



高校体育研究成果丛书

Series of College Research Results in Physical Education

弘扬求是精神，打造学术研究精品

提升创新能力，促进学术交流发展

民族传统体育 理论创新与教学实践

MINZU CHUANTONG TIYU LILUN CHUANGXIN YU JIAOXUE SHIJIAN

王 锴 马宏俊 著



中国书籍出版社

China Book Press



高校体育研究成果丛书

Series of College Research Results in Physical Education

弘扬求是精神，打造学术研究精品
提升创新能力，促进学术交流发展

民族传统体育 理论创新与教学实践

MINZU CHUANTONG TIYU LILUN CHUANGXIN YU JIAOXUE SHIJIAN

王 锴 马宏俊 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育理论创新与教学实践/王锴,马宏俊著. —

北京:中国书籍出版社,2016.6

ISBN 978-7-5068-5638-6

I. ①民… II. ①王… ②马… III. ①民族形式体育—
教学研究—中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 136719 号

民族传统体育理论创新与教学实践

王 锴 马宏俊 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 李 新

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 18

字 数 233 千字

版 次 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5638-6

定 价 57.50 元

前 言

民族传统体育是中华民族文化的瑰宝。它在文化全球化发展的今天,促进我国民族传统体育在世界范围的传播、培养民族传统体育优秀人才、弘扬我国优秀传统文化具有重要的现实意义。现阶段,随着社会环境不断变化、人们思想观念不断更新、体育全球化不断发展,我国民族传统体育也必须顺应时代发展潮流,不断进行改革和创新。基于此,特撰写《民族传统体育理论创新与教学实践》一书,旨在进一步完善民族传统体育理论体系、促进民族传统体育教学改革。

本书以民族传统体育为研究对象,在全面、系统阐述民族传统体育基本知识和发展历程的基础上,着重对民族传统体育养生理论、教学训练理论、产业化发展理论、科学化发展理论进行深入分析和研究,并结合当前我国民族传统体育发展环境对民族传统体育的未来发展进行了科学分析,提出了发展对策。与此同时,还专门针对民族传统体育不同项目的教学实践进行了详细分析和指导,进而使本书突出了民族传统体育理论研究的系统性和民族传统体育教学指导的实用性。

全书共八章,从理论创新和教学实践两个方面对民族传统体育进行研究。一至五章为民族传统体育的理论创新研究,其中第一章为民族传统体育基本知识与发展概况研究,即对我国民族传统体育溯源和基本知识进行了简要阐述,并梳理了我国民族传统体育发展的基本现状;第二章为民族传统体育养生理论及创新研究,在阐述了民族传统体育养生概念与理论的基础的前提下,对民族传统体育养生原则与要领及创新发展进行了研究;第三章为

民族传统体育产业化发展理论及创新研究,详细分析了体育产业化与民族传统体育产业化的关系,阐述了民族传统体育产业化发展的基本条件,并对民族传统体育产业化发展中的物力资源、人才资源进行研究,提出了民族传统体育产业化创新发展对策;第四章为民族传统体育科学化发展理论及创新研究,即对民族传统体育科学化的挖掘、整理、传承和发展进行了深入分析和研究;第五章为民族传统体育教学训练理论及创新研究,主要包括民族传统体育学科理论体系研究、教学理论研究、训练理论研究、拓展训练与民族传统体育教学的结合、合作学习模式在民族传统体育教学中的应用等内容。六至八章为民族传统体育教学实践研究,主要包括武术、拳术、器械套路、养生气功、散打、擒拿、摔跤、自卫防身术以及蹴球、木球、珍珠球、押加、稳凳、板鞋竞速等民族传统体育项目。

在撰写过程中,本书参考和引用了一些学者关于民族传统体育的观点和相关资料,在此表示衷心的感谢。由于水平有限,本书难免存在不足之处,恳请广大读者批评指正。

作 者

2016年5月

目 录

第一章 民族传统体育基本知识与发展概况	1
第一节 民族传统体育溯源	1
第二节 民族传统体育的内容及分类	10
第三节 民族传统体育的特点及价值	12
第四节 民族传统体育的发展现状	20
第二章 民族传统体育养生理论及创新研究	28
第一节 民族传统体育养生的基本知识	28
第二节 民族传统体育养生的理论基础	33
第三节 民族传统体育养生的原则与要领	38
第四节 民族传统体育养生的创新发展	44
第三章 民族传统体育产业化发展理论及创新研究	51
第一节 体育产业化与民族传统体育产业化	51
第二节 民族传统体育产业化发展中的物力资源研究	58
第三节 民族传统体育产业化发展中的人才资源研究	65
第四节 民族传统体育产业化创新发展的对策研究	74
第四章 民族传统体育科学化发展理论及创新研究	81
第一节 民族传统体育的科学化挖掘与整理	81
第二节 民族传统体育的科学化传承	89
第三节 民族传统体育发展的趋势	98
第四节 民族传统体育科学化发展的途径与策略	103

第五章 民族传统体育教学训练理论及创新研究	111
第一节 民族传统体育的学科理论体系	111
第二节 民族传统体育教学理论研究	118
第三节 民族传统体育训练理论研究	126
第四节 拓展训练与民族传统体育教学的结合	133
第五节 合作学习模式在民族传统体育教学中的应用	140
第六章 民族传统体育之武术项目教学实践	144
第一节 武术基本理论及教学实践	144
第二节 拳术基本理论及教学实践	168
第三节 器械套路基本理论及教学实践	173
第四节 养生气功基本理论及教学实践	193
第七章 民族传统体育之搏击项目教学实践	202
第一节 散打基本理论及教学实践	202
第二节 擒拿基本理论及教学实践	221
第三节 摔跤基本理论及教学实践	226
第四节 自卫防身术基本理论及教学实践	232
第八章 富于区域色彩的少数民族传统体育教学实践	253
第一节 蹴球项目教学实践	253
第二节 木球项目教学实践	257
第三节 珍珠球项目教学实践	263
第四节 押加项目教学实践	267
第五节 稳凳项目教学实践	269
第六节 板鞋竞速项目教学实践	274
参考文献	277

第一章 民族传统体育基本知识与 发展概况

我国民族传统体育具有悠久的历史和良好的群众基础,发展至今,它已形成了内容丰富、种类繁多的庞大体系。因此,研究与分析我国民族传统体育基本知识及发展概况,有助于更好地促进我国民族传统体育的发展,同时也有助于民族传统体育产业化进程的推进。本章就民族传统体育的基本概念、内容、分类、特点、价值,以及民族传统体育的发展现状进行阐述和梳理。

第一节 民族传统体育溯源

民族传统体育在我国有着非常悠久的历史,它是在多种因素的作用下产生的,并随着社会的发展而不断演变。本节在阐述民族传统体育相关概念的基础上,重点论述了民族传统体育的发展溯源。

一、民族传统体育的基本概念

对某种事物概念的界定,有助于我们更好地了解和认识该事物,换言之,概念界定是否准确将对我们对事物的认知程度产生直接影响。为了更好的认识和了解民族传统体育,有必要对“民族体育”“传统体育”“少数民族传统体育”和“民族传统体育”等概念进行明确界定,以免混用。

（一）民族体育

从概念的隶属关系来看,民族体育包括民族传统体育和民族现代体育。即民族体育既有传统性一面,也包含现代性一面。民族体育是指某一个民族的体育,具有一定的局限性,而现代体育则必须要得到各民族的承认和接受。通常人们将“民族体育”表述为:“与世界范围内规范传播的现代体育竞技活动相对的民间传统体育活动。”

在我国民族传统文化发展中,体育经历了产生、演变、传播、融合等发展阶段。其中,有些体育项目已经传播到其他民族,而有些体育项目却始终被个别民族所实践。在体育产生和演变过程中,一些体育文化被赋予了不同的文化内涵。例如,我国各民族都有其独特的武术,但各民族的文化形态却不尽相同;各民族的射箭活动也有着不同的活动形式,并且蕴含其中的文化内涵也各不相同。另外,在不同地理环境、生产方式、民族习惯的限制下,许多民族体育的发展机制仅被本民族所接受和实践。但在交流和改造后,也有一些体育运动被传播到其他民族。与在世界范围内普遍流行的世界体育不同的是,我国民族传统体育具有自然、古朴、和谐、轻松,以及浓厚的生活气息和浓郁的娱乐色彩等特点。它作为一种具有独特发展机制的文化类型,是当今体育不可缺少的组成部分。

一个国家由许多族群所构成,而这些族群在同一个社会环境中生活,故在社会形态方面,族群之间有密切的联系。从这一角度来看,民族体育不应单指少数民族体育。一般情况下,民族体育是指少数民族体育,但从理论上来说,汉族体育也应包含其中。

（二）传统体育

作为我国传统文化的重要组成部分,传统体育与我国传统社会同步形成和发展,它是一个十分宽泛、涵盖很广的概念。我国传统体育在很早就已产生并得到发展,也被保留了较为固定的形

式,进而对我国当今体育运动也产生了影响。随着时代变迁,在各个时代的不同影响下,我国传统体育也不得不顺应时代的变革。在千百年农业文化土壤的养育下,我国传统体育积累下来的体育观念是在受到我国农业社会经济、政治观念的直接影响下形成的。我国传统体育不仅具有动态特征,同时也具有相对稳定的观念、趣味和形式以及民俗性、习惯性和传承性特点。

(三)少数民族传统体育

从隶属关系来看,少数民族传统体育是我国民族传统体育的一个分支。目前,国内学界尚未对“少数民族传统体育”给出一个确切的定义。少数民族传统体育是人们社会生活的组成部分,同时也孕育出了许多现代竞技项目。事实上,从起源、发展以及丰富多彩的内容来看,各具特色的少数民族传统体育都与本民族的自然环境、经济生活、生产特点和风俗习惯有着非常密切的联系。

在1986年第1届少数民族传统体育学术研讨会上,与会学者对“少数民族传统体育”概念的界定如下:

(1)少数民族体育是各少数民族中世代相传、具有民族特色的各种体育活动的总称。

(2)少数民族体育是在古代体育的基础上延续和发展下来的,换言之,它是在近代体育传入之前,在我国各民族中就已有的体育活动。

(3)在民族地区广为流传的具有民族特色的体育活动都属于民族传统体育的范畴。

综上所述,少数民族传统体育是指在各少数民族中长期流传的、具有本民族文化特色、强身健体和娱乐身心作用的各种身体活动。它是各少数民族根据其自身各种生理、心理和社会需要而创造出来的,并随着社会发展变化和人们认识水平的不断提高而发生着变异。

(四)民族传统体育

我国于1977年将民族传统体育学纳入体育学,此后民族传

统体育作为国家认定的学科被正式确定下来。但迄今为止,对于民族传统体育概念尚未给出一个统一的权威定义。1989年,人民体育出版社出版的《体育史》将民族传统体育定义为:民族传统体育是指近代体育传入我国之前就已经存在的体育模式,即在1840年以前,我国各族人民已经采用的体育活动内容、社会表现方式与价值观念的总和。作为民族体育的重要组成部分,民族传统体育是我国各民族体育活动方式的保存和延续,是各民族体育运动生命力的再现,它是历史时期的产物,是历史给予我们重要的体育文化遗产。也有研究认为,民族传统体育是指在一定区域范围内,某一个或几个特定的民族开展的,至今还有影响的体育竞技娱乐活动。

我国民族传统体育活动有着丰富多彩的运动形式和悠久的历史传统,深得各族人民群众的喜爱。由于我国民族传统体育是由各民族体育运动共同组成的,故民族传统体育也指由各民族发明创造,在一定范围内广泛开展的,具有悠久的历史以及浓郁的民族特色和地方特色的传统体育活动。总之,民族传统体育概念是反映其本质属性的思维形式,对于本民族传统体育及相关概念及相关概念的界定,也是研究者们对其进行判断、推理和论证的基础。

二、民族传统体育形成的源头

从总体来看,促使我国民族传统体育形成的主要因素为生产劳动、军事战争、宗教祭祀、种族繁衍、经济活动、健身娱乐和教育传承。下面就这些要素逐一进行论述。

(一)生产劳动

在我国原始社会时期,体育活动的萌生与生产劳动有着密不可分的关系。20世纪70年代,在山西阳高许家窑文化遗址中,挖掘出了古人类化石和数以万计的石器。据考证,这个文化遗址距

今已有 10 万年的历史,其中挖掘出了 1 500 多枚大小不一的石球。这些石球是当时许家窑人使用的最有力的投掷武器。后来,随着弓箭等先进战斗工具的发明,人们猎取野兽的能力也逐渐提高,石球因过于笨重而较少使用。于是,石球的功能便由狩猎开始转向娱乐性,扔石球的目的不再是为了击伤或击倒野兽,而是为了娱乐,在距今 4~5 万年前的西安半坡人文化遗址中发现了三个石球,这三个石球被放置在一个三四岁小孩的墓葬中,距今约有 7000 年的历史。很明显,这些石球已经不仅是狩猎的工具和保卫自身安全的武器,同时也被作为一种游戏工具。

自从弓箭出现以后,人们狩猎的效率大大提高。特别是对狩猎民族来说,弓箭成为他们主要的狩猎工具之一。后来,随着人们开始种植庄稼和饲养牲畜,狩猎也不再像以前那样重要了,人们弯弓射箭不再是为了狩猎,而是为了显示射箭的技艺。因此,带有体育性质的射箭活动开始出现。在考古挖掘中,也发现了原始社会后期的骨制鱼镖和鱼钩,这说明捕鱼也是当时经常性的活动,与之相应的掷鱼镖、投鱼钩以及游水等捕猎活动也已出现。由此可见,生产劳动与民族传统体育的形成有着密切的关系。

(二)军事战争

在氏族公社阶段后期,出现了华夏、东夷、南蛮、西戎和北狄五大民族集团,这是当时五大重要的势力。为了争夺生存空间或为了复仇,各民族集团内部或与外部爆发了战争。这些原始的军事活动也成为促使民族传统体育萌芽的一个重要社会因素。

根据有关战争传说的记载,表明了我国传统体育的萌芽之状。例如,据《管子·地数篇》记载:“葛芦之山,发而出水,金从之出,蚩尤受而制之,以为剑铠矛戟,是岁相兼者诸侯九。”又如,《述异记》更为具体地描写道:“轩辕之初立也,有蚩尤兄弟七十二人……与轩辕斗,以角抵人,人不能向,今冀州有乐名蚩尤戏。其民两两三三,头戴牛角而相抵。”从这些传说中,我们可以得知:角抵,即后来的角力、摔跤、相扑等传统体育项目,最早起源于蚩尤,

据说他也是兵器:剑、矛、戟等的发明者。虽然这些传说的真实性还有待进一步考证,但蚩尤部落对原始兵器进行改进是可能的。原始兵器往往是模仿兽角与鸟嘴的形状制成的,后来随着战争规模的扩大和频繁的爆发,而出现了专门的武器,主要有石刀、石斧、石铲和石弹,以及石制或骨制的标枪头和弓用的矢镞等。

军事战争的出现,对于武器和战斗技能的发展具有很好的促进作用,同时也使士兵的身体素质和军事技能得到进一步加强。蹴鞠起初便是为了训练将士,提高他们的战斗能力而创造出来的。

(三)宗教祭祀

在原始社会,由于人们对自然现象缺乏认识和了解,在自然现象发生时,人们往往表现出恐惧情绪,懵懂地认为万物有灵。在此观念影响下,原始宗教便产生了,主要有自然崇拜、祖先崇拜和图腾崇拜,以及在此基础上产生的原始巫术活动,其中图腾崇拜和原始巫术对民族传统体育产生了极为深远的影响。

在世界各民族形成早期,几乎都曾存在过图腾崇拜这一原始宗教信仰仪式。根据考古研究资料和古文献记载可知,在我国上古时期曾有鸟、蛇、蛙、虎、熊等多种图腾。据说,在长江以南广大地区的赛龙舟活动,起初也是龙图腾崇拜的一种仪式。其中,闻一多先生在《端午考》和《端午的历史教育》等文中认为,早在屈原之前,龙舟竞渡就在古越族中盛行了。古越族人认为其是“龙子”,因而有“断发纹身”的习俗,而且还有乘着刻画成龙形的独木舟在水中模仿龙的姿态进行竞渡比赛。除了赛龙舟外,在我国各地的民间传统体育活动中,纸龙、舞龙灯等都有龙图腾崇拜的踪迹可循。

由于原始社会人们对自然现象不甚了解,认为自然界对人类存在着一种神秘的影响,而人类也可以采取相应的活动方式来影响自然界。在此基础上,原始巫术便产生并流行开来,其目的是通过一定的巫术形式来祈祷狩猎成功、庄稼丰收、家畜强壮、多产

等。其中,拔河就是一种祈祷丰收的巫术活动,人们希望通过众人的拔河之力感应农作物,使之借助这种力量茁壮成长,从而获得来年的丰收。

随着原始宗教信仰的产生,崇拜祭祀仪式也开始渗透到人们社会生活的各个方面,在人们的日常生活和生产劳动中都要举行一定的祭祀仪式。尤其是在重大的祭日,祭祀仪式更为盛大。而舞蹈是所有宗教祭奠的主要组成部分,贯穿于整个宗教仪式的始终,从而促进了民族传统体育中舞蹈的萌芽和发展。此外,由于各民族对崇拜和祭祀对象存在差异,故他们在祭祀中所跳的舞也有所差别,如黎族认为他们是“虎族”,在祭祖时,人们要身披“虎衣”,在锣鼓的伴奏下,模仿老虎的动作,翩翩起舞。又如白族的“绕之灵”、傈僳族的“飞舞”、汉族的“雉舞”等都是祭祀中体育活动的典型舞蹈。

(四)种族繁衍

在原始社会时期,人们除了觅食来求得生存外,通过繁衍来使种族得以延续也是非常重要的大事。也就是说,觅食是为了生存,繁衍是为了延续后代。由于许多少数民族居住在分散而又相对闭塞的环境中,为了实施氏族外的婚配,许多少数民族都有男女集体交往与求爱的活动和节日,以利于种族的繁衍。

此外,由于自然环境恶劣,少数民族的女子在择偶时,往往会选择身强体壮,劳动能力强的男子,而体育竞技便给了青年男子充分显示自身的智慧和力量以及获取姑娘青睐的机会,这符合少数民族英雄崇拜的心理和性选择的需要,同时也是少数民族传统体育起源与发展的一种重要驱力。通过相关研究表明,许多少数民族的传统体育都与青年男女的社交有着很大的关系,甚至有的传统体育活动是专门为两性交往提供机会而开展的。例如苗族的“跳月”、壮族的“抛绣球”、维吾尔族和哈萨克族的“姑娘追”,以及瑶族的“踏歌”等活动。又如苗族、瑶族和侗族的“射弩”,在古代不仅是防身的武器和战争的传信工具,而且还常常被作为青年

男女谈情说爱的信物。

(五)经济活动

经济活动也对民族传统体育的萌芽产生了非常重要的影响。在自然经济时代,居住在山区的少数民族,由于农事繁忙以及交通不便,人们之间平时很少交流,也只有在节日里才有相聚的活动。许多传统的节庆都是将社交、娱乐、经济以及信仰等多种功能集于一身,也是商人们难得的交易时间。此外,商人们出于商业活动的需要也创造出了一些体育及节庆活动。例如,“抢花炮”,在侗族有“侗家橄榄球”之称,主要是流行于湖南、贵州、广西的独具特色的侗族传统文化体育活动。在节庆期间,人们通常卖掉自己的土特产,来买回日常生活用品。因此,花炮节也是一个活跃经济的盛会。

(六)健身娱乐

健身娱乐是人们从事民族传统体育活动最基本、最直接的价值追求。正是出于健身娱乐的目的,各族人民创造了多种形式,能够愉悦身心、有益健康的民族传统体育活动。与从事生产劳动、军事战争、宗教祭祀中衍生出来的民族传统体育模式相比较,健身娱乐更多的是源于人们的创造,其根植于民族生活和生产方式、风俗习惯和民族意识。因此,可以将其单独作为一类民族传统体育产生的模式进行研究。

在古代民间也有着丰富多彩的娱乐活动。广大民众通过勤劳的双手与聪明才智,创造出了各种舞蹈、杂戏、戏曲,以及丰富多彩的民族传统体育活动,以此来丰富生活,增进身心健康。例如,进行放风筝、踢毽子、抖空竹、跳皮筋、荡秋千等大量的民间体育游戏,这些都是各民族根据自身娱乐目的,借助一些外部自然条件和其他生产劳动成果或经验而创造出来的。

在体育游戏中,大多数儿童体育游戏产生的目的也是满足儿童的健身娱乐。由于儿童天生就有着很强的好奇心、游戏欲与创

造力,他们往往能够创造出一些内容新颖、形式活泼的体育游戏。在我国南北各地的儿童大都喜欢玩“老鹰捉小鸡”的游戏,在“老鹰”和“小鸡”的较量中,儿童获得了娱乐身心的效果。新疆柯尔克孜族也有一种类似的体育游戏,叫“老鹰吃仙鹤”。台湾民间有一种儿童游戏叫“围虎陷”。在做这个游戏时,众多儿童手拉手围成一个大圆圈,一人充当羊站在圈里,另一人作为虎站在圈外。虎随时可以冲进圈里抓羊或者从圈外直接伸手追抓羊。在虎要冲进圈里抓羊时,围成一圈的儿童要尽力阻拦。当老虎四次抓住羊时,就表明圈里的羊已经被老虎吃光,虎获得了胜利。这种游戏是一种对动物生活的想象和模拟。又如广西仫佬族的“凤凰护蛋”、山东民间的“老虎叼羊”等儿童游戏也都是一对现实生活的联想与创造。这些儿童游戏往往是顺应和满足儿童娱乐的需求而创造出来的,都具有显著的健身效果。

由此可知,创造出来的娱乐活动是为了满足人们对娱乐活动的需求。需要注意的是,并不是任何一种游戏都可以归入体育的范畴,只有那些具有鲜明的身体活动特色,并且身体活动能力能够影响游戏成效的活动,才被称为体育游戏。

(七)教育传承

教育是人类用来传承自身生活经验,提高后代认识与实践能力的最主要方式。在原始社会时期,教育并没有从生产过程中分离出来成为一种专门活动,而是在生产劳动实际过程中进行简单生产技能的传授。

到了氏族公社时期,人们创造了最早的文字(记事符号),产生了信仰、风俗习惯和艺术等观念,教育内容也随着这些观念和文字的产生变得越来越复杂。毛礼锐在《中国古代教育史》中认为:除了在生产实践中受到教育外,氏族公社的成员在政治、宗教和艺术活动中也受到教育。他们参加选择领袖、讨论公共事务以及宗教等社会活动,利用记事符号、游戏、竞技、舞蹈、唱歌进行教育,并将神话和传说作为材料和手段。这个时期的教育是在劳动

之外,用模拟化的劳动动作代替直接传授劳动技能的活动,大量采用了由人设计的各种动作和活动形式。

在新中国成立前,生活在东北黑龙江畔的鄂温克人仍处于原始社会末期阶段,并保持着一种习惯,即当男子达到十几岁时,要开始跟随父兄学习狩猎技术,父亲有义务给新猎手准备一支猎枪,并负责教育。而这种教育就是通过游戏和体育来完成。由此可知,在原始教育中包含着大量的体育内容,并且这些体育内容都带有明显的地域性特征,这是由于散居在不同区域和环境下的各民族需要学会使用不同的生产劳动工具和技能。因此,在原始教育中,各民族的教育便包含对各自独特的传统体育内容的学习。

第二节 民族传统体育的内容及分类

根据不同划分标准,民族传统体育内容大致可划分如下。

一、根据性质和作用分类

(一)健身类

健身类民族传统体育,主要目的是为了强健体魄、康复、预防疾病和养生。这一类民族传统体育运动有很多,如太极拳、气功、导引等,其动作较为简单、轻缓,运动强度不大。长期进行这一类运动锻炼,可以达到增进健康、预防疾病的目的。

(二)娱乐类

娱乐类的民族传统体育,其目的是为了休闲娱乐。这一类民族传统体育运动富有趣味性、轻松愉快。其内容主要包括舞蹈、托举、棋艺、踢打、投掷等项目。其中,舞蹈有接龙舞、跳芦笙、耍