

舞蹈艺考生高考备考策略探析

陈琳, 马南南*

衡水学院, 河北 衡水 053000

DOI: 10.61369/RTED.2025040028

摘 要 : 随着时代发展, 舞蹈艺考生应进一步提升自身的备考效率, 开展更为优质的备考活动, 这样才能积累更为丰富的经验和知识, 为之后的发展提供助力。鉴于此, 本文将针对舞蹈艺考生高考备考展开分析, 并提出一些策略, 仅供各位同仁参考。

关 键 词 : 舞蹈; 艺考生; 高考备考; 策略

Analysis of Preparatory Strategies for Dance Art Students in the College Entrance Examination

Chen Lin, Ma Nannan*

Hengshui University, Hengshui, Hebei 053000

Abstract : With the development of society, dance art students should further enhance their preparation efficiency and carry out more high-quality preparatory activities. Only in this way can they accumulate more rich experience and knowledge, providing support for their future development. Therefore, this article will analyze the college entrance examination preparation of dance art students and propose some strategies, which are for reference only and provided by the author.

Keywords : dance; art students; college entrance examination preparation; strategy

一、明确备考目标

(一) 了解舞蹈艺考形式与要求

舞蹈艺考的方式多种多样, 包括各省组织的统考以及各院校单独开展的校考。考试内容涉及到学生的基本功考核, 比如, 开度软度力量等基本的舞蹈功底, 还有学生个人风格的展示, 考官会为学生播放一段音乐, 让学生即兴表演, 以此了解他们的风格舞蹈。考试还包括舞蹈理论、历史等内容, 以此检验考生的文化底蕴。^[1]不同院校对于考生的要求有很大的差别, 专业院校通常对考生的专业技能有较高的要求, 他们更关注考生的舞蹈技巧、精准度、表现力和舞蹈风格等, 综合类院校在考察学生专业能力的基础上, 还会对他们开展文化考试, 期望培养出更具综合素养的优质人才。艺术类院校除了关注专业课和文化成绩外, 还会对考生的教学潜能进行考察。为此, 考生应了解不同院校的招生政策和录取标准。

(二) 结合自身情况制定目标

考生在进行考试前, 应对自身的条件进行合理分析, 包括身高、体型、力量、协调性等。例如, 身材较为修长、柔韧性较好的考生, 可以选择芭蕾舞、古典舞等舞种。一些考生的爆发力较好, 可以选择民间舞或现代舞。^[2]此外, 考生还应评估自身的舞蹈基础, 例如, 是否从小接受专业的舞蹈训练、舞蹈表现力和节奏感等。文化成绩也是极为重要的因素, 它会在很大程度上决定考生的报考院校层次, 结合对自身条件、舞蹈基础和文化成绩的

综合分析, 考生可以更为合理的定位目标院校。一些文化成绩突出, 技能水平较高的考生, 可以将重点放在专业艺术院校以及部分综合类院校的舞蹈专业上, 这些院校通常能为考生提供更优质的艺术教育资源, 为他们提供一个更好的发展平台。^[3]若是考生的专业基础扎实, 但是文化成绩较为弱, 可以适当降低要求, 选择一些对文化课成绩要求较低的院校。部分学生的文化成绩较好, 舞蹈基础处于中等水平, 此类学生可以选择一些师范类院校, 这些院校在培养学生时可以为他们提供更大的发展空间。

二、强化专业训练

(一) 扎实基本功训练

舞蹈艺考生在进行高考备考时, 应做好强化专业训练, 不断提升自身的基本功水平。在舞蹈学习中基本功是重要的基石, 对于舞蹈艺考生来说, 基本功更是非常重要的组成元素, 在进行柔韧性训练时, 考生应坚持每日压腿、下腰等常规训练, 以此不断提升身体的关节活动范围, 提升肌肉和韧带的柔韧性, 通过长期的练习可以让学生的舞蹈动作更为舒展和优美。通过开展下腰训练, 可以让学生的腰部变得更具控制力和柔韧性, 能够帮助他们完成更多高难度的舞蹈动作。^[4]对于舞蹈艺考生来说, 力量训练也是极为重要的内容, 通过提升舞蹈生的核心力量, 可以让他们在舞蹈中保持平衡, 更好地展现舞蹈动作的力量与质感。考生日常可以通过平板支撑、仰卧起坐等方式来进行针对性训练, 以此提

升腹部、背部等核心肌群的力量。同时，对于艺考生来说，腿部力量也是极为重要内容，考生在日常可以通过蛙跳、深蹲等方式训练自身的腿部力量。此外，学生应积极开展旋转、跳跃等舞蹈技巧的训练，不断提升训练的系统性，通过此类训练可以让考生更好地控制自身平衡。^[6]例如，在练习四维旋转时，考生应精准把握身体的姿态，做好手部与腿部的配合，以此提升旋转的流畅度和稳定性。跳跃技巧训练需要考生具有较高的弹跳力，考生应从基础小跳开始练习，在练习过程中应注意起跳的爆发力、空中姿态以及陆地的缓冲技巧，这样可以大幅提升跳跃的流畅性，避免出现受伤的情况。

（二）精心打磨舞蹈剧目

舞蹈剧目在艺考中具有非常重要的地位，是考生展示个人魅力和综合实力的重要环节。在选择剧目的过程中，考生应结合自身特点和条件，选择适合的剧目。在确定剧目后，考生要对作品的主题风格展开深入分析，还可以和专业老师进行沟通，以此更为深入的了解作品的创作背景、文化内涵和情感脉络。^[6]对于一些民族文化的舞蹈剧目，考生除了要了解舞蹈的相关内容，还需结合民族的风土人情进行分析，这样可以更好地把握舞蹈的风格特点。在排练过程中，考生应注重对每一个舞蹈动作的精心雕琢，从动作幅度到表情变化，都要保证情感与作品风格的契合，例如，在一些表现悲伤的舞蹈段落中，动作的幅度可能相对较小，表情也要充满哀伤。在展现欢乐氛围的舞蹈部分时，动作要更加活泼有力，表情也应洋溢着喜悦。同时，我们应关注舞蹈动作和音乐的融合，通过反复聆听音乐，把握音乐的节奏变化和情感变化，让舞蹈动作能够跟随音乐的节奏不断优化，提升作品的感染力。

（三）提升即兴表演能力

即兴表演能力是舞蹈艺考生综合素质的重要体现，他要求考生在短时间内对音乐产生较为深入的理解，并利用舞蹈的方式将其表现出来。培养学生的音乐感知能力是提升他们即兴表演能力的基础，舞蹈艺考生在日常训练中应广泛聆听各类音乐，包括民族音乐古典音乐和现代音乐，通过感受不同音乐的旋律和感特点，能够为之后的舞蹈即兴表演打下坚实的基础。此外，考生还应结合实际情况，积累更为丰富的舞蹈语汇，它是舞蹈表达的重要元素，包括舞蹈姿态、动作、步法等。考生通过系统学习不同种的基本动作和技巧，可以有效扩展自己的舞蹈语汇库。^[7]同时，学生应重视观察生活中的各类姿态，并尝试将其转化为舞蹈动作，以此提升创作素材的丰富性。例如，学生通过观察大自然中动植物的形态，比如鸟儿的飞翔，树木的摇曳等，可以从中汲取灵感，从而创造出一些独特的舞蹈动作。通过即兴表演训练，能够帮助学生更好地突破常规思维，使其不再局限于固有的舞蹈模式，以此让学生更好的应对艺考中的各类挑战。

三、提升文化素养

（一）重视文化课学习的重要性

随着舞蹈艺考改革的不断深入，各个院校对于舞蹈艺考生的

文化课成绩提出了更高的要求，很多艺术院校不再将专业成绩作为唯一的录取标准，而是逐渐提升了文化课成绩在综合录取成绩中的比重，这一趋势也反映了学校对于全面素养艺术人才的重视，这也意味着学生若想考入理想院校必须要在文化课上投入足够的精力。^[8]扎实的文化素养除了能够让学生更好地展开知识学习，还能帮助他们提升自身在艺术领域的研究深度，文化知识可以帮助学生更好地理解文化作品的内涵，无论是古典舞中蕴含的厚重底蕴，还是现代舞中对于社会现象和人性的思考，都需要学生具备一定的文化储备才能深入理会。例如，通过了解中国古代历史和文学，能够帮助考生更好地诠释古典舞作品中的人物思想和情感，通过了解现代科技知识，能够让考生在表演现代舞作品时，更好地体现出舞蹈的表现力和思想深度。不仅如此，良好的文化素养还能提升考生的审美水平、思维能力，这对他们之后进行舞蹈创作和艺术表演都有不容忽视的重要作用。

（二）选择适合的文化课学习方式

舞蹈艺考生可以结合自身的实际情况，选择适合的文化课学习方式。对于一些自律性较强的学生来说，他们可以通过选择自学的方式学习。在自学过程中，学生应充分利用各个层面的学习资源，比如教材、在线网课等。学生可以通过互联网技术展开在线学习，通过自学名师课程，能够获得更为丰富的学习资料，还可开展一些针对性的复习活动。^[9]同时，学生在自学时要进行定期的自我检测，通过做模拟试卷以及历年真题的方式检验自己的学习成果，这样可以让学生更好地发现自身存在的问题，并及时将问题解决。参加课外辅导班也是舞蹈艺考生提升自身文化课成绩的重要途径，专业的艺考文化课辅导班教师通常有较为丰富的教学经验，他们可以结合考生的特点，为他们制定个性化的教学方案。在选择辅导班前要关注辅导班的师资力量、教学口碑等，还可以咨询一些年长的学姐、学长，查看辅导班的教学成绩，以此实现对辅导班的综合评估。一些学校会为考生开设专门的艺考文化课班级，这些班级的教学安排更契合考生的实际需求，能够让他们在短时间内提升自身的文化课成绩。考生应积极参加学校组织的文化课学习活动，充分利用学校提供的教学资源，以此提升自身的考试成绩。对于学生来说，无论选择何种学习方式，都应保持积极的学习态度，良好的学习习惯，只有坚持不懈的努力才能获得更优质的文化课成绩。

四、关注艺考资讯

（一）及时掌握艺考政策变化

艺考政策每年都会根据教育部门的相关要求以及艺术教育发展的实际情况进行调整与更新。这些政策变化涉及考试内容、考试形式、录取规则等多个方面，对舞蹈艺考生的备考具有重要影响。例如，考试内容的变化可能导致考生需要调整专业训练的重点与方向；录取规则的改变可能影响考生对目标院校的选择以及备考策略的制定。因此，考生必须密切关注艺考政策的动态变化，确保自己的备考始终与政策要求保持一致。获取艺考政策信息的渠道多种多样，考生可以通过教育部门官方网站、招

生考试机构网站等权威渠道，及时了解国家及各省市关于艺考的最新政策文件与通知。^[10]同时，关注各大院校的官方网站也是获取准确招生信息的重要途径，各院校会在其网站上发布详细的招生简章，包括招生专业、招生计划、考试要求、录取规则等内容，考生应认真研读，确保对报考院校的招生政策有全面、准确的理解。此外，一些专业的艺考资讯平台、社交媒体账号等也会及时推送艺考政策相关信息，考生可以适当关注，拓宽信息获取渠道，但要注意信息的真实性与可靠性，避免受到不实信息的误导。

（二）了解目标院校招生动态

除了关注艺考政策的宏观变化，了解目标院校的招生动态也是舞蹈艺考生备考过程中的重要环节。各院校的招生计划每年都

会有所调整，包括招生专业、招生人数等方面的变化。例如，某些院校可能会根据市场需求与专业发展情况，新增或取消部分舞蹈专业的招生；招生人数的增减也会直接影响考生的报考竞争程度。因此，考生要及时掌握目标院校的招生计划变化，合理调整自己的报考策略。同时，关注目标院校的考试时间与地点安排也至关重要。不同院校的考试时间可能会存在冲突，考生需要提前规划好自己的考试行程，避免因时间冲突而错过心仪院校的考试。此外，了解考试地点的具体位置与周边环境，提前做好交通、住宿等方面的安排，能够确保考生在考试当天保持良好的状态，顺利参加考试。目标院校的历年录取分数线也是考生需要重点关注的信息之一。

参考文献

[1] 杨晓月. 普拉提小器械训练对体育舞蹈艺考生身体姿态控制能力的影响研究 [D]. 山东体育学院, 2023.
[2] 罗鑫鑫. 普拉提训练提升体育舞蹈艺考生核心力量的实验研究 [D]. 阜阳师范大学, 2023.
[3] 王露露. 踝关节稳定性训练对体育舞蹈女艺考生平衡能力影响研究 [D]. 扬州大学, 2023.
[4] 原智敏. 普拉提垫上训练对拉丁舞艺考生平衡能力的影响研究 [D]. 北京体育大学, 2022.
[5] 柳彦菲. 河北省舞蹈统考改革背景下艺术高中舞蹈基本功教学优化研究 [D]. 河北师范大学, 2022.
[6] 唐倩. BOSU 球训练对摩登舞艺考生身体稳定性和专项成绩影响的研究 [D]. 河北师范大学, 2022.
[7] 蒋凯明. 核心力量训练对拉丁舞艺考生平转技术影响的实验研究 [D]. 上海体育学院, 2022.
[8] 张宇萱. 唐山市普通高中舞蹈艺考生教学研究 [D]. 江苏师范大学, 2021.
[9] 许李萌. 非典型青春：普通高中艺术类专业考生的教育选择与文化实践 [D]. 华东师范大学, 2021.
[10] 郭聪聪. 音乐治疗对缓解舞蹈专业艺考生表演焦虑的作用 [J]. 当代音乐, 2021, (02): 18-20.