

中职学校中国舞表演专业基本功课堂教学改革对策

石计

广州市艺术学校, 广东 广州 510520

DOI: 10.61369/RTED.2025060018

摘要：对舞者身体协调度、柔韧性的高要求，决定了中国舞学习中需要将基本功训练作为重中之重。教师教学中国舞表演专业课程时，应严格对学生基本功训练提出要求，采用科学、多元化训练方式规范学生的舞蹈动作，提升学生舞蹈技术水平。故而，笔者在分析中国舞蹈基本功训练重要性的基础上，探讨中职学校中国舞表演专业基本功课堂教学内容与实施方式，旨在为各位同行提供参考。

关键词：中职学校；中国舞表演专业；基本功课堂教学；改革策略

Countermeasures for the Reform of Basic Skills Classroom Teaching in the Chinese Dance Performance Specialty of Secondary Vocational Schools

Shi Ji

Guangzhou Arts School, Guangzhou, Guangdong 510520

Abstract： The high requirements for dancers' physical coordination and flexibility determine that basic skills training should be regarded as the top priority in Chinese dance learning. When teaching courses of Chinese dance performance major, teachers should strictly put forward requirements for students' basic skills training, and adopt scientific and diversified training methods to standardize students' dance movements and improve their dance skills. Therefore, on the basis of analyzing the importance of Chinese dance basic skills training, the author discusses the teaching content and implementation methods of basic skills classroom teaching for Chinese dance performance major in secondary vocational schools, aiming to provide references for peers.

Keywords： secondary vocational schools; Chinese dance performance major; basic skills classroom teaching; reform strategies

引言

中国舞蹈是有着悠久历史的视觉艺术，它在发展中不断吸取各地区、各民族艺术元素，从而实现自身的创新发展，为观众带来一场又一场视觉盛宴。这种艺术形式通过舞者身体协调度的配合、柔韧性的展示进行叙事，对舞者身体能力、柔韧度都提出了较高要求。所以，中职学校中国舞表演专业教学要尤其重视基本功课堂教学，采用科学的方式提升学生肢体协调性、灵活性，使其能够连贯地完成各种高难度舞蹈动作，传达出作品的内在美与形式美。

一、中国舞蹈基本功训练的重要性

中国舞蹈基本功训练内容包括韵味、舞蹈风格、舞蹈技巧、体态韵律以及基本能力等多个方面，而且相比于其他形式舞蹈的基本功训练更加重视运动能力的展现、肢体之间的调配，要求学生通过科学训练做到柔韧且有力地完成舞蹈动作。在中国舞蹈学习中，基本功训练是最为基础的内容，扎实基本功对学生艺术造诣、表演生涯具有重要意义。教师采取科学训练方法，对学生腿部、腰部进行运动能力、柔韧性方面的训练，是提升学生表演能力、舞蹈水平的第一步，这可以让他们在舞台表演中游刃有余，

并赋予作品独特韵味。学生练好基本功，将每个动作都展现到位，不仅能够提升中国舞蹈表演能力，而且可以为日后学习其他类型的舞蹈奠定良好的基础。

二、中职学校中国舞表演专业基本功课堂教学内容与教学改革策略

（一）教学内容

1. 跳跃训练

在中国舞蹈教学中，跳跃训练部分占据重要地位，需要教师

针对中国舞蹈的特殊性和跳跃的运动规律,对学生跳跃能力进行专业训练。中国舞表演专业的跳跃训练主要包括特殊舞蹈姿势造型、爆发能力等训练内容。教师指导学生进行这方面基本功训练时,要了解学生身体条件,结合中国舞蹈特定的风格,训练学生地面的舞姿动作,引导他们将跳跃与中国舞蹈的规律进行结合,在反复练习中掌握舞蹈特征、身体律动、跳跃技能融合规律,感知空中舞姿定格瞬间的停留感,从而提升他们的表现能力。

2. 旋转训练

在中国舞表演专业的旋转训练中,“旋转”是指人体以自身为轴完成各种不同类型旋转动作。旋转训练旨在提升学生垂直重心轴的固定能力、舞姿动力,使其能够通过旋转动作这一体现肢体语言凸显舞蹈风格、传达特定情感、呈现特定故事情节。教师需要指导学生在练习中掌握旋转技能、方法,以及动作衔接、身体律动技能,丰富学生的身体语言、塑造学生的舞蹈风格;按照先平转、小转等旋转动作练习再对旋转动作进行延伸的顺序,指导学生进行渐进式练习;基于学生在旋转方面的基本功基础,在训练中融入不同民族的舞蹈姿态、旋转元素^[1]。

3. 翻腾训练

翻腾训练是极其能够凸显中国舞民族特色的基本功训练内容,它主要训练学生以腰部为轴将身体倾斜,而后在该状态下完成连续而持续的翻转动作的能力。中国舞中,“翻腾”动作包括旁提、俯、仰、倾、拧等多种形态变化,动作本身难度较大,学生需要反复练习才能做到动作规范、不同动作之间和谐统一。翻腾动作是中国舞表演技巧与民族舞蹈进行融合形成的表演方式,极具形象特征、韵律感,要求舞者活泼、灵巧地完成动作,使舞蹈动作给观众留下流畅、舒展的印象^[2]。所以,当学生掌握基本翻腾动作之后,需要逐渐增加训练难度,完成一些变化复杂、多样的翻腾动作,掌握在表演中进行连续性翻腾或者点翻的技巧。

4. 神韵训练

神韵训练主要包括眼神训练、眉目间神态训练、内在形式陶冶、气息训练、性格组合练习等内容。其中,眼神训练即眼神的“聚、放、凝、收、合”以及“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情的训练;眉目间神态训练即通过控制眉头和眉峰的肌肉来完成舞蹈动作的训练,如蹙眉、舒眉等;内在形式陶冶即“心性”的陶冶;气息训练即引导学生学习通过深呼吸带动肢体的运动和变化,帮助他们解决“气息”的问题;性格组合练习即指导学生尝试在古典舞的肢体动作中融入自己的思想情感^[3]。在中国舞表演中,神韵是十分重要的基本概念。学生掌握中国舞艺术中神与形的基本形态之后,能够在舞台表演时做到眼神与艺术表演相互配合、感情收放自如、舞蹈动作与风格融为一体,带给观众更多美的享受。中国舞蹈在长期发展中不断融合不同历史时期、不同民族的艺术中的元素,其作品往往具有悠久而深远的内涵,对舞者神韵、神态方面的训练要求更为严格。

5. 动作形态训练

动作形态训练主要培养学生保持不同动作之间的连贯衔接、不同舞姿之间顺畅过渡的能力;主要针对学生腿部、腰部、背部、肩部,要求学生通过专业练习能够连贯做出不同舞蹈动作,

使身体完美律动,达到行云流水的视觉效果。动作形态训练是学生在长期训练中形成肢体动作记忆的过程,并非一朝一夕可以完成,对学生体力、教师教学能力都提出了较高要求^[4]。

(二) 教学改革策略

1. 身境互融,提升训练体验和效果

剧目表演与基本功训练在中国舞表演专业的彼此融合,可以改变学生学习过程,为学生进行情感表达和身体感知提供相应场景。教师将中国舞表演专业基本功训练融入剧目表演练习,促使学生主动参与舞蹈情境构建,实现身境互融,能够有效提升学生基本训练体验和效果。这种基本功教学模式延续“口传身授”教学的同时,删减在实际训练活动中机械建立动作、节奏、空间记忆库的环节,利用内省、再现的方式训练学生基本功。学生在教师指导下结合一定的舞台场景再现那多丽、刀郎人、康巴汉子、秦俑、孔乙己等舞蹈人物,进行基本功练习,并随着练习任务的推进超越教师的示范和剧目的范例,在表演中融入个人风格和对人物的理解,能够构建出与个人觉知、感性相联结的舞蹈情境^[5]。由此创设出的情境,融合了学生想象,是学生在身体感知基础上实现身体与作品互动的结果,同时也是学生主体能动性逐渐得到释放的结果,能够突出作品和演员的个性。比如,在当学生基本功达到一定水平时,教师可以《心本无尘》舞蹈教学融入基本功训练,引导学生通过单一模仿到超越教师示范和剧目范例的过程,将身境融合,实现基本功训练、舞蹈表演技巧学习效果的提升。《心本无尘》融入禅宗的理念,要求舞者通过身体语言表达心灵的感悟,表现禅宗智慧、以身心合一的身体观以及人与自我的关系的主旨。学生将基本功训练过程与体悟舞蹈思想内涵、进行舞蹈表演的过程进行结合,能够在构建的特定舞蹈情境中提升基本功练习体验和效果^[6]。

2. 情境互通,融入“身体图式”概念

对于大部分学生而言,“身体图式”的概念是比较陌生的。“身体图式”要求学生在调适身体运动与身体姿势的过程中,使身体整合入“我们”的经验中,此时,学生身体不再是单纯的神经元与肌肉的集合,而是一个动态的图式系统,能够和周围环境形成紧密的互动关系,产生相应的动机和情感。教师将“身体图式”概念融入中国舞表演专业基本功教学,让学生结合一定情境感知跳跃、旋转、翻腾等动作传达的情感,促使学生动作超越单纯的神经元指令或者肌肉记忆,结合一定的意图进行变化和调整,能够使学学生全然打开自己的身心,进入情境互通的状态^[7]。这种变化和调整,体现在学生动作的细节上,同时也体现在学生对具体表演情境的塑造与把握上。教师可以结合具体的舞蹈片段对基本功训练中包含的动作进行讲解,促使学生塑造出属于自己的身体图式,并将其与情境进行连接。比如,神韵训练中教师可以结合舞蹈作品融入文史哲类内容,促使学生将练习舞蹈动作、陶冶“心性”的过程结合起来,从而能够更准确地理解作品内涵、把握民族气质。这需要师生互促,要求教师以学生为中心构建训练内容,避免个性不足、共性有余的问题。教师通过这种方式,以身体图式为基础,构建中国舞基本功训练课堂,提升学生对舞蹈语言、风格、形式的适应和驾驭能力,是夯实学生基本功,同时也

是赋予舞蹈作品、动作社会化、艺术化特质^[8]。在实际教学中,教师可以利用情境互通,将那些难以言传、只能通过亲身体验才能获得的知识传授给学生,提升学生表达情感、感知节奏、掌控身体的能力,比如结合《麦垛里的幸福时光》融入田园诗、表现丰收的绘画作品的讲解,以激发学生情感和思维,促使学生在欣赏诗歌、绘画,反复练习跳跃、旋转、翻腾等舞蹈动作的过程中完成神韵训练。

(三) 虚拟情境, 拓展训演场域

近年来,信息技术快速发展,科技赋能教育正在成为中职学校中国舞表演专业基本功课堂教学改革新方向。尤其人工智能在该专业基本功训练中得到推广之后,教学模式逐渐向着“更加具身”“更加虚拟”两个方向发展,为学生学习舞蹈动作,排练舞蹈作品带来了更多便利。在日常基本功训练中,教师可以通过“智慧树”平台虚拟表演场景,对不同舞蹈动作进行直观化呈现,帮助学生掌握规范操作、流畅衔接不同动作的能力。比如,翻腾训练要求舞者以腰部为轴将身体倾斜,而后在该状态下完成连续而持续的翻转动作,且包含了提、俯、仰、倾、拧等多种形态变化,很多学生反映规范操作并保证不同动作之间和谐统一的难度较大。教师针对学生学习困难,可以通过在虚拟表演场景中呈现动作轨迹,并让学生通过在虚拟场景中与“陪练”一起练习掌握动作轨迹和操作细节。当学生练习告一段落之后,他们还可以通

过“智慧树”平台记录的影像,将自己的翻腾过程与“陪练”的标准动作做对比,准确找到自己的不足之处,而后进行强化训练^[9]。当前“智慧树”平台运行的原创剧目已经较为丰富,为了进一步提升翻腾训练效果,教师还可以将剧目中的涉及翻腾动作的经典片段转化为教学素材,营造出具身情境,实现情境的多向度、多元化发展,带给学生更丰富练习体验,避免学生因为机械重复而降低学习兴趣^[10]。

三、结语

作为一种独具民族特色的艺术形式,中国舞蹈历史悠久,承载着极为丰富的文化内涵,在推动中国艺术事业的进步过程中发挥着重要作用。这种艺术形式是通过舞者身体协调度的配合、柔韧性的展示实现舞台效果,所以对舞者身体能力要求较高。教师应充分意识到中国舞学习对学生身体协调度、柔韧性的高要求,并将基本功训练教学作为重点内容,通过科学、多元化方式帮助学生训练基本功,做到动作连贯性,实现气息、身体、头部、眼睛之间相互配合。基本功训练本身是一个有规律的、复杂的持续性过程,需要教师明确其在中国舞蹈教学的重要性,并针对跳跃、旋转、翻腾、神韵、动作形态等训练内容采取个性化教学方式。

参考文献

- [1] 庄丽. 目标·导向·方法: 基于具身认知的中国舞剧目排练课程 [J]. 北京舞蹈学院学报, 2024, (04): 142-147.
- [2] 张晴. 中国舞教学中培养学生情感表现力的策略 [J]. 戏剧之家, 2024, (25): 129-131.
- [3] 魏美玲, 张武宜, 余凯亮, 等. 从跨文化视角认识中国舞蹈文化: 与魏美玲老师对话 [J]. 跨文化传播研究, 2024, (01): 3-18.
- [4] 姜军. 教育数字化视域下中国舞教学高质量发展研究 [J]. 哈尔滨学院学报, 2024, 45(03): 136-140.
- [5] 付春燕, 葛国政. 中国舞龙文化融入高校体育课程思政的实践路径研究 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(33): 168-171.
- [6] 胡淮北, 刘逸珂. 中国舞表演方法教学研究——以专业必修课为例 [J]. 北京舞蹈学院学报, 2023, (02): 113-119.
- [7] 姜军. 翻转课堂教学模式在中国舞教学中的应用再探索 [J]. 教书育人(高教论坛), 2023, (06): 106-109.
- [8] 张晴. 中国舞教学中培养学生情感表现力的策略 [J]. 戏剧之家, 2024, (25): 129-131.
- [9] 魏美玲, 张武宜, 余凯亮, 等. 从跨文化视角认识中国舞蹈文化: 与魏美玲老师对话 [J]. 跨文化传播研究, 2024, (01): 3-18.
- [10] 任志良. 中国舞教学中培养学生创新能力的策略微探 [J]. 尚舞, 2024, (13): 165-167.