

论民族民间舞教学在中学生美育中的重要性

冯丽好

深圳市龙华区实验学校教育集团

摘要：美育是审美教育，更是情操教育和心灵教育，对立德树人具有不可替代的作用。习近平总书记强调，要全面加强和改进学校美育，坚持以美育人、以文化人，提高学生审美和人文素养。落实这一重要要求，就要下大力气改进美育工作，将其作为推动学校美育高质量发展的基础环节。在我国，社会主义现代化建设事业需要全面型人才，实施素质教育成为我国育人大计的重中之重。以培养学生认识美、爱好美和创造美的能力为目的的教育（所谓的美育），则在全面实施素质教育当中具有不可或缺和无可替代的作用。它广泛而深入地影响着学生的情感、想象、思想、意志和性格。它能丰富学校的文化精神生活，激起学生的情绪体验，有助于培养高尚情操，鼓舞学生为创造一切美好的事物而奋发向上。

关键词：中学生；舞蹈美育；民族民间舞蹈

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.03.182

一、中学生舞蹈美育的作用

被誉为艺术之母的舞蹈，它既古老而又具有青春活力，舞蹈是一门可以直接作用于人自身生命质量的艺术，是通过人自身的形体运动来实现的艺术行为，其合体现质决定了它在素质教育中对人的生理、心理的特殊效用和冲击力是直接的、明显的。培养高素质的复合型人才，舞蹈美育不可或缺。

（一）中学生舞蹈美育的生理作用

1、促进身体良好发育生长

个体生长发育的第二个高峰在青春期，中学生正好处于青春期阶段，其身体和生理机能都在发生着急剧的变化。通过持续有效的舞蹈训练能大大增加身体运动量，提升身体新陈代谢，增强抵抗力，促进身体良好发育生长。

2、增强身体协调，塑造良好形态

通过形体的训练，不仅可以养成优美的举止和正确的生活习惯，逐渐形成较为挺拔、匀称的体态；丰富多样的舞蹈动作可以训练学生身体各部位的协调配合能力和应变能力。长期训练同时可以提高心肺功能的适应水平，使精力和体力更加的充沛，进而使学生能够完成更多的学习和工作，使青少年能够保持其本具有的青春与活力。

3、控制体重和减肥

体重快速增长往往是处于青春期的中学生不得不面对的烦恼问题，身体肥胖和体型走样不仅影响外在形象，严重者自信心会受严重打击。据研究表明，舞蹈运

动可以消耗人体大量能量，部分脂肪会在训练运动中被转化位能量来源而被消耗掉，有效控制体重增长，增长肌肉，塑造良好身型，给学生带来愉悦的感受，增强自信心。将舞蹈学员的身体成分与未经舞蹈训练的普通学生相比较（见下图）不难看出，舞蹈训练可使人体减少脂肪，从而达到控制体重和减肥的功效。

表1 舞蹈学院与普通学生的身体成分比较图表

脂肪含量 (%) \ 年龄	13岁	14岁	15岁	16岁	17岁
普通女中学生	19.6 ± 5.3	21.2 ± 4.7	26.0 ± 4.4	23.8 ± 4.8	26.8 ± 5.9
舞蹈女学生	12.0 ± 3.4	14.3 ± 2.0	15.1 ± 1.9	15.6 ± 1.7	15.9 ± 1.6

引自资华筠 刘青戈主编 《舞蹈美育原理与教程》

4、提升思维力，激活想象力和创造力

中学阶段的学生已经具有很强的思辨能力，同时伴有强烈的好奇心，想象力和创新欲望。舞蹈排演和动作创编能有效帮助中学生发散性思维，活跃大脑，提升自信力同时激发创造力。舞蹈中的节奏感培养能让学生的音乐感知能力和节奏感知能力，感受事物的有序性，增强学习与办事的能力都能大大增强。

（二）中学生舞蹈美育的心理作用

1、抒发自我情绪和情感

中学生正处在青春初期，身体和生理的急剧变化容易给学生带来情绪的波动。当情绪低落时，通过舞蹈来感受其给予自身的快乐情感体验，忧伤和痛苦自然而然就会在舞蹈当中给发泄出来，心理上的各种压力就会逐渐减轻。古书这样记载到：“情动于中而行于言，言之不足，故磋叹之，磋叹之不足，故咏歌之，用个之不

足，不知手之舞之，足之蹈之。”凸显了舞蹈最原始的功能在于抒发自我情绪和情感。

2、锻造良好品格，健全人格

舞蹈艺术是一种展现美的肢体艺术，这种课堂上的自我表现或将自己置身于众多观众目光的关注下，不仅可以锻炼他们的勇气和胆量，还培养了学生的进取精神，优秀的表演同时使他们增添自信心。其次舞蹈更是一门追求完美的艺术，它容不下一点点的瑕疵，它需要付出更多的体力劳动和脑力劳动，要求每一位舞者能够尽自己最大的可能展现其高超的技艺和丰富的表现力。学生每一次的严格训练都是对自身极限的重大挑战，身体极限的每一次突破都需要坚强的意志力和克服困难的决心。因此舞蹈训练不仅能够锻炼学生坚强的意志力，而且还可以提高学生克服困难承受挫折的能力。

3、增强集体意识，培养共情能力

舞蹈是一种集体行为，舞蹈有人体的接触、变化和分离的特点，与他人良好的合作是舞者必须具备的也是最不可缺少的基本素质之一。舞蹈美育不仅可以加强纪律观念，同时可以培养学生的集体主义和团结友爱的精神，使学生能够意识并产生主动了解他人、关心他人、感受他人和理解他人的愿望。

4、提高艺术的鉴赏水平，促进体美劳全面发展

舞蹈是最具综合性和多元化的艺术，其本身融合了音乐、舞蹈、表演、文学、灯光、舞美、音响、化妆、服装等领域。舞蹈教育致力于素质教育的综合性，更是素质教育的便捷、适当的方式，对提高艺术的鉴赏能力、德智体美劳的全面发展以及国民素质文化水平的提高都具有重要的意义。

二、简述民族民间舞蹈文化对中学生美育的重要性

(一) 民族民间舞蹈的文化背景

在《中国舞蹈词典》中民间舞的定义是：由劳动人民在长期历史进程中集体创造，不断积累发展形成。并在广大群众中广泛流传的舞蹈形式。反映着劳动人民的生活和斗争，以及他们的审美情趣、思想情感、理想和愿望等。中国56个民族的民间舞蹈则可以统称为“中国民族民间舞蹈”。它是一种文化的集合体，这个集合体有效地反映了民族文化的典型状态和样式。民间舞蹈是一切舞蹈之母，民间舞蹈源于民族文化。

(二) 民族民间舞蹈的美育价值

1、培养正确的民族审美心理，提升文化自信

民族民间舞具有丰富的民族内涵，它是构成中国传统文化中最重要的一部分，其体态和型态的形成，处处反映出当地生活点滴；其动作与内在情感的真实展现，无不留下地域、民族和历史的印记。如“三道弯”的造型以及各种孔雀舞的优美形象是傣族民间舞蹈最具代表性的基本舞姿。它们的形成和发展虽和信仰小乘佛教影响有关，但追根溯源早在两千年前，在其先民对鸟、蛇图腾的崇拜中已见雏形，由此流传沉淀成为傣族的民族审美心理。云南晋宁石寨出土文物（战国末、汉代初期）的“鎏金盘舞青铜扣饰”和“四个舞俑青铜器”两件物器上的舞蹈形象与今天傣族的“三道弯”有惊人的相似（如图2、图3）。¹在我国多数民间舞中都能看到本民族对图腾信仰的舞蹈。而这些舞蹈的民族性和地域性，为学生感受民族风貌，了解民俗民情，培养正确的民族审美心理和提升文化自信提供了宝贵的文化财富。

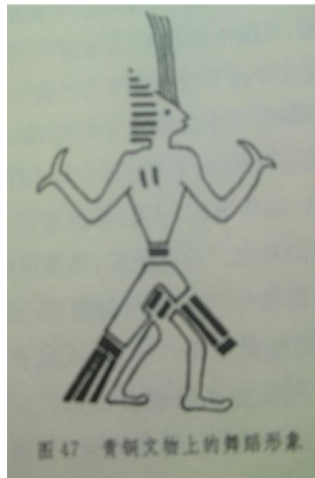


图2



图3

2、培养“身”、“情”并茂的表现力。

民族民间舞蹈是人民劳动生活的真实再现，它注重“内心感受”，尤其是注重“情感的冲动与流变”。各民族地区特定的环境、民俗、性格、传统的文化意识，使其形成不同民族风格和舞蹈心态。新疆舞蹈热情奔放；傣族舞蹈柔情似水；蒙族舞蹈豪迈洒脱；东北秧歌火辣俏皮……不同的体态、动律、节奏以及呼吸，都使其舞蹈传达出不同的情感气息和展现别样的魅力。民族民间舞蹈天生具备“身”“情”并茂的表现特质，决

定了民族民间舞蹈训练具有培养学生体验和从不同层次、多角度表达情感的作用。

3、强化身体的协调性。

丰富多彩、变化多样的舞蹈动作将民族民间舞蹈“自娱自乐”的特性体现的淋漓尽致。民族民间舞蹈动作结构多样变化，对训练学生身体各部位的应变能力、协调配合能力及力度转换能力们都有极高的训练价值。

4、培养“舞蹈语言”的创新意识。

借助道具表演是民族民间舞蹈当中一大特点。不论是常用扇子和手巾的汉族民间舞，还是蒙古族的筷子舞或是朝鲜族的刀舞，舞蹈当中处处都能见到人民生活劳动的影子，其借助道具的表演丰富了表演形势内容，表达内心情感更显张力。丰富多彩的民族民间舞蹈道具训练，也锻炼了学生的灵敏和反应能力，培养学生“借物抒情”的能力。

（三）民族民间舞蹈在中学舞蹈教学中的优势：

1. 民族民间舞蹈训练侧重于培养学生掌握民族风格与舞蹈韵味。与强调动作的重复性训练以达到一定技术能力的芭蕾舞基础训练相比较，民族民间舞蹈教学更加符合中学生当前年龄特征与生理特点。

2. 民族民间舞蹈形式多种多样，动作丰富多彩，其广场式的表演练习能够使学生在互相配合下轻松体验和感受舞蹈的魅力。

3. 民族舞蹈鲜明的民族风格和地域色彩，使学生能在不同的风格舞蹈学习中使能体验别样的民族风情，不容易产生乏味和厌学的心理。

4. 民族民间舞蹈伴奏音乐丰富多样，容易调动学生表演情绪，达到舞悦身心的目的。

（四）民族民间舞蹈走进中学课堂的意义：

1、助于传承中国传统文化和培养民族审美心理，增强民族凝聚力。

中国特色社会主义现代化背景下的美育是为建设社会主义精神文明服务的，实施具有中国特色的美育离不开对中国传统文化的传承与发扬。千百年来中国民间舞蹈伴随着各个民族的发展流传至今，其丰富的文化内涵与多种多样表演形式中，蕴含着中国文化精神和中国哲学思想。在青少年心智逐渐成熟时期，学习民族民间舞蹈是中学生传承中国文化精神与中国哲学思想的重要途

径和关键时期。

2、传承民族民间舞蹈具有同时保留和传承中国民乐的重大意义。

一方水土养一方人，一方水土同样养育着一方的舞蹈艺术和民间音乐。一个民族或地域的文化精髓，或凝练在一支传统舞蹈或一首传统的民间音乐当中。就独立的音乐来说，它是“看”不见的，属于时间性的听觉艺术；而舞蹈本身而言，它是“听”不见的，是属于空间性的视觉艺术。当许多舞蹈进行无音乐或弱化音乐作用时，中国民族民间舞却必须强化与音乐的关系，最明显的就是表演者表现力的需要。因为在许多为舞蹈伴奏的民间音乐里，不但有完整的乐曲形式，也有相当的情感表达内容。因此传承民族民间舞蹈具有同时保留和传承中国民乐的重大意义。而舞蹈与音乐的结合式美育除了能够提高中学生审美能力和陶冶情操，更能够提高人的想象力和创意动力。

结语

中国现在有56个民族，收在《中国民间舞蹈集成》中的舞蹈已达万余个。它们链接着古今，是人类文明合乎逻辑的延续和发展的活化石。继承和传播民族民间文化是国家生生不息的根源。作为祖国未来的建设者，中学生应该肩负起继承民族民间舞蹈文化并将其发扬传播的重任。学习民族民间舞蹈目的不在于每一位学生都能够规范并完整的跳出各个民族的民间舞蹈，而是能够在学习民族民间舞蹈的过程当中真正了解和感受到中华民族舞蹈艺术的文化历史和审美情趣，传承中华民族的文化精神。如何做好中学生舞蹈美育工作是全面素质教育成功实施的关键一步，而合理有效地利用身边资源去发挥其最大作用并达到举足轻重的影响才是最成功的美育。

参考文献

- [1] 罗雄岩. 中华民间舞蹈文化[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2006. 10.
- [2] 吕艺生. 舞蹈学导论[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2003. 9.
- [3] 苏自红. 现代艺术教育在21世纪教育改革中的重要性和作用: 民族舞蹈研究文集[C]. 北京: 中央民族大学出版社, 2009. 11, 第220页.