

# 青少年舞蹈培训之我见

宋阳

泸州市文化馆

**[摘要]**青少年舞蹈培训是文化馆工作的重要发力方向和重要组成部分。做好青少年舞蹈培训，有利于发展青少年的艺术特长，助力青少年的个性化发展。青少年舞蹈培训有自身的价值生成和建构路径。本文将深度聚焦此方面并予以深挖，以期助力青少年舞蹈培训的高质量开展。

**[关键词]**青少年舞蹈培训；价值生成；建构路径

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.406

在文化馆工作的总体视域中，青少年舞蹈培训是重要的发力点和立足点。怎样高质量的推进青少年舞蹈培训，一直是文化馆广大工作人员重点聚焦和研究的核心理念。青少年舞蹈培训有自身的价值生成和建构路径。本文将从以下几个方面展开解析：

## 一、青少年舞蹈培训的价值生成

### 1. 有利于创设高质量、有结构、有内涵的教学情境

青少年有自身特殊的认知加工特点和身心发展实际。青少年舞蹈培训能为青少年的艺术能力发展创设高质量、有结构、有内涵的教学情境、学习情境、问题情境和探究情境。能够使青少年在接受青少年舞蹈培训的同时，获得情境引领和氛围支撑。有利于激发青少年的内生动力和主体生命力量，有利于释放青少年的思维动能和思维潜能，“有利于为青少年搭建体验性认知<sup>①</sup>”，有利于激发和建构青少年的欲望和动机。使青少年的道德受到濡染、精神受到洗礼、心灵受到陶冶、情怀受到夯实、意志受到砥砺、理念受到重塑、行为受到优化，进而提升青少年舞蹈培训的质量和效益。

### 2. 有利于重塑青少年艺术能力发展的教育生态

从实践维度上讲，对青少年开展舞蹈培训，有利于优化细化青少年舞蹈培训的培训路径和培训架构，有利于提升青少年的兴奋水平和教学融入度，有利于激发青少年的情感共鸣和思维共振，有利于拓展青少年参与青少年舞蹈培训的深度和广度，有利于建构专属于青少年的思维成果和教学成果，有利于引领青少年进入到深度培训、策略培训、探究培训、有效培训、集成培训和协作培训中。因此，能从根本上重塑青少年艺术能力发展的教育生态。

### 3. 有利于创新青少年艺术能力发展的路径和思维

梳理传统的青少年舞蹈培训实际，培训理念陈旧滞后、培训路径单一僵化、培训策略机械保守。开展青少年舞蹈培训，有利于创新青少年艺术能力发展的路径和思维。有利于为青少年搭建学习的思维通路。能够促使老师注意紧密对接青少年特殊的认知加工特点和身心发展实际，着力创设丰富多彩、内涵各异的师生双边活动，为青少年搭建新的实践基石，确立新的教学目标引领和任务驱动。使青少年接受学习情境的渲染、教学目标的指引，进而进入到策略化的培训情境中，进而提升青少年艺术能力发展的质量和效益。

### 4. 有利于激发青少年的内生动力和主体生命活力

基于笔者的教学观察和教学实践，开展青少年舞蹈培训，有利于激发青少年的内生动力和主体生命活力。青少年

舞蹈培训的高质量开展，能为青少年深度融入课堂教学提供了实践抓手和探究契机，可以摆脱传统青少年艺术能力培训教学惯性和教学模式的固有弊端，助力青少年建构舞蹈学习的科学性认知，强化青少年的系统性舞蹈学习意识，使青少年明确“哪里有生活，哪里就有舞蹈。”根据笔者的经验，开展青少年舞蹈培训，可以细化优化青少年艺术能力培训的双边活动，可以为青少年设计更为友好、更有内涵的培训活动和培训序列，可以引领青少年从自身的生活实际出发，从自身的知识经验出发，有利于优化和提升青少年的心灵体验、情感体验和培训体验。可以有效的促使青少年在舞蹈学习中注意联系自身的艺术体验，能够引领青少年进入深度思考、策略探究、有效分享、探究表达、体验感悟、集成体认和协作完成中。

### 5. 有利于优化细化青少年艺术能力培训的培训架构

开展青少年舞蹈培训有利于优化细化青少年艺术能力培训的教学架构。例如，在效能释放理论的指导和牵引下，老师可以进行更有质量、更有内涵、更有结构的舞蹈培训双边活动，打破传统青少年舞蹈培训的教学惯性和教学模式，提升青少年的舞蹈学习兴趣。可以通过高效的协作练习打造舞蹈培训有效课堂，也可以通过深度借助多媒体信息技术充实青少年舞蹈培训的培训内涵。

## 二、当前在青少年舞蹈培训中的问题梳理

### 1. 培训手段单一僵化

梳理传统的青少年舞蹈培训实际，笔者发现，培训手段依然单一僵化。青少年舞蹈培训有其自身的工作机制和延展路径。因此，在开展青少年舞蹈培训时要注意契合青少年特殊的认知加工特点和身心发展实际。在传统死板的、教条式的培训惯性和培训模式下，培训手段过于单一僵化，会泯灭青少年的思维动能，窒息青少年的思维活力，制约青少年思维效能的生成和释放，阻碍青少年舞蹈培训的高水平开展。

### 2. 整体规划缺失

梳理传统的青少年舞蹈培训实际，笔者发现，很多文化馆老师缺乏青少年舞蹈培训清晰的认知和整体的规划。过度重视语言的灌输和讲解，忽视了青少年舞蹈思维框架的建构，忽视了青少年舞蹈认知的建构和生成。对接现实，笔者发现，很多文化馆老师没有制定清晰、科学、完整的培训目标，没有为青少年设计建构成梯度、成序列、成内涵的培训序列，致使培训无法做到精准有效、无法做到扎实有序。老师在推进培训时，没有秉持整体化视角和系统化思维，导致

培训出现碎片化、割裂化、条块化、随意化、主观化倾向，这样严重拉低和阻碍了青少年舞蹈培训的质量提升和效能释放。

### 3. 培训理念陈旧滞后

梳理传统的青少年舞蹈培训实际，笔者发现，很多文化馆老师的培训理念依然陈旧滞后。对青少年舞蹈培训的定位不清，认知不明，重视不足。老师依然依赖和仰仗于枯燥无味的语言单向传输，导致整个培训架构机械、僵硬、冰冷、呆板。没有生成培训的固有内涵。青少年的求知欲望和探究动能没有得到有效释放，青少年无法深度的融入、深度的探究、深度的表达、深度的分享。没有激发青少年的情感共鸣和思维共振，无法建构专属于青少年的思维成果和认知成果，严重阻碍了培训的高水平开展。

### 4. 培训流于表面

笔者经过调研和观察后发现，很多文化馆老师在青少年舞蹈培训中普遍出现的问题是：培训流于表面，流于形式，效果大打折扣。很多老师没有吃透青少年舞蹈培训的属性特质，没有仔细研习青少年舞蹈培训的正确方法、路径和策略，没有紧密对接青少年特殊的认知加工特点和身心发展实际，导致青少年舞蹈培训走样变味。缺乏深度、缺乏广度、缺乏实效，严重拉低了青少年舞蹈培训的质量和效益。

### 5. 没有有效把握青少年舞蹈培训的精髓

笔者以为，要想高质量的开展青少年舞蹈培训，就要有效的把握青少年舞蹈培训的精髓。但是，反观现实，令人遗憾的是，很多文化馆老师没有做到这一点。从逻辑本源上讲，教育是一种终身的活动思维，要注意引领青少年感悟舞蹈的神奇和魅力，在体认中熟悉舞蹈学习的属性特质。由于受到固化的培训理念和培训策略的影响，很多老师没有掌握青少年舞蹈培训的精髓和真谛。没有注意打通青少年舞蹈培训和青少年生活世界之间的勾连，没有拉近青少年舞蹈培训和青少年生活世界之间的距离，没有密切青少年舞蹈培训和青少年生活世界之间的联系。导致青少年的舞蹈学习思维训练不足、青少年的舞蹈学习综合素养建构不足、青少年的舞蹈学习思维动能和求知欲望激发不足，致使青少年的舞蹈学习的质量难以提升。

6. 没有紧密对接青少年特殊的认知加工特点和身心发展实际

要想高质量的开展青少年舞蹈培训，就必须紧密对接青少年特殊的认知加工特点和身心发展实际。但是，反观现实，令人遗憾的是，很多老师忽略了这一点。没有注意联系青少年的艺术体验和艺术认知，没有注意为青少年建构可视化、形象化、直观化的舞蹈教学情境、学习情境、问题情境和探究情境。没有注意激发青少年的求知欲望和探究动能。导致青少年舞蹈培训往往和青少年的生活实际相脱节、和青少年的思维特点相割裂、和青少年的情感世界相绝缘，这些都严重拉低和阻碍了青少年舞蹈培训质量的提升和效能的释放。

## 三、青少年舞蹈培训的建构路径

### 1. 强化基本功训练

要想高质量的推进青少年舞蹈培训，要加大对青少年基本功的训练力度。舞蹈是一项高技巧性的循序渐进的艺术活动，舞蹈训练也是长期复杂的系统工程。在推进基本功训练时，要矫正和深化学生的思想认知。夯实其训练情怀、砥砺其训练意志、优化其训练行为。激发青少年的内生动力，疏解其懈怠和负面心理。

### 2. 巩固技能基础

笔者以为，在推进青少年舞蹈培训时，要循序渐进、分层分步的展开。大致可以分为三个阶段：第一阶段，为初始阶段，这一阶段青少年刚刚接触舞蹈，身体协调能力较差，对舞蹈的特点等掌握还不扎实。思想信念、自信心最容易动摇。因此，老师在强化其思想认知的基础上要引领青少年对正确动作进行反复练习。第二阶段，为强化阶段，这个阶段的青少年已经初步掌握了舞蹈技巧和舞蹈能力，但还存在提升的空间，也存在诸多的瑕疵和漏洞。因此，在这一阶段的培训，主要是纠正青少年的细节，使其动作更加标准，技术更加成熟。“建构青少年的舞蹈思维框架<sup>②</sup>”。第三阶段，是熟练阶段，在此阶段青少年对于舞蹈动作已经非常熟悉，舞蹈能力也有所提升。此时，应该着重锤炼和提高青少年的情绪和表达能力，使其在舞蹈中融入自身的情感表达。

### 3. 巧用记忆规律

基于笔者的培训经验和培训观察，发现青少年的舞蹈技艺和舞蹈认知都是在一次又一次的重复训练中得到深化和巩固的。因此，要想高质量地推进青少年舞蹈培训，笔者以为，就要巧用记忆规律。对主要的培训内容要进行反复强调，反复强化。在推进青少年舞蹈培训时，笔者遵循以下的实践路径：首先在培训之初带领青少年先进行复习前一堂课的所学内容。通过回顾唤醒了青少年旧有的舞蹈认知，接着提升学生的兴奋水平和培训投入度，引领学生反复练习。老师及时观察、介入、点拨、引领，提高了舞蹈培训的有效性，策略性和精准性水平。

### 4. 和家庭教育相协同

笔者以为，开展青少年舞蹈培训不能只依赖于文化馆一方的力量，还要和家庭教育相协同、相整合。要注意引入和借助家长资源和家长力量。家长是青少年舞蹈学习的重要把关者和见证者。家长应引领青少年在舞蹈学习中培养品格，助力青少年身心和谐、迅速、健康、均衡发展。

总之，青少年舞蹈培训有自身的价值生成，也有自身的建构路径。需要我们在实践中揣摩、在实践中探究、在实践中认知、在实践中驾驭、在实践中把握。只要我们细心揣摩，精准把握，就能助力青少年舞蹈培训的高质量开展。

### 参考文献

- [1]陈姜华.从舞蹈基层青少年教学中探讨舞蹈对学生核心竞争力培养[J].青少年体育:2013(3):112-113  
[2]周小丹.青少年舞蹈意识培养的探析[J].运动:2013(5):106-107