

龙、狮,是中华民俗文化最具代表性的象征,也是蕴含民族精神的载体。

舞龙舞狮,是流传已久的传统运动项目,也是节庆活动的经典展示项目。舞龙舞狮,有着中华优秀传统文化的基因,有着民族精神演绎的精彩,一直受到社会各界的喜爱,同样在上海市行知实验中学获得了蓬勃发展的生机。

上海市行知实验中学,是在伟大的人民教育家陶行知创办的育才学校旧址上于1993年重建的一所完全中学。学校弘扬“千教万教教人求真,千学万学学做真人”的校训,坚持“实验行知,求真创造”的办学理念,引导师生创造着一个个优异成绩。学校先后获得多项国家级、市级荣誉,成为区域内较有影响力的区实验性、示范性高中,并被推介为“家门口的好学校”。2017年11月,学校被批准为“上海市特色普通高中建设第三批项目学校”。

值得一提的是,以发扬人民教育家陶行知思想和精神为己任的行知实验中学,对舞龙舞狮作了育人性、文化性、渗透性、多元性的多重开发,使舞龙舞狮具有教育的意味、文化的韵味和行知的寻味。舞龙舞狮,成为学校节庆和重大活动的“品牌项目”,学校每年举行运动会,龙狮腾跃、双龙点睛,成为标配,以此拉开序幕,显得特别精神和耀眼。

学校将舞龙舞狮作为弘扬中华优秀传统文化、非遗进校园的重头戏,进行了传承文化的深度挖掘;将舞龙舞狮作为践行陶行知思想、精神的新载体,进行了知行合一的良好示范;将舞龙舞狮作为展现校园文化的新窗口,进行了朝气蓬勃的形象塑造;将舞龙舞狮作为素质育人的新途径,进行了由外及里的艺术培育。如今,这个由高中体育专项化改革而引发的“校园一绝”正展现出迷人的风采、育人的精彩。



画龙点睛：传承中华优秀传统文化

舞狮践行：弘扬行知实验不凡精神

舞龙舞狮：舞出文化 舞出精神 舞出前程

——上海市行知实验中学舞龙舞狮为市非遗进校园优秀传习基地

精美舞姿

舞龙舞狮 捷报飞传

近日,一则信息让行知实验中学沉浸在兴奋与光荣的气氛中,经上海市文教结合工作协调小组办公室、上海市青少年学生校外活动联席会议办公室批准,上海市行知实验中学舞龙舞狮基地被命名为“中华优秀传统文化研习暨上海市非遗进校园优秀传习基地”。

舞龙舞狮是行知实验中学的品牌项目,获得“上海市非遗进校园优秀传习基地”属实至名归。这是一张该校自舞龙舞狮开展以来的《成绩单》:

2014年至2017年,连续四年参加上海市学生龙文化全能赛龙狮项目比赛,荣获一等奖6个、二等奖4个;学校获体育道德风尚奖。

2015年9月,参加浦东国际龙狮文化节活动,获上海市校园龙狮文化展演最佳才艺奖;10月,受邀参加第九届上海山国际民间艺术节展演活动;12月,受邀参加由上海师范大学中国非物质文化遗产传承研究中心举办的“青春师大非道行·龙跃校园迎新春——上海市学生舞龙文化邀请展示会”。

2016年9月,参加“绿地集团杯”上海市第二届市民运动会暨第六届龙狮总决赛,获龙狮传统一等奖、高中组舞龙自选一等奖、初中组舞龙自选二等奖;11月,行实龙狮队参加全国第九届舞龙舞狮锦标赛上,获少年组亚军;12月,2016上海市最佳阳光体育系列奖项主题活动“最佳体育社团”提名奖。

2017年11月,参加2017第十届全国舞龙舞狮锦标赛,获少年组舞龙传统套路第二名、舞龙自选套路第二名;11月,参加上海城市业余联赛“练塘古镇”上海市第七届舞龙舞狮锦标赛,获舞龙自选套路亚军;参加2017年上海城市业余联赛“礼谦杯”上海市舞龙精英赛,获初中队三等奖、高中队二等奖。

同时,行知实验中学龙狮教学团队获2015年度“宝山区青年五四奖章”(集体)称号。

舞龙舞狮,不仅让行知实验中学师生舞出了运动佳绩,而且让行知实验中学校园文化韵味了,更让行知精神得到了发扬光大。

源远流长：中华优秀传统文化的结晶

在中华民族的心目中,龙,代表了吉祥、尊贵、勇猛,更是权力的象征;狮,则外形威武,动作刚劲,神态多变。龙狮运动,是中华民族的文化瑰宝,距今有2000多年的历史。

民族传统文化的神韵

舞龙舞狮,象征着兴旺和吉祥,富有浓厚的民族色彩和独特的传统艺术性,是中华民族璀璨文化的精华。在人们的记忆中,锣鼓伴奏,龙随乐舞,这是一个场面壮观的画面。舞龙结合着跳跃、扑腾、登高、翻转、踩球等高难动作,让人喜闻乐见。因此,舞龙舞狮活动成为喜庆佳

节的最佳的民间活动。

如今的龙狮运动,已经从民间文体活动演变成一项集武术、杂技、艺术为一体的体育文化运动,其技艺发展水平之高,遍及范围之广,还有其未来多元化发展的前景,处处显示着这个古老的健身娱乐项目的时代新魅力。舞龙舞狮,在世界各地产生了极大的影响,获得了各族人民的青睐,代代相传,经久不衰,由此形成了丰富灿烂的民族传统文化——龙狮文化。

龙狮精神的文化寻味

学校认为,龙狮精神,渗透着中华优

秀传统文化,是一种不屈不挠、勇于拼搏、奋发努力、知难而上的精神,更是一种崇尚群体、凝聚合力、敢于创新的精神。具体包括勇于拼搏、脚踏实地、求真创新、团队协作等。

第一,勇于拼搏。“勇”,勇敢,胆量;“拼搏”,旨在尽最大的力量,倾自己的所有,积极努力,去实现自己的目标。

第二,脚踏实地。比喻做事踏实,认真。主要是指观念务实、干事踏实、讲究现实。

第三,求真创新。传承决不是仅仅习得,更重要的是有所创新,使知识增益。在龙狮表演中,需要舞者具有灵活的步伐、巧妙的手法,才能将龙狮表演得惟妙

文化重塑：龙狮精神进入校园的演绎

学校对龙狮文化及其精神进校园,进行了校本化的演绎和全方位的架构,龙狮精神传文化,知行合一育真人。

“龙狮”校园文化特色

学校引入非遗项目“龙狮文化”,并植入到教育活动和体育教学的方方面面,充分挖掘可开发可利用的优秀龙狮文化

资源,在师生的认知结构和情意结构中逐步形成以内化和体现“龙狮精神”及“真人教育”为核心的价值观,形成丰富的“龙狮”校园文化特色,全面提升师生可持续发展的软实力和学校的办学质量。

学校以龙狮文化为文化建设的品牌,挖掘龙狮文化的精神内涵,并和学校“实验行知,求真创造”的办学理念相结合,从内隐和外显两个层面提炼、构建出

校本特色的龙狮文化,内隐层面如办学目标、课程目标等,外显层面如宣传栏、黑板报、校刊、校园网站等,并将其落实于学校的制度、行为、活动和物化设施中,激励师生对校园精神文化的认同感和自豪感,增强学校的凝聚力和向心力。

学校通过校园文化、班级文化和课堂文化等领域,开展“龙狮文化”的熏陶和引领,帮助学生养成“惯于耐心与踏

科学嫁接：知行合一成为学生的实践

舞龙舞狮,与发扬陶行知的“真人精神”相结合,与学做“真人”的实践相呼应。

“小先生制”显传统优势

“小先生”,是行知实验中学学生学习陶行知教育思想,学做“真人”的重要实践,也是知行合一培养核心素养的有效载体。这项传统在舞龙舞狮活动中,也得到了充分展现。

在人人体验式舞龙舞狮活动中,学校积极探索推行“小先生制”。由学校龙狮队队员发挥自身的特长,把自己所学到的舞龙舞狮动作技术教授给其他学生,与他们分享在训练比赛中的付出与收获,使每个学生都明白不仅要发扬龙狮精神,更要传承中华文化。在该活动中,坚持行知先生倡导的知行合一的教学理念,给学生搭建了展示平台,以彰显

知行合一的风范。

“小先生”像模像样

徐夏燕是“行实龙狮队”的一名女“龙头”,给人干练、阳光、积极向上的感觉。谈起参加学校龙狮队的感受,她滔滔不绝:“龙狮队成员都是由不同班级的同学组成,增进了同学之间的了解,也使整个年级更加团结,还学到很多中华优秀

课程深化：龙狮文化进入教学的天地

舞龙舞狮,进入课程,排入课表,这是行知龙狮文化校本化的必由之路,也是让全体学生接受中华优秀传统文化的重要载体。

体育专项化改革的载体

抱腰、上腿、上肩、坐头,一个个动作连贯有序;板凳青、竹梯青、高桩青,舞完传统套路,再练自创动作……行知实验中学的操场上,一节“舞狮训练课”正在进行,狮头狮尾在骄阳下跃动,“校园黄飞鸿”们个个汗流浹背。

按专项开课、按兴趣编班、小班化教学,一场中学体育课的“大变验”,正在上海校园兴起。作为

沪上施行高中体育专项化改革的首批试点学校之一,行知实验中学通过在武术专项课上引入“龙狮”这样的中国传统民俗,让过去略显枯燥单一的体育课,变成学生们感受传统体育文化的课堂。

在项目运行过程中,学校编写了龙文化课程方案,建构了特色鲜明的龙文化课程体系,撰写了舞龙校本教材《飞龙乘云》,把龙狮教学融入体育常规教学中,开展了人人会舞龙活动,成立舞龙舞狮特色社团,注重普及与提高相结合。

构建龙狮特色的教学文化

龙狮项目,是将传统体育、舞蹈、音乐与美术等融为一体的综合艺术。学校在音、体、美、综合实践课程中,将舞龙舞

狮作为元素,进行了融入性的嫁接:——体育课堂,是师生身心体验和生命成长的舞台,也是师生龙狮文化的形成基础和价值体现的重要平台。在“龙狮精神”引领下,教学中主要关注学生的学习方式、教师的引导方式、师生的思维方式和行为习惯等方面的特征。同时,还进一步研究“龙狮精神”对体育课堂教学文化的影响以及由此形成的课堂教学文化特征的具体内涵;——音乐学科,开展龙狮音乐作品特点、绘画龙狮作品等;——综合实践课程,带领学生开展龙狮主题研究,制作龙狮作品等。通过课堂中的这些拓展内容,不仅丰富学生对龙狮文化的理解,而且促进学生学习能力的提高。

惟肖、生动活泼,更需要培养学生探求“真知”、感悟“真情”、品味“真趣”,学会做人,在道德、知识、技能、心态等方面健康成长,成为“知、行、意”合一的“真人”。

第四,团队协作。团队协作是一种为达到既定目标所显现出来的自愿合作和协同努力的精神。它可以调动团队成员的所有资源和才智,并且会自动地驱除所有不和谐和不公正现象,同时会给予那些诚心、大公无私的奉献者适当的回报。如果团队合作是出于自觉自愿时,它必将会产生一股强大且持久的力量。龙狮活动,能够加强学生之间的沟通和交流,培养他们团队和创造精神。最重要的一点是,借助这一运动,能对学生进行形象演示和贴切教育,传播一种思想,树立一种意识,弘扬一种精神,使广大学生领略中华民族深厚的民族文化魅力,领会蕴含其中的民族精神,培养学生民族意识和民族精神。

杨卫红校长说,“现在的学生对传统文化了解得太少,学校借龙狮这个项目,一方面是增进学生对优秀传统文化的认识,增加认同感,让每一个学生都能体验舞龙(狮),另一方面是增强学生体质,培养学生团队合作精神,磨练坚强意志,让校园更有生气。”

舞龙舞狮运动能联络人与人之间的感情,增强民族认同感,提高民族凝聚力,对参与者的身心发展具有积极意义。它不仅可以提高学生素质,培养学生意志品质,而且能将中华民族的优良传统发扬光大,将中华民族文化的精髓代代传承。

学校积极开展人人会舞龙体体验活动,在相关特色活动中,让师生了解龙狮文化,从而拓宽视野境界、提高运动技能、锻炼身体体质、丰富文化生活,最终提升人文素养,从而提高学校的办学品位,更好地推进素质教育。

实、善于思维与想象、乐于交流与合作、勇于实践与创新”等良好的习惯,进一步塑造创新人格,拓展兴趣、激发好奇、确立自信、学做“真人”。

龙狮文化活动亮点

学校注重龙狮文化活动的演绎和深化:一是围绕龙狮文化,开展一系列德育实践活动,让学生的思想道德素养在活动中不断升华。如利用晨会、班会、队会,围绕如何传承龙狮文化,做时代“真人”开展主题活动等。

二是开展丰富多彩的校园文化活

传统文化方面的知识。经常出去参加比赛,增长了很多见识,丰富了个人阅历。很庆幸在学校能有这样一个学习的机会。”她讲起话来很流畅,有层次感,龙狮学习给她成长带来了很大的益处。黄嘉宇是班级体育委员,是龙狮队中的另一名“龙头”。在临近高三面对繁重的学业压力时,觉得以后舞龙(狮)的时间和机会越来越少。但两位学生却义无反顾,说:“如果有需要,我们还会来帮助‘新鲜血液’练习,比如他们需要替补什么的,我们也都可以及时过来参加。”站在

一旁的杨校长不无感慨地说:“他们每天都在教其他同学学习舞龙,而且教得非常好,这正是陶行知先生所一直倡导的‘小先生’教育理念,全校学生的舞龙体验活动,普及效果十分明显。”

舞龙舞狮训练,对团队的协作要求很高,能提高学生沟通能力、控制情绪能力、解决问题能力等。舞狮动作一旦不同步,就会导致配合失误,需要搭档的小伙伴们寻找默契,从交流中获得进步和成长。队员王晖说:“舞龙这项运动,能增进同学之间的友谊。”

感言

舞龙狮 做真人 传文化

杨卫红

舞龙舞狮在行知实验中学校园的诞生、发展和成熟,有着天时地利人和的优势。

文化传承,是舞龙舞狮在校园蓬勃开展的基因。中华优秀传统文化,是身为中国人的骄傲和精髓。而舞龙舞狮,又是民族史上具有深厚底蕴的非物质文化遗产,从某种意义上说,龙狮文化,凝聚着中华民族的伟大精神,聚集着中华民族的优秀品格。作为龙的传人,理应了解、理解和传承中华优秀传统文化的身姿,看到了非遗传承的魅力。

行知血脉,是舞龙舞狮在校园持续开展的动力,我校以践行陶行知教育思想为宗旨,学做“真人”,是对学生的

基本要求。陶行知的许多教诲,与中华优秀传统文化相连,与素质育人相关,而舞龙舞狮中,能够将行知实验中奉行的育人主旨得到更完美、更切实的落地,两者相得益彰,相辅相成,可以说,行知是精神内涵,舞龙狮是外在形象,两者融合,可以展现出行实人的舞龙狮之貌,表现出舞龙狮人的行知之韵。

多元渗透,是舞龙舞狮在校园有序开展的脉动。舞龙舞狮,不仅是高中体育专项化发展的“重头戏”,也是特色办学、课程建设的“组合拳”,对校园文化的重塑、行知精神的演绎、素质育人的深化,都产生了极大的影响。

舞龙舞狮,让我们感受了中华优秀传统文化的灿烂,体验了非遗民俗之花的清新,坚定了文化立校的信念,清晰了特色办学的路子,舞出文化,舞出精神,舞出前程。

(作者为上海市行知实验中学校长)