

谈舞蹈技术技巧在舞蹈教学中的利与弊

曹云菲

哈尔滨青年宫，黑龙江省哈尔滨市，150080；

摘要：本文主要研究舞蹈教育中技术技巧训练的价值平衡问题，揭示它在教学实践中发挥的双重作用机制。科学规范的技术训练可以明显提高学生动作的规范性、身体控制力以及艺术表现基础，是专业人才培养的重要保障。过度强调技巧训练容易造成艺术创造力受到限制，加重学生身心负担，影响艺术个性发展。针对上述现实问题，本文创新性地构建起阶段性训练、艺术融合和多元评价三者相互促进的方案，并且建立起技术训练与艺术培养相协调发展的机制，为舞蹈教育的科学化发展提供理论支持。研究结果不仅阐明技术技巧教学的辩证关系，而且从实践角度提出促进舞蹈教育内涵式发展的新途径，对培养创新型艺术人才具有很重要的指导意义。本文的研究视角与方法，对完善舞蹈教育理论体系有积极的促进作用。

关键词：舞蹈技术技巧；教学优化；艺术表现力；教学评价

DOI：10.64216/3080-1516.26.02.097

舞蹈技术技巧教学是舞蹈教育体系中的重要部分，它的科学性、艺术性有机地结合在一起，对舞蹈教学质量与人才培养起着重要的作用。规范系统的技术训练可以培养学生正确的动作认知结构，也可以有效地提高学生的专业素养水平。当前教学实践存在的重技轻艺现象，很容易造成学生艺术表现趋同化，情感表达的深度和独特性受到限制。技术训练与艺术培养的失衡状态成了舞蹈教育质量改善的阻力。本文从技术技巧在教学实践中所发挥出的积极作用与存在的问题入手，探究出一条技术训练和艺术素养协同发展的有效路径，力图形成一个科学合理的舞蹈教学方法体系。研究成果将会给推动舞蹈教育改革、创新人才培养模式提供理论依据，对于促进舞蹈教育事业的可持续发展有重要的实践意义。

1 舞蹈技术技巧的教学价值分析

1.1 规范化教学促进动作技能提升

系统的技术训练可以培养学生正确的动作认识系统，循序渐进的教学方法可以使学习者逐渐学会复杂的动作内在规律。拿芭蕾舞的 adagio 训练来说，把控制动作拆分成重心转移，肢体延伸，平衡保持这些基本部分加以专门练习，有利于学生把握各个技术要素之间的联系。这种结构化的教学可以降低学习的难度，也可以建立正确的动力定型来预防运动损伤^[1]。集体教学统一的技术标准，给教学评价提供了客观的依据，教师可以及时发现并改正动作的错误，大大提高了教学效率。规范化的训练体系给学生赋予明确的学习线路，经由系统的操练达成技能的逐步改进，这种科学的训练办法对初学者加强专业根基颇为有利。

1.2 身体机能与协调能力发展

舞蹈技术训练是人体运动能力的开发，是通过科学组合的训练组合来提高身体素质。各个舞种的训练是不一样的，中国古典舞讲究的是“形神兼备”的身体韵律，而现代舞重视地面技术和重心流动的协调。这种专门的训练使学习者可以准确控制身体各个部位的协调工作，在做复杂的技术动作时能够保持动作的连贯和稳定。持续系统地训练可以塑造出科学的身体运用模式，这对艺术生涯来说有长远的意义。身体能力的提高还具有很大的迁移价值，在舞蹈表演上体现出来，更对学习者的形体塑造、气质培养以及整体运动能力发展起到积极的作用。

2 技术训练潜在的教学风险

2.1 艺术创造力发展受限

技术训练在教学中所占比例不均衡的时候，学生就容易陷入机械模仿的误区。过分追求动作的标准化，就会使学生过分重视技术细节，而忽略作品的情感内涵，从而形成重形式轻表现的表演倾向。尤其是学生正处艺术成长期，过早的强加给学生过多的技术规范，会定格学生的身体表达方式，影响学生对于作品的个性化理解。学生在实际的教学中能够准确地完成技术动作，但是不能理解动作背后所蕴含的文化内涵与情感逻辑，从而造成表演缺乏感染力。这样的技术导向会遏制学生的即兴创造，在脱离编排的时候就表现出缺乏创造性的思维。这样长期下去，学生就会形成依赖示范、缺乏自主思考的习惯，不利于培养创新艺术人才。这样的教学失衡会造成艺术表现的雷同，舞蹈艺术的创新力会被削弱。

2.2 身心负荷过重的负面影响

高强度技术训练给学习者带来的生理和心理的双重压力要引起重视。从生理上来说，超负荷的重复练习会加大运动损伤的风险，对身体发育期的学习者来说，不科学的训练方式会对骨骼生长和肌肉发育造成不良影响。心理方面，技术达标压力会引发学习者产生焦虑情绪以及挫败感，尤其是碰到技术瓶颈的时候，有些学生会因为进步缓慢而出现自我怀疑或者消极情绪。如果教师把技术完成度当作唯一的评价标准，只会让学生的心理压力更大，不利于学生成久地保持对艺术学习的兴趣以及内在的动力。这些问题如果不及时解决，既会妨碍当前的学习效果，又会对学生的身心健康造成长久的危害，还会使一些有潜力的学生过早离开舞蹈学习^[2]。因此，在教学中就要注意训练强度的科学控制以及心理疏导的及时跟上。

3 教学优化策略探析

3.1 构建科学化的训练体系

根据各个教学阶段的特点以及学生个体差异，建立系统的、有差别的训练方案。基础教学阶段把形成正确的动作概念、基本能力作为主要任务，通过辅助器械、分解练习等方式逐步进行技术训练。进入中级之后可以采用模块化组合的方式进行教学，把基础的技术元素有机组合成复合动作组合，重点培养学生的技运和艺术表现。高级阶段就应该注意技术技巧的艺术化转换和个性化的表达，使学生能依据作品风格及艺术需求而灵活改变技术表现的方式。训练计划要遵照运动科学规律，恰当安排训练强度与恢复周期，把准备活动，主要训练，放松整理当作一个完整的教学单元，尽最大程度防止运动损伤，保证训练的科学性与有效性。要按照学生的身体条件、技术水准和艺术特征来制订个性化的训练方案，保证每位学生都能在其自身基础上取得最大程度的发展。

3.2 艺术表现力的整合培养

技术教学要始终服务于艺术表现的总目标，实现技能训练和艺术培养的有机统一。在教授具体技术的时候可以采用情境导入法、情感引导法帮助学生理解技术动作的艺术性及表现价值，把跳跃技巧和某种情绪表达和艺术情境结合起来。通过编创实践课程以及即兴练习，促使学生把技术元素变成自身独特艺术表达，培养学生的艺术转化意识与创造意识。在作品排练中，采取技术与情感双轨分析法，一方面对动作要领和技术标准进行详细的讲解，另一方面又着重阐述作品的情感内涵、文

化背景和艺术特点，使学生形成技术为艺术服务的创作理念和表演意识。另外，还要通过组织作品赏析、舞台实践、艺术研讨等活动，不断拓宽学生的艺术视野和审美能力，在技术训练中始终让学生产生对艺术本质的深入思考和探索精神。全方位的培养方式有利于学生形成完整的艺术观、表演观，不会陷入单纯追求技术完美的误区。

4 教学评价体系重构

4.1 多元化评价指标设计

创建涵盖技术掌握程度、艺术表现力、创造能力、学习态度等多个方面的综合评价标准体系。技术评价中，除动作准确性外，还应该增加动作衔接的流畅度、力量控制的精细度、技术稳定性等细化指标；艺术表现评价的重点应放在情感传递的真实性、艺术形象的塑造力、舞台空间运用的合理性等方面^[3]。特别增加创造性思维、艺术创新能力的评价维度，对学生的即兴编创、作品解读、艺术表达中的个人见解与个性特征加以充分的肯定与积极的评价。该种综合性的评价体系可以采用技术考核、作品展示、创作笔记、舞台实践等众多方式来实施，避免出现单一技术指标所造成的评价偏差与片面性。评价标准既要保证专业性和规范性，又要具有适当的灵活性、开放性，能适应不同层次学生的学习需求和发展特点，给每个学生提供适合的发展空间和提升方向。

4.2 过程性评价机制优化

改变过分强调最终结果的评价方式，加强学习过程中发展性评价和形成性评价。建立个人艺术成长档案，系统地记录学生各个时期的技术进步、艺术感悟、发展轨迹，用纵向比较、个性剖析来突出个体发展的特色与进步空间。评价主体要形成教师评价、学生自评、同伴互评、专家点评的多元参与机制，特别要重视学生自我反思和自主评价的过程。可以用艺术学习日志、阶段反思报告等形式，促使学生深入记录训练体会和艺术感悟，培养学生元认知能力以及自主发展的意识。定时举行教学反馈会、艺术研讨活动，把评价结果变成改进教学策略、改良训练方案的依循，构建起一种教学、评价、改良、提升的良性循环体系。动态的、发展的评价机制可以及时发现问题、指导改进，更能激发学生学习的主动性、艺术追求的热情，使学生成为自我艺术发展的主体。

5 不同舞种的教学特例分析

5.1 古典舞技术教学的特殊性

古典舞教学要把握其高度程式化的艺术特点，中国

古典舞的圆曲拧倾与芭蕾舞的几何式规范。在教学中树立“技道合一”的教学理念，把技术训练和文化阐释融合起来。例如在教授中国古典舞“云手”系列动作时，要分解“穿手、盘腕、云肩”的技术环节，又要阐释它的“阴阳相生”的哲学内涵；芭蕾舞的 adagio 训练在追求动作的精准度的时候，也要引导学生理解西方古典美学对于理想形体的追求。教师要以“以技入道”的教学方式，在把杆训练、组合练习中融入文化解读，让学生在学习技术规范的过程中，建立起完整的艺术认知体系，从形似走向神似。

5.2 现当代舞的技巧教学转型

现当代舞教学要冲破传统技术训练的固定模式，塑造起“原理引导-个性发展”的教学范式。技术训练的时候着重对运动规律加以解析，像重力、惯性这些，而不是死记硬背地模仿动作。可采用“技术解构-重构”教学法，即先将技术元素拆解成力量传导、空间利用等基本单位，再由学生根据自己身体条件进行创造性的重组。教师要营造“实验工坊”式教学环境，把技术课堂变成创作实验室，用即兴任务、限定编创等手段，提升学生把技术词汇转化为个人艺术语言的能力。这种教学转型把技术学习当作艺术创新的开始，而不是结束。

6 师资队伍建设关键点

6.1 教师专业素养全面提升

舞蹈教师应该形成复合型的专业素养结构，即技术示范、艺术指导、理论修养等各方面的综合能力。专业技能方面要跟踪学科前沿动态，掌握运动生物力学、舞蹈训练学等基础理论，保证教学实践的科学性。在艺术修养方面要拓宽跨文化的视野，理解不同的舞种审美特征以及文化背景。现代教育技术的应用能力不可缺，能使用动作捕捉系统做技术分析，能用数字资源库充实教学内容。通过定期学术研修、艺术交流，教师可以不断地充实自己的知识库，使自己的教育理念始终保持先进性^[4]。除了敏锐的观察力、准确的沟通能力和个性化的能力，没有其他因素能构成好老师的其他素质，使老师在教技术、启艺术、导心灵上达到统一。

6.2 教学理念的与时俱进

当代舞蹈教育要求教师由技术传授者变为艺术启蒙者。教学过程中要建立以学定教的弹性教学模式，根

据学生的生理条件、技能基础和艺术特点设计个性化成长路径。针对技术训练环节，要冲破标准化教学的框子，采取分层指导的办法，给天赋好的学生创造自由探索的天地，对基础差的实行鼓励式渐进培养。教师要保持对教育本质的哲学思考，把技能规范和艺术自由建立起辩证统一的关系。营造开放包容的教学环境，促使学生艺术自觉、创造意识产生，把技术教学作为学生个体艺术成长的重要载体。教育理念的革新才是舞蹈教育内涵发展最根本的动力。

7 结论与展望

7.1 结论

本研究证明舞蹈技术教学要创建起动态平衡机制，在规范性与创造性，技能训练同艺术表现二者之间找到有机的统一。科学的教学策略要兼顾技术训练的系统性与艺术创新的开放性，用分阶段、差异化的教学方案来实现双向促进。从教学实践中发现，“技术-艺术”双轨制的培养模式可以夯实学生专业基础，又能培养学生艺术创造力，从而达到舞蹈人才质效提升的目的。

7.2 展望

未来舞蹈教育要着力推进三方面改革，一是深化跨学科研究，吸纳运动力学、认知心理学等最新成果，二是开发智能教学系统，做到训练数据可视化，三是创建发展性评价体系，重视过程评价和个性发展。加强教师队伍建设，依靠持续专业发展计划来提高教师的综合素养。这些措施会促使舞蹈教育向着科学化、人性化方向转变，给培养创新型舞蹈人才赋予体系化的支撑。

参考文献

- [1] 李想. 民族舞蹈技术技巧课程发展性教学模式研究 [D]. 中央民族大学, 2025.
- [2] 杨岳坤. 谈舞蹈技术技巧在舞蹈教学中的利与弊 [J]. 戏剧之家, 2023, (03): 139-141.
- [3] 韩宜成. 关于舞蹈技术技巧训练的思考 [J]. 艺术评鉴, 2022, (21): 81-84.
- [4] 王子帆. 舞蹈解剖学动作分析理论在舞蹈技术技巧方面的应用研究 [D]. 天津师范大学, 2022.

作者简介：曹云菲，出生年月：1990.2.25，性别：女，民族：汉，籍贯：山东，学历：本科，当前职称：中级，研究方向：舞蹈教学。