

“中小学舞蹈新教程”在小学一、二年级的实践与研究

张帆

(上海师范大学附属闵行日新实验学校, 上海 201101)

【摘要】近年来,中共中央、国务院、教育部相继发文,颁布了《关于推进学校艺术教育发展的若干意见》《关于全面加强和改进学校美育工作的意见》《义务教育艺术课程标准》(2022年)等政策文件,多次明确指出学校艺术教育是实施美育的最主要的途径,强调艺术教育要做到创新课程内容与形式,确保每个学生都能参与艺术活动。近年来,舞蹈作为一门涉及身心的艺术教育课程正逐步走进中小学的一线课堂。

【关键词】中小学舞蹈;教学特色;教学效果

一、“中小学舞蹈新教程”与小学低年级舞蹈课程

笔者所在的学校是上海师范大学教育科研所创办的一所以新的理念引领的实验小学。自2003年建校起,坚持在一、二年级每周开设一节面向全体学生的舞蹈课。笔者成为首位担负起这普及性舞蹈课教学任务的专职舞蹈教师,同时也开始了如何上好这门课的探索。

(一) 探寻“面向全体学生”的小学低年级舞蹈课程

作为一门面向人的基础舞蹈课程,教师只能从各种校外舞蹈教材中寻找适合的内容,例如中国舞考级教材、芭蕾舞考级教材等,按照正规艺术学校培养舞蹈学生的模式从基本功训练开始进行舞蹈教学。

然而,经过一两年的实践后发现,这样的教学模式并不能得到所有学生的认可和喜爱。枯燥无味的基本功训练,整齐划一的动作标准让很多学生失去了学习兴趣,特别是男生。当老师面对近40人的班额,集体教学碰到的实际困难影响着课堂成效。如何做好课堂组织工作?怎样调动每一个学生的积极性?教学形式和内容是什么?怎么上?让身为教师的我存在诸多困惑。

2012年闵行区全面引进美国的“舞向未来”艺术教育实验项目,是一项面向人人普及型的舞蹈教育,得到了广大学生和家长的认可。

律动是每个人身体具备的能力,人人都有激发律动的身体潜质。“舞向未来”不同于常规的舞蹈课,它以律动为切入口,采用最原始、富有生命激情的非洲律动,既能调动参与学生的运动本能,又能激发人的生命情调,让人们在简单的动态中得到充足的情感享受,从而自然而然地进入舞蹈世界。

笔者作为主要授课教师在多年的实践过程中发现类似非洲律动这样的大关节运动,大幅度、高能

量的舞蹈更适用于已经具有一定身体控制能力、掌握一定身体技能且注意力相对较集中的小学中高段学生,而对于身心偏小、身体控制能力较弱、注意力持续时间较短、生性活泼好动的一、二年级学生此类舞蹈课程并不完全适用,不失为一个舞蹈教育上的遗憾。

(二) “中小学舞蹈新教程”带来的新机遇

2018—2020年,笔者有幸参与了由上师大课题组主持的“上海市中小学舞蹈新教程研发”项目组,研发编写的舞蹈新教程是一套面向全体中小学生的基础舞蹈教程,以舞蹈的五大要素等体现舞蹈动作原理的“动作主题”为基础,紧紧围绕四大教学板块(概念探索、舞谱介入、舞蹈创编、民舞学跳)开展舞蹈普及教育。2020年至今,一直在普通小学进行课程的实践与研究。

该舞蹈新教程打破了传统意义上对舞蹈课的定义,和我们传统舞蹈以传授“技艺”为目标的精英舞蹈教育不一样,它遵循“授人以鱼,不如授人以渔”的原则,通过传授舞蹈的基本原理,让学生在理解“舞蹈”的基础上舞动,在肢体得到开发中受到舞蹈美的熏陶,进而达到塑造身体美与心灵美的目的。它更是一种以启发学生思维,开发想象力与创造力,达到“育人”为目的的素质教育。这与教育部推进艺术教育若干意见中“艺术教育对于立德树人具有独特而重要的作用。艺术教育能够培养学生感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力,引领学生树立正确的审美观念,激发想象力和创新意识,促进学生的全面发展和健康成长”等现代艺术教育方针相吻合。

作为首批“上海市中小学舞蹈新教程的实验校”以及小学阶段新教程的开发实践者,经过三年多的摸索,发现该新教程适用于课堂注意力时间较短且喜欢不受多种拘束可以自由发挥的一、二年级学生。这样的舞蹈课不仅能通过舞蹈运动促进低年

级学生的身心发育，还能通过舞蹈特有的艺术表现形式，开发肢体动作，促进思维，激发想象力与创造力，在潜移默化中提高学生的综合素质。

二、“中小学舞蹈新教程”的理念与基础

（一）以拉班的教育舞蹈思想为指导追求

从中外舞蹈教育史看，人类的舞蹈教育经历了服务于统治阶级道德伦理的舞蹈教育、注重修形雅行的宫廷贵族气质舞蹈教育、主张回归自然，与强身健体有关的舞蹈教育和以开发创造力提升人的素质为追求的舞蹈教育四个阶段。

20世纪诞生的现代舞给世界舞坛带来了崭新的舞蹈教育理念，也带来了本体理论。其中被誉为“现代舞理论之父”鲁道夫·拉班（Rudolf Laban 1879-1957）对人体动作的科学揭示，为舞蹈艺术的发展提供了科学的方法。

在《现代教育舞蹈》一书中，拉班详细阐述了教育舞蹈思想的有关内容。他始终把动作教育看成一个综合整体，认为它是一个能使人的社会和文化品质得到提高的过程，而不仅仅是一个发生在学校里的独立活动。教育舞蹈的目的是素质的提高、人格的培养，是一种素质教育。该舞蹈理念从20世纪40年代开始，广泛应用于英国和其他许多国家的中小学，教育舞蹈被认为是实施“全人教育”的有效手段。

上师大这次开发的“新教程”是在按照国家艺术教育的新理念、新要求的前提下，对“拉班教育舞蹈思想”的借鉴。

与传统舞蹈课相比，它是一门面向人人的舞蹈普及课程。它打破了舞蹈教育“金字塔尖”式的培养目标，在教学理念、教学方法上更符合教育舞蹈的理念。使舞蹈真正成为一种育人手段，成为让每一个学生都能受益的素质教育。

（二）以拉班的人体动作科学理论为基础

20世纪20年代前后拉班建立了“人体动律学”，通过几十年无数次的实践、总结和发展，到如今已从理论到实践，影响了舞蹈界和欧美社会的各个方面^③。

拉班指出“舞蹈是一门时空艺术”，它由“动作内容”和“动作形式”组成。在这个基础上形成了“舞情”和“舞律”理论。拉班先建立了人体动作的科学理论，再在这个基础上，运用西方物理学、生理学、解剖学、数学和音乐学的原理，根据人体动作的要素和舞蹈这门时空艺术的特征，发明了反映了人体动作基本结构和客观规律的拉班舞谱。

而“主题舞谱”则是出于与拉班舞谱精确记录舞蹈的不同目的的一种新创造，即为了开发学生的动觉和开发学生的动作想象能力和创造力，从拉班舞谱中引申发展出一种表示舞蹈要素和动作轨迹的简易符号。通过“动作主题”的形式，用

来让学生了解舞蹈动作的要素、基本原理，从而引导学生在理解的基础上更好地感受、体验、创造舞蹈。总之，“主题舞谱”提供了一种舞蹈素质教育的好方法。

笔者认为新教程中对主题舞谱符号的介入所传达的意义更具有开放性，更适用于“没有舞蹈基础，富有想象力的”儿童舞蹈普及教育上，用以培养儿童创造探究舞蹈动作元素的核心概念，激发他们的创造力。

三、“中小学舞蹈新教程”的教学特色及优势

（一）从“概念”入手，理解动作和开发动作

中小学舞蹈新教程不以练功学舞入门，而是借鉴主题舞谱，通过一个个由舞蹈动作的规律或舞蹈要素等设置的“动作主题”引入教学。比如，在我们现今所接触到的“第一部分”内容中，有动与静、身体大部位、空间水平、空间移动、造型、转动、跳跃等七个“动作主题”，其中就涉及舞蹈的“身体、时间、空间”要素和一些特定动作。然后，“中小学舞蹈新教程”注重引导学生关注个体本身的认知，重视自身对舞蹈动作原理的理解，即先从“动作主题”中蕴含的动作原理的“概念”入手，通过概念的导入讲解和实践体验性的理解，再通过主题舞谱符号的学习，用形象化、图样式的“舞蹈文字”符号，使学生在理性认识的基础上来认识和思考人体动作。

例如在第一单元《动与静》的板块，学生在“概念探索”基础上根据主题舞谱符号动程线、双横线、段落号码等认识主题舞谱，理解“动作”与“静止”的意义，激发了同学们对于动作规律的探讨，让他们无形中掌握了由“动与静”体现的动作哲学。

而对“动”的探索，更是吸引了学生的注意力，于是在大家的“齐心协力”下，课堂自动分成各个小组，产生了表现各种动作的“走走组、跑跑组、跳跳组、滚滚组、爬爬组、转转组”……课堂上，学生们充分发挥自己的想象力与创造力，每个人都可以完成不一样的走、跑、跳、滚、爬、转等各种身体动作，同时还作出了各式各样具有表现力的“静止”姿态和造型。“动与静”的主题就这样运用到身体的各个不同部位，继而引出第二单元动作主题“身体大部位”的学习。

由此可见，按照由浅入深的原则，从“动作主题”中蕴含的动作原理的“概念”入手，通过概念的导入讲解和实践体验性的理解，使学生在理性认识的基础上来认识和思考人体动作，是一种新颖、科学的、传授舞蹈共性基础知识的教育追求。反观现在普遍以教授不同风格类型舞蹈为主的传统舞蹈教学模式，却是通过模仿、训练达到一定的舞蹈形体训练目的，并以是否掌握一定的舞蹈技能技巧而

达到表演效果作为最终学习目标。相比之下,传统舞蹈教学和舞蹈新教程在培养目标上是有本质上的区别的。这种区别的优势,就在于新教程使学生知其然,更知其所以然,进而自然进入宽广的动作开发和运用阶段,为将来接触各种舞蹈和进行舞蹈的创造打下扎实的基础。

(二)以启发式教学为主,改善了师生关系

在“中小学舞蹈新教程”持续推广中,师生关系也在悄悄发生着变化。以往舞蹈课填鸭式的教学方式正在悄悄消失,教师口传身授的形式已经慢慢落下帷幕,教师的课堂语言也更为精炼简洁。启发式的提问、游戏的导入、信息化设备的灵活运用……多元的教学策略应用于舞蹈新教程的课堂,得到了学生的喜爱。

在这样的舞蹈课中老师与学生经常出现身份的改变,老师不再是至高无上的操控者,不再是担任强制灌输内容的导师,学生也不再是单纯地模仿学习。舞蹈老师既是引导者、观察者,也是参与者,在老师身体力行下,激发了学生学习舞蹈的热情。这不仅让舞蹈学习不再程式化、机械化,而且还大大改善了师生关系。

(三)活跃形象思维,培养创造能力

小学一、二年级的学生活泼好动,正处于思维活跃同时也是想象力丰富的年龄阶段。在实施“中小学舞蹈新教程”中,能结合该年龄段学生的身心特点,利用孩子无限的想象力进行创造性教学。以第五单元《造型》课堂实录为例,学生用身体,通过集体合作完成了多种意想不到的“落叶”的造型。

创造力是人类解脱习惯性反应和束缚的首要方式之一。艺术能激发我们的创造力,但我们中的很多人并未意识到,我们的身体动作是开发创造力非常重要的工具与载体。在中国舞蹈教育史上,最先提出培养创造力教育观念,并付诸实际行动的是舞蹈教育家吴晓邦先生。在现代舞教育理念的影响下,吴先生走出了一条与传统舞蹈教育不同的舞蹈教育之路。他认为教育要以心灵的教育去带动身体的训练,培养出具有创造能力的人才,而不是造就一些只有身体技巧的匠人。吴先生在他的《舞蹈新论》中这样说:“形体训练是为创作的多样化服务的。所以我们在训练过程中要培养学生们的智力,发展他们的创造性。”小学一、二年级阶段的学生是孩子想象力、创造力最为丰富的阶段,是引导孩子进行发散性思维,开发左右脑,促进身体机能、解放身体的最佳时机。

“中小学舞蹈新教程”以“动作开发、创意培养”为主要目标,在从“概念”入手的理性开发动作和“舞谱介入”的视谱舞蹈中,都采用游戏和即兴的方法注重形象思维和肢体的创造性开发。此外,积极

培养学生的创造能力在课程中占有重要的地位,具体体现在每单元的“创编舞蹈”部分。这部分的教学要求以本单元“动作主题”涉及的“舞蹈要素”等动作原理和舞蹈意象为依据,进行相关的“命题创作”。比如,我们小低年级第二单元《身体大部位》之创编舞蹈部分的《猜猜我有多爱你》,就是让孩子们运用身体大部位的各种动作,来表现对父母、对兄弟姐妹或者对同学朋友的爱意。

学生们运用身体各个大部位:手臂、腿、髋部、全身等部位参考绘本故事中大兔和小兔的形象,有的双手环抱兔宝宝,有的小手臂相互交叉、有的肩膀紧紧靠在一起……同学们充分发挥身体各大部位的能动性,从绘本故事的图画中寻找动作灵感,进而再创造,发挥了自己的想象力与创造力,不仅收获成功的喜悦,也在合作中收获了友谊。

四、良好的教学效果

实施该舞蹈新教程一年后,教师对本校一、二年级186名学生进行了调查,通过调查数据可以发现,经过一年的舞蹈新教程的学习,不仅改变了很多孩子与家长对舞蹈课的看法,同时发现学生的舞蹈基本素养能力都有了明显的提升。喜欢舞蹈课程的比例从67%上升至94%且95%同学都认为自己已经掌握了一定的舞蹈技能与方法,其中98%的人喜欢“热身”、85%喜欢“舞谱”、94%喜欢“创编舞蹈”、92%喜欢“民舞传承”……这些与舞蹈基本素养相关数据的提升也间接证明了舞蹈新教程给学生带来的课程体验与收获,该课程全新的舞蹈教育理念与方法正在慢慢影响着学生对舞蹈课的认知,激发进一步学习舞蹈的兴趣。

以上是笔者近三年参与上海市教委“中小学舞蹈新教程”项目组的一些实践经验和心得体会,与大家共勉。希望在不久的将来,这样新型的舞蹈课程能进入到每一所普通中小学,进入到一线课堂,让每一个孩子都能从小感受动作美、享受舞蹈美、创造艺术美!

参考文献:

- [1]中华人民共和国教育部.义务教育艺术课程标准[M].北京师范大学出版社,2022年版.
- [2]郑慧慧.舞蹈的力量---中外舞蹈素质教育历程[M].上海音乐出版社,2015年版,第200页,第248-249页.
- [3]吴晓邦.舞蹈新论[M].上海文艺出版社,1985年版,第46页.
- [4]吕艺生.舞蹈:作为艺术教育[M].上海:上海音乐出版社,2015.
- [5]王晓磊.儿童“创意舞蹈”的美育路径探析[D].北京:首都师范大学,2022.