

大课间操舞编创与地方民族舞蹈相融合的实践探索 ——以水族铜鼓舞为例

刘志坚, 赵俭, 郭佳慧, 张宇鑫, 赵美

黔南民族师范学院, 贵州 都匀 558000

DOI: 10.61369/SDME.2026080041

摘 要 : 论文研究以中小学大课间操舞编创体系、水族传统铜鼓舞文化形态与动作体系为核心研究对象。旨在解决当前校园大课间操舞形式同质化、内容单一化、文化内涵缺失的行业痛点, 挖掘贵州水族铜鼓舞的非遗文化价值与健身美育价值, 探索民族传统舞蹈现代化、校园化改编路径, 构建兼具健身性、趣味性、文化性的新型大课间操舞模式, 助力中华优秀传统文化进校园落地实施。研究综合运用文献资料法、田野调查法、动作拆解法系统开展课题研究。

关 键 词 : 大课间操舞; 水族铜鼓舞; 民族舞蹈; 舞蹈编创; 校园融合

Practical Exploration of Integrating the Choreography of the large Inter-class Exercise Dance with Local Ethnic Dances: Taking the Bronze Drum Dance of the Aquarium as an Example

Liu Zhijian, Zhao Jian, Guo Jiahui, Zhang Yuxin, Zhao Mei

Qiannan Normal University for Nationalities, Duyun, Guizhou 558000

Abstract : This paper takes the creative system of the large break exercise dance in primary and secondary schools and the cultural form and movement system of the traditional bronze drum dance of the Shui ethnic group as the core research objects. The aim is to address the industry pain points of the current campus inter-class exercise dance, such as homogenized forms, monotonous content, and lack of cultural connotations. It also aims to explore the intangible cultural heritage value and fitness and aesthetic education value of the Guizhou Shui Ethnic copper Drum Dance, to explore the modernization and campus adaptation path of traditional ethnic dances, and to build a new inter-class exercise dance model that is both fitness, fun, and cultural. Help implement the promotion of excellent traditional Chinese culture in schools. The research comprehensively applies the methods of literature review, field investigation and action decomposition to systematically carry out the research project.

Keywords : large break exercise dance aquarium copper drum; ethnic dance dance choreography campus integration

引言

学生在校日常运动量普遍不足, 体质健康水平提升面临挑战。^[1] 校园大课间是中小学体育教育、美育教育的重要载体, 是落实 “五育并举” 教育方针、保障学生每日体育锻炼的核心环节。现阶段, 我国中小学大课间活动多以传统广播体操、标准化韵律操为主, 内容固化、形式单一、趣味性匮乏, 长期单一的锻炼模式易导致学生参与积极性低下, 难以满足新时代学生多元化的体育与审美需求。

国内研究现状: 国内学界关于民族舞蹈与校园体育融合的研究已形成一定规模, 研究对象多集中于苗族舞、藏族舞、蒙古族舞等大众熟知民族舞蹈, 研究方向主要分为理论研究与实践创编两类。理论层面, 学者普遍认为民族舞蹈融入校园课间操, 能够实现体育健身与美育育人的双重价值, 是传统文化校园传承的重要途径; 实践层面, 多数研究聚焦于民族舞蹈动作的简单移植与套用, 改编模式较为粗放, 缺乏系统性、标准化的编创流程。针对水族铜鼓舞的现有研究, 多集中于民俗文化溯源、舞蹈动作解析、非遗保护传承、舞台剧目编创等领域。现有成果详细梳理了铜鼓舞的起源传说、祭祀内涵、肢体特征, 但校园适配性改编、大课间场景落地、学生群体适配优化的专项研究极度匮乏, 尚未形成成熟的水族铜鼓舞课间操编创体系与教学实践方案, 存在明显的研究空白。

国外研究现状: 国外校园课间体育活动研究起步较早, 欧美、日韩等国注重校园集体运动的个性化、趣味性与本土化特色融合, 擅长将本土民俗运动、特色律动舞蹈改编为校园课间健身内容, 形成了成熟的本土化体育美育融合模式。但国外无对应水族民族文化及铜鼓舞艺术形态, 暂无相关专项研究。整体而言, 国外研究的民俗体育校园转化思路、轻量化创编理念具备借鉴价值, 但无法适配我国少数民族非遗文化传承的特色需求, 也不适配国内中小学大课间集体教学的模式, 针对性、本土化研究必须依托国内校园教育体系开展。

一、研究意义

（一）理论意义

课间操在身体方面能够促进中小學生大脑发育、心肺功能增强、肌肉力量增加、灵敏性提高，在心理健康方面能够培养学生的意志品质、缓解学生学习压力、培养学生的社会适应能力^[3]。美育的发展离不开体育，体育的发展拓宽了美育，学校要积极将美育与体育结合起来，开拓校园特色课间操组织形式，落实阳光体育进校园的方针政策，全面增强中小学身体素质，为打造良好的校园文化起到促进作用^[3]。此次研究填补了水族铜鼓舞校园课间操编创的研究空白，构建了“非遗民族舞蹈——轻量化改编——校园体育落地”的理论框架，丰富了少数民族舞蹈校园美育、体育融合的研究体系，为西南地区少数民族非遗文化校园活态传承提供理论支撑。

（二）实践意义

民族传统体育作为我国体育事业的重要组成部分，承担着传承和发扬民族传统文化、促进各个民族之间相互交流学习和提升各民族人民健康水平的重任。^[4]通过编创适配中小學生的水族铜鼓舞大课间操，打破传统课间操的固化模式，丰富校园大课间活动内容；让学生在体育锻炼中感知少数民族文化，潜移默化提升文化自信；同时为中小学体育教师开展特色课间教学、地方学校打造校本特色体育课程提供可落地的实践方案。

（三）研究创新点

此次研究摒弃传统民族舞蹈直接移植的粗放模式，立足中小學生身心发展规律与大课间集体运动需求，对水族铜鼓舞进行去仪式化、保文化内核、轻量化适配、标准化规范的系统性创编，实现非遗民俗舞蹈从舞台、民俗场景向校园日常教学场景的精准转化，兼具实用性与文化性。

二、水族铜鼓舞的文化内核与舞蹈特征

水族铜鼓舞是水族最具代表性的非遗舞蹈，距今已有千年历史，最初源于水族先民的祭祀祈福、春耕秋收、祭祖庆典等民俗活动。铜鼓作为水族的图腾器物，象征着吉祥、平安、丰收，铜鼓舞是水族人民敬畏自然、热爱生活、团结协作精神的集中体现。不同于舞台化的表演舞蹈，原生态铜鼓舞根植于民众生活，无刻意的表演痕迹，动作质朴大气、节奏沉稳有力，蕴含浓厚的民族地域文化特色，是承载水族民族记忆、民俗文化的活态载体。

（一）水族铜鼓舞的舞蹈核心特征

动作特征：原生态铜鼓舞以站姿律动、踏步摆臂、集体围圆为核心动作，肢体舒展、发力均匀，无高强度跳跃、扭转等高危动作。整体动作朴实规整，重复性强，适配集体统一练习，具备改编为课间操的天然基础。

节奏特征：铜鼓舞以铜鼓、皮鼓伴奏，节奏清晰规整、快慢适中，鼓点强弱分明、韵律稳定，符合中小學生肢体律动规律，便于学生掌握节奏、统一动作。

队形特征：传统铜鼓舞以圆形列队、对称走位为主，队形整齐、氛围团结，契合校园大课间集体展演、集体锻炼的队形要求。

三、水族铜鼓舞与大课间操舞的融合编创实践

（一）融合编创核心原则

课间操是学校提升学生身体素质的一种重要手段，在增强学生体质，展示学生良好精神面貌方面发挥着重要作用。然而传统课间操已经不能完全满足学生的多样化需求，越来越多的学校将非物质文化遗产引入课间操，创新课间操成为一种新的趋势^[5]。一个民族传统文化是民族的精神支柱与灵魂，文化自信对于青少年儿童的民族意识与道德意识都有深远的影响，民族健身操是以体育方式传播少数民族的文化色彩的体育活动，课间操是中小学体育活动重要组成部分，也是阳光体育工程的核心所在，为了更好地宣扬与继承中华民族的优秀文化和快速地发展阳光体育^[6]。

安全性原则：摒弃原生态舞蹈中祭祀性、大幅度、易磕碰的动作，全部动作贴合中小學生骨骼、肌肉发育特点，保证运动安全、强度适中。

文化保留原则：保留铜鼓舞标志性击鼓动作、体态韵律、鼓点特色，保留水族民族舞蹈的核心风格，避免改编后丧失民族辨识度。

简易适配原则：简化复杂动作流程，强化动作重复性、规律性，适配全员零基础学习，适配大课间短时间、集体化的锻炼场景。

（二）具体编创实施过程

动作筛选与改编：此次研究从原生态铜鼓舞中筛选原地踏步、摆臂击鼓、侧身律动、转身合围、抬手祈福组核心标志性动作。剔除传统舞蹈中长时间跪地、大幅度跳转、民俗祭祀专属动作。对保留动作进行标准化规范，放大舒展性、弱化民俗仪式感，简化动作细节，统一肢体幅度，适配中小學生肢体能力。整套操舞分为热身段、主体段、收尾段三个部分，时长3分钟左右，完全贴合中小学大课间单组锻炼时长要求，动作由慢到快、由简到繁、循序渐进，全身关节、肢体均可得到有效锻炼^[7]。

音乐节奏改编：保留水族铜鼓原生鼓点基底，搭配轻快、积极的民族伴奏音乐，弱化低沉的祭祀曲风，优化节奏速度，适配学生肢体律动节奏，整体音乐青春活力、兼具民族特色，符合校园氛围。

队形设计编创：结合传统铜鼓舞圆形队形与校园课间操方阵队形，设计“方正列队——对称走位——圆形合围——回归方阵”的简易队形变换，既保留民族舞蹈传统队形特色，又实现校园集体展演的整齐美感。

教学实践实施：将编创完成的水族铜鼓舞课间操投入校园大课间实践教学，统一教学流程，由体育教师分层教学，低年级简化动作幅度，高年级完整完成全套动作。经过为期一周的实践教学，绝大多数学生可熟练掌握整套操舞，能够整齐完成动作、走位与律动。

四、实践效果分析

课间操是学校教学的重要的有机组成部分，并且是增强学生体质，促进中小学学生身心健康的一种手段^[8]。

健身效果分析：相较于传统广播体操，改编后的铜鼓舞课间操肢体律动更连贯、全身参与度更高，运动强度适中，能够有效活动肩、腰、腿、手臂等核心部位，有效缓解学生久坐疲劳，达到课间放松、强身健体的锻炼目标，健身实用性更强。

学生参与效果分析：实践调研显示，大部分学生认为民族特色课间操趣味性更强、新鲜感更高，相较于枯燥的传统体操，学生主动参与意愿显著提升，课间活动氛围更加活跃，彻底改善了传统课间操敷衍应付、积极性不足的问题。

文化育人效果分析：在教学过程中同步普及水族历史、铜鼓舞文化知识，让学生在锻炼的同时了解少数民族非遗文化，打破了学生对少数民族文化的认知盲区，有效提升了学生的审美素养与民族文化认同感，实现体育与美育、文化教育的深度融合。

五、结论与展望

（一）研究核心结论

通过趣味活动，引导学生们走出教室，动起来、乐起来^[9]。身心健康是学生成长的基础，与人才强国、体育强国、健康中国等强国目标息息相关，更关系到国家的未来和民族的希望^[10]。第一，从研究揭示的通用原理来看，水族铜鼓舞具备高度的校园适配性，其动作安全规整、节奏清晰稳定、队形整齐统一、运动量适中，完全符合中小学大课间操舞的创编标准与学生身心发展规律，是优质的少数民族校园体育美育融合资源。民族非遗舞蹈经过科学化、轻量化、标准化的针对性改编，均可打破民俗场景

限制，适配校园日常教学与集体锻炼场景，这也是少数民族传统文化进校园的通用可行路径。第二，研究通过系统创编与实践验证，成功构建了水族铜鼓舞大课间操完整体系，包含标准化动作、适配音乐、特色队形、分层教学方案，解决了传统课间操同质化、无内涵、趣味性低的问题，实现了健身价值、美育价值、文化传承价值的三重统一，实践应用效果良好。第三，通过实践研究发现课题存在的问题与例外难点：一是民族舞蹈校园改编暂无统一行业标准，不同年龄段学生的动作适配标准、强度标准缺乏规范体系，创编工作依赖经验总结，专业性难以统一；二是校园师资能力存在短板，多数体育教师缺乏民族舞蹈专业基础，导致特色课间操的常态化教学、普及推广受到限制；

（二）研究不足与展望

研究不足：此次研究实践样本范围有限，未覆盖不同学段、不同地域学校；同时本次创编仅优化了基础动作与队形，未开发分层、进阶版操舞内容，适配性仍有提升空间；且未建立标准化的课程评价体系，不利于后续常态化教学考核。

未来研究建议：第一，扩大实践研究样本，覆盖小学、初中不同学段，针对不同年龄段学生的身心特点，开发低年级简易版、中高年级标准版、特色展演版三套铜鼓舞课间操，构建分层化、系统化的创编体系。第二，建立完善的民族舞蹈课间操标准化评价体系，从动作规范性、运动有效性、文化表现力、学生参与度等维度制定评价标准，为常态化教学、校本课程建设提供依据。第三，开展专项师资培训研究，制定水族铜鼓舞课间操师资教学手册，解决校园师资短板，推动特色操舞的大范围、常态化推广。第四，进一步深挖水族文化内涵，将铜鼓舞与水族服饰、民俗故事、传统文化知识深度结合，打造集锻炼、美育、文化科普为一体的校本特色课程，实现非遗文化的深度活态传承。

参考文献

- [1] 秦薇濛. 非遗传承视角下“通城拍打舞”融入中小学大课间的实施路径探究[D]. 武汉体育学院, 2023.
- [2] 万祥云. 浅谈课间操对中小學生身心健康发展的作用[J]. 体育教育, 2025.06.
- [3] 叶紫晴. “体教融合”背景下将美育融入中小学课间操的价值研究[C]. 中国会议, 2024.08.
- [4] 周金辰. 教融合背景下民族传统体育赋能中小学课间操的价值探究[C]. 中国会议, 2024.06.
- [5] 白红梅徐欣怡. 非物质文化遗产元素融入中小学课间操的创新实践与功能研究[N]. 呼伦贝尔学院学报, 2024.02.
- [6] 王静, 聂鑫. 文化自信”视角下民族健身操在中小学课间操开展的探索研究[J]. 青少年体育, 2019.06.
- [7] 张旭平. 中小学特色课间操的创编原则及方法[J]. 甘肃教育, 2017.09.
- [8] 王海丰. 浅谈中小学课间操的作用及其管理方法[J]. 教师, 2015.07.
- [9] 易宁云, 何春. 传承地方曲艺 提升美德修养[J]. 湖北教育: 教育教学, 2021, 000(027):P.46-47.
- [10] 陈怡希. 向阳而生 沐光成长[N]. 云南日报, 2025, 12.