

浅析高中音乐课程舞蹈基本功技巧的训练及应用

姚文惠

安远县第二中学

摘要：舞蹈基本功是高中音乐课程的重要组成部分，对提升学生艺术素养和身心协调发展具有深远意义。文章系统分析了舞蹈基本功的核心构成要素，指出了当前高中阶段训练中存在的主要问题，并在此基础上提出了科学系统的训练方法与具体应用途径，旨在为高中舞蹈教学的有效开展提供理论参考与实践指导。

关键词：高中音乐课程；舞蹈基本功技巧；训练；应用

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.11.250

引言

舞蹈作为高中音乐课程的重要内容载体，其基本功训练是学生掌握舞蹈语言、提升艺术表达能力的基础。科学系统的基本功训练不仅能够塑造学生良好的身体姿态，增强身体素质，更能培养其节奏感、协调性和艺术审美情趣。在核心素养导向的教育背景下，高中舞蹈教学需超越单纯的技能传授，注重基本功训练与艺术表现、文化理解的深度融合。因此，探究高中音乐课程中舞蹈基本功技巧的系统训练方法及其多元化应用，对提升教学质量、促进学生全面发展具有积极意义。

一、舞蹈基本功的核心构成

舞蹈基本功的核心构成是一个多元统一的系统，其基础在于身体软开度与柔韧素质。这要求舞者的关节活动幅度与肌肉伸展能力达到一定水平，为完成各类舞蹈动作提供必要的身体条件。其次是力量素质，包括下肢的弹跳支撑力、腹背肌的核心控制力以及上肢的托举表现力，共同保障动作的稳定与舒展。再次为协调性与节奏感，体现为身体各部位配合与音乐韵律融合的能力。最后是旋转平衡与跳跃技巧等专项技术能力，这些要素共同构筑了舞蹈表演的专业基础与艺术表现力的物理支撑。

二、高中舞蹈基本功训练中存在的突出问题

（一）训练内容缺乏系统性规划

当前高中舞蹈基本功训练普遍存在内容安排随意化、碎片化的问题。未能根据高中生身心发展规律构建循序渐进的教学体系，训练项目之间缺乏逻辑关联与层次递进。往往出现基础柔韧练习尚未巩固便过早引入高难度技术，或不同训练模块之间相互割裂的情况。这种缺乏科学序列的训练安排导致学生技能发展不均衡，难以形成完整的舞蹈能力结构，既影响训练效果，也因难度突增造成运动损伤，违背了教育的基本规律。

（二）训练方法单一固化

教学过程中过度依赖传统示范-模仿的单一训练模

式，教师主导整个训练过程，学生处于被动接受状态。训练手段局限于重复性动作练习，缺乏游戏化、情境化、探究式等多元教学方法的运用。未能根据舞蹈风格差异、学生个体能力差异进行训练方法的差异化设计，忽视了对学生自主训练能力与艺术创造力的培养。这种机械重复的训练方式容易使学生产生倦怠感，难以激发内在学习动机，制约了舞蹈教学效果的提升。

（三）训练与音乐课程目标关联薄弱

舞蹈基本功训练往往孤立进行，未能与音乐课程的情感体验、文化理解、创意实践等核心目标形成有机联系。训练内容偏重肢体技术锤炼，缺乏与音乐要素的深度结合，如节奏型处理、旋律线条表现、音乐情绪表达等。训练过程中忽视了对舞蹈文化内涵的解读与审美感知的引导，使基本功训练沦为单纯的身体技术练习，难以实现通过舞蹈教学培养学生艺术素养与人文修养的课程目标，削弱了舞蹈教育在音乐课程体系中的价值功能。

（四）教学评价机制缺乏综合考量

现行评价方式过度关注动作的标准化与完成度，以技术指标的达成作为主要评价标准。忽视了对学生艺术表现力、创意表达能力、学习过程态度以及团队协作精神的综合评价。评价主体单一，以教师评价为主，缺乏学生自评、互评等多元评价方式。这种片面化的评价机制不仅无法全面反映学生的学习成效，还引导学生过度追求技术精度而忽视艺术本质，制约了学生艺术个性的发展与综合素养的提升。

三、高中音乐课程舞蹈基本功技巧的训练方法

（一）软开度与柔韧性训练方法

软开度训练是舞蹈基本功的重要基石。高中阶段的训练应充分考虑学生身体发育特点，以科学、安全为原则逐步开展。训练内容包括肩、胸、腰、髋、腿等主要部位的柔韧练习，可采用压肩、甩腰、耗腿、压胯等方法。训练需注重动静结合，动态训练如踢腿、甩腰可发展爆发力与灵活性，静态训练如耗腿、控腿则侧重于深

层肌肉的伸展与保持。训练过程中必须强调呼吸配合，呼气时进行伸展，吸气时保持，避免憋气造成肌肉紧张。教师需密切关注学生身体反应，杜绝过度外力加压，防止运动损伤。将柔韧训练与舒缓音乐相结合，有助于学生放松身心，提升训练效果，为后续力量与技巧训练奠定良好身体基础。

以人音版第一单元《草原放歌》蒙古族舞蹈教学为例。针对该舞种对肩部、胸腰柔韧的特殊要求，设计系列训练：首先进行绕肩、耸肩、碎抖肩的肩部灵活性练习，配合呼吸完成前俯后仰的胸腰运动。随后开展地面后弯腰练习，要求学生保持蒙古舞挺胸立腰的体态特征，同时完成手臂柔臂波浪动作。最后结合乐曲《万马奔腾》的悠长旋律，进行跨部横扭摆的拉伸训练，在保持上身平稳的前提下增强侧腰肌群延展性。整套训练始终贯穿着蒙古舞稳重如山，灵动似鹰的审美要求，使柔韧训练与风格培养同步达成。

（二）身体力量与控制能力训练方法

力量素质是完成舞蹈动作的能量保障，重点发展核心力量、下肢力量与上肢轻器械控制力。核心力量训练包括平板支撑、仰卧举腿、背肌起等，旨在增强腰腹背肌群的稳定性，为旋转、跳跃和舞姿控制提供中段支持。下肢力量训练以半蹲、全蹲、擦地、小跳、中跳为主，注重腿部肌肉的爆发力与缓冲控制力，提升跳跃高度与落地稳定性。上肢训练可通过简单器械如纱巾、袖舞等轻道具的运用，发展手臂延伸感与控制精度。所有力量训练需强调动作与呼吸的协调，发力时呼气，收回时吸气。训练应循序渐进，从分解动作到组合练习，从把杆辅助到中间独立完成，逐步构建学生身体控制的自信与能力。

（三）协调性与节奏感综合训练方法

协调性训练旨在改善身体各部位的配合效能，可通过多部位复合动作练习实现。进行上肢波浪与脚下步伐的组合训练，或头、手、腰、腿的依次运动练习，逐步增加动作复杂度。节奏感训练则注重音乐听觉与身体动律的融合，选用不同节拍、速度、风格的音乐素材，引导学生通过拍手、踏步、身体打击等方式感受节奏，再将节奏型转化为舞蹈动作。切分节奏、附点节奏及复合节奏的训练可有效提升学生的节奏反应能力。组合编排应遵循从对称到不对称，从单一节奏到混合节奏的原则，逐步提升神经肌肉系统的协调水平，为学习复杂舞蹈组合奠定基础。

选取人音版第二单元《爵士乐掠影》中布鲁斯风格乐曲，设计多层次协调训练。首先进行身体分离练习：头部水平转动与脚下爵士步配合，同时手臂完成不同方向的延伸动作。随后加入节奏复杂度训练：在十二小节

布鲁斯和弦进行中，上肢表现三连音节奏型，下肢保持四分音符的切分步态。最后引入即兴训练环节：根据钢琴蓝调音阶的即兴演奏，学生需瞬间转换动作组合，训练神经系统的快速反应能力。这种训练有效提升了身体各部位的独立控制与协同运作能力。

（四）旋转与跳跃技术分解训练方法

旋转技术训练需从重心准备、留头甩头、轴体保持等要素进行分解练习。初始阶段进行平行重心立半脚尖的稳定练习，逐步加入留头甩头的协调性训练，最后完成完整的旋转动作。跳跃技术训练注重起跳的爆发与落地的缓冲，通过小跳练习脚踝推地力量，中跳发展膝胯协调发力，大跳则强调空中姿态的舒展与落地控制。所有技术训练需遵循从把杆辅助到中间独立完成的过渡原则，通过重复练习与逐步增加难度的方式巩固技能。教师需提供具体明确的动作要领指导，如跳跃中的绷脚背、直膝盖，旋转中的立腰拔背等，帮助学生建立正确的动力定型。

（五）表现力与情感表达训练方法

舞蹈表现力是基本功训练的升华阶段，需通过情境想象、情感记忆与音乐诠释等方法进行培养。教师可引导学生分析音乐情绪与风格特征，通过语言描述、画面联想等方式激发情感体验，再将内心感受转化为面部表情与肢体语言。训练内容包括眼神与手势的配合，呼吸与动作的联动，以及动作力度、速度变化的控制。可选择情感特征鲜明的音乐片段，让学生即兴表现喜怒哀乐等不同情绪，逐步从模仿学习过渡到自主表达。通过经典舞目片段的学习与演绎，帮助学生理解动作的文化内涵与情感意义，实现技术技巧与艺术表现的有机统一。

四、高中音乐课程舞蹈基本功技巧的具体应用

（一）在舞蹈表演实践中的直接应用

舞蹈基本功技巧最终服务于舞台表演实践。在舞蹈作品排练与演出中，软开度能力直接体现于舞姿的舒展与延伸感，如大跳、控腿等动作的质量取决于柔韧素质。力量与控制能力保障了技巧完成的稳定性，如连续旋转需要核心肌群的强力控制，大幅度的空间移动依赖下肢的爆发力与缓冲能力。协调性与节奏感则决定了动作与音乐的契合度，影响表演的流畅性与感染力。跳跃旋转等高难度技术动作更是舞蹈高潮段落的重要表现手段。通过定期开展课堂展示、年级汇演、社团活动等表演实践，为学生提供应用技巧的舞台，使其在真实演出情境中体会基本功的重要性，激发持续训练的内在动力。

（二）在音乐课程跨学科教学中的融合应用

舞蹈基本功技巧可深度融入高中音乐课程的其他教学领域。在音乐鉴赏教学中，学生可通过身体律动表现

所听音乐的节奏与旋律特征,如用肢体动作模拟乐器音色变化,用空间调度展现曲式结构,深化对音乐作品的理解。在歌唱教学中,舞蹈训练培养的呼吸控制与姿态意识有助于发声技巧的提升,集体舞排练则可增强合唱中的默契与协调。在音乐理论学习中,通过身体律动表现节拍、节奏型与力度变化,使抽象概念具体化、体验化。这种跨学科融合不仅丰富了音乐教学手段,更促进了学生音乐能力与舞蹈能力的协同发展,实现了艺术感知与艺术表现的统一。

选取人音版第五单元《诗乐相彰》中古典艺术歌曲《大江东去》开展跨学科教学。引导学生通过身体律动诠释诗词意境:以大幅度的腰部环动与空间调度表现大江东去的宏阔气象,用连续平转技巧模拟卷起千堆雪的漩涡动态。在乱石穿空乐句处设计爆发性大跳动作,通过腾空高度与肢体张力展现诗词的磅礴气势。慢板段落则通过呼吸控制与延伸动作,以圆场步与云手组合表现人生如梦的哲思意境。实现文学意象、音乐情绪与舞蹈语言的三重对话。

(三) 在校园文化艺术活动中的创意应用

校园文化艺术活动为舞蹈基本功提供了广阔的创意应用空间。在节日庆典、主题晚会、艺术节等活动中,学生可运用所学技巧参与集体舞编排与表演,展现健康向上的青春风貌。基本功元素可融入戏剧表演、音乐剧排演等综合艺术形式中,增强舞台表现的感染力。学生还可基于所学技巧进行自主创编,将生活体验、社会观察转化为舞蹈作品,表达个人情感与思想。此类应用不仅提升了学生的艺术实践能力,更培养了团队协作、创意表达与活动组织等多方面素养,使舞蹈教育的功能从技能层面延伸至人格塑造与社会性发展层面。

(四) 在促进学生身心健康发展的应用

舞蹈基本功训练对高中生身心健康具有积极的促进作用。柔韧训练可缓解久坐学习带来的肌肉紧张,改善身体姿态。力量训练增强体质,提高心肺功能。协调性训练促进大脑左右半球协调发展。节奏感训练有助于压力释放与情绪调节。通过舞蹈活动,学生可获得积极的情绪体验与审美愉悦,增强自我认同与自信心。教师应充分挖掘基本功训练的身心健康价值,创设宽松支持的训练氛围,关注学生的情感体验,使舞蹈课堂成为学生缓解学业压力、表达情感、发展身心的有效途径,实现艺术教育与健康教育的有机结合。

(五) 在传统文化传承与创新中的应用

舞蹈基本功训练可成为传统文化传承的有效载体。通过中国古典舞身韵、民族民间舞风格性动作的学习,

学生可掌握提沉冲靠、曲圆拧倾等基本元素,深入理解传统舞蹈的文化内涵与审美特征。在训练中融入戏曲手势、武术动作等传统文化元素,可拓宽学生的文化视野。鼓励学生运用所学技巧进行传统题材的现代创编,如以古诗词意境为题材创作舞蹈小品,或以传统节日习俗为内容编排集体舞,实现传统文化的创造性转化与创新发展。这种应用不仅提升了学生的艺术技能,更增强了文化认同与民族自豪感,体现了艺术教育在文化传承中的独特价值。

选取人音版第四单元《京腔昆韵》中《空城计》选段开展戏曲舞蹈创编。将京剧圆场步与舞蹈基本功中的移动重心训练结合,要求学生在快速圆场行进中保持上身平稳。云手训练融入现代编舞理念,通过速度、幅度的变化产生时空对比效果。水袖技巧训练重点教授出袖、收袖、扬袖的发力方法,通过袖体抛物线表现诸葛亮羽扇纶巾的智者形象。在京剧锣鼓经伴奏下,将传统程式动作解构重组,形成兼具戏曲韵味与现代审美的创新性作品。

结语

综上所述,高中音乐课程中的舞蹈基本功训练是一个科学系统、循序渐进的教育过程,其价值远超越技能传授层面。通过构建科学的训练体系,创新教学方法,拓展应用领域,舞蹈教育可有效促进学生艺术素养、身心健康发展与文化理解能力的全面提升。未来高中舞蹈教学应进一步强化基本功训练与音乐课程目标的深度融合,注重因材施教与个性化发展,探索更多元化的应用场景,使舞蹈教育在立德树人、以美育人的教育使命中发挥更为重要的作用。

参考文献

- [1] 武英芝. 高中音乐与舞蹈教学的实践探索 [J]. 山西教育(教学), 2024, (08): 91-92.
- [2] 彭婷. 音乐课程融合舞蹈元素的教学方法 [J]. 文理导航(中旬), 2024, (07): 16-18.
- [3] 朱思静. 让舞蹈融入高中音乐课课堂的实践探索 [J]. 学周刊, 2024, (05): 158-160.
- [4] 李婧. 高中音乐欣赏与舞蹈艺术的结合教学策略研究 [J]. 尚舞, 2024, (01): 147-149.
- [5] 赵翎宇. 试论高中音乐与舞蹈模块教学问题及对策 [J]. 尚舞, 2023, (24): 93-95.
- [6] 马秀萍. 浅析高中音乐课程舞蹈基本功技巧的训练及应用 [J]. 尚舞, 2022, (13): 120-122.
- [7] 覃小短. 高中音乐舞蹈教学模块的开设研究 [J]. 参花(下), 2021, (07): 88-89.