

高职院校舞蹈基本功训练的教学方法探思

郭咏屿

湖南艺术职业学院 湖南 长沙 410100

[摘要]舞蹈基本功是高职院校舞蹈教学的重要组成部分，它不仅是学生掌握舞蹈技能的基础，更是培养其艺术素养和审美能力的重要途径。然而，当前高职院校舞蹈教学中普遍存在着教学方式陈旧、学生基本功训练不扎实等问题，这些问题严重制约了舞蹈教学质量的提升和人才培养的质量。因此，本文将从分析高职院校舞蹈教学的现状入手，结合高职院校学生的特点，对如何提高高职院校舞蹈基本功训练的教学方法进行深入探讨。

[关键词]高职院校；舞蹈基本功；教学方法；心理素质；教学手段

[中图分类号] G712 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1823-9635(2026)-0059-55 **[收稿日期]** 2025-11-07

一、高职院校舞蹈教学现状分析

（一）教学方式陈旧

在高职院校舞蹈教学中，传统的教学方式往往注重教师的示范和学生的模仿，缺乏对学生个体差异的关注。这种教学方式容易导致学生对舞蹈基本功的理解不够深入，难以形成自己的舞蹈风格和表现力。同时，陈旧的教学方式也缺乏创新性和趣味性，难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。

（二）学生基本功训练不扎实

由于教学方式的问题，学生在舞蹈基本功训练上往往存在不扎实的情况。一些学生在练习过程中缺乏耐心和毅力，对基本功的掌握不够熟练和准确。这不仅影响了学生的舞蹈技能提升，也制约了其艺术素养和审美能力的培养。

（三）缺乏对学生心理素质的关注

高职院校学生大都是一些刚走出校门的

大一新生，他们心理不够成熟，且对外界环境较为敏感。然而，在舞蹈教学中，教师往往只注重学生的舞蹈技能培养，忽视了对其心理素质的关注和引导。这容易导致学生在面对舞蹈基本功训练的困难和挑战时产生挫败感和焦虑情绪，影响其学习效果和自信心。

二、转变观念，创新教学方法

针对高职院校舞蹈教学中存在的问题，教师需要转变观念，创新教学方法，以适应学生特点和时代需求。

（一）采用分组练习法

分组练习法是一种有效的教学方法，它可以根据学生的学习能力和专业水平进行分组，让学生在小组内相互学习、相互促进。在分组练习中，教师可以针对不同小组的特点和需求，设计不同的训练内容和形式，以激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时，分组

练习还可以培养学生的合作意识和团队精神，提高其在舞蹈表演中的协作能力。

在实施分组练习时，教师需要注意以下几点：一是要根据学生的学习能力和专业水平进行合理分组；二是要设计具有针对性和趣味性的训练内容和形式；三是要加强对学生练习过程的指导和监督，确保训练效果。

（二）引入多媒体辅助教学

多媒体辅助教学是一种现代化的教学手段，它可以通过图像、音频、视频等多种形式展示舞蹈动作和技巧，帮助学生更好地理解和掌握舞蹈基本功。在多媒体辅助教学中，教师可以利用多媒体课件向学生展示舞蹈动作的基本元素、表现形式、动作技巧等内容，同时还可以通过视频回放、动作分解等方式帮助学生纠正错误动作，提高训练效果。

在引入多媒体辅助教学时，教师需要注意以下几点：一是要选择适合学生特点和教学需求的多媒体资源；二是要合理安排多媒体辅助教学的时间和频率；三是要加强对学生使用多媒体资源的指导和监督，确保其正确、有效地利用这些资源进行学习。

（三）运用情境创设法

情境创设法是一种将舞蹈基本功训练与学生实际生活相结合的教学方法。它可以通过创设富有生活气息和艺术氛围的教学情境，激发学生的学习兴趣 and 积极性，同时也有助于培养学生的审美能力和鉴赏水平。在情境创设中，教师可以利用音乐、灯光、道具等手段营造氛围，让学生在情境中感受舞

蹈的魅力，从而更好地理解和掌握舞蹈基本功。

在实施情境创设法时，教师需要注意以下几点：一是要根据教学内容和学生特点设计合适的情境；二是要确保情境的真实性和艺术性相结合；三是要加强对学生参与情境的引导和鼓励，让其积极参与其中并有所收获。

三、重视学生的心理素质培养

在高职院校舞蹈基本功训练中，教师不仅要注重学生的身体素质培养，还要重视其心理素质的培养和引导。良好的心理素质是学生顺利完成舞蹈基本功训练的重要保障，也是其未来在艺术道路上不断发展的重要支撑。

（一）增强学生的自信心

自信心是学生顺利完成舞蹈基本功训练的重要前提。在训练中，学生常常会因为舞蹈基本功不够扎实或面对困难而产生挫败感和焦虑情绪。因此，教师需要注重培养学生的自信心，让其能够正确认识到自身的优势和不足之处，并勇于面对挑战和困难。教师可以通过表扬、鼓励等方式增强学生的自信心，同时也可以通过设置合理的训练目标和任务来帮助学生逐步建立自信心。

（二）培养学生的心理素质

除了自信心外，教师还需要注重培养学生的其他心理素质，如坚韧不拔的毅力、勇于探索的精神等。这些心理素质对于学生在舞蹈基本功训练中的表现和发展具有重要意义。教师可以通过设置具有挑战性的训练任

务来锻炼学生的毅力和精神品质；同时也可以通过引导学生积极参与舞蹈表演和比赛等活动来培养其勇于表现和挑战自我的精神。

（三）加强心理疏导和情感教育

在高职院校舞蹈基本功训练中，学生可能会遇到各种困难和挫折，这些都会对其心理产生影响。因此，教师需要加强对学生的心理疏导和情感教育，及时发现并解决学生的心理问题。教师可以通过与学生进行沟通交流、倾听学生的心声等方式来了解其心理状态和需求；同时也可以通过开展心理健康教育等活动等方式来帮助学生提高心理素质和应对能力。

四、改进教学手段，强化基本功训练

针对高职院校舞蹈基本功训练中存在的问题和不足，教师需要不断改进教学手段和方法，以强化学生的基本功训练。

（一）注重动作的分解讲解和示范教学

在舞蹈基本功训练中，教师需要注重对学生动作的分解讲解和示范教学。通过分解讲解和示范教学可以帮助学生更好地理解 and 掌握舞蹈动作的要领和技巧；同时也有助于纠正学生的错误动作和提高其训练效果。在进行分解讲解和示范教学时，教师需要注重语言的准确性和生动性；同时还需要注重示范动作的规范性和准确性。

（二）加强对学生身体部位的感知和认识

在舞蹈基本功训练中，教师需要加强对

学生身体部位的感知和认识。通过引导学生对自己身体各部位的感知和认识可以帮助其更好地掌握舞蹈动作的要领和技巧；同时也有助于提高学生的身体协调性和灵活性。在进行身体部位感知和认识训练时，教师可以采用各种形式的练习来帮助学生加强对身体各部位的认知和控制能力。

（三）引导学生进行自我认知和评价

在舞蹈基本功训练中，教师需要引导学生进行自我认知和评价。通过自我认知和评价可以帮助学生更好地了解自己的舞蹈水平和存在的问题；同时也有助于激发其学习动力和积极性。在进行自我认知和评价时，教师可以引导学生从多个角度对自己的舞蹈表现进行分析和评价；同时还需要鼓励学生积极提出自己的意见和建议以促进其不断进步和发展。

五、结语

综上所述，高职院校舞蹈基本功训练的教学方法需要不断创新和完善以适应学生特点和时代需求。通过转变观念、创新教学方法、重视心理素质培养以及改进教学手段等策略可以有效地提高学生的舞蹈技能和综合素质。在未来的教学中，我们需要继续探索和实践更加有效的教学方法和手段以推动高职院校舞蹈教学的不断发展和进步。同时，我们也需要加强对学生的关注和引导帮助其树立正确的价值观和人生观为其未来的艺术道路奠定坚实的基础。

《舞蹈基本功训练教学法》[J].中国油脂,2021,46(02):I0054-I0054.

[2]陈乐.舞蹈基本功训练方法与教学方式探究——评《舞蹈基本功训练教程》[J].中国教育学刊,2017,(10):J0014-J0014.

[3]黄子薇.浅谈舞蹈基本功训练中“旋转”的系统化教学[J].戏剧之家,2021,(19):116-117.

[4]廖思思.论舞蹈基本功训练在民族民间舞中的作用[J].戏剧之家,2022,(32):141-143.

[5]索丹娜.舞蹈基本功训练和教学探索——评《舞蹈基本功训练教程》[J].中国教育学刊,2020,(05):130-130.

[6]韩冰.舞蹈基本功训练对体操运动员的影响[J].世纪之星—交流版,2022,(02):49-51.

Exploration of Teaching Methods for Basic Dance Skills Training in Vocational Colleges

Guo Yongyu

Hunan Vocational College of Arts Changsha 410100, Hunan

Abstract: Basic dance skills are an important component of dance teaching in vocational colleges. They are not only the foundation for students to master dance skills, but also an important way to cultivate their artistic literacy and aesthetic ability. However, there are common problems in dance teaching in vocational colleges, such as outdated teaching methods and inadequate training of students' basic skills, which seriously restrict the improvement of dance teaching quality and the quality of talent cultivation. Therefore, this article will start with analyzing the current situation of dance teaching in vocational colleges, and combine the characteristics of vocational college students to explore in depth how to improve the teaching methods of basic dance skills training in vocational colleges.

Keywords: vocational colleges; Basic dance skills; Teaching methods; Psychological resilience; teaching methods