

# 民族民间舞教学中学生情感表达培养路径

高瑜璐

湖南交通工程学院 湖南衡阳 421001

**摘要：**民族民间舞作为我国传统文化的重要组成部分，其教学目标不仅在于动作技巧的掌握，更在于引导学生体悟舞蹈所承载的民族情感、文化记忆与生命意象，使其在舞蹈实践中形成真挚且富有个性的情感表现力。然而在现实教学中，受审美标准单一、技术训练导向强、情感经验输入不足等因素制约，学生在舞蹈表演中情感表达流于表面，缺乏情绪层次与文化深度。本文以民族民间舞教学为研究对象，阐述情感表达培养的时代价值，分析教学中存在的问题，并从情境创设、身体感知训练、多元艺术融合与评价机制创新等方面探讨有效路径，以期为民舞课堂教学品质提升提供理论依据与实践方向。

**关键词：**民族民间舞；情感表达；舞蹈教学；文化体验；艺术育人

## 引言

民族民间舞是由民族文化生活孕育而生的艺术形态，不仅呈现外在形体特征，更蕴含民族情绪、精神信仰和审美观念。情感表达是民族民间舞欣赏与表演的灵魂，缺乏情感的舞蹈动作如同失去生命。近年来，许多教育者逐渐意识到舞蹈教学不能仅停留在技能传授，应引导学生理解舞蹈背后的文化情绪，使其在表演过程中展现真情实感。特别是在审美教育被高度重视的当下，民族民间舞教学承担着帮助学生构建文化认同、提升艺术素养的育人功能。然而传统教学模式更注重动作程式的规范统一，对学生情绪体验关注不足，导致表演僵硬单一。因此，探索民族民间舞情感表达能力培养的有效路径，既是课程改革的要求，也是民族文化传承的重要任务。

## 一、民族民间舞教学中情感表达的育人价值

### （一）促进学生对本民族文化的认知与认同

民族民间舞是民族文化最具形象力的表达方式之一，它承载着各民族的历史记忆、价值理念与生活情趣。学生在舞蹈学习中会逐渐接触民族音乐、服饰造型、节庆风俗等文化信息，从而丰富文化感知渠道。与书本式知识不同，民族舞的学习是依托身体的参与式体验，学生通过动作的力度、节奏与方向体会民族情绪的来源。例如，藏族舞的豪迈源于雪域高原的辽阔大气，傣族舞的

柔美来自水乡生活的灵动温婉，蒙古舞的洒脱反映草原民族的自由奔放。身体带来的情绪记忆使文化更加鲜活，学生在体验中逐渐形成情感连接，唤起对本民族文化的尊重与认同，进而增强文化自信和民族自豪感，实现美育的文化根基建设。

### （二）提升学生艺术感受能力与情绪表达能力

民族民间舞拥有丰富的动作语言和多样的节奏表现形式，是培养学生审美感知与情绪表达能力的重要载体。舞蹈中肢体需要与音乐节奏相统一，学生必须主动体察情绪变化并用身体表现出来，如轻重、快慢、开合等差异都体现着艺术表达的细腻性。在表演过程中，学生会运用身体承载情绪，释放内心想法，有助于调节心理状态、增强自我表达的勇气与信心。同时，在观察与模仿中，学生能够发展艺术鉴赏能力，学会体验他人情绪与理解作品意蕴，使人格养成与审美修养在实践中共同提升。民族舞教学不仅是动作技巧训练，更是帮助学生建立情绪认知、塑造健全人格的过程。

### （三）增强课堂参与动力与创造意识

情绪驱动是舞蹈课堂活力的来源。当学生体验到动作背后的情绪指向，他们的学习动力将由外驱转向内驱。与机械模仿相比，富含情感体验的舞蹈学习能够调动学生主动投入表演，他们通过角色代入、舞台想象与个性表达，使舞蹈学习成为一种心灵与艺术互动的愉悦过程。在此基础上，学生的创造意识逐步显现，他们不再满足于照搬动作，而是在教师引导下尝试编排组合、调节力度、加入新意，使作品呈现个性化表达。课堂由“教师

**作者简介：**高瑜璐（1983.10-）女，汉，江西，本科，硕士，讲师，研究方向：舞蹈。

教、学生练”走向“共同创作、共同呈现”，学习兴趣与参与度显著提升。情绪与创意的叠加，使课堂成为生成式、体验式的学习场景，推动学生在舞蹈学习中实现思维和表达能力的双重提升。

## 二、情感表达培养中教学实践存在的主要问题

### （一）教学目标偏重技术训练忽略情感体验

目前民族舞教学中普遍存在技术导向过强的问题。部分教师将课堂目标主要聚焦于“动作规范是否到位”“肢体延展是否标准”，教学过程重复基本动作操练，强调模仿与整齐统一，使舞蹈课程过度技术化。情感体验与文化理解往往被视为次要甚至可有可无的点缀内容。学生虽然能够完成动作，却不理解动作背后的文化情绪意义，呈现出“形似而神不似”的表演状态。长期以往，学生可能对舞蹈产生机械、疲倦甚至抗拒心理，丧失舞蹈艺术原本应有的情绪感染和审美愉悦。教学目标一旦失衡，情感发展与审美素养培养便难以落实，舞蹈学习也会偏离育人的根本价值。

### （二）学生情绪体验浅层化缺乏文化支撑

民族舞的情感表达与民族文化背景密切相关，而小学生的生活经验有限，对不同民族的审美传统、生活方式和精神信仰缺乏充分了解。在未进行文化语境铺垫的前提下，学生只能依靠教师示范与表面模仿完成动作，难以真正体会背后情绪。例如蒙古舞的豪迈来自游牧生活的自在与辽阔，傣族舞的柔美源于水文化对生命的滋养，藏族舞的坚定体现宗教信仰与精神力量，这些审美意蕴若未进入学生心中，动作学习就只剩下技巧层面的重复。情绪表达缺少文化支撑，学生的动作可能流于“摆造型”“做表情”，缺乏内在驱动力与舞台感染力，无法让观众产生情绪共鸣。情绪体验的浅层化问题不仅影响艺术表现，更不利于学生文化认同与民族审美意识的培养。

### （三）评价方式单一难以激励情感表现

评价机制是课堂导向的重要体现，目前舞蹈教学评价仍以动作完成质量为主：姿态是否标准、节奏是否准确、队形是否整齐。情感表达、舞台气质、艺术表现力往往缺少明确评价标准，教师难以给出专门反馈，学生也不清楚如何提升情绪表现。一些学生在尝试情感表达时反而会担忧“动作不够标准”，从而压抑情绪投入，不敢大胆表达，形成“越想表达越被束缚”的学习困境。评价内容过于单一不仅扭曲教学重点，也削弱学生学习兴趣，甚至出现以完成动作指标应付课程的现象。同时

教师缺少过程性评价记录，不关注学生情绪体验变化与审美体会的成长，使得情感表达成为舞蹈教学中的“隐性任务”，价值不易被看见。

## 三、民族民间舞教学中情感表达能力培养的实现路径

### （一）加强文化体验引导构建情感认知基础

舞蹈情感的产生离不开文化根基，只有在理解民族文化审美意蕴的前提下，学生才能实现由内向外的情绪外化。因此，在舞蹈教学中应主动引入文化体验环节，通过音乐、故事、影像、风俗元素等多模态材料让学生充分感受舞蹈所依托的文化情绪。例如学习蒙古舞前，通过观看草原牧民生活片段、聆听长调与马头琴音乐，引导学生体会辽阔草原带来的豪放与畅快；学习朝鲜族舞时，通过观察服饰纹样、体验节庆活动，使学生理解动作背后蕴含的柔婉与礼仪精神。教师应强调“先理解情绪，再学习动作”的原则，让学生在文化情境中寻找情绪来源。还可组织主题式体验活动，如民族文化日、舞蹈故事讲述、角色访谈等，让学生建立角色情境认同，通过情感共鸣推动动作表达的自然流露。文化体验的介入不仅提升情绪理解深度，也强化学生对民族艺术的认同与尊重，使舞蹈学习具有精神性、根性与意义感。

### （二）强化身体感知训练提升情绪表现力

情绪呈现最终要依靠身体语言表现，因此情绪认知必须在身体体验中深化。教师应通过感知训练帮助学生明确动作与情绪品质之间的对应关系。例如在教授“昂首”与“含胸”等动作时，引导学生比较不同动作状态下的心理感受，感知情绪是如何依附在身体结构之上的。教学中可采用模仿与即兴结合方式：先模仿典型民族舞肢体语汇，再让学生根据不同心情做出即兴动作，让其体验情绪在身体中的流动变化。同时可利用“镜前观察”“录像回放”“同伴互评”等方式，让学生觉察自身表情、目光、重心变化如何影响情绪呈现，将隐性的情绪体验转变为可控的表现能力。在重复训练中，教师应及时给予专业性提示，例如“肩部放松能让情绪更柔和”“脚步有力度才能传递坚定感”，逐步形成情绪驱动动作、动作强化情绪的良性循环，使学生从动作模仿走向情感表达。

### （三）运用艺术融合拓展情感表达的表现渠道

情绪表达不是单一维度呈现，艺术融合能够提供更丰富、更立体的表达媒介。舞蹈可以与音乐、戏剧、文学、视觉艺术实现综合呈现，使情绪体验在多元刺激中

被唤醒与放大。例如在傣族舞教学中可引入水纹画意象,配合柔和光影,让学生在视觉氛围中感受“水”的灵动与柔美;在藏族舞学习时,让学生先随吟唱体验情绪起伏,再用舞步表达信念与虔诚;在苗族舞教学中加入鼓点节奏与服饰装饰,使学生在听觉、触觉刺激中领悟情绪张力。此外,还可采用戏剧性的“角色内心独白”方式,让学生设想人物的处境与愿望,使表演更具情绪逻辑。学生在跨艺术融合中能够发现情绪表达的多样性,从而避免单一动作形式造成的情绪贫乏。

总之,舞蹈情感表达的培养应从文化理解入手,在身体感知中深化,并借助艺术融合拓展表达渠道。只有当学生真正理解情绪来源、掌握情绪到动作的转换路径,并能在多媒介环境中自由呈现情绪时,民族舞教学才会超越“动作教学”,成为心灵触碰与审美体验的过程,帮助学生形成更加自信、丰富、生动的舞台表达能力。

#### 四、支持性教学环境建设与评价机制创新

##### (一) 营造安全开放的课堂氛围激发情感投入

情感表达的前提是心理安全感。小学生在舞台表演中常因害怕评价、羞于表达而产生回避情绪,因此语文课堂应营造开放、包容的氛围,让学生感受到“表达情绪是被允许和支持的”。教师可以通过积极回应、表情鼓励和接纳性言语,削弱学生的表演焦虑,使他们敢于将内心感受外露。同时,可通过故事情境导入、角色体验活动、情绪卡片交流等方式,帮助学生理解人物情绪与自身情绪之间的关联,形成内在共情,再将情绪迁移到表演中。例如在学习人物对话时,让学生讨论“如果你是他,你会怎么想?”从情绪理解走向表达实践,使表演行为成为真实情感的自然外化。此外,教师还应关注学生个体差异,为性格内向者提供小组练习、情绪预演等缓冲性机会,逐步建立自信,使其能够在更大范围的展示中表达自我。安全、尊重与接纳的学习环境,是情感表达能力得以萌发与持续发展的土壤。

##### (二) 建立多元评价体系促进情感表达可视化

情感表达能力具有隐性特征,需要通过合理评价实现显性呈现。评价不应只关注发音准确、动作到位等技术指标,还应全面考察艺术表现力、角色融入程度、舞台气质、肢体协调性与情绪传递效果等,将“能否触动观众”作为核心价值判断。同时评价方式需从结果导向

转向过程导向,教师可通过课堂观察记录学生情绪投入度、表演自信度的变化,并在学习档案中体现成长轨迹,让学生看到自己的进步。除此之外,可引入自评与同伴互评机制,鼓励学生从观看者视角分析他人的表演优劣,并反思自身情绪表达策略,通过对比学习提升审美判断与情绪认知能力。为了强化评价的激励功能,还可采用徽章奖励、展示舞台等形式,使学生在成功体验中增强表演动机。多元评价体系能将情感表现由“无形”变为“有迹可循”,促进学生主动表达、持续改进,实现技能练习与情感成长的双向提升。

#### 结语

民族民间舞情感表达能力的培养是民族艺术教育的重要目标,对提升学生审美体验、情绪管理能力与文化理解能力具有深远影响。教学中应从文化引导、身体训练、艺术融合与评价激励等多方面协调推进,使学生在舞蹈实践中真正做到情随身动、形神统一,使民族民间舞的情感内涵得以生动呈现。未来教学改革中,还需加强师资培训,提升教师对情感教学的认识与方法能力,丰富教学资源,使情感表达成为课堂学习的重要成长指标。民族民间舞作为文化根脉的艺术呈现,其教育价值不仅在舞台之上,更体现在学生心灵深处的情感共鸣与文化自豪感之中。

#### 参考文献

- [1] 卢玮. 高校民族民间舞教学改革的策略探索 [J]. 匠心, 2024, (12): 38-40.
- [2] 黄山. 美育视域下民族民间舞蹈教学实践研究 [J]. 匠心, 2024, (11): 64-66.
- [3] 张璋. 少数民族地区高校民族民间舞蹈教学本土化建构研究 [J]. 大观(论坛), 2024, (11): 161-163.
- [4] 李方媛. “规范”在中国民族民间舞教学中的重要性 [J]. 戏剧之家, 2024, (32): 154-156.
- [5] 胡玲梅. “支架式”教学体系助力中国民族民间舞课程思政 [J]. 湖南科技学院学报, 2024, 45(05): 123-128. DOI: 10.16336/j.cnki.cn43-1459/z.20241028.001.
- [6] 刘婧雨. 师范专业民族民间舞课程多元化教学探索与实践 [J]. 戏剧之家, 2024, (27): 134-136.