限

经费不足是普通高校开展龙狮运动普遍存在的问题。通过调查、访谈得知,目前已开设舞龙运动的高校中,绝大多数舞龙队没有固定的经费保障。而扬州工业职业技术学院作为一所非体育院校舞龙运动所产生的经费则主要依靠学院的支出,因此资金存在很大的缺口。而经费的短缺则延缓了大学生认识舞龙、参与学习舞龙,进而继承、推广舞龙运动的步伐,进而制约了舞龙运动事业在高校的发展。相对于其他运动项目,龙狮器材的价格比较昂贵,以龙为例,目前,市场上最低档次的训练用龙最低2000多元,而参加比赛用的龙则更贵,至少要5000元。同时,龙狮运动中器材的损耗以及后期的维护费用都较大。扬州工业职业技术学院龙狮队在学校的的大力支持下,龙狮基本的道具相对比较齐全,但是经过一年多的训练、表演,很多器械都有所损坏;而在向高难度动作进发的过程中,就存在器械的欠缺问题,如南狮的高桩因为器械不到位就未能完全投入训练。

### 2.2.2 师资队伍有待扩大和提高

教师是教育的先行者,在教学中发挥着主导性作用。舞龙运动作为近几年刚刚掀起的一项新兴体育运动项目,进入高校时间比较短,导致现阶段舞龙师资紧缺,在一定程度上制约了舞龙运动在高校的开展。目前,扬州工业职业技术学院只有两名教师从事龙狮运动的教学和训练,虽然参加过短期培训,但由于龙狮运动是属于技术主导类表现难美性项群,具有较高的动作技术要求以及身体素质方面的要求,熟练掌握龙狮技术需要较长时间的学习,再加上其他项目的教学任务都很重,所以师资队伍无论从数量上还是质量上,还有待加强。

### 2.2.3 教学内容较为单一,缺乏理论体系化

目前,在龙狮教学的过程中,基本上是对动作技术层次“形”的追求上,对龙狮运动技术中更高层次的“形而上”的深刻文化内涵还比较欠缺。造成这一问题的原因主要是缺乏龙狮运动理论体系的构建,缺乏理论性、体系性,再加上学时相对较少,从而学生基本上只是对动作的初步掌握,对于深层次的文化表现力还很欠缺,这需要学科体系的构

建,来提升学生的身体素质以及文化审美的表现力。

#### 2.2.4 学生自身素质的局限性

龙狮运动是一项集体育、武术、舞蹈、音乐、艺术于一体的体育运动项目,属于技术主导类表现难美性项群,具有较高的动作技术以及文化素养方面的要求。舞龙舞狮是一种抒情性和表现性很强烈的艺术,由教练员将编排、配乐、服装进行巧妙创造构思和实际操作,最终都要通过舞龙舞狮运动员的肢体塑造成为可视的舞美形象。从这一点来说,在整个舞龙舞狮活动中,运动员的表演水平对于整个比赛的成败,是一个起决定性作用的至关重要的因素。扬州工业职业技术学院龙狮队在表演过程中表现出很多不足的地方:(1)龙狮的“神”“形”意识不够,动作很难体现出较高的艺术性和欣赏性。(2)专项基本技术水平不扎实,这主要表现在基本功不扎实,训练中有时会出现龙形不饱满、不顺畅;狮形、狮态表现粗糙的问题,从而造成动作质量不高。(3)对鼓乐理解不够,很多队员未能体验动作、音乐的深刻内涵,简单的跟着音乐节奏、速度来配合完成动作,出现脱节的现象,动作和鼓乐不能融合为一体,形成一定的情绪和气氛,做到内心世界和外在表象的统一。

### 3 扬州工业职业技术学院龙狮运动发展的对策

#### 3.1 加大经济投入,促进舞龙运动在高校的发展

为促进我国舞龙运动的发展,就要大力争取各主管单位的政策支持及财力援助,为高校舞龙运动的发展提供优惠政策和平台,加大经济投入开拓舞龙运动的市场,舞龙运动各个项目向市场开放,增强经济效益,高校舞龙应遵循民族传统体育的发展规律,更新观念,改消费模式为经营型、开放型经营模式。促进高校舞龙运动的科学、有序的迅猛发挥,从而开创高校舞龙运动的新高潮。

#### 3.2 加快龙狮运动师资队伍建设

教师是教育的先行者,在教学中发挥着主导性作用。在知识不断更新,教学不断改革的历史条件下,为适应知识、能力和素质的三位一体的新型培养模式,龙狮教育必须要有一支专业过硬、素质较高的龙狮师资队伍,因为教师的专业水平和知识结构,将直接关系到教学水平的高低,教学效果的优劣。由于龙狮运动的开展还刚起步,更需要教师勤于探索、不断创新,不但掌握龙狮运动的特性和动作要领,还要学习打击乐的乐理知识,只有这样才能提高学生的学习兴趣,达到良好的教学效果。另

外,可以适当地走出去,请进来,开展联合办学,不断交流合作来弥补目前师资欠缺的问题,实现优势互补、资源共享和可持续发展。同时,聘请舞龙领域的资深专家、教授前来讲学,分析当前舞龙科研发现状及前沿,提高舞龙教学的科研力度,为高校舞龙运动的发展提供理论支撑与实践参考。

#### 3.3 狠抓基本功,挖掘龙狮文化内涵,提升学生的审美素养和领悟力

舞龙舞狮不只是一种运动,而是一种文化的传承。要提高运动员的表现力,首先要挖掘龙狮文化内涵,提升学生的审美要素,要不断地对运动员进行身体姿态基本功训练。训练的内容应以舞蹈的基本步伐、姿态以及艺术体操和健美操的徒手训练为主。从而增强运动员的自信心,赋予动作以丰富的内涵和外表现。

#### 3.4 规范舞龙教材与教学大纲,确保舞龙教学的顺利开展

作为课程,教材与大纲是主导,有了统一规范的教材与大纲对规范高校舞龙课程的开展有着极为重要的意义。因此,首先应及时筹建高校龙狮课程教材与大纲的编写组,组建专家小组进行教材汇编;同时通过实践不断对舞龙教材和大纲进行完善与补充,使高校舞龙课程向着更加合理、科学、规范的方向发展。

#### 3.5 强化教学方法、教学手段的改革

在龙狮运动的教学过程中,首先要切合实际选择好教学内容,遵循龙狮运动的规律和技术特性,按照由简到繁,由易到难,从动作分解到动作组合的教学原则,使学生循序渐进,逐步提高龙狮技术水平。教学方法上,注意将直感法、语言法、练习法有机结合,并适当运用多媒体手段,指导学生有重点的观看龙狮运动的技术过程。此外,教学训练的过程中要特别重视安全教育,做好保护措施,并注重动作技术训练与乐感训练相结合。重视体育课堂教学改革,结合舞龙运动的特点,不断改进教法,采用多样化、现代化的教学仪器与手段,让学生在感知传统文化的同时掌握相应的舞龙运动技能,提高教学质量。

#### 3.6 完善规章制度,加强纪律管理,增进团队精神

完善的规章制度和纪律是保证训练有序进行的重要条件之一。作为一支团队不能没有纪律,而良好的纪律就要依靠一套完善的该装置对来制约。让队员了解龙狮队是一个团体,龙狮运动是集体的运动,一个队员的缺席、迟到、早退甚至情绪变化都会影响到一个队伍的训练,所以要加强团队精

神的培养,建立健全各项管理制度以及激励机制,适度的给予一定的物质及精神奖励有积极意义。

#### 4 结语

当前高校体育与健康课程以贯彻“健康第一”的指导思想,培养学生健康体魄,弘扬人文与科学相融合的教育思想,大力推进体育课程教学改革等作为基本理念。而作为喜闻乐见的舞龙运动设为

高校体育与健康课程,它所带来的益处是显而易见的,它不仅可以补充和完善现代竞技体育,丰富教学内容,充分调动学生参加体育课的积极性,从而提高体育课的教学质量,同时还可以拓宽学生锻炼项目的种类和数量。使学生大范围的选择适合自己的锻炼项目,有利于产生个性发展,给高校体育带来生机。

#### 注释及参考文献:

- [1]季浏.体育与健康[M].上海:华东师范大学出版社,2001:78-120.
- [2]卫志强.中国龙文化与龙运动[M].天津:天津古籍出版社,2003:1-62.
- [3]林爱翠,孔明涯.舞龙舞狮运动的价值及其在高校开展的意义[J].山西师大体育学院学报(研究生论文专刊),2006,6(21):78-79.
- [4]牛晓梅,李湘远.民族传统体育现代化展望:对高校龙狮运动发展历程的探析[J].搏击.武术科学,2006,5(3):37-38.
- [5]谢明川,张一龙,刘安兵.刍议“全国百校龙狮进课堂”[J].南京体育学院学报,2005,19(2):60-63.
- [6]葛国政.我国高校龙狮运动的现状及发展对策研究[D].南京师范大学,2008.
- [7]雷军蓉.影响舞龙舞狮运动员表现力的因素及其培养对策研究[J].北京体育大学学报,2007,30(8):141-145.

## The study on Dragon-lion Dance in Postsecondary Institutions

### ——Specific Thoughts of Dragon-lion Dance in the Yangzhou Polytechnic Institute

Ji Zhao-xia

(Sports of Yangzhou Polytechnic Institute, Yangzhou, Jiangsu 225002)

**Abstract:** Dragon-lion dance is one of Chinese culture tradition of entertaining and sports competing with a long history and splendid culture. Among many institutions having dragon-lion courses, Yangzhou Polytechnic Institute is a beginner in starting the dragon-lion dance program. It lags behind in both the related theory research and the physical training. This paper investigated the current training status and the theoretical structure of dragon-lion dance in Yangzhou Polytechnic Institute. The research results offer the insightful guidance to the expansion and improvement of dragon-lion dance activity in postsecondary institutions.

**Key words:** Dragon dance; Lion dance; Dragon-lion dance; Ordinary higher vocational colleges