



扫码订阅
微信公众号



扫码订阅
《贵州教育报》

当“戏剧活化石”遇上青春节拍 德江民族中学“傩韵操”让非遗活起来

本报记者 杨凯



大课间铃一响,德江县民族中学的操场便换了节奏。没有流行的电子配乐,鼓点一起,全校学生列队站定,抬手、拧腰、跨步、转身——古朴的手势与挺拔的身姿叠在一起,队形开合间透出一股庄重肃穆的气势。这是学校每天的大课间,也是“傩韵操”时间。

德江傩戏被誉为“中国戏剧活化石”,是当地最具代表性的国家级非物质文化遗产。如今,这门曾经只在傩堂、在乡间仪式上出现的古老艺术,被学校改编成一套人人可学、天天可练的“傩韵操”,融进体育课、大课间、课后服务和社团活动,成为校园文化里不可或缺的一块拼图。

1

从一方傩堂到一方操场: 一套全校学生的“通用教材”

“作为民族中学,传承本土民族文化、落实立德树人、培育学生文化自信,是我们核心的育人目标。”校长刘强说。长期以来,传统校园体育、德育活动形式较为单一,缺少本土特色;而另一边,德江傩戏虽底蕴深厚、传承久远,民间传承人却普遍年龄偏大,青年传承力量薄弱。

一边是亟待注入活力的校园生活,一边是亟须后继之人的古老技艺。2010年,德江民族中学启动“民族文化进校园”项目,把傩文化请进校园,并从傩戏中提炼经典手势、步伐与体态动作,结合中学生身心发展特点和体育课程标准,融合体操的节奏规律,创编出适宜全校普及的“傩韵操”。

传统傩戏仪式复杂、动作难度大、表演时间长,直接搬进课堂显然行不通。创编团队做的第一件事是“做减法”——剥离繁琐的仪式内容,保留核心的文化动作符号;删减高难度特技动作,优化动作幅度与运动强度;统一成套节奏,适配中学生的体能特点;弱化民俗的神秘色彩,强化文化教育与体育健身功能。

减掉的是门槛,留下的是神韵。整套操动作大方、节奏清晰、简单易学,既保留了傩文化的古朴韵味,又兼具健身性、规范性和观赏性。其中最具标志性的是校本化改编形成的“八大步伐”:端公步、关爷步、先锋步、九洲步、开山步、罡步、撒网步、秦童步。

八个取自德江传统傩戏的经典步法,被拆解成一个个可以拆解、可以慢放、可以反复打磨的教学单元,最终变成全校学生都能上手的“通用教材”。

2

一招一式里的功夫:训练场上的细节

“傩韵操”看着古朴舒展,真要做出来,并不容易。授课教师安晓芬把难点拆得很细:一是肢体韵律,动作要圆、要沉,不能飘;二是神态气场,眼神要定,精气神要提起来;三是节奏把控,鼓点与动作必须严丝合缝;四是动作协调性,手、眼、身、步要同时到位。“传统技艺专业性强,不经过系统练习很难掌握。”她说。

因此,课堂上的训练往往是从“拆”开始的。先练手势——掌心、手位、手腕的翻转,一个动作定住不动,教师逐一从队列间走过,抬一抬学生的手腕、压一压手肘;再练步伐——八大步伐一个过一个,先原地体会重心,再向前行进,最后加上转身与队形变换;等到手脚都顺了,才配上鼓点合成成套。慢练、分解练、跟着口令数节拍练,是每

节“傩韵操”课的常态。最难的是神态。起初,不少学生只是机械地比画动作,眼神散、气口浮,看起来像做广播操。教师便带着学生一遍遍体会傩戏动作里那股庄重沉稳的劲头:出手要有分量,落脚要有根基,亮相时目光要稳稳地送到前方。一个八拍反复磨上十几遍,直到整个方阵的呼吸和鼓点合成同一个节奏。

“初期学生动作生硬、节奏不稳,但经过反复练习后进步非常明显。”安晓芬说。训练场上的变化常常发生在细微处:原本内向、不爱运动的学生,站在队伍里从低头含胸到抬头挺胸;课后主动围过来请教手位、追着教师看示范的学生多了起来;还有学生回到家里对着视频自己打卡练习。每学期的“傩韵操”班级比赛,则把这种变化推到台前——

人人参与、全员上场,一个方阵就是一个班集体,整齐的展演背后是一次次课余加练磨出来的默契。

此外,学校还将“傩韵操”纳入体育常规教学与大课间活动,专项教师团队与常态化展演机制同步跟上。2025年,该校教师杨天勇申报的课题《非遗育人视域下傩韵操“学—练—赛—评”一体化教学模式探究》经铜仁市教育局、铜仁学院联合评审立项,把课堂教学、日常训练、竞赛展演和成果评价串成闭环。

校园之外,另一条“传帮带”的通道也在同步打通。学校定期邀请县文化馆和非遗代表性传承人入校培训授课,让学生有机会近距离观看原汁原味的傩艺表演。古朴的面具、厚重的唱腔、讲究的步法,把课本里的“非遗”变成了眼前活生生的艺术。

3

机制的托底:让老技艺长出新枝

谈到引入傩戏的初衷,校长刘强说得实在:要让非遗传承融入校园文化建设,打造“一校一品”的民族文化特色校园,让学生在日常锻炼中感知家乡文化、厚植家国情怀,实现以体育人、以文化人。

在他看来,“非遗进校园”最怕“热闹一阵、冷清一年”。学校的做法是把它嵌进制度里:课程上,“傩韵操”纳入体育常规教学与大课间活动,同时开设非遗兴趣小组和校本拓展课程;师资上,组建专项体育教学团队,定期邀请文化馆和非遗代表性传承人进校;资源上,打造校园傩文化展示区,配齐音响、道具、教学视频;机制上,建立常态化训练、学期展演、年度竞赛、成果评价的运行模式。

“我们的原则是不挤占教学、融入教学、赋能教学。”刘强说,“傩韵操”教学被安排在体育课时、课后服务和课间的碎片化时间里,与日常文化课互补互促。学校还配备专项经费用于师资培训、道具购置和活动开展,固定课时、专人负责,并把非遗教

学、活动参与和展演成果纳入教师教学评价与学生综合素质评价。

“校园教育已经成为傩文化活态传承的主阵地。”安晓芬对这一点感受强烈。让她印象最深的,是学生的变化。“很多原本内向、不爱运动的学生,通过集体练习、班级展演变得自信开朗、积极主动。学生敢于展示自我、敢于上台表演,自信心和表达能力显著进步。成套动作练习还锻炼了身体协调能力、专注力和执行力。”

八年级的李思晨最喜欢傩戏的手势动作和傩面具展示。“傩动作古朴优美、很有韵味,傩面具造型独特、文化气息浓厚,让我深深感受到家乡传统文化的独特魅力。”她说,学习“傩韵操”最大的收获不只是学会了一套特色体操,更在于了解了德江傩文化的历史 and 意义,锻炼了身体、增强了自信,也懂得了坚持和团结的重要性。

她最难忘的是学校秋季“傩韵操”班级比赛:“我们全班同学刻苦训练、整齐展演,最终获得优异成绩。那一刻我非常自豪,深刻体会到集体力量 and 非遗的魅力。”

邹源锦同学则偏爱整套操的节奏和队形展示。“做操的时候整齐庄重、气势十足,既可以锻炼身体,又能感受到民族文化的厚重感,非常有意。”他的收获更偏“身体记忆”,身体协调性变好了,团队协作意识更强了,也更加了解家乡非遗,增强了文化自信。“近距离观看专业的傩艺表演,让我真正感受到传统艺术的博大精深,也坚定了我学习和传承傩文化的决心。”

挑战依然存在。学生基础参差不齐,动作韵味把握不足;专业师资仍需提升;特色校本资源仍需进一步丰富完善。而更宏观的难题在校园之外——如何让更多年轻人愿意走近傩戏、留在傩戏。

安晓芬和同事们还有一个更“年轻”的想法:创编适合中学生表演的简易傩艺节目,让傩文化既有传统底蕴,又有新时代校园特色。对德江县民族中学而言,非遗从来不是陈列在展板上的名词——它在抬手、一落脚,在学生的身体记忆中,正被一代人踏踏实实地传下去。



德江民族中学“傩韵操”亮相铜仁梵起联赛。

球场见高下 青春见成长

全省U15、U17排球比赛在黔西南举行

本报讯(记者 杨雯)“这个比赛机会难得,希望以后越办越多、越办越好!”9月14日上午,2026年贵州省U15、U17排球比赛在黔西南州兴义市体育中心综合馆开赛。发球声响起,来自全省各地的青少年排球队员迅速进入状态,接发、传球、扣杀、拦网紧密衔接,场边呐喊声此起彼伏。

一个回合中,一名队员飞身救球,二传紧跟调整,主攻跃起扣杀,对方拦网队员同时起跳,排球擦网而过。比分你追我赶,队员们一次次调整站位、寻找战机,也在失误后迅速重整阵脚。

“我们带了U15、U17四个组别,共48名运动员来参赛。”遵义市南白中学代表队教练员王新旺说,此次比赛汇聚全省多个州市同年龄段运动员,与此前开展的U9、U12、U14赛事相衔接,为不同年龄段青少年提供了更多交流竞技的机会。“希望这样的比赛越办越多、越办越好。”

赛场上的较量,也是一次成长的历练。此次比赛由贵州省体育局、贵州省教育厅联合主办,9月14日至20日举行,共有40支队伍参赛,将进行251场比赛。赛事将学校体育教学、课余训练与竞赛交流进一步衔接起来。

近年来,贵州持续深化体教融合,推进“三大球”振兴行动,完善青少年体育赛事体系。围绕不同年龄段持续举办U系列赛事,让更多学生有机会走进正规赛场,在比赛中提高运动技能,也在团队配合、胜负考验中锻炼意志品质。

赛场内,少年们用一次次传球、起跳和扣杀磨炼本领;赛场外,体育与教育持续协同发力。随着青少年赛事体系不断完善,更多孩子将在运动中强健体魄、收获成长,为贵州体育事业发展积蓄后备力量。

“遵义会议精神永放光芒 紧跟核心走好新时代的长征路” 主题征文火热进行中



扫码查看详情

“重温四渡峥嵘·传承红色薪火” 主题征文与创意绘画征集赛事 正在进行



扫码查看详情

导读

把运动“揉”进骨血

贵定树人中学为青春开出一剂“硬核处方”

■02 综合

上好网络安全课 筑牢青春“防护网”

■04 关注