**舞狮运动在提升小学生体育素养中的作用**

史康豪

江苏省常州市武进区崔桥小学

摘要： 本文探讨了舞狮运动在提升小学生体育素养方面的积极作用，分析了其在增强身体协调性、培养团队合作精神、传承传统文化以及促进心理健康与社会适应能力方面的影响。通过案例分析，本研究总结了舞狮运动在小学体育教学中的应用效果，旨在为学校体育教育提供新的视角和实践指导。

关键词： 舞狮运动；小学生；体育素养；传统文化

引言

在悠久的华夏文明中，舞狮运动以其独特的魅力和深厚的文化底蕴，成为中华民族传统体育活动的重要组成部分。它不仅是一种庆祝节日的表演艺术，更是一种集力量、技巧、节奏和团队协作于一体的体育活动。对于小学生而言，参与舞狮运动不仅能够锻炼身体、提高身体素质，还能培养团队精神、增强文化认同感。本文旨在探讨舞狮运动在提升小学生体育素养方面的重要作用，分析其对学生身体协调性、团队合作能力、文化传承意识以及心理健康等方面的积极影响，以期为小学体育教育提供新的思路和实践指导。

1.舞狮运动概述

1.1舞狮的历史与文化背景

舞狮，这一源远流长的传统艺术形式，起源于中国汉代，至今已有两千多年的历史。它最初作为驱邪避凶的宗教仪式，随着时间的推移，逐渐演变成一种集娱乐、竞技、文化传承于一体的民间活动。舞狮在中国各地有着不同的风格和流派，如北方的狮舞注重力量与威猛，而南方的狮舞则更强调技巧与灵活性。舞狮不仅仅是一种表演艺术，它还承载着中华民族的哲学思想、道德观念和审美情趣。在重大节日和庆典中，舞狮被用来祈求吉祥和繁荣，体现了人们对美好生活的向往和对和谐社会的期盼。

舞狮运动在中国的传播和发展，与各地的地理环境、民族习俗和历史背景紧密相关。广东地区的南狮，以其鲜艳的狮头、灵活的动作和富有节奏感的鼓点而闻名；而福建的北狮，则以其雄壮的狮身、威武的气势和复杂的表演技巧著称。舞狮运动的多样性和丰富性，不仅展现了中国传统文化的博大精深，也促进了不同地区文化的交流与融合。

1.2舞狮的基本动作与技巧

舞狮的基本动作和技巧是这项运动的核心，它们体现了舞狮艺术的精妙和舞者的身体协调能力。舞狮的动作包括跳跃、翻滚、腾挪、站立等，每一种动作都需要舞者具备极高的身体控制力和平衡感。舞狮的技巧训练通常从基础的步法和身体协调性开始，逐步过渡到更复杂的动作组合和表演套路。舞者需要通过长时间的练习，才能熟练掌握舞狮的各种技巧，展现出狮子的灵动与威猛。舞狮技巧的学习和掌握是一个循序渐进的过程。初学者先要学会如何控制狮头的重量，然后逐渐学习如何与狮尾舞者配合，完成基本的舞步和动作。随着技巧的提高，舞者可以开始尝试更复杂的动作，如高难度的跳跃和翻滚，以及富有创意的表演套路。在这个过程中，舞者不仅锻炼了身体，也培养了坚韧不拔的意志和团队合作的精神。

2.小学生体育素养的重要性

2.1体育素养的定义

体育素养是一个涵盖广泛的概念，它不仅包含了个体在体育活动中的技能和知识水平，还涉及到对体育价值的深刻理解、体育精神的内化以及对体育活动的积极参与。体育素养的内涵丰富，包括身体素养、知识素养、情感素养和社会素养四个维度。身体素养关注的是个体的健康状况和运动能力；知识素养则涉及对体育规则、运动原理等的认知；情感素养体现在个体对体育活动的情感态度和价值认同上；社会素养则强调个体在体育活动中的社交能力和团队协作精神。体育素养的培养对于个体的全面发展至关重要，它有助于构建健康的生活方式，提升心理健康水平，增强社会适应能力。在当代社会，人们面临着诸多健康挑战，如肥胖、心血管疾病等。体育素养的培养能够帮助人们建立起积极的健康观念，通过规律的体育锻炼预防和减少这些健康问题。体育素养还能促进个体的心理健康，通过运动释放压力，提高情绪管理能力，增强自信心和自我效能感。

2.2小学生体育素养的培养目标

小学生体育素养的培养是教育体系中的重要组成部分，它对于学生的身心发展具有深远的影响。体育素养的培养目标旨在通过一系列体育活动，促进学生的身体协调性和运动能力的发展，提高他们的身体素质。通过学习体育知识和运动规则，学生能够更好地理解体育活动的意义，培养公平竞争和遵守规则的意识。通过参与多样化的体育游戏和竞赛，学生可以在乐趣中学习，提高参与体育活动的积极性，形成终身参与体育锻炼的习惯。团队协作能力和社交技能的培养同样重要。在团队体育活动中，学生学习如何与他人沟通、协作，解决冲突，这些技能对于他们未来的学习和工作都是至关重要的。

3.舞狮运动对小学生体育素养的影响

3.1身体协调性与灵活性的提升

舞狮运动以其对身体素质的高要求，对小学生的身体协调性和灵活性的提升具有显著的促进作用。在模仿狮子跳跃、翻滚、扭动等动作的过程中，学生全身的肌肉得到锻炼，不仅增强了肌肉力量和耐力，也显著提高了平衡感和协调能力。这些全身性的运动不仅有助于学生在体育课和其他需要身体协调的活动中展现出更好的控制和灵活性，而且随着舞狮技巧的不断提升，学生的动作变得更加流畅和自然，他们的身体灵活性和敏捷性也随之增强。舞狮运动的学习和实践，还能帮助学生建立起对身体运动规律的深刻理解。通过对舞狮动作的反复练习，学生逐渐学会如何控制身体各部位的动作，使之协调一致，这种精细的身体控制能力对于学生的运动技能发展至关重要。学生在舞狮训练中培养的感知能力和运动节奏感，可以转移到其他体育活动中，如篮球、足球等，帮助他们在团队运动中更好地控制球、躲避对手和完成动作。通过参与舞狮，学生不仅能够享受传统文化的魅力，还能在提升身体素质的为未来的学习和生活打下坚实的基础。

3.2团队合作精神的培养

舞狮运动是一项集体性极强的活动，它要求参与者之间有高度的协调和默契。在表演中，每个成员都扮演着不可或缺的角色，无论是狮头的舞者还是狮尾的配合者，每个人都需要发挥自己的特长，共同完成一场精彩的表演。学生在舞狮的过程中，学会了如何与队友同步动作，保持节奏的一致性，同时也学会了在表演中相互支持，共同应对各种挑战。这种基于共同目标的合作，锻炼了学生的沟通能力，培养了他们的团队精神和协作能力。他们通过实践学习如何与他人协作，共同解决问题，这种能力的提升对于他们未来在学习和工作中的团队协作具有积极的促进作用。在舞狮的训练和表演中，学生不仅要学习动作技巧，还要学会倾听队友的意见，尊重他人的角色，表达自己的想法和建议。这种团队合作的经验，对学生的社交技能和领导能力的培养具有重要意义。他们学会了如何制定策略，分配角色，总结经验，吸取教训。这些经验对于他们未来在更广泛的社会环境中进行团队合作具有重要的指导意义。通过舞狮运动，学生在享受传统文化魅力的也在无形中锻炼了团队合作的能力，这种能力的提升不仅有助于他们在学习中更好地与同学协作，完成集体项目，也为他们将来在职场中与同事共同完成任务，实现团队目标打下了坚实的基础。

3.3传统文化的传承与认同

舞狮运动不仅是一项体育运动，更是中国传统文化的生动体现。它融合了历史、艺术、宗教和民俗等多种文化元素，是中华民族智慧和创造力的结晶。小学生通过参与舞狮，能够亲身体验到这些文化元素的魅力，从而在潜移默化中加深对中国传统文化的理解和认同。在舞狮的服饰、音乐、动作和仪式中，学生能够感受到中华民族的美学追求和精神内涵，这些体验有助于培养他们的文化自信和民族自豪感。舞狮运动的传承对于维护文化多样性和促进文化交流具有重要意义。学生在学习和表演舞狮的过程中，不仅是在接受传统文化的熏陶，更是在参与到这一文化传承的实践中。他们通过自己的表演，将传统文化的精髓传递给观众，使之得以在现代社会中继续发扬光大。这种传承和推广，不仅有助于保护和弘扬传统文化，也让小学生在全球化的大背景下，更加珍视和尊重自己的文化根源，建立起对本土文化的自信和尊重。通过舞狮，学生成为了连接过去与未来的桥梁，为传统文化的持续发展注入了新的活力。

3.4心理健康与社会适应能力的增强

舞狮运动对小学生的心理健康和社会适应能力也有着积极的影响。在舞狮的过程中，学生能够体验到成功的喜悦和挑战的刺激，这有助于培养他们的自信心和抗压能力。面对舞狮中的困难和挑战，学生需要学会坚持和努力，这种积极的心态对于他们的心理健康是非常有益的。舞狮运动中的表演和比赛也能够提高学生的社会适应能力。在表演中，学生需要面对观众，学会在压力下保持冷静和专注；在比赛中，他们需要学会遵守规则，接受胜利和失败。这些经历能够帮助学生更好地适应社会环境，提高他们的社交能力和应变能力。通过舞狮，学生能够在快乐中学习，在游戏中成长，这不仅能够促进他们的身心健康，还能够为他们的社会生活打下坚实的基础。舞狮运动的这些积极影响，无疑为小学生的全面发展提供了宝贵的支持和帮助。

4.舞狮运动在小学体育教学中的应用

4.1教学方法与课程设计

将舞狮运动纳入小学体育教学中，需要精心设计教学方法和课程内容。课程设计应以学生的兴趣为出发点，结合他们的年龄特点和身体发展水平，逐步引导他们了解舞狮的文化背景和基本技巧。教学方法可以采用游戏化教学，通过设计富有趣味性的舞狮游戏，激发学生的兴趣和参与度。可以设置模拟狮子捕食、狮子过桥等游戏，让学生在玩乐中学习舞狮的基本步伐和动作。课程设计还应注重理论与实践相结合，通过观看专业舞狮表演视频，让学生感受舞狮的艺术魅力，同时在实践中不断纠正和完善自己的动作。课程设计还应考虑到学生的个体差异，为不同水平的学生提供个性化的指导。对于初学者，重点在于培养他们的基本协调性和节奏感；对于有一定基础的学生，则可以教授更复杂的动作和表演技巧。课程中还应融入团队合作的元素，让学生在小组合作中学习如何相互配合，共同完成舞狮表演。通过这样的教学方法和课程设计，可以有效地提升学生的体育素养，培养他们的团队精神和文化认同感。

4.2教师培训与专业发展

教师在舞狮运动教学中扮演着关键角色，他们的专业素养直接影响着教学质量和学生的学习体验。为此，学校必须对体育教师进行深入的专业培训，内容不仅包括舞狮的文化知识、技巧教学、课程设计，还应教授如何根据学生的个体差异灵活调整教学方法。通过这样的培训，教师能够更有效地将舞狮的精髓融入教学，满足不同学生的需求，提升他们的教学能力。专业发展对于教师来说同样至关重要。学校应鼓励教师参与舞狮研讨会、观摩高水平舞狮表演，并与其他学校的教师交流经验，以不断丰富教学资源和方法。学校可以邀请专业舞狮教练或艺术家为教师提供现场指导，帮助他们深入理解舞狮艺术。这些专业发展活动不仅能帮助教师提升个人技能，还能促进他们创新教学方法，为学生提供更高质量的教学体验，进而推动整个学校体育教学水平的提升。通过持续的专业培训和积极的职业发展，教师能够不断提升自己的教学技巧和专业水平，更好地将舞狮运动的精髓传递给学生。这不仅能够丰富学生的体育课程，激发他们对传统文化的兴趣和热爱，还能为学生的全面发展奠定坚实的基础。

4.3学生参与度与反馈

学生参与度是衡量舞狮教学效果的重要指标。为了提高学生的参与度，教师需要创造一个积极、开放的学习氛围，鼓励学生积极参与舞狮学习和表演。教师可以通过设置合理的挑战和目标，激发学生的成就感和自信心，让他们在不断的尝试和努力中提高自己的技能。教师应及时收集和反馈学生的学习情况，通过观察、测试、问卷调查等方式，了解学生在舞狮学习中遇到的困难和需求。根据学生的反馈，教师可以及时调整教学方法和课程内容，确保教学活动更加符合学生的实际水平和兴趣。学校还可以通过组织舞狮比赛、表演等活动，为学生提供展示自己才艺的平台，增强他们的参与感和荣誉感。通过关注学生的参与度和反馈，教师可以更好地了解教学效果，不断优化教学策略，提高教学质量。学生的高度参与和积极反馈，也将有助于他们更好地体验舞狮运动的乐趣，提升体育素养，培养团队精神和文化认同感。

结论

将传统舞狮艺术与体育教学相结合，丰富了学生的体育活动并加深了他们对中国文化的理解。课程内容涵盖舞狮的历史、文化意义和节日应用，使学生全面认识这一传统艺术。在专业指导下，学生们学会了跳跃、翻滚等基础舞狮动作，提升了身体协调性和团队协作能力。学生们对课程表现出极大热情，不仅在课堂上学习，还自发组织课余排练。一年的教学实践后，他们在文化节上的表演赢得了广泛赞誉，展示了个人成长和团队精神，成为推广传统文化和增强文化自信的典范。课程通过结合专业舞狮教练的指导和学校体育教学，为学生提供了一个深入了解和体验中国传统文化的平台。学生们在锻炼身体的增强了对舞狮文化的认识和尊重。课程中的团队合作元素促进了学生之间的相互理解和协作能力，这对于他们的社交技能和团队精神的培养至关重要。通过参与文化节的表演，学生们的自信心和表现力得到了提升，同时也加深了他们对本土文化的自豪感和归属感。这一案例证明了将传统文化融入现代教育的有效性，为其他学校提供了宝贵的借鉴。舞狮运动作为一种富有中国特色的体育活动，不仅能够有效提升小学生的身体协调性、灵活性和团队合作能力，还能加深他们对传统文化的理解和认同，促进心理健康和社会适应能力的发展。学生建议小学体育教育应更广泛地融入舞狮等传统文化元素，通过创新教学方法和课程设计，加强教师培训，提高学生参与度，以培养学生的体育素养和文化自信，为他们的全面发展打下坚实基础。鼓励学校与专业团体合作，为学生提供更专业的指导和实践机会，使传统文化在新时代焕发新的活力。

参考文献

[1]张华，李明.(2018).舞狮运动对青少年身体协调性的影响研究.体育科学研究，34(2),85-92.

[2]陈思进.(2019).中国传统体育项目在现代小学体育教学中的应用——以舞狮为例.教育探索，(6),45-47.

[3]黄飞鸿狮艺团.(2017).黄飞鸿狮艺：中国南狮运动的传承与发展.广州：广东人民出版社.

[4]教育部体育卫生与艺术教育司.(2016).全面深化课程改革，落实立德树人根本任务——关于加强和改进学校体育工作的指导意见.北京：人民教育出版社.

[5]赵丽华，王晓峰.(2015).舞狮运动在青少年体育教学中的实践与思考.体育文化导刊，(4),58-60.