



高等教育体育教材

GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI

年

狮运动教程

段全伟 著



北京体育大学出版社

舞狮运动教程

段全伟 著



北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 张备亮 黄 智
版式设计 东 恒
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

舞狮运动教程/段全伟著. - 北京:北京体育大学出版社, 2006.8
ISBN 7-81100-589-1

I. 舞… II. 段… III. 狮子舞-中国-教材
IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078305 号

舞狮运动教程

段全伟 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 15

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2300 册

定 价 42.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

中国是龙狮运动的发源地。舞龙舞狮自问世以来，深深扎根于民间，一直深受各族人民的喜爱，历代相传，鼎盛不衰，具有广泛的群众基础。并由此形成了灿烂的龙狮文化。在近代，龙狮运动又随着华人的迁移而传播到世界各地。近十年来，东南亚许多国家和地区已将舞龙舞狮运动发展成为体育竞赛运动。可以说，世界上凡有华人聚居的地方，就有舞龙舞狮运动的开展，而且方兴未艾，呈现出勃勃生机和活力。

舞龙舞狮在中国，原是一种以自发性、娱乐性、随意性为特点的民间传统文体活动。经过两千余年的演变发展，其形式、种类繁多，风格、流派异彩纷呈。中国龙狮运动协会自1995年成立后，经过仔细认真的技术调研活动，已制订出统一的《中国舞龙、舞狮竞赛规则》、《舞龙新增项目竞赛规则》，同时，摄制了《舞龙规定套路》、《北狮规定套路》、《南狮规定套路》教学录像光盘。国际龙狮总会则在《中国舞龙竞赛规则》的基础上，修订了《国际舞龙舞狮竞赛规则与裁判法》。现在竞技龙狮运动，已由原来的自发性表演活动，发展成为一项集娱乐、喜庆、竞技和健身多种功能于一体的文化体育活动，开始走上规范化、科学化、竞技化、国际化的发展轨道。

为推动龙狮运动的发展，中国龙狮运动协会采取多种形式和方法，有计划、有步骤地积极开展龙狮的比赛和活动。从1995年的第一届全国舞龙锦标赛开始，中国龙狮运动协会先后举办了5届全国舞龙锦标赛，5届全国舞狮锦标赛，8届国际龙狮邀请赛，几十次以上全国性和国际性邀请赛、精英赛、大奖赛和争霸赛，3届粤港澳台狮王争霸赛，3届“三龙”国际邀请赛。目前，龙狮项目已经正式列为全国体育大会、全国农民运动会等综合性运动会的正式比赛项目。经过10年的努力，就龙狮运动而言，政府重视、群众参与、社会支持、赛事活动频繁举办并逐渐增加

的局面已经形成，成为带动全国龙狮运动发展的龙头和杠杆，为龙狮运动的推广和发展发挥了积极的作用，目前已经形成多项具有国际影响的龙狮品牌赛事。

龙狮运动所包含的体育魅力、传统文化和精神内涵，直接影响到了全国许多大专院校。1999年，北京体育大学在全国率先将龙狮正式列入民族传统体育专业必修课，现在大多数高校都开展了此项运动。目前，高校充分发挥教学、训练、科研的优势，采取专修和选修等方式和手段，吸引了数十万大学生学习和参与。其中，相当一部分高校的龙狮队伍已经具备了较高的竞技水平，在全国乃至国际性龙狮比赛中取得了优异成绩。

新中国成立50多年来，我国民族传统体育事业在各地政府的高度重视与关心下，在广大民族体育工作者的辛勤努力下，无论在民族传统的挖掘、整理和研究方面，还是在定期举办全国性和国际性的舞狮运动竞赛方面，都取得了前所未有的成绩。舞狮运动竞赛在增进人民健康，振奋民族精神，加强民族团结，弘扬民族文化诸多方面功不可没。然而，我们也深深感到，在推动民族传统体育舞狮运动事业进程中，也还存在一些薄弱环节，如教育体系尚未建立；其项目的推广既缺乏研究，更缺乏具体的措施；对舞狮技术教学与训练的基础理论的认识缺乏深层的了解；对舞狮竞赛规则与规程的理解和贯彻执行存在着差异；对各地在实践中所形成和积累的经验还没有加以系统的整理，并使之上升为理性认识等等。

北京体育大学段全伟先生，以他对舞龙舞狮运动的热爱以及多年来从事龙狮运动教学、训练、裁判工作的总结和潜心钻研，编写了《舞狮运动教程》一书，可以为我们解决上述问题提供新的启示、新的方向，为舞狮的科学化、系统化、世界化发展起到一定的作用。此书的问世，有利于进一步促进龙狮运动在国内的普及与提高，是我国龙狮运动专业教材上的一个突破，其意义是深远的。

《舞狮运动教程》是北京体育大学“十五”期间高等体育教育精品教材项目之一，该教材的出版，进一步推动了龙狮运动的开展、完善，弥补了龙狮运动舞狮教材的缺口，填补了国内空白。



编者的话

舞狮运动是中华民族的传统体育活动，具有浓郁的民族特色和悠久的历史文化背景，深受炎黄子孙的喜爱。可以说，只要有华人聚居的地方，就有舞狮运动的开展，而且方兴未艾，呈现出勃勃之势，泱泱之象。

随着我国国际地位的日益提高，作为中国传统体育文化的一部分——舞狮运动，已冲出国门，走向世界，成为世界体育文化的组成部分。越来越多的人积极投入到舞狮运动的行列之中。通过舞狮竞赛，增进了各国人民之间的友谊，促进了经济贸易的发展，使古老的中国舞狮运动焕发了新机，在新的历史时期担负起重要的桥梁作用。1995年1月，“国际龙狮总会”在香港成立（总部在北京）。目前加入国际龙狮总会的国家和地区有：马来西亚、菲律宾、文莱、泰国、巴西、印尼、新加坡、印度、比利时、法国、意大利、墨西哥、荷兰、中国和中国香港、中国台北、中国澳门等26个国家和地区。1995年2月，经过国家体委批准，把舞狮运动列入全国正式比赛（四类）项目。近10年来，先后举办过全国性、国际性比赛若干次，以及各类培训班和技术研讨会。舞狮运动已经被越来越多的国家和人民所接受、所喜爱。但是，舞狮运动的发展也面临着新的问题，主要表现在：对弘扬和发展中华民族舞狮运动的使命感认识不足；对舞狮竞赛规则与规程的理解和贯彻执行存在着差异；对舞狮技术教学与训练的基础理论的认识缺乏深层的了解；对各地在实践中所形成和积累的经验还没有加以系统地整理，并使之上升为理性认识。针对舞狮运动的发展状况以及存在的问题，我们总结多年的教学实践与训练经验，编写了《中国舞狮运动教程》，希望能从舞狮运动的发展战略高度出发，尽快提高舞狮

教练员与组织者的专业理论水平与素质，规范教学与训练行为，促进舞狮运动的发展与技术水平的提高。

本书分十个章节，详细地介绍了舞狮运动的起源与发展，民间舞狮的习俗，民间舞狮的种类，舞狮的基本技术、规定套路，舞狮的教学原则、方法与步骤，舞狮训练的任务、方法、原则以及训练的组织与实施，舞狮运动员的选材，舞狮竞赛规则与裁判法等。在编写过程中，特别注重知识性、科学性、实用性，以满足广大舞狮运动爱好者、运动员、教练员以及专家学者的需要，从而促进舞狮运动的发展。



目 录

第一章 舞狮运动概述	(1)
第一节 舞狮的起源与发展	(1)
第二节 北狮的起源	(4)
第三节 南狮的起源	(6)
第四节 各地民俗活动中舞狮的开展情况	(11)
第五节 中国舞狮运动的种类	(20)
第二章 中国舞狮运动的特点和价值功能	(21)
第一节 中国舞狮运动的特点	(21)
第二节 中国舞狮运动的价值功能	(22)
第三章 北狮运动基本技术	(25)
第一节 北狮器材、服饰介绍	(25)
第二节 狮头、狮尾的基本握法	(26)
第三节 狮头基本手法	(28)
第四节 舞狮基本步法	(31)
第五节 引狮员的基本动作	(34)
第六节 舞狮技术动作及图解	(43)
第四章 南狮运动基本技术	(56)



第一节	南狮场地、器材、服饰介绍	(56)
第二节	狮头、狮尾的基本握法	(58)
第三节	南狮基本步形步法、手形手法	(61)
第四节	南狮的基本神态表现动作	(68)
第五节	南狮桩上基本技术	(70)
 第五章 舞狮规定套路		(85)
第一节	舞狮（北狮）规定套路	(85)
第二节	舞狮（南狮）规定套路	(121)
 第六章 舞狮教学		(167)
第一节	舞狮教学原则	(167)
第二节	舞狮教学阶段与教学步骤	(169)
第三节	舞狮教学任务与方法	(170)
 第七章 舞狮训练		(176)
第一节	舞狮训练原则	(176)
第二节	舞狮训练方法与手段概述	(178)
第三节	舞狮训练整体控制方法	(179)
第四节	舞狮运动训练具体操作方法	(184)
第五节	舞狮运动心理训练	(189)
 第八章 舞狮训练周计划与组织		(191)
第一节	训练计划制订方法	(191)
第二节	多年训练计划制订	(192)
第三节	阶段训练计划制订	(194)
第四节	周训练计划制订	(195)



第五节 课训练计划制订	(197)
第九章 舞狮运动员选材	(200)
第一节 科学选材	(200)
第二节 舞狮运动员选材原则	(200)
第三节 舞狮运动员身体形态测试	(203)
第四节 舞狮运动员身体素质测试	(205)
第五节 舞狮运动员心理素质测试	(210)
第十章 舞狮竞赛规则	(214)
第一节 北狮竞赛规则	(214)
第二节 南狮竞赛规则	(219)



第一章 舞狮运动概述

舞狮运动是中国传统的民俗民间体育活动。它历史悠久，种类繁多，伴随着时代的发展，舞狮运动已由民间节日庆典的表演，逐步发展成为一项全民健身的体育竞技项目。

千百年来，象征着吉祥、欢乐、幸福的舞狮运动深受广大人民群众喜爱，有着很高的锻炼价值和审美价值；同时，舞狮运动也是我国推行全民健身计划、增强人民群众身心健康的重要大众体育项目之一。

中国的舞狮有北方狮子舞和南方的醒狮，在狮子的造型上南北各异，舞法也不尽相同。北方的舞狮以河北的双狮和北京的太狮最为有名，北狮着重于动态姿势的惟妙惟肖，极力模仿狮子的摔、跌、扒、跃等动态；南方的醒狮以广东等地区的舞狮最具有代表性，南狮较形象化地表露狮子的英勇和威武，并有严谨的规律和采青阵法。



北京故宫石狮

第一节 舞狮的起源与发展

狮子并非产于我国，它的故乡远在西亚和非洲。由于狮子的外形雄壮，威武有力，又有百兽之王的美誉，因此，人们往往把它作为权力、威严的象征。早在公元87年，与我国相邻的西域大月氏和安息等国为了结好汉室，不远万里把象征吉祥、



威武的狮子作为礼物送到我国，很快就引起了朝野的关注，也引起了广大群众对这一瑞兽的喜爱。在此后的两千多年里，不仅常有友邻赠送狮子的记载，而且历代的艺术家们更是将狮子与中国传统的文化艺术有机地结合，创作了无以数计的有关狮子的绘画、石刻、陶塑，甚至刺绣织锦，并逐步形成了具有东方特色的狮文化。



宋永裕陵石狮子

狮子虽然不产于我国，但是我们不论在中原或是边塞，不论是在宫殿还是在庙宇、桥头、路边，以至生活用具上都可以看到狮子的生动形象，在少数民族的艺术品中，也常常会发现狮子的英姿。许多有关狮子的趣闻、故事，更是广泛流传于民间。

有人说狮子是玉皇大帝派下凡尘来驱逐瘟疫的神兽；有的说狮子是文殊菩萨的坐骑；有的说是西域来的仙人的看家兽，或说是天龙第九个儿子，擅长于看守门户，因此在宫殿、府第门口常常

有一对石狮守卫。从东汉时起狮子便冠有“辟邪”的美称，总之是认为，只要有狮在此，一切鬼蜮都望而生畏自行回避，有狮子守护就可以消灾免难。

一种说法是认为舞狮与战争有关。相传南北朝时期，宋文帝元嘉二十三年（公元446年）五月，交州（今两广一带）刺史檀和之奉命北伐林邑。林邑王范阳动用大象参战。手持长矛的士兵骑在凶猛的象背上，在宋兵营中横冲直撞，使仅有短兵的宋军无法施展本领，结果连吃败仗。宋先锋官宗慆根据狮子为兽王，百兽畏狮的习性，想出一条妙计：他们连夜用麻、布等做成许多狮衣，每件狮衣有两个战士披架着，隐伏与草丛之中。当两军再次交战时，隐伏于草丛中的“狮子”突然跃出，摇头摆尾大显神威，张牙舞爪向大象扑去。大象惊恐万状，四散逃窜，败下阵去。宋军乘胜追击，大获全胜。兴高采烈的士兵的便披着狮衣，载歌载舞欢庆胜利。据说，以后每年都在这个胜利日如此欢庆一番，逐渐便形成了一种固定的“狮舞”。以后传入民间，称为“避邪狮子”。

杨炫之的《洛阳伽蓝记》中有“辟邪狮子，引导其前”的描写。所以舞狮盛行于南北朝，先在军营中开始，以后逐步流传到民间的传说，得到比较相同的肯定。

另外一种说法，认为舞狮与宗教有关。狮子原产于非洲，我国原是个有虎无狮的国家。据说虎是道教创始人张（道陵）天师的坐骑。当时老百姓多信道教，所以



四川大足北山
心神东窟文殊

对老虎特别偏爱，喜庆日有舞虎的习俗。汉代佛教传入我国，由于朝廷的倡导，信佛教者日渐增多。佛经上说，狮子是文殊的坐骑，尽管当时我国还没有狮子，但其大名却随着佛教的传入中国，对佛教徒产生了极大的影响。狮子来自西域，与佛教有密切关系。据说佛初出时，有五百狮子从雪山来，守候门前，乃是护法者。所以在佛寺大兴，庙会频频举行的南北朝时期，舞狮应运而生，十分活跃，自非偶然。

还有一种说法，认为舞狮活动源于对狮子的驯服。民间传说，汉章帝时，西域大月氏国向汉朝进贡一头“金毛雄狮子”，扬言，汉朝若有人能驯服这个猛兽，便继续进贡，否则，从此断绝邦交。大月氏国使臣走后，章帝先后选录三人训狮，均未成功，在一次雄狮狂性发作时，被一宫人乱棒打死。宫人为躲避治罪，便剥下狮皮，由他们两个兄弟装扮成狮子，由他逗引起舞。这不但骗过了大月氏过来观察的使臣，也使章帝信以为真。此事传出汉宫，老百姓认为耍狮子为国增光，便仿做狮头、狮皮，仿照表演狮子舞。自此相承传袭，在民间流传 1000 多年。到了唐朝，狮子舞已发展成为上百人集体表演的大型歌舞，还作为燕乐舞蹈在宫廷表演，称为“太平乐”，又叫“五方狮子舞”。当时的狮子舞，还流传到了日本，唐朝历史画卷《唐舞绘》中的狮子舞绘画，至今还保存在日本。一般地讲，太狮分为青（蓝）狮和黄狮两种，据说这就是文殊、普贤骑下的青狮和金毛猴。日本的一副《信西古乐图》中，就画有古代的日本奏乐舞的场面，与唐代的相似，只是规模小得多。唐代以后，狮子舞在民间广为流传。宋代的《东京梦录》记载说，有的佛寺在节日开狮子会，僧人坐在狮子上做法事、讲经以招来游人。明人张岱在《陶庵梦忆》中，介绍了浙江灯节时，大街小巷，锣鼓声声，处处有人围簇观看狮子舞的盛况。

中国的舞狮有北方狮子舞和南方的醒狮，在狮子的造型上南北各异，舞法也不尽相同。北方



天坛祈年殿前表演



的舞狮以河北的双狮和北京的太狮最为有名。北狮着重于动态姿势的惟妙惟肖，极力模仿狮子的摔、跌、扒、跃等动态；南狮则较形象化地表露狮子的英勇和威武，并有严谨的规律和采青阵法。

第二节 北狮的起源

北狮相传是 1500 年前的北魏时代，由胡人从西域传到中原的。魏太武帝将它改称为北魏瑞狮。北狮的外形全身由狮被遮盖，舞狮者只露出双脚，下身穿着和狮被同色的裤子和花靴，由两人合作扮一头大狮（或称太狮），一个扮作一头小狮（或称少狮），另一个人扮武士，手持绣球作为引导，并先开拳踢打，以球引诱狮子起舞。舞狮动作有跌扑、滚翻、跳跃、搔痒、抓耳等，步法有单提步、跨跳步、击步、碎步、单脚直立、双飞脚、大转身等等，还配有滚绣球、过跳板、上楼台、跳桌等技巧动作。舞狮时配以京鼓、京锣、京钹、乐声抑扬、动作合拍、生动活泼、惟妙惟肖。舞狮一方面须将狮子勇猛剽悍、顽皮活泼的姿态表演出来，同时须把狮子的驯服及一切细腻的小动作展现出来。



北京白纸坊太狮

北京当年最有名的太狮有十三堂，据说受过皇帝的封赏，故此人称井字内十三堂太狮。

第一堂东坝的“大坝马房堡子北门金铃祖狮”：这是一对青黄狮子，据说青狮头重 70 斤，黄狮头重 80 斤。造型雄伟、凶猛，据传舞蹈动作冠盖其他各堂舞狮，为十三堂太狮之首。出动时，各路狮子都要闭目颌首，向其致敬。这对狮王目前保存在首都博物馆内。

第二堂通惠河二闸的“京都二闸钢铃武太狮”：这也是一对青黄太狮，头比东坝狮还重。青狮头重 85 斤，黄狮头重 75 斤。它们有一个与众不同的特点：那就是别的狮是开口狮，即嘴能张开，而唯独此为闭口狮，如大头娃娃一样浑圆漂亮。另一个与众不同之处是，其他十二档狮均为文狮，摇头摆尾以柔美取胜，而此二闸狮却为武狮，以腾翻跳跃的大幅度动作见长。

何谓“钢铃”，是指此二狮颈下十三太保即 13 个钢铃，按宫商角徵羽五音十三韵排列，声音洪亮而有乐调。这十三太保是文殊手串演化来的。文殊菩萨当年取下手腕上的手串，手串有 13 颗佛珠，套在狮颈上，这才制服下界为怪的狮子，将其



带回。此对太狮毁于“文革”。

第三堂“白纸坊永寿长春太狮盛会”：它与众不同之处是，它有黑色狮子，背毛与狮体色不同，黑狮背为红色毛，而黄狮背为绿色毛。狮子颈上有7只铃铛，表演时，让哪只铃铛响，哪只就出声，其他则无音。

第四堂掌礼司“万年吉庆太狮”：它的特殊之处是，狮子脑门上写有“掌礼司”三个字，而别处狮子均无在狮头上写字之说。因为狮头表面是用桐油覆盖一层涂上的，笔无法在桐油上写字，只能事先写好，再涂以桐油才成。

曾有传说，某堂太狮奉旨表演时舞蹈动作喜坏了慈禧，她手提御笔在狮头上写了八个鎏金篆字“同善舞狮万寿无疆”。此说疑窦丛生。首先是“万寿无疆”四字不是随意可用的，只能臣子用于歌颂皇帝，而绝无皇帝称颂臣子的，更何况一民间舞狮？再则，只闻知慈禧仅工于大字楷书“福”等单字，未闻她有手题篆字之才华；第三个疑点便是，鎏金字如何能在桐油上沾住？看来这仅是一则故事。

掌礼司这堂太狮的狮头威风凛凛势不可当，据说是因为它的头是用天安门城楼前的那对石狮子盔（为模具扣）制出来的，因而具有皇家御狮的风范。但遗憾的是，它被卖给了广渠门外马圈一李姓人家，以后下落不明。

第五堂“东猪市地藏庵同善舞狮”：这对大狮头各重48斤。颈环7只铜铃档，每只重1斤零8两。7只铃铛各发出一个音符，狮头摆动便发出和谐的伴奏乐来。这对太狮很幸运，保存在东城区饮食服务公司。

第六堂“西猪市万年永庆”太狮。

第七堂南长街织女桥翰林院“盖不重整”太狮一堂。

第八堂德胜桥“华世金铎”太狮。“文革”中藏在德胜门外菜园子人家里，后来失踪。

第九堂东直门里北小街慧照寺“太狮一堂”。

第十堂地安门银锭桥太狮：可惜在1949年以前就已不存在了。

此外还有几堂带少狮的。

第十一堂新街口蒋养房的“子孙万代九狮同居”：它拥有两只大狮7只小狮，分别为红、绿、黄等各色。是济济一堂的一个大家庭。

第十二堂“海淀钢铃子如意神兽”：共有两只大狮3只小狮，故人又称为“五狮（世）同堂”。

称之为“钢铃子”，是因为颈围铃铛外面的铃壁是铜的，而里面的“籽”又名“舌”是钢的。别具一格。

第十三堂地安门方砖场的“公益助善太狮少狮”：是两只大狮，两只小狮。成



双成对，十分有趣。

从以上几例，我们可以粗略了解舞狮从魏晋六朝至明清近代千余年间发展概貌。狮子是外来的动物，经过千余年的不断创作与实践，舞狮子已与舞龙、龙灯、舞凤一样扎根于中国人民心中，舞狮已成为中国人民血肉相连的重要的民间表演艺术形式。

第三节 南狮的起源

南狮以广东等地区的舞狮最具代表性，也称作“醒狮”和“岭南醒狮”。广东的舞狮以广州、佛山较有特色。首先南派狮头与北派狮头在造形上有严格区别，北派以写实为基础，它的造型、结构、色彩、装饰和表演以模仿狮子为主。而南派则以神似为基础，同武术相结合，摆脱具体形态的局限，它以塑造一个夸张、威猛的形象，具有独特的艺术风格。佛山的大头狮子俗称“佛庄；笑狮”，它取唐代石雕狮子的精华，特点是额高、眉精、眼大、口宽带笑。中山、鹤山的狮头稍长、俗称“鹤庄、画形、禽形和豹仔”，特点是眼企、吊眉、咀形有鸭咀和青蛙咀，还有潮汕的龙头狮，清远、英德的公鸡狮、雷州的鸚雄狮等。狮头有大号、二号和三号之分，外貌是以色彩来表现其性格，如红黑狮关公面，黑白狮张飞面，一般人认为红脸黑须的关公面显得雄壮威武，黑白脸，青鼻铁角牙刷须的张飞面则表现出豪放而粗犷的气势。



隋、唐过渡时期北周蹲狮

一、南狮的起源和演变

正式的记载很少，民间却有很多传说。较流行的说法主要有以下三种传说：

传说之一：“年”兽食青

相传中国南方广东一带在远古年代经常发生瘟疫，死人无数，但幸而每次瘟疫发生不久，便有一只神兽出现。这种兽叫做“年”，行动如雷鸣电闪，它一出现，瘟疫便很快消失了。由于这种兽“年”对人有很大帮助，人们在农闲时节，便用



舐毛、擦脚、搔痒、洗面、挖耳、伸腰、出洞、入洞、望月、惊天、探路、照水、戏水、饮水、过桥、滚地、发怒、寻青、见青、喜青、试青、探青、弄青、采青、食青、嚼青、吞青、吐青、抹咀等，在感情上则以喜、怒、醉、睡、醒、动、静、惊、疑、怕、寻、见、探、望、戏等形神为主。

南派狮艺的基本步形有四平马、弓步、子午步、吊丁步、麒麟步、开合步、探步、碎步、抢步、倒插步、立步、盘龙步、盘探腿、大两仪、小两仪、捉鼠步、戏鼠步、高窜步、低伏步、蟹步等。步法合理运用得当则有“静如灵猫伺鼠出穴，动如猛虎擒羊敏捷”的特点。

舞狮在表演时之配合的击打乐有：鼓、锣、钹。击鼓手是舞狮的核心和灵魂。传说宋代统兵元帅韩世忠率部抗击金兵被困“黄天荡”，韩夫人梁红玉擂鼓助战，军心大振，拼死杀敌，大胜金兵。“鼓”在古老的华夏大地上，激励着炎黄子孙走过 1000 多年的历程，它既是华夏民族文化长河中的锦绣画卷，也是大地生民再造精神的“寄托物”，那惊天动地的鼓声、激荡山河的鼓韵，能呼吸生民的意志，凝聚万众之心，有震撼之美。它有着丰富的文化内涵，更有着源远流长的鼓文化历史。而南派狮艺鼓点之多，可冠中华，常用的鼓点有：单声、三声、五声、七声、三七声、流水、声头、擂头、水波浪等 20 多种。其法则以长、短、快、慢、轻、重、缓、急、停、疾、连、扬为主。正所谓：快如万马奔腾，慢似潺潺流水，急象风雷激荡，缓变蜂蝶空花，静如老僧入定，抑扬顿挫、跃宕有致。因南派狮的狮形须讲究清、静、定、恶，故南派的鼓点要讲究轻、重、缓、急。流传于民间的三声鼓鼓谱是一首诗，它是这样念的：“秋水清，秋上瓦背月，秋水冷清清。”七声鼓的鼓点像那急风骤雨，伴随着狮子的动作节奏，变化万千，我们常见七声鼓鼓乐有快七声、慢七声、急七声、反打七声、真假七声、哑打七声、抖竹七声、流水七声、偷停七声、全停七声和梅花七声等。

舞狮子的主题是采青，采青是整个套路表演的中心思想和高潮。“青”指的是“生菜”，广东话“生菜”与“生财”同音，取其吉祥如意。传统采青的种类繁多，可分为高青、地青、水青、阵形青和传统的各行各业摆青。高青是把“青”摆以门头上或二楼、三楼高处，采门头青可骑一膊去采，采二楼或三楼青就骑二、三膊人或长杆、长杉、高梯去采；地青是把“青”放在地上，如“凳”青，让狮子踏上缸边，舞动狮子把青采上来。象形青如“蟹青”、“毒蛇拦路青”是用简单的器材，用象形和夸张的手法摆设而成，狮子通过演技排除障碍，经过搏斗然后采青。现代南派狮艺是一出狮剧，中心内容是采青，所谓“青”是一份彩物，代表狮子需要采撷、捕获的食物。狮子采青，主要由以下几个方面来表现：