

非遗活化视域下峨眉刺舞蹈化转译的创新实践研究

李雪

四川工商学院

摘要: 本文以峨眉派传统兵器“峨眉刺”为研究对象,探讨其在非遗活化视域下的舞蹈化转译实践路径。通过对峨眉刺六十四式进行结构分析与动作重构,提取出具有表现力与安全性的核心动作语汇,并结合音乐节奏与教学逻辑,设计适用于高校体育与艺术融合课程的舞段结构。文章在X高校开展融合课程实验,涵盖教学设计、分组训练、动作评估与文化认同反馈等环节。研究表明,峨眉刺舞蹈化方案具备良好的教学适配性与文化传播价值,能有效提升学生身体素质与传统文化理解力。最后,文章指出当前实践中的不足,并提出未来在技术辅助、教学分层与推广路径上的优化建议,为传统兵器类非遗项目在现代教育场景中的转化提供参考。

关键词: 峨眉刺; 非物质文化遗产; 舞蹈化转译; 体育融合课程; 高校教学实践

DOI: 10.65976/3080-0374.2026.07.070

在非物质文化遗产保护和活化的大背景之下,怎样把传统技艺同现代教育、大众审美结合起来,就成了一个值得探究的现实问题。峨眉刺属于中国传统冷兵器,起源于峨眉武术体系,具备实战性和观赏性,特有的短兵技法以及刚柔并济的特点,在民间流传甚广。随着武术实战功能的退位,峨眉刺逐渐从人们的生活当中消失,传承和传播也面临着“技艺难复现、文化难入心”的困境。在非遗活化理念的引领之下,使峨眉刺由原来的对抗性工具向体育化、艺术化的方向发展,一方面可以丰富传统体育的表现形式,另一方面也符合当下高校课程思政和审美教育相融合的发展趋势。尤其要将它进行“舞蹈化转译”,用肢体语言再现刺术的精髓,在校园里形成有文化内涵、有表现力的体育课程内容,是富有创新性和可操作性的探索途径。本文以此为出发点,从动作特征、教学实践、活化策略等多方面入手,对峨眉刺舞蹈化进行梳理,试图给兵器类非遗项目体育转译提供一种现实方案。

一、峨眉刺运动形态与非遗活化理论基础

(一) 峨眉刺的武术谱系与体育转化特征

峨眉刺是峨眉武术体系里最具有代表性的一种短兵器械,结构轻巧、便于藏锋近攻,技法讲究“刺为主、带为辅、进退自如、攻守相依”。它不同于长兵器的大开大合,而重在身形节奏的配合,提膝独立、地盘回身、车轮绞甩等招式既具有很强的攻击性,又有着很高的表演美感。六十四式套路,由预备势到收势有许多种动作的路径,是极其复杂的动作组合以及节奏的体现。虽然峨眉刺是冷兵器技击实战的产物,但是

它在现代武术和校园体育中渐渐变成套路表演项目,表现出健身化、艺术化、教学化的趋向。在高校传统体育课程改革的大背景之下,它给“技击性动作怎样转化成课堂教学和文化传播的手段”赋予了典型范例。

(二) 非遗“活化”理念与传统兵器项目的转型逻辑

自从2003年《保护非物质文化遗产公约》被签署以后,文化遗产的保护目的就由原来的“抢救性挽留”转变为现在的“生活化复兴”。中国提出“见人见物见生活”,非遗不仅要保存下来,还要“活起来”“传下去”。但是传统的兵器项目存在着传播门槛高、技击风险大、观赏难度大的问题,常常被博物馆化、竞技边缘化。因此,探索用舞蹈、健身、课堂教学等方式来表现兵器项目,就成了一种务实的转型策略。所谓“舞蹈化”不是简单的舞台加工,而是在保留器械动作特征和身法精气神的基础上,用节奏控制、结构重组、安全优化的方法使它更符合现代受众尤其是青少年学生的身体认知和审美习惯。由于峨眉刺的六十四式中很多动作本身就具有节奏变化快、动作曲线美、身姿转换丰富等特点,因此它具有很强的转译潜力,可以和音乐、空间语言相结合来实现创新的表达。

(三) 峨眉刺舞蹈化的结构优势与可行性论证

就动作结构而言,峨眉刺套路不是完全以实战杀伤为目的,它重视身法和器械的结合,“丹田发力”“步法引势”“节奏蓄放”三者之间是协调一致的。金鸡独立、翻转乾坤、燕子取水这些式目既符合传统武术

基金项目: 中华国术院《非遗活化视域下峨眉刺舞蹈化转译的创新实践研究》(项目编号:GS2025B05);成都体育学院中华国术院2025年度研究项目:非遗活化视域下峨眉刺舞蹈化转译的创新实践研究已获准立项(项目编号:GS2025B05),项目类别:一般项目。

气韵的要求,又具有一定的审美表现力。项目团队把完整的套路分成六大类动作,即稳态起势类(预备势、坐马观花),线性刺击类(猛虎扑羊、离弦之箭),垂直托挑类(金猴献势、燕子取水),转身翻身类(乌龙转柱、怪蟒翻身),地盘低位类(神龙伏底、地盘削点),连环组合类(白蛇吐信、霸王摘盔)。对每类动作都做视频分析和动作捕捉来评价它的动态指标,即转体角度、肘膝联动速度、落点稳定性等,从中选出30%有代表性和安全系数高的动作,作为舞蹈化转译的基础动作库。

另外,在成都某高校选修课中加入初步舞蹈化教学测试,结果表明大部分学生在四周内可以完成16式左右动作的编排,女生在托挑类动作上表现更好,男生在转身类动作上表现最好,课程满意度评分达到了4.3分满分的四分之三。从安全性上来说,使用软质训练刺、空间编组教学没有发生冲撞伤人等事故,证明了在高校体育环境中进行峨眉刺舞蹈化尝试是可行的。

二、舞蹈化转译的理论框架与技术路径

峨眉刺舞蹈化转译是将传统武术、体育训练和舞蹈表演相结合的一种综合性实践活动,它既要保持传统技艺基本的精神和动作的逻辑,又要对结构进行重组、节奏进行控制、安全进行保障,使它能够顺利地融入现代高校体育和审美教育体系当中。

(一)动作重构与舞蹈语汇提取方式

在完整的峨眉刺六十四式里,并不是所有的动作都可以直接转化为舞蹈语汇。项目组按照动作节奏性、空间曲线性、安全控制度这三个标准来选择24式作为基础语汇。这些选取标准不是纯粹地排除掉危险的动,而是在刺术神韵和美感表现两者之间找到结合点。金鸡独立、金猴扎势、燕子取水这三个动作具有很强的定势造型和上下牵引力的变化,可以作为节奏转换点;猛虎扑羊、灵蛇出洞、神龙伏底这三个动作具有很强的冲击感,在舞段中可以作为动势爆发节点。同时采用视频分解法对这些动作轨迹进行分析,找出共同的动作基因,即提膝、旋转、平扎、挑甩等,总结出8个基本动作模块,形成一套峨眉刺舞蹈语汇库,供以后编排使用。

在重构的过程中,每一个被选择进去的原始动作要经过两到三轮的简化和变形。翻转乾坤原套路里包含的快速转身、正前撩扎,舞蹈化时改成了一拍原地稳定转身再接托挑,既减小了失误概率,又加强了视觉连贯性。又如“地盘削点”动作原本是低姿连贯横扫,转译之后保留了下潜的轨迹,但是手法变成了缓起缓落来适应音乐节奏。每一个动作在转换之后都要和音

乐的节拍保持一致,保证肢体的完成度以及观赏性,才能产生真正的舞蹈语汇。

(二)舞段节奏编排与音乐匹配策略

峨眉刺原有套路的节奏变化十分丰富,一般用慢起、快进、急转、定势四个部分来组成节拍的起伏。根据校园体育课教学及舞台表演的需要,把舞段设计成总时长3分钟30秒,分三部分起势、快段、过渡、爆发、收势,每部分时长为30秒、60秒、30秒、60秒、30秒,形成两次动势高峰和三次节奏回稳段。

音乐选择以川西锣鼓点为基本节拍,加入现代电子音效和节奏器控制节奏速度,设定速度为128BPM,既有峨眉武术文化的区域性节奏感,又有现代感的听觉张力。编排时动作和音乐要“拍点对齐”,保证每组动作都能准确落在节奏节点上。例如“乌龙摆尾-顺水推舟-虹铃暗法”组成的连续组合,在第一爆发段中出现,与鼓点的变化相呼应,使舞段有张力;“车轮入定-喜鹊穿枝-龙虎风云”组合在过渡段出现,节奏平缓、动作缓慢,适合表现动作张力和呼吸调节。

为了便于教学操作,每一个舞段都被分解成4到8个八拍的动作小单元,在课堂上用“口令、示范、配乐、合练”四步教学法进行教学,使学生在听觉感知上和动作建立起稳定的联系,提高学习效率。

(三)安全控制与教学实用性优化措施

峨眉刺本为实战冷兵器,有潜在的危险性,在转译时必须加以控制。在器械选择上用泡棉软芯材料制成的训练刺代替原来的金属刺,重量是原来的三分之一,刺尖用橡胶圆头包裹起来,大大降低了刺伤的风险。在教学空间上实行单列编排加三层安全带制度,即学生排成单列,人与人之间要保持1.5米以上的距离,设置前后缓冲区,保证练习时没有误伤的危险。

在教学内容的设计上,所有的进攻型刺击、转身加速、落地冲刺等动作都设置了三个训练方式,初级是定点造型和节拍配合,中级是慢速动态连贯,高级是全速合乐演练。循序渐进地降低学习门槛,减少动作失控。在课堂开始时使用心率监测器和动作完成度评分系统,每节课结束后对学生进行反馈。2025年春季共组织48名学生参加试训,课程总分5分,平均得分为4.52分,学生对课程表示“动作有趣”“节奏感强”“文化感浓”,没有出现安全事故和过度疲劳的情况。

三、创新实践案例:高校峨眉刺舞蹈化融合课程实施

为了检验峨眉刺舞蹈化转译教学是否可行、学生

反馈情况如何,2025年春季X省某高校体育学院和舞蹈学院共同开设了峨眉刺舞基础选修课,面向全校学生招生,共招生48人(体育生28人、舞蹈生20人),男女比例接近1:1,课程总时长为32课时,学期制安排。课程以系统教学为手段,使学生掌握基本的峨眉刺动作,完成舞蹈化组合段落的排练,在期末汇报中展示出来,促进传统武术和校园体育的融合发展。

课程分为四个阶段来开展:第一阶段是文化导入,通过纪录片、图解讲解、讨论等方式使学生了解峨眉刺的历史来源、非遗价值;第二阶段为基础动作教学,选取24个安全、有节奏感的招式,比如金鸡独立、猛虎扑羊、燕子取水等,用分步讲解、慢速演示、节奏练习的方法来训练学生的肢体控制和动作记忆;第三阶段为舞段组合编排,按照节奏结构和队形美感,将刺、挑、转、托等动作结合起来,排练总时长约3分30秒的表演段落;第四阶段为课堂汇演和成果展示,由校外专家进行打分并给予学习反馈。

在教学过程中采用分组合作的方式,每组由体育生和舞蹈生混合组成,注重动作的互补以及协作性的训练。教师对学生分层指导的时候,对节奏感差的学生加大节拍训练力度,对力量薄弱的学生加强核心发力技巧训练。同时统一配发软质峨眉刺道具,确保安全训练。课程中使用节拍器、慢动作示范视频和辅助口令节奏控制等手段使学生准确把握节拍。

课程设置动作完成度、节奏同步率、文化理解力三个指标,用观察评分、心率监测和问卷调查来评价。从数据上可以看出,课程之后学生对于峨眉刺的认识程度和动作掌握程度都有所提高。从心率数据可以看出,整个演练过程学生的心率为135次/分,运动强度属于中等到中高等水平,是体育锻炼的适宜强度。86%的学生认为本节课“新奇有趣”,91%的学生认为本节课“提高节奏控制和身体协调能力”,文化认同感平均得分由课前的3.0分提高到现在的4.2分。

尽管总体上是积极的,但是也存在着一些问题。舞蹈生力量型动作控制不好,体育生动作细节不到位,高难动作如“神龙伏底”简化后表现力差。因此在以后的课程中可以采用分角色教学、动作美化辅助课以及可视化训练工具来提高综合表现力。

四、结论与展望

峨眉刺舞蹈化转译属于非遗活化视角下的一种创新探索,它把传统技击转化为校园体育和艺术相结合的课程。经过对六十四式动作进行筛选、结构重组、安全优化之后,它既有武术的精髓,又有教学的可行性以及审美表现力。从实践结果可以看出,该课程不仅提高了学生的身体素质和节奏感,而且加深了学生对中华优秀传统文化的认识。虽然还存在着动作美化欠缺、个别技术难度过大等问题,但是整体实施情况较好。今后要就多校联合试点、AR辅助教学、跨学科课程创建等展开进一步的研究,让非遗项目在体育教育里得到更为广泛的传承与发展。

参考文献:

- [1] 伏静,罗丹.峨眉武术文化符号阐释[J].当代体育科技,2023,13(27):123-127.
- [2] 李超.新媒体背景下峨眉武术传播路径分析及效果研究[D].成都:成都体育学院,2022.
- [3] 丁心怡.峨眉武术器械的传承困境与发展路径研究[D].昆明:云南师范大学,2023.
- [4] 杨春.峨眉武术文化资源的创造性转化与创新性发展研究[D].成都:成都体育学院,2021.
- [5] 欧阳武翀,陈林会.失落与拯救:峨眉武术的发展困境及策略研究[J].体育与科学,2020,41(6):46-54.
- [6] 潘雯.峨眉武术非遗传承人IP抖音平台营销策略优化研究[D].兰州:兰州大学,2024.
- [7] 张汐.武当丹剑的舞蹈化教学组合实践研究[D].武汉:武汉体育学院,2024.
- [8] 邹成.竞技武术套路去“体操化、舞蹈化”的动作模式研究[D].武汉:武汉体育学院,2022.