土家摆手舞引入重庆高校体育教学的意义及原则探析

张 伟[1]

(长江师范学院体育与健康科学学院,重庆涪陵,408100)

【摘 要】：民族传统体育引入普通高校教学是近年来体育、教育界探讨的热点话题。本文将视角投放在重庆市这一重要的民族地区，选取土家族摆手舞这一有较大影响的民族传统体育项目，探讨其在重庆市高校开展的重大意义及原则，以期进一步引起各高校对引入民族传统体育项目教学这一论题的广泛重视，使更多更好的民族传统体育项目引入高校体育教学。

【关键词】：重庆市高校；摆手舞教学；意义；原则

【中图分类号】：G807.4**【文献标识码】**：A**【文章编号】**：1007－6891（2011）03－0136－03

DOI:10.13932/j.cnki.sctykx.2011.03.003

民族体育校本课程的开发是21世纪以来体育、教育界探讨的一个重要的论题。新世纪初，教育部在《体育与健康课程标准》以及2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中都明确指出要因地制宜地开发利用各种课程资源，发挥课程资源应有的优势，体现课程的弹性和地方特色。汲取世界优秀体育成果与继承我国民族传统体育相结合，充分体现教材的民族性和中国特色。

纲要颁布以来，各高校陆续开始开展一些有关民族传统体育课程的教学项目。如西北师大、新疆师大、青海师大等高校开展了诸如大象拔河、抢花炮等少数民族传统竞技体育项目，广西民族大学在体育教学中设置了抛绣球、板鞋竞技等特色民族传统竞技体育项目[1]。重庆作为我国4个直辖市之一，是少数民族数目和人口聚集最多的城市，在民族传统体育文化上有得天独厚的条件。但开设民族传统体育教学（养生类、武术类项目）的院校仅有2所，将本地区少数民族体育项目引入教学的尚且没有。

土家族是重庆市少数民族中人数较多、影响较大的一个民族。摆手舞是土家族独具特色的一种带有浓烈的祭祀色彩的大型舞蹈，本文主要针对这一个案项目，探讨其在重庆市高校开展的意义及原则，以期为更多地方民族体育项目引入重庆高校教学提供参考和借鉴。

1 重庆市高校开展摆手舞教学的优势及意义

1.1 特有的民族项目资源优势，良好的生存环境土壤

重庆市的土家族广泛分布于渝东南地区的黔江、石柱、彭水、酉阳、秀山等土家族苗族自治区县。摆手舞作为土家族颇具民族特色和较大影响的项目，近些年来逐渐受到越来越多的关注。石柱、酉阳、彭水等县都已将摆手舞列为全民健身运动项目，

[1]**收稿日期**：2011-04-10
基金项目：重庆市高等教育教学改革研究项目。项目编号：103201；重庆市教育科学“十一五”规划重点项目，项目编号：10-GJ-1401

成为院坝广场等群众聚居地区每晚必跳的健身舞蹈。2005 年酉阳县土家族健身摆手舞荣获全国全民健身项目一等奖。2006 年 5 月 20 日，土家族摆手舞经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

重庆市作为民族地区，与其他非民族地区相比，开设摆手舞等本地区少数民族传统体育项目有着得天独厚的资源优势和广泛深厚的群众基础，应切实利用好自身的优势资源，适应《新课标》和《纲要》等政策的要求，将摆手舞等民族传统体育项目引入该地区高校教学，使课程设置体现地方特色。

1.2 简单质朴、生动有趣的摆手舞动作，易于激发学生学习兴趣

与其它舞蹈不同，摆手舞有着非常独特的动作特点——“顺拐”，即摆同边手，摆右手出右脚、摆左手出左脚，以身体的扭动带动手的甩动。这种“顺拐”的动作在一般舞蹈中很少出现，多数情况下是在舞蹈者动作出错的时候可能发生，而在摆手舞中却是其最大的特色。摆手舞的动作大多来源于生产、生活，是对生活原形的提取，再对每个动作进行艺术加工。如挖土、插秧、打蚊子、抖狗蚤、拜年、犀牛望月、喝豆浆等，动作简单质朴、生动形象，真实地反映了土家人生产生活状况，一看动作便知道表演的什么内容。

这些来源于生活的动作与传统的竞技体育项目有着天壤之别，同时因为是本地区民族的特色项目，展现了该民族人民特有的生产生活习俗及精神面貌，能够很自然而然地激发学生的学习兴趣。重庆市众多高校中，土家族学生均占有一定的比例，对于土家摆手舞他们耳闻目睹、甚或亲身接触，有着浓厚的兴趣和强烈的学习欲望，他们希望有人组织引导，对本民族的文化瑰宝进行学习。通过学习使不同民族同学之间建立友谊、增强了解、消除陌生感，加强民族团结。

1.3 有助于形成重庆市高校自身发展特色

学校特色是指学校在某一范围内、与同类学校相比、自身所具有的独特的办学风格。也就是说在办学过程中，学校应从自身实际出发，充分发挥本校的优势和传统，创造性地贯彻教育方针，形成自己独特的、稳定的个性和风格[2]。每所学校都有自己独特的历史文化背景、外部环境和内在条件。学校应该充分认识自己的优势与风格，通过课程开发等形成特色。任何高校特色都需要一定的课程支撑，少数民族体育课程是高校特色形成的一种具体保障。作为少数民族地区的高校，更应体现自己的办学特色。

将摆手舞等少数民族体育与现代体育相结合，使高校体育引入更多的民族体育内容，与将来社会接轨，培养学生自我参与体育锻炼的能力和习惯，理解民族体育的内涵和特有的乐趣，建立良好的体育生活习惯。既丰富了高校体育活动的内容，又有利于增强学生的体质，是当前发展民族地区高校体育事业的有效途径。摆手舞等民族传统体育的文化特征和健身价值能满足学校实施素质教育的要求和体现“健康第一”的精神。是重庆市高校体育教育特色和独特的办学风格形成的关键。

1.4 加快重庆高校体育教学改革，丰富校园体育文化

长期以来，我国高校体育由于受竞技体育的影响，教学大纲、教材大多来自竞技体育项目。各学校在体育教学方面存在一定差异，总体而言，在教学理念的创新、教学模式的选择、教学方法的运用、教学内容的开发、教学条件的配置方面都存在这样那样的问题。

《新课标》和《纲要》等政策的颁布与实施，使得高校体育教学改革成为迫在眉睫的重要问题。建立具有特色的高校体育课程设置，将摆手舞等民族体育项目引入重庆市高校体育教学，可以改革传统高校体育教学大纲和教材陈旧、教学形式单调的现状，丰富高校体育内涵，为高校体育教学改革探索新的路子。摆手舞以其深厚的文化内涵、鲜明的动作特点和平稳深沉的音乐展现了土家族民族项目的特殊魅力，能够给学生以全新的运动体验和文化感受。摆手舞从健康身体、娱乐身心出发，与德育、

智育共同成为提高人的身心素质不可缺少的重要组成部分，其文化特征和健身价值能满足学校实施素质教育的需要，使学校体育文化的内涵丰富化、多样化。

2 重庆市高校开展摆手舞教学的原则

2.1 突出摆手舞教学文化内涵原则

摆手舞是土家族独具特色的一种带有浓烈的祭祀色彩的舞蹈，其舞蹈动作的特点与其生产生活方式及习惯密切相关。如顺拐、屈膝的动作特点，是南方少数民族高山农业文化的典型反映，土家人常年在山里劳作，以至于将劳作时的习惯动作融化于舞蹈之中。例如身负重物上下山时必须双膝微屈颤动来调节身体平衡，在摆手舞中，双膝微屈颤动这一动律贯穿摆手舞的始终，体现了靠山吃山的山地民族对土地的热爱。

摆手舞是土家族历史生活的真实再现。其动作包含渔猎舞、农事舞、军事舞、生活舞等四大体系，体现了土家族由渔猎到农耕生产方式的转变，及古代的军事战斗情况和人民的日常生活状态。像“抖疙蚤”、“叫花子烤火”等动作，形态虽丑陋，但却反映了土家先民在迁徙途中的辛酸和苦难，时刻教育后人不要忘记民族的历史；“磨鹰闪翅”等动作，是土家先民对盘旋和翱翔在武陵上空的岩鹰的原始摹仿，它反映了土家族人民渴望展翅飞翔和冲出大山、搏击蓝天的美好愿望。

土家先民在进行摆手舞祭祖等活动中，强烈地表现出了对先祖的祭祀和崇拜之情。无论是摆手祭祀歌，还是摆手舞本身都贯穿着祈求神灵庇护和祭祀先祖的主题。土家人在摆手活动中，追忆祖先创业的艰辛，缅怀祖先的功绩，展示土家先民的生活场景，整个活动都有着浓厚的祖先崇拜痕迹。

摆手舞蕴含着深厚的民族文化基因，高校摆手舞的教学不应仅作为让学生学习健身的技能和娱乐的手段，更重要的要让学生了解其深厚的文化内涵，了解摆手舞各种动作的产生来源及成因，它所体现的土家人的生产、生活、祭祀等文化特点。潜移默化地培养学生对民族传统体育文化的情感，加深学生对民族体育文化的理解，促进民族传统体育文化的继承和发展。

2.2 体现摆手舞教学创新性原则

传统的摆手舞是包含“渔猎舞、农事舞、军事舞、生活舞”等四大体系的土家族祭祀舞蹈，动作丰富而富有原始性。很多动作具有明显的祭祀性质，在实际的教学中，不可能将所有的动作给学生传授，可选择四大类中一些具有典型性的能够很好地体现摆手舞特征，又能够更好、更充分地使学生身体各部位得到锻炼的动作进行教学。在实际运用中，可结合现代社会的运动观念和特征对摆手舞进行一定的改革创新，在“创新”和“吸收”中谋求“传统”与“现代”的最佳结合点，在保持其民族性的同时，提高健身的科学性，为摆手舞注入新的活力。

2009 年重庆长江师范学院音乐学院曾外聘专家高兴来学校教授创新的摆手舞，主要动作有“望月、插秧、割草、挑水、挖土”等，是以摆手舞原型动作为基础，结合现代舞蹈动律特点和审美特点进行的创编，动作简洁、舒展大方，易学易记，受到学生的广泛欢迎。

2.3 突出摆手舞教学审美性原则

长期以来，人们习惯将音乐、美术、文学等作为美育的主要学科，而忽视体育教学中的美育效果。事实上，体育中的美育有其自身独特的教育手段和教育功能。从美学的角度来说，体育中的美育主要是指通过协调发展身体，来达到匀称的体态和健康的心态。有力、成熟敏捷的漂亮动作，开朗的胸襟、坚毅的性格，高尚的情操等的培养，是体育中美育的重要内容。[3]

摆手舞以其稚拙的美学形态为人们所感悟，以其真挚开朗的浓郁气息令人回味无穷。首先是质朴厚重之美。土家摆手舞无论是形式还是内容都十分古朴，所反映的内容涉及土家人类起源、神话传说、古代战争等宏大场面，动作包含生产及生活的方方面面，如：栽秧、薅草、打蚊子、抖疙蚤、牛擦背、打糍粑等，质朴的表演形式和厚重的表演内容构成了土家摆手舞极其深遂的民族文化内涵。其次，真实自然之美。摆手舞的表演就其舞蹈内容和语言来说，皆源于生活，反映真实，其中的渔猎舞是土家族原始狩猎生活的真实写照，是土家族先民用舞蹈动作对原始狩猎生活的艺术表现。“生产舞”一段，内容则反映了土家先民处于原始父系氏族社会的农耕生产及生活状况。如吃棕树籽、穿棕树叶、烧山挖土、打火、砍火畲、扯草、打粑粑等，反映刚刚进入农耕时代的土家先民刀耕火种的劳动场景。在“砍火畲”一场的表演中，对土家族祖先砍、烧、挖的劳动过程和动作作了逼真的再现。再次，原始粗拙之美。

土家先民从生产生活的具体形态中抽象出许许多多细小而又具有某种象征意义的原始动律，它直接反映了土家人的心理素质和审美情趣，是历代土家人对生产生活的形象概括和真实情感的升华。如“抖疙蚤”“叫花子烤火”等动作，形态十分丑陋，但却反映了土家先民在迁徙途中的辛酸和苦难。拖野鸡尾巴、跳蛤蟆、螃蟹伸脚、牛打架等拟兽型动作体现了土家先祖的原始生活状态，动作诙谐粗拙，逗人发笑。

民俗体育的审美价值主要体现在内容美、形式美、氛围美、和谐美等方面。摆手舞作为一种艺术形态，应该在美的层次上得到理解。教师在教授学生动作的同时要向学生介绍各动作的来源、特点，使学生通过感官把摆手舞活动的声、色、形、象诸要素结合而构成形式优美的审美价值，给运动者和观赏者以愉悦身心、沟通情感、撷取运动感的审美体验。学生通过对摆手舞动作内涵的品味和把握，更好地体会摆手舞独特的美感内涵，使高校摆手舞的教学在审美的层次上得到升华。

2.4 娱乐性与健身性相统一原则

摆手舞作为一种健身舞蹈，本身就兼具娱乐性和健身性的特点。其基本动作有“单摆”、“双摆”、“回旋摆”，动作以腰部发力为主，即以身体的摆动带动手臂的甩摆，摆手舞对活动者的力量、速度、平衡能力、协调能力等有很好的促进作用。其中扭、转、屈、蹲等动作组合需要全身各部位肌肉的紧张、松弛交替转换与协调用力，以及上下肢的密切配合，对提高人体肌肉的协调性、柔韧性、关节的灵活性和动作的节奏感，帮助练习者纠正肩、胸、背、腿等身体的不良姿势有着很好的作用。长期练习能提高人的身体机能，改善体质状况。

此外，摆手舞作为舞蹈，主要以身体活动的方式进行，学生直接参与舞蹈，在愉悦身心的运动中承受一定的运动负荷，并在身体的能量物质周而复始的循环中发展自身的体能和增强体质。在舞蹈中学生尽情欢娱，释放真实自然的情怀，能够达到娱乐审美的满足，既自娱，也娱人。使摆手舞的教学体现娱乐性与健身性二者合一的特点。

综上所述，重庆市因其特定的地理环境和民族传统体育资源优势，将摆手舞以及更多的民族传统体育项目引入本市高校体育教学是必要的而且可行的。充分利用这些资源能够更好地发挥民族传统体育的巨大凝聚力及其健身、竞技、娱乐、教育、审美等各方面的价值功能，吸引更多的学生积极参与，为重庆市高校体育教学注入新鲜血液，为其改革与发展找到一条切实可行之路。同时也为少数民族传统体育建立更好的发展传承途径。

参考文献：

[1]刘燏.广西少数民族竞技体育在高校体育中的应用探索[J].体育科技，2010（1）：130-136.

[2]朱俊.特色学校的内涵探讨和建设依据[N].中国教育报，1998，04，02（8）.

[3]岳敏.寓美育于高校体育教学的思考[J].科技信息，2010（27）：561、836.

[4]王南童.少数民族传统体育纳入贵州高校体育课程资源体系的研究[D].武汉体育学院硕士学位论文，2009.

[5]袁革.论土家族摆手舞的文化特征及其健身价值[J].重庆社会科学，2005（4）：120-122.

[6]覃燕萍.土家族摆手舞透析[J].北京舞蹈学院学报，2007（1）：99-102.