

# 西南地区舞蹈研究生培养课程方法研究——以《舞蹈基本功教学与教法》为例

曾俊 李希萌

云南艺术学院舞蹈学院, 云南昆明, 650500;

**摘要:**新时期,我国舞蹈硕士研究生群体的不断壮大,对其培养标准与教学质量也提出了更为严格与高标准的要求。在强化学生专业技能的同时,更加注重培养实践操作能力和创新思维,力求造就全面发展的舞蹈人才。本文基于地处西南边疆地区的云南艺术学院,其舞蹈专业型教育方向硕士研究生的培养需要、课程发展现状,以及身体基本功训练教学中存在的问题,在实践过程中探究如何科学高效的开展舞蹈基本功教学与教法这门课程,并提出切实可行的教学方法路径。

**关键词:**舞蹈基本功; 身体训练; 研究生; 教学方法; 边疆地区

**DOI:** 10.64216/3080-1516.25.03.001

高校舞蹈专业承载着培育并输送舞蹈教师、舞蹈演员等高端舞蹈艺术人才至社会的重任。舞蹈艺术教育这一历史悠久的艺术教育门类,凭借其独特的魅力,能够完美将身体、精神、情感与文化等融合,成为展现表达人的思想内涵与传达内心情感的重要载体,对于培养综合型人才有着重要的推动作用。舞蹈基本功教学与教法是专为专业型教育方向的硕士研究生开设的一门专业课程,其不仅深度融合了理论与实践,还具备高度的指导性,可以显著增强舞蹈教学的实效性针对性,并为提高学生的综合素质和专业能力奠定坚实基础。

## 1 舞蹈专业型研究生的培养需要与课程发展现状

研究生教育作为高等教育体系的金字塔顶端,不仅是国家学位上升制度实施的关键实体平台,更在培育高水平、高层次专业人才方面起着核心且不可或缺的关键作用<sup>[1][105]</sup>。舞蹈专业型研究生教育不仅仅是对艺术实践的学术总结、科学引领,更是对文化背后的挖掘整理。对边疆地区舞蹈专业型研究生的培养需要,以及课程发展现状进行分析研究,希望能引发舞蹈教育者的一些共鸣,并对舞蹈身体训练的教学方法提出一些富有实践性、建设性的意见。

### 1.1 舞蹈专业型研究生的培养需要

#### 1.1.1 清晰的培养目标定位

在2005年国务院学位委员会第21次全体会议上,

通过批准在我国设立艺术硕士专业学位。由于研究生培养类型的差异,培养目标亦呈现出差异性。对于舞蹈专业型研究生而言,其培养目标具有清晰的定位,体现在教学方法的选用、教学内容的设计,以及授予学位时所遵循的标准与要求等各个方面。云南艺术学院对中国民族民间舞蹈教育方向的专业型研究生培养,主要通过系统学习中国民族舞蹈教育基础理论和专业技能,掌握学科基本概念与建构本专业知识,了解舞蹈教育前沿动态,能够清晰地把握舞蹈教育的研究对象、本质、现象与原理。通过舞蹈基本功教学与教法等教育实践训练课程,使其掌握舞蹈教学的规律和方法,探索舞蹈专业施教过程中行之有效的教学方法和手段。通过日积月累的学习和训练,舞蹈专业硕士研究生对文化形态、身体语言的分析与应用能力,以及知行合一、学以致用综合运用理论方法解决实际专业问题的践行能力得以提高,使其综合素质和能力得到稳定且持续的提高,以应对将来多样化的职业挑战与日益激烈的社会竞争。

#### 1.1.2 艺术修养的塑造与深化

高校舞蹈专业型教育方向研究生的培养,不仅要注重舞蹈身体综合素质和技术能力方面的精进,即身体的综合表现能力、身体的控制能力、自身的平衡能力、身体的柔韧度以及技术技巧中跳跃、翻腾和旋转的技术性,还要强调艺术素养的塑造与深化。需要其具备敏锐的舞蹈语言感知力,能够深刻理解舞蹈作品背后的文化内涵与艺术价值,以及形成自己独特的审美判断。理论学习是基础,实践体验是关键。舞蹈专业型研究生通过系统

的舞蹈身体训练实践,在规范的基础上,精准地控制自己的身体力量,并对舞蹈规范有深层次的理解。二者结合,可以使学生不仅具有对动作技术的示范能力,还能在教学活动中具有评判别人动作规范与否,纠正和指导错误动作<sup>[2]</sup>的鉴赏能力。艺术修养的塑造与深化是一项系统工程,需要理论学习、实践体验和独立思考等多方面的共同努力。只有这样,才能培养出既具备扎实技术功底,又拥有深厚艺术修养的舞蹈专业人才。

## 1.2 舞蹈专业型研究生的课程发展现状

### 1.2.1 生源基础与课程设置

位于西南边疆地区的云南省,由于独特的地理位置和历史背景等因素,其社会区域综合实力发展的步伐稍显迟缓。随着我国经济社会的发展,以及我国对边疆民族地区教育的大力扶持,区域之间的发展差距明显缩小,边疆民族地区的教育状况已得到了改善。但横向比较会发现<sup>[3]</sup>,边疆民族地区的高等教育基础仍不理想。1961年,云南艺术学院舞蹈专业正式开办,以培养出有深厚民族文化底蕴,具备创新能力的舞蹈教育专业人才为目标。近五年的舞蹈本科招生,每年招收人数约为四至五百人左右,分别有舞蹈表演、舞蹈学、舞蹈编导等培养方向,每班中专生人数占比5%,普高生占比95%。舞蹈专业型研究生每年招收二十人左右,中专生约有4至6人。由此可见,多数学生可能并未接受过全面系统的舞蹈基本功训练和学习,便出现了生源在专业基础上较为薄弱这一现象。

同时,云南依据其独特的地域文化和资源,已创作出了大量具有独特风格和深刻文化内涵的舞蹈作品,培养出许多民族民间舞蹈领域的著名艺术家。舞蹈基本功训练是舞蹈训练体系中的重要基石,但在学院派教育中,通过专业的身体训练,来系统培养舞蹈人才方面的投入人才和成果却相对较少。并且在高校中舞蹈基本功训练课程在设置方面较为薄弱,其培养结果和过程一直处于不够理想的状态,学生在动作的力度、速度还是幅度上,未能达到高度自由的运用和准确支配身体的能力。此外,研究生舞蹈课程的设置与本科课程内容界限还不够明确。

### 1.2.2 教育观念与教学方法

云南艺术学院舞蹈学院于2014年获批“舞蹈”领域艺术硕士学位点,由于其起步时间较晚,师资队伍人员相对薄弱。回望90年代前的舞蹈教育,那是一个对

基本功训练无比重视的黄金时代。那时的舞蹈人才,经过严格的训练,功底扎实如同磐石一般。然而,随着信息技术的飞速发展,学科之间的交叉变得日益频繁。舞蹈艺术也开始追求更多的审美性,而忽略了舞蹈技术能力的扎实度。这种变化,无疑是对舞蹈身体训练的一种冲击。现在的舞蹈学生,虽然接触到了更多的舞蹈风格和技巧,但往往因为身体基础能力不扎实,导致在学习有一定复杂性、综合性表演技巧组合时无法顺利推进和完成。他们无法准确地掌握动作的要领,无法流畅地完成复杂的技巧组合,专业程度因此大大减弱。这就像是一座没有打好地基的高楼,虽然外观华丽,但内部却摇摇欲坠。并且,舞蹈专业型教育研究生的学习特点鲜明且多维度,他们既是技艺的磨砺者,也是知识的探索者,更是未来的创造者。但在对其教学方法手段上,教师存在填鸭式教学,以及重理论轻实践的教学方式,未能充分激发学生的积极性、自觉性和创新性思维。

## 2 舞蹈基本功教学与教法课的特点与实践

### 2.1 舞蹈基本功教学与教法课的特点

在舞蹈专业学生的整个课程体系中,舞蹈基本功训练占据着基础且核心的位置,其直接影响着学习者的扎实根基和技术素养。依据舞蹈专业型教育方向的硕士研究生的人才培养目标,其需要凝练舞蹈“教”与“学”两方面的能力。舞蹈基本功教学与教法课包含舞蹈基本功训练和舞蹈基本功教学法两部分,注重培养学生理论与实践相结合的能力,因此,此门课程的开设是必不可少的。

在舞蹈教学中,教学方法实质上体现了舞蹈教学理论的理性化思维,它不仅是教学工作的直接实施手段,更是教学理论得以具体化和操作化的重要依据。舞蹈教学法作为一套完善且科学的理论体系,其系统整合了舞蹈专业领域内丰富的实践经验。舞蹈专业课程的教学内容绝非随意堆砌,而是严格遵循既定的原则与方法精心编排,特别是在编排训练组合时,力求节奏把握精准、动作张弛有度,每一个动作间的连接自然流畅,从而全面提升教学质量与效果。对于舞蹈教育方向研究生的教学,教师通过舞蹈教学法理论内容的教授,使学生系统了解和掌握在编排课堂训练组合时,如何由浅入深、由简到繁地推进课堂教学内容,如何开展教学内容,运用教学方法和手段,以及怎样科学编排适应不同阶段学生的训练组合内容。

## 2.2 舞蹈基本功教学与教法课实践

在舞蹈专业硕士研究生的教学体系实施过程中,如何依据舞蹈基本功教学与教法课程的教材进行合理安排,以及教材内容的划分、与之相对应的课程时长该如何设置,都是直接影响到教材内容在教学实践过程中能够践行多少程度的关键时间载体。因此,云南艺术学院舞蹈学院为舞蹈专业型中国民族民间舞蹈教育方向的硕士研究生,开设一学年的舞蹈基本功教学与教法课程,并选取了芭蕾舞、中国古典舞、中国民族民间舞作为课程的主要教授内容。

在整个芭蕾教学体系中,规范性、系统性以及科学性是芭蕾基本功训练最基础的教学特征。其中,Battement tendu与Plié是所有芭蕾舞动作的根基,通过长期反复训练,使学生形成肌肉记忆,提高学生肌肉关节的灵活性和稳定性,为其他高难度技术动作打下坚实基础。芭蕾基本功教学与教法课的最终目的是培养兼具教学和表演能力的高素质人才,因此,培养教学实践能力也是课程的重要部分<sup>[2]193</sup>。在学生系统学习和掌握芭蕾基本训练后,加入芭蕾教学法的学习,使其可以从根本上了解动作的目的与要求、技巧动作的标准与正确发力方式。芭蕾教学法是理论上的学习,但是对于舞蹈艺术来说,这也是一门实践性课程,其与芭蕾基训结合可以使学生投入到教学课程中,通过教师分析、讲解舞蹈动作时融入对芭蕾教学法的理解,将两者紧密联系<sup>[2]194</sup>。学生不断改进完善组合内容,循环往复间使其在提升自身技术水平的同时获得实践教学经验。

中国古典舞继承了我国各民族文化传统,蕴含着我国深厚且独特的民族审美精神<sup>[4]</sup>。中国古典舞学科一以贯之地坚持走民族化为主体的舞蹈道路,基本功训练依托于中国传统审美范畴,以“形、神、劲、律”的美学特征为核心。通过中国古典舞基本功训练中,特有的舞姿、神韵、技巧等内容的规范化训练,使学生逐渐形成“形神兼备、内外统一”的“形神观”;以“三圆动律”为核心,以动律带动作的“运动观”;落实“发于腰、达于梢”,走留开合、协调配合的“身体观”<sup>[5]</sup>。同时,理论知识的教学是不可或缺的,尤其是思维逻辑塑造、舞蹈意识培养方面,这是用来指引学生能够协调身体各部位运动的隐性条件<sup>[6]</sup>。通过教学法的学习,使学生从基础训练规范阶段,到“单句”与“短句”的强化阶段,再到技术技巧组合编排的完成阶段,这一过程可以加深

学生对中国古典舞课堂训练科学性安排的掌握。通过对组合重点的清晰讲解,有助于学生了解教学的本质内涵、理解教材设计的步骤、控制教学进程<sup>[2]194</sup>。

中国民族民间舞丰富多彩,每个民族都以其独特的风格自成一派。在不同民族风俗的浸润下,地域性差异的要求和训练目的的不同,刚好接洽了基本功训练目的性明确的特点。在基本功的高强度锤炼之下,柔韧性与力量性的培养是对舞者身体素质能力的全面提升<sup>[7]97</sup>。民族民间舞当中的多样性为基本功训练提供了取之不尽的素材与元素,通过实施系统且科学的基本能力训练,能够提升学生身体各部位的可塑性,以及整体动作的协调性。因此,基本功训练在民族民间舞的学习与表演中,扮演着不可或缺的关键角色<sup>[7]97</sup>。在民族民间舞基本功训练中,核心力量的强化被视为维护身体稳定与协调性的核心要素,尤其对于涉及旋转、跳跃和急剧转向等复杂舞蹈技巧的展现尤为关键,如傣族舞蹈中的“三道弯”舞姿体态,胶州秧歌的“三弯九动十八态”的动态特征等。舞蹈基本功训练与民族民间舞蹈的融合重点是对民族民间舞蹈中的主要动作和特点进行挖掘,使二者融为一体,并借助各个基本动作技术技巧展现民族民间舞蹈的文化内涵和情感<sup>[8]</sup>。在课程教学中,我们尤为注重动作细节的精准雕琢,通过对各民族民间舞蹈基础动作的反复训练,引导学生扎实掌握其精髓与技巧。

## 3 舞蹈基本功教学与教法课实践方法路径

教学是一种能力,艺术教学是在一定原则指导下进行的创造性活动,需要在实践中积累,更需要思考和创新自觉性和灵性。在教学实践中,能够展现一个学生真正的舞蹈能力和心理素质,将自身掌握的技巧通过言语和动作传递给学习者<sup>[2]193</sup>。在舞蹈专业教育方向硕士研究生的课程中,需要根据学生培养发展的需求,进行科学、合理的设计安排教学内容,探究其实施路径并应用于实践。

### 3.1 创新教学方法, 理论实践并重

创新教学方法的首要任务是打破传统的、单一的教学模式,过去的教学方式往往侧重于技能的传授和动作的模仿,而忽视了对学生兴趣的培养和情感的激发。在新时代背景下,我们应以学生为主体,通过实施多元化、多模式的教学策略,在教学中注入更多的互动性和创新性,激发学生的内在学习动力与兴趣,促使舞蹈专业型

研究生在学习过程中不断增强实践能力,达到能够独立进行课堂组合编排或创作作品的的能力,实现艺术与技术的高度融合。

舞蹈基本功训练和教学法理论知识学习的过程是较为枯燥的,可以通过实施师生间、生生间的“互动式教学法”,增强课堂的参与感和趣味性。如教师在讲解完舞蹈动作或技巧动作后,分小组提问,引导学生思考,并即时反馈点评,让学生在实践中学习,在学习中交流。同时,教师可以充分运用“多媒体辅助教学法”,利用音频、图片等多元化的教学手段,这种直观、生动的教学方式,不仅能够吸引学生的注意力,还能帮助他们更好地理解 and 掌握舞蹈动作的技巧和要领。同时,鼓励学生发挥创造力,尝试编排和创新舞蹈动作和组合,培养他们的创新思维和自主学习能力。并且,要注重引导学生通过阅读、研究等方式,提高自身专业知识储备和文化艺术修养,让他们从被动的学习者转变为主动的探索者。为提升教育研究生的教学实践能力,可以增设编排课堂环节,如针对本科教学课堂,鼓励研究生灵活探索并确定教学切入点,能以主课老师的角度,去考虑设计具有训练性、科学性的教学组合编排,并进行教学反思。教师通过引导研究生们从实践中汲取经验,再将其反馈融入课堂教学之中,这一过程不仅能够显著增强教育方向研究生的创新意识与思维导向能力,还能在求同存异中孕育出独特的创新精神<sup>[5][106]</sup>。

### 3.2 挖掘文化资源, 开发特色课程

云南是一个多民族聚居的省份,地处国家“一带一路”建设的重要通道,具有地域和民族文化生态多样性的显著特征。对于中国民族民间舞蹈教育方向研究生的教育,依托云南独特的民族文化生态优势和内涵深厚的各民族民间舞蹈艺术资源<sup>[9]</sup>,建构“课堂+田野+实践+应用”多元化教学模式,通过田野调查、专家访谈等方式,系统整理云南地区各民族舞蹈,精选具有代表性的舞蹈元素,形成丰富的教学资源库。

云南彝族烟盒舞舞蹈动作丰富,有严格的表演程序,融民族性、表演性、技巧性于一体。因此,彝族烟盒舞以其独特的风格韵味、动态韵律,及表现形式,在云南民间舞蹈教育中占据着举足轻重的地位。传统上,这一舞蹈形式侧重于下肢的灵活多变,而上肢动作与整体舞姿的展现则相对较少,却同样不失其魅力与深度,并且有许多“仙人搭桥”、“玉瓶倒水”、“狮子滚绣球”

等高难度技巧动作<sup>[10]</sup>,因此,我们将教学内容分为基础训练、步伐训练、技巧训练以及综合表演性组合训练四部分。彝族烟盒舞中的技巧训练是在学生掌握基础训练之上,循序渐进的加入基本技术、风格特点、高难度民间技巧的系统性训练,无论对舞蹈者肌肉线条的塑造还是对艺术技巧的提高都有一定的帮助。

不同舞种在孕育与形成的过程中,深受多重文化因素的影响,包括民族社会生活的变迁发展、深厚的历史文化积淀以及民族群体共同的审美偏好等。云南傣族民间舞包括西双版纳和德宏地区的水傣、文山地区的文山傣、玉溪地区新平县的花腰傣等傣族各个支系的舞蹈<sup>[11]</sup>。舞蹈基本功训练中注重旋转、跳跃的技巧训练,傣族舞蹈中的旋转技艺对舞者的平衡能力有着极高的要求。为此,基本功训练中的重心训练旨在教会学生如何在站立姿态下,精准掌握并维持身体的重心稳定性与平衡感,从而流畅地演绎出旋转动作的韵律与美感。根据云南地区文化资源开发的特色课程,丰富了舞蹈基本功教学的内容,提升了学生对云南民族民间舞蹈的认识和了解,促进了民族文化的传承与发展。

### 3.3 科技赋能创新, 跨界艺术共融

科学技术的力量为舞蹈基本功教学与教法课程的教学注入了新的活力,而跨界艺术的交融则赋予了其更广阔的表现空间。在舞蹈基本功教学与教法课的教学中,科技赋能让舞蹈教学变得更加直观和高效。引入现代科技工具,如动作捕捉系统和虚拟现实VR技术,来丰富教学手段。动作捕捉系统能够精准记录学生的舞蹈动作,并通过数据分析提供反馈,帮助学生纠正错误、优化动作姿态。VR技术能使学生可以在安全的环境中模拟各种舞蹈场景,让学生在虚拟场景中自由舞动。此外,可以利用AI技术赋能教学评价优化课程设计,可以科学精准地打造舞蹈课堂数字化评价系统,监控学生学习行为动态的整个过程,可以形成全方位、多维度的数据库。并且,评价结果能够实时、完整地反馈给学生,并生成可视化的评价报告,教师则可以通过数据分析,更准确地把握学生的需求和薄弱环节,提升教学效率。真正实现教学评价对教学过程的引导,使舞蹈教学评价在科学化的基础上更趋精准化。

随着时代的发展和技术的进步,跨界艺术共融的理念和方式也在不断更新迭代。跨界、跨学科融合不仅能提升舞蹈教学的科技含量,还能培养学生的综合素质和

创新能力。在融合元素选择上,要根据舞蹈基本功的教学内容,选择与之相契合的其他艺术元素进行融合。例如,将音乐、戏剧、美术等艺术门类的元素融入舞蹈基本功教学中,以增强学生对舞蹈动作、情感和表现力的理解。并且,教师可以选取具有代表性的跨界艺术作品作为案例,引导学生分析其中舞蹈与其他艺术元素的融合方式和效果,学生可以更直观地理解艺术共融的价值。教师在学生进行编排组合实践时,可提出一定的限制范围,引导学生探索不同艺术门类之间的内在联系。如根据特定的音乐选段编排组合动作进行教学,以锻炼学生的创新思维和跨学科应用能力。通过引入现代科技工具、优化课程设计及鼓励跨学科合作相结合,提升学生的舞蹈技能和艺术素养。

#### 4 结语

当前,我国高等教育体系需与时俱进,亟需向更高层次、更前沿的领域迈进。在这一背景下,舞蹈专业型教育方向硕士研究生作为中国舞蹈高端人才培养,以及高校舞蹈学科建设的关键一环。舞蹈基本功教学与教法课不仅是舞蹈技巧的训练,更是对教育教学内涵的领悟与应用,这不仅是学科建设和发展的需要,也是舞蹈传承和创新的需要。对于舞蹈专业硕士研究生,在教学过程中注重理论与实践相结合,并积极探索创新教学方法,借助现代科技手段,可以为传统教学的发展增添新的路径,不断提高其创新与实践能力,为培养舞蹈高端人才、推动舞蹈教育的繁荣与发展贡献更多的力量。

#### 参考文献

- [1]王靖璐.舞蹈教育学研究生实践和创新能力的培养[J].尚舞,2021,(12):105-106.
- [2]朱维青.高师院校舞蹈专业芭蕾基训的教学特性与改革建议[J].艺术教育,2018,(09):193-194.

- [3]高芳.边疆民族教育现代化的实践研究[J].文教资料,2023,(09):197-200.
- [4]田雪.中国古典舞基训在中国民族民间舞教学中的价值研究[J].喜剧世界(上半月),2022,(01):91-93.
- [5]古典舞系官微.论坛回顾|礼敬先贤 继往开来·唐满城先生诞辰九十周年纪念活动暨学术论坛(二)[EB/OL].[https://mp.weixin.qq.com/s/q\\_e5hABwSnWA8c8jIM8PGw](https://mp.weixin.qq.com/s/q_e5hABwSnWA8c8jIM8PGw),2022-11-13/2024-9-13.
- [6]展鹿.芭蕾教学法对芭蕾基训及编排组合的意义[J].山西青年,2019,(15):18-19.
- [7]岳成瑶.基本功训练与民族民间舞的融合支撑[J].新丝路(下旬),2015,(10):96-97.
- [8]廖思思.论舞蹈基本功训练在民族民间舞中的作用[J].戏剧之家,2022,(32):141-143.
- [9]刘丽.“舞蹈学”学科的新时代文化自信与话语体系建构——兼论云南艺术学院舞蹈学院“民族舞蹈学”学科建设[J].云南艺术学院学报,2019,(03):108-112.
- [10]徐梅.探索民间舞教材新路传承民族舞蹈文化——从彝族“烟盒舞”教材建设谈起[J].吉林艺术学院学报,2007,(02):53-56.
- [11]徐梅.云南民族民间舞教材教法研究[J].云南艺术学院学报,2008,(02):70-74.

作者简介:曾俊(1974年-),女,云南艺术学院舞蹈学院教授,舞蹈学硕士,主要研究领域:舞蹈教育教学、舞蹈理论研究、中国古典舞表演与教育;

李希萌(1999年-),女,云南艺术学院舞蹈学院硕士研究生,主要研究领域:中国民族民间舞蹈教育。

基金项目:本文为2023年度云南省研究生优质课程建设项目《舞蹈基本功教学与教法》的阶段性成果。