

基于实践视角下的中国民族民间舞的教学探讨

摘要：中国民族民间舞蹈是我国艺术殿堂中的重要组成部分，在艺术大展和问题传承中起着至关重要的作用。基于此，本文就主要以我国的民族民间舞为主要的研究对象，分析中国的民族民间舞具有的民族性、多样性和丰沛性特征，然后研究民族民间舞教学的目标、内容和教学方式等，为开展民族民间舞教学提供借鉴。针对当下的舞蹈教学情况，提出优化民族民间舞教学的措施，旨在通过这种传统的艺术形式，促进传统文化的传承和发展。

关键词：实践视角；中国民族民间舞；教学

前言：我国历史文化悠久，艺术形式多种多样，其中，民族民间舞就是重要的艺术形式之一，也是我国艺术文化的重要瑰宝，并以多样的形式和丰富的动作赢得人们的喜爱，已经成为我国现代舞蹈教学的重要组成部分。而在民族民间舞教学中，通过过训练不仅可以提高学生的生词柔韧性和协调性，而且还有助于改善身体状况，提高对身体的控制能力以及自身的表现能力，因此，在舞蹈教学中教师就应提高对民族民间舞的认识，通过相应的研究，提高舞蹈教学的效果。

一、中国民族民间舞的特征

（一）民族性

中国的民族民间舞，在地域方面有着明显的民族性，不同地区的舞蹈，在表现形式方面有着鲜明的地域特色。同时民族民间舞作为我国各族民族舞蹈的结合体，彰显了不同民族的特征，不仅极具地域性，而且还展示出了各族的精神文化和文明，并随着民族民间舞的流传，逐渐形成了极具民族特征的艺术文化形式。

（二）多样性

我国是一个多民族国家，历史悠久，包含了灿烂的民族文化，而民族民间舞作为一种重要的文化艺术表现形式，受地域文化等差异性因素的影响，表现出的内容和形式也是多种对样、各具特色。在开展民族民间舞教学时，通常会按地区舞蹈方式进行划分，比若说藏族舞蹈，就是具有藏族特色的舞蹈。在教学过程中，可以将本地的舞蹈作为主要的教学内容，然后适当融入其他地区的特色舞蹈，在保证舞蹈教学开展多样性的同时，提高教学的水平。

（三）丰沛性

舞蹈是一种展示情感的肢体语言，利用民族民间舞的形式进行展示，不仅可以将其包含的文化艺术内容展示写出来，而且还可以通过不同的动作形式，表达出对美好生活的向往、对逝去的悲伤以，及其对他多种情感的倾诉^[1]。

二、中国民族民间舞教学

（一）教学的目标

民族民间舞是一种综合了多方面元素的艺术形式，将其应用在教学中，通过制定不同的教学目标，可以发挥多样化的功能，对实现不同的教育功能具有重要的促进作用。而开展民族民间舞时的主要教学目标有以下几点：

第一，在教学过程中，让学生根据教师要求的组合形式进行训练，掌握基础的中国民族民间舞的步伐、姿态、动作、体态和身姿等，促使其养成良好的运动观念。

第二，通过对学生进行民族民间舞的专业训练和一般训练，使其更好的掌握对身体的控制和协调能力，加强对身体素质的改善，提高身体的灵敏度，促进学生实现全面发展。

第三，利用中国民族民间舞教学，让学生通过学习、合作与展示，并在训练中成长，培养学生自信、顽强、沉着、果断的品质以及社交能力，增强学生的人际关系。

第四，让学生在训练民族民间舞时，感受和欣赏舞蹈的美，帮助学生提升审美能力与表演能力。

第五，使学生通过民族民间舞的学习，掌握舞蹈形成的文化成因，提高对民族文化的了解，进一步推进文化传承。

第六，要求学生在训练的过程中，掌握单一组合训练与综合风格组合舞蹈技巧，并在练习中掌握不同类型舞蹈的风格特点。

（二）民族民间舞教学的内容

在进行中国民族民间舞教学时，为了提高教学的效果，通常会将教学的内容氛围基础课程和提高课程两部分，其中，基础课程包括以下两方面：

一是，理论部分。这部分教学内容具体来说有：舞蹈训练环境；增强体能方式；提高体能原则；舞蹈运动创伤的康复和预防措施；中国民族民间舞概述；优秀民族民间舞作品等。

二是，实践部分。首先，是民族民间舞的基础训练组合，如蒙族舞蹈、东北舞蹈、藏族舞蹈、胶州秧歌舞蹈、维吾尔族舞蹈以及瑶族民间舞蹈等。其次，身体素质训练。在进行舞蹈练习中，如果学生缺乏良好的素质，不仅会影响训练的效果，还会导致表演的效果下降，因此，需要通过耐力跑、跳绳、纵跳、蛙跳、短距离追逐跑和软开度练习等体育锻炼方式，提高学生的身体素质。最后，需学生进行体能测试，然后根据测试结果进行针对性训练，为进行舞蹈教学打下良好的基础。

而民族民间舞教学提高课同样包含两部分，教学的内容相似，但具体来说，教学的内容更加详细、丰富和深化，通过民族民间舞提高教学，可以更好的提升学生对这种艺术形式的掌握和表现效果。

（三）教学方法

中国民族民间舞的教学方式主要有两种，即传统的口传身授教学法，以及新时期依靠于先进技术的多媒体教学法。两种教学方式在应用中都具有各自的优势，其中，前者在使用中可以使学生更好更快的掌握舞蹈技巧，便于学生及时解决学习训练中的疑问，并且这种方式具有更强的真实性，方便教师及时纠正学生训练的错误。而后者，在教学中主要依赖于先进的技术手段，这种方式在使用中可以提高学生的学习兴趣，并为学生带来良好的视觉效果，有助于培养学生的审美能力，同时借助多媒体的方式自行学习相应的技巧，还可以提升学生的自学能力，对培养学生的综合素质具有良好的促进作用。

（四）教学的重点和难点

在民族民间舞教学中，不同类型的舞蹈在教学的重点和难度方面，也不一定相同，以“东北秧歌”为例，在教学中要求学生掌握舞蹈的体态以及动作规律，这种民族民间舞形式在训练中有特定的步伐，学生要想掌握舞蹈的表演效果，需要准确的掌握膝部的屈伸幅度、身体的前倾姿态以及腰部的发力规律。在实践教学过程中，教学的重点有三方面：一是，手巾花的把握；二是，踢步的节奏；三是，表演的情绪和舞蹈的表现力。只有把握好这三方面的教学内容，才能保证学

生有效的掌握东北秧歌的技巧。而在教学中，训练难度较大的部分则是手巾花与步伐的配合，这也是重点的教学内容，在实际进行训练时，可以按照踢步、手巾花、顿步和走场组合训练的方式进行逐步教学^[2]。

（五）教学流程

在进行民族民间舞教学时，不同阶段的教学流程具有一些差异性，以“民族民间舞的软开度练习”为例，这一训练内容是舞蹈教学中的基础部分，在教学过程中可以通过以下方式，有序进行教学流程：

第一，需要对训练的学员进行整队集合。

第二，导入课堂教学实际训练内容，让学生对训练内容有基础的了解。

第三，压肩训练。借助趴把杆工具或者是两人合作的形式进行拉肩胛带。

第四，腰部训练。利用吊腰、下腰、甩腰等方式增加腰部柔韧性、

第五，腿部训练。主要的目的是增加腿部肌肉力量量和舒展韧带。

第六，胯部训练。练习中，可以使用坐、躺分腿练习等方式训练下肢表现力。

三、优化中国民族民间舞教学的策略

（一）创新教学体系

要想提高民族民间舞的教学效果，满足新时期对教学的要求，就应对传统的教学方式适当的改进，创新教学体系，满足舞蹈教学的新需求。一方面，在进行民族民间舞教学时，需要对以往使用的教学内容进行适当的更新，与时俱进，并在保留传统民族民间舞特色和特征的基础上，融入新时期教学中潮流元素，在舞蹈表现中增加新事物，创新表现内容，为民族民间舞的发展营造更好的发展空间。另一方面，为了加强学生对民族民间舞的了解，并未其提供创新的灵感，教师应引导学生深入到民族生活方式和民族文化中，进一步感受民族民间舞中的地域特色，然后通过舞蹈的探索学习新知识，并获取更多的灵感。对此，可以通过深入民族地区考察和建立相应的民族文化教学情境等方式，激发师生的舞蹈创新灵感，比如在学习《芦笙舞》时，就可以通过观看相应的视频，或者是直接深入到苗族乡中，感受其中的风土人情，提高学生对民族民间舞文化的认识。

（二）更新课程资源

在中国民族民间舞教学优化中，要想实现教学内容的创新与改进，更好的满足新时期的艺术教学需求，应重视对课程教学资源更新，合理的调整理论知识教

学与实践教学的比例,加强学生对民族文化、历史和舞蹈渊源的了解。同时引进先进的教学辅助器材。如多媒体设备和音频、视频教学资源等。另外,也可以聘请一些著名的舞蹈表演家,开展民族民间舞实践教学讲堂,提高学生对民族民间舞实践的掌握能力^[3]。

结论:总而言之,民族民间舞是我国重要的文化艺术瑰宝,在传承民族精神和文化,反映历史发展进程方面起着极为重要的作用。要想实现对民族民间舞蹈文化的传承,就应提高对民族民间舞教学的重视,以教学实践的方式将民族民间传承下去,并利用这种传统的艺术形式,推动民族文化的发展。而在实际进行教学过程中,应提高对民族民间舞的了解,然后总结这种艺术形式的规律,并对民族民间舞教学资源 and 教学模式进行完善,从而实现民族民间舞的有效教学。

参考文献

- [1]杨旭东.实践视角下的中国民族民间舞蹈教学探究——评《中国民族民间舞教学法》[J].中国教育学刊,2018(12):109.
- [2]陈佳丽.中国民族民间舞蹈教学的现状与问题梳理探讨[J].当代音乐,2018(10):120-122.
- [3]霍军.关于提高中国民族民间舞课程教学质量的思考[J].艺术评鉴,2018(24):130-132.