

浅谈普通高等院校舞蹈训练课程改革与实践研究

杜祎

(山东大学, 山东 威海 264200)

【摘要】近几年关于舞蹈实践教学的改革是舞蹈基础理论在舞蹈学科领域中实践的运用,对舞蹈课堂教学起到了完善、优化作用。通过对培养学生基本技术能力、表演能力以及心智能力等方面的概括,并从舞蹈训练所产生的影响作为探索,论证舞蹈训练的价值与它所存在的必然性。

【关键词】舞蹈训练;教育;改革

一、课程内容与目标

舞蹈训练课程作为舞蹈专业的主干课程是舞蹈专业学生的实践必修课,也是培养学生良好的专业技术技能和舞蹈表演能力的一门基础课程。其目的是在于培养和提高学生的身体各部分肌肉的能力,训练其身体的柔韧性、灵活性、稳定性以及跳、转、翻等各种技巧。它不仅能提高学生的水平和能力,还可以根据学校生源的条件和实际情况设立针对性的教学手段和目的,要求学生尽最大的能力达到教学目标。通过因材施教的方法,重视学生的创新意识和实践能力的培养。突出学生在教学中的主体地位,多欣赏鼓励信任学生,使学生从被动的“要我学”到主动的“我要学”以学生的身体和心理为研究对象,不断提高其基本能力、技术能力以及表演能力的训练,使之适应各种舞蹈难度的需要;再对学生进行潜在能力挖掘,探索舞蹈训练的重要性,从而启发对舞蹈训练的重视程度。本课题的研究不但有利于舞蹈训练的顺利开展,更有效地显现出舞蹈训练带给学生的影响和所存在的永恒价值,亦体现了舞蹈训练课程的教学改革势在必行。

舞蹈训练课程教学是舞蹈教学中的重要组成部分,它不仅培养学生既要有舞蹈神韵又要有技术技能的全面能力而且对学生综合素质的培养、专业技能的巩固与提高以及对学生合作意识的锻炼均有重要意义。一年级学生是进行基础规范训练,针对身体的素质能力、软开度、身体的基本形态包括站姿、体态及基本舞姿和头手脚的基本位置。具体以地面单一的技术技巧进行训练为主,为二年级的基础强化训练给予铺垫和准备。二年级学生为强化训练阶段,是由短句组合的训练,特别是对身体的素质能力、软开度的能力,需要动作的身法性与技术的链接配合。同时,进行中间技术技巧训练,特别是对学生的反应能力的培养训练。三年级学生是进行综合表现力的训练阶段,训练身体素质能力与技术技

巧的同时结合艺术表现力,进行一系列的复合型技术技巧以及全面性训练的组合内容。四年级学生是进行个性综合训练阶段,全面综合挖掘学生的个人特殊的技能技术和表演个性,为舞台表演做好基础。而在另一方面对于学生来说,丰富的舞台实践经验有利于培养学生的综合素质。在掌握扎实的基本功与技巧方法的同时,舞蹈训练教学法也是舞蹈训练课程最为关键的教学内容。

改革教学模式调整课程比重,技巧、理论并重。舞蹈专业的舞蹈课程设置大多实践课占有大部分学时,即以跳为主,这是不正确的舞蹈教学规律。针对生源的现状,需要强调重视教学教法的理论,达到技巧、理论并重。根据舞蹈训练课程的特点与现状进行理论分析,通过小组模拟教学方式的实施来提升舞蹈训练课程的教学效果,将小组实践练习与模拟教学联系在一起,将实践与理论知识相结合,使学生教学教法能力得到提高。有利于专业学科的进步,而教师参与小组练习和模拟教学,也能够使自身教学能力得到提高,便于教学管理以取得更好的教学成绩。建立学生小组,通过学生自身管理组织合作意识,并以不同形式内容训练在教学中的能力得到全方位专业基础训练和教学教法内容。教师即以小组模式参与教学,打破传统实践课堂教学模式,直接提高学生组织课堂水平,也调动教师的教学积极性。

二、课程现状的重、难点

舞蹈训练课程是舞蹈专业学生必修课程,重视和强调完整的知识结构,与其他舞蹈专业必修课程具有同等的重要地位。传统教学模式较为单一化,以教师讲授为主,以文字教材为主,这样就很难引起学生的兴趣,无法达到较好的教学效果。本课题鼓励青年教师与专业学生共同参与课题改革研究,针对教学一线和教学管理中遇到的、急需解决的实际问题,提出改革与创新方案。改革创新过程中,基础理论的研究结合当前高等教育发展的前沿和动

态,注重教学理论与实践相结合,探索特色性、思想性、原创性的教学方法及教学管理发展规律。综合研究时,结合教学发展中的热点、难点问题,体现跨学科系统内部的解决教学问题的整体方向。如何保持和更好地延续下去是需要解决的问题。其解决的关键问题为力求从教学方式、教学形式、教学内容等各方面,结合专业特色及课程特点,进行更加系统规范化的梳理,并最终形成完善的教学大纲和具体的实施方案。

课堂形式采用大班课、小组课、实践课等多种方式相结合的教学模式。大班课多围绕固定教材,由教师采用讲演的方式进行,着眼于学生知识的积累。小组课由教师给出主题(或学生出题),由选定的学生在充分准备后主讲,全体同学自由讨论,老师评析总结。旨在改变以往学生被动学习的局面,促进教学双方的互动,使课堂氛围生动活泼。实践课主要培养学生对教材中的理论知识进行实际操作能力,从而使得学生在实践理论知识学习的同时,获得对舞蹈更加丰富的身体体验。采用上述方法的目的,旨在积极探索教学及管理的发展规律。教学实践研究,不仅增加了师生之间和学生之间的良性互动,还打下坚实的基础与提高学生的创造性、想象力有机结合,尽可能拓宽学生的视野,同时也反映了教学发展中的热点、难点问题。

通过对舞蹈训练课程教学改革的研究,从课程特点进行微观的关于课程教学手段的研究,在学生参差不齐的素质和水平中协调并提高教学质量,达到教学目的。培养学生在课堂中的组织能力、感知能力、感受能力、调动及运用知识能力等全方位的综合能力。通过对教师教学小组模式的建立,促进专业教学提升,起到教学相长的良性循环。实施范围为各年级舞蹈基本功训练课程学生,受益学生人数可达数百人。

三、改革成果和实践效果

(一)更新高校舞蹈教学理念

教学理念的落后束缚了高校舞蹈教学的顺利开展。高校舞蹈教育想要跟上时代的步伐,舞蹈教师就要大胆更新教育理念。长久以来,教育理念为适应社会发展而不断更新,并指导教学模式的改进。在舞蹈教育专业教学中,更新教学内容、教学形式和教学方法,有利于满足社会的发展对人才的需求。为了能够真正将音乐应用在实践中,教师应更新教学理念,建立创新思维。在普通高等院校舞蹈专业的课程改革中,创新的思维方式能够促进大学舞蹈专业课程教育朝着正确的方向发展。

(二)注重学科的渗透和交叉

在进行舞蹈训练课程改革之前,教师要了解舞蹈专业和其他专业之间存在的关系,优化传统的课程内容,加强课程内容的综合性与开放性,从而帮助学

生在学习舞蹈课程的基础上,有效促进其他学科的学习。同时,教师可以与其他高校分享教学所取得的效果,学习和借鉴其他高校的教学经验。总之,综合研究要体现跨学科系统解决教学中整体问题的方向。

四、课程的创新点及特色

(一)重视对舞蹈的审美感受

舞蹈训练课程的教学改革,与其他课程一样,都是要抓住舞蹈课程中的艺术性本质,在传授技能与知识的同时,重视对舞蹈的审美感受,积极培养学生的舞蹈审美意识,努力提高学生的舞蹈审美水平。比如,舞蹈学科中实践课程“民族民间舞”的教学,如单纯地由教师讲解教材中的内容,显得十分枯燥无味,学生只能被动学习。为改变这种局面,促进教学双方的互动,使课堂氛围生动活泼。教师可采用培养学生对民族民间舞蹈的理论知识能力,有针对性地组织同学模仿一定的舞蹈剧目,学习一个传统民间舞组合。从而使得学生在实践知识学习的同时,获得对民族民间的感性体验。采用上述方法的目的,旨在活跃课堂,增加师生之间和学生之间的良性互动,将打下坚实的基础与提高学生的创造性、想象力有机结合,尽可能拓宽学生的文化视野。使多年沿袭的“知识灌输型”“资料堆砌型”教学模式,转变为在舞蹈审美意识的统领下,围绕着动律美感而引发、延伸相关文化知识的教学方式。这样,通过把广泛的民族民间文化知识和舞蹈动律的感染力紧密结合,来激发学生的审美热情和舞动之心,调动学生参与舞蹈艺术积极性,从而,在充分的熏陶中,使学生获得正确的艺术素质。

(二)坚持“理论”与“实践”并重的教育模式

实践课与专业技能课相结合的原则,在高校舞蹈实践课教学中,应当本着坚持“实践”与“技能”并重的教育模式,使两者相互贯通、协调发展,从而培养全面发展的创新人才。“加强实践课程的理论性”在实践课中尽量避免枯燥的讲解,增加实践用于理论的机会。尽可能地组织学生模拟课堂教学提供更多的可以展示自己专业水平与知识内涵的机会,真正做到“学以致用”。

实践课内容舞台化,在理论课教学的过程中,应增加课程中实践部分的教学,使之应用于理论知识的训练与提高。比如:技术技巧课在训练学生的技术技巧方法的同时,可开设技术技巧教学法、技巧动作解析、技术技巧舞台调度等相应理论课程。这些知识的填充,将会彻底改变技能课教学中技能唯上的教学倾向,在重视技术训练的同时,弥补理论知识的欠缺所带来的表演缺憾,使表演充满内心的光辉。

通过这两方面的相互融汇与贯通,实践课不再是枯燥的讲解,技能课也不再是单纯的技术训练。相互补充、相互推动,将使两者的发展获得勃勃生机。

（三）运用多媒体教学系统改进舞蹈教学

与传统舞蹈教育模式和教学方法相比较，利用多媒体舞蹈教学系统进行的舞蹈教学具有丰富舞蹈教学内容，减轻教师工作的负担、使教学过程更加生动有趣等诸多优势。多媒体教学系统不仅可以进行各门专业实践课的教学，还可以进行专业舞蹈赏析和舞蹈编创技法教学以及进行教学研究等工作。如：在剧目课的教学，可通过多媒体舞蹈教学系统的运用，让学生对不同舞种的风格进行更加深入的分析。增强学生掌握不同题材种类的舞蹈剧目。

再比如：在排练课的教学，教师受限于教学设备的缺乏和课程本身技术性强的特点，仅仅凭借一张嘴、一台播放机很难把一部舞蹈作品向学生作一个透彻的讲解，而学生也只能在教师的指引下被动地听，往往是只能获得一点大致的感受，却难以对舞蹈作品有一个全面的理解，对作品做出理性的分析。而通过多媒体音乐教学系统的运用，任何一部复杂的作品，在输入电脑后，通过软件输出就可以分析它所运用的编导技法、表演手段。

（四）重视对高校教师的再教育

教师是教学的先导，是培养人才、传授知识的载体。应该说，一个真正称职合格的专业舞蹈教师应该具备四个方面的基本素质。一是较高的文化素养；二是查阅舞蹈文献的能力；三是熟练的专业技能；四是较强的教学能力。要具备这四方面的素质是教师专业理论与技能上的不断学习与进修。

五、实施范围和推广应用价值

（一）实施范围

通过对舞蹈训练课程教学改革的研究，从课程特点进行微观的关于课程教学手段的研究，在学生参差不齐的素质和水平中协调并提高教学质量，达到教学目的。培养学生在课堂中的组织能力、感知能力、感受能力、调动及运用知识能力等全方位的综合能力。通过对教师教学小组模式的建立，促进专业教学提升，起到教学相长的良性循环。实施范围为各年级舞蹈基本功训练课程学生，受益学生人数可达数百人。

（二）推广应用价值

目前舞蹈训练课程教学基本上还是沿用传统的教学方式，以教师、课堂为中心，忽视了学生在学习过程中的主体作用，影响了学生上课的积极性。为了调动学生学习的积极性和主动性，提高课堂教学质量，活跃课堂气氛，我们强调教与学相结合，实践与理论相结合，帮助学生建立自主的学习模式，推动学生在课堂教学中得到专业各方面的提高，也为将来的就业打下坚实基础。

六、课程的创新点和预期效果

（一）创新点

传统的舞蹈教学以舞蹈教师为主，舞蹈教师将舞蹈动作教给学生就算是课堂任务完成。当今社会，舞蹈教育对于舞蹈艺术的传播来说有着重大的作用，舞蹈教师仅满足教学完成是不对的。因此，改变传统的舞蹈教学理念，以学生为出发点，将课堂交给学生，将教的过程转化为学的过程，尊重学生的主体地位，对于培养学生的创新能力以及实践能力有着不容忽视的作用。在掌握每学期内容的同时，以小组为单位，进行模拟教学课堂，让学生活学活用，敢于创新，以新型的教学手段来进行研究实践课堂中存在的问题。

（二）预期效果

在艺术活动中舞蹈训练占有重要的环节，也是培养人才的基本形式和途径。它是以学生的身体训练和心智训练为目标。在不改善身体形态的情况下提高基本能力、技术能力、表演能力以及心智能力，从而整体专业综合能力，并在长期系统的身体训练中，全面训练学生的机能能力包括力量、柔韧、速度、耐力、灵敏能力等。充分挖掘学生的素质潜能，最大限度地开发身体的基本素质，提高学生的技术能力和技术技巧水平，通过系统的动作技巧训练，使之对动作达到熟练和运用自如的程度，并能在舞台表演和舞蹈比赛中得到充分发挥。同时学生要掌握一定的舞蹈训练学、舞蹈心理学、舞蹈人体科学等相关的理论知识，成为既有舞蹈素质能力，又有舞蹈理论知识，能创造性地发挥出各方面技术能力优秀的表演人才。并在技术训练和能力训练的同时，注重学生艺术素质和表演能力的培养，把训练的技术和能力完全渗透到各个环节当中，让其完全理解和掌握舞蹈作品的表演能力，全方面训练学生身体、心理为一体，做到真正适应舞蹈艺术的表演要求。

通过舞蹈训练课程改革的研究，试图验证教学方法在此类课程中的可行性，旨在为普通高校舞蹈训练课程发展提供参考。预期结果具体体现在学生学习舞蹈会变得更加容易，对于舞蹈动作的位置以及动作的完成、姿态等掌握更加良好并且稳定得到提高，以及教师专业教学的提升方面。

参考文献：

- [1] 王佩英编. 中国古典舞基本功训练教程 [M]. 上海音乐出版社, 2021 年.
- [2] 沈元敏编. 中国古典舞基本功训练教学法 [M]. 上海音乐出版社, 2004 年.

作者简介：

杜伟 (1986.12.03-), 女, 汉, 山东省威海市, 硕士, 讲师, 舞蹈编导与教育。