

浅析高校舞蹈教学系统中早功教材的价值与意义

陈婉如

中南民族大学

[摘要]“早功”又称“早课”，是舞蹈教学系统中的重要组成部分，也是贯穿舞蹈学习始终的一门课程。不论是处在学生阶段，还是工作后以舞蹈演员与舞蹈教师的身份，都需要早功来巩固舞蹈的基本素质。早功是学生得以保持软开度、素质能力以及消化课上内容的重要课程。这一课程灵活性较强，具备课时量大、覆盖学习时间长等特点。目前“早功”或“早功”作为必修课程已经广泛应用于我国高校的舞蹈教育系统之中，但却没有系统的教材得以支撑。本文从早功的现状分析出发，阐述“早功”教材构建的价值与意义，并对“早功”存在的问题提出些许建议，使得“早功”通过教材这一内容上的补充，其结构趋于完善。

[关键词] 高校舞蹈教育；早课；早功；自主训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.1821

一、“早功”实施现状分析与存在的问题

（一）关于“早功”的现状分析

目前“早功”作为必修课程已经广泛应用于我国高校的舞蹈教育系统之中。以中南民族大学为例：“早功”是大大二音乐舞蹈专业学生必须学习的课程。课程详细设置为：每学期的第一周到第十六周，周一到周五早上六点至七点二十分。据不完全统计，有一部分高校则是选择以“晚课”或“晚功”的形式进行教学目的的实现；还有一部分的高校则是选择大一开设早功。由此得出，我国各大高校的“早功”课程具有一定的普遍性，但培养方案和课时设置各不相同。

“早功”的主要教学内容还是以舞蹈软开度训练，以及身体的素质能力训练为主，以腿、髋关节、肩、胸腰、腰、以及脚踝等部位的能力练习，起到链接与辅助基训课程的作用。根据科学研究调查发现，人的身体可以在夜晚休眠的过程中进行骨骼和肌肉的闭合，全身处于一个较为紧绷的状态，韧带较为僵硬，通过早功来恢复身体的机能，从而提高基训课的教学效果和效率，这也是为什么大多数的高校选择开设“早功”这门课程。

“早功”往往是高校舞蹈课程中课时量最多的课程之一，需要平均分配到每一天，且覆盖的学习时间跨度大，是学生需要量的积累而解决的舞蹈困难的课程，通过“早功”可以有效地缩短学生在本科前存在的专业差距。

（二）关于“早功”存在的问题

本人有幸在中南民族大学音乐学院担任过“早功”教师一职，对于高校“早功”存在一些问题加以分析，得出以下几点存在的问题：

1. 缺乏自主性，早功开始时间一般较早，一部分学生难以克服早起的问题，引起了他们消极懈怠的情绪，早功的持续时间较长，本科生的一半的学习生涯几乎都要有这门课程的参与，长期的重复和疲惫也同样会造成他们的校级懈怠的情绪；另外一部分学生还无法理解“早功”这门课程开设的意义，并不清晰“早功”的教学目的与作用，认为“早功”是无意义的训练、无意义的晨起、没有意识到早功对自己的重要性。

2. 训练内容存在较大问题，由于学生的基础参差不齐，而教材与训练模式却是相同类似的，使得一些基础薄弱的学生难以跟上早功的强度，另外一些基础良好的同学则认为教材太过简单而产生消极的心理；大一与大二的学生在专业上存在着差异，却使用同一套教材和训练模式，这也是不合理的因素之一。

3. 管理与教师层面，早功在管理方面也存在着相关的问题，早功需要配备一套合理的奖惩机制。早功的到课率、积极程度是考核学生的重要内容；另外教师的引导是早功的关键，教师需要再早功中积极引导正面的情绪，传播正面的学习态度，“一日之计在于晨”，如果一开始就充斥着消极负面的情绪，短期会影响学生一天的心情，长时间则会造成消极的学习态度。

二、“早功”实施的必要性

“早功”类似于文化课程体系中的早读教学环节，“一日之计在于晨、一年之计在于春”。

从舞蹈专业需求的角度出发，早功可以一定程度上解决学生在基训课上需要时间慢性积累的专业问题，也可以解决民族民间课编创课等需要时间打磨的问题等。课上的教学往往是十分紧凑的，当课程的内容庞杂、数量繁多没有办法让学生消化，就需要早功这一时间去吸收。

通过有规律的科学训练，以此来有效的帮助舞蹈学习者提高舞蹈专业水准。对于高校舞蹈专业学习者而言，“早功”的作用更是十分显著的。根据科学研究调查发现，人的身体可以在夜晚休眠的过程中进行骨骼和肌肉的闭合，全身处于一个较为紧绷的状态，韧带较为僵硬。所以通过“早功”这一环节的调整，可以通过软开度的训练和耗、踢、搬、控等一些素质能力训练的有效衔接与结合，使专业舞蹈学习者的身体素质得到量的积累和质的进步。每天的“早功”对于学生的学习态度和舞蹈基本功的练习而言是黄金时段。通过“早功”将原本压抑的身体进行释放舒展，以此来迎接一天的舞蹈学习，确保一天舞蹈学习所需要的身体要求和精神状态。

对于舞蹈教师而言，“早功”可以分摊其他课程的教学任务压力，例如：“早功”可以辅助基训课程活动身体、帮助民族民间课程联系动作等。对于学校管理层可以构建一个良好的学院氛围。

从学生的心理角度出发，“早功”可以构建顽强的人格，健全心理结构，树立起不怕吃苦、不怕困难的坚毅精神。早功还具备培养集体合作意识和凝聚班级的作用，可以提高学生的集体荣誉感和团体协作感，由于舞蹈专业学习者一般都是集体学习，成果大多是以集体这一形式呈现，潜移默化的就造就了舞蹈生的优良意识的形成。

推行“早功”可以获得多方面的益处，构建科学的“早功”体系就十分具有可行性和必要性了。



三、关于“早功”教材的实操性建议

中南民族大学从2021年开始,针对舞蹈系开展新的早功教程体系的构建,该体系在原有的“早功”优势的基础上,将单一的软开度能力训练融合在一起,形成动作短句,并配备节奏感强、风格现代的音乐。既适应了学生的审美,也提高了早功的趣味性,加深了早功的教材内容的深度,有效地提高了早功的质量。目前该大学正在积极筹备民族民间早功教材,针对学校的教学特开展特色课程教材,一方面积极地深度挖掘早功的形式与内容的各种可能性,另一方面使得高校的舞蹈教学系统越来越完善,为其他舞蹈专业课程的构建提供实际意义上的新途径。

(一) 以学生为一切教学活动的出发点

“早功”教材的构建还需遵循一个重要的原则,就是以学生的角度出发,教材的编排要考虑到学生的实际需求。由于我国高校舞蹈教育生源的特殊性,学习舞蹈的学生来源主要分为两大类:第一类是普通高校的学生,这部分学生的“早功”课程有可能存在缺失,在基本能力和素质方面具有不足的专业短板;第二类是艺校生,也指中职中专生,这部分学生在“早功”课程的学习上是较为完备的,基本具备一定的专业素质与能力。那么在构建教材的同时就要考虑到这一问题,要构建出适应性强、训练性高、教学内容深刻的教材。

教师在进行教学的过程中也要以引导为主,以提高学生自主学习的积极性。学校方面也要围绕学生展开早功早课的课程建构。

(二) 构建科学的训练体系

早功的要解决的最基本问题是舞蹈基本功、软开度等,其次还要适度的解决学生的协调性等其他舞蹈能力。制定科学的训练体系的第一个原则就是要因材施教地去制定早功的教学内容。例如:有部分大学将本科每个年级的早功教学内容融为一谈,这显然是没有遵循因材施教原则的,本科的每一一年级都有明确的教学目标和内容,因此早功课程也应“因地制宜”的修改自己的训练内容,从而起到真正的作用;其次针对不同基础的学生进行分类教学。例如:舞蹈学的和舞蹈表演专业的早课教材就要主动区分开来,不同年级之间的,以及根据各大高校所处的地理位置等,都可以适当地调整早功教材的内容。

早功教材应该遵循多元化的原则,在教材构建时,早课既应积极地与民间舞等专业内容之间的融合,同时也应主动地与流行文化元素等内容的有机结合,与时俱进。不仅仅是舞蹈本专业和现代流行元素,早功教材可以和任何适合高校舞蹈教育相关的内容组合,让学生在有限的早课时间内接受更加深刻而广泛的

知识。使学生在早功与早课这门课程中,既训练到了基本功与身体素质以外,可以有效地解决课程深度和广度不够的问题。

由于舞蹈是一门肢体性的艺术门类,舞蹈的教学活动与身体息息相关,在编排教材的过程中,更要遵循高校舞蹈学生的生理和心理的科学性原则,为学生专业的进步保驾护航。



(三) 配备完善的管理体系和考核体系,

首先要构建一套奖励与惩罚制度,张弛有度,一方面要鼓励每天准时到课和态度积极的学生,可以进行证书颁发和增加综测分等奖励方式;对于消极懈怠的学生可以视程度采取课下谈话和通报批评等措施。也可以将早课增添到舞蹈学科培养方案中,与学分和课业成绩直接挂钩,以此来影响学生的积极性。

考核方式可以通关学生之间的互评、任课教师的意见以及学院领导的意见,来综合评判学生的早课。要定期做教学调研。学校管理层面应该积极采取问卷调查和班会等形式,及时地了解学生对于早功的看法与见解,并认真剖析并给出有效的解决,以此来提升舞蹈教育专业教学中的严谨性与规范性。

结语:

高校舞蹈生专业提升与舞蹈的专业性的保证,常常需要经过长期的、艰苦的、严格的训练和培养,这说明舞蹈史具有高度科学性和技艺性对的艺术种类,也是保持舞蹈艺术性的必由之路教学是基础。其次舞蹈专业学生良好的心理素质和高尚的品格也需要“早功”来锻造。舞蹈教育专业应当牢牢抓住这点,完成课程修订、组织好校本教材编写、抓好艺术创作,这是一个系统工程。此外,舞蹈教育专业教学中的严谨性与规范性,可以通过制定课程标准来体现,即针对不同类型的专业课制定相应的教学标,推动舞蹈教育专业更上一层楼。

参考文献:

- [1] 苏纳. 浅谈如何练习舞蹈早功[J]. 教师, 2012(02): 123.
- [2] 华毛措. 舞蹈学科多元教学评价体系的构建[J]. 四川戏剧, 2020(11): 159-161.
- [3] 徐兵. “特色+精品”课程体系的构建与实践——以阿坝师范学院音乐舞蹈教育专业为例[J]. 四川文理学院学报, 2016, 26(02): 113-116.
- [4] 伍艳. 中职舞蹈生“早功”“晚功”自主训练研究[D]. 湖南科技大学, 2017.