

# 提升高校中国古典舞身韵课程教学效果的策略与方法

颜焱

山东青年政治学院

**摘要:** 本文旨在探讨提升高校中国古典舞身韵课程教学效果的策略与方法,通过分析当前教学现状,提出创新教学方法、注重形神兼备训练、强化呼吸与律动训练、加强基本功与身韵课融合以及注重学生情感体验与表现力培养等五大策略。这些策略的实施,旨在提高学生的学习兴趣 and 参与度,培养学生的艺术修养和舞蹈表现力,从而全面提升中国古典舞身韵课程的教学效果,为传承和发展中国古典舞艺术贡献力量。

**关键词:** 中国古典舞; 身韵课程; 教学效果; 教学方法

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.12.028

## 引言

中国古典舞,作为中华民族传统文化的重要组成部分,承载着深厚的历史文化底蕴和独特的艺术魅力。身韵,作为中国古典舞的核心要素,是舞蹈动作与内在情感的完美融合,体现了中国古典舞的独特韵味和艺术风格。然而,在当前高校中国古典舞身韵课程教学中,仍存在一些问题和挑战,如教学方法单一、学生参与度不高、艺术修养培养不足等,这些问题严重影响了教学效果和学生的学习体验。

### 一、高校中国古典舞身韵课程教学现状

#### (一) 教学设施与资源分配不均

在高校中,中国古典舞身韵课程所使用的教学设备已实现一定程度上的优化,然而,资源配置的不平衡现象依旧突出。在一些关键或者财政支持充足的高校中,学生能够找到配备齐全的舞蹈练习空间和多媒体教学设备,这些设施为学生营造了一个优越的学习氛围。在一些资金较为紧张或者普遍性质的高校中,现有的教学设备尚未达到现代化的标准,连最基本的教学要求也难以得到满足。

在教育领域,资源的分发环节存在着某些有待解决的难题。在一些高校中,尽管存有杰出的舞蹈教育专家,但这类专业人才通常集中于个别人物,与此同时,余下的教师可能并未完全掌握必要的教学技巧与艺术素质。资源的分配不均,制约了教学品质的整体提高<sup>[1]</sup>。

#### (二) 教学方法传统且缺乏创新

在高校中,关于中国古典舞蹈动作与韵律的教学,依旧主要采用古老的教育模式。诸多教师持续采用口头传授与身体示范的教学法,过于注重舞蹈技能的传递,却忽略了学生在艺术修养与创造性方面的培育。在常见的教学模式中,学生通常处于一种消极状态,仅仅作作为知识的接收者,而缺少主动地进行思考与探究的机遇。

在教育实践中,提升教学成效的努力受到教学策略更新不足的制约,尽管部分教师尝试采纳创新性教学工具和技术,但系统的改革和发展仍显欠缺。在学习过程中,学生感受到的乏味与满足感缺失,对其学习热情和推动力产生了负面作用。

#### (三) 学生艺术修养与实践能力不足

在高校中,旨在塑造学生艺术修养与实际操作技能的中国古典舞身韵课程,其实际教学过程中,所设立的目标常常难以达成。在教学过程中,课程安排与教授手段的制约导致学生通常仅能掌握舞蹈的基础技能与动作,却难以对舞蹈作品进行深层次的领会和展现。

在另一方面,显现在学生群体中,实际操作技能方面存在明显的短板。尽管部分高校设立了实践活动的机会与平台,但普遍存在缺乏系统性及针对性的问题。这一现象使得学生面临将理论教学内容与操作技能有效融合的挑战,进而阻碍了其舞蹈技能的提升及艺术素养的培养<sup>[2]</sup>。

### 二、高校中国古典舞身韵课程教学效果提升的策略与方法

#### (一) 创新教学方法,丰富教学内容

在新媒体时代背景下,身韵课程在高校中应当更新其教学策略,有效结合现代技术工具,以此扩展教学的多样性和深度。教师利用多媒体教学设备,以视频和音频的形式,将舞蹈动作和意境直观展示给学生,从而帮助学生更清晰地领悟并掌握舞蹈技巧。在线环境下,教师利用网络平台的辅助,能够开展远程教学并实现即时沟通,极大拓展了教学活动的时空弹性,提升了教学效率。

在教学手段方面,可从多维度入手提升学生学习兴趣,例如:选自流行、时尚、好听的中國民乐古风版杨琴、陶笛、古筝,西洋乐中国风钢琴版的古典音乐作为训练的背景音乐,感受中国古韵文化,提高乐感和赏析

能力。教师也可提取古代诗词通过强调启发式与互动式教学,创新组合完成诗词意境的训练,促使学生投身于课堂讨论及表演活动中,从而点燃其创造热情与想象力。教师还可借助情境构建和想象引导,以古代经典人物(如祝英台、李清照、杨玉环等)完成角色塑造的练习和表演,使学生在虚拟的舞蹈场景中领略舞蹈作品深层含义与情感表达,进而提升其舞蹈演绎能力和艺术传达力。教师应注重将思政元素与身韵课程相结合,利用舞蹈作品引导学生体验古典舞的韵律之美,从而深化其对古典舞的认识与热爱,传播中国优秀传统文化的真、善、美,并在此基础上培育学生的文化自信和民族自豪感。

### (二) 注重形神兼备的训练

在教学实践中,重视对学生舞蹈动作之形与神相统一的培养,是符合中国古典舞身韵课程训练主旨的,教师需致力于塑造学生符合传统审美观的舞姿,并引导其深入传达舞蹈所蕴含的丰富情感与深远意境。在形体训练领域,教师致力于通过基础技能锻炼、柔韧性锻炼以及舞蹈动作练习等多样化手段,塑造学生优雅的体态,增强腰、腿、手部动作的审美价值,并逐步塑造学生达成古典舞所要求的传统审美体态。教师应依据学生的生理特性和具体状况,制定出符合个人需求的训练安排,如此一来,能够协助学生更有效地掌握舞蹈技能,并提升其舞蹈素养<sup>[3]</sup>。

在神韵训练的领域,教师肩负着对学生内在艺术修养和审美能力的培育,以使学生在舞蹈表演中能够自然地流露情感,并精确地传达舞蹈的深层理解和含义。教师引导学生探究舞蹈作品的背景与内涵,使其领悟其中情感与意境,以触发学生内心的情感并提升其表现能力,运用眼神、表情达到传情达意的目的。教师借助音乐、文学、美术等艺术途径,启发学生神韵的内在体会和外在表达,熏陶并激发学生的艺术鉴赏力和审美技能,从而丰富其舞蹈表现的内核与精神。

### (三) 强化呼吸与律动训练

在中国古典舞身韵课程中,呼吸与律动是两个不可或缺的要害,其在提升学生的舞蹈表现力和艺术感染力方面发挥着至关重要的作用。在教学活动中,教师需重视对学生呼吸调控及节奏感知的训练。在呼吸训练领域,教师借助呼吸练习及呼吸与动作的协调训练,能辅助学生正确掌握呼吸技巧,从而提升呼吸控制的本领。教师能够指导学生融合呼吸和舞蹈动作,令呼吸转化为舞蹈动作的驱动力,从而增强动作的同步性和连贯性。

在律动训练领域,教师的角色是指导学生遵循古典

舞律动的规则来进行舞蹈的表演和编创,并掌握古典舞“反律”的独特之处及其内在精髓。教师借助律动练习、节奏训练等手段,引导学生体会古典舞的节奏特点与规律,以此提升学生在律动方面的感知力及艺术表现力。教师应激励学生基于个人认知与感受,对舞蹈动作进行独创性改进与重新设计,此举有助于培育其创新精神和艺术认知能力<sup>[4]</sup>。

### (四) 加强基本功与身韵课的有效融合

为了展现古典舞的艺术特质,身韵课程与基础训练必须紧密结合,单一实施效果不佳。在教学实践中,身韵课与基本功训练课的有机结合,能让学生在渐进的训练中得到全面提升。在小、中学低年级阶段,教师可以指导学生进行基础的呼吸练习和基本动作的练习,以此为学生建立稳固的身体韵律训练基础。教师通过基本技能训练课程中的动作练习和体能锻炼,能够增强学生的身体协调性与柔韧性,为其后续的韵律训练打下坚实基础。

在针对高中、大学班级的课堂教学中,教师担当着将身韵练习与体能锻炼结合的双重角色。学生在进行如控制、腰、蹲等动作训练时,同步进行气息与韵律的配合练习,这不仅有助于学生掌握基础动作技能,同时也能让学生体会到身体韵律与动态的美感。教师有能力通过动作训练和舞蹈排练的有机结合,提升学生的艺术表现力和创造力。

### (五) 注重学生的情感体验与表现力培养

在中国古典舞身韵课程中,不仅强调技巧的磨炼,同时也重视学生在动作中传达情感的能力以及表演技巧的提升。在教学实践活动中,教师担当指导者角色,指引学生深层次地把握舞蹈作品的内在意义及其情感表达,进而借助舞蹈动作揭示个人的情感与心理状态。教师通过阐述舞蹈作品的背景故事,剖析其情感线索,使学生能够深刻领会舞蹈作品所蕴含的意义与情感。教师应激励学生把个人情感与经历嵌入舞蹈展现之中,借此赋予舞蹈以更强烈的个性特征与情感共鸣。

通过阅读、书法、音乐鉴赏与舞蹈观摩等多样化教学方法,教师能够全方位地促进学生艺术内在素质的提升,进而提升其审美观与综合能力。检验学生掌握古典舞的学习程度和综合能力,可结合《剧目表演》课程学习经典古典舞剧目,或师生创作古典舞作品进而舞台实践,通过期末专业汇报,校内艺术团活动、公演等一系列活动,提升学生古典舞的表演表现力,巩固加深对古典舞的风格、韵律、特征的把握。此类活动不仅有助于

拓展学生的视野与知识领域,而且能够提升其文化修养及审美鉴赏力,进而为舞蹈演出赋予更深层的文化意义与艺术价值。

### 三、高校中国古典舞身韵课程教学效果提升分析

#### (一) 教学效果显著提升

在高校中,中国古典舞身韵的教学方法持续改进,这已明确地促进了教学成果的显著增进。不仅学生的舞蹈技能得到显著提高,而且学生在艺术感知和表达方面的能力也实现了飞跃性发展。在教育过程中,通过创新性的策略改革,显著提升了学生的学习热情及互动积极性。引入多元化教学方式,例如启发式、互动式和多媒体教学,从而使课堂气氛变得活泼生动,学生们不再只是被动的接受者,而是转型为舞蹈知识的主动探索者和创作者<sup>[5]</sup>。

在分阶段逐步推进的教学计划中,学生们的舞蹈基础技能与艺术素质得到显著提高,不仅牢固地掌握了舞蹈的基本功,更重要的是,学生学会了如何将身体和韵律融入舞蹈动作,让舞蹈超越了单纯的肢体活动,成为充满韵味、节奏与情感表达的艺术创作。技艺向艺术的转变,成为教学成效升级的关键指标。

#### (二) 学生综合素质的全面培养

在高校中,针对中国古典舞身韵的教学,不仅提高了学生在舞蹈技能方面的掌握,而且全面促进了其素质的全方位发展。一方面,通过实施传统文化教育、策划文化讲座等手段,学生们在文化修养方面实现了显著增强。学生逐步深入探究了中国古典舞所蕴含的丰富历史根基、文化内涵及其独特的艺术风貌,这一系列文化信息的累积,不仅提升了学生的精神层次,而且极大地增强了其舞蹈表现力的文化深度。在舞蹈表演过程中,学生通过学习能够更精确地领悟舞蹈作品的内在意义及其情感表达,进而将舞蹈动作与其他如音乐、服饰及道具等元素整合,打造出更为丰富和立体的艺术体验。

在教育过程中,策略的更新促进了学生在创新及艺术领域思考技能的提升。在多样化的教学策略和实践活动中,鼓励学生们勇于试验、深入探索、积极创新。学生不再满足于简单的模仿与复制,而是致力于思考如何把个人的理解、情感和创意融入舞蹈,从而塑造出独树一帜的艺术形式,让舞蹈成为个体艺术表达的独特载体。创新思维与艺术思维能力的塑造,为舞蹈学生开拓了宽广的学习领域,并扎实地构建了其未来艺术之路的基石。

#### (三) 传承与发展中国古典舞艺术

在高校中,中国古典舞身韵课程教学成效显著提高,

不但孕育出众多卓越的舞蹈人才,而且为中国古典舞艺术的继承与进步提供了强大动力。经过系统的专业训练和实践,这些杰出舞者不仅精通中国古典舞的精湛技艺和核心精神,更重要的是,学生对于这一艺术形式怀有深沉的情感与独到的见解。学生致力于成为传承并发扬中国古典舞艺术的关键人物,通过舞蹈表演与教学,致力于推广这种艺术形式的美学与独特韵味,让更多人了解与欣赏。

舞蹈艺术家们致力于将传统的中国古典舞蹈与现代风格相融合,从而产生代表当代风貌的艺术创作。学生不仅在中国古典舞的领域里熠熠生辉,更在各地的舞台上展现其独有的艺术魅力,为推广中国古典舞艺术至全球作出了杰出的贡献。

### 结语

综上所述,提升高校中国古典舞身韵课程教学效果的策略与方法对于传承和发展中国古典舞艺术具有重要意义。通过创新教学方法、注重形神兼备的训练、强化呼吸与律动训练、加强基本功与身韵课的有效融合以及注重学生的情感体验与表现力培养等策略的实施,可以显著提高学生的学习兴趣与参与度,培养学生的艺术修养和舞蹈表现力。这不仅有助于提升教学效果和学生的学习体验,还为中国古典舞艺术的传承与发展注入了新的活力和动力。未来,应继续探索和实践更多有效的教学策略和方法,为培养更多优秀的舞蹈人才和推动中国古典舞艺术的繁荣发展做出更大的贡献。

### 参考文献

- [1] 李珊珊. 课程思政视阈下中国古典舞身韵与儒家文化的对话与融合[J]. 戏剧之家, 2024, (20): 146-148.
  - [2] 张严. 中国古典舞身韵美感的具身化路径探索[J]. 戏剧之家, 2024, (16): 137-139.
  - [3] 熊潇潇. 浅析普通高校中国古典舞“身韵”课程育人价值的来源与体现[J]. 戏剧之家, 2023, (01): 122-124.
  - [4] 武蕾蕾. 近十年中国古典舞身韵研究综述[J]. 戏剧之家, 2022, (22): 143-145.
  - [5] 房雅璐. 高校现代舞专业《中国古典舞身韵》课程的教学改革与研究[J]. 艺海, 2020, (10): 130-131.
- 作者简介: 颜焱, 女, 1979年5月, 山东济南, 汉族, 副教授, 大学本科, 研究方向: 舞蹈教育、舞蹈编导、舞蹈表演。