

井陘拉花在小學體育傳承的價值、困境與對策

焦艷香

天津師範大學體育科學學院，天津

收稿日期：2025年8月7日；錄用日期：2025年9月13日；發布日期：2025年10月9日

摘 要

井陘拉花是中華傳統文化的一部分，在學校體育中推廣有助於增強學生的本土文化自信，以此為契機通過體育活動提高學生的身體素質，培養團隊合作精神和協調能力。本文運用文獻資料、訪談法等方法，基於中華傳統文化傳承視域，研究了民俗體育項目在小學體育發展中的價值、困境與路徑，分析了井陘拉花的主要流派與特點、對學生體質提升的作用以及在文化傳承中的重要性。旨在促進井陘拉花的傳承、推廣和創新，可對我國校園體育的進展產生重要影響。

关键词

民俗體育，井陘拉花，小學體育，文化傳承，發展路徑

The Value, Challenges, and Strategies of Jingxing Lahua Inheritance in Primary School Physical Education

Yanxiang Jiao

College of Sports Science, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: August 7, 2025; accepted: September 13, 2025; published: October 9, 2025

Abstract

As an integral part of Chinese traditional culture, Jingxing Lahua's promotion in school physical education helps enhance students' confidence in their local culture. Taking this as an opportunity, it improves students' physical fitness through sports activities while fostering teamwork and coordination skills. This study employs methods such as literature review and Interview method to examine the value, challenges, and pathways of folk sports in primary school physical education from the perspective of Chinese traditional cultural heritage. It analyzes the main schools and characteristics

of Jingxing Lahua, its role in enhancing students' physical health, and its significance in cultural preservation. The research aims to promote the inheritance, dissemination, and innovation of Jingxing Lahua, which could have a substantial impact on the development of school sports in China.

Keywords

Folk Sports, Jingxing Lahua, Primary School Physical Education, Cultural Inheritance, Development Path

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

党的二十大报告指出中华优秀传统文化是维系民族精神的纽带，推广传统文化能激发学生文化自信和民族自豪感为实现中华民族伟大复兴和全面发展提供精神动力[1]。随着社会变迁和文化交融的深入，许多富有特色的传统民俗体育项目正逐渐边缘化，其文化传承与创新发​​展遭遇前所未有的困境。与此同时，受制于民俗体育自身项目体系的庞杂性，以及学校教育在专业师资、课程资源等方面的现实局限，将民俗体育有效纳入学校体育教学体系仍存在显著的实践难题。这一现状不仅影响着传统文化的赓续，也对学校体育课程的多元发展提出了新的挑战[2]。近年来，在国家《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》等政策引导下，我国非遗校本课程建设取得显著进展，各地积极开展实践探索。然而，当前发展仍存在诸多制约因素：部分地区的课程建设尚未得到充分重视，课程体系缺乏科学规划与系统设计，同时面临专业师资匮乏、教学水平参差不齐等问题。在体育教育领域，非遗校本课程的实践探索不断深化，传统武术、舞龙舞狮等特色项目逐步融入学校体育教学，为课程内容注入新的文化活力。随着教育理念的革新和现代技术的赋能，非遗校本课程在体育教育中的价值将进一步凸显。未来，仍需在课程体系优化、师资队伍建​​设等方面持续发力，以提升教学实效，推动非遗文化的活态传承与创新发​​展[3]。井陘拉花是河北三大民间舞种之一，以庄旺、南固底和东南正三大流派为代表，各派在动作编排、情感表达及文化象征上各具特色。庄旺拉花源于爱情传说，动作柔美；南固底拉花具戏剧性，步伐顿挫有力；东南正拉花反映战乱苦难，动作模拟跋涉艰辛[4]。其共有的“刚柔相济”特质及丰富的肢体动作，既增强身体协调性，也承载了井陘地区的历史记忆与民俗审美，成为中华传统舞蹈文化的重要组成部分。在学校推广井陘拉花能让学生体验文化多样性增强民族认同感凝聚力，培养团队合作精神促进身心健康发展。因此，学校可以鼓励学生对井陘拉花进行改造使其更加适应现代社会，推动传统文化的创新性转化和创造性发展。将民俗体育引入校园可以很好地发挥体育教师的主动性，学生学习民俗体育项目能增强其对传统文化的“体验感”“获得感”“赞同感”，使身体更强壮心情更愉悦的同时还能增强他们的归属感和凝聚力提升民族自信心。传承学角度看井陘拉花传承分为自然传承和社会传承，包括民间传承、舞台传播和校园教育三个层次。自然传承即民间传承，社会传承有舞台演出传播和校园拉花教学普及[5]。以民俗体育为媒介在学校这个充满活力的地方积极传播中华传统优秀文化，不仅能满足“增强体质”和“培育心灵”的需求，对于解决“培养什么人”这种关键问题，对推动国家文化繁荣发展具有重要意义。

本文通过中国知网、维普等数据库检索平台，以“井陘拉花”、“民俗体育”、“发展路径”为主题词进行文献检索，对国内当前民俗体育传承及相关研究成果进行梳理和分析，了解民俗体育与学校传承之间的联系，为后续民俗体育传承发展提供理论基础。通过线下访谈井陘第一小学的两名体育教师，了

解学校体育课程内容安排、以及探访拉花传承人在拉花传承中面临的问题，以便于更好地设计井陘拉花在校的传承路径。

2. 井陘拉花在学校的发展价值

2.1. 井陘拉花对学生体质提升的作用

传统的课间操时间短且形式固定学生难以充分活动身体且无法达到预期增强体质享受乐趣的锻炼效果。而且练习内容单一缺乏趣味儿创新，学生练习过程中很容易感到没有意思提不起兴趣，难以激发学生参与体育锻炼的热情和积极性。2022年新修订的《中华人民共和国体育法》将“国家实行青少年和学校体育活动促进计划”写入法条，从国家法律层面为优先发展青少年体育做出顶层设计。党的二十大报告明确提出“加强青少年体育工作，让青少年拥有充满欢笑、健康和幸福的成长期，学校鼓励学生投身户外锻炼，点燃青少年的体育兴趣确保每天至少两小时体育活动时间”。在这个背景下，将井陘拉花与学校的日常课间操结合起来编排带有拉花特色课间操，不仅能很好地提起学生对体育的兴趣还能使身体得到全面锻炼缓解学习压力，在此基础上还能接受艺术的熏陶提升审美和文化素养实现学校体育与传统文化艺术融合发展和谐共生[6]。井陘拉花节奏清晰动作轻盈且趣味十足把它引入校园可以调动学生参与体育锻炼的积极性，还有利于小学课程体系的多元化建设。井陘拉花作为一种民俗运动兼具体育的竞技性、观赏性与舞蹈的艺术性。练习井陘拉花可以充分锻炼身体多个部位的肌肉增强自身对机体的掌控能力从而塑造出优美挺拔的体态让人富有气质。此外，井陘拉花练习伴随着动听的音乐节奏在跳动过程中，能让练习者沉浸在音乐与舞蹈营造的热烈氛围中不知不觉中实现锻炼身体的效果。沉浸式的练习体验和独特的视听感受，可以让练习者减轻学习压力宣泄不良情绪起到陶冶情操、愉悦身心的效果。

2.2. 井陘拉花在学校体育教育中的传承价值探析

学校体育工作要主动贯彻总书记重要指示精神，要让全体师生充分感受到中华优秀体育文化的独特魅力理解并实现其核心价值，将民族体育元素融入社会主义核心价值观教育体系，让民族体育成为开展传统文化教育的有效载体。将井陘拉花引入小学体育能给学生带来不一样的教学体验达到提升课堂趣味性的效果。与常见球类项目相比，井陘拉花的扭肩、转腕、旋臂、提膝和转足等动作，不仅能有效促进身体健康，还能塑造拉花艺术的独特风格。这些技巧在提升舞者肢体协调性的同时，也增强了躯干的灵活控制。此外，其趣味性和放松特质可以吸引学生更积极地参与体育课堂，从而培养他们对运动的兴趣和热情。为学生提供了丰富多彩的社交活动有助于学生增强对民族文化的认同感。井陘拉花在校的传承能使教学内容更加丰富多彩，提高了学生体育的兴趣和参与度，增进文化认同感，是活跃校园文化的有效手段[7]。

3. 井陘拉花在学校体育中面临的困境

3.1. 教师群体存在认知不足，部分甚至存在系统性偏差

当前，学校体育教师群体主要由从事竞技体育教学的专业人才构成，在民俗体育的理论知识与实践技能方面存在不足，仅通过简单地照搬西方体育文化来填补自身知识体系的空缺，这不仅导致我国体育教师在教育研究中的主体意识逐渐淡薄，思想体系陷入混乱而负责民俗体育教学的师资则涵盖校内教师与外聘教师两类。与此同时，受限于师资数量，不少民俗体育教师以兼职身份授课，亟待补充既深谙民俗文化教学内涵，又能精准开展技能传授的复合型人才。多数学校体育教师对民俗体育项目的认知尚停留在表层，仅少数教师具备较为系统的专业知识储备，还必须认识到，中国体育教师研究在价值论层面具有不可或缺的重要性，必须高度警惕文化影响带来的侵蚀与同化风险，坚决抵御其对我国本土体育文

化的破坏,同时消除其在我国体育研究的基本观念、观察视角、文化创新意识和体育实践能力等方面所产生的不良控制与影响[8]。

3.2. “非遗”原生态环境变迁致传承式微

河北是众多民族共同生活的地方,不同民族文化在这里相互交流、融合,共同孕育了众多艺术形式。例如井陉拉花、唐山地秧歌等。井陉拉花这种民间歌舞源远流长是当地文化一个标志性符号[9]。随着社会快速发展人们物质生活条件变化,导致生产和生活方式、思维模式以及价值观念转变。减弱了民俗体育的地域特色,人们没时间和精力参加民俗体育活动,导致民间体育传承者年龄结构偏大面临后继乏人的问题,比如,井陉拉花市级以上代表性传承人的年龄均在60岁以上,国家级传承人武新全的年龄为84岁,表明传承人队伍老龄化严重,进而使一些传统民俗体育项目逐渐消失[10]。

3.3. 井陉拉花动作难度大、表演复杂不易普及

井陉拉花虽归于秧歌这一广泛民间舞蹈但有独特艺术魅力和鲜明个性特征。常由六人或十二人表演象征“六合同春”。每一件道具都有独特象征意义:伞代表风调雨顺,包袱象征丰衣足食,太平板和霸王鞭寓意四季平安和文治武功,花瓶则代表平安美满。井陉拉花有较高艺术价值和复杂动作要求,此外道具多种考究也给学校带来经济负担影响其在校园普及。拉花作为课间操虽普及面广但传承深度上不足学生对拉花艺术的理解有限动作上难以达到真正的舞蹈标准[11]。

4. 井陉拉花在学校体育中的发展路径

4.1. 拆除文化认知围墙,促进“结构化共识”的形成

传承中华优秀传统文化是不可逆转的历史潮流,我们要推动民俗体育等领域的创新实践。以井陉拉花运动为例,作为龙文化的一部分,这项运动不仅在国内激发了民众的民族自豪感和精神共鸣,还在国际上获得了积极评价,深远地增强了中华民族的共同认同感。尽管井陉拉花运动展现了多样性、亲民性和民俗性等优势,也暴露出其移植和推广的难度,限制了发展的空间。这对井陉拉花的宣传工作提出了新要求,同时也对活动的组织与实施提出了更高的挑战。因此,需要让学生认识到井陉拉花的特征与价值,并吸引更多有志之士为其发展出谋划策,充分发挥优秀人才的组织与实施能力,为井陉拉花的创新发展注入新动力[12]。

4.2. 开发课程计划,创作个性化教材

将传承转移到学校体育教学上来,学校可购买校外服务来解决资源不足问题,将井陉拉花传承从校内延伸到校外让学生在国内外实践中获取知识积累经验。可依据当地文化习俗和学校实际教学将井陉拉花融入学校体育教育体系,将其编排进校本课间操制作校本教材微课资源,例如:将井陉拉花中的典型动作创编为顺口溜辅助记忆动作及教学。如雁南飞动作,口诀为“双脚大八稳站定,双手侧起似雁行。拧肩扭臂身稍后,双腿颤悠展翅情。”如迎风扇动作,口诀为“一手持扇划弧开,拧腰侧身步慢抬。另手摆动来配合,刚柔并济迎风采。”如颤拉弓动作,口诀为“进要蹲来退要蹬,双臂拉开像拉弓。拧腰侧身腿颤动,刚劲之中显柔功。”详细解读井陉拉花的文化内涵、规则和具体方法等。教学原则需依据井陉拉花的特性充分展现其娱乐与健身价值,调动学生的积极性和主动性挖掘学生潜力培养学生学习兴趣和锻炼意识,让学生在学习过程中全面、规范地掌握技术与战术并具备相应竞技能力实现强身健体的目标。

4.3. 基于学生主动参与的教学理念,构建校园民俗体育文化氛围

学校可组织拉花比赛和艺术展演,以学生的特长和学科背景设计针对性教学方案推动学习与传承。

首先利用学生社团创造文化推广环境。其次开展社会实践活动以增加学分的形式激励学生参与民间文化的保护与发展。如深入民间实地考察用摄影等手段记录传承情况与拉花传承人交流理解拉花的历史。最后增强国家对传统体育文化传承的政策扶持和经济支持[13]。

5. 结语

井陘拉花作为国家级非物质文化遗产在艺术欣赏、教育意义和文化遗产方面的价值深远。学习井陘拉花,可以展示学生们积极向上的精神风貌,还可以利用更新文化观念、制定课程计划等途径,促进拉花传承、推广和创新。随着非物质文化遗产与校园体育联系加强能够使中华优秀传统文化更好得到推广使其影响更广泛、传播更深远。

参考文献

- [1] 中共中央关于认真学习宣传贯彻党的二十大精神的决定[N]. 人民日报, 2022-10-31(001).
- [2] 关卓帆, 丁伟. 民俗体育融入学校体育课程的价值、困境及路径[J]. 当代体育科技, 2024, 14(31): 66-70.
- [3] 李莲. 非遗体育校本课程的文化再生产逻辑——以纳溪班打狮子为例[C]//中国智慧工程研究会. 2025 素质教育创新发展交流会议论文集(上册). 2025: 67-69.
- [4] 帅天赋. 舞蹈编创中非遗元素的转换与应用——以井陘拉花为例[J]. 戏剧之家, 2024(30): 131-133.
- [5] 李美虹, 刘航羽. 非遗舞蹈“井陘拉花”的传承发展研究[J]. 大众文艺, 2024(1): 3-5.
- [6] 张华. 将井陘拉花融入中小校园课间操的创新尝试[J]. 科教文汇(下旬刊), 2013(9): 144-145.
- [7] 张文硕, 汤厚荣, 姚愉辉. 民族传统体育项目融入高校体育教学的价值、困境、建设路径[C]//中国体育科学学会武术与民族传统体育分会, 中国敦煌吐鲁番学会体育卫生研究会, 中国岩画学会体育岩画研究专业委员会, 全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术), 全国学校体育联盟(中华武术). 第六届中国体育非物质文化遗产大会论文集. 2024: 63-64.
- [8] 刘羨, 安丽娜. 我国体育教师教育价值的选择研究[J]. 体育文化导刊, 2015(11): 136-139.
- [9] 张玉丹. 探究河北民间舞蹈井陘拉花的传承与发展以及教学应用[D]: [硕士学位论文]. 南充: 西华师范大学, 2017.
- [10] 朱亚娜. 山西晋南民俗体育的现状调查与发展对策研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2016.
- [11] 安莹. 河北传统井陘拉花舞蹈形态的叙事性探析[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳音乐学院, 2023.
- [12] 卜宏波, 王树明. 校地民俗体育文化场: 意涵特征、时代诉求及建构路径[J/OL]. 成都体育学院学报, 2024: 1-9. <https://doi.org/10.15942/j.jcsu.2024.06.29>, 2025-04-28.
- [13] 何玲莎. 地方音乐传承在艺术学校教学的实践探究——以井陘拉花音乐为例[J]. 大众文艺, 2021(18): 146-147.