

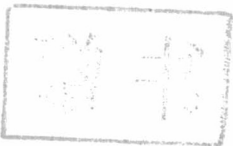
2011年度 宁波市教育科学
规划课题 10-YGH227

地方舞龙文化传承与发展研究



鄞州区横溪镇中心小学

2012年8月



课题组成员名单

负责人:

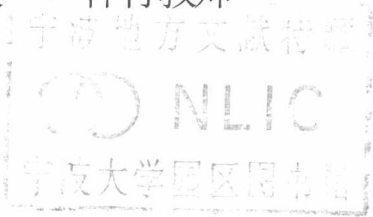
章 斌 校 长 小学高级

执笔人:

郑 意 校长助理 小学一级

主要成员:

杨美玲	办公室主任	小学中学高级
朱年军	总务主任	小学中学高级
任能杰	体育教研组长	小学一级
汪 静	体育教师	小学二级
俞适毅	体育教师	小学二级



YZLI0890170169

内容提要

学校因地制宜吸收了地方舞龙文化特色，通过把地方舞龙文化和学科教学、校园文化建设、少先队活动等相结合的方式，在校园中全员参与传承这一地方传统文化。这不仅丰富了学生的课余文化生活，强健学生的体魄，使他们了解地方舞龙文化，感受中华龙的精神，接受艺术与文化的熏陶，而且培养了他们团结协作、积极向上、不断创新的精神。

此项课题研究不仅促进了地方舞龙文化在校园的传承与发展，而且探究出了地方舞龙文化与学校教学实践相结合的途径和方法。

1. 分层实践，传承地方舞龙技艺。我们发动全校一千四百多名小学生全员参与，通过分低中高三个学段进行不同层次传承舞龙技艺，结合课间舞龙操，通过一系列的舞龙体育活动，既达到了传承舞龙技艺的目的，又锻炼了学生的体质和意志。

2. 多面结合，传承地方舞龙文化。课题研究采用课内外教学相结合、各学科相配合、活动和校园文化建设组合的方式，多方位传承地方舞龙文化。在课题研究过程中，把课堂教学和课外训练紧密结合起来，学生学习舞龙技艺的时间和效率有了保障，把传承地方舞龙技艺落到了实处。仅仅学会舞龙的技艺还不够，传承舞龙文化，弘扬中华龙的精神，促使学生意志品质得到了锻炼，情操得以陶冶。

3. 以点带面，能推动了学校全面发展。经过这几年的深入研究，学校的综合实力不断前行。2009年学校评为鄞州区非物质文化遗产优秀传承基地，2011年被评为全国陶行知实验学校，全国乡村学校少年宫，2011年还被评为市先进体育传统项目学校。2011年获得省首届体育大会突出贡献奖单位。传承地方舞龙文化不仅仅传承了即将濒临灭绝的优秀的民间文化传统，而且给学生，给学校带来了活力，带来的生机，也带来了希望。

目 录

主 报 告

一、问题提出·····	(1)
二、研究目标·····	(2)
三、研究原则·····	(2)
1. 科学性原则·····	(2)
2. 合作性原则·····	(2)
3. 普及性原则·····	(2)
四、研究过程·····	(2)
(一) 构建《东海龙仔》校本教材的研究与实践·····	(2)
1. 调查了解地方舞龙文化特色·····	(2)
2. 研究地方舞龙动作编排特点·····	(3)
3. 结合校园特色创编校本教材·····	(3)
4. 传承舞龙技艺的实践与研究·····	(4)
(二) 探索传承地方舞龙文化教学结合途径研究·····	(6)
1. 在学校体育教学中传承地方舞龙文化·····	(6)
2. 在其他学科教学中传承地方舞龙文化·····	(7)
3. 聘请专业顾问促进传承地方舞龙文化·····	(8)
4. 在学生自主创新中传承地方舞龙文化·····	(8)
(三) 建设传承地方舞龙特色的校园文化的研究·····	(9)
1. 丰富多彩的校园活动中传承地方舞龙文化·····	(9)
2. 在校园特色环境建设中传承地方舞龙文化·····	(9)
3. 非遗传承基地的建设中传承地方舞龙文化·····	(10)
(四) 建立传承地方舞龙文化激励评价机制研究·····	(10)
1. 课堂评价·····	(10)
2. 阶段评价·····	(11)
3. 以赛促评·····	(11)
五、研究成果·····	(11)
(一) 传承地方舞龙文化促进学生身心健康·····	(11)

1. 舞龙运动促进了小学生身体健康成长·····	(11)
▲舞龙运动对身体形态的影响·····	(12)
▲舞龙运动对身体机能的影响·····	(13)
▲舞龙运动对运动技能的影响·····	(13)
2. 舞龙运动促进了小学生心理健康发展·····	(13)
(二) 探索有效传承地方舞龙文化途径与方法·····	(14)
1. 课题研究对象的创新·····	(14)
2. 传承与发展模式的创新·····	(15)
3. 传承与发展途径的创新·····	(15)
(三) 传承地方舞龙文化促进学校特色发展。·····	(15)
(四) 开展舞龙活动丰富学生校园文化生活。·····	(16)
六、结论与反思·····	(17)
1. 分层实践, 利于传承地方舞龙技艺·····	(17)
2. 多面结合, 便于传承地方舞龙文化·····	(17)
3. 以点带面, 能推动了学校全面发展·····	(17)

附 件

附件一	研究工作大事记·····	(19)
附件二	舞龙活动掠影选登·····	(21)
附件三	舞龙专题论文选登·····	(29)
附件四	舞龙课教学大纲·····	(38)
附件五	舞龙队训练计划选登·····	(44)
附件六	舞龙课教学计划选登·····	(46)
附件七	舞龙课教案设计选登·····	(48)
附件八	非遗传承基地申报表·····	(58)
附件九	传承基地五年发展规划·····	(63)
附件十	校舞龙队员名单选登·····	(64)
附件十一	校舞龙兴趣小组报名表·····	(68)
附件十二	市级舞龙队调查登记表·····	(71)

附件十三	基地的传承和保护方案·····	(74)
附件十四	基地考核验收工作安排·····	(80)
附件十四	舞龙特色学校工作总结·····	(84)
附件十五	舞龙活动案例选登·····	(87)
附件十六	学生活动材料选登·····	(92)
附件十七	领导检查指导选登·····	(106)
附件十八	媒体相关报道选登·····	(108)
附件十九	活动获奖情况·····	(116)

上下五千年，龙已渗透了中国社会的各个方面，成为一种文化的凝聚和积淀。龙成了中华民族的象征、中国文化的象征。横溪镇是省级“舞龙之乡”。在 160 多年前，横溪人就开始运用舞龙这种形式来表达对幸福生活的向往，对国泰民安、风调雨顺的企盼。1999 年，横溪金龙队、神龙队代表全省进京参加了“国安杯”迎澳门回归全国百龙大赛，并在众多舞龙队中脱颖而出，分别获得了金奖和银奖。横溪目前有百米长龙横溪队、上任队、东海金龙队、神龙队、少年龙仔队等共六队，参加舞龙的有几百人。横溪的大蚕布龙已入选宁波市非物质文化遗产名录。地方悠久的舞龙文化为我们学校的舞龙特色提供了比较深厚的社会基础。

一、问题提出

随着社会的发展，横溪多年的舞龙文化由于经济效益不大，新时期的青年人不愿从事舞龙运动，该项运动正出现青黄不接，后继无人的窘状。小学生对舞龙这一地方传统文化接触甚少，更不能领悟其内在的精神，也就不能担当传承这一传统文化的重任。另外，舞龙运动又有健身、娱乐、丰富学生课余文化生活等多种功能。作为当地一所公办中心小学，有责任也有义务把当地传统的舞龙文化继承下去，让学生在传统文化中吸收精神营养，把龙的精神继续传承下去。

三年前，我校因地制宜，吸收地方文化特色，通过把舞龙文化和学科教学、校园文化建设、少先队活动等相结合方式，通过与音乐、美术、写作等相融合的途径，在校园中全员传承这一地方传统文化。

我校在校内创建舞龙特色项目，成立校龙仔队。经过将近三年的探索，我校的龙仔队已经初露头角。在区阳光体育展示活动中，我校的舞龙项目获得了一等奖。在区全运会入场式评比中，我们的舞龙表演获得了全区第一的好成绩。此外，舞龙队还参加了省少儿工作者错误！未指定书签。会议开幕式表演，多次在省、市、区、镇级各类活动中参加表演，获得了领导观众们的好评。我们学校也因此被评为了区非物质文化遗产优秀传承基地。我们把此项目与教育科研相结合加以研究，向我校学生推广，在传承我镇悠久的舞龙文化方面已经做了大量的工作。

二、研究目标

1. 通过舞龙科研活动,促进舞龙文化在校园的传承与发展,进而探究地方舞龙文化与学校教学实践相结合的途径和方法。
2. 通过舞龙科研活动,丰富学生的课余文化生活,强健学生的体魄,使他们了解地方舞龙文化,感受中华龙的精神,接受艺术与文化的熏陶,培养他们团结协作、积极向上、不断创新的精神。
3. 构建校本教材,促进舞龙文化在校园的普及与发展。

三、研究原则

在本课题研究过程中,我们依据科学性、创造性、普及性等原则,使课题研究顺利地推进与实施。

1. **科学性原则。**在本课题研究中,我们首先树立了科学研究的态度,遵循了教育研究规律,无论是研究方案的设计,还是过程、方法的选择都努力按照科学规律办事。例如在编选舞龙动作时,我们没有照搬成人的舞龙套路,而是根据小学生身心发展的现状,选编了一套合适的舞龙动作套路。在普及舞龙文化的过程中,采用低高段分层的方式进行教学,遵循了由易到难,由简单到复杂的科学地教学规律。

2. **合作性原则。**本课题研究是我校全体教师的支持,从研究方案的制定,到方案的实施,到成果的总结提升,都是大家通力合作的成果。舞龙运动是一项群体性的运动项目,它需要龙头、龙身、龙尾、伴奏的默契配合,少了哪个环节都不行,因此此项运动中处处需要学生之间的合作。在舞龙运动中学生的合作意识和合作的能了得到了真正的提高。

3. **普及性原则。**本课题研究中,我们在全校范围内普及了舞龙文化,向全体学生推广了舞龙运动,全校每个学生都能做一套舞龙操,在低中高年级分层开设了舞龙课程。

四、研究过程

(一) 构建《东海龙仔》校本教材的研究与实践。

1. 调查了解地方舞龙文化特色。

(1) 查阅资料: 查阅了《横溪文化大观》、《横溪人文读本》、《大岙村志》、《龙腾狮舞启帷幕——走进文化横溪》以及横溪镇人民政府网站中的舞龙资料。

(2) 观看影视: 观看《灵秀横溪》等历史纪录片, 从横溪镇人民政府网站内, 下载到《灵秀横溪》、《生态强村, 灵动大岙》、鄞州电视台《桥头老三——大岙舞龙》等视频材料。

(3) 走访传人: 我们组织学生拜访了横溪镇大岙村的第 7 代舞龙传人“老龙头”。让学生感受舞龙的文化博大和源远流长。采访了地方舞龙团体, 组织学生采访百米长龙队队长、大岙金龙队、神龙队队长、龙头等舞龙的传人。

(4) 参观基地: 横溪镇大岙村的舞龙历史悠久, 被评为鄞州区非物质文化遗产传承基地。我们组织学生们参观了大岙的舞龙非遗基地, 进一步了解地方的舞龙文化。

2. 研究地方舞龙动作编排特点。

结合小学体育目标, 以及小学生的身体条件, 编排符合小学各年段的与舞龙动作。

成人舞龙编排复杂、难度较大, 很多动作小学生难以完成。因此我们要根据我们学校不同年段的学生年龄特点, 由低到高, 难度逐渐递进。我们在低年级开展全员参与舞龙绳操的实践研究, 在中年级开展全员参与舞龙棒操的实践研究, 而高年级则开展全员参与舞龙的实践研究。我们将根据舞龙文化的精髓, 结合各年段学生的特点以及国家体育标准, 融合体育、音乐、美术于一体, 编排符合他们身心发展要求的舞龙动作

3. 结合校园特色创编校本教材。

2009 年, 我们就完成了校本教材《东海龙仔》的编写, 研发了校本课程。在编排舞龙艺术操的基础上, 结合我校传承非物质文化遗产基地的建设, 编印《东海龙仔》这一校本教材。内容将包括: 地方舞龙文化的历史、地方舞龙文化的现状、舞龙动作技艺介绍、舞龙竞赛规则、小学生舞龙的基本动作要点、图片, 以及我校舞龙队历年训练表演的图片等。



4. 传承舞龙技艺的实践研究。

我们在体育课堂中引入舞龙教学内容，全校 5 名体育教师在每月至少上了一节舞龙课，把舞龙教材纳入了学年教学计划中、纳入乡村学校少年宫课堂中。

一二年级：学习绳操，我们把拔河绳子与体操棒制成简易的“龙”，供一二年级的学生舞动，要求他们掌握舞龙动作的精髓——8 字舞龙，并且要求每班都要会“8 字舞龙”法。目前，已经基本普及。

三——六年级：横幅简易龙，每个年级成立“精英班”和“普及班”，精英班就是成立舞龙队，承担着比赛、表演的任务，由本年级各个班级的优秀选手选出，凑成舞龙精英队，代表年级。普及班就是每个班级大多数学生都学会 8 字舞龙动作，形成全员舞龙的氛围。



构建舞龙技艺教学模式，分为课堂教学和业余训练。舞龙课堂教学内容与学时分配、教学内容安排、教学进度安排如下表：

舞龙课堂教学内容与学时分配

表一 教学内容与学时分配表

教材内容	教学时数
基本理论知识	1
引导课	1
“8”字舞龙动作	2
游龙动作	2
穿龙动作	2
翻龙动作	2
组图造型	2
考核	1
机动	3
总计	16

教学内容

- A: 基础体育理论:
- B: 专项理论知识（舞龙部分):（在实践课中随堂进行）
- a. 中国龙文化。b. 舞龙运动概述、分类、特点和作用。c. 舞龙运动的 规则
- C: 实践部分:
- a. “8”字舞龙动作。b. 游龙动作。c. 穿龙动作。d. 翻龙动作。e. 组图造型

教学进度

表二 教学进度表

课次	教 学 内 容
1	引导；基本动作规格练习
2	1. 学习基本功，基本步法、步型，2. 学习“8”字舞龙动作：（1）原地“8”字舞龙（2）行进间“8”字舞龙（3）单跪舞龙（4）套头舞龙（5）跪步行进间舞龙
3	1. 复习上次课学习的内容，2. 学习“8”字舞龙动作：（1）绕身舞龙（2）快速舞龙磨转（3）跳龙接摇船舞龙，3. 素质： 长跑400米
4	1. 复习上次课学习的内容，2. 学习游龙动作：（1）直线行进（2）曲线行进（3）跑圆场（4）起伏行进（5）单侧起伏小圆场、（6）矮人跑越障碍，3. 素质：力量练习
5	1. 复习上次课学习的内容，2. 学习游龙动作：（1）快速曲线起伏行进（2）快速跑斜圆（3）快速逆顺快速跑圆场，3. 素质：灵敏性练习（步型、步法变换练习）
6	1. 复习上次课学习的内容，2. 学习穿龙动作：（1）穿龙尾（2）跃龙尾（3）首尾穿肚（4）龙穿身（5）龙脱衣，3. 素质：耐力练习（400米）
7	1. 复习上次课学习的内容，2. 学习穿龙动作：（1）龙戏尾（2）连续腾跃行进，

	3. 素质：力量练习（主要下肢力量）
8	1. 复习上次课学习的内容，2. 学习翻龙动作：（1）龙翻身（2）逆顺跳龙行进（3）游龙跳龙
9	1. 复习上次课学习的内容，2. 学习组图造型：（1）龙门造型（2）塔盘造型（3）尾盘造型（4）曲线造型，3. 素质：耐力练习
10	1. 复习上次课学习的内容，2. 学习组图造型：（1）龙出宫造型（2）蝴蝶造型（3）组字造型（4）首尾盘柱，3. 素质
11	1. 复习上次课学习的内容，2. 学习组图造型动作：（1）大立圆慢行进（2）大横“8”字慢行进
12	学习竞赛规定套路第一章“蛟龙出海”（机动）
13	学习竞赛规定套路第二章“龙游四海”（机动）
14	学习竞赛规定套路第三章“祥龙欢舞”，学习竞赛规定套路第四章“龙腾九霄”（机动）
15	机动
16	考试

（二）探索传承地方舞龙文化教学结合途径研究。

舞龙运动是我国非常有代表性的，具有浓郁民族特色的运动项目，融健身性、娱乐性、教育性、观赏性于一体，适合学校体育教育。舞龙运动是进行民族文化思想教育的有效手段。民族传统体育的运动形式孕含着民族赖以生存的精神力量，值得大力提倡并宏扬光大，更应当将其引入课堂，让更多的人接受传统文化的教育，从中获取无穷的动力。应当利用舞龙运动团体合作性特点，培养学生与人交往的能力，提高社会适应能力。

1.在学校体育教学中传承地方舞龙文化。

我们把舞龙活动引进体育课程，通过全员舞龙的方式达到强身健体的作用。根据学生的年龄特点，采取不同的活动形式：

实施年级：在 3-6 年级实施，由责任心强、教学经验丰富的教师担任舞龙教学工作。

例如四年级舞龙教学的具体实施，确定了全年 16 个课时，每学期 8 个课时。具体内容为：简易超长龙，开放型螺



旋式小步跑前行,交叉手技术过渡到龙翻身,高低姿曲线组合,此阶段是由低年级到高年级的一个过渡。处于舞龙教学的关键时期,实施四年级舞龙教学计划从复习三年级的内容入手。

第一学期:① 简易超长龙是指用废弃的横幅条布,约 25 米 ~ 35 米,每隔 2 米 ~ 3 米扎一根高 1.5 米长的竹竿若干。一条龙可供 10 人 ~ 15 人使用。开放型螺旋小跑前进,让孩子体验运动轨迹的方向感,感受“龙”运动的曲线美。同时防止运动中产生的缠绕和场地面积小的矛盾。②交叉手技术是舞龙技术运动的基本手法,左右手的上下换位,与龙的左右摆动,通过每个个体的时间差,生动展现了龙的形象美,结合行进路线的“s”形变化,形成舞龙运动的初步框架。



第二学期:①左右波浪,同时改变交叉手的运动速度,让学生体验节奏感和龙的变化美。节奏变化也增强了练习的难度,运动负荷在这一阶段增幅明显,特别是上肢练习负荷加强。②“龙”翻身的内容教学,“龙”体由纵向常规行进变为横向动运,团队由依次行动变为集体统一行动,新颖的变化给学生的

学习兴趣进行了第二次强刺激,形成本学年的学习高潮。

2.在其他学科教学中传承地方舞龙文化。

除了体育老师组织学生进行舞龙之外,音乐老师可组织学生练习乐队伴奏、唱有关龙的歌曲。我校音乐教师负责组织舞龙伴奏队的训练,每个年级成立一支伴奏队,为本年级的舞龙表演提供伴奏服务。具体负责:三年级:任惠飞;四年级:叶佩蕾;五年级:叶佩蕾;六年级:张伟明。我校在今年上半年还组织了“我是龙的传人”爱国歌曲大家唱活动。其中 604 中队的任恬艺获得了全校第一名。

美术老师组织学生画龙,龙是一个中国人想象出来的精神图腾,我们让学生展开想象力,组织学生画龙,开展了画龙比赛。

语文老师组织学生读“龙”的典故、“龙”的成语故事等。我们组织了四五

六年级的学生参加“龙”成语接龙比赛，增加对龙的成语的了解程度。

3.聘请专业顾问促进传承地方舞龙文化。

在教学过程中，让学生初步掌握舞龙的基本技术和舞龙套路以及优美的造型，提高学生的速度、力量、灵敏、协调等身体素质，培养学生的团队精神和民族自尊意识，鼓励学生利用课外活动，搜集大舂舞龙的动作，运用于课堂之中。由于教师缺少这方面的



专长，因此，学校特地聘请民间舞龙艺人——大舂村第七代龙头任海康作为教学顾问来我校指导工作，传授民间的舞龙套路和优美的造型动作，并不断吸收其精湛的舞龙技艺，诸如具有历史悠久、具有极强的地方特色的“舞龙步”、“鸡步”、“马步”、“醉步”、“双龙戏珠”等等，将其运用于体育课堂教学上，学生乐意接受，激发了学生的自主能动性和创造性。同时，教师有计划、有目的地组织学生挖掘民间舞龙资源，开展学生自制、自编、自演的研究性学习活动。

4.在学生自主创新中传承地方舞龙文化。

学期初，在自制龙模课上，学生纷纷从家里带来硕大的塑料泡沫，一丝不苟的精心制作，甚至制作出的龙模极富有想象力，还有很多家长帮助子女在家里制作精致的龙模，真让老师为之感动。这样大大培养了学生自己动手又动脑的实践能力，激发学生创新意识、团队意识和集体主义精神。

在自制、自编、自演的教学内容上，有的学生不断寻找亲戚舞龙艺人取经，听取家长的意见和经验，编出的内容很有创新特色。这样一来，充分调动了家长一同参与子女共同参加收集舞龙资源开发和利用的积极性，拓宽了舞龙教学资源开发与利用的实验研究，指导学生进行自主开发探究性学习，查阅有关资料，吸收、借鉴舞龙的基本动作、路线和造型，对单个动作和整套动作加以研究概括，因地制宜地运用到教学中去，让舞龙技艺得到不断升华。舞龙教师按照课题组集体探讨确定的教学计划授课，认真完成教学任务，打破传统教学模式，放手让学生自制龙模，自创、自编舞龙动作和套路，体验成功的乐趣

(三) 建设传承地方舞龙特色的校园文化的研究。

1. 丰富多彩的校园活动中传承地方舞龙文化。

(1) 举办“龙的传说”讲故事比赛。2010年12月19日,在我校多媒体教室举行了低段小学生讲故事比赛,经过7个评委的现场打分。103张佳霖、103裘佳欣、103俞珂懿、202俞柯浩、204陈欣瑜、203贾涛(并列)、205徐鑫(并列)获得了一等奖。这些



学生用他们的理解,把龙的故事绘声绘色的演绎出来了,获得了在场所有老师的一致好评。

(2) 举办了“我是龙的传人”征文比赛。在《我是龙的传人》征文活动开展过程中,政教处共收到征文46篇。其中四年级12篇,五年级12篇,六年级22篇(全校共46篇)。经过8位语文教师的综合评判,评出一等奖7人,二等奖10人三等奖15人

(3) 组织了“我骄傲,我是龙的传人”集体诗歌朗诵比赛。

(4) “小龙人”纸火炬制作比赛。

(5) 美术课上,老师组织学生学习剪纸,剪出各种各样有关的龙的作品。

在这些有关“龙”主题活动中,学生们锻炼坚强的意志品质,形成团结协作、合作创新的精神,传承了龙的精神。



2. 在校园特色环境建设中传承地方舞龙文化。

(1) 营造舞龙特色氛围 利用校园文化建设,营造学校舞龙特色氛围。在校园的墙壁、走廊等显眼位置贴挂如“运动的你最健康”等校园标语,贯彻“健康第一”的思想;利用校园文化墙和板报向同学们介绍地方舞龙文化;利用学校的宣传橱窗和学校的网站,定期展示同学们参加活动的剪影,报道我校

同学参加舞龙活动或比赛的信息通过校园的文化布置,创设舞龙特色氛围。

(2) 加强舞龙文化宣传。全校各班在今年4月出了一期以《炎黄子孙,龙的传人》为题的黑板报,并进行了评比,选出了优胜。组织各报刊杂志的小记者写报道,报道横小龙仔队的活动。

(3) 及时播放舞龙信息。我校的舞龙队多次被鄞州日报、鄞州教育网报道,学校少先队制作了一期以舞龙队的训练和表演为主要内容的校园红领巾广播节目——《卧虎藏龙》专辑,播放给全校师生听。拍摄下舞龙队的演出录像,并在校“小溪流”电视台播出。

3. 非遗传承基地的建设中传承地方舞龙文化。

加强学校舞龙队——龙仔队的训练,使之在原有的基础上更上一层楼,继续走出本区,甚至走向省市级的活动。在全员普及班的基础上,挑选优秀的舞龙队员,组建校舞龙队,强化特色,追求精致。努力追求以下几个特点:“小”“灵”“精”“轻”“新”“趣”等特点。参加更高级别的比赛和演出,向外界展示我校的舞龙科研成果。2010年11月,由区文化广电局、区教育局、区文化馆组成的检查组对我校的非物质文化遗产舞龙教学基地进行了检查,检查后对于舞龙基地的建设给予了好评。

(四) 建立传承地方舞龙文化激励评价机制研究。

1. 课堂评价。课堂评价作为考核学生教学效果、衡量学生能力水平的一种手段,既要根据舞龙项目的特点,又要结合学生身心发展的差异性,确定评价学生的标准,本着“定量分析和定性分析”相结合的原则,灵活掌握测试标准,制定切实可行的多元性评价方案,树立学生学习的自信心。首先,我们教师在课前告诉学生舞龙是一项又动手又动脚还动脑的体育运动项目,这个学习过程非常有趣但是需要恒心和毅力,让学生明白学习舞龙是一件有意义却又不轻松的事情。其次,在长期的练习中,鼓励学生融入到龙的翻滚、腾跃、抬头、摆尾等各种动作之中,培养学生学习舞龙的兴趣。兴趣是最好的老师,有了兴趣,学生可以主动去练习。第三,建立五星制度,每节课给表现出色的孩子奖励五星,一个月内孩子的五星达到一定的数量,评选为“最佳表现生”。

2.阶段评价。根据学生的平时表现，每个月都能评为“最佳表现生”学生，在学期结束评为“最佳舞龙之星”，每学年还有“优秀小龙仔”奖项，待遇和奖品与学校的三好学生荣誉等同，在全校师生面前，由校长亲自授予奖状和奖品，提高学生参与舞龙练习的自豪感。

3. 以赛促评。经常举行校内的各班之间、各年级之间、男女队之间的舞龙竞赛，评出一二三等奖。相互评价交流，提升舞龙技术。争取各种机会让舞龙队员走出去表演。有表演就有压力，有表演就有目标，有目标就有动力，因此演出是检验训练成果的良好平台。让学生有机会上台表现自己，体验成功的快乐，有了成功体验，学生反过来会更乐意参与舞龙训练。



五、研究成果

(一) 传承地方舞龙文化促进了学生身心健康。

1. 舞龙运动促进了小学生身体健康成长。

从学生对舞龙运动的喜欢情况的调查来看，有 89%的学生喜欢这项集竞争性和技巧表演性、游戏娱乐性、艺术观赏性、趣味性为一体的新兴体育项目。舞龙运动是一项体力加智慧的表演活动。为了舞出龙的神韵，舞出龙的精神状态，龙头、龙尾和各节龙身之间要默契配合，技巧性很强，练习者要经过长期演练、磨合，认真体会，才能把龙的潜跃翻滚、婉转游动，舞的浑然一体。通过 2 年多的训练，学生感觉自己的身体状况明显比以前改善多了。于是我们对我校舞龙队学生与本年级其他学生在身体形态指标、身体机能指标、运动技能指标三方面进行观察、测量、比较，对相关数据进行计算，得到以下结论。

舞龙队员与本年级体质测试平均值比较表

测试指标	测试内容	性别	四年级			六年级		
			舞龙队员平均值	年级平均值	差值	舞龙队员平均	年级平均	差值
身体形态	身高 (cm)	男	138.4	136.4	2.0	155.7	149.5	6.2
		女	140.5	136.9	3.6	158.0	153.2	8.2
	体重	男	34.7	32.0	2.7	43.3	42.1	1.2