

# 民族传统体育校园化改编的方法研究

## ——以傣族华尔兹舞的体育教学为例

刘子涵

云南大学, 中国·云南 昆明 650500

**【摘要】**作为中华民族的精神命脉, 民族传统文化是当代中国最深厚的文化软实力, 代表着中华民族独特的精神标志。本文结合体育舞蹈中华尔兹舞蹈的元素, 探究如何将民族传统舞蹈改编为适合体育校园课堂中体育教学的新形式。增添课堂色彩, 增添新元素, 融入传统文化。

**【关键词】**民族传统文化; 体育教学; 改编; 校园化

### 1 民族传统文化应用于体育教学的原因

在经济全球化的发展下, 一个国家想要提高国际地位得以强大除了依靠“硬实力”之外, 还要注重软实力的发展。自新中国成立以来, 我国在军事、经济、科技等“硬”实力得以快速发展, 而有其文化意识形态构建出来的“软”实力出现了遗漏和断层的现象。

现如今, 对于传统文化的大肆传播, 国家政府给与的政策支持, 顺应着趋势, 如何将民族传统文化更好地传播至世界各地, 就必须将民族传统文化与人民结合起来, 使人民生活中赋予着传统文化。而在体育教学中融入民族传统文化是一个高效便捷的方法。

### 2 傣族舞与体育舞蹈结合的作用

2.1 符合新课程改革的要求。新课程改革要以邓小平同志关于“教育要面向现代化, 面向世界, 面向未来”和江泽民同志“三个代表”的重要思想为指导, 全面贯彻党的教育方针, 全面推进素质教育。对于开展特色体育校园文化, 更要注重体育教学中民族传统文化与体育活动的相结合。

2.2 促进体育教学的开展。体育教学是素质教育的重要组成部分, 学校体育在学校生活中占有重要地位。将傣族舞与体育舞蹈相结合, 有利于促进学生学习的积极性, 提升趣味性和观赏性。使学生感受傣族民俗文化, 体会中国传统民族文化的魅力。

2.3 促进学生全面发展。德智体美等全面发展是全面发展的教育理念, 我国社会主义教育是试行人全面发展的观念。将傣族舞引入到体育舞蹈教学当中去, 可以使学生在学会舞蹈动作、运动技能的同时, 了解傣族的文化特色, 感受不一样的风俗民俗, 领略传统文化的精神魅力。

### 3 傣族舞应用到体育校园化的改编方法

3.1 融入地域民族文化内涵。文化产生于不同地区的人文特色、地理气候、民俗民风等因素, 因此艺术文化必须与当地的地域文化相结合。改编着在进行改编将民族传统文化融入到当中去时, 因充分考虑到地域因素。

3.1.1 尊重自然。傣族舞的“三道弯”是对大自然中动物的外貌形态和生活习性、植物的生长过程展示人们对大自然的敬爱。对植物从芽、枝、花、果的模仿, 对动物从生活习性和外貌特征, 比如模仿孔雀形成孔雀手。虽然时代在进步, 但不能失去原本的傣族文化。

3.1.2 领略水文化。傣族与水结缘, 是一个水民族, 波光粼粼的水面效果与“三道弯”的身体特点不谋而合。傣族人们拥有着如安静水面的温柔、安逸的性格, 所以傣族舞的音乐也是温文尔雅。傣族人们生活在亚热带地区、气温高, 人们的日常活动常常伴随着戏水。著名的傣族“泼水节”是当地人民对于水的信仰, 水是美好的憧憬, 可以去除身上不好的东西, 是吉祥的象征。

3.2 加入特色动作。傣族舞中“孔雀舞”是最具特色的。它是模仿孔雀的身体特点和习性而衍生出来的。在进行改编时, 要根据实际情况, 不要一味的舍弃高难度的动作和身体形态, 保留较为简单的元素, 这样会失去了它独具特色的传统文化韵味。

所以在改编的时候除了外在的音乐、服饰等方面更加注重的是对傣族独具特“三道弯”的保留。

3.3 植入体育舞蹈元素。这次的改编, 我们运用的事体育舞蹈中的华尔兹舞。华尔兹舞起源于奥地利民间舞, 它的动作特点以摆荡为主结合转身、旋转等, 以轻盈优雅为舞蹈风格逐步形成了端庄的舞姿、高贵大方的气质、规范严谨的舞步等独特的风格。在进行改编时我们要保留其规范的升降、摆荡的舞蹈动作及其柔美、轻巧、高贵大方的艺术特点。

### 4 傣族舞应用到体育校园化的改编原则

4.1 符合体育教学规律。学校体育教学作为教育的一种手段, 课程面向的群体是学生, 因此体育教学的内容应该以学生为主体, 了解他们的年龄特点及其认知规律, 结合地域环境、年龄层次、师资力量、场地、器材等因素, 有针对性的进行适当的整改。在傣族舞和体育舞蹈教学改编时, 根据不同年龄段学生的接受能力和不同班级的教学特点进行适当的调整。傣族舞的“三道弯”幅度过大难度增大且体育舞蹈华尔兹舞的旋转、摆荡对于练习者的身体能力要求比较高, 所以在进行改编时, 只需要运用最基本的舞蹈动作配合简单的摆荡旋转, 以此循序渐进的进行练习, 发挥身体的最大化。

4.2 符合地域文化特色。民族传统体育起源于民族传统文化, 而民族传统文化受其所在地域的影响。其产生的舞蹈动作背后都隐藏着特有的文化风俗。传统文化舞蹈与体育舞蹈想要到达高度统一, 在进行改编时要遵循其动作背后的文化风俗, 使其更好的源远流长, 力求从传统文化舞蹈与体育舞蹈的关系中寻找改编的切入点。

4.3 遵循体育的健身功能。体育教学的宗旨是提高学生的身体素质、增强体质, 以强身健体为主。所以将傣族舞引入到体育课堂中, 就不得不重视其健身的功能。体育教学的功能是在增强学生体质的当中寻求健身的效果。所以说, 如何改变能提高健身的效果需要在运动人体科学中不断探索。

### 5 总结

综上所述, 以傣族舞和体育舞蹈相结合进行改编的傣族华尔兹进入到体育教学当中去有着远大深厚的意义。改编因遵循地域文化、学生身心、体育教学等特点保留传统民族文化的精髓, 与西方体育舞蹈进行合理的碰撞与融合。将民族传统文化与体育教学相结合, 有利于促进继承和发扬民族传统文化, 使中华民族传统文化得以世世代代传承下去。同时, 中华民族的传统文化与西方文化的交流碰撞。使民族传统文化走向世界, 广泛的影响着世界, 展现中国传统文化的魅力, 构建世界文化的命运共同体。

### 参考文献:

[1] 韩辰光. 民族传统体育校园化改编的方法探究——以民间采茶舞的体育教学为例[J]. 福建茶叶, 2018(7).

[2] 孙庆彬, 凌颖, 周家金. 民族传统体育校园化改编的方法探析——以民间采茶舞的体育教学改编为例[J]. 玉林师范学院学报, 2014(5): 78-82.