

舞龙舞狮运动与少儿体育融合发展研究

杨锋

湖南城市学院，湖南 益阳 413000

DOI: 10.61369/SSSD.2025180014

摘要：舞龙舞狮是中华民族传统体育项目，也是中华优秀传统文化的重要代表之一，对少儿身心全面发展与传统文化传承延续具有重要意义。本文即在此背景下展开研究，通过对舞龙舞狮运动与少儿体育融合的分析探索，发现其可以有效增强少儿的身体素质，培养其团队协作精神与文化认同意识，从而达到文化教育与技能培养的协同效果。基于此，本文从课程体系构建、师资队伍建设、活动模式创新及家校社协同机制等维度提出舞龙舞狮运动与少儿体育的融合发展路径，以此为传统体育项目与少儿体育教育的融合提供理论参考与实践指导。

关键词：舞龙舞狮；少儿体育；融合发展；传统文化传承；体育素养

Research on the Integrated Development of Dragon and Lion Dance Sports and Children's Physical Education

Yang Feng

Hunan City University, Yiyang, Hunan 413000

Abstract : Dragon and lion dance is a traditional Chinese sports event and an important representative of excellent traditional Chinese culture. It is of great significance for the all-round physical and mental development of children and the inheritance and continuation of traditional culture. Against this background, this paper conducts research. Through the analysis and exploration of the integration of dragon and lion dance sports and children's physical education, it is found that this integration can effectively enhance children's physical fitness, cultivate their team spirit and cultural identity awareness, thereby achieving the coordinated effect of cultural education and skill training. Based on this, this paper proposes the integrated development paths of dragon and lion dance sports and children's physical education from the dimensions of curriculum system construction, teaching staff development, activity model innovation, and home-school-community collaborative mechanism. It aims to provide theoretical reference and practical guidance for the integration of traditional sports events and children's physical education.

Keywords : dragon and lion dance; children's physical education; integrated development; traditional culture inheritance; physical literacy

引言

舞龙舞狮有着悠久的文化历史，是我国最具传统韵味的民俗体育活动之一，蕴含丰富的文化内涵以及独特的体育价值。在“健康中国2030”规划纲要导向下，将舞龙舞狮运动融入少儿体育项目中，不仅有利于传统文化的传承与弘扬，而且可以进一步丰富少儿体育的内容和形式，并创造幼儿体育素养持续提升的新途径。因此，在“体教融合”背景下，如何将舞龙舞狮运动融入少儿体育教育中，成为值得关注的焦点问题。

一、舞龙舞狮运动对少儿体育的积极影响

(一) 有效促进少儿身体素质的全面发展

舞龙舞狮运动具有较高的综合性，其不仅需要力量支撑，而且需要耐力持久，进而建立全身协调的运动素养。这对于少儿的身体素质成长具有多维度的促进作用。在舞龙舞狮运动中，握杆、移动、跳跃、托举等动作对少儿的身体锻炼有着综合作用^[1]，

既可以强化其肌肉力量，也可以锻炼身体柔韧性和协调平衡能力，是强化其力量与技巧融合能力的重要方式。

同时，舞龙舞狮运动与传统体育教学有着较大差异，其可以通过营造文化氛围的方式提高少儿参与体育运动的积极性与趣味性，从而使其在轻松愉悦的心情中锻炼体育技能与体能素质，甚至还可以带给少儿更强烈的成就感^[2]。该类运动模式规避了传统体育运动中单一技能训练的枯燥环境，同时可以自然地促进少儿身

体综合素养的发展，从而为少儿的终身健康奠定坚实基础。

（二）培养少儿良好心理品质和团队精神

舞龙舞狮运动不仅需要个人展现出良好的运动与协调能力，而且还需要少儿具备良好的集体意识，尤其需要具备团队协作的意识、坚持不懈的意志以及沟通交流能力^[3]。舞龙舞狮运动作为集体性体育项目，其表演过程中需要多名参与者相互配合，以此展现出整体性的演出效果。因此舞龙舞狮运动要求少儿之间能够建立良好的合作关系，既要相互支持与理解，又要形成默契与凝聚力，对少儿心理品质塑造与团队精神培养具有重要价值。

此外，舞龙舞狮运动作为中华优秀传统文化的瑰宝之一，少儿在学习和训练过程中还需要进一步理解其文化内涵与运动精神，由此培育其坚韧不拔的精神品质与勇往直前的拼搏意识^[4]。通过长期的训练与演出，舞龙舞狮运动可以促使少儿由内而外的转变，从克服训练困境中磨练意志，在团队合作中强化人格，在演出成功时获得自信，从而对少儿的积极心理品质建设、人格形成以及社交发展产生深远影响。

（三）增强少儿文化认同与审美素养

舞龙舞狮运动是民族精神的象征之一，有着中华文化符号的标志性作用，渗透着中华民族的文化形象。因此在少儿体育中融入舞龙舞狮运动，可以为少儿创造直观感受传统文化魅力的环境，有利于激发少儿内心深处的文化认同与民族自豪感^[5]，还可以让少儿从小与传统文化建立情感连接，可以达到更加深刻与持久的传统文化传承教育效果。

与此同时，舞龙舞狮运动兼具舞蹈性、戏剧性与音乐性，是多种艺术形式杂糅形成的具有高度审美价值的文化活动。少儿的参与学习过程不仅可以得到身体锻炼，同时也可以培养其节奏感、审美能力与艺术修养。

二、舞龙舞狮运动与少儿体育的融合发展路径

（一）构建系统化的课程与教材体系

科学性、系统化、符合少儿身心发展特征的课程与教材体系建设是推动舞龙舞狮运动融入少儿体育的首要任务。校本课程应承担起舞龙舞狮学科教学的核心载体职责，因此在校本课程设计中，应以体育学科特征为基础，既要建立明确的教学目标，又要开发适宜少儿的课程内容，以此为特色体育课堂构建提供核心助力。比如学校可以采用“课程+社团+竞赛”的联合育人模式，将舞龙舞狮训练项目与德育、智育等深度融合^[6]，从而在强健体魄的同时增强少儿的团队协作精神，以此为其他学校推广、复制提供参考经验。

课程内容设计则要坚持循序渐进的基本原则，引导少儿从基础握杆姿势、移动步伐等内容学起，最终帮助其掌握高难度的团队配合动作，并能精准把握节奏韵律，以此突出教学设计的梯度特征。在此过程中，学校可以通过与校外舞龙舞狮俱乐部、表演社团、非遗传承组织等机构进行合作^[7]，邀请专业教练入驻学校提供教学指导，并针对少儿的体能水平设计科学的训练方案，兼具专业性与趣味性。此外，在课程内容开发时，还可以强调文化渗

透，将舞龙舞狮相关的故事传说、历史渊源、吉祥寓意等元素融入其中，以此深化学生对相关传统文化的理解。

（二）加强专业师资队伍建设与教学方法创新

专业师资力量不足是现阶段舞龙舞狮运动融入少儿体育面临的关键问题。针对这一困境，学校可以采用“内部培养+外部引进”的师资建设方案，以此组建一支既精通体育教育又掌握舞龙舞狮技艺的师资团队。一方面，学校应建立完善的体育教师培训机制，比如可以通过专题工作室、技能培训等途径，针对性培养其舞龙舞狮相关技能^[8]。另一方面，可以从校外引入专业师资力量，比如与舞龙舞狮专业俱乐部、相关组织协会等合作，邀请其专业教练进驻学校担任兼职教师。

在教学方法改革层面，学校应以少儿认知特征与学习规律为基础，提出新的教学方法与手段，既要强调趣味性，又要突出专业性，以此保证学生的参与度。比如学校可以组建少年龙狮队，通过选拔途径提高少儿参加的意愿与积极性，并为其提供节日、假日、迎新等多元化的演出平台。又比如可以开设暑期公益集训班，为少儿提供免费的暑期学习机会，并由此营造舞龙舞狮运动热潮。此外，学校还可以推出“精品+特色”“普及+特长”“全面+专长”等“双拼”专题课程^[9]，以此满足不同基础、不同兴趣少儿的多样化学习需求。

（三）创新多样化的活动平台与展示机会

多元化的展示与演出平台是促进舞龙舞狮运动融入少儿体育的关键举措，也是激发少儿参与积极性与成就感的重要途径。学校可以通过校内竞赛活动、大课间体育活动、社团组织活动等形式，为少儿创建不同的学习和参与平台。比如可以成立“舞龙舞狮社团”，每周为社员提供5节训练课，达到初步掌握程度后，即可在大课间活动中进行展示与演出；当团队完成全部训练任务后，还可以在学校的迎新晚会、春节晚会、体育比赛啦啦队表演、公益展演、社区慰问等平台进行演出，以此形成常态化、制度化的参与和演出机制。

竞赛活动也是激励少儿参与舞龙舞狮运动的重要方式。学校或地区可以根据少儿年龄、能力等进行分组，由此举办“少年龙狮锦标赛”，既可以为少儿创造展示舞台，也促进了学校之间的交流与推广。

（四）建立家校社协同育人机制

家庭、学校与社会的协同参与是维持舞龙舞狮运动可持续推广与发展的关键因素。家、校、社应形成深度合作关系，以此建立协同育人体系，打造以学校为圆心，以家庭龙狮赛为载体的文化传承模式，既可以将舞龙舞狮运动推广到千家万户，又可以通过学校辐射家庭、家庭辐射社区、社区辐射社会的方式，扩大传统文化影响力，让全社会都能参与到文化传承的良性循环之中。比如学校可以利用周末开设“亲子龙狮课”，并且在结课后举办家庭龙狮赛^[10]，既可以创造不同的舞龙舞狮运动融入少儿体育的渠道，又可以加强少儿与父母之间的交际关系，让父母见证少儿的成长过程，以此加强亲子关系。

在家校社协同育人视域下，社区资源与学校的对接至关重要。比如学校与社区可以合作开展“龙狮少年”项目，以社区区

片划分为依据，组建不同的少年龙狮队；同时由学校开设暑期公益集训班，通过3~4周的培训之后，开展社区龙狮少年表演大赛，以此营造更好的文化传承氛围。

此外，学校还可以发挥社会力量的支持作用。比如可以争取相关企业、非遗组织、文化基金会的支持，从而设立“龙狮运动”专项基金，从而为购置器材、国内外交流演出、激励机制建设等提供资金支持。

（五）利用数字化资源拓宽融合渠道

在信息化时代背景下，学校还应依托数字化技术推动舞龙舞狮运动与少儿体育的融合发展。一方面，学校可以开发并推广少儿舞龙舞狮数字化教学资源，包括视频课程、动作演示动画、虚拟仿真训练平台等，以此突破时空限制，让少儿能够在不同环境下都能参与到舞龙舞狮运动和学习之中。例如学校可以制作“舞龙舞狮启蒙”系列微课，通过3~5分钟的动画演示与动作分解讲解，让少儿快速了解舞龙舞狮运动的文化背景、历史渊源、基础动作、进阶表演等，从而降低学习门槛。

另一方面，学校也可以建立数字化交流平台，通过社交模块、展示模块等功能设计，为少儿提供交流分享、上传训练视频、参与线上挑战赛等学习渠道，甚至可以由此与专业教练建立远程指导关系，从而打造“线下学习、线上互动、线上线下相结合”的教学模式。

三、结语

综上所述，舞龙舞狮运动与少儿体育的融合发展具有深刻的实践价值与文化意义。舞龙舞狮运动可以促进少儿身体素质、心理品质和文化素养的全面发展，从而达到增强体质与传承文化的双重目标。对此，学校则应通过构建系统化课程体系、加强师资队伍建设、创新活动平台、建立家校社协同机制、开发数字化教学资源等方式，构建舞龙舞狮运动与少儿体育的融合范式，从而让传统龙狮技艺在少年儿童的演绎中焕发新的生机，为培育身心健康、文化自信的时代新人贡献力量。

参考文献

- [1] 张匀.幼儿一日活动融入中华优秀传统文化的方法探析[J].新课程教学(电子版),2024,(21):160-162.
- [2] 陆怡蝶.在舞龙活动中培养幼儿的艺术创造力[J].好家长,2024,(72):40-41.
- [3] 徐文琴.具身认知理念下幼儿园舞龙活动的探索及实践[J].好家长,2024,(34):64-65.
- [4] 康琪.玩转舞狮游戏，感受“非遗”魅力——以我园民间趣味体育游戏“狮悦童心”为例[J].安徽教育科研,2024,(04):68-69+75.
- [5] 周禹行.共生视阈下学校舞龙舞狮与课程思政的融合研究[D].苏州大学,2023.
- [6] 徐颖姿.浅谈幼儿园项目活动的实施路径及策略——以大班项目活动“跑酷舞龙”为例[J].幼儿100(教师版),2023,(05):39-43.
- [7] 何林婷.STEM教育理念下幼儿深度学习的支持策略——以大班主题活动“舞龙舞狮”为例[J].教师,2022,(06):69-71.
- [8] 徐文琴.幼儿园舞龙项目传承与发展初探[J].好家长,2021,(19):76-77.
- [9] 邱丽玲,程露,王锦.幼儿舞龙舞狮特色活动及其效果研究[J].武术研究,2020,5(09):93-96.
- [10] 姚宇明.大班趣味自主游戏活动“舞狮”的开展及指导策略[J].家教世界,2020,(21):53-54.