

## 育体·铸魂——以铜鼓舞教学为例

宁 静

(广西国际商务职业技术学院, 广西 南宁 530007)

**摘要:** 广西南丹县白裤瑶铜鼓舞是国家非物质文化遗产项目,也是少数民族体育非遗项目。为弘扬民族文化自信,传承民族传统文化,许多高校将铜鼓舞引入到体育教学中,通过体育课教学的形式,鼓励更多的学生学习国家非物质文化遗产铜鼓舞,做好国家非物质文化遗产铜鼓舞的保护、传承、创新和推广。本文从教学整体设计、教学实施过程、学生学习效果、反思改进措施四个方面论证,探索铜鼓舞课程教学改革的务实措施,以提升教学效果,增强学生的体质,使得学生熟练掌握铜鼓舞基本技术的同时对国家非物质文化遗产的保护和传承的意识得到加强,以及有助于很好的实现育体和铸魂同向互融的教学理念。

**关键词:** 育体铸魂;铜鼓舞;教学实施报告

【中图分类号】G807

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)18-009-03

非物质文化遗产是中华优秀传统文化的重要组成部分,是中华文明绵延传承的生动见证,是连结民族情感、维系国家统一的重要基础。保护好、传承好、利用好非物质文化遗产,对于延续历史文脉、坚定文化自信、推动文明交流互鉴、建设社会主义文化强国具有重要意义。2021年8月中共中央办公厅国务院办公厅印发《关于进一步加强非物质文化遗产保护工作的意见》中指出:鼓励非物质文化遗产进校园,在职业学校开设非物质文化遗产保护相关专业和课程。

铜鼓舞课程贯彻党的教育方针,落实“立德树人”的根本任务和树立“健康第一”的体育教学理念,潜移默化的融入“传承非遗项目、弘扬工匠精神”思政元素,培养学生的爱国情怀和坚定文化自信。以铜鼓舞技能教学和体能训练为主要内容,在教学中培养学生具有吃苦耐劳、顽强拼搏的工匠精神;在合作练习培育学生的服务意识、沟通能力和学生团队意识。依托学习通平台构建混合式教学模式,将铜鼓舞教学分为:课前、课中、课后3个阶段;以及“教会、勤练、常赛、评价”4个步骤,形成线上资源、线下活动、全过程评价的教学实施过程。

## 一、教学整体设计

## (一)对接专业需求,重构教学内容

依照相关专业《人才培养方案》和《铜鼓舞课程标准》的要求,重构教学内容,建立模块化教学课程,实施任务式教学,将知识点、技能点分解,贯穿在任务实施的过程中,将本课程分为皮鼓舞教学、猴棍舞教学、铜鼓舞、铜鼓舞动作创编、铜鼓舞动作创编5个模块,合计36课时,见表1。

表1

序号	学习任务	知识内容与要求	技能内容与要求	学时(36)
1	皮鼓舞教学	1.皮鼓舞怀里式鼓点动作教学 2.皮鼓舞怀里式地面动作教学 3.皮鼓舞瑶里式鼓点动作教学 4.皮鼓舞瑶里式地面动作教学 5.皮鼓舞队形、动作创编 6.皮鼓舞汇报演出	1.基本掌握铜鼓舞的理论知识。 2.基本掌握皮鼓舞基本技术动作及编排。	12
2	猴棍舞教学	1.猴棍舞基本动作 2.猴棍舞花式动作 3.猴棍舞队形、动作创编 4.猴棍舞汇报演出	基本掌握猴棍舞技术动作及编排。	14
3	铜鼓舞教学	1.铜鼓基本鼓点教学 2.铜鼓两人配合动作教学	基本掌握铜鼓鼓点和技术动作。	4
4	铜鼓舞动作创编	1.皮鼓舞队形、动作创编 2.猴棍舞队形、动作创编 3.铜鼓舞动作创编	基本掌握皮鼓舞、猴棍舞、铜鼓的混合编排。	4
5	铜鼓舞动作创编(考试)	1.皮鼓舞动作运用 2.猴棍舞动作运用 3.铜鼓舞动作运用	基本掌握皮鼓舞、猴棍舞、铜鼓的技术运用。	2

**基金项目:**2022广西高校中青年教师科研基础能力提升项目“非遗视域下广西南丹白裤瑶铜鼓舞的创新发展研究”(项目编号2022KY1247)。

## (二)精准学情分析,明确教学目标

通过对相关专业的学生知识和技能基础、认知能力、学习特点等三个方面进行学情分析,明确铜鼓舞教学的知识目标、能力目标和素质目标。

## 1.学情分析

①知识和技能方面:学生经过第一个学期的《体育与健康》课程的学习,具备一定的健康知识和掌握一定的科学健身方法;参加过国家学生体质健康测试,具备一定的基本运动技能;学习过相关体育技术,具备一定的专项运动技能,但对非物质文化遗产的相关知识了解不多,也没有学习过铜鼓舞。

②认知方面:学生具有较好的观察力、模仿力、记忆力和想象力,但注意力和理解能力相对较差。

③学习特性:学生会使用移动教学设备,能熟练操作学习通平台,个别学生有发微信朋友圈,上传视频到抖音、快手等短视频平台的习惯。

## 2.教学目标

依据《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》,对接《专业人才培养方案》,结合学情分析,细化教学目标。

①知识目标:了解国家非物质文化遗产项目铜鼓舞的起源、发展、表现形式及其锻炼价值,掌握皮鼓舞各鼓点符号、皮鼓舞瑶里式和怀里式鼓谱、铜鼓各鼓点符号、皮鼓舞队形和动作创编的方法、猴棍舞队形和动作创编的方法以及掌握健康知识、科学的健身方法。

②能力目标:掌握基本运动技能,达到《国家学生体质健康测试》标准,提高学生身体素质,掌握皮鼓舞怀里式和瑶里式的鼓点动作及地面动作、铜鼓基本鼓点教学动作、铜鼓两人配合动作,具备皮鼓舞队形和动作创编的能力、猴棍舞队形和动作创编的能力、铜鼓舞动作创编的能力。

③素质目标:通过对动作多次的打磨练习,培养学生践行工匠精神、养成良好的健身和卫生习惯以及良好的行为习惯、体验体育与非遗相融合的魅力,增强民族文化自信、激发学习兴趣,体验运动快乐、养成善于沟通和合作的习惯、树立公平竞争和顽强拼搏等良好意志品质。

## (三)优化教学策略,创新教学模式

为实现教学目标,突破教学重难点,本教学采用线上+线下的多样化教学形式,配合借助多媒体教学一体机、学习通平台、鼓点节拍器APP、微信朋友圈、抖音、快手等短视频平台等信息技术化手段,利用人形动作KT板、皮鼓、鼓棍等教学器材,采用线上+线下的教学形式促进学生主动学习;通过课前探索、课中导学和课后拓展三个部分,拓展学生学习空间;通过视频分析、讲解示范法、预防与纠正错误法、合作练习法、竞赛法等多种教学方法相结合,突破重难点;通过学生自评、互评、教师评价、非遗大师评价、观众评价等多种评价方式提升教学效果;通过多种推广方式,推动对非物质文化遗产项目的保护和传承。

在本课程教学过程中,坚持“健康第一”的体育教学理念,潜移默化的融入“传承非遗项目、弘扬工匠精神”等思政元素,培养学生坚定文化自信,厚植家国情怀。依托学习通平台构建混合式教学模式,将铜鼓舞教学分为课前探索、课中导学、课后拓展3个阶段和“教会、勤练、常赛、评价”4个步骤,

形成线上资源、线下活动、全过程评价的教学实施过程。以及通过创编实践、以赛促练，调动了学生的主观能动性，激发了学生的创新能力，提升教学效果。

**(四) 创新学习环境, 精准多维评价**

铜鼓舞教学在铜鼓舞大师工作室和体育馆等教学场地进行, 教学场地配备液晶智能触控交互多媒体教学一体机、鼓和鼓棍等多种教学设备和器材, 辅助教学内容呈现, 便于学生获取学习资源, 促进个性化学习及开放式学习等。教学资源包括非遗大师展示视频、动画教学视频、教学动作路线图、微课教学视频、人形动作 KT 板、鼓点节拍器等多种形式相结合。

以“健康第一”的体育教学理念为指导, 知识、技能、素质三方面为考核内容, 考核成绩包括评价内容、权重、评价方式等, 课程教学考核成绩由学生自评、互评、教师评价、非遗大师评价、观众评价等组成, 最终确定课程成绩。考核采用线上线下相结合、课前、课中和课后相结合的方式对学生进行全面评价。同时还设有增值评价环节, 根据展演完成情况, 给予相应的分值, 见表 2。

表 2

评价阶段	评价项目	评价方式	评价内容	分值	
全过程线上线下相结合 100分	课前	自主学习	自评互评教师评价	课前任务完成情况	10分
	课中	课堂表现	教师评价	课堂提问、学习态度、出勤率等	20分
		价值观	教师评价	思政学习的获得感和持续性	10分
		运动技能	自评互评 教师评价 大师评价(汇报演出) 观众评价(汇报演出)	每次课堂竞赛情况	30分
	身体素质	教师评价	按《国家学生健康体质测试标准》执行	20分	
课后	拓展学习	教师评价	“每日一练”完成情况	10分	
增值评价+10分	在校内外进行展演: 教师评价 80%+ 观众评价 20%				

**二、教学实施过程**

**(一) 课前探索学习, 反馈成效, 以学定教**

教师通过学习通平台发布学习任务, 明确学习任务。在学习平台共享学习资料和视频资源, 引导学生完成课前预习任务, 进而培养学生养成自我探究的学习习惯。教师通过平台上对课前学习任务完成的情况反馈, 确定课程的重难点, 调整练习的频次和强度, 以学定教。

**(二) 课中指导学习, 突破重点, 化解难点**

步骤 1 教会: 教师教会学生健康知识、科学健身方法、皮鼓舞杯里式鼓点动作和地面动作要领、皮鼓舞瑶里式鼓点动作和地面动作要领、皮鼓舞队形和动作创编的原则和方法、猴棍舞基本动作和花式动作、铜鼓基本鼓点教学动作、铜鼓两人配合动作、猴棍舞队形和动作创编的原则和方法等知识点, 以便学生更好地练习动作。

步骤 2 勤练: 采用自主练习、集体练习、分组练习等三种方式, 利用微课视频分析、对照动作路线图、鼓点节拍器 APP 等方法, 突破重点, 化解难点, 提高学生动作的准确度和鼓点的整齐度, 巩固学习成果。

步骤 3 常赛: 以赛促练, 赛练结合。通过比赛强化学生掌握技术动作, 增强学生的团队意识和协作能力, 进一步加强对学生体育精神的培养。

步骤 4 评价: 教学过程采用教师评价+学生自评互评+非遗大师评价+观众评价等多元评价方式, 提高学生对铜鼓舞动作技能的认识, 把思政元素融入评价体系, 将社会主义核心价值观内化为精神追求, 外化为自觉行动。

**(三) 课后拓展学习, 勤学苦练, 巩固提高**

教师通过学习通平台发布“每日一练”的任务, 引导学生进行锻炼, 提高学生的运动技能和专项运动素质, 培养学生养成良好的运动习惯, 提高学生的体质。

**三、学生学习效果**

**(一) 培养学习兴趣, 养成运动习惯**

通过学习通平台、鼓点节拍器 APP、人形动作 KT 板等教学平台和资源, 激发学生的学习兴趣, 实现线上线下教学一体化。通过学习通平台可以看到: 90% 的学生上传了课前练习视频, 95% 的学生上传了“每日一练”练习视频, 通过课前探索, 课后拓展有助于学生养成运动习惯, 培养终身体育锻炼的意识。

**(二) 掌握运动技能, 增强身体素质**

通过铜鼓舞的学习, 学生较好地完成了教学目标, 基本掌握了铜鼓舞的技术动作要领以及整套动作的队形、动作创编。从铜鼓舞汇报演出的效果来看, 学生通过铜鼓舞地学习, 熟练地掌握了铜鼓舞动作姿态, 身体各部分运动幅度、灵活性, 身体控制的稳定性、协调性有了显著的提高。100% 的学生能熟记鼓谱, 90% 的学生能基本掌握了皮鼓舞的鼓点动作和地面动作、猴棍舞的基本动作、猴棍舞的花式动作以及铜鼓舞的动作、队形创编。学生在掌握运动技能的同时, 体能方面也有了显著提高, 身体素质测试 1000 米项目由第一次测试及格率的 60% 提高到 85%; 引体向上项目由第一次测试及格率的 40% 提高到 80%。

**(三) 了解非遗项目, 弘扬传统文化**

通过铜鼓舞地学习, 学生对非物质文化遗产铜鼓舞有了一定的了解, 进一步提高了学生对非物质文化遗产的保护意识, 营造非遗保护的良好氛围。学生利用铜鼓舞的这些原则, 在训练过程中就会养成这样的一种习惯: 讲究动作的过程, 达到一种神形兼备、内外统一的境界。只有我们在教学中加强提高铜鼓舞文化教学的效果, 才能培养学生对祖国、对社会主义生活的热爱之情, 更好的将人民对美好生活中的向往、高尚的情操、优良的品质, 用充满感情的舞蹈形态去表达体现, 给人以美的感受, 道德上的陶冶, 感情上的激励。以及学生上传统练习和竞赛视频到微信朋友圈、抖音等网络平台获得点赞数, 增强了学生的获得感, 也让铜鼓舞流传千年的非遗项目, 在当前多元化的时代, 传承并发扬光大, 真正将“文化自信”融入血液, 烙印在每个人心底。

**四、反思改进措施**

**(一) 教学特色与创新**

**1. 对接专业需求, 融入课程思政, 强化立德树人**

坚持“立德树人”的教育理念, 结合各专业的学生都需要具有健康的体魄和健全的人格, 能够掌握基本运动知识和 1-2 项运动技能, 养成良好的健身习惯的特点, 将“传承非遗项目、弘扬工匠精神”思政教育融入到体育教学的每一个环节, 做到润物细无声的效果, 提升学生职业素养, 引领学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观, 自觉践行社会主义核心价值观, 将体育和非遗完美结合, 帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志, 使学生成为德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技能型人才。以及改变目前部分体育教师由于对体育课程思政认识不透彻, 缺乏对体育课程思政元素挖掘与运用的能力, 导致重技术动作讲授、轻精神价值引导等问题。

**2. 创新教学模式, 优化教学活动, 具有推广价值**

根据中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》文件精神, 本课程依托学习通平台构建混合式教学模式。为应对后疫情时期教学, 采用线上线下混合式教学, 构建《铜鼓舞》精品在线课程与教学资源库, 改革评价方式, 极大地调动了学生的主观能动性, 激发了学生的创新能力, 教学效果得到了明显提高, 此教学模式具有一定的推广价值。

**3. “非遗”引入校园, 推广传统文化, 坚定文化自信**

(下转第 15 页)

目标设定：明确改进的具体目标和重点，在举重技术方面可以包括提高动作的准确性、增加力量输出、提高爆发力等。确立明确的目标有助于指导整个训练计划的制定。

评估分析：对运动员当前的举重技术水平进行评估，在实际训练中观察和记录运动员的技术表现、姿势、动作的细节等方面的问题。通过评估分析，了解运动员的强项和需要改进的地方，为后续的训练计划制定提供依据。

训练计划制定：根据目标和评估结果，制定一个具体的、针对性的训练计划。训练计划应包括训练目标、每周的训练计划安排、具体的训练内容和方法等。例如，可以分阶段进行，先注重基础技术的强化，再逐渐加大力量和爆发力训练的强度。

技术训练：在训练计划中，重点放在技术训练上。可以通过分解练习、辅助练习、重点练习等方法来帮助运动员改善技术细节。辅助练习可以针对具体的问题，使用辅助器械或者变化动作来加强训练效果。重点练习则注重对关键动作和关键技术点的重复训练，帮助运动员在重复中逐渐形成正确的技术记忆。

力量与爆发力训练：除了技术训练之外，举重技术的改进还需要通过力量与爆发力训练来支持。在训练计划中安排合适的力量训练和爆发力训练，结合具体的目标和需求，选择合适的训练方法，如重量训练、冲击训练、跳跃训练等。

灵敏度训练在提高反应速度、增加协调性和增强运动感知能力方面具有重要作用。通过训练运动神经系统和提高运动控制能力，灵敏度训练可以帮助运动员在竞技中获得更好的表现。多样化的训练方法和逐渐增加难度的训练方式可以进一步提升训练效果。此外，灵敏度训练还能提高日常生活的质量，预防意外伤害，并促进大脑的发展。因此，灵敏度训练是值得重视和实施的训练方式，可以帮助个体在体育运动和日常生活中取得更好的成果。

#### 参考文献

- [1] 张明. 运动捕捉技术在举重中的应用研究[J]. 体育科学研究, 2012, 33(1): 82-89.
- [2] 李伟. 举重技术改进的力平衡与力矩平衡分析[J]. 中国体育科技, 2019, 55(6): 56-61.
- [3] 何玲. 举重运动员动作技术改进的力学分析方法研究[J]. 体育科学, 2008, 28(1): 51-57.
- [4] 刘红莉. 基于力学分析的举重技术改进研究[J]. 体育学刊, 2015, 37(4): 87-92.

(上接第10页)

广西南丹县白裤瑶铜鼓舞于2014年11月入选第四批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。高校通过将铜鼓舞引入到体育教学，使非遗和体育有机结合，让同学们走进非遗，学习非遗文化，在掌握健康知识、增强体质、提高运动技能的同时感受非遗文化博大精深的魅力，坚定文化自信，让非遗文化代代相传，历久弥新，推动非遗在新时代更好的传承与创新。

#### (二) 存在不足与改进方法

1. 由于课时有限，学生对国家非物质文化遗产铜鼓舞的了解有限，需要进一步加强教育，以及个别同学铜鼓舞技术动作还不太规范，在后面教学过程中仍需加强动作练习。

2. 实施效果良好，但影响力不足，需要通过校内外展演，让铜鼓舞文化遗产不止于繁华记忆，更拥有生机勃勃的未来。

3. 虽然进行课前探索、课中导学、课后拓展等三个阶段的教学安排，但学生运动负荷仍需加强，可通过增加练习频次、增大练习强度达到运动效果。

#### 参考文献

- [1] 王洁. 思政元素融入高职舞蹈课程的探究——以广西民间舞蹈铜鼓舞教学为例[J]. 广西教育, 2022(03): 75-77+85.
- [2] 马志伟. 南丹白裤瑶非物质文化遗产——铜鼓舞完好传承之初探[J]. 承德民族师专学报, 2008(01): 76-78.
- [3] 刘千华, 杨洋. 壮族铜鼓舞的传承与编创——以广西壮族铜鼓舞为例[J]. 艺海, 2020(06): 49-50.
- [4] 潘怡冰. 论超越文化影响下的南丹白裤瑶铜鼓舞文化[J]. 戏剧之家, 2018(15): 122-123.
- [5] 韦丽春, 文展. 白裤瑶铜鼓舞价值研究[J]. 河北体育学院学报, 2008(06): 90-92.

(上接第12页)自身的培训，可以定期加强教练员的业务素质，提高其理论基础和实战经验，为田径的发展提供可靠的保证。

#### 3. 训练体系的建立与完善，确保田径运动训练方法的科学性

田径运动训练方法的科学性是保证田径训练成效的一个重要依据。因此，在实际的训练过程当中，一定要注重使用科学的理论与实际方法相结合的原则，以运动员的实际状况和需要为依据，来控制他们的运动量，运用多种方式和手段，来减少外部环境、心理等因素对运动员造成的负面影响；其次，要根据运动员的体质和运动规则，对他们进行日常的运动量的合理分配，对训练的循环进行科学的计划，还要对田径训练中出现的各类问题进行持续的分析，并进行针对性的改进，从而使训练的效果得到明显的提高；此外，还应当构建和健全田径训练体系，并与国家田径运动大纲相结合，来设计具有针对性和有效性的训练计划和任务，根据运动员年龄来设计各个年龄段的训练任务，以防止青少年在训练中的短视行为，也可以更好地将不同年龄段的运动员训练层次进行有效的衔接，还必须持续推动青少年体育竞赛制度的改革与优化，强化对基层业余体校运动学校教练员的考核与综合评价，将业余教练员与优秀运动员教练员分开，从年龄段着手，进行训练，摒弃不科学

的训练方式，为我国培养更多的田径运动员后备人才。

总而言之，近几年我国体育运动获得了很大的发展，与此同时在体育科研方面也取得了一定的成绩，田径训练的技术手段也出现了多元化的趋势。当前，在田径运动的训练过程中，弹力带训练方法得到了广泛的普及与应用，并获得了明显的训练效果，其对运动员的身体素质的提升起了重要的作用，因此，其已经成为田径训练过程中不可或缺的一环，而作为教练员，必须在田径训练中加大弹性绳的使用力度，充分利用弹性绳的优势，提高运动员的综合素质，提高运动员的竞争力。

#### 参考文献

- [1] 查明艺. 田径运动训练中弹力带的运用探究[J]. 田径, 2022(09): 46-48.
- [2] 张晚童. 探讨弹力带在田径运动训练中的应用[J]. 文体用品与科技, 2021(22): 33-34.
- [3] 王瑞霞. 弹力带小栏架组合训练对短跑途中跑支撑摆动技术的影响研究[D]. 首都体育学院, 2021.
- [4] 方放. 田径运动训练中弹力带的运用探究[J]. 文体用品与科技, 2020(14): 49-50.
- [5] 江萍. 弹力带抗阻运动的健身功能及运用研究现状综述[J]. 体育风尚, 2019(08): 19.
- [6] 雷哲. 弹力带训练方法结合田径专项技术训练的应用研究[J]. 运动, 2017(05): 21-22.
- [7] 胡亚川, 李灿, 李建臣. 弹力带训练方法结合田径专项技术训练的应用与研究[J]. 文体用品与科技, 2013(13): 137-138.