



# 第二届 全国龙狮运动科学大会 论文集 (2014)

国家体育总局社会体育指导中心  
中国龙狮运动协会  
武汉体育学院  
编

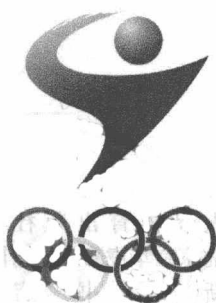
DIERJIE QUANGUO LONGSHI YUNDONG  
KEXUE DAHUI LUNWENJI

人民体育出版社

# 第二届全国龙狮运动 科学大会论文集 (2014)

国家体育总局社会体育指导中心  
中国龙狮运动协会  
武汉体育学院

编



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

第二届全国龙狮运动科学大会论文集: 2014 / 国家体育总局  
社会体育指导中心, 中国龙狮运动协会, 武汉体育学院编.  
-北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4743-1

I. ①第… II. ①国… ②中… ③武… III. ①龙舞-中国-  
文集 ②狮子舞-中国-文集 IV. ①J722.21-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 291276 号

人民体育出版社出版发行  
北京京华虎彩印刷有限公司印刷  
新华书店经销

787×1092 16 开本 29.125 印张 600 千字  
2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

\*

ISBN 978-7-5009-4743-1

定价: 100.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

# 《第二届全国龙狮运动科学大会论文集 (2014)》

## 编委会名单

主 编：冀运希

执行主编：刘北剑 谢琼桓 孙汉超

副 主 编：石爱桥 余汉桥 于 浩

编 委：(以姓氏笔画为序)

丁保玉 卫志强 马文国 王 岗 龙行年 刘 静

汤立许 孙 健 吴永芳 余水清 李朝旭 林晓华

周 波 赵连文 段全伟 黄玉舫 梅汉超 梁亚东

雷军蓉 谭来长 阚玉龙



## 目 录

## 龙狮运动文化传播

## 一等奖

- 龙狮运动中人文教育的思考 ..... 龙行年 汪 瑛 (2)
- 文化认同视域下中国—东盟龙狮运动交流与合作 ..... 张 智 (9)
- 对武汉地区大学生龙狮运动的认知现状及发展对策研究  
..... 赵 超 郭 攀 (14)
- 布洛陀文化影响下的田阳壮族舞狮的传承与发展研究 ..... 王 行 张 智 (21)

## 二等奖

- 从社会变迁视角下审视舞龙运动的发展 ..... 赵 歆 (27)
- 对高校龙狮运动生态环境的思考 ..... 王 力 周 红 (31)
- 湖北省潜江高台舞狮的挖掘与整理研究 ..... 孙 健 杨绍勇 侯二牛 (35)
- 山西省阳泉市民间舞龙舞狮运动开展现状调查与研究 ..... 李雄锋 王艳红 (41)
- 高校舞龙运动队团队文化的影响因素及提升策略研究 ..... 傅雪祥 张 萍 (48)
- 醒狮运动项目发展的策略研究 ..... 焦展飞 (54)
- 探究舞狮运动在民族传统体育中的定位与价值 ..... 李 霞 解乒乓 (59)
- 浅谈醒狮教育走进幼儿园的意义 ..... 林丽霞 (65)
- 基于 CNKI (2000—2014) 的我国龙狮运动的可视化知识图谱研究  
..... 宋同顺 袁泽方 苏奕敏 (70)

- “龙狮运动”一种民族传统体育文化在中医药院校传承的 SWOT 分析  
..... 杨 睿 (78)
- 济南舞龙习俗的文化解析 ..... 张 冰 (85)
- 中国舞狮运动历史研究仍需探明的若干问题 ..... 王晓辉 王建文 (88)

## 三等奖

- 文化哲学视域下的舞龙运动精神文化探析 ..... 梅汉超 (95)
- 关于南狮形神演绎的研究 ..... 黎念忠 张荣基 (101)
- 舞龙舞狮运动在学校体育中发展推广的重大意义  
——佛山市禅城区青少年龙狮运动的实践过程 ..... 何狄强 何冠东 (106)
- 舞龙运动中龙的美学设计的历史与发展趋势 ..... 朱 颖 庞 瑾 杨绍勇 (113)
- 舞龙运动在国际学校开展的可行性研究  
——以天津泰达枫叶国际学校为例 ..... 黄丽萍 赵禹钧 梅博威 (120)
- 民族特色与中国梦——论当今社会舞龙舞狮运动的价值体现及发展对策



|                                     |         |     |       |
|-------------------------------------|---------|-----|-------|
| .....                               | 景宇辉     | 解乒乓 | (125) |
| 平顶山学院舞龙队现状调查及对策研究 .....             | 马书军     | 王继强 | (131) |
| 龙狮城市社会空间的拓展研究 .....                 |         | 石宝鸿 | (139) |
| 通过影视作品分析影响舞狮发展的因素——兼论舞狮与武术的结合 ..... |         | 王 琴 | (144) |
| 我国舞龙舞狮运动发展现状的研究与分析 .....            | 易 平     | 王 飞 | (150) |
| 舞龙舞狮运动社会化推广策略的研究 .....              |         | 赵天姿 | (155) |
| 龙狮运动在警察院校开展的可行性研究 .....             | 刘志华 缪 威 | 覃爱军 | (161) |
| 体育全球化背景下北狮运动推广研究 .....              | 王哲峰     | 解乒乓 | (166) |

### 优秀奖

|                           |     |     |       |
|---------------------------|-----|-----|-------|
| 我国舞狮表演的审美艺术研究 .....       |     | 吕福祥 | (173) |
| 论和谐的中国舞龙运动 .....          |     | 葛国政 | (173) |
| 探究北狮的“神”“形”表演特征 .....     |     | 李娅楠 | (174) |
| 南狮运动的历史发展与现状 .....        |     | 何武棠 | (174) |
| 民族传统体育项目舞狮近二十年的研究进展 ..... |     | 侯二牛 | (175) |
| 生态哲学视角下的高校舞龙舞狮建设 .....    | 黄东亚 | 武云明 | (175) |
| 龙狮运动在当代发展的思考 .....        |     | 李 萍 | (176) |
| 高校舞龙运动研究进展 .....          |     | 李莎莎 | (176) |
| 中国龙狮运动可持续发展的对策研究 .....    |     | 李语晴 | (177) |
| 女子舞龙运动发展战略研究 .....        | 时保平 | 黄丽英 | (177) |
| 临沂市舞龙舞狮文化现状与对策研究 .....    |     | 徐启龙 | (178) |
| 龙狮课程在高校开展的当代价值 .....      | 周海波 | 龙行年 | (178) |

## 龙狮运动教学训练

### 一等奖

|                                    |  |             |       |
|------------------------------------|--|-------------|-------|
| 对高等院校《舞龙舞狮》课程建设的思考 .....           |  | 曾 杨         | (180) |
| 北狮“高台左右 180°飞跃直接站腿”起跳阶段运动学分析 ..... |  | 陈雪莲 段全伟     | (187) |
| 新课标下中小学舞龙舞狮课程体系的研究 .....           |  | 侯雪萌         | (200) |
| 物理学“链式反应”对竞技舞龙运动技术发展的启示 .....      |  | 梅博威 赵连文 任 拓 | (205) |

### 二等奖

|                                     |     |     |       |
|-------------------------------------|-----|-----|-------|
| 舞龙运动在高校开展的可行性研究——以湖北大学龙狮团发展为例 ..... |     | 梅林琦 | (211) |
| 构建舞龙运动锻炼等级标准的理论研究 .....             |     | 郭志梅 | (217) |
| 继续加强舞龙运动在高校普及力度的必要性 .....           | 史高磊 | 解乒乓 | (225) |
| 农村中学开展舞龙舞狮运动的可行性研究 .....            |     | 陈玉根 | (231) |
| 在小学生中开展龙狮运动的实践与研究 .....             |     | 易燕芬 | (235) |



刍议在留学生中开展舞龙运动的意义——以中国地质大学（武汉）为例 周文源 (238)

### 三等奖

我国高校龙狮运动课程与教学研究 葛国政 (246)

关于培育龙狮协同创新中心的思考 刘永峰 石宝鸿 何狄强 关润雄 (253)

浅谈以小学生社团模式推进龙狮运动的可行性研究

——以龙津小学龙狮社团模式课题研究为例 陈惠华 (258)

初探快乐体育在幼儿园醒狮教学中的应用 刘 青 (266)

试论南狮规定套路难度动作的练习方法 刘雪锋 (271)

龙狮运动在高校课余体育中的发展研究 徐二毛 (279)

武汉体育学院竞技舞龙舞狮运动发展现状 王红星 (284)

论舞龙规定套路中难度动作的细节分析 袁向征 (294)

浅谈幼儿园开展醒狮教学的意义 钟玲霄 (297)

少儿舞狮的价值与作用研究 杨绍勇 孙 健 李莎莎 (300)

### 优秀奖

念动训练在舞龙教学中的应用研究 张 秋 (305)

形象思维在舞龙舞狮教学中的应用研究 雷 斌 (305)

浅析高校开展舞龙运动对培养大学生团队意识的重要性 曹佩芳 (306)

高等院校《舞龙舞狮》课程开设现状初探 黄 磊 (306)

舞龙运动引入小学第二课堂的可行性研究 陈 峰 (307)

刍议龙狮运动进小学的意义 陈惠华 (307)

龙狮运动发展的管理学应用 陈添巧 (308)

寓教于乐，在游戏中掌握打“醒狮鼓”的技巧 陈文彩 (308)

民间醒狮文化融入幼儿园课程的方法探索 林丽霞 (309)

浅谈醒狮特色课程在幼儿园教学中的实践研究 刘 利 (309)

论舞龙运动中龙尾的细节处理 龙明镜 张志富 (310)

小学开展“舞龙舞狮”活动的探索与实践——以小塘中心小学为例

罗彬声 罗国添 何狄强 孔繁军 陈汝安 张志坚 (310)

小学生龙狮社团活动模式初探 陈惠华 (311)

普通高校龙狮运动发展模式及其效应研究——以四川师范大学为例

薛 源 罗 杨 (311)

幼儿园因地制宜开展醒狮教育的实践研究 周红萍 (312)

## 龙狮运动竞赛管理

### 一等奖

我国高桩舞狮优秀运动员竞技能力结构模型特征研究 雷军蓉 (314)

### 二等奖

中国南狮运动员和教练员特征研究 陈晓丹 (329)



南狮“障碍”项目的制胜因素研究——以上海体育学院南狮队为例

梁广焯 (338)

三等奖

全国南狮比赛设项的研究 ..... 赵连文 (355)

舞龙舞狮竞赛模式演变下的裁判队伍建设 ..... 张 超 (361)

竞技舞狮运动员在比赛中心理障碍产生的原因及调控方法  
..... 陈冬冬 郭晓红 雷军蓉 莫 兰 (366)

浅谈竞技北狮项目的运动员选材 ..... 张恒卫 解乒乓 (373)

优秀奖

试论舞龙运动员表现力的影响因素与培养 ..... 张 秋 (379)

高桩南狮赛事中的技术摄像 ..... 胡应培 (379)

对国际龙狮竞赛规则 (舞龙) 自选套路评分标准的思考与探讨  
..... 王基明 裘松杰 (380)

竞技北狮运动自选套路的创编 ..... 朱增鑫 (380)

龙狮运动健康促进

一等奖

舞龙舞狮运动员运动损伤现状分析与预防对策  
——以武汉体育学院为个案研究 ..... 厉逸芝 项汉平 (382)

二等奖

北狮规定套路中主观感觉疲劳程度 (RPE) 与心率变化的研究 ..... 姜 凯 (393)

不同把位的竞技舞龙运动员肌肉酸痛的现状调查研究  
..... 刘文海 邓武汉 雷军蓉 (403)

舞龙运动员髋关节屈伸肌群的等速肌力特征研究  
..... 莫 兰 雷军蓉 肖 勤 陈冬冬 (409)

三等奖

竞技舞龙训练运动损伤情况调查报告  
——以平顶山学院舞龙队为例 ..... 王继强 张克峰 (415)

优秀奖

龙狮队员闭合性损伤特点及伤后肢体障碍功能康复的研究  
..... 林昭绒 刘永峰 欧光强 章要在 (424)

龙狮运动市场研发

一等奖

龙狮运动文化传承与龙狮产业协同创新发展的研究  
——以广东佛山龙狮文化传承与产业发展为例  
..... 黄 丹 刘永峰 刘永光 荆志坤 (426)





## 二等奖

体育人类学视野下舞炮龙的成因与社会功能 ..... 周 华 (436)

## 三等奖

舞龙舞狮运动市场产业化发展研究 ..... 喻德桥 张 俐 (442)

河南省景区舞龙舞狮表演开展现状 ..... 贾 亮 王蔚蔚 (448)

## 优秀奖

龙狮运动可持续发展的市场开发对策探析 ..... 王圣焄 (454)

景区龙狮运动市场营销模式探究 ..... 刘 聪 (454)

中国龙狮运动的商业化发展思路 ..... 白志华 解乒乓 (455)

从广告媒体的角度来分析龙狮运动的市场开发策略 ..... 庞 瑾 (455)

答思前育學文人中師以職教

第 五 章

總主共司學育材文龍獅學本力強體育材五第

# 龍獅運動文化傳播



# 龙狮运动中人文教育的思考

龙行年 汪 璞

武汉体育学院武术学院 武汉体育学院研究生院

中华龙狮运动是祖先留给我们的一件艺术瑰宝,使其发扬光大并成为让世界了解中国的一个窗口,是当代国人的历史责任,同时也是增加民族自豪感、增强民族凝聚力、激发创造力、丰富生活乐趣的一种良好途径。随着我国物质文明建设的发展,我们越来越具有振兴民族传统文化的经济基础。一方面,在物质文明建设发展的同时,人们的精神文明建设却相对滞后,尤其是在大力倡导践行社会主义核心价值观的今天,除了加强科学教育,强化人文教育也是势在必行的,舞龙舞狮这项充满了历史厚重感、拥有着深邃文化底蕴、具备了多样化的运动表现形式的运动,是能够充分满足丰富人文教育内涵、进一步促进人文教育理念具体化、实践化的发展的需要;另一方面,伴随着文化大繁荣大发展的得天独厚的时代背景,龙狮运动如火如荼地开展。当下我们更应该清楚地认识到,龙狮运动只有从中国传统文化中汲取优秀养分,努力挖掘其中人文内涵,明了龙狮运动文化的时代性,才能使得该项运动在发展中具有更加深厚的文化底蕴,使之拥有内在源源不断的发展动力。

## 1 相关概念的解读

### 1.1 龙狮运动

龙狮运动,系将传统中华文化中的舞龙、舞狮民俗活动加以规则化而产生的运动,它是舞龙运动与舞狮运动的合称。在《舞龙舞狮竞赛规则》中,舞龙运动被定义为:“是指舞龙者在龙珠的引导下,手持龙具,随鼓乐伴奏,通过人体运动和姿势的变化,完成龙的游、穿、腾、跃、翻、滚、戏、缠、组图造型等动作和套式,充分展示龙的精、气、神韵等内容的一项传统体育项目。”<sup>[1]</sup>同时将舞狮运动的概念表述成:“舞狮运动是利用人体多种姿态和狮头、狮尾双人配合,在行进动态和静态造型变化中将力度、幅度、速度、耐力等糅入舞狮技巧中,完成各种高难度动作,或动或静,组成优美形象的狮雕塑,表现狮子的勇猛剽悍,顽皮活泼等习性。”舞龙、舞狮运动均起源于中国古代,是中华民族五千年灿烂文化的重要组成部分之一,原是一种以自发性、娱乐性、随意性为特点的中国民间传统文体活动,<sup>[2]</sup>并有其特定的文化内涵,现逐步发展成为一项具有健身娱乐、竞赛表演、文化教育等多功能的体育运动项目,它充分体现了一种民族精神,展示出一种团结力量,代表着一个民族的象征,具有鲜明的中国特色,也是具有深厚文化底蕴的中华民族艺术瑰宝。



## 1.2 人文教育

“人文”，中国《辞海》的解释为：“人文是指人类社会的各种文化现象”。“人文”最早见于《周易·贲卦》，其中彖辞曰：“刚柔交错，天文也。文明以止，人文也。关乎天文以察时变，观乎人文以化成天下。”此处人文与天文不同，为“文明”“文德之教”，具体就是“诗书礼乐”之教。人文从字面上看应是人“文”，“文”通“纹”，指纹理，可引申成为“使……有纹理、有条理”的意思，那么人文就有“人使对象‘人化’或‘人性化’”的意义，也就是要以人为本，这将体现在尊重人、爱护人的过程中。简而言之，人文也就是重视人的文化。

明确了“人文”的内涵后，进而人文教育的实质也就是人性的教育。结合教育的含义，广义的教育就是泛指一切有目的地影响人的身心发展的社会实践活动，所以人文教育，也就是人性的教育，具体说来就是指对受教育者所进行的旨在促进其人性境界提升、理想人格塑造以及个人与社会价值实现的教育。

承上所述，我们根据人文教育的含义，可以从以下几种方式对人文教育进行进一步分层次理解。第一是人文主义教育，即倡导以人为中心，歌颂人的价值和力量，要求自由平等和个性解放，提倡以培养身心健康、知识广博、多才多艺的新人为教育理想并据此进行教育革新的一种教育思想和教育实践。第二是有关人文学科的教育，也就是指与自然学科相对，以文、史、哲、艺等主要人文学科为基本内容的教育。这些人文学科教育是基于学生个人成长以及作为社会个体参与公众事务的先决条件，而并不是基于学生们的职业倾向，同时使得受教育者具备批判思想、增加对民俗常识和社会历史的了解，以及分辨是非的能力。第三，人文教育就是指有关于“成人”的教育，是力求通过德、智、体等多方面的教育使人的身心协调发展进而培养出完整的人的教育，而不是忽视人的身心协调从而仅仅强化人的片面发展。<sup>[3]</sup>

综合来看，以上三种人文教育的不同认识方式，其实它们之间并不是各自独立于其他，而是相互交错、相辅相成的。其中人文主义教育可以看作是一种理念、一种教育活动的导向，出发点是以人为中心，以倡导自由平等和个性解放等观念贯穿整个教育过程；其次人文学科教育则作为人文主义教育理念下的具体教育实践手段、理念传授的载体，通过对文、史、哲、艺等基本人文学科的学习，使学生对人之为进行重新反思，加强其追求真理、尊重实践、把握平等公正、敢于创新等的优秀精神品质，简言之，也就是对于人文教育的核心——真、善、美的追求；再次，“成人”的教育，这也可以算是人文教育的目的，然而这不是简简单单生物形态上人从小长到大的进化过程，而是旨在培养一种德艺双馨、内外双修，使人成为一个完整、完善、身心协调发展的人的过程。

## 2 龙狮运动的人文教育

龙狮运动人文教育，其理彰显在人文教育内涵；其形体现在运动实践；其本是内化于心，外化于行的德和行；其核心是促进人的全面发展。因此发掘龙狮运动的人文内





涵、探寻龙狮运动的实践路径、深化龙狮运动的德育功能,以及把开展龙狮运动实践中与践行社会主义核心价值观教育相契合,是时代发展的需要。

## 2.1 龙狮运动的文化内涵的发掘

在龙狮运动历史中,其内在精神极其丰富,龙是内在精神的主体。发展到今天,龙狮运动的主要精神可以充分体现在包容、贵生、和谐和与时俱进四个方面。

### 2.1.1 包容精神

龙本身就是一个包容、融合的最佳代表。龙的形象是由中国古代可以见到的多种动物元素组合而成,有研究表明,在中国大地上曾经生活着很多的部落,他们有着各自不同的图腾,后来这些部落之间出于生存需要,战争或联合,一步步走向融合,就在这个大汇聚的过程中,他们原先各自的图腾也逐渐合而为一,比如龙的角像鹿、头像骆驼、脖子像蛇、脚爪像老鹰、鳞片像鲤鱼、脚掌像老虎、耳朵像牛等,于是扬首掉尾的龙的形象便随着中华民族的形成而一并出现。<sup>[4]</sup>这种融合的精神,导致了龙文化的第一个重要功能,即凝聚力。然而在龙文化基础上发展形成的舞龙运动就同样具备了这种凝聚力和向心力,因此舞龙运动很容易唤起海内外华人共同的民族感悟。

### 2.1.2 贵生精神

荀子有曰:“水火有气而无生……人有气有生有知亦且有义,故最为天下贵。”而龙在神话文化中就是造福于人民的神物,以人为天下贵的,这种以人为本的思想就是蕴含在龙文化中的贵生思想的体现。最早的龙作为图腾崇拜,被人们寄予着幸福和尊贵的寄托,也代表着尊严和权利。龙是水神,从而也算是农业神,它可以兴云布雨、司水理水。因为在当时由农耕文明为主体的社会文化体系中孕育而生的中华民族在古代农业技术并不发达的情况下只能“看天吃饭”,因此风调雨顺对于传统农业社会来说是相当重要的。在先秦时期,当发生干旱或者自然灾害的时候便有用舞龙来祈雨的风俗,目的在于驱邪纳吉、祈求五谷丰登、国泰民安。<sup>[5]</sup>因此舞龙运动在造福人民、以人为本的龙文化的滋养中如火如荼地发展至今,同时也将中国这种优秀传统文化广泛传播到世界各地。

### 2.1.3 和谐文化

龙是天人关系的形象化表述,是天给人的一个有角有鳞、有足有爪生动的符号,龙是人在大自然中的通天神兽,这无不体现着中国圣哲“天人合一”的思想。除了上述造福人民、以人为本的精神之外,龙文化还反映着人们对于大自然和谐共处的美好意愿。每当遇到久旱不雨的年月,老百姓们就要通过舞龙运动来祈祷龙神降雨,到了汉代,舞龙运动更是盛行,它不仅只是在干旱的时候以此来祈雨,而且在逢年过节,在大家欢聚一堂的时候也会有舞龙运动,这旨在祈祷在以后的日子风调雨顺、国泰民安,舞龙运动体现人们对神秘莫测的自然界的诚敬和企盼,同时也表达了人们渴望与大自然和谐共处之情。



#### 2.1.4 与时俱进

随着时代的进步,龙的形象和内涵也有了更新更准确的定义。早在中华文化的起源时期,新石器时代简单、质朴的原龙,到中华文化的雏形期,夏商周时代出现的神秘的夔龙,再到中华文化成型期,秦汉时期出现粗犷、雄健的飞龙,直到文化繁荣发展的今时今日,出现的代表着中华民族优秀传统文化的文明龙。<sup>[6]</sup>内涵上,早期的龙作为图腾成为中华先民共同的崇奉对象;继而被神秘化成为了雨水神并开始了神灵崇拜,并通过舞龙运动来表达人向神的沟通与祈祷;慢慢的基于其自身运动的一种集体性、娱乐性以及观赏性等特点渐渐脱离了祈雨的意味而变成了一种逢年过节都要在民间举行的文娱狂欢类节目;直到近几年来,通过挖掘和整理舞龙运动的文化内涵和时代发展需要,使得之前传统的民间舞龙习俗,发展成为寓身体锻炼于精彩表演之中的群众体育活动,开始走进了高校。舞龙运动这种与时俱进的精神正是所有运动项目、所有人都应该具有的精神品质,取其精华、去其糟粕使得中华独特的、优秀的文化在五湖四海中得以更广泛的传播和更深刻的交流。

### 2.2 龙狮运动中人文教育的实践路径

舞龙舞狮运动作为中华文化凝聚力的表现,具有文化纽带的实质,它也反映出一个民族传统文化的先进性。龙狮运动这其中隐形的人文教育理论以其自身外在显性的运动实践作为载体表现出来的。因此广泛开展龙狮运动,大力弘扬和培育民族精神,是培养人民以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神的重要载体。它一是可以通过锻炼身体励志,二是可以通过其人文内涵的理论课学习加强认知,三是可以在励志和认知的基础上内外兼修以达到启智的目的。

#### 2.2.1 练体励志

舞龙舞狮运动对运动员体能有着良好的训练效果和积极的健身价值,可以提高身体素质。龙狮运动都是体力加智力的表演活动,参加运动的人,身体综合素质要求较高,需要具备良好的力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏性等。<sup>[7]</sup>同时,为了表达出舞龙舞狮运动的神韵和精神状态,运动员要经过长期的演练、磨合,认真揣摩体会,才能把龙狮的腾挪跌宕、签约翻滚、婉转游动舞得浑然一体、惊心动魄。作为集武术、舞蹈、民族鼓乐等综合因素于一身的体育项目,舞龙舞狮运动通过鼓乐,将武术的技术与舞蹈的艺术有机地结合起来,在变化多端的节奏中,舞龙舞狮运动者利用人体多种姿态,在动态行进和静态造型中将力度、幅度、速度、耐力等糅合于表演技巧当中,完成各种复杂优美的动作。每一个看起来轻盈灵巧的动作都需要运动者全身高度协调配合,主动肌和被动肌都处于合理对称的紧张状态,全身肌肉得以均衡锻炼,从而提高运动者的身体素质,苦练身体的过程,也是对意志品质的磨砺。

#### 2.2.2 习文育心

第一,在深厚人文内涵作为支撑的龙狮运动锻炼过程中,以其内在的理论知识结构



为内容,使练习者通过学习来增长自己文化知识,拥有一定的文化素养,进一步促进发展创新出新内容。舞龙舞狮运动伴随着龙狮文化的产生而出现,在这发展过程中,中华民族对其不断丰富和创新,这体现了中国文化强大的传承能力和创新素质。当今,龙狮运动在保持了其传统因素的基础上,已发展成为集娱乐、喜庆、竞技和健身等多功能为一体的文化体育活动,其表演也注入了武术、舞蹈、民族鼓乐等大量新的现代元素,使舞龙舞狮运动形态各异、套路多样、惊险刺激。在舞龙舞狮运动的开展过程中,一方面,能使运动者体会和继承龙狮运动所承载的中华民族的创新传统和伟大的创造力,增强创新的信心和勇气;另一方面,可以增加运动员的内在文化认知,充分发挥运动者的聪明才智,对传统体育运动的外形构造、动作运用、结构编排以及难度创新进行发展,以此养成创新的习惯,并将创新转化为一种内在的素质和追求。<sup>[8]</sup>

第二,在学习龙狮运动内在人文内涵的理论基础上,在练习过程中可以充分体会出其中所需要的团结协作精神。将这种隐性的理论人文素养外化成为运动员显性的具体的认知。表演时,龙头狮头、龙尾狮尾,亦或是古乐演奏的人之间必须协调一致,每个要素都要把自己看作是整体中的一部分,各部分之间相互贯通、相互影响、相互感应着,从而在外在形象上联结为一个完美无缺的整体。因为只有各部分都协调配合、高度默契,才能演绎出龙狮的神韵,实现内外合一、形神兼备。因此,龙狮表演的好坏,不仅仅取决于个体身体的特性,更重要的是取决于个体之间的是否团结协作,达到组合最优化。

### 2.2.3 兼修益智

通过龙狮运动人文内涵理论课的学习能够开阔人的视野,了解传统文化中包容、贵生、和谐等优秀思想内容,增加人的内在文化素养;通过龙狮运动的实践经历可以强身健体,培养吃苦耐劳、自强不息等的优秀品质,并且可以在实践过程中体会将人文内涵具体化、实践化为自身知识内涵和思想品德的过程。所以龙狮运动的人文教育通过人文内涵理论的学习加之外在运动实践的经历过程,对于培养运动员良好品德和启迪其潜在智慧的作用都是毋庸置疑的。所以我们说龙狮运动实践过程对于运动员有内外兼修以启智的作用。

## 2.3 龙狮运动的德育功能提升

德育,是道德教育的简称。结合当代社会主义核心价值观的具体内容,可以从以下几个方面对龙狮运动的德育功能进行归纳和理解,分别是:爱国主义教育、集体主义教育、劳动教育、科学世界观和人生观教育等。

### 2.3.1 龙狮运动传统德育效能的时代性

首先舞龙舞狮运动发展于龙狮文化,学养深厚,蕴含着丰富的中华优秀传统文化,练习者在学习、演练过程中可以通过实践,感受中华先民们留下的智慧结晶,体会祖国世代代传承而来的璀璨文化,这能使运动者更加深刻地了解祖国文化、祖国历史,进而更加热爱祖国、热爱这片土地,达到爱国主义教育的目的。



其次,舞龙舞狮运动作为一种集体项目,需要每一个人的付出和配合,这之间可能会有过很多摩擦,但在同一目标指引下,大家学会包容、学会进取,这样在艰苦环境下共同拼搏努力得来的成果才更加珍贵,这样大家能在坚持不懈的训练中体会集体的归属感和成功带来的集体荣誉感。

再次,生产劳动是人类社会赖以生存和发展的基础,是人类最基本的实践活动。舞龙舞狮运动的练习过程中可以将脑力劳动同体力劳动相结合,培养学生吃苦耐劳的品质,能够通过运动感知到一分付出、一分收获的成就感,珍惜每个人的付出和汗水,从而抵制好逸恶劳、贪图享受、不劳而获的恶习。

最后,在龙狮文化中以人为本、天人和谐,以及与时俱进的指导下,通过练习者长年累月的技术练习作为载体,让练习者在艰苦奋斗、迎难而上的意志品质中有正确的人生目的、人生态度和人生价值,形成科学的世界观和人生观。

### 2.3.2 与践行社会主义核心价值观的契合

社会主义核心价值观是我党大力弘扬中国梦的时代契机下最直接的助推力和精神动力,是与我国的发展紧紧相依的。社会主义核心价值观是在以马克思主义为指导思想,以实现中国特色社会主义共同理想为目标,坚持以爱国主义为核心的民族精神和改革创新为核心的时代精神相结合的时代背景下实现的,是社会主义核心价值观体系最核心的体现。

龙狮运动就是在中华优秀传统文化的奠基上,以其独特的运动方式,将社会主义核心价值观贯彻和落实到每一个练习者的身上,转化成为根植于内心的品质修养。

反观龙狮运动人文教育的内涵,结合社会主义核心价值观的具体内容,我们可以从以下三个层面再次对其进行概括。其一,从个人层面上来看,龙狮运动能够充实个人文化内涵,培养民族意识,同时也培养练习者的勇猛无畏、积极进取、开拓创新的精神;其二,从社会层面看,在练习者通过龙狮运动完善了自身后,还能够培养人与人之间团结互助、包容协作的精神,增强民族自豪感和归属感;其三,从国家层面来看,当人们充实了自身并推广到能够和周围人和谐相处之后,再进一步说,这又何尝不是使得国家、社会达到稳定和谐的重要前提呢?这不也正与当下社会主义核心价值观具体内容中的三个层面——国家、社会、个人,相契合吗?所以无论是对练习者个人,对一个团体,还是对整个国家和社会来说,舞龙舞狮运动的意义和价值都是深远和重要的。

## 3 结语

在物质文明快速发展的同时,我们除了注重科学教育的“理”,还应强化人文教育的“善”,这样“理为善的基础”同时“善为理的导向”,才能促进“善”的实现和“理”的发展。

龙狮运动以中华优秀传统文化为内在理论支撑,在当今社会蓬勃发展的外在条件下也迅速地发展传播着。我们通过充分挖掘龙狮运动的人文内涵、探寻其实践路径、提升其道德教育功能和与践行社会主义核心价值观相契合,一方面促进个人发展、社会和





谐,进而促使国家团结稳定,另一方面可以使龙狮运动本身更广阔、更为长远地发展和传播。

## 参考文献

- [1] 吕韶钧. 舞龙运动教程 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2007.
- [2] 崔邯鹰. 对中国舞龙舞狮文化艺术的理解 [J]. 文化艺术, 2009 (3): 179.
- [3] <http://baike.baidu.com/view/431513>.
- [4] 郑连聪. 探析龙狮运动的文化内蕴 [J]. 新闻爱好者, 2012 (3): 77.
- [5] 焦英奇, 等. 民族图腾与国家象征: 龙狮运动的文化价值与仪式认同 [J]. 体育与科学, 2014 (1): 105.
- [6] [7] [8] 龚耘, 等. 龙狮文化与龙狮运动概论 [M]. 武汉: 湖北人民出版社, 2009.

(一等奖)

龙狮运动是中华民族传统文化的重要组成部分, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。

龙狮运动是中华民族传统文化的重要组成部分, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。

龙狮运动是中华民族传统文化的重要组成部分, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。

龙狮运动是中华民族传统文化的重要组成部分, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。

龙狮运动是中华民族传统文化的重要组成部分, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。

龙狮运动是中华民族传统文化的重要组成部分, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。

龙狮运动是中华民族传统文化的重要组成部分, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。龙狮运动是中华民族传统文化的重要载体, 也是中华民族传统文化的重要载体。龙狮运动不仅具有强身健体的功能, 更具有陶冶情操、增进友谊、促进团结的作用。