

传统舞蹈体验式教学模式的构建与实践

张薇 李慧琳

(浙江音乐学院, 浙江 杭州 310000)

摘要: 针对当前舞蹈教育专业存在的培养目标与培养模式冲突、“为师”能力缺失等核心问题, 本文立足传统舞蹈文化资源, 构建以“三动四态”为核心的体验式教学模式。通过整合古典舞、民间舞等专业舞蹈资源, 挖掘“四态”教学形态与“三动”教学理念, 探索适应中小学身心健康发展的舞蹈教学路径。该模式突破传统技术训练导向, 强调以体验为核心的教学转化与文化遗产, 旨在培养具备教材解构、素材整合、课堂创新等能力的舞蹈教育人才, 推动舞蹈教育回归“以舞育人”的本质功能, 助力青少年身心和谐发展与传统当代文化传承。

关键词: 舞蹈教育; 体验模式; 民间舞; 古典舞

基金项目: 2022年浙江音乐学院研究生教学创新项目(YCX2022004)

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v2i2.260

当前, 我国舞蹈教育专业在人才培养上普遍面临结构性困境, 其标榜的师范性培养目标, 与实际运行中移植自专业表演训练的“技艺性”培养模式之间存在深刻错位。这导致毕业生虽精于个人技艺, 却普遍缺乏将舞蹈专业知识有效转化为中小学美育教学的能力, “为师”能力薄弱。这一矛盾使得舞蹈教育在服务青少年身心健康、传承优秀传统文化方面的功能未能充分发挥。因此本文立足丰富的传统舞蹈文化资源, 提出构建以“三动四态”为核心的体验式教学模式。研究旨在通过理论阐释与案例结合, 探索一条连接专业舞蹈资源与学校舞蹈美育需求的实践路径。下文将首先剖析改革之现实诉求, 继而阐明该模式的基本理念, 并重点以“古典舞体验课”与“民间舞体验课”为例, 详述其如何依托“四态”教学形态与“三动”教学理念进行具体构建与组织, 以期舞蹈教育专业改革与“以舞育人”本质的回归提供新的思路与方案。

一、传统舞蹈体验式教学模式改革的现实诉求

(一) 舞蹈教育专业培养目标与培养模式的冲突

当今舞蹈教育专业的内在困境, 集中体现为其宣称的师范性培养目标与实际运行的培养模式之间存在的结构性错位。这一错位并非偶然, 而是特定历史路径依赖、行业评价惯性以及教育理念滞后共同作用的结果。

舞蹈教育专业的本质目标应是培养能够运用舞蹈实施素质教育、美育培养的教育者。这意味着, 其毕业生不仅自身需具备一定的舞蹈艺术修养, 更关键的是必须掌握将舞蹈知识、技能与文化内涵, 转化为适合不同年龄段学生身心发展特点的教育活动的的能力。他们的核心价值, 体现为通过舞蹈教学启迪审美、陶冶性情、强健身心、传承文化, 最终服务于“以舞育人”的根本教育宗旨, 应关注舞蹈在提高生命意识、理解个体与集体的融合方面的重要作用、挖掘其在身心健康发展方面的重要意义。理想的舞蹈教育人才, 应是一种复合型、应用型、反思型的专业教师, 应是通识型人才。作为单一型人才的对立面, 他必须知识宽广、能力全面。然而长期以来, 中国高等舞蹈教育体系在宏观上深受早期专业化、精英化培养模式的影响。这种模式源于对专业舞蹈表演人才的塑造, 其核心逻辑是选拔天赋、强化训练、锻造精湛的舞台表现力。它将“高、精、尖”的技艺水准和风格纯正度作为至高追求, 形成了一套高度系统化、程式化且评价标准单一的技术训练体系。历史地看, 这种“学院派”模式在

作者简介: 张薇(1974—), 女, 博士, 教授, 研究方向为舞蹈教育、舞蹈编创;

李慧琳(2001—), 女, 硕士研究生, 研究方向为舞蹈学基础理论。

通讯作者: 张薇

提升我国舞蹈艺术专业水平上功不可没,但也使得众多地方院校、尤其是舞蹈教育专业,在缺乏深入辨析的情况下,将这种以技术为至高追求的模式简单迁移成为培养教师的唯一途径。

这种错位具体渗透在人才培养的各个环节。在课程体系上,教育专业的课程表往往模仿专业舞蹈院校舞蹈表演的课程,古典舞基训、民间舞、剧目排练等技艺类课程占据绝对主导与大量课时,而关于课程论、教学论、教材研究、教育心理学、中小学生身心发展规律等支撑师范性的核心课程则普遍薄弱、边缘化。课程之间呈现为以技能难度递进为逻辑的线性衔接,而非以教学能力生成为目标的模块化整合。

在教学方法上,课堂中心长期由“口传身授”的模仿与重复训练所占据。教师作为权威的示范者与纠正者,学生作为被动的接受者与模仿者。这种适用于打磨身体技术的教学,与强调互动、启发、探究和创造的教育教学法相去甚远,导致学生浸润四年,却未曾被系统地教导过如何设计一份教案、如何分析学情、如何组织一个体验活动、如何评价学生的学习过程。

在评价导向上,衡量学生专业水平的标尺,主要指向其个人身体的技艺完成度——跳得多难、转得多稳、模仿得多像、剧目表现得完整。毕业展演往往成为一场专业技能汇报,而衡量其作为未来教师潜质的教学设计能力、课堂模拟能力、育人反思能力则缺乏科学、系统的评估机制。这无形中强化了技艺即王道的价值观,使得学生将绝大部分精力投入于自身技术的提升。

(二) 舞蹈教育学生“为师”能力缺失

中小学舞蹈教育本质上是美育的重要组成部分,其核心目标在于通过身体体验促进学生身心健康、审美素养提升与文化认同培育。这一目标决定了学校教育必须与以培养专业表演人才为导向的舞蹈专业教育在理念、内容与方法上有所区分。然而,当前舞蹈教育专业的培养模式仍倾向于使学生精于舞蹈技艺的模仿与再现,未能充分适应中小学美育的实践需求。

“为师”所需的身体能力,应建立在“以学生为主体”的教育理念基础上,注重在教学中开发学生的身体表现力与综合素养。当今舞蹈教育专业学生在面对中小学课堂时,普遍表现出教学转化、课程设计、文化传递与课堂组织等关键能力的薄弱,面临着无法迅速转化教学经验、未系统掌握适用教学方法、对教学内容理解浅表等问题。具体表现为:一是教学转化能力薄弱,虽能完成古典舞规范舞姿、民间舞特定风格韵律,却难以拆解动作逻辑、设计循序渐进的体验活动,无法将专业舞蹈资源转化为中小学可接受的教学内容;二是课程开发能力不足,合格的舞蹈教师,不应仅仅是教材或现成教案的执行者,更应是能根据本校特色、学生兴趣与时代需求,进行校本课程开发与教学资源创生的设计者。然而,当前学生普遍缺乏这种主动开发的意识与能力。他们对于传统舞蹈文化的认知,大多局限于课堂所授的风格性动作,却鲜少主动追溯其背后的历史源流、民俗语境、文学意象。缺乏挖掘传统舞蹈文化资源(如文史资料、民俗活动)并转化为教学素材的意识与方法,难以构建兼具文化性与趣味性的课堂;三是文化传递能力欠缺,熟知舞蹈流派风格却无法将其文化内涵转化为可理解的教学情境,难以引导中小學生通过身体体验感知传统文化魅力。

这种会跳不会教、懂技不懂育的能力短板,使其难以适配中小学舞蹈教育的实际需求,成为阻碍其从专业舞者向合格教师转型的关键障碍,也是传统舞蹈体验式教学模式改革的核心动因。

二、传统舞蹈体验式教学模式的基本理念与特征

体验式教学模式与传统技术训练模式在目标、内容与方法上存在本质区别。传统舞蹈训练模式主要服务于职业舞蹈人才培养,强调对少数专业学习者进行系统化、程式化的身体规训,聚焦于高难度技术技巧的掌握与特定舞蹈风格的规范表达,容易让学生学习舞蹈动作的过程中忽视个体体验,忽略身体文化的多样性给予身体的不同体验。相比之下,体验式教学则具有鲜明的普适性与身心整合性,它以大多数受教育者的身体发展、心理成长与文化素养提升为核心目标,突出“以身体为媒介、以体验为路径”的教育理念。其根本目标并非培养专业舞者,而是通过舞蹈这一艺术形式,促进学生的身体感知力、情感表达能力、协作意识与创造性思维的发展,进而服务于中小学生的全面健康成长与综合素质教育。

体验式教学的核心特征在于,以“体验”作为连接学生身体、认知与情感的桥梁,将专业舞蹈中的技术元素、

文化内涵与美学资源,转化为可参与、可感知、可表达的教学活动。在教学方式上,它摒弃单一模仿与重复训练,代之以游戏、模仿、即兴、环境互动、主题创设等多元形式,强调学习过程中的主体性、互动性与生成性。例如:游戏舞蹈通过轻松自由的氛围激发学生身体表达的意愿,在玩耍中发展协调性、节奏感与合作能力;模仿舞蹈引导学生观察生活与自然,通过身体模拟深化对世界的理解,拓展动作词汇与表现力;即兴舞蹈鼓励个体在瞬间动作中表达真实情感与想象,培养自信、自主与应变能力;环境舞蹈则注重身体与空间的对话,引导学生在特定情境中思考自我、他人与环境的关系,强化文化感知与社会意识。

传统舞蹈体验式教学模式是将体验与传统舞蹈文化资源融合的一种课程开发理念,是将传承文化的舞蹈教育功能与体验教学实施紧密联系的课程探索。传统舞蹈体验式教学模式首先在于挖掘文献材料、岩画图像、历史舞谱中等等的丰富传统舞蹈文化资源,同时结合国内外既已形成的古典舞等专业舞蹈教育体系的课程内容,进行适应于学校舞蹈教育体验舞蹈课程。传统舞蹈体验式教学模式对于舞蹈教育专业的研究目标在于,引导师范舞蹈教育专业的学生,运用体验的手段,进行传统舞蹈文化与既有的“古典舞”“民间舞”动态有机整合,服务于非职业及中小学的学校舞蹈课堂,实现舞蹈教育功能的多元空间开掘。

三、传统舞蹈体验式教学模式的构建与教学组织

(一)“古典舞体验课”与“四态”教学形态挖掘

“四态”教学样态(历史形态、教学形态、舞台作品形态、体验课堂形态)的提出,为中国古典舞的教学提供了从“形”到“意”、从“传承”到“创造”的完整认知与实践框架。而“古典舞体验课”作为一种以体验为核心、以文化传承与身心发展为目的的课程模式,其内涵与实践路径与“四态”教学形态高度契合、相互赋能。将“四态”教学形态有机融入“古典舞体验课”,不仅能够破解当前古典舞教学中“知其然而不知其所以然”的困境,更能引导学生在身体体验中完成对古典舞文化脉络、审美特质与当代价值的整体性把握,真正实现“以舞育人”的教育功能。

“古典舞体验课”的起点与核心在于对历史形态的文化挖掘与身体转化。区别于单纯的知识讲授,体验课强调引导学生通过身体“重返”历史现场,在动态模仿与情境想象中,理解古典舞动作生成的文化语境与生命逻辑。以“卧云”为例,教学并非直接教授标准化动作,而是首先引领学生追溯其戏曲源头——“卧鱼”。通过观摩《贵妃醉酒》《昭君出塞》等经典片段,学生直观感受同一舞姿如何随人物、情感而变:或显醉态妩媚,或示马背惶惶。这构成了初步的“视觉认知”。更深层的体验在于“历史情境模拟”。学生可想象身为唐宫舞者于地衣上徐徐卧倒,体味从容典雅;或想象如昭君般在颠簸中骤然伏地,感受坚韧与苍凉。这种具身化历史想象,将静态知识转化为动态的身体记忆与情感共鸣,使学生理解“卧云”不仅是造型,更是历史情境中生命状态的表达。此为后续学习奠定了坚实的意义基础,回答了“为何如此舞”的根本问题。

在“四态”框架中,教学形态是连接历史与舞台的桥梁。“古典舞体验课”对传统专业教学形态进行了重构,其核心在于将以技术传授与风格模仿为中心的训练模式,转化为以身体感知与文化体悟为中心的体悟式学习。传统课堂中,“卧云”常被分解为标准化步骤反复练习。而在体验课中则转换目标,注重探索拧倾圆曲的多样可能,体验内聚性动势的身心感受。教学方法上,大量采用游戏、即兴与探索任务。在此过程中,技术训练、审美感悟与文化理解被融为一体,学生主动发现与建构身体知识。

“四态”中的舞台作品形态,展示了古典舞语汇在当代艺术创作中的生命力。“古典舞体验课”充分利用这一资源,但其重点并非让学生复刻作品中的高难动作,而是通过分析作品,引导他们理解编导如何对传统元素进行“易形”或“异形”,使其服务于当代情感与形象塑造。学生随后进行微创作,以“卧云”的动势内核为素材,围绕特定主题进行短句编创。这一过程将经典作品从观赏对象转化为方法论资源,使学生领悟到古典语汇在当代创作中的适应性及表现力,从而进行创造性的表达。

“四态”的最终落脚点是“体验课堂形态”,这是一个融合了历史认知、教学体悟与创作尝试的综合生成场域。在“古典舞体验课”中,这一形态并非前三态的简单相加,而是以学生个体的身体体验与创造性表达为核心,进行的整合与升华。在这一阶段,课程可能以一个综合性项目展开。例如,围绕“寻迹·卧云”主题,学生需要完成历史阐释、元素个性化发展、以及主题短句创作与展示。课堂还可能引入拉班力效分析,让学生用不同动作

质感演绎同一舞姿，或利用环境与道具进行即兴编创。这种综合体验使学生完成了一次深度的文化身体旅程：他们用自己的身体验证了历史，实验了技法，并最终将传统元素内化为一种可供自由调用的个人化身体语言。在此过程中，他们对古典舞的审美认同与文化自信得以自然生发，舞蹈教育的“育人”功能——培养具有文化感知力、审美判断力与创新表达力的个体——也得到了最生动的体现。

“古典舞体验课”以“体验”为方法论，以“四态”为认知框架，构建了历史形态、教学形态、舞台作品形态、体验课堂形态的完整教学。这不仅仅是在中小学或师范课堂推广一种趣味教学法，更是对整个舞蹈教育专业提出的深刻命题：未来的舞蹈教师，必须具备将深厚的专业资源转化为普适性教育动能的能力，能够设计并引领学生完成这种沉浸式、建构式的学习旅程。将中国古典舞传统文化资源在当代青少年的身体与心灵中实现生命力与育人价值。

（二）“民间舞体验课”与“三动”理念探索

“民间舞体验课”旨在超越对风格化动作组合的单纯模仿，强调通过体验的方式在课堂上引导学生感知地域动态文化艺术的魅力，过程中关注对民间舞蹈与地域文化内在联系的发现，从而真实而深入地感知民间舞蹈艺术中与之息息相关的文化生命力。课程构建依托“三动”教学理念——即“动势”、“动律”、“动姿”，作为解析、体验与转化民间舞蹈身体语言的核心框架。该理念将民间舞的学习，从对静态舞姿结果的追求，转向对动态过程中趋势、韵律与造型三位一体的综合性把握，使文化体验具身于连贯的运动逻辑之中。

首先，“动势”是感知民间舞生命气韵的起点，连接着动作与生活源头的内在趋向。“动势”指动作的运动趋势与走向，是力量发起、流动与转换的势能。在民间舞体验课中，对“动势”的探究直接关联到对特定生活方式与劳动动态的理解。例如，在体验胶州秧歌时，教学重点不仅是“碾步”的脚位，更是体会脚步在泥土地上“推、碾、拧”的发力趋势，这源于农耕劳作中脚踏土地的实在感；东北秧歌中“出脚快、落脚稳、带动上身扭”的动势，则与关东人民在广袤黑土地上豪迈、泼辣的性格与行进方式相通。教师通过情境创设，例如模拟劳作场景，力效游戏等方式，引导学生先体验和想象孕育该舞蹈的“生活动势”，再将其提炼、放大为舞蹈化的身体趋势。这使动作摆脱了空洞的图形，被赋予了文化的动能与情感的指向。

其次，“动律”是把握民间舞风格命脉的核心，体现为身体有规律的内在韵律与节奏型。“动律”是舞蹈风格最鲜明的标识，是特定部位在特定节奏型中往复运动的规律。它是“动势”的节奏化、模式化呈现。在民间舞体验课中，掌握“动律”远比学会一串动作更重要。例如，藏族舞蹈的核心在于膝部连绵不断的“屈伸”动律；傣族舞蹈的灵魂在于重拍向下的“起伏”动律与“三道弯”体态中持续的内在抻拉感。民间舞体验课的教学智慧，在于从丰富的民间素材中精准提炼出核心动律，并将其转化为可体验、可探究的教学活动。例如，在彝族舞体验课中，教师通过“跳皮筋”游戏引导学生在单脚交替跳跃中自然形成重心转移，感知“快落慢起”的节奏；通过“手势模拟风的走向”，引导学生在移动中探索上身倾倒的“一顺边”体态。这种教学将“动律”从被模仿的客体，转变为主体在游戏与探索中的自我发现，实现了深刻的身体内化。

“动姿”是民间舞情感与意象的凝结性呈现，是在特定“动势”驱动下、遵循风格“动律”而形成的姿态造型。“动姿”包括静态造型与动态过程中的典型姿态。在传统教学中，“动姿”常常被作为教学的起点和终点，导致学习僵化。而在“三动”理念指导下的体验课中，“动姿”是“动势”与“动律”自然发展的结果，是文化意象的身体定格。例如，在蒙古族舞体验课中，学生对“雄鹰展翅”、“勒马远眺”等舞姿的把握，是在体验了草原般开阔的动势与肩部动律之后，通过模仿图腾、想象驰骋而自然生发的身体表达。在苗族舞体验课中，独特的“摆胯”体态与“斗鸡”式舞姿，是通过模仿鸭子走路与游泳的形态，在游戏化的跳动中自然而然呈现。因此，课堂上的造型学习，应始于对姿态背后动物、植物或劳动工具的意象讨论与动态模仿，让学生在理解“为何如此造型”的基础上，由内而外地行构出舞姿。

以“三动”理念建构的“民间舞体验课”，将“动势”、“动律”、“动姿”三者环环相扣，为民间舞教学提供了清晰脉络。这既能使中小学生更本质、更灵动地感知民族舞蹈之美，也为未来的舞蹈教师提供了将深厚民间文化资源转化为有效教学活动的科学方法论，真正使民间舞在课堂中“活”起来，成为传承文化、滋养身心的生动载体。

四、结语

本文针对舞蹈教育专业培养中的核心矛盾,系统构建了以“三动四态”为理论框架的传统舞蹈体验式教学模式。这一模式不仅为中小學生提供了感知传统文化、促进身心和谐发展的优质美育课程,更重要的是,它为舞蹈教育专业的学生——未来的教师,提供了一套可操作的方法论,即如何将深厚的专业资源解构、转化并设计为以学生体验为中心的教学活动。未来我们应该不断探索舞蹈教学新模式,使舞蹈在当代教育中真正发挥其陶冶性情、启迪心智、传承文化的独特育人价值,助力培养出兼具文化自信与创新能力的时代新人。

参考文献:

- [1]邓佑玲.中国专业舞蹈高等教育研究综述[J].北京舞蹈学院学报,2013(1):1-6.
- [2]张薇.‘宅一族’们动起来——“身体问题”引发的对舞蹈教育功能的思考[J].舞蹈,2014,(01):62-63.
- [3]吕艺生.舞蹈人才类型的历史迁化[J].文化艺术研究,2019,12(03):25-34.
- [4]夏帆.试论中国舞蹈教育中的人才培养模式[J].北京舞蹈学院学报,2010,(02):46-49.
- [5]史博,靳金.舞蹈专业教育与通识教育的困局与破局[J].中国大学教学,2025,(12):44-49.
- [6]陆心怡,刘珊珊,吕园欣.义务教育阶段以核心素养为导向的舞蹈美育研究[J].戏剧之家,2024,(26):139-141.
- [7]刘妍.普通高校中国民族民间舞教学现状、问题与对策研究[J].北京舞蹈学院学报,2019,(06):113-118.
- [8]陆心怡,刘珊珊,吕园欣.义务教育阶段以核心素养为导向的舞蹈美育研究[J].戏剧之家,2024,(26):139-141.
- [9]郑慧慧.开展学校舞蹈教育的问题探赜[J].当代舞蹈艺术研究,2021,6(03):90-96+101.
- [10]李延绍.新课程与教师的教育思想[M].武汉:武汉理工大学出版社,2003.12.
- [11]张文海,靳金.舞蹈教育专业的历时性变迁与当代转向[J].北京舞蹈学院学报,2025,(01):127-131.
- [12]林扬帆,易晓明.从“离身”到“具身”:舞蹈教育的当代转向[J].北京舞蹈学院学报,2024,(01):150-155.
- [13]张薇.适应于个体身心发展的当代学校舞蹈体验模式研究[J].美育学刊,2017,8(06):17-23.

Construction and Practice of an Experiential Teaching Model for Traditional Dance

Zhang Wei, Li Huilin

(Zhejiang Conservatory of Music, Zhejiang, Hangzhou, China)

Abstract: In response to core issues in current dance education programs, such as the conflict between training objectives and models, and the lack of pedagogical competence, this paper draws on traditional dance cultural resources to construct an experiential teaching model centered on the "Three-Movement and Four-State" framework. By integrating professional dance resources such as classical and folk dance, the study explores the "Four-State" teaching forms and the "Three-Movement" teaching philosophy, aiming to develop dance teaching pathways suitable for the physical and mental health development of primary and secondary school students. This model moves beyond traditional skill-oriented training, emphasizing experiential learning as the core for teaching transformation and cultural inheritance. It seeks to cultivate dance education professionals equipped with abilities in curriculum deconstruction, material integration, and classroom innovation, thereby promoting the return of dance education to its fundamental function of "educating through dance." Ultimately, it contributes to the harmonious physical and mental development of youth and the contemporary inheritance of traditional culture.

Keywords: Dance Education; Experiential Model; Folk Dance; Classical Dance