

## 中國舞龍價值觀之解析

黃煖傑 國立臺灣體育大學（臺中）

許光庶 國立臺灣體育大學（臺中）

### 摘要

中國是舞龍的發源地，在數千年的發展及演變中，龍已融入了中華文化系統與結構。舞龍運動氣勢磅礴、雄渾豪邁，是中華民族精神與價值的象徵，更是中華民族文化圖騰的代表。本文旨在探索舞龍之創新與傳承的價值，探討舞龍之學校與社會的價值，分析舞龍之健身與娛樂的價值。本文以文化學、社會學為理論基礎與視角，透過文獻之蒐集、閱讀、分類、整理、歸納，主要架構與結論為：舞龍運動為表現華人民族團結奮進精神，展現了創新的思想及不畏艱難、吃苦耐勞的開拓精神，在潛移默化中完成了固有文化傳承的任務。舞龍是體育課程及課外活動的內容之一，富有動作教育價值，能促進人與人的團結合作，符合學校體育教學中所強調的團結合作性；透過舞龍活動彼此的相互約束和協調配合，瞭解秩序和紀律與維繫社會關係、協調社會利益等功能和價值。舞龍是動作技能與身體鍛鍊之展現，參與練習及難度高的舞龍比賽或欣賞具有團體協調及韻律美感的表演，亦可以有紓解壓力之效果；參與者可感受到他人的讚賞與肯定，可提升自我信心與豐富人生，並培養積極進取的態度。

關鍵詞：中國、舞龍、價值觀

---

\* 聯絡人：許光庶，E-mail: kuangpiaohsu@yahoo.com.tw

## 壹、緒論

「龍」在中國被視為權力、高貴的象徵，古代的皇帝、天子也以天上的金龍轉世自居，而身為中華民族的我們也一直自許為龍的傳人。許多的民間故事、神話傳說，也因為龍的出現，添加了更多神祕、至高無上的色彩。一直以來，始終沒有人真正見過龍的模樣，但卻將龍納入十二生肖之中，每到龍年之際，生育率就會大幅提升，大家都希望產下龍子、龍女，為的就是希望下一代能夠出人頭地，魚躍龍門。由此可知，龍文化早已深植於中國文化了。

中國是個以農業為主的國家，對於農業生活而言，水就象徵了生命的延續，地位自然極為重要。上古時代舞雩祈雨的儀式，有龍出現，是可以意想得到的。因為我國自古便相信龍是風雨的主宰，具有騰雲播雨的法力，故旱則向牠求和風化雨，澇則求牠開恩庇佑。祈穰之法，是作法的巫師羽士仿效龍的活動姿態，迴旋舞蹈，以求按「似因生似果」的模仿法術原理，達到祈雨祈晴與風調雨順的效果。<sup>1</sup>由此可知，龍一直被視為風、雨、雲、水的守護靈，人民希望能祈求風調雨順，就以舞龍成爲一種向神靈祈求保佑的方法。最早有關禱龍祈雨的記載是在商代，而宮廷的祭典儀式傳到民間，進而也產生了舞龍的風俗與文化。在各地不同的時代背景及風俗民情演變下，進而演變爲各種不同舞龍文化風格及各式各樣龍的型態。

身體活動的源起和成立的條件，包含了溫飽無虞的安定生活、擁有充分的閒暇時間、操控身體的運動能力、存有一顆純真的玩心及一套認同的遊戲規則。<sup>2</sup>而中國舞龍的發展，正好符合了這些條件。當初舞龍的目的就是祈風求雨，盼能五穀豐收，在衣食無缺之後，才有能力追尋安定生活的保障。當生活安定之後，慢慢有了閒暇時間，開始重視養生之道，明瞭身體健康對人的重要性，此時舞龍活動也從早期求生存的手段及方式，進一步提升到更高的層次，透過各種舞龍招式的練習，達到操控身體的運動能力，並藉由舞龍活動自娛娛人，達到健身娛樂的效果。舞龍的人展現純真的玩心，在人與龍共同的舞動中，顯現出團隊之間的默契與互動，教育的價值也由此展現。當

---

<sup>1</sup> 婁子匡，《新年風俗誌》（臺北：臺灣商務印書館，1971），106-162。

<sup>2</sup> 徐元民，《體育學導論》（臺北：品度出版社，2006），45-50。

舞龍參與者增多之後，團隊之間彼此相互交流、切磋中，從而重視競爭機制，並逐步孕育出一套彼此認同的遊戲規則。有了既定的規則及模式之後，舞龍從先前健身娛樂的表演形式，慢慢轉變成競技比賽的模式，在各種難度展演及高水準的動作變化中，表演者及觀賞者對舞龍運動產生了不同的體認，中國舞龍的各種價值也在無形中展現出來。

中國舞龍經歷了幾千年的風雨洗禮及變化發展，不但凝聚了祖先們勤勞智慧的結晶，透過各種各樣的舞龍展演活動，散發出動人的藝術光彩，同時也將傳統文化的意義發揮至極致。在如此漫長的歷史歲月中，內涵豐富、結構嚴謹的中國舞龍文化，不但滿足了世俗民眾的一些基本生理和心理欲望，更在一定程度上表現出人與人、人與自我、人與社會、人與自然萬物的種種關係，從而成爲歷代世俗生活中不可或缺、無法取代的寶貴財富。<sup>3</sup>因此，本文目的在探索中國舞龍具有何種創新與傳承中華文化價值？舞龍有何教育價值？舞龍具備的健身與娛樂價值爲何？

## 貳、創新與傳承中華文化的價值

文化所包涵的意義非常廣泛而鬆散，即人類創造而可習得的一切，群體中每一個成員皆是祖先遺業的承傳者。這些可被觀察的行爲模式，具有強制個人的思想和感受的力量，使社會成員具備應有的能力與習慣。文化可視爲價值層次、規範與組織層次、外顯行爲與器物層次所形成的整體。<sup>4</sup>民族精神是由民族文化凝聚而成的，因此可以說，文化是民族精神得以形成的前提和條件。<sup>5</sup>中華民族在生生不息的發展中，不但成爲世界上歷史悠久的偉大民族，而且創造了博大精深、具有強大生命力的中華文化。中華文化不僅善於納本土本族之新，而且善於包容、吸取、融合外來文化。這種創新、再創新的過程，循環往復，源源不斷地爲中華文化注入新內容、新養分，使其永不

<sup>3</sup> 唐韶軍，〈中國舞龍的技術風格及社會價值研究〉（濟南：國立山東師範大學學位論文，2005），7-8。

<sup>4</sup> 許光廬，〈近代中國武術文化之變遷（1910-1937）〉（臺北：國立台灣師範大學體育研究所博士論文，2002），39-40。

<sup>5</sup> 伍雄武，〈中華民族精神新論：各民族精神的融匯凝聚〉（昆明：雲南人民出版社，1994），3-5。

凋零。<sup>6</sup>

關於龍的起源，自古以來便有許多的學者從各個角度深入的研究，也提出了許多觀點，其中可歸納出有「集合說」和「圖騰說」兩種說法。以集合說的觀點來看，龍是古人對一些兩棲爬行動物、哺乳動物及一些自然天象的「模糊集合」神物。這些動物如鱷、蛇、蜥蜴、馬、牛、豬等，和水的關係是極為親密的。而雲霧、打雷、閃電、潮汐、土石流、龍捲風等自然天象，也是和雨水緊密關連的。龍具有升天入水，變化莫測的神性。這裡的「升天」，即是雲霧、閃電、龍捲風特點的概括抽象；而「入水」，則是對生活在水中或兩棲的灣鱷、蛇類、蜥蜴等動物習性的概括抽象。<sup>7</sup>升天為「雨霖」，入水為「水物」，龍的神性也就是雨水的神性，這就難怪龍的神職是司水理水，興雲布雨了，龍具有上天入水，變化莫測的神性，人們便賦予興雲布雨的神職，相對的，祈雨的對象，就自然落在龍的身上。<sup>8</sup>以圖騰說的觀點來看，在中國歷朝歷代中，龍圖騰的傳播迅速，在於各地族群認同強大的黃帝氏族，並基於莊稼需求、祭龍祈雨儀式的需要，主動採用強大民族的龍圖騰；亦或一些部落族群的圖騰自覺形穢，不夠神武，便將龍圖騰移植成本族的標誌；另外，少數民族或地域，長期受華夏民族的影響逐漸融合，在水乳交融中主動或被動地吸收龍圖騰文化，而把龍內化為本族的象徵。基於上述的傳播因素，造就了龍圖騰在中華民族的文化定位、延續與發展。<sup>9</sup>

傳統文化對傳統舞龍的根基作用幾千年來，在以農業為主，靠天為生的中國民眾心中，雨水的多寡是人們生計中的頭等大事，「龍」是可呼風喚雨，可化雨為虹的神靈。於《山海經》中，龍已能呼風喚雨。《山海經·大荒北經》中記載了呼風喚雨的燭龍，「……人面蛇身而赤，直目正乘，其暝乃晦，其視乃明，不食不寢不息，風雨是謁……。」而《山海經·大荒東經》中亦有「早而為應龍之狀，乃得大雨」的記載，按敦璞所注，這裡的應龍為土龍。但無論如何，《山海經》中已出現了龍能喚雨、致雨的記載。<sup>10</sup>《淮南子》中

<sup>6</sup> 吳雁南，《論中華文化的繼承與開新》，（廣東：廣東省社會科學界聯合會，1999）。

<sup>7</sup> 龐燼，《龍的習俗》（臺北：文津出版社，1990），1-20、82-90。

<sup>8</sup> 龐燼，《八千年中國龍文化》（北京：人民日報出版社，1993），193-210。

<sup>9</sup> 蔡宗信，《民俗體育舞龍教材研究》（臺南：臺南師範學院，1996），19-21。

<sup>10</sup> 袁柯，《中國神話傳說》（北京：中國民間文藝出版社，1984），69。

亦有相關的記載。《淮南子·地形訓》中「土龍致雨」，高誘注曰：湯遭旱，作土龍以象龍。雲徒龍，故致雨也。而《淮南子·地形訓》亦記「黃龍入藏生黃泉、青龍入藏生青泉、赤龍入藏生赤泉、白龍入藏生白泉、玄龍入藏生玄泉」。<sup>11</sup>至《抱朴子·登涉》，「山中辰日有自稱雨師者，龍也」，是直接稱龍為雨師的最早記載。<sup>12</sup>最後，於《說文解字·王部》中，在解釋「瓏」字指「禱旱王也，為龍文。」<sup>13</sup>這顯示出古人認為龍具有掌管雨水的神力，並把龍當做水神來崇拜。因此，為了祈求雨水解除乾旱或制止江河橫溢免除水禍，人們對龍神進行虔誠的禮拜與祭祀則為必然。因地域文化差異，在民間便出現了形態、大小不同的布龍、彩龍、五節龍、段龍、草龍、火龍、板凳龍、麻龍、水龍……等，這種祭祀龍神，從初始針對自然界雨水需求或排除水災的單一性，逐步擴展到新年伊始祈求風調雨順、六畜興旺、五穀豐收等多項內容，展現龍與生活息息相關的特點，蘊含著深刻的民俗文化積累。同時，以集體娛樂為主的傳統舞龍活動與現代舞龍運動的文化內涵很接近，它是求得身心健康和平衡的一種生活方式。這種集體娛樂體育活動已相沿成習，並逐漸演變成了一種文化現象，因此，無論從起源，還是發展上來講，舞龍作為一種社會文化現象，不能脫俗于傳統體育文化，離不開賴以生存的傳統文化根基。<sup>14</sup>

龍文化從一開始就具有極大的民族凝聚力，隨著歷史的演進，在中國大地上，有愈來愈多的民族團結在龍的旗幟下。舞龍運動在今天更是成為表現世界華人民族團結奮進精神的重要手段，成為維持華夏民族文明的精神紐帶。舞龍活動源於原始圖騰和祭祀舞蹈，但又從根本上超越了任何一種原始圖騰和祭祀舞蹈，從基於狹隘血緣關係的氏族文化象徵，逐步昇華飛躍為多元一體的中華民族文化象徵。<sup>15</sup>龍最深層的文化內涵，不但將中國境內各民族的多元文化融合為一體，更展現了創新的思想及不畏艱難、吃苦耐勞的開拓

<sup>11</sup> 袁柯，《中國神話傳說》，50。

<sup>12</sup> 袁柯，《中國神話傳說》，236。

<sup>13</sup> 吉成名，《中國崇龍的習俗》（天津：天津古籍出版社，2002），51。

<sup>14</sup> 段全偉、王輝，〈現代中國舞龍運動的社會文化學研究〉，《北京體育大學學報》，28.4（北京，2005.4）：463-465。

<sup>15</sup> 呂韶鈞、彭芳，〈舞龍運動的文化內涵與中華民族的精神紐帶〉，《北京體育大學學報》，27.9（北京：2004.9）：1178-1180。

精神。龍的形象後隱含著中國人的四大觀念：天人合一的宇宙觀、仁者愛人的主體觀、陰陽交合的發展觀和相容並包的文化觀。而這些，都是以中國為代表的東方哲學的精髓。<sup>16</sup>

舞龍運動作為一項典型的民俗傳統體育活動和寶貴的傳統文化遺產，自古以來，之所以一直深受各族人民的喜愛，是因為它具有顯著的民族特色，它的產生及發展與中華民族的傳統文化一脈相承，不但與人們的生活息息相關，更是歷代勞動人民對自己的宗教信仰、民族文化、風俗習慣的一種寄託及表達方式，其文化內涵，不但與我國各民族的思維方式有關，又與特有的文化有直接的聯繫。<sup>17</sup>中國人在歡慶中表達喜悅和祝福的最常見方式就是舞龍。舞龍是中國傳統文化的一個組成部分，其來源、造型、配樂、服飾、技術都蘊涵著龍文化的意涵。舞龍運動的發展就是民族文化的傳播，我們必須以實現這種民族傳統體育文化的民族特徵和世界體育文化共通性為出發點，來設計舞龍運動發展的運作模式。<sup>18</sup>

### 參、富有學校與社會教育的價值

舞龍是身體活動，是教育的一環。中國舞龍除了傳承固有文化之外，在教育方面更有許多貢獻。從事舞龍這項運動，不但含有動作技能、身體素質、意志力等方面的教育與鍛煉，更能增進對民族傳統文化的學習和教育，還能提升對各民族文化更直觀和深入的瞭解，激發起民族的自強和自豪感。同時，透過各式的舞龍表演和比賽，也是展現熱愛生活，培養積極進取，勇於競爭精神的教育。<sup>19</sup>

舞龍運動已於 1996 年正式列入我國國民小學體育教材課程，在九年一貫課程裡的推展本土文化，發揚中華文化復興運動，舞龍活動有其值得推廣的價值，就體育運動教育的觀點而言，舞龍活動可以提升個人身心本質、促進

---

<sup>16</sup> 雷軍蓉，〈中國舞龍運動的社會特性和價值功能〉，《北京體育大學學報》，27.10（北京，2004.10）：1330-1332。

<sup>17</sup> 張繼生、雷軍蓉，〈舞龍發展與前瞻〉，《北京體育大學學報》，26.5（北京，2003.9）：605-623。

<sup>18</sup> 馬文傑，〈當代舞龍運動研究內容的分析與評價〉，《搏擊·武術科學》，2.10（太原，2005.10）：56-57。

<sup>19</sup> 張繼生、雷軍蓉，〈舞龍發展與前瞻〉，《北京體育大學學報》，26.5：605-623。

人類社會進步、發揮人類生命價值，使個人趨於完美，社會穩定進步、國家健康富強。<sup>20</sup>舞龍運動不但可以發揮學生體適能，助益情緒的舒展與適應，並使個人行為合乎社會發展，提高道德；且可以在表演過程中，藉著體能運動，激發個人生命的意義，並透過團隊技能藝術的表現，呈現民俗藝術的傳承；更可以在精緻化、藝術化的舞龍活動裡，充分展現圖騰文化及民族象徵在教育上的價值。<sup>21</sup>

中共的國家教育委員會於 1990 年在「全國普通高等學校體育課程教學指導綱要」內明確指出，所教授的教材必須要與繼承弘揚中華民族的傳統體育相結合，並要注意教材的時代性、多樣性，且充分表現出教材的民族性與中國特色。<sup>22</sup>又於 1995 年在「全民健身計畫綱要」內要求「以全國人民為實施對象，以青少年和兒童為重點」。青少年及兒童是國家的未來，民族的希望，他們的體質、健康狀況的好壞、思想文化、道德素質的高低與國家未來的命運息息相關。而舞龍這項悠久民族文化運動走進學校，不僅可以培養學生的民族自豪感，重視和繼承民族文化遺產的特殊教育作用，而且還可以透過學校來普及推廣舞龍運動，達到全民健身教育的目的，同時也能促進舞龍運動在全民的普及和發展。<sup>23</sup>

舞龍無法憑藉單人的力量完成，皆需要用到集體的力量，但是在這團體合作中，如果個人的力量無法融入群體中，那也會使得全體失敗。<sup>24</sup>而競技體育強調從困難挫折中去學習，面對挑戰，重視團隊精神，發揮個人能力去融入團體，共同邁向成功。<sup>25</sup>舞龍是一項團體性的運動，牽一髮而動全身，其中的默契合作更是一項重點，不僅可以鍛鍊體魄，也能促進人與人的合作，相當符合學校體育教學中所強調的團結合作性，這也是民俗體育中能展現高度

---

<sup>20</sup> 廖金文，〈苗栗舞龍文化之研究：以苗栗炸龍為例〉（新竹：國立新竹師範學院進修部體育教學碩士班論文，2004），122-125。

<sup>21</sup> 陳明信，〈傳統舞龍與競技舞龍之探索〉（臺北：國立台灣師範大學體育學系在職進修碩士班論文，2006），123-132。

<sup>22</sup> 雷軍蓉，〈中國舞龍運動的社會特性和價值功能〉，《北京體育大學學報》，27.10：1330-1332。

<sup>23</sup> 張繼生、雷軍蓉，〈舞龍發展與前瞻〉，《北京體育大學學報》，26.5：605-606。

<sup>24</sup> 雷軍蓉，〈中國舞龍運動的社會特性和價值功能〉，《北京體育大學學報》，27.10：1330-1332。

<sup>25</sup> 易劍東，《體育文化學概論》（臺北：文津出版社，1998），136。

團體合作的項目之一。中國舞龍是通過多人合作才能完成的，這種合作的體驗可使人們知道應該如何處理人與人、人與社會之間的關係。舞龍時人們通過彼此的相互約束和協調配合，便會懂得秩序和紀律在維繫社會關係、協調社會利益和調整社會秩序等方面無可替代的作用和意義。<sup>26</sup>從事舞龍這項運動，不僅只是動作技能和身體素質、意志力等方面的教育與鍛煉，更能增進對民族傳統文化的學習和教育，還能增進對各民族文化更直觀和深入的瞭解，激發起民族的自強和自豪感；同時，歡慶吉祥，頗有難度的舞龍表演和比賽，也是一種熱愛生活、培養積極進取、勇於競爭精神的教育。<sup>27</sup>

#### 肆、兼具健身與娛樂的價值

在工業化、資訊化的現代，人與人之間的互動減少、運動量銳減，學校在以升學知識為本位的訴求下，學生的運動量下降，忽略運動技能的學習，健康體適能有逐漸下降趨勢，青少年的肥胖、近視有增多趨勢。<sup>28</sup>在發展身體活動本質的前提下，舞龍不只是一種民俗表演藝術，更是一項有益身心的體能健康活動，其展現的方式包含體能、音樂、美術、工藝等，是一項運用人體結合亮麗的舞龍道具，搭配節奏鮮明有力的中國傳統音樂，表演活靈活現的舞龍藝術。從不同的角度來探討舞龍的運動現象，首先龍是想像的神物，舞龍的技術動作即是神龍喜怒哀樂淋漓盡致的呈現，物理學所探究的快速迴旋、翻轉、穿跳，選手結合道具，人龍合一的運用身體各部位來操作舞龍技巧，這是從身體運動的角度，來解釋舞龍的運動現象。

從生理學來說，當選手操控舞龍道具快速穿、跳、翻、迴時，肌肉快速的收縮與鬆弛、心跳加速、汗水淋漓，是肌力、柔軟度、心肺耐力、肌耐力訓練的展現，同時敏捷性、平衡感、協調性、速度、反應時間、瞬發力等都一一呈現，亦正是運動體適能的檢驗。再從心理學的觀點，當我們專注於舞龍的比賽或表演時，當挑戰極限或高難度的技巧時，精神會顯現緊繃，完成後又隨之放鬆，因此比賽競技的過度緊張、焦慮、得失心，會造成心理情緒的不穩定。上

---

<sup>26</sup> 唐韶軍，〈中國舞龍的技術風格及社會價值研究〉，30-35。

<sup>27</sup> 段全偉、王輝，〈現代中國舞龍運動的社會文化學研究〉，《北京體育大學學報》，28.4：463-465。

<sup>28</sup> 廖金文，〈苗栗舞龍文化之研究：以苗栗炸龍為例〉，122-125。



述生理學、物理學、心理學所產生的運動現象，是每位舞龍選手必經的具體經驗。因此，舞龍運動現象是多面向的，包括道具與身體的移動、身體生理的變化、心理情緒的調適等，舞龍是一項身心必須合一的運動。<sup>29</sup>

隨著競技性的提升，現今的舞龍競賽或表演已經逐漸走向高強度、大運動量的競技運動發展。往往一場比賽或表演下來，不但要付出相當多的體力，還需要搭配良好的默契，才能將龍舞得栩栩如生。爲了能舞出龍的神韻、舞出龍的精神狀態，除了基本體能的負荷之外，龍頭、龍尾和各節龍身之間更要有好的默契配合，將技巧性發揮至淋漓盡致，表演者須經過長期演練、磨合，認真體會，要練得「眼觀四面，耳聽八方」，才能把龍的潛躍翻滾、蜿蜒遊動，舞得人龍一體。<sup>30</sup> 競技舞龍的器具有有一定體積和重量，整套套路的表演時間爲 8~9 分鐘，動作是在 20 公尺x20 公尺的空曠場地上所完成。從運動量來看，完成這一運動絕不亞於 3 千公尺的中長跑，從技術而言，競技舞龍運動技術牽涉到武術、體操、舞蹈等多種技術基礎。<sup>31</sup>

中國藝術之美一直爲世界所推崇，舞龍本身所具有的藝術性更是不遑多讓，龍舞動的型態、龍身的彩繪，使得舞龍在舞弄過程中更具美感。而像台灣苗栗的火旁龍活動與新加坡的妝藝大遊行，都是以龍的展現與舞龍活動爲主，這些遊行活動都是一種藝術表現。<sup>32</sup> 舞龍這種民間體育活動形式，由於地區的不同，加上受到當地傳統文化和民間習俗的影響，其形式和種類繁多，但均以強身健體、表演娛樂爲目的，配合鼓樂伴以歌舞等表演動作，充分展現濃郁的民族特色和歡樂氣氛，具有較高的觀賞價值。<sup>33</sup>

舞龍是一種集武術、舞蹈、民族鼓樂等體育項目的活動。舞龍通過鼓樂的擊打節奏將武術和舞蹈藝術互相結合起來，在變化多端的節奏中，舞龍者利用人體多種姿態，在動態和靜態造型中將力度、幅度、速度、耐力等融合

---

<sup>29</sup> 廖金文，〈苗栗舞龍文化之研究：以苗栗炸龍為例〉，68-74。

<sup>30</sup> 雷軍蓉，〈中國舞龍運動的社會特性和價值功能〉，《北京體育大學學報》，27.10：1330-1332。

<sup>31</sup> 陳明信，〈傳統舞龍與競技舞龍之探索〉，76-78。

<sup>32</sup> 吳思親，〈臺灣競技舞龍發展之研究：以中華台北龍獅運動協會為例〉（臺中：國立台灣體育大學休閒運動管理研究所碩士論文，2008），40-42。

<sup>33</sup> 雷軍蓉，〈中國舞龍運動的社會特性和價值功能〉，《北京體育大學學報》，27.10：1330-1332。

於舞龍技巧當中，完成各種高難度、優美的動作。這對表演者來說，是一種很好的身體和精神的雙重鍛鍊；同時對於觀賞者來說也是一種健康休閒、調節身心的方式。舞龍的表演和比賽，精采激烈、氣勢不凡，充滿吉祥和歡樂，為節日增添喜慶，給生活增添歡樂。在現代都市，它是一幅絢麗且充滿濃郁民俗文化色彩的獨特景觀；而在農村，它更是慶祝豐收及各種喜慶活動時不可多得的保留運動。<sup>34</sup>

週休二日或例假日給予人們更多自由支配的餘暇時間，於是，在某些特定節日或慶典活動中，我們常常可以看到充滿民族文化氣息的舞龍表演。在震耳欲聾的鑼鼓聲中，表演者那激越豪放的情緒以及變化多端的龍姿造型，營造出熱鬧非凡的節日氣氛。在社會生活節奏愈來愈快，人們的精神壓力和心理壓力逐漸加大情況下，中國舞龍作為一項點綴社會生活的喜慶活動，愈來愈被人們所喜愛。因為人們在觀看舞龍時，是那樣的投入和舒心，那樣的歡天喜地、激動不已，生活的緊張和壓力、工作的煩惱和憂愁，都統統拋在腦後。人們在興高采烈的休閒之後，能夠以歡快輕鬆的心情和生理狀態投入到新的生活。中國舞龍以其喜慶娛樂的形式及符合民眾審美心理的內容，點綴並豐富著人們的社會生活。<sup>35</sup>

## 伍、結語

舞龍是我國悠久歷史文化的產物，是民族文化的一個組成部分，它源於人們生產和生活的需要，在中國傳統思想文化的影響下，沿襲相傳，顯示出濃郁的民族特性和地方特色，它具有一定社會條件下所包含的歷史性、民族宗教性、傳統文化性、時代發展性，不但弘揚了中華民族文化，在世界文化交流中更扮演了重要的角色。舞龍運動在各國逐漸重視之下，為了讓中國舞龍文化能繼續發光發熱，政府單位應有更積極的作為，例如訂定相關法規，獎勵民間或地方舞龍工作者利用閒暇之餘推動舞龍相關活動；對於發展舞龍活動的學校，應給予適當的經費或器材補助；在教育方面除了積極培育種子教師之外，更設計相關課程以融入各科教學之中，使舞龍文化能融入課程之

<sup>34</sup> 張繼生、雷軍蓉，〈舞龍發展與前瞻〉，《北京體育大學學報》，26.5：605-623。

<sup>35</sup> 唐韶軍，〈開發中國的舞龍社會價值〉，《搏擊·武術科學》，2.9（太原，2005.09）：57-59。

中，也成爲教育的一環；暢通升學管道，讓家長能放心讓孩子繼續參與舞龍訓練，也使具有舞龍專長的學生有多一點的選擇空間；另外也可採取減稅措施，鼓勵民間或相關機構認養或贊助發展舞龍的學校單位，使舞龍文化能繼續向下紮根。在地方政府方面，定期辦理舞龍展演活動或競賽，促使各機關學校可透過交流互動，促使舞龍活動熱絡之發展；配合地方特色觀光活動展演，邀請地方或學校舞龍社團參與展演，讓民眾能藉由欣賞舞龍活動，認識舞龍運動及文化，並達到休閒娛樂的意義與目的。體育相關部門應以積極的態度整合民間相關協會或發展委員會之勢力，建立健全的證照制度，以培養更多的舞龍教練或裁判，使比賽更具有公正性；另外建立舞龍發展人才庫，整合各地資源，以協助有意願發展的學校得以找到舞龍教練或人才。在學校方面，對於積極推動舞龍活動的教職員可採減課或其他措施，以減輕教學負擔；成立舞龍社團，讓有興趣的孩子透過訓練與活動，達到鍛鍊身體、強健體魄的目的；定期辦理成果展，讓孩子有表演舞台，也能吸引更多學生投入舞龍活動；將舞龍活動及文化融入學校本位課程中，並且與其他課程相結合，如此一來，不會只有體育課程能接觸到舞龍活動，更能讓舞龍文化以更多元的方式呈現出來。

### 引用文獻

- 伍雄武，《中華民族精神新論：各民族精神的融匯凝聚》，昆明：雲南人民出版社，1994。
- 吉成名，《中國崇龍的習俗》，天津：天津古籍出版社，2002。
- 吳雁南，《論中華文化的繼承與開新》，廣東：廣東省社會科學界聯合會，1999。
- 吳思親，〈臺灣競技舞龍發展之研究：以中華台北龍獅運動協會爲例〉，臺中：國立臺灣體育大學休閒運動管理研究所碩士論文，2008。
- 呂韶鈞、彭芳，〈舞龍運動的文化內涵與中華民族的精神紐帶〉，《北京體育大學學報》，27.9（北京，2004.9）：1178-1180。
- 易劍東，《體育文化學概論》，臺北：文津出版社，1998。
- 段全偉、王輝，〈現代中國舞龍運動的社會文化學研究〉，《北京體育大學學報》，28.4（北京，2005.4）：463-465。

- 徐元民，《體育學導論》，臺北：品度出版社，2006。
- 馬文傑，〈當代舞龍運動研究內容的分析與評價〉，《搏擊·武術科學》，2.10（太原，2005.10）：56-57。
- 袁柯，《中國神話傳說》，北京：中國民間文藝出版社，1984。
- 唐韶軍，〈開發中國的舞龍社會價值〉，《搏擊·武術科學》，2.9（太原，2005.9）：57-59。
- 唐韶軍，〈中國舞龍的技術風格及社會價值研究〉，濟南：國立山東師範大學學位論文，2005。
- 陳明信，〈傳統舞龍與競技舞龍之探索〉，臺北：國立台灣師範大學體育學系在職進修碩士班論文，2006。
- 許光熙，〈近代中國武術文化之變遷(1910-1937)〉，臺北：國立臺灣師範大學體育研究所博士論文，2002。
- 婁子匡，《新年風俗誌》，臺北：臺灣商務印書館，1971。
- 張繼生、雷軍蓉，〈舞龍發展與前瞻〉，《北京體育大學學報》，26.5（北京，2003.9）：605-623。
- 雷軍蓉，〈中國舞龍運動的社會特性和價值功能〉，《北京體育大學學報》，27.10（北京，2004.10）：1330-1332。
- 廖金文，〈苗栗舞龍文化之研究：以苗栗炸龍為例〉，新竹：國立新竹師範學院進修部體育教學碩士班論文，2004。
- 蔡宗信，《民俗體育舞龍教材研究》，臺南：臺南師範學院，1996。
- 龐燼，《龍的習俗》，臺北：文津出版社，1990。
- 龐燼，《八千年中國龍文化》，北京：人民日報出版社，1993。

## An Analysis of the Chinese Dragon Dance Value

Hsuan-Chieh Huang / National Taiwan Sport University (Taichung)

Kuang-Piao Hsu / National Taiwan Sport University (Taichung)

### Abstract

Dragon dance is originated from China and has been integrated into the system and structure of Chinese culture with its development and evolution for thousands of years. Dragon dance exercise is of great momentum, and as a symbol of spirit and value of the Chinese culture. It is also a representative totem of the Chinese culture. The main purpose of this study is to investigate the value of dragon dance in cultural innovation and transmission, schools and society, as well as in physical training and recreation. With theoretic basis on culture and sociology, as well as literature review, this study reached the conclusions as follows:

1) Dragon dance brings the spirit of solidarity of the Chinese people into full play, and demonstrates the pioneering spirit of innovation, toughness, and hardiness, which fulfills the task of cultural transmission unobtrusively and imperceptibly.

2) The educational value of dragon dance is one of the contents of physical education and extracurricular activities, which stimulates the unity and cooperation among people and conforms to the solidarity emphasized in school physical education.

3) The mutual coordination in dragon dance activities helps people to understand the importance of obeying orders and disciplines and to maintain social relationships, as well as its function and value in the coordination of social interests.

4) Dragon dance is a performance of movement skills and physique. People who participate in difficult dragon dance competitions or who appreciate the

dragon dance performances of group coordination and prosodic beauty can experience its stress-releasing effect. Participants of dragon dance can feel the appreciation and affirmation from other people, which helps them enhance self-confidence, enrich their lives, and cultivate their aggressive attitudes.

Keywords: China, dragon dance, value