

荆楚民间休闲体育与高校体育教学改革融合研究

——以江夏金口草把龙为例

张强弓

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 为了解决当代大学生身体素质不断下降以及推广民俗休闲体育文化的问题, 就需要将荆楚民间休闲体育与高校体育教学改革相结合。当前, 太极拳、练功十八法、舞龙舞狮、划龙舟等荆楚民俗体育已经走入高校体育课堂和课外体育活动之中。江夏金口草把龙运动项目是荆楚地区舞龙运动的代表项目之一, 具有较强的研究意义, 本文以江夏金口草把龙运动项目为研究案例, 首先阐述了江夏金口草把龙运动项目的基本情况, 然后介绍该运动项目的发展情况, 进一步分析将江夏金口草把龙运动项目引入高校体育教学的意义, 最后提出几点荆楚民间休闲体育与高校体育改革融合的措施建议。

关键词: 民间休闲体育; 体育教学改革; 融合; 草把龙

Research on the Integration of Jingchu Folk Leisure Sports and College Physical Education Reform

——Take Jiangxia Golden Mouth Grass Dragon as an Example

ZHANG Qiang-gong

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: In order to solve the problem of the declining physical quality of contemporary college students and the promotion of folk leisure sports culture, it is necessary to combine Jingchu folk leisure sports with college physical education teaching reform. At present, Jingchu folk sports such as Taijiquan, eighteen methods of practicing kung fu, dragon and lion dance and dragon boat rowing have entered college sports classes and extracurricular sports activities. Jiangxia Jinkou grass dragon sport is one of the representative dragon dance events in Jingchu area, which has strong research significance. Taking Jiangxia Jinkou grass dragon sport as a research case, this paper first expounds the basic situation of Jiangxia Jinkou grass dragon sport, and then introduces the development of the sport. This paper further analyzes the significance of introducing Jiangxia jinkoudao Dragon Sports into college physical education, and finally puts forward some measures and suggestions for the integration of Jingchu folk leisure sports and college physical education reform.

Key words: Folk leisure sports; Physical education reform; Integration; Research

大学生是国家的未来, 近年来, 随着我国大学生体质逐渐下降, 如何在高校体育课堂以及课外体育活

动中提高大学生的身体素质, 并增强大学生强身健体的意识, 已经成为当前高校体育教学改革的目标。高

收稿日期: 2021-11-06

作者简介: 张强弓(1972-), 湖北大学体育学院副院长, 副教授, 研究方向: 体育人文、体育教育训练学, E-mail: 1007497425@qq.com。

校教师在体育教学过程中不仅要展示世界各国优秀的体育成果，还需要弘扬具有我国具有民族特色的休闲体育项目，要注重时代性也要注重民族性，要积极推广民族休闲体育项目，也要符合荆楚的实际情况。高校体育教学的教学目标是在提高大学生身体素质的同时，让学生掌握“三基”，帮助学生养成“终身体育”的良好意识，在运动中不断增强学生对生活的适应能力，并塑造学生坚韧不拔的品格。因此，选择满足高校体育教学和课外体育活动要求的荆楚民俗休闲体育项目，无论是弘扬民俗文化，还是培养优秀的体育人才，都有具有重要的意义。

休闲体育是人们在业余时间内为了修身养性，自主选择运动项目、自主练习的一种社会活动。民间体育是人们在漫长的劳作中形成的具有民间乡土特色和丰富内涵的一种体育运动，这种运动能帮助人们强身健体且具有娱乐性。随着时代的发展，人们越来越重视休闲娱乐活动，休闲体育也逐渐兴起。休闲体育和民间体育都具备娱乐性和休闲性，因此两者互相融合就被称为民间休闲体育。荆楚民间休闲体育属于民间休闲体育的一种，因其具有鲜明的荆楚文化特色，所以与其他民间休闲体育项目，例如打陀螺、跳皮筋、放风筝、拍纸片、甩飞盘、蹦蹦球等具有明显的区别。

1 荆楚民间休闲体育与高校体育教学改革融合的必要性

荆楚民间休闲体育项目具有趣味性和强身健体的功效，以传统荆楚民间休闲体育项目龙舟竞渡为例，它在提高大学生的运动兴趣的同时，还能培养大学生坚毅勇敢的优良品质，激发大学生团队协作精神，帮助学生培养终身体育的思想观念，养成终身锻炼的习惯。高校是为社会输送体育人才、传播体育知识、培养正确三观的基地。以舞龙运动为例，自20世纪90年代北京体育大学建立第一支高校舞龙运动队伍起，至今全国有一百余所大学均成立了舞龙队，而与之开办的全国性高校舞龙比赛，让更多的大学生了解并参与到舞狮运动之中。因此荆楚民间休闲体育文化要想发扬光大，就需要借助高校这个广阔的平台。当前，荆楚民间休闲体育发展并不顺利，在传承和推广方面存在许多阻碍，在高校体育教学中融合荆楚民间休闲体育文化，能帮助荆楚民族体育文化更好地进行传播发展。

荆楚民间休闲体育项目可以分为力量型、健身型、技巧型、益智型、娱乐型五大类型。在高校体育教学中引入荆楚民间休闲体育项目，不仅可以丰富高校体育教学内容，还能为设立具有湖北特色的民族传统体

育课程奠定基础。此外，荆楚民间休闲体育项目，也是研究荆楚特色民族文化的载体。民间文化具有地域差异，民间休闲体育也具有鲜明的地域特色，将荆楚民间休闲体育项目融入高校体育教学中，能在推动民间休闲体育和高校体育发展的同时，还能实现高校体育教学的目标。

2 江夏草把龙的发展概况

当前社会中流传最广的舞龙运动项目就是九节竞技布龙，江夏草把龙主要是由稻草和竹片等材料编制而成，江夏草把龙龙身共9节，龙把9个，龙身与龙把之间由麻绳连接，加龙头龙尾共20米长左右，龙把高度1.6米，龙珠高度1.7米。2019年7月在江夏区体育馆，草把龙正式列入江夏区第二批非物质文化遗产，2019年10月，草把龙作为武汉市民俗体育的代表，成功参演世界军人运动会热场节目，虽然江夏草把龙在近年才获得一些荣誉并受到人们的关注，但江夏草把龙的历史源远流长。

据说，三国时期诸葛亮草船借箭，船上扎的稻草收集到十万只箭。自此之后，人们就开始用稻草做龙灯，并配备音乐，以重温历史，这是草把龙的雏形。草把龙正式出现在文献记载中，要追溯到汉代，文学家董仲舒在其著作《春秋繁露》中提到，草把龙最初起源于荆楚大地。在江夏县志中，草把龙最初是正月和端午用来驱除瘟疫、祈祷平安的习俗表演活动。到了唐朝，草把龙得到发展，它从祭祀祈福的活动逐渐演变成为一项民间运动，全国各地都开始扎草龙，举行舞草龙比赛。自江夏金口开始舞草把龙后，草把龙运动就一直深受当地人民的喜爱。新中国成立后草把龙的传承逐渐开始没落。在“破四旧”运动中，草把龙受到影响，江夏金口人民中断了这项运动。几年后，草把龙运动逐渐恢复，逢年过节金口人民又重新表演草把龙。此后很长的一段时间内，草把龙运动得到了有效传承与发展，但总体水平不如从前。

直至20世纪90年代改革开放后，大量的年轻人外出务工，这直接导致了草把龙的手艺在民间的流传出现了断档的情况，金口草把龙表演逐渐销声匿迹。草把龙的又一次发展，是在2007年左右，随着我国申奥成功，人民的物质生活水平得到大幅的提高，全民参与体育运动的热情空前高涨，草把龙这个江夏金口人民自己的运动也得到了发展的契机，但由于常年的中断，导致草把龙技艺早已不如以前。此时朱汉生老先生组建了一个发掘金口地方特色文化的表演队“凤凰文艺队”，朱先生在此后长达十年的时间内，不断走访调查，最终让这

个深藏在金口人民脑海深处的技艺再次重现人间。2019年7月,草把龙正式列入江夏区第二批非物质文化遗产,这象征着草把龙的发展进入了新的历史时期。2019年10月,在全世界体育爱好者的关注下,金口草把龙作为武汉市地方特色民俗文化的代表之一,登上了世界军人运动会的舞台。

3 将江夏金口草把龙运动引入高校体育教学中的意义

3.1 丰富高校体育课程内容

民间舞龙运动具有较强的健身功能,表演者在舞龙过程中,需要在短时间内不断变换动作,考验着表演者的体能、身体协调性、力量等方面的素质。通过这几分钟的舞龙运动,能全方面锻炼表演者的身体。近年来国家和政府一直号召大力发展群众喜闻乐见的文化,而舞龙运动起源于民间,发展在民间,传承在民间,其自身与人民群众有着密切的联系,这就说明民间舞龙运动有着天然的群众基础,而金口草把龙在起源时就是人民群众所喜闻乐见的一项运动,其生动形象的外观,各种造型组合动作以及其代表的欢乐祥和的寓意,深受广大群众的欢迎,在高校体育课堂和课外体育活动中开展民间舞龙活动可以丰富高校体育课程内容,充分锻炼学生身体。

3.2 传承荆楚传统文化

高校是传承中华文明和中华优秀传统文化的主要途径,在当今社会,高校承担了为全民普及教育的义务,将草把龙运动引入高校体育教学改革之中,在促进草把龙运动的发展之余,还能弘扬荆楚地区人民精神、传承荆楚地区优秀传统文化。民俗舞龙文化是荆楚地区勤劳人民的智慧结晶,是荆楚人民的精神寄托。江夏金口草把龙在漫长的发展过程中,承载了荆楚地区居民的乡愁和对家乡的热爱,开展江夏金口草把龙运动能增强荆楚地区高校大学生对家乡的归属感和认同感。民间舞龙项目在发展的过程中结合时代潮流和社会需求,改编了许多传统套路中的动作、音乐等。表演形式的改变使得民间舞龙运动的表演极具观赏性。在高校体育教学中融入草把龙运动,能增强高校大学生对荆楚民间休闲体育文化的研究兴趣,提高荆楚传统文化的吸引力,从而促进荆楚地区传统文化的传播发展。

3.3 培养大学生的爱国主义精神

习近平总书记曾表明“没有高度的文化自信、没有文化的繁荣兴盛,就没有中华民族的伟大复兴”。当前我国上下都在为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗,而中国梦的伟大复兴需要精神文化的支

撑。发展中华民族优秀传统文化是实现大学生文化自信、培养其爱国主义精神的内在需求。荆楚民间舞龙文化在漫长的传承和发展历史中都是深耕于广大的人民群众,其形式和内容都深受大众喜爱。民间舞龙运动在不同时期的发展状态也是不同历史时期,人民群众精神需求的反映。

在社会医疗水平较为落后的年代,人们得了“水痘”等传染性疾病时,得不到有效的医治,便用稻草扎成龙的形状,然后在祭祀活动上舞龙祈祷平安,此时的草把龙是驱除瘟疫,祈祷平安的习俗表演活动。

新中国成立后受“破四旧”运动的影响,这一时期整个社会号召建设新文化,新思想,要求人们坚定地信仰马克思主义。金口草把龙虽在形式上得到了保存,但其作为人民精神寄托的功能却几乎消失殆尽,人们开展草把龙运动时是带着强身健体的心态参与到其中的。

改革开放以来,金口居民的收入水平不断增加,生活质量水平也大幅提高,居民在满足日常生活的物质需求后开始积极参与到体育运动中,以此来追求精神上的满足。在此阶段金口居民的知识水平得到提高,对于自然的认知能力也有很大的改善,在历史上金口草把龙象征着祈福祭祖的精神追求也早已不再占据主导地位,取而代之的是金口居民更看重在舞草把龙过程通过身体锻炼所获得精神满足感。新的历史阶段,荆楚民间舞龙文化作为中华民族传统文化不可分割的一部分,也不断适应社会发展潮流,在探索民间舞龙的精神价值的同时,也承载着荆楚人民“追求卓越,敢为人先”的新时代精神。

民俗舞龙文化中所蕴含的哲学思想是实现文化自信的“魂”。在舞龙运动中“虚”与“实”的传统哲学思想也得到了完美的呈现,舞龙参与者手持的器具构成了“实”物存在的本质基础,而作为想象中的“龙”的形象则是“虚”的呈现,作为虚拟存在的“神物”是基于中华文化厚重的文化和想象力而建立的。荆楚民俗舞龙运动也不例外,在这种“虚”与“实”的转变中,体现了传统哲学敬畏自然,追求天人和谐统一等哲学思想。对民俗舞龙所蕴含的这些优秀哲学思想进行整合,可以丰富大学生的精神文化世界,提高当代高校大学生对于中华民族传统文化的认同感,激发其爱国主义情怀。

总之,荆楚民俗舞龙文化可以让高校大学生在参与运动的过程中,主动接受荆楚文化的熏陶和学习,从中感受到中华传统文化的魅力与价值,进而推动中华民族传统文化的传播,还能培养爱国主义精神。

4 荆楚民间休闲体育与高校体育教学改革融合的措施

4.1 “以点带面”推动校园体育文化建设

“以点带面”可以把力量凝聚到点上，着力解决涉及全局的突出问题，从而更好地抓住问题的重点和难点，把握事情的总体方向，通过抓好一个点，摸索出一套成功的做法和经验，进而推动面上工作的开展，少走弯路，减少失误。这种方法能充分发挥典型的带动作用，借以影响更多的人，达到示范、引导的作用，最终使整体都成为典型或接近典型。

“以点带面”推动校园体育文化建设应当通过高水平运动队训练、普通学生代表队训练、兴趣小组训练以及达标辅导练习等形式，让高水平训练和比赛带动不同运动能力的所有同学积极参与到体育运动中来。

首先，建立专业体育运动队伍。高校课外体育活动的主要参与者就是专业体育运动队，建立专业的体育运动队伍，可以让优秀的体育人才更好地展示自己的体育能力。一方面，强劲的体育运动实力能提高学校的影响力和知名度。另一方面，建立专业体育运动队伍的过程也是培养全校师生凝聚力的过程，专业体育运动队能够引起全校师生的关注，从而吸引更多感兴趣的学生积极参与到体育运动之中，进一步推动高校体育运动项目的开展。

其次，建立业余体育运动社团。高校体育社团以学生自主参与为主，创建的主要目的是为学生提供更多的健身娱乐场所和机会。通过创建业余体育运动社团，能提高学生的自主运动意识，还能提高学校体育设施和运动场馆的利用率。业余体育运动社团能在无形之中，加强社团成员的凝聚力，参与社团的学生拥有同样的兴趣爱好，在体育学习锻炼的过程职工，学生们可以互相帮助，学生的学习积极性得到提高，在体育运动过程中，学生之间还能产生深厚的情谊。进而提高学生们的体育能力，培养其终身体育的意识。

4.2 吸收社会资源促进草把龙在高校中的发展

高校现有的资源并不能满足高校草把龙的发展，具体表现在：草把龙引进高校的时间较短，现有的草把龙相关课程，其教学内容、手段等方面都存在诸多不足之处，在高校体育课程中开展草把龙运动，会面临许多未知的困难，这需要高校在教学实践中一一解决，因此草把龙运动在高校的推广普及效率会大大降低。此外，高校关于草把龙运动课程的专业教师储备较少，关于该项运动的资金及其他物质资源当前十分匮乏，这些问题都阻碍了草把龙运动在高校中的快速发展。然而草把龙运动在我国民间社会中已经有两千

多年的发展历史，民间拥有大量经验丰富的草把龙人才。这些社会资源能很好地帮助高校解决在推广草把龙运动过程中所面临的问题。

首先，可以搜集民间草把龙运动的相关资料，不断丰富其课堂内容，这样不仅能激发学生的学习自主性，还能使我国民间草把龙文化得以传承。其次，在人才进入方面，高校可以从社会中招纳更多经验丰富的专业草把龙人才，让民间草把龙技巧、理念走入高校体育课堂之中，从而弥补高校在草把龙运动项目中的人才空缺。此外，引入民间专业草把龙人才，有利于草把龙文化的发展，民间专业人才可以在高校体育课堂中向广大学生传递更多的专业知识，在课堂的讲解中实现了中国非物质文化遗产的传承。

高校的资源并不足以支撑草把龙运动项目的推广及发展，因此高校需要吸收蕴藏在社会中的丰富资源，从而解决高校资源短缺的问题。社会中存在大量草把龙运动爱好者，这些爱好者不仅拥有各类高校所需要的资源，还热切关注草把龙运动的发展，高校应当积极利用这些资源，主动吸收社会专业人才，在社会各界力量的帮助下，共同推动高校草把龙运动的发展。

4.3 走出高校扩大草把龙的社会影响力

草把龙运动不能脱离于社会环境独立发展，它起源于民间社会、壮大于民间社会，它不仅仅是一项体育运动，还是中华民族思想和文化的集中体现。因此，要想保持高校草把龙运动旺盛的生命力，就需要让草把龙走出高校，走向社会。在和社会的互动交融之中，不断丰富草把龙运动的文化内涵，在社会的传播交流之中，让更多的人关注草把龙运动，吸引更多人对草把龙运动的兴趣。社会各界人士提高了对草把龙运动的关注与兴趣，才能提高高校对草把龙运动的需求，进而推动草把龙运动在高校中的发展。

要想扩大草把龙的社会影响力，首先应当积极参加到社区体育运动的服务之中。这需要高校培养更多的草把龙专业人才，在高校体育教学中增加更多的实践课程，通过和社区合作，以社会体育指导员的身份，让更多优秀草把龙学习者走入社会，通过真实的社会环境，让草把龙的学习者感受到草把龙运动对于中国人现实生活和内心世界中的影响。在中国传统节日中所开展的草把龙运动和高校体育课程中的草把龙运动完全不同，前者的活动氛围更能让高校学生感受到草把龙运动所蕴含的精神力量和运动魅力，而这也是草把龙运动代代相传的根本原因。因此，让草把龙运动走出去，不仅能扩大草把龙运动的社会影响力，也是高校培养草把龙人才的重要环节。

5 结语

荆楚民间休闲体育在一定程度上反映了荆楚地区社会、历史、政治、经济、文化、宗教、心理及风俗等文化特征,是荆楚传统文化的重要组成部分,也是中华民族文化中的珍宝。在全球化的背景下,具有民族特色的荆楚民间休闲体育文化也在面临着冲击与挑战,将荆楚民间休闲体育运动项目引入高校体育教学改革中,在丰富高校体育教学内容、促进学生对荆楚传统民俗文化的了解的同时,还能在高校学生参与运动的过程中进一步传承和弘扬荆楚民间休闲体育文化,使荆楚民间休闲体育文化保持着丰富性和多样性,从而在新时代焕发出蓬勃生机。

参考文献

- [1] 周碎平. 休闲体育视角下高校体育教学改革的研究与实践[J]. 贵州体育科技, 2017(2): 27-29.
- [2] 徐泽民. 试论民俗体育在高校体育教学中的开发与利用[J]. 黑龙江高教研究, 2014(3): 165-167.
- [3] 赵剑峰, 魏彪. 高等院校开展休闲体育的意义及途径[J]. 体育科技文献通报, 2013, 21(4): 2.
- [4] 周雨龙. 陕西民俗体育引入高校体育教学研究探讨[J]. 科技风, 2017(25): 40.
- [5] 谈剑. 休闲体育与高校体育教学改革研究[J]. 牡丹江师范学院学报(自然科学版), 2006(1): 45-46.
- [6] 万春. 楚地汉代祭祀遗风——潜江草把龙灯舞[J]. 文化月刊(下旬刊), 2014(2): 48-49.
- [7] 陈宇婷, 明庆忠. 民族休闲体育旅游——以云南民族休闲体育运动为例[J]. 当代旅游旬刊, 2012(6): 16-18.
- [8] 杨国良. 昆明高校学生少数民族休闲体育现状及发展对策研究[D]. 云南大学, 2017.
- [9] 刘瑛. 试论休闲体育与民族体育的有效结合[J]. 新商务周刊, 2019(12): 240.
- [10] 陈融. 休闲体育兴起的文化意义[J]. 体育文化导刊, 2002(2): 12-13.
- [11] 朱玉芳, 徐奕宏. 探讨休闲体育在高校体育发展中的作用[J]. 广州体育学院学报, 2004(5): 110-112.
- [12] 左晓东. 论休闲体育与高校体育课程的融合[C]//2012学校体育科学学术会议(2012 Academic Conference of School Physical Education Science). 2012.
- [13] 水岸, 吴燕军图. 潜江: 草把龙闹元宵[J]. 湖北画报: 湖北旅游, 2020(1): 18-19.
- [14] 刘辞典. 民俗文化的传承人[J]. 党员生活(武汉), 2016(9): 35.
- [15] 舒颜开, 刘少英. 从舞龙运动的演进历程看中华民族传统体育的现代化[J]. 体育文化导刊, 2006(7): 89-91.