

中小学舞蹈美育课堂的实践探索与反思

胡 婷

(长沙麓山国际实验小学 湖南长沙 410000)

摘要:“舞蹈”被称为是“艺术之母”，舞蹈美育是“透过舞蹈的教育”，它是一种对“美”的教育，将这种美的教育融入中小学国家课程中是对学校美育、素质教育的高度重视。本文是笔者对数年来的中小学舞蹈美育课堂实践探索的经验和总结。

关键词: 舞蹈美育 课堂 中小学

中图分类号: J70-4 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.13.040

随着素质教育的重视和发展，美育成了全社会关注热点话题，舞蹈美育，特别是中小学舞蹈美育课堂成了校园美育发展的主要途径之一。

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称“双减”)。“双减”的出台不只是为了减轻家长的负担，它站在实现“中国梦”的宏伟蓝图的战位上，更像是一盏明灯，指示着教育的方向。为谁培养人?培养什么样的人?减掉不必要的作业负担，增加更多的时间学习自己所喜爱的艺术课程。让教育回归到本质，满足学生内心对美的追求。

而早在《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》中。表明了音乐、美术、书法、舞蹈、戏剧、戏曲、影视等课程为学校美育课程，中小学在开设音乐、美术、书法课程的基础上，逐步开设舞蹈、戏剧、影视等艺术课程。这也说明，舞蹈、戏剧(含戏曲)、影视(含传媒艺术)这三门课程作为国家课程正式地进入艺术课程体系^[1]。

从此，舞蹈美育迎来了新生命。

一、以“舞”育人育“美”人

1. 舞在其形

(1) 舞蹈让人的身体充满动力

舞蹈具有健身功效，它能全面性和综合性地刺激人的肌肉和关节，提升心跳率和血压，让人的思维更加敏捷，让人的精神达到最好的状态。

(2) 舞蹈让人的身形挺拔优雅

众所周知，青少年儿童正处于快速发展期，经过舞蹈训练，能改善一些不良的体态，如驼背、高低肩、脊柱侧弯等。适当的形体训练(如头部、腰部、背部、腿部训练)在锻炼动作协调性的同时，也关注了动作的美感，从而使人的身形变得挺拔优雅。

2. 美在其中

(1) 舞蹈让人的心灵得到净化

舞蹈是表现人的内涵和思想。舞蹈来源于生活却高于生活，它是一个社会的缩影和产物，同时也能反作用于社会。舞蹈美育课堂通过借助富有时代特点和优秀文化的作品来丰盈孩子们的内涵，丰富孩子们的内在涵养。

3. 意在其智

(1) 舞蹈让学生学会观察。

在舞蹈的教授中，动作的学习都需要从观察开始，观察能力的强弱，直接影响学表达生输出的质量。引导学生学会观察，从建立表象的认识，到加速动作的学习，再到细微的对比，都是舞蹈课中不可或缺的关键能力。

(2) 舞蹈让学生学会表达。

这里所说的表达笔者认为具有三种含义：一种是情绪情感的即兴表达，一种是与他人沟通的社交表达，另一种是舞台的表现力^[2]。

(3) 舞蹈让学生学会创造。

舞蹈课堂中最有魅力的地方不在于教授舞蹈，而在于激发身体，唤醒身体。我在舞蹈课中，一直都以培养孩子的创新能力，去开发学生的身体语言，舞蹈教学中经常会用到不同的道具或者是无实物的表演，创设不同的情境，这都需要学生积极参与。

二、中小学舞蹈课堂美育的研究探索

中小学舞蹈美育课堂是“面向人人”的，舞蹈已经不再是少部分的“专利”，更不是“女孩子”的专属了。在舞蹈美育下，人人都可以跳舞，人人都能表达自己，人人都能设计舞蹈。

1. 课程内容开发与设置。

(1) 依托当地音乐教材编创舞蹈组合

跳什么?是舞蹈进课堂遇到的第一大难题，没有系统的

教材,而网络上的考级教材过于专业化,内容偏向女生,不适用与建班制的统一学习。为解决中小学舞蹈美育课程没有教材的问题,可以借助当地的音乐教材来同步教学。选择教材中的集体舞、歌唱表演、民族文化舞蹈、综合表演等类型的课型来设计教学。选择这几种类型是主要是因为该课例本身舞蹈性强,适合通过肢体动作来学习,其次是弥补了音乐课堂中舞蹈性不足,这些类型是音乐老师相对歌唱课来说,不会教授而又是很重要的类型。音乐课堂与舞蹈课堂取长补短、相互促进。(表1是根据湘版音乐教材选择编创的儿童舞蹈,且为原创。)

(2) 结合当地文化特色开发舞蹈美育教材。

每个地区都有当地特有的文字符号和与生俱来的风格。将这种当地的优秀文化深入课堂,并在学校中进行传承。比如,湖南的花鼓戏,蒙古族“安代”、土家摆手舞等,通过简化主题动作,配以适合的音乐,形成当地特有的校本教材。

(3) 艺术文化融合发展

学科大融合已是大势所趋,与各类艺术学科和文化学科融合发展,开发综合美育课程。如“感受美”的课程、“鉴赏美”的课程、“创造美”的课程、“综合运用美”的课程。如与语文学科融合的《歌舞诗词》、与体育学科融合编创的《国学操》《脊柱健康操》已在全校推广实行。与音乐学科的综合美育课程《走近京剧》系列、《体态律动》系列等^[3]。

2. 教学方法与实践

1. 从教学理念和培养目标出发

要培养什么样的能力?是我最关心的问题。学生通过舞蹈美育课堂能获得什么?是我每天思考的问题。概括为:

(1) 欣赏美的能力。

学会欣赏美的形体和美的物,培养学生的审美能力。

(2) 表达美的能力。

学会表现自己内心的真实感受和情绪情感;学会表现不

同的人物性格;学会表现世界美好的事物。

(3) 创造美的能力。

学会善于发现身边的美的事物,学会设计简短的富有意义的小舞蹈。

(4) 理解美的能力。

理解美需要的是综合与融化的能力,是一种更高层次的自我消化和提升。

3. 教学实施的方式方法

(1) 音乐教学法的启迪

音乐与舞蹈的融合,早在20世纪就出现了,如奥尔夫的音乐教学法和达尔克罗兹体态律动教学法。这两种常用的音乐教学法也是同样的适合于我们的舞蹈美育课堂教育。

①双声部的教学,动作的区分。《大钟小钟》模仿大钟摇摆动作表现高声部、模仿小钟点头动作表现低声部,两种动作代表两个声部,适合于双声部的教学。

②由简及难地加入体态律动《土风舞》。先围成圆圈踏横拍,加上拍手,自己转圈动作。再和搭档转圈。《达古拉》一个硬腕的动作贯穿于整个舞蹈,再学习四个蒙古族体态造型,最后形成一个完整的舞蹈。《花之圆舞曲》结合芭蕾舞圆舞曲特点,从三拍子舞步入手,感受芭蕾舞之美,逐渐了解圆舞曲的特点。

(2) 编创实验法(即兴编创)

真正地以学生为中心,培养创新能力,在筷子舞《可爱的羊群》这一课,给学生一个敲击肩部或者跨步的一个元素,通过改变时间(节奏),力能(力量),甚至是改变空间(三度)的变化都可以产生不同组合排列。《筷子舞》强调筷子击打舞蹈,重点在于击打的部位、方式、节奏等,在这之上,去开发学生的创造能力,让他们来寻找规律。

《土风舞》是捷克民族的民间舞蹈,有土风舞的基本动作特点:转圈,通过转圈这一基本元素,激发学生编创简单

表 1

	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级
上册	《亮火虫》	《时间像小马车》	《每当走过老师窗前》	《我的家乡日喀则》	《我们是工农子弟兵》
	《买菜》	《大钟小钟》	《摆手舞》	《小小鼓号手》	《凉山之最》
	《牧童谣》	《三只小猫》	《蹦蹦跳跳》	《幸福你就拍拍手》	《游击队之歌》
	《爷爷,爸爸和我》	《学飞》	《采贝歌》	《西风的话》	《我和我的祖国》
	《粉刷匠》	《阿凡提骑驴》	《打秋千》	《我心爱的小马车》	《吹起羌笛跳锅庄》
下册	《划船》	《多快乐啊多幸福》	《小黄帽》	《可爱的羊群》	《小鸟小鸟》
	《彝家娃娃真幸福》	《唱起来跳起来》	《我是小音乐家》	《达古拉》	《编花篮》
	《玩具进行曲》	《静夜思》	《采山》	《土风舞》	《在葡萄架下》
	《小雨沙沙》	《读唐诗》	《游子吟》	《对花》	《渴望春天》
	《母鸡咯咯叫》	《洋娃娃和小熊跳舞》	《我们大家跳起来》	《花蛤蟆》	《让我们荡起双桨》

的舞蹈动作，再集体分组合作^[4]。

4. 情境教学法

情境教学法是课堂中用到最多的教学法。

(1) 情境式的语言：比如在《花蛤蟆》一课，为了让孩子们学会向上跳起，我的语言都是情境性的语言。小蛤蟆抬头看着天，嘴巴鼓鼓的，眼睛瞪得大大的，蹦蹦跳跳非常可爱。突然飞来了一只讨厌的蚊子，它伸直了胳膊和腿，猛地一跳，一口就将蚊子吃掉了，怎么样？这只小蛤蟆厉害吗？那我们也一起来模仿一下这只厉害的小蛤蟆。请小蛤蟆们蹲下去，双腿张开，双手按在地上，嘴巴鼓鼓的眼睛大大的，盯住那个讨厌的蚊子，双手双脚伸直了跳起来啊，准备……跳！有的小蛤蟆没有吃到蚊子的原因，可能是你跳的还不够高，怎么跳得更高一点呢？有两个秘诀：双手双脚在空中拉直，人往上钻；双脚绷脚背发力。

(2) 情境式的环境：营造一个富有情境的环境会让学生最快地进入状态。比较适合民族舞教学，如在教授蒙古族舞《筷子舞》的时候，为了让学生感受大蒙古族人的豪迈，播放了大量蒙古人骑马、射箭、跳舞的视频，现在播放马头琴的音乐，让学生置身大草原。

(3) 情境式的表演：《游击队之歌》通过让学生模仿游击队员在丛林中隐蔽的情景，表现了体验游击队员的形象和游击队的作战方式。其中，设计有“神枪手”舞姿、“飞行军”舞姿、“坚持抗战”舞姿、“不畏艰险”舞姿。需要学生来完成的有即兴表演“观察”、团队编创“隐蔽”。在情境中，注重对学生编创能力的培养及思维意识的开拓，内容富有创造性和不确定性，每个班级或每个孩子做出的反应是不相同的。教学中分团队来进行表演，以团队合作的方式进行特定动作与主题的编创，如“观察、隐蔽”等动作、情境，以开发学生肢体动作为主，在过程中培养其创造力与想象力，使学生能够亲身体验游击队员的英勇无畏，了解历史，懂得革命先烈做出的巨大牺牲和伟大贡献，更好地体悟舞蹈中所蕴含的理想、信念、斗志与豪情。

5. 游戏法

比如，在“摆手舞”这一课，设置“篝火晚会”情境，学生围圈而坐，在一起唱歌跳舞，通过“邀请”的小游戏。（游戏规则：首先由老师开始，随着音乐跑到一个同学或者一群同学前面，对你们发出邀请，被邀请的同学迅速搭手站起来，和老师做同样的动作回应我，被邀请的同学继续去寻找新的舞伴，没有被邀请的同学坐在你圈上用“耶耶啍啍耶”回应。在游戏中学会摆手舞的前后摆手动作，和学唱衬

词“耶耶啍啍耶”部分，学生参与的积极性会很高，并且每个人都想要被邀请去跳摆手舞。在游戏中聆听了音乐，掌握土家族摆手舞基本体态，通过欣赏看土家人背背篓时的图片，感受上山作业辛苦，身体稳健的姿态，可以这样来引导学生“我们也来体验一下背背篓的感觉？把你们的胳膊架起来，可是这个小背篓有点沉啊，你能表现有点沉的感觉吗？有的同学身体自然地微微前倾，模仿得很像，脚掌可要踩实地面了，聪明的土家人还有一双灵活的膝盖，为了在背重物时更加省力一点儿，全靠膝盖轻轻屈膝来缓解背负的压力，试着屈膝，是不是轻松一点，如果膝盖带着韧劲儿的有弹性屈膝，我们的身体更加轻松。试一试？（师边哼唱旋律边做）在音乐中感受土家族摆手舞的屈膝特点”改变了传统的填鸭式的教学，从土家人的生活出发步步引导^[5]。

6. 口传身授教学法

教师除了开发学生的动作外，要不要教现成的舞蹈，答案是要。和学生互相了解，相互信任的基础上，对专业舞蹈的恐惧感消失后，现成的舞蹈包括芭蕾舞《花之圆舞曲》、民族舞《达古拉》，有固定的动作和要求。

三、反思

从2022年“北京冬季奥运会”开幕式中的儿童舞蹈来看，它更强调的是一种“美”的感受，而不是在“炫技”；是培养学生的想象力和真实感受的自我表现，不再是“整整齐齐”的套路动作，它是“活”的，有“灵魂”的。

中小学舞蹈美育课堂的新时代已经到来，新时代会有新的挑战，新的机遇和新的思考。从“比如在课程设置、课堂组织、教学方法、师资配套、硬件条件、专业培训、学业质量评价制度等该如何落实？农村偏远地区孩子的美育建设该如何落地？都是我将要努力研究的方向。

结语

舞蹈美育是学校美育教育发展的一部分，也是国家素质教育的关键部分，作为当代舞蹈美育的践行者，我们肩负着中小学舞蹈美育发展的使命，以舞化人，以舞育人，让每一个孩子享受到舞蹈带来的愉悦和享受！

参考文献

- [1]吕艺生.舞蹈美学[M].北京:中央民族大学出版社,2011.
- [2]吕艺生.素质教育舞蹈[M].上海:上海音乐出版社,2014.
- [3]郑慧慧.集体舞指南[M].上海:上海音乐出版社,2015.
- [4]冯柳溪.舞蹈教材[M].上海:上海图书馆藏书,1935.