



一、开学啦



张老师：“龙”自古以来一直是中华民族的精神图腾，对我们有着深远的影响，你们知道哪些关于“龙”的风俗习惯呢？



1 壮壮：二月初二龙抬头，妈妈会带我去理发，希望我能健康成长，鸿运当头。

2 浩浩：我知道，人们还会通过舞龙的方式祈祷来年好收成。



张老师：关于龙的风俗还有很多，如吃龙食、赛龙舟、引龙线等。今天我们就一起化身“小龙人”，一起舞龙祈福吧！

二、开讲啦



张老师：九只猴子想吃附近的水果，可它们的脚被绳子缠在了一起。一开始九只猴子往各个方向去拿水果，结果谁都没吃上。这时有一只聪明的猴子说：“大家都跟着我，我们朝同一个方向走。”在猴子们的共同努力下，九只猴子都吃上了水果。



乐乐：领头的猴子可真聪明！

2 壮壮：团结就是力量！



3 张老师：其实，舞龙最重要的就是大家的团结配合。希望大家在舞龙过程中也能做到心往一处想，劲往一处使，争做小龙人。



三、开练啦

快速曲线起伏行进

龙头带领龙身各把位逆时针（或顺时针）方向跑大圆场，行进中，各把位通过“直立高擎龙”、“矮步端龙”的不断变化，龙体做上下流线起伏行进。



活动一：模仿游龙



张老师：同学们，你心目中龙是怎么腾飞游动的？和的小伙伴们一起试着模仿龙的游动姿态吧！



1 壮壮：龙应该像“S”型一样上下起伏，大家跟着我，我来当龙头！

2 浩浩：游起来咯……哎呀！壮壮你一会儿快一会儿慢，我和乐乐总是撞在一起。



3 乐乐：我们之间的距离忽远忽近，龙肚都塌在下面，一点都不威风。

4 张老师：同学们别着急！还记得舞龙最重要的是什么吗？团结！壮壮你先慢一点，大家统一好速度再来尝试一下。

5 乐乐：统一了速度，拉开了距离，龙果然舒展了许多！

6 张老师：太棒了，如果在行进时身体也随着龙上下起伏，那就更好啦！



活动二：人龙合一



1 乐乐：浩浩你那节龙飞得好高啊，我这为什么不行呢？

2 浩浩：龙往上飞的时候，我就站直身子尽量往上举，龙往下落的时候，我就半蹲着走。



3 壮壮：还要灵活调整两手之间的距离。腾飞的时候，就缩短距离，这样才能飞得高；下落的时候，就蹲下增长距离，平举在胸前。

张老师：想要将龙舞活了，我们得根据龙的动作，灵活的调整持把的手法以及身体的姿态。下面我们就通过一个小游戏，看看你们人龙合一了吗？



游戏：超人矮人走

9人一组游龙行进，进入高山区域变身为超人，两手高举龙杆过头顶直立行走；进入山洞区域变身为矮人，两手平举龙杆屈膝半蹲行走。



乐乐：我就是龙，我要跟着龙一起上下飞舞！

活动三：协作成龙



1 浩浩：我和前面同学总是同时举龙，不是很顺畅，应该怎么调整呢？

2 壮壮：你太着急了，应该像多米诺骨牌一样依次衔接。



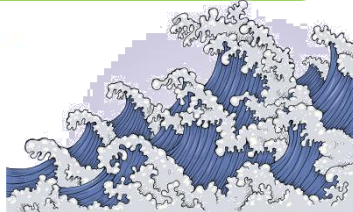
3 乐乐：等前面同学带动你向上，感觉到拉力时，你再顺势上举。

4 张老师：这就是舞龙中常出现的“抢把”问题，证明你们之间的配合还不够默契哦。下面我们就通过一个游戏来培养大家的默契。



游戏（2）：人形造浪机

多人一组手拉手依次通过深蹲、直立形成“海浪”，看看哪组的“海浪”连绵不断，衔接紧密。



1 壮壮：我们舞龙要像海浪一样一浪接一浪。

2 浩浩：这次我们默契配合，肯定能让龙舞得更顺畅！



3 乐乐：我们还可以通过依次报数的方式提醒后面的同学。

1 2 3 4 5

4 浩浩：乐乐的方法真管用，我听到前面同学报数后再举龙，顺畅多了！



四、开赛啦

一、游龙过障碍：

一条龙从起点出发，依次穿越场地内设置的障碍，到达打卡点回答与舞龙运动相关民俗文化知识有关的问题，回答完成所有打卡点问题用时短者胜。

问题：（1）说出龙的各部位与哪些动物相似。

（2）说出1个与龙有关的故事。

（3）说出1个与龙有关的风俗习惯。

（4）说出一个包含“龙”字或与龙有关的成语。



二、游龙戏珠：

在指定区域内，9人持龙，1人持龙珠。1分钟内，9人龙龙头龙尾相连包围住龙珠，用时短者获胜。1分钟内龙珠未被抓住，则龙珠胜。

三、游龙摆“pose”：

请同学们，在3分钟时间内，按图摆出造型多的队伍胜。



成绩 小组	游龙过障碍用时(秒)	游龙戏珠(秒)	游龙摆 pose(个)
第一组			
第二组			
第三组			
第四组			



1 壮壮：我的力气大，我继续舞龙头！

2 乐乐：我跑的快，我来做龙尾。



3 浩浩：我们一起加油，肯定能行！

2 张老师：你们能根据自身情况在团队中找到合适的位置，相互配合，老师相信你们一定可以！



四、开评啦

张老师：小龙人们，根据自己的表现，给自己打个分吧！

要求	评价	自评	互评	建议
在舞龙过程中团结协作，相互帮助				
在舞龙过程中遇到问题不埋怨队友，积极解决问题				
根据自身情况，找到自己在龙队中合适的位置				
了解有关于舞龙的传统民俗文化，风俗习惯				
把握合适的距离，做到龙形舒展流畅				
能否在舞龙中体会圆弧曲线自然之美				

四、开悟啦

张老师：今天的“小龙人体验之旅”即将接近尾声，在今天的体验中，你都有哪些体会？可以围绕下面的关键词，谈谈自己的感受。



壮壮：可以根据各人的优势，进行不同的分工，我力气大，就适合舞龙头。

浩浩：同伴没做好时不能抱怨，要换位思考，包容同伴，试着帮他解决问题，毕竟我们是一个团队吗！

乐乐：龙图腾是多个部落动物图腾的结合，这是祖先告诉我们要团结！
.....