

云南省边境中学民族课间操的典型案例剖析与启示——以耿马县为例

刘云奇 姜旭锴 周明*

昆明学院体育学院, 云南 昆明 650427

[摘要]采用文献资料、实地调查、案例分析等方法,以云南省耿马县边境中学民族课间操为研究对象,系统剖析民族文化与学校体育活动融合的实践逻辑。研究认为,民族课间操是贯彻健康中国战略、传承民族文化的时代选择,其通过傣族孔雀舞“三道弯”“一顺边”等身体动作体系的解构与重构,实现了体育教育与民族文化的传承的双重价值,契合多民族地区学生身心健康发展与民族团结教育的现实诉求。为此提出:构建“动作解析-文化阐释-分层教学”标准化课程体系;建立“学校主导、政府支持、社会参与”的多元协同传承机制,设立民族文化教育专项基金;完善民族团结教育课间操考核评价标准,将文化传承成效纳入学校体育工作评估体系;强化体育教师民族文化与健康教育融合能力培训,形成“民间艺人驻校-专业院校研修-校本教研创新”的教师发展路径。

[关键词]民族课间操; 民族传统体育; 传统文化; 边境中学; 案例剖析

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16937

中图分类号: G633

文献标识码: A

Typical Case Analysis and Inspiration of Ethnic Intermission Exercises in Border Middle Schools in Yunnan Province—A Case Study on Gengma County

LIU Yunqi, JIANG Xukai, ZHOU Ming*

School of Physical Education, Kunming University, Kunming, Yunnan, 650427, China

Abstract: Using methods such as literature review, field investigation, and case analysis, this study focuses on the ethnic recess exercises at Border Middle School in Gengma County, Yunnan Province, and systematically analyzes the practical logic of integrating ethnic culture with school sports activities. Research suggests that ethnic recess exercises are a choice of the times to implement the Healthy China strategy and inherit ethnic culture. Through the deconstruction and reconstruction of the Dai peacock dance's "three bends" and "one smooth edge" body movement systems, it realizes the dual value of physical education and ethnic cultural inheritance, and meets the practical demands of students' physical and mental health development and ethnic unity education in multi-ethnic areas. To this end, it is proposed to establish a standardized curriculum system of "action analysis cultural interpretation hierarchical teaching"; Establish a multi coordinated inheritance mechanism of "school led, government supported, and social participation", and set up a special fund for ethnic culture and education; Improve the assessment and evaluation standards for inter class exercises in ethnic unity education, and incorporate the effectiveness of cultural inheritance into the evaluation system of school physical education work; Strengthen the training of physical education teachers' ability to integrate ethnic culture and health education, and form a teacher development path of "folk artists stationed in schools - professional college training - school-based research and innovation".

Keywords: ethnic recess exercises; traditional ethnic sports; traditional culture; border high school; case analysis

引言

近年来,我国相继颁布《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于提升学校体育课后服务水平促进中小学生健康成长的意见》等政策。从文件精神 and 内容来看,学校体育大课间、体育课后服务等课外体育活动是强化学校体育工作,着力保障学生每天校外各1个小时体育活动时间,促进学生身心健康、全面发展的重要途径。民族传统体育文化是中华文化宝库中的瑰宝,具有独特的文化价值和意义^[1]。云南省作为我国少数民族聚居的地区之一,拥有丰富的民族传统体育资源。学校作为民族文化传播的重要场所,通过开展民族课间操活动,不仅丰富了学生的课余生活,还促进了民族文化的传承与发展。

本研究以耿马县边境中学为例,深入剖析民族课间操的实践情况,探讨其在校园文化传播与学生身心发展中的作用及启示。先前的研究主要围绕以下方面展开,针对课间操民族文化融合现状,周莹(2023)论述了民族传统体育文化融入大课间有何意义,还对它具备可行性进行了具体分析^[2],赵祉淳(2022)探讨了云南省中学大课间活动里融入民族健身操的可操作性,且给出了具体的实施途径^[3]。在课间操推动民族文化融合的必要性及价值范畴,周金辰(2024)探究了体教融合情形下民族传统体育赋能中学课间操的价值,也给出了针对性的建议^[4],宋家娥(2024)审视了云南少数民族文化元素在中小学体育大课间活动的目前现状,且给出了可实践的建议^[5]。就课间操民族文化融合的实施策略而言,李佳群(2020)考察了民族传统

体育与学校体育相结合的对策与方式,提出了囊括资金支持、场地设施、教师培训等方面的建议^[6],潘辛(2023)在研究里探究了怎样把地方民间舞蹈资源融入高校民族民间舞课程,为民族文化传播与发展提供了新的视角^[7]。最后针对课间操民族文化融合的挑战与解决办法方面,周静(2016年)针对特色课间操文化的发展现状进行研究,进而为其传播与发展提供了新的思路与见解点^[8],张艳庆(2017)在自身研究里分析了大课间体育活动的实际现状与问题,还点明有改革的必要,提出了具体的操作方案^[9]。

1 民族课间操:文化瑰宝的灵动演绎与深远意蕴

1.1 丰富体育教育内涵与民族文化传播

本研究将目光聚焦民族课间操,深度探索体育活动与民族文化融合的核心要点,此融合模式极大地扩大了体育教育的内容范畴,更为民族文化的传承与发展铺设了新的轨道,把民族体育文化元素灵活融入到课间操里,学生在强健体魄的当口,得以沉浸于民族文化的氛围当中,进而提升对本民族传统文化的认知和敬意,民族课间操作为新涌现的体育活动样式,贴合全面实施素质教育的趋向,成为破除传统教育局限的关键突破点,其在增进学生体质健康的同时,切实地强化了组织纪律及集体主义教育,跟时代发展的节律同频共进。

1.2 拓展民族课间操教育功能多元维度

在传统与变革的视角下深度剖析民族课间操,披露其在教育范畴中的多样功能,它超越了体育锻炼的单一维度范畴,囊括思想品德、审美、能力发展及智力开发等多类教育范畴,这类带有多功能属性的活动为学生综合素质的全面提升提供了坚实后盾。以云南省民族课间操实践作蓝本开展研究,有利于厘清多民族国家民族教育中“多元”与“一体”的复杂关系,通过打造供全体成员共享、凸显多元文化诉求的教育情境,引导“多元”文化元素深度融入“统一体”,这对少数民族地区乃至中西部民族杂居区域开展民族团结进步教育意义极大。依托民族课间操实践,积极造就各族师生的中华民族共同体意识,着力构建从文化认知、自觉过渡到认同、自信的教育路线,大力推进中华优秀传统文化的创造性转化及创新性发展,使其冲破时代性与阶级性的枷锁,实现崭新的突破,民族课间操在提升学生身体素质素养的同时,极大增强了学生的文化认同感以及民族自豪感,为学生的全面成长筑牢了坚实根基,同样为全国民族课间操的普及供给了新颖的理论视角与实践途径。

1.3 契合国家政策与素质教育目标实现

民族课间操推广实践跟国家强化、改进新时代学校体育工作的政策导向高度契合,是落实素质教育目标的关键之举,将非遗融入课间操这一活动,为珍贵文化遗产的保护与传承探索出可行途径,就如云南省红河州石屏县坝心小学,该校把当地的彝族烟盒舞融入到课间操,成功跻身

全国中小学阳光体育活动案例行列,切实凸显了这一举措的实践意义,民族课间操实践在增强学生的民族凝聚力以及增进文化认同感方面起到积极作用,对构建和谐社会有着不可小觑的促进意义。

1.4 创新体育教育模式与促进学生全面发展

云南省大力推动民族传统文化融入课间操,这是对传统体育教育模式的深度创新探索,它突破了传统课间操形式单一的藩篱,有效增进了学生参与的热情与兴致,如同蒙自大落就小学把传统霸王鞭与轮滑运动科学结合,创出了课间操的全新模样,该创新实践的可行性研究存在多方面实际意义,不仅能明显提升学生对民族文化的认同感,切实促进身体强健,充实学校的文化生活,还为体育教育模式创新赋予了新的活力元素,强力带动学生在德、智、体、美、劳等多层面的全面成长,积极跟随国家政策的号召,为非物质文化遗产的保护传承添砖加瓦,进一步强化民族的凝聚力,对推动教育发展和进步有着积极而深远的意义。

2 耿马县民族课间操典型案例的深度剖析与文化探寻

2.1 追本溯源:耿马县民族课间操身体动作的探究

耿马县边境中学结合当地民族特性,选定了傣族孔雀舞作为民族课间操的融合成分,傣族舞基本体态以“三道弯”与“一顺边”为典型特点,“三道弯”为傣族舞蹈中极有代表性的体态,舞者身体多个部位勾勒出优美的曲线,具体呈现为身体有三道弯、手臂有三道弯以及腿部有三道弯。这种体态不光体现了傣族舞蹈的柔美与灵动,还呈现出傣族人民对自然美的倾慕,而“一顺边”说的是舞蹈时顺手和顺脚同时往一侧出的动律与体态,这种体态出自傣族人民的劳动生活,类似挑水、晒粮这样,体现出傣族人民生活中的智慧和艺术创作的天赋。

就基本动作而言,傣族舞的柔肩与抖肩动作呈现出女性柔美、细腻的特性,依靠肩膀的柔软性与灵活性,传递出欢快、高涨的情感,拍手及跳跃动作依靠双手快速拍打胸前和腰间来达成,以及单脚跳、双脚跳等各式各样的跳跃形式,表现出傣族舞蹈的轻逸与灵动。孔雀开屏动作借助模仿孔雀开屏的神态,表现出女性的柔美与高雅,为傣族舞蹈特色显著的舞蹈造型,脚部动作以做勾绷脚动作为主,造就三道弯的脚型,基本脚位种类繁多,其中有正步、丁字步、小之字步等,进一步增添了傣族舞的表现魅力。

傣族舞基本手型与手位同样特色鲜明,包含有掌型、弯曲状掌型、冠的模样型、嘴的模样型、爪的模样型和叶的模样型等基本手型,还有一位展翅、二位抱翅、三位双合翅等多样手位,这些手型及手位不光增添了傣族舞的动作表现,还赋予舞蹈更多的文化底蕴和艺术风采,傣族舞的律动与动律同样独具一格,正面起伏动作与侧面起伏动作借助身体作上下起伏和左右摆动,呈现出傣族舞蹈的韵

律与节奏，脚部的正步起伏依靠踢腿和勾脚动作，更进一步增添了舞蹈的动态美感。

2.2 系统革新：民族文化的创新实践

耿马县的民族课间操结合了傣族传统舞蹈元素，傣族舞文化内涵呈现丰富多样，其动作和造型受自然环境、宗教信仰的影响十分显著，傣族老百姓生活在亚热带地带，自然环境佳美，孔雀被当作圣鸟，于是傣族舞当中有大量模仿孔雀的动作，就如“三道弯”造型跟孔雀开屏等。傣族信奉小乘佛教，舞蹈中的诸多动作与造型也受佛教雕塑影响，傣族舞蹈的好些动作出自傣族人民的劳动生活，如同“一顺边”舞姿是从傣族姑娘挑水、扬场时的步子和身体形态衍生的，舞蹈里的脚部动作与身体律动同样模仿了傣族人民劳动时的动作，诸如大象从容漫步、孔雀自在行走等，傣族舞蹈并非只是艺术表现形式，还是傣族实现社会交际与文化遗产的重要手段，傣族民众在众多节日和社交活动场合表演舞蹈，靠舞蹈呈现自身的文化底蕴，促进社会互动与文化传播。

跟随时代的变迁，傣族舞蹈的传承碰到新的挑战，某些传统的舞蹈形式及技艺逐渐被人们抛在脑后，年轻的这一代对傣族舞蹈的了解及兴趣相对有限，为保护和传承这一极为宝贵的民族艺术遗产，舞蹈机构及学者积极介入，凭借多种手段对傣族舞蹈进行保护跟传承，在现代舞蹈跟健身操的编创事宜里，傣族舞跟课间操形式的融合成为一种创新的实践方式，把傣族舞“三道弯”体态和传统课间操动作组合到一起，使舞蹈在刚直与柔顺之间构成鲜明对比。

2.3 政策引领：民族团结教育与课间操的融合

耿马县位处云南省边境区域，是一个多民族一起聚居的县，拥有大量的民族文化资源，耿马县把铸牢中华民族共同体意识作为主要线索，全力推动民族团结进步事业创新迈进，经由实施“党建引领、精神家园、跨越发展、保障改善百姓民生、中华优秀传统文化传承发展、民族教育振兴”等八大提升工程，耿马县全面推进了民族团结进步进学校等相关活动，把民族团结教育融入进学校的日常教学和校园文化建设里，形成了全面覆盖、层次分明的民族团结教育体系。

在学校课间操编排与落实的过程中，耿马县教育部门和各学校把民族文化的独特魅力充分发挥，把民族团结教育跟体育活动紧密结合，课间操不再仅仅属于简单的体育锻炼范畴，而是转变为一种带有民族文化内涵及教育意义的活动形式，采用精心编排，课间操融入了当地傣族、佤族等少数民族传统的舞蹈动作、音乐元素与服饰文化，让学生在参与体育锻炼期间，能直观体验到民族文化别具一格的魅力。

采用将民族团结教育跟课间操搭配起来，不仅为学生的校园生活增添了色彩，还为民族文化的传承、民族团结意识的增强给出了新的途径和办法，这种新颖的教育模式，

不仅让学生在健身的同时体悟民族文化的魅力，还为筑牢中华民族共同体意识打下了坚实的基础。

2.4 当代形塑：校园文化与民族文化的有机结合

在现今这个时代，校园文化作为学校教育的核心组成，承载着提高学生综合水平、塑造学生价值理念以及传承优秀文化的重要任务，而民族课间操作为一种别样的校园文化实践形式，凭借其生动好玩、具有民族特色的途径，成为校园文化跟民族文化融洽结合的典型，在云南省耿马县，民族课间操的普及与实施，不仅为学生的体育锻炼增添了新形式，而且在校园文化建设进程中发挥了不可替代的意义。

耿马县位处云南省边境范围，是一处多民族共同聚居的区域，有着缤纷多彩的民族文化资源，这里的少数民族课间操，恰恰是在这样的文化背景里孕育诞生，它不再是传统定义上的体育活动，而是一种把民族文化内涵融合其中的校园文化活动，通过把民族舞蹈跟现代健美操整合到一起，耿马县民族课间操为传统课间操赋予了新生命与文化价值。

这种别具一格的校园文化样式，为学生的课余生活带去了丰富的转变，以往的课间操往往比较单调，而民族课间操凭借其特有的民族风格与文化内涵，吸引更多学生去关注和参与，学生们穿着色彩夺目的民族服饰，伴着欢快的民族旋律，跳着饱含节奏感的民族舞蹈，整个校园呈现出活力与生机的景象，课间操不单单是锻炼体能的手段，更成了一个体现民族文化、增强文化自信的关键舞台。

3 启示与建议

3.1 深化动作解析，推动标准化教学

耿马县民族课间操对傣族舞肢体动作的深度探索，为民族课间操的教学给出了范例依据，为进一步把教学质量提升，各学校应构建由体育教师、民族文化专家、舞蹈专业人士组成的专项工作群组，全面梳理民族舞蹈动作体系，就动作解析这方面而言，不但要标记动作的标准形态、发力关键与文化寓意，还应结合运动生理学的相关知识，探究动作对青少年身体机能进步的促进作用，做出图文并茂、兼具科学属性与文化属性的标准化动作解析手册。

在教学实施阶段，采取分层教学模式，依照小学、初中、高中不同年龄段学生的身体成长特点和运动本事，恰当安排动作难度，小学阶段以趣味性明显、简单就学会的基础动作为主，仿若模仿孔雀的简易手部姿势与脚步位移；初中阶段增添了动作组合与节奏方面的变化；高中阶段更看重动作的艺术性与表现力。充分借助现代信息技术，采用三维动作捕捉技术制作高质量教学视频，结合上VR/AR技术，构建沉浸式学习空间，使学生能够更直观、恰当地掌握民族课间操动作，搭建线上学习平台，供应动作示范、练习教导、互动答疑等功能，做到线上线下教学的深度交融，保证民族文化元素在传承之际的准确与规范程度。

3.2 构建传承体系，激发创新活力

针对傣族舞蹈传承面临的阻碍以及民族课间操在文化传承上的创新实践，必须构建“学校-社会-家庭”三位一体的民族文化遗产体系，从学校相关层面看，把民族文化课程放进校本课程体系里，开发囊括民族舞蹈、音乐、服饰、习俗等内容的系列课程。招请民间艺人担任客座教师，按周期开展现场教学和文化讲座；跟舞蹈院校、艺术团体合作，组织教师投身专业培训，提升教师民族文化授课能力，筹建民族文化遗产实践基地，开展民族课间操编排、民族舞蹈演绎等实践活动，政府需拿出相关政策，激励文化机构、非遗传承基地跟学校构建长期合作关系，为学生搭建参观学习、实践体验的平台。引导学生参加非遗文化节、民族文化展览等相关活动，让学生近距离体悟民族文化的魅力，引导企业去赞助民族文化遗产项目，开办专项基金，支持学校开展民族课间操方面的创新活动，依靠家长会、亲子活动等形式实现，为家长普及民族文化内容，引导家长加入民族文化活动行列，诸如家庭民族舞蹈赛、民族文化知识竞赛之类，营造适合家庭文化传承的良好气场。搭建民族课间操创新奖励体系，组织全县乃至全省规模的民族课间操创编大赛，鼓励师生一块儿参与课间操的编排创新，把现代流行元素、科技元素与民族文化恰当融合起来，在传承的基础上唤起民族课间操的创新活力，带动更多学生积极投身民族文化遗产。

3.3 强化政策落地，拓展教育维度

借鉴耿马县把民族团结教育和课间操整合的经验，各地教育部门应进一步推进相关政策落地开展，编定具体的民族团结教育课间操实施细则，厘清课程目标、内容准则、教学技巧和考核办法，将民族团结教育融汇到课间操的编排里面，不只要把多民族舞蹈动作融入，还应系统构建民族文化知识讲解模块，就像采用课间操前的微课堂、动作分解时进行文化阐释等做法，讲解各民族的历史知识、习俗以及艺术特色；添加民族音乐赏析的相关内容，让学生明白不同民族音乐的风格特点及文化内涵。构建多样化的考核评价体系，从学生参与的活跃程度、动作的规范状况、民族文化知识的掌握情形等多维度评价，周期性开展民族团结教育课间操评比活动，配置专家评审团对各学校的课间操实施评估，选出好的案例进行推广，采用以评促建的手段，鼓励各学校积极去探索创新，把民族课间操打造成铸牢中华民族共同体意识的鲜活课堂与关键载体，加强对政策实施阶段的监督与反馈，即刻发现问题随后调整优化，保障政策成功落实。

3.4 优化文化融合，丰富校园生态

基于民族课间操在实现校园文化与民族文化融合上的积极效应，学校要进一步革新两者的融合手段，就品牌建设这一方面而言，基于民族课间操构建特色校园文化品牌，做出长期的品牌发展谋划，按周期举办民族文化节、

课间操展演、民族文化创意大赛等系列活动，邀请家长以及社区居民参与活动，加大品牌影响力力度。把民族课间操跟学校的德育、智育、美育等工作有效结合，构建全面且多层次的校园文化育人体系，在校园环境建设事宜中，扩充投入量级，在校园里设置民族文化宣传栏、文化长廊、主题雕塑之类的，呈现民族课间操的动作剖析、文化典故、创编经过等内容，营造浓郁的民族文化格调。采用校园广播、校报、网站等宣传平台，定时推送民族文化知识跟课间操活动动态，倡导学生组建民族文化社团，诸如民族舞蹈社、民族音乐坊、民族服饰工作室等，开展民族舞蹈原创、民族音乐演奏呈现、民族服饰设计制作等事宜，学校为社团给予场地、设备、师资等相关支持，引导社团参与校内外文化交流活动，增添校园文化色彩，助力民族文化在校园中扎根发芽，逐步增强学生在文化上的认同与归属程度，造就饱含民族情怀和文化自信的新时代青少年。

4 结语

本文以云南省耿马县边境中学的民族课间操为研究对象，研究揭示了民族课间操在教育教学、文化传承、民族团结等范畴的多元意义，耿马县把傣族孔雀舞等民族文化元素融入课间操，不仅为体育教育内涵增添内容，以“三道弯”“一顺边”等特色动作增进学生身体协调性及美感认知，还借助创新的实际行动，把民族舞蹈从传统节庆活动场景移到校园日常，为民族文化遗产搭建了“以动育人”的新路径。在政策的引领带动下，民族课间操成为夯实中华民族共同体意识的具象载体，多民族文化元素的综合编排，使学生在肢体活动里体悟文化多元性，切实增进了民族团结与文化认同，研究也表明，民族课间操的推广跟深化仍面临不少挑战，动作标准化教学体系完善程度欠佳，部分学校存在文化内涵传递浅尝辄止、教学资源整合不足；社会参与情况有待进一步改善，家庭与社会在文化传承里的协同功效尚未充分展现；政策实施落地期间，考核评价机制的科学性与动态调整能力仍要进一步加强，这些问题掣肘着民族课间操教育功能的全面施展，急切需要教育界、文化界和政策制定者一起破难题。

民族课间操的发展需把“守正创新”作为立足点，不断加深对文化内涵的挖掘与现代教育技术的融合，跟着教育改革的深入推进步伐，民族课间操有潜力成为兼备文化内涵与教育温度的特色教育品牌，为新时代民族地区教育实现高质量发展、中华优秀传统文化开展创新性传承提供可持续的实践范例。

基金项目：2025 年度云南省教育厅科学研究基金项目：云南省边境中学民族课间操的典型案例分析与启示——以耿马县为例（课题编号：2025Y1126）。

【参考文献】

[1]孙强,刘海元.美国《学校课间体育活动指引》解析及启示[J].体育学刊,2023,30(3):120-128.

- [2]周莹.中小学大课间融入民族传统体育文化路径研究[J].武当,2023(9):61-63.
- [3]赵祉淳,杜盈珏,朱苡婷.云南省中小学大课间融入民族健身操的可行性研究[J].文体用品与科技,2022(22):169-171.
- [4]周金辰.体教融合背景下民族传统体育赋能中小学课间操的价值探究[A].2024 第二届四川省体育科学大会论文报告会论文集[C].成都:四川省体育科学学会,2024.
- [5]宋家娥.云南少数民族文化元素融入中小学体育大课间活动的实践探究[J].体育世界,2024(2):15-17.
- [6]李佳群.新时代民族传统体育在学校体育中融合运用的探究——以民族健身课间操为例[A].2020 年体育史年会论文摘要集[C].北京:国家体育总局体育文化发展中心,2020.
- [7]潘辛.高校民族民间舞课堂中地方民间舞蹈资源的融合实践策略[J].尚舞,2023(23):111-113.
- [8]周静.阳光体育背景下的特色课间操文化传播与发展研究[J].高教学刊,2016(3):187-188.
- [9]张艳庆.新课标视角下大课间体育活动实施方案研究[J].湖北体育科技,2017,36(8):719-721.

作者简介:刘云奇(1998—),男,汉族,云南临沧人,硕士在读,昆明学院体育学院,研究方向:体育教学;姜旭锴(2002—),男,汉族,黑龙江鸡西人,硕士在读,昆明学院,研究方向:运动训练;*通讯作者:周明(1965—),女,汉族,四川成都人,昆明学院体育学院,硕士生导师,教授,研究方向:学校体育学。