

民族舞蹈教学实施方案(优质5篇)

方案在各个领域都有着重要的作用，无论是在个人生活中还是在组织管理中，都扮演着至关重要的角色。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

民族舞蹈教学实施方案篇一

长鼓舞是哪个民族的舞蹈

a□满族

b□蒙古族

c□朝鲜族

d□鄂伦春族

答案□c□朝鲜族

解析：长鼓舞是瑶族、朝鲜族的舞蹈。长鼓舞以击打长鼓，边击边舞而得名，具有上千年的历史，始终以其典雅飘逸的舞姿驰名中外。

长鼓的表演，以柔软的扛手、伸肩、鹊雀步等动作为主，以肩挎长鼓，右手持鼓鞭，边跳边敲鼓的形式表演，身、鼓、神融为一体，高度协调统一。其素有朝鲜族舞坛上的一颗明珠之美称，历来备受朝鲜族人民的珍爱。

瑶族长鼓舞流行于广东、广西、湖南等省瑶族聚居地区，多在瑶族传统节日、庆祝丰收、乔迁或是婚礼喜庆的日子表演。朝鲜族长鼓舞是中国朝鲜族自娱和娱人经常跳的舞蹈。长鼓

舞用的鼓是两面的，可是两面的音高是不一样的。在舞蹈中，两只手同时击打鼓的两面。一只手用一尺长的鞭敲打着高音鼓面，另一只手拍打低音鼓面，由于鼓的音高不一样，节奏也不一样，变化多端的鼓点和着优美的舞姿，使人格外的兴奋和愉悦。

这种具有独特民族风韵的舞蹈，包含着一段美丽的感情故事，传说很久以前，瑶山上住着父子3人，老人临终前把家产平分给两个儿子。哥哥贪图钱财，把家产全部占为己有，弟弟冬比只好流浪在外，给人做工为生。盘古王的女儿房莎十三妹看见冬比人品好，下凡与他结为夫妻。冬比的哥哥想用野法害死冬比，霸占房莎十三妹。盘古王明白此事，帮忙冬比击败了哥哥，并把房莎十三妹召回了天庭。监别前，十三妹告诉冬比：南山上有棵树，砍来做个长鼓，打上360个套环，等到十月十六日那天（盘古王婆诞），踏环击鼓，跳上360个圈，就能够象鹰一样飞上天去与她团圆了。冬比按照十三妹的嘱咐，不畏艰危，来到了南山，找到了琴树，做成了长鼓，果然在约定的时间跳了起来，最终飞上天与十三妹团圆了。人们为了纪念这对恩爱的夫妻，以后每逢盘古王婆诞耍歌堂时，都要跳长鼓舞，这种习俗，一向流传到今日。

朝鲜族长鼓起源于印度细腰鼓，又名“杖鼓”，历史曾流行于中原地区。朝鲜族民间乐器。历史悠久、构造独特、音色柔和，常用于歌、舞伴奏和器乐合奏。朝鲜族长鼓起源于印度的细腰鼓。公元4世纪时，细腰鼓经过丝绸之路传入我国中原，而后又东传朝鲜。

朝鲜族长鼓为两面鼓，其两端音高不一样，女性长鼓舞风格优雅，男性长鼓舞活泼潇洒。现代长鼓舞有两种击打法：一为舞者用鼓鞭兼用鼓槌；一为只用鼓鞭不用鼓槌。前者开头只用鼓鞭按慢鞭拍子边击边舞，鼓槌插在长鼓上，舞至高潮时，方抽出鼓槌进行技巧表演。后者则持鼓鞭随乐起舞。

长鼓舞脱胎于传统的“农乐舞”，后经历代艺人改善，长鼓

舞在20世纪初期以独立的表演形式从农乐舞里脱颖而出。

长鼓的表演以柔软的扛手、伸肩、鹊雀步等动作为主，以肩挎长鼓，右手持鼓鞭，边跳边敲鼓的形式表演，身、鼓、神融为一体，高度协调统一。

在舞蹈中，两只手同时击打鼓的两面。一只手用一尺长的鞭敲打着高音鼓面，另一只手拍打低音鼓面，由于鼓的音高不一样，节奏也不一样，变化多端的鼓点和着优美的舞姿，使人格外的兴奋和愉悦。长鼓舞的特点，常常是由慢板起拍逐渐加快，几经跌宕，最终结束在飞快的旋转里，戛然停止，使人热血沸腾、十分激动人心。

舞蹈有独舞、双人舞、群舞等多种形式。新中国成立后，长鼓舞经朝鲜族舞蹈家们的精心改编，增添了新的时代气息和民族特色，使这一艺术形式日趋完善。

民族舞蹈教学实施方案篇二

教学目标：

- 1、通过舞蹈表演培训使学生认识、了解舞蹈。
- 2、使孩子们对舞蹈表演产生浓厚的兴趣，善于用肢体语言表现自己最美丽的一面。
- 3、通过舞蹈特长培训使孩子们的形体得到良好的发展，使孩子们在舞蹈训练中感受舞蹈的乐趣，提高孩子们的审美能力。
- 4、了解我国不同民族舞蹈和外国个别特色舞蹈，在基本功训练的基础上感受舞台表演使孩子们的特长得到充分展示。

学生基本情况

学生只接受过短期的舞蹈训练，大部分学生连压腿、下叉等动作完成都不是很好。由于学员的年龄和基本条件的不同，所以不能要求一律，不能操之过急，软度和开度要在个人原有的基础上逐步提高，因此舞蹈班根据学生情况来进行训练。

要求：

品的理解力、表现力、想象力和创作力，努力为校园文化增添光彩，并为创建学校特色添砖加瓦。

教学内容：

第一阶段：基本内容

1、舞蹈的基本功训练

第二阶段：兴趣培养、分类舞蹈的基本动作体验。

1、民族舞部分：维吾尔族舞蹈、藏族舞蹈、蒙族舞蹈、汉民间舞蹈

第三阶段：完整舞蹈小组合的学习

1、民族舞蹈

2、形体舞蹈

第四阶段：展示

基本内容：

一、培养孩子的优美体态和对艺术的审美能力。

二、训练扎实的基本功如：腰、腿、胯的软度及开度

三、培养孩子听音乐时能找到节拍，动作节拍准确，跳舞有自娱感。

四、培养孩子载歌载舞的习惯和舞蹈时愉快的心态。

五、培养孩子的表现欲望和基本的舞台感觉。

六、在上好音乐课的同时，边训练，边排练节目，

积极准备，更好的完成学校交给的各项任务。

民族舞蹈教学实施方案篇三

随着新学期的开始，学校民族舞社团的活动也开始了新的起点。为了迎接六一前后区教育局的舞蹈检查以及九月份历城区舞蹈大赛，圆满完成本学期的排练任务，特制订民族舞社团活动计划如下：

一、情况分析：

本期社团成员共有24个女生，多数都是二三四年级的孩子，他们的身体柔韧性较好，十分喜欢舞蹈，而且经过上学期一学期的训练，已经具有初步的舞台常识，对民族舞的一些基本步法、手型等都有了初步的了解，但部分学生的吃苦精神不高，不能够长期坚持进行训练，因此本学期要在激发团员的训练热情上适当加以奖惩，结合学生的年龄特点培养学生良好的气质，提高艺术修养，确保比赛任务的圆满完成。

二、活动目标

1、进行部分基本功的训练。

2、了解傣族舞蹈的起源文化，学习傣族舞蹈的基本动作。

3、排练节目《雀舞》，参加历城区舞蹈大赛。

四、具体策略

1、通过教师的示范讲解，学生的讨论和练习，使每个学生懂得简单的舞蹈知识和舞台表演规则，掌握基本功要领。

2、培养学生注意发现身边的艺术，能使自己的生活经验和艺术经验相互联系，尝试用舞蹈的方式美化身边的生活。如：把自己对天气的体验与描绘这种天气的舞蹈联系起来，用自己喜欢的动作表达出自己的体验和感受。

3、启发学生回想自己体验到的各种强烈情感，或观赏聆听表现母爱、友情、欢乐等常见情感的作品，采用分组游戏的形式，将他们与自己体验到的同种情感联系起来进行讨论，并用身体语言表现出来。

4、鼓励学生参与社区或学校的艺术活动，从中学习和感受公共场所的艺术，提高自己的表演能力。

5、通过观看和聆听易于了解的不同地区、不同风格的艺术作品，让学生知道有不同的民族文化。

6、通过每月一次的单元复习和测试，了解学生的学习情况。

五、训练安排：

时间：周四3:30—4:50

地点：二楼舞蹈教室

二月：了解傣族舞蹈的起源文化及特点三月：学习傣族舞蹈基本手形和步法

四月：傣族舞基本动作组合五月：排练舞蹈《雀舞》

六月：舞蹈细节处理。2011年2月

民族舞蹈教学实施方案篇四

江华瑶族自治县的民间舞蹈很多，有长鼓舞、度曼尼舞、伞舞、关刀舞、穿灯舞、蝴蝶舞等等，其中瑶族长鼓舞最能反映瑶族质朴、浪漫的历史和文化，以及瑶族人民的个性和情致，长鼓舞是瑶族民间歌舞的典型代表。表演时，鼓手左手握住长鼓的鼓腰上下翻转，右手随之拍击，边舞边击。表演形式主要有4人合舞、双人对舞等。动作主要有造屋、制鼓、耍鼓、模拟动物、祭祀等。舞姿刚健，风格淳朴。有的还可以在一张八仙桌上手舞长鼓，边打边跳。一般以唢呐、锣鼓伴奏，有时也唱“盘王歌”来助兴。

湘南地区的瑶族，每年的农历十月十六日都要跳芦笙伴奏的长鼓舞，祭奠盘王。传说瑶族始祖盘瓠上山打猎，与一野羊搏斗时跌落悬崖，死在一棵树杈上。人们便挖空树心，剥下羊皮蒙成长鼓，日夜敲打以祭盘王。舞蹈动作是表示盘王及其子孙开辟千家峒的勤劳勇敢；低沉哀怨的芦笙曲，是再现盘王死前的痛苦呻吟；拍击羊皮鼓面，表示为盘王报仇，惩罚山羊；唱盘王歌表示盘王后人对祖先的缅怀和追念。

长鼓瑶语称“播公”，其历史悠久。南宋绍兴二年(1132)五月三日颁发的《十二姓瑶人过山榜文》载：“天子殿前，国王长衫大袖，长腰木鼓，斑衣赤领，琵琶吹唱。”据此，瑶族长鼓已有800多年历史。

“播公”大打72套，中打36套，小打24套。有伐木、锯板、建房、架楼、生产、打猎等动作，是祭祀盘王时不可少的表演活动。旧时瑶民进官府衙门告状也要“播公”。现在，每逢婚姻喜事，欢度节日，喜庆丰收，瑶寨男女老少聚集，都要“播公”。

长鼓按其形状分小、中、大三种。小长鼓亦称短鼓，长

约70—90厘米，鼓腰直径为4—5厘米，两端鼓面直径为8—10厘米；中长鼓亦称长腰鼓或黄泥鼓，长约110—130厘米，鼓腰直径约15—20厘米，两端鼓面直径约25—30厘米；大长鼓亦称赛鼓，长约180—200厘米，鼓腰直径约20—25厘米，两端鼓面直径约30—40厘米。

长鼓通常用沙桐木作材料，牛、羊皮蒙鼓面，

资料

1.2米左右长，中间小，两头大，其中一头又略大三分之一。木心挖空，两头喇叭蒙上精制过的黄羊皮，然后用6至8条染色麻绳拉紧两头黄羊皮，再涂上红、黄、白等色彩，绘上龙凤图案，美化鼓身。跳舞时，舞者用一条彩带绑着两头“鼓颈”，挂在肩上，横于腰间，右手使掌、左手持竹片分别击鼓，随着音乐节拍，即发出“嗒啪嗒梆”的铿锵之声。如果4人以上击鼓，随着音乐节拍，即发出“噼啪蓬平”的浑厚激昂之声。若配之牛角、芒锣、唢呐伴奏，则如古代列队排阵厮杀，鼓角喧天，山鸣谷应，振奋人心。

长鼓舞分“单人舞”、“双人舞”、“群舞”等类型。它有72套表演程式，而每一套又分“起堂”、“移堂”等若干动物细节。其动作特征是粗犷、勇猛、奔放、刚强、雄劲、彪悍、洒脱。不管是跳、跃、蹲、挫或旋转、翻扑、大蹦、仰腾等动态，都表现了瑶族人民热情奔放、坚强勇敢的性格特征。

长鼓的击鼓动作大多是表现生产、生活内容，如建房造屋、犁田种地、摹仿禽兽动作等，形象生动，富有生活气息。击鼓有文打武打之分。文打动作柔和缓慢，武打粗犷豪放；有2人对打、4人对打，也可大群人围成圆圈打，气氛热烈，鼓声洪亮。

长鼓舞大部分反映瑶家人的生产斗争和生活习俗，反映了瑶胞

的思想感情和理想愿望,具有瑶族独特的风格。在表演形式和程式上,都充分表现瑶胞的性格特征和气质。舞蹈的动作粗犷、勇猛、奔放、雄劲、洒脱;节奏明快、敏捷。舞蹈语汇模仿上山落岭、过溪越谷、伐树运木、斗龙伏虎等等,形象生动,一看就懂。瑶族舞蹈几乎全是群众性、广场性的,并且都有一定的道具,如长鼓、花鼓、牛角、阳伞等,构成本民族的风格,为群众喜闻乐见,易于流传。因此,在节日、婚事、宗教、丧葬等各种场合,有歌有舞,热闹非常。

瑶族长鼓舞属于喜庆舞蹈。瑶家逢“过新年”、农历十月十六“耍歌堂”等传统节日,或是喜庆丰收,恭贺新婚等喜庆场合,青年歌贵们即兴而跳,一呼百应,龙腾虎跃,气势磅礴,实在壮观。

民族舞蹈教学实施方案篇五

长鼓舞是瑶族有代表性的民间舞,是瑶族人民主要的自娱自乐形式,也是表现他们生活的一种艺术手段。

长鼓是一种木制的鼓,多用空桐树制作,长约三尺左右,中间小,两头大,形式喇叭。

两头挖空,蒙以羊皮或牛皮,在鼓上绘有色彩龙凤花纹,并在两头系上丝绳,稍一击动,发出冬冬响声。

长鼓舞是击鼓而舞蹈的,每一个动作都必须在鼓上击出各种不同的鼓点,动作的节奏都是重拍向下,才能站稳桩,因而节奏鲜明,动作稳而有力,富有浓厚的民族特色。

瑶族人民世代生活在山区,经常接触到自然界的一些有趣的东西。

他们通过观察,模拟它们的形态动作,形成了长鼓舞动作的又一内容。

如表现禽兽的有金鸡展翅、画眉跳笼、山羊反臂等；表现植物的有大莲花、小莲花、古树缠根等。

这些动作形象生动，富有想象，舞蹈性强，丰富了长鼓舞的艺术表现力。

其它还有一些表现日常生活细节的动作，如舂米、筛米、扎腰带等，也很有生活气息，增添了舞蹈的生活情趣。

另外，过去在特定的祭祀礼中的一些动作，如作揖、伏林、矮拜等，也都成了长鼓舞的表演动作。

瑶族由于支系不同，语言、生活方式、生产方式也不同，所以反映在长鼓舞动作的特点上就有所差异。

有的打法比较活跃，动作带跳跃性，节奏较快，花样变化较多，这种打法以过山瑶为多，常有“武打”之称；有的打法比较稳重，有微小的颤动，动作温和缓慢而且较柔，节奏较慢，这种打法则以土瑶为多，常有“文打”之称。

而且还有高桩、矮桩之别。

高桩是在两腿半蹲的基础上进行，矮桩是在全蹲的基础上进行，尽管打法上各有不同，但还是统一在本民族风格之内，具有共同的特点。

长鼓舞的音乐伴奏以唢呐为主奏，辅以奏鼓。

因为表演的时间不同，场合不一，故有“大吹大打”和“小吹小打”之分。

大吹大打一般是用在还盘王愿的长鼓表演，显得庄严隆重。

小吹小打多用于喜庆等场合，显得热闹活泼。

长鼓舞的音乐也有一定的程式。

进屋先吹“进屋牌”，表演快结束时就吹“收鼓”曲牌，观众离去时就吹“送客”牌，表演才算全部结束。

由于唢呐悠扬悦耳，音色清脆，为长鼓舞增添了色彩。

长鼓舞与人民的生活紧紧联系在一起，所以制作长鼓本身的活动，也被列为舞蹈的表现内容之一，而且表现的动作粗细并蓄，有着朴实的美感。

瑶族长鼓舞具有以下几个艺术特点：

1. 群众性

长鼓舞是一种群众性的舞蹈，不分性别年龄，男女老少都适合参加，不分地点，只要有空地都可以进行舞蹈，且动作简单、易学，除了一些特殊的长鼓舞表演要求一定难度、一定技巧外，群众性的长鼓舞多表现人们平时所熟悉的生活场景，故很容易被人们所接受。

长鼓舞多是为欢庆节日所跳的舞蹈，内容丰富且极富娱乐性等特点，广泛吸引群众参与进来，人们欢聚在一起，拿起长鼓，随心所欲，自由舞蹈，表达出喜悦、欢乐的情绪。

2. 民俗性

长鼓舞舞蹈内容多表现建房、制鼓、开山、挖地、舂米等劳动生活，还有摹仿禽兽动作等，舞蹈生动形象，无论从舞蹈形式还是舞蹈内容，都再现出瑶族人民的生活情景，同时表现出瑶族人民热情豪放、勤劳质朴、勇敢坚毅的性格特质。

瑶族人民遍及全国各地，不同区域的人民有不同的生活习性和风俗习惯，他们的制鼓方式、乐器配置及舞蹈形式都有所

差异，如：广西贺县制鼓时在挖空的鼓腹内放少量小圆石子，击鼓时鼓腹沙沙作响，既有鼓声，又有沙锤效果；广西田林长鼓上配有小铃铛，舞动时能发出清脆的铃声；湖南长鼓舞还配有芦笙一起合演，舞蹈形式也分为“单人舞”、“双人舞”、“集体舞”等。

长鼓舞与民族活动相结合，体现出不同地区瑶族人民风格迥异的艺术文化，它丰富的内涵，浓郁的民俗性，成为传承瑶族民俗文化的载体。

3. 健身性

跳长鼓舞，在击鼓的同时还需要身体各个部位的不同形式和不同程度的活动。

跳长鼓舞以手部动作为主，形式变化多样，一般均左手持鼓，手腕则根据鼓的动作变化而灵活转动，右手则以横拍、竖拍、斜拍、背拍、摇拍等形式击鼓；身体可前倾或后仰，或转身时背鼓拍击，或有扭动上身的动作，如小长鼓中的“半蹲磨鼓”，以双膝为轴，带动上身做磨转；由下而上，同时在胸前转手拍鼓；膝部动作有微蹲、半蹲、全蹲，自然屈伸，颤动而有弹性；脚步动作相对较复杂，有前后推拉步、走对角步、后单脚踢鼓，又或时而绕圈，时而跳身转体，动作轻快、灵活而多变。

长鼓舞通过手部、身体、脚步各部位的运动，不仅增强了关节的灵活性和柔韧性，还提高了人体的灵敏性和协调性，同时由于膝部的不间断蹲起动作，对增强股四头肌、臀大肌力量，减少臀、腹部脂肪都有良好的功效。

由此可见，长鼓舞是一项健身性极佳的运动。

4. 娱乐性

传说长鼓舞最早是为纪念盘王而跳的，每年的盘王节，人们除了祭祀祖先，尽情欢歌外，便是围观长鼓舞表演。

携鼓盛装的青年们，头缠红巾，上插雉羽，在芒锣、牛角、唢呐及歌曲的配合下随乐起舞，歌声悠扬，鼓声雄厚，舞蹈动作粗犷、洒脱而豪放，气氛异常热烈。

也正因为长鼓舞的喜庆气氛浓厚，因此，发展到今天，瑶族人民在“过新年”、农历十月十六“耍歌堂”等传统节日或婚庆、贺丰收等场合，都会拿起长鼓，载歌载舞，共叙欢乐之情。

5. 观赏性

长鼓独具民族特色，是瑶族人民十分喜爱的民间乐器之一。

早在12世纪的宋代，瑶族人民已能制作长鼓，寨寨都有，不相送，不出售，仅作为家传物遗留下来。

明清以前长鼓形制较多，有普长鼓和特大长鼓，在普通长鼓中又有长鼓和短鼓之分。

明代顾炎武《天下群国利病书》载：衡赛盘古……以木为鼓，圆径一斗余，中空两头大，四尺者谓长鼓；二尺者谓之短鼓。

长鼓既是长鼓舞中的伴奏乐器，又是舞蹈中的道具，每逢喜庆之日都有长鼓舞表演。

同时，由于瑶族长鼓制作精致，外观精美，富有浓郁民族风格，因此又成为一件古朴而精致的民族工艺品。

长鼓以及舞蹈时色彩艳丽的服饰，手工精巧的配饰，成为瑶族民间艺术的典范，传承着瑶族悠久而古老的民族艺术文化。

另外，长鼓舞的内容和形式还与一定时期的政治、经济、社

会状况相关联，反映出某个时期人们的思想观、价值观，与人们的生活息息相关，是瑶族民族文化的缩影，是传承瑶族民族文化极具代表性的作品。

6. 审美性

长鼓舞表演赋予舞者和观者在听觉和视觉上以美的享受。

长鼓舞音乐古朴典雅，节奏鲜明，旋律优美，情绪热烈，舞蹈律动感强，这一极具民族特色的音乐，深深打动听者的心灵，令舞者、观者无不产生心旷神怡的感受。

长鼓舞舞蹈人数众多，服装整洁、艳丽，场面之壮观强烈冲击着观者的视觉；舞者热情、奔放的动作，引领在场所有人都陶醉于舞蹈艺术的美感之中。

二、瑶族长鼓舞在民族舞教学中的作用

瑶族长鼓舞是民间舞的一种，它与民间生活息息相关，它的内容极其丰富，是各种民间艺术及其他艺术取之不尽、用之不竭的源泉。

1. 有助于学生领会民族舞蹈的动作要领和风格特点

瑶族长鼓舞与我国藏民族的舞蹈在动作上有共同的风格特点，都可以概括成“弹”、“扭”、“稳”、“矮”四个字。

“弹”即指像弹簧一样颤动，可分为“屈弹”和“拧弹”。

“屈弹”即舞蹈时上下屈膝。

这一动作正是瑶族人民和藏族人民上山、下山、背背篓、挑担子等身体律动的写照。

“拧弹”即舞蹈时侧身而过，拧身而让，绕身而转，贴身而

舞。

然而，进一步深化这一动律的则是以人体的膝、胯、肩三个关节相对而拧所构成特有的竖型“三道拧”，它与傣族民间舞中的s型“三道弯”有着根本的区别。

它的形成与瑶族人民常年居住于深山峻岭之中，藏族人民居住在高原地带，山高坡陡，道路狭窄，行路需侧身，迎面要相让，挑担换肩等劳动生活息息相关。

“扭”，即在身体运动时通过扭腰侧身所构成最常见的动作姿态。

“稳”，指舞步要平稳有力。

“矮”，即腿部全蹲，重心全在腿上，这就要求表演者要有非凡的腿力。

如果没有超人的力量，往往无法胜任长鼓舞的36套或72套的舞蹈动作。

这几个基本动作贯穿整个长鼓舞表演之中，是瑶族人民劳动生活的模拟与提炼，是山地民族文化的一个缩影，再现了瑶族人民在极其恶劣的自然环境里，长期超重地负荷、付出艰辛的劳动以维持生活的场景。

除以上特点外，瑶族长鼓舞与藏族舞的各种动作技巧也相同，如：蹲转、单腿跨转、趟身绷子、滚毛等。

在教学中把这两种舞蹈进行比较性教学，让学生同时感受到两个不同民族有着同样风格特点的舞蹈动作，便于他们深入领会舞蹈的动作要领和风格特点。

它们都具有纯朴、粗犷、豪放，柔美的特点，种类丰富，形

式多样，两个民族的舞蹈都体现了阳刚美与柔和美的统一。

当然，二者也有不同之处，如瑶族长鼓舞是以击鼓而舞，每一个动作都必须在鼓上击出不同的鼓点，因而也形成了节奏鲜明、动作稳健有力的特点；而藏舞是以袖而舞，以摆、陶、撩、甩等动作为主，形成了弦子的恬静、温和、优美、流畅的美感特性。

2. 有助于学生领悟民族舞蹈独特的审美蕴涵

就舞蹈艺术而言，激烈的动作，磅礴的气势，绚烂的色彩等形象表现出来的美，就是阳刚之美；腾空飞越，舒展飘逸的舞姿，欢乐和谐的节奏，柔和协调的色彩，富于曲线的形体中显现出来的美，就是阴柔之美。

瑶族长鼓舞和藏族舞都具有阳刚美与柔和美相统一的审美蕴涵。

瑶族长鼓舞的阳刚之美，主要体现在手与脚的功夫上。

脚以点步蹲、大八字蹲、马点步蹲、弓点步蹲、剪刀步蹲、拐脚蹲为主，此种主要以“蹲”为主的动作姿势，是瑶族长鼓舞的独特姿势，具有鲜明的民族性，这种姿势沉稳而有力，给人以阳刚之气的愉悦，而长鼓舞的“屈膝”和“弓腰”等舞蹈动作，换位时必须“拧身”而过，这种“曲”的身姿和“拧”的换位，通过线条表现出来，使节奏鲜明，动作简洁稳健而有力，表现一种曲线美，同时也更加柔和，富有感染力。

瑶族长鼓舞作为瑶族文化最富于特征的一部分，在其漫长的发展演变过程中，已经渗入到瑶族人民生产、生活的诸多层面，并形成了独特的审美特征，成为瑶族民族文化的重要标志。

其主要动作不仅与瑶族人民的生产劳动、生活环境、生活习俗息息相关，而且与瑶族人民的民族性格、民族精神紧密相联。

随着社会历史的发展，使得民族文化艺术有了进一步的发展，各民族灿烂的文化艺术从此获得了新生。

长鼓舞也在不断的丰富和发展。

其表演形式逐渐多样化，表演内容愈加广泛，更具有艺术的审美价值和时代的精神风貌，其承载的民族文化更加厚重，已迅速发展成为举世瞩目的具有民族特色的社会主义舞蹈艺术。

瑶族长鼓舞现已成为国家非物质文化遗产的一部分，受到了前所未有的重视和保护。

众所周知，中国民间舞蹈是在民族交往中逐步融合、发展而形成的。

许多民族之间有着深远的血缘关系，这种血缘关系也表现在文化上。

一些民间舞蹈中，常常是你中有我，我中与你，或兼收并蓄，或形成新的形式。

这种文化血缘的因素促进了中国民间舞蹈的发展和艺术风格的形成。

一斑窥豹，举一反三，只要领略了一种民族舞蹈的审美蕴涵，就有助于学生领悟其他民族舞蹈的艺术要义。

所以，针对瑶族居住地学校中瑶族学生多的特点，我们在引导学生深入领会长鼓舞的艺术魅力的基础上，再相机引导他

们学习、领悟别的民族舞，就会水到渠成，事半功倍。

我国各民族民间舞蹈形式多样，题材丰富，56个民族都有很多自己的反映时代生活的舞蹈艺术。

随着我国经济和文化的发展，中华民族舞蹈将会上升到一个新的台阶，将会有更多、更好、更丰富的舞蹈类型呈现出来。

它们会更贴切生动地反映本民族的生活习俗、思想情感，使中华民族民间舞蹈更加完美，更加具有生命力与感染力，并将以其独特的民族艺术魅力，丰富舞蹈艺术，丰富人类的精神生活。

参考文献：

[1]陆良民. 瑶族长鼓舞及其音乐特色[j].中国音乐, 04期.

[2]黎里. 浅论瑶族长鼓舞[j].民族论坛, 1991年04期.

[3]王桂忠, 张晓丹, 吴武彪. 广东瑶族长鼓舞的健身娱乐价值及文化特征研究[j].广州体育学院学报, 期.

[4]刘涛. 瑶族长鼓舞的文化背景及审美特征[j].文山师范高等专科学校学报, 01期.