

# 芭蕾舞教学中中学生表演意识的调动与培养探究

程益君

浙江省宁波外事学校

**摘要：**本研究旨在探讨芭蕾舞教学中如何有效地调动和培养学生的表演意识，以提升他们的舞蹈艺术表现力。本文首先阐明了表演意识在芭蕾舞教学中的重要性，指出其对增强感染力和深化意境美的重要作用。随后，本文介绍了一系列调动与培养学生表演意识的策略，包括与舞蹈音乐的结合、多媒体技术的应用、感悟能力的培养和多样化的教学方法。最后，文中展示了这些策略在初级、中级和高级舞蹈教学阶段的具体实践方法。研究结果显示，这些策略能够有效地提升学生的舞蹈感染力和创造性，进而提高芭蕾舞艺术的整体表现质量。

**关键词：**芭蕾舞；教学；表演意识；培养策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.12.051

## 引言

芭蕾舞作为一种严谨而优雅的舞蹈艺术形式，它的魅力不仅体现在精确的技巧和动作上，更在于舞者能够借此传达深层的情感和故事。在芭蕾舞教学中，除了技术训练，表演意识的培养亦显得尤为关键。表演意识是指舞者在表演过程中对角色、情感和场景的理解和表达能力，它直接关联到舞蹈作品的感染力和艺术深度。因此，本文将探讨如何通过教学策略有效地调动和培养中学生的表演意识，以期达到提高芭蕾舞教学质量和舞蹈作品艺术效果的目的。

### 一、芭蕾舞教学中表演意识的重要性

#### （一）增加感染力

在芭蕾舞的教学与表演中，表演意识的培养至关重要，尤其是在提升学生的舞台感染力方面。感染力是舞者与观众之间情感交流的桥梁，是艺术作品打动人的核心所在。具备了高度的表演意识的舞者能够深刻理解音乐与编舞的内涵，通过精准而富有表现力的舞蹈动作，以及对角色的深入诠释，将内心的情感真实而生动地传递给观众。这种从内而外的情感释放，使得舞蹈不仅是身体语言的展现，更是心灵交流的媒介。因此，加强舞者的表演意识，无疑能够大幅提升舞蹈作品的艺术感染力，使得每一场表演都成为一次触动人心的艺术体验。

#### （二）深化意境美

表演意识在芭蕾舞教学中的培养不仅能增强舞者的感染力，还能深化舞蹈作品的意境美。意境美是指舞者通过身体语言所营造的一种超越直接表现的艺术境界，它能够引发观众的想象力和联想，从而获得更为深刻的审美体验。当舞者在理解音乐和编舞的基础上融入自己的情感解读，他们的舞蹈便能够超越纯粹技巧的展示，转化为一种充满诗意的流动画面，让观众感受到一种难以言喻的美。这种美是由内在情感和外在形态共同作用

的结果，它让芭蕾舞的艺术表现不仅停留在视觉欣赏上，更触及人的内心世界。因此，深化意境美是表演意识培养中不可或缺的部分，它让舞蹈作品具有更大的艺术深度和文化价值。

### 二、芭蕾舞教学中中学生表演意识的调动与培养策略

#### （一）与舞蹈音乐相结合，进行基础练习

在中学生阶段的芭蕾舞教学中，调动和培养中学生的表演意识可以从与舞蹈音乐紧密结合的基础练习开始。音乐是芭蕾舞的灵魂，对舞者表现力的培养起到了至关重要的作用。例如，在进行脚尖工作的基础训练时，教师可以选择一段具有明显节奏和情感变化的古典音乐，引导学生在练习舞步的同时，去感受音乐的强弱、速度、节奏以及情感表达，让学生在模仿音乐的同时，逐渐学会如何用身体语言去诠释音乐。在练习阿达吉奥动作时，教师可以用柴可夫斯基的《天鹅湖》选段，要求学生保持精准技术的基础上，用流畅和充满表情的动作去表现音乐中的悲伤与优雅。通过这种方式，学生不仅提高了自己对音乐的感受能力，也在不知不觉中加深了对芭蕾舞表演意识的理解和运用，为日后更复杂的舞蹈组合和表演奠定了坚实基础。

#### （二）与多媒体技术相结合，增强表演意识

在中学生阶段的芭蕾舞教学中，将多媒体技术融入舞蹈练习可以有效增强学生的表演意识。多媒体技术的应用为传统的芭蕾舞教学带来了创新和活力，通过视觉和听觉的结合，它能够更直观地展现舞蹈背后的故事和情感，从而激发学生的表演欲望和创造力。例如，教师可以利用投影仪播放经典芭蕾舞剧的视频片段，让学生观察并分析专业舞者的表演，理解他们是如何通过表情、肢体语言和舞步来表达特定的情绪和人物特性。此外，教师可以组织学生进行角色扮演的练习，配合背景音乐和舞台灯光效果，模拟真实的舞台环境，让学生在模拟的情境中尝试表达角色的内心世界。通过这些多媒

体互动活动，学生不仅能够更深入地理解作品和角色，而且能够在模仿和实践中提升自身的表演技巧和舞台表现力。

### （三）培养学生的感悟能力，鼓励舞蹈创新

在中学生阶段的芭蕾舞教学中，培养学生的感悟能力和鼓励舞蹈创新是提升表演意识的重要方面。感悟能力是指舞者对音乐、故事情境和自己内在情感的感知和理解能力，这对于舞蹈表演的深度和广度至关重要。教师可以通过情感体验练习来培养学生的感悟能力，比如，先让学生闭眼聆听一段描绘自然景象的音乐（如德布西的《月光》），并引导他们描述音乐带给他们的情感和画面，然后在舞蹈练习中尝试将这些情感和画面转化为舞蹈动作。这种练习有助于学生学会如何将抽象的感受具体化，并通过身体语言进行表达。同时，鼓励学生进行舞蹈创新也是非常重要的。例如，教师可以给学生一些创作任务，如结合他们最喜欢的现代音乐，创造一段自己的芭蕾舞。这不仅能够激发学生的创造力，还能让他们学会如何在遵守芭蕾舞技术规则的基础上进行艺术创新。通过这样的练习，学生能够探索并发展出自己独特的舞蹈风格，增强表演时的自信心和个性表达，从而在不断的创造与实践提高自身表演意识。

### （四）采用多种教学方式，培养表演意识

#### 1. 在剧目中培养学生的表演意识

在中学生阶段的芭蕾舞教学中，采用多种教学方式培养学生的表演意识是十分有效的，尤其是通过参与具体剧目的学习和表演。例如，教师可以安排学生学习并参与《胡桃夹子》这一经典芭蕾舞剧的一个片段。学生们首先会学习剧情背景和各个角色的性格特点，之后，他们被分配到不同的角色，如温暖的父亲、活泼的克拉拉、勇敢的胡桃夹子王子或者神秘的德罗塞尔迈尔。通过角色扮演的的方法，学生不仅要练习相应的舞蹈技巧，还要学习如何通过面部表情、肢体语言和舞步来表达角色的内心世界和故事情感。在此过程中，教师可以引导学生思考如何通过动作传达角色的情感，比如在《胡桃夹子》的战斗场面中，学生扮演胡桃夹子的勇气和决心，或者在雪花舞中表现出细腻的冬日魅力。通过这样的角色分析和表演实践，学生能够更深入地理解角色和剧目，培养对舞蹈剧目的感知力和表现力，从而在实际表演中更加自信和投入，有效提升了他们的表演意识。

#### 2. 在生活中培养学生的表演意识

在中学生芭蕾舞教学中，教师可以将日常生活中的经历和情感引入到舞蹈表演的教学之中，以此培养学生的表演意识。例如，教师可以设计一个以“季节变换”为主题的舞蹈创作项目，让学生观察和体验四季带给

他们的不同感受，然后将这些感受融入他们的舞蹈创作中。学生可能会在春天感受到生机勃勃、万物复苏的气息，于是在舞蹈中表现出轻快跳跃的动作和明朗的表情；夏天则可能带来炎热和活力，他们可以尝试用流畅且有力度的动作来表达夏日的热情；秋天的宁静与落叶带来的沉思可通过缓慢和优美的舞步来呈现；而冬天的寒冷和宁静则可以通过有控制的精细动作和内敛的情感表达来演绎。通过这样的练习，学生不仅能学会如何将日常生活中的感受转化为舞蹈语言，还能够更好地理解舞蹈与情感表达之间的密切关联。这种教学方法能够有效提醒学生在生活中随时观察和感知，将这些经验转化为舞台上的表演内容，从而增强他们的表演意识和舞蹈表现力。

### 3. 在体验中培养学生的表演意识

在中学生阶段的芭蕾舞教学中，通过实际的体验活动可以有效地培养学生的表演意识。以“体验自然”为例，教师可以组织学生到户外去感受大自然的美妙。在一个阳光明媚的日子里，学生们被带到公园或者森林中，教师引导他们闭上眼睛聆听鸟鸣、感受微风轻抚和阳光洒落在皮肤上的温暖，再睁开眼睛观察树木摇摆、花朵绽放的生动画面。回到教室后，学生们可以根据这些体验，创作一段表现自然风景的舞蹈。例如，他们可以模仿树木随风摆动的优雅姿态，或者用跳跃的舞步表达小溪流水的活泼跳跃。这样的练习不仅能够激发学生的创造力，也有助于他们将感受到的自然元素转化为具有表现力的舞蹈动作，从而在实际体验中培养和提升其表演意识。通过这种方式，学生们能够学会如何将身边的事物和感受用舞蹈语言表达出来，提升他们的艺术表现能力和表演的真实性。

## 三、芭蕾舞教学中学生表演意识的调动与培养的具体实践

### （一）初级阶段：基本动作的表现力

#### 1. 开、绷、直的练习

在芭蕾舞初级教学阶段，教师通过“开”、“绷”和“直”等基本动作的练习来培养学生的基本表现力。例如，在进行“开”的练习时，学生被教导不仅要正确地弯曲膝盖，保持背部的直立，同时还要表现出动作的柔和与准备性。教师可能会用“想象你是一棵轻柔摇摆的柳树，随风起舞，但又根深蒂固”来帮助学生理解动作的质感。在“绷”的练习中，学生要从脚踝开始将足尖伸展出去，教师可以要求他们想象正用足尖绘制地面上的半圆，“像是海浪轻轻拂过沙滩，留下了清晰的痕迹”。通过这种形象化的指导和实践，学生不仅掌握了动作技巧，也学会了如何将情感和形象融入舞蹈中，逐

步提高了表演的表现力和意识。

### 2. 眼睛的表现力

在芭蕾舞的初级阶段，除了基本步伐和姿势的训练，教师同样注重培养学生的眼神表现力。眼睛是舞者表达情感的重要工具，它可以引导观众的注意力，增强舞蹈的表现力。例如，当学生练习一个简单的“波特布拉”手臂动作时，教师会指导他们将目光跟随手臂的移动。如果手臂向上延伸，学生应该把目光轻轻地往上投，好像在凝视天空中一只飞翔的鸟。这样的眼神与动作的配合不仅让动作显得更加有生命力，也帮助学生体会到通过眼神传递情感的力量。通过练习，学生们学会如何使用眼神去诉说故事，让每个动作都充满了情感的张力，从而提升整个舞蹈的艺术感染力。

### 3. 面部表情的表现力

在芭蕾舞初级阶段的教学中，面部表情的表现力是不可或缺的一部分，因为它有助于赋予技术动作以深层的情感和人性。教师可以通过具体情境的模拟来培养学生的表情表现力。例如，在练习一个温柔的“阿达吉奥”时，教师可能会让学生想象自己漂浮在宁静的湖面上，面部表情应展现出一种平和与满足，嘴角轻微上扬，眼神柔和。或者，在一个欢快的跳跃动作中，教师鼓励学生展现出欢快的微笑和充满活力的眼神，仿佛他们正沐浴在温暖的阳光下。通过这样的练习，学生不仅能够学习如何控制和运用面部肌肉来表达不同的情绪，还能够加深对舞蹈作品情感层面的理解和表现，使得舞蹈更加生动和富有感染力。

## （二）中级阶段：自我的表现力

### 1. 舞姿的延伸

在芭蕾舞教学的中级阶段，学生已经具备了一定的技术基础，此时，教师开始着重强调舞姿的延伸来提升学生的自我表现力。舞姿的延伸不仅是对身体线条的拉长，更是对舞蹈空间感的把握。例如，在练习一个阿拉贝斯克时，教师会指导学生想象自己的手指和脚尖在无尽的空间中不断延伸，就像是画家的画笔在空白画布上勾勒出一道道优雅的线条。这种形象化的指导帮助学生增强了身体的延展性和动作的流畅性，从而使舞姿更加具有张力和表现力。

### 2. 激情

在中级阶段，芭蕾舞教学同样注重培养学生在舞蹈中表达激情的能力。激情是舞蹈中传递能量和情感的重要元素，它能够使舞蹈充满活力和感染力。教师可以通过设定情景或讲述故事，引导学生将内心的激情转化为舞蹈语言。比如，在练习一个充满力量的大跳时，教师可能会鼓励学生想象自己正以英雄的姿态跃过障碍，

面对困难毫不畏惧。学生在这样的情境下，会自然地在跳跃中投入更多的力量和情感，使得动作不仅技术上精准，同时也在情感上真挚，展现了个人鲜明的舞蹈风格和表现力。

## （三）高级阶段：人物形象的塑造

### 1. 想象力

在芭蕾舞的高级阶段，塑造人物形象时想象力的运用成为一个关键因素。此时，学生需要凭借想象力深入理解和内化角色，以创造出一个人物形象。例如，在表演“天鹅湖”中的奥杜特，教师会指导学生超越技术层面的模仿，通过想象自己真正处于一个被诅咒、渴望自由的天鹅的身份，来塑造每一个手势和步伐，让角色的孤独和对爱的渴望透过舞蹈自然流露。这种方法鼓励学生以更深层的情感和心理活动去解读和表现角色，使得人物形象更加饱满和动人。

### 2. 观察与积累

高级阶段的芭蕾舞学生在人物形象塑造上也需要具备敏锐的观察力和丰富的生活积累。通过观察不同的演出、学习他人的表演风格，以及阅读相关的文学作品，学生可以积累更多关于人物性格、情绪表达和故事背景的知识。例如，学生在准备演绎“吉赛尔”中的阿尔布雷希特时，可以通过观察不同演员的演绎和解读历史背景资料来构建一个多维度的角色理解，从而在舞台上还原一个层次丰富、情感细腻的贵族形象。这样的观察与积累让学生在表演时能够将个人的见解和对角色的深刻理解融合，创造出独一无二的人物形象。

## 结语

通过本研究的深入探讨与实践，我们得出结论，芭蕾舞教学中学生表演意识的调动与培养对于提升学生的舞蹈表现力和创造力至关重要。结合音乐、多媒体技术、感悟能力的培养，以及创新的教学方法不仅丰富了教学手段，也激发了学生内在的表演潜力。从初级到高级阶段，逐步深化的教学策略有助于学生全面发展表演意识，使其不仅在技巧上达到专业水平，更在艺术表现上展现个性和深度。最终，我们期望本研究能够为芭蕾舞教育者提供有效的教学参考，并为学生们的艺术之路铺设坚实的基石。

## 参考文献

- [1] 李飞. 论芭蕾舞专业学生表演能力培养的途径与方法[D]. 北京舞蹈学院, 2015.
- [2] 黄娟. 关于高等师范院校舞蹈专业学生芭蕾表演能力的培养[J]. 艺术教育, 2015, (01): 160-161.