

舞蹈教学中舞蹈表现力的培养方式解析

于洋

中央芭蕾舞团，北京 100000

DOI:10.61369/EDTR.2025100006

摘 要： 舞蹈表现力属于芭蕾舞艺术的核心，其能够借助技术技巧精准传递情感、塑造形象，使得舞蹈作品可以更好地引起观众的情感共鸣。文章聚焦舞蹈教学活动，先是对舞蹈表现力做出介绍，在此基础上提出了舞蹈教学中舞蹈表现力的具体培养方式，包括基础感知、技术融合以及艺术素养提升等多个方面，旨在为芭蕾舞教学中舞蹈表现力的培养提供可靠参考范式，从而帮助舞者规避“重技术、轻表达”问题。

关 键 词： 舞蹈教学；艺术素养；舞蹈表现力；基础感知；技术融合

Analysis of The Training Methods of Dance Expressive Force in Dance Teaching

Yu Yang

National Ballet of China, Beijing 100000

Abstract： Dance expressiveness constitutes the core of ballet art, enabling the precise transmission of emotions and the shaping of images through technical skills, thereby allowing dance works to better evoke emotional resonance from the audience. Focusing on dance teaching activities, this article first introduces the concept of dance expressiveness and then proposes specific cultivation methods for enhancing dance expressiveness in teaching, encompassing aspects such as foundational perception, technical integration, and the elevation of artistic literacy. The aim is to provide a reliable reference paradigm for cultivating dance expressiveness in ballet teaching, thereby helping dancers avoid the issue of "emphasizing technique over expression."

Keywords： dance teaching; artistic literacy; dance expressiveness; foundational perception; technical integration

舞蹈的艺术价值并非单纯地依靠技术堆砌，更多的是利用舞蹈表现力促使作品展现出强大的生命力和感染力。在当前舞蹈教学活动中，部分教学主要围绕动作规范性以及技术难度展开，忽视了对舞蹈表现力的科学培养，造成舞者尽管可以有效完成一系列高难度动作，但是无法精准全面地将作品情感内核传递给观众，导致艺术效果大打折扣。因此，有必要对舞蹈教学中舞蹈表现力的培养方式做出深入研究，从而为舞蹈艺术实现高质量健康发展进行助力。

一、舞蹈教学中舞蹈表现力概述

（一）表现力的内涵

舞蹈教学中的舞蹈表现力主要是指舞者借助肢体控制、情感调度以及音乐诠释等方式，达到艺术信息精准传递的一种综合能力，这种能力的核心是“技术载体以及情感内核之间的有机统一”。其本身并非独立于技术的一种附加元素，而是一种能够渗透于动作质感、姿态张力以及舞者呼吸节奏中的艺术形式。站在构成角度来看，舞蹈表现力一般涉及肢体表达层、情感传递层以及音乐融合层三个主要层面，其中肢体表达层，主要体现在动作精准度、线条延伸性以及力量控制的能力等；对于情感传递层，主要体现在情绪适配能力以及情境代入感等方面；对于音乐融合

层，主要体现在节奏契合情况以及旋律表现力等方面，三者之间相互支撑构建出有机整体，即舞蹈表现力^[1]。

（二）表现力的教学价值

目前来看，在开展芭蕾舞教学活动中，培养舞蹈表现力的价值主要可以体现在以下两个方面：一方面，对舞者而言，舞蹈表现力可以帮助舞者打破“技术机器”的局限，达到从单纯的动作执行者向着艺术诠释者有效跃迁的目标，这对增强舞者职业核心竞争力有着至关重要的意义；另一方面，是对艺术传播而言的，一个较强的舞蹈表现力，可以在表演期间迅速建立起舞者以及观众之间的情感桥梁，使得芭蕾舞具备的优雅、力量以及故事性在表演期间实现精准传递，大幅度提升艺术感染力，更容易引起观众的情感共鸣，这对提升芭蕾舞的感染力和传播度大有帮助^[2]。

作者简介：于洋（1984.11-），女，辽宁大连人，本科，研究方向：舞蹈教学。

二、舞蹈教学中舞蹈表现力的培养方式研究

（一）做好基础感知能力训练

对于感知能力而言，其属于舞蹈表现力的一个重要支撑点，在舞蹈教学中，应该站在视觉、听觉以及身体感知等角度系统培育舞者的感知能力，以此为表现力的生成与提升构建良好的认知基础。具体做法如下：

1. 视觉感知训练

视觉感知训练主要目标在于帮助舞者构建“动作—美感”之间的关联认知，可以借助镜像反馈以及范本认知来增强舞者的视觉敏感度。比如，可以对“镜子”训练法进行运用，教学者需要引导舞者在开展基础训练活动期间持续、仔细地观察自身在镜中的姿态，包括肢体线条是否完整（舞者指尖一直到脚尖의 延伸轨迹情况）、动作表情的自然性（防止出现刻意僵硬问题）以及重心的稳定性等，借助持续观察和自我修正逐渐地生成“视觉—动作”即时调整能力。除此之外，教学者还应该开展“范本解析训练”活动，比如，选取一些经典芭蕾片段通过慢放的形式组织舞者进行观赏分析，引导舞者重点观察视频中舞者的眼神焦点、面部微表情以及动作之间的协同性，以此形成“自然表现力”在视觉层面的参照系，增强舞者自身的审美判断力，进而为其自主表现美、展示美奠定良好基础。

2. 听觉感知训练

听觉感知训练主要是帮助舞者增强对音乐的敏感性，从而更好地进行情感表达。实际训练时可以对“音乐解剖”法进行运用，能够帮助舞者有效打破“只数拍子”这种浅层认知，快速地形成音乐以及情感之间的深度连接。正式训练一般应该分为以下几个步骤：

（1）开展“要素拆解”工作。教学者应该引导舞者仔细地辨识舞蹈音乐中的力度变化情况（包括强/弱）、旋律走向（比如升/降）以及节奏类型（比如快板/慢板等），然后借助语言描述的方式对音乐传递的情绪特质进行解读（包括轻盈、激昂以及忧伤等）；（2）实施“呼吸同步练习”。教学者应该指导舞者尝试着将自身的呼吸节奏和音乐乐句实现精准匹配，比如吸气时一般应该与旋律上升以及动作打开进行适配，呼气需要和旋律下降以及动作控制进行适配，借助这种反复训练使得舞者的呼吸可以转变为连接音乐以及自身肢体动作的重要纽带；（3）开展“即兴表达训练”。教学者为舞者播放一段无歌词古典音乐，然后强调舞者借助基础动作根据自身的听觉感受，自由地组合使用舞蹈动作来表达自身对音乐的理解和感受，期间不严格强调技术难度，主要聚焦培养舞者“听—动”的即时反应能力，使得动作可以和听觉感受达到精准适配的目标。

3. 身体感知训练

对于身体感知训练，应该侧重“末梢控制”以及“力量平衡”，主要用来夯实舞者自身肢体表达的相应物质基础。其中末梢感知训练可以对“延伸想象法”进行运用，在实际开展扶把练习活动期间，教学者应该引导舞者想象自身的指尖以及脚尖被一种无形的外力持续牵引延伸，通过这种感知训练帮助舞者逐渐地

建立线条的无限延伸感；对于力量平衡训练来讲，主要针对核心以及腿部等一些关键部位展开训练，可以对“静态支撑练习”进行运用（重点感知肌肉发力点以及重心稳定性），此外也可以对“动态转换练习”法进行运用，（比如通过慢速度逐渐地完成 Port de bras 等动作，仔细地去感受力量在身体各个不同部位的流动情况），这种训练可以帮助舞者更为精准地理解与把握“放松与控制”之间存在的平衡边界，比如核心以及腿部用来提供稳定的支撑力，然后上身以及手臂用来展现出轻盈的姿态等^[9]。

（二）开展技术动作与表现力之间的融合训练

在舞蹈教学活动中，技术动作属于表现力的关键载体，必须在基础训练活动中融入表现力。具体做法如下：

1. 动作质感训练

动作质感训练是提升舞者表现力的重要路径之一，一般应聚焦“速度”“幅度”以及“力度”，帮助舞者构建出具有较高情感辨识度的经典动作表达机制。在实际开展工作质感训练活动时，教学者应该围绕不同动作类型展开差异化训练：比如，对于快板动作一般应该侧重训练舞者的“爆发力以及轻盈感之间的平衡能力”，借助“弹性发力训练”方面增强舞者对脚掌蹬地以及落地缓冲的控制能力，使得动作可以展现出灵动特质；针对一些慢板动作应该加大对“延伸性与稳定性”的训练力度，可以对“慢放训练法”进行运用，通过将动作过程有效地延长至原速的1.5倍，帮助舞者重点关注动作衔接上的流畅性，防止出现卡顿感，增强优雅张力。除此之外，还应该落实好“动作起点以及终点”的清晰晰度训练工作，以此确保舞者每个动作的发力以及收力均有着明确清晰的情感意图（比如在做伸展动作时，起点略显轻缓、结尾带有坚定，用来精准传递仪式感），从而增强舞者动作的情感表现力。

2. 眼神以及肢体协同训练

在舞蹈教学中，眼神是传达情感思想的关键途径之一，教学者应该帮助舞者建立眼神和肢体动作之间的逻辑关联。具体做法包括以下两个方面：

开展“加强眼神随动性”训练，即手的位置在哪眼睛随着手的动向移动。教学者应该强调舞者在做完一个手臂动作时，自己的眼神应该持续跟随手的运动轨迹或者是聚焦在某个目标点（包括远方光源以及虚拟想象的某个对象等），以此防止眼神出现飘忽或者是只盯地面等问题，借助“眼—手—心”之间的协同展示出各个动作的美感。（2）开展“情境化”训练。通过开展此类训练，引导舞者为自身做出的基础动作赋予一定的情境（比如对于 Arabesque 动作可以想象成眺望远方等），同时要求舞者借助眼神的合理调节（包括柔和、坚定以及迷茫）精准地传递出能够和情境保持对应关系的相应情绪，从而确保肢体动作能够被融入一些情感层面的解释。

3. 呼吸以及情感同步训练

教学者应教会舞者将呼吸充当情感表达的一个关键工具，达到“气息—情感—动作”三者之间深度融合的目标。教学者可以为舞者编排“情感—呼吸”之间的对应关系图谱：比如，设定忧伤情绪借助“浅促呼吸+缓慢呼气”进行表达；喜悦情绪借助

“饱满吸气+流畅呼气”进行表达，再利用反复练习帮助舞者逐渐形成条件反射。除此之外，在组合训练中可以融入“呼吸标记法”，比如，在乐谱上标注能够和动作匹配的相应呼吸节点，如舞者在做大跳动作前应该深吸气积蓄力量，在做落地动作时应该缓呼气以此释放张力，这样能够促使呼吸自然而然地带动舞者的情感流露，防止动作和情感之间出现脱节问题^[4]。

（三）加大艺术素养培育力度

在舞蹈教学活动中，舞者的艺术素养可以对其表现力的深度产生决定性的影响，因此应该利用多维渗透的方式打造出属于舞者自身的独特艺术认知体系，防止表现力存在流于表面问题。具体做法如下：

1. 舞蹈文化认知训练

教学者可以按照“历史—风格”这一文化发展脉络，帮助舞者打造出系统的芭蕾舞文化认知体系。比如，可以借助“分期解析法”开展文化教学，教学者应该先梳理各个时期芭蕾舞的不同风格（如古典芭蕾主要为严谨规范风格；浪漫芭蕾主要为轻盈诗意风格、现代芭蕾注重个性表达风格等），在此基础上，利用对应时期的相应代表作品，为舞者解析动作设计和对应时代文化之间存在的关联性（比如，在浪漫芭蕾当中足尖动作主要与“空灵”美学的追求有着密切关联）。除此之外，教学者还应该不定期组织舞者开展“角色原型研究”活动，主要带领舞者查阅一些经典角色的相关背景资料（包括《天鹅湖》中的女主角奥杰塔的悲剧命运等），以此帮助舞者深入理解角色情感形成的原因，这样可以为舞者的情境提供充足的文化支撑，并增强舞蹈的表现力^[5]。

2. 多门艺术融合训练

通过实施跨艺术领域融合训练，可以有效丰富舞者表现力的维度，有助于舞者更好地表达自身的艺术感受。教学者可以组织舞者开展“音乐—舞蹈”联动训练活动：比如，邀请音乐教师为舞者深入剖析配乐的乐器构成以及曲式结构等，使得舞者可以准确理解和把握不同乐器音色具备的独特情感（比如小提琴可以传递忧伤的情感、铜管可以传递激昂的情感等），这样可以提升舞者的音乐情感敏感性，更好地配合音乐诠释情感。此外，也可以实施“美术—肢体”转化训练，教学者可以带领舞者仔细观察古典绘画作品当中的芭蕾姿态，共同探讨交流线条以及光影怎样传递动态美感，使得绘画作品中的静态张力能够转变成舞蹈艺术上的动态表现力^[6]。

（四）创新教学模式

通过创新教学模式，可以打造出舞蹈表现力培养的高质量生态体系，确保取得理想的培养效果。具体做法如下：

1. 启发式教学

该方法指的是教师通过适当启发引导，激发舞者主动思考如何进行表现。比如，教学者可以对“问题引导法”进行运用，在实际开展训练期间，适当地抛出一些针对性较强的问题，比如“对于这个慢板动作应该怎样借助呼吸传递思念情绪？”然后借助小组讨论等方式让舞者提出解决方案并且进行实践验证。

2. 情境化教学

这种方法是指通过创设特定情境，来训练舞者的表现力，比如可以模拟舞台演出环境（包括灯光以及观众视角等），然后舞者在相对真实演出场景下针对表现力强度进行调试，教师利用即时反馈的方式（比如“情感表现过于内敛，应该强化肢体张力以及眼神调节”）引导舞者进行持续优化、改进，以此提高训练的针对性和有效性。

3. 分层训练

结合舞者的学习阶段开展差异化训练，回避“一刀切”问题，有助于提高表现力培养实效。具体如下：

（1）初级阶段。侧重培养基础感知能力，主要借助镜子反馈、音乐拆解以及末梢控制等开展训练活动，帮助舞者对表现力形成一个基本认知；（2）中级阶段。应该聚焦技术融合，主要将眼神训练以及呼吸协同有效纳入组合训练，达到动作以及情感初步统一的目标；（3）高级阶段。重点做好艺术诠释训练，可以借助角色研究、即兴创作以及跨艺术融合等方式进行训练，帮助舞者形成个性化的表现风格^[7]。

三、结语

芭蕾舞表现力培养无法一蹴而就，其属于系统工程，应该将感知训练充当基础、技术融合视为核心、切实将素养培育作为支撑、方法创新作为保障，打造出多维度以及多层次的高质量培养体系，如此方可提高表现力培养成效。因此，作为芭蕾舞教学者，还应该切实结合舞者实际情况，思考和探索具体的培养路径，从而确保舞者的舞蹈表演真正地具有表现力和生命力。

参考文献

- [1] 刘影. 论高校舞蹈教学中舞蹈表现力的培养 [J]. 艺术评鉴, 2022(4): 136-138.
- [2] 赵世奇. 中职院校舞蹈教学中学生舞蹈表现力的培养 [J]. 文渊 (中学版), 2024(1): 313-315.
- [3] 李雪. 艺术表现力在高校体育舞蹈教学中的培养对策分析 [J]. 当代体育科技, 2022, 12(23): 175-178.
- [4] 阿依努尔·买买提沙吾提. 舞蹈教学中身体意识与表现力的培养研究 [J]. 艺术教育, 2024(5): 148-151.
- [5] 张今. 高校芭蕾基础训练课程中舞蹈表现力的培养策略研究 [J]. 山西青年, 2024(10): 142-144.
- [6] 江勇建. 基于培养学生艺术表现力导向的中职体育舞蹈教学策略研究 [J]. 运动—休闲, 2024(19): 206-208.
- [7] 向琴雅. 职业院校舞蹈表演专业学生舞台表现力培养模式构建策略探究 [J]. 艺术科技, 2024, 37(24): 238-240.