

浅谈舞蹈演员舞台表演能力的培养

徐永丹

天津音乐学院 天津 河东 300171

[摘要]舞蹈作为表演艺术的重要组成部分，其舞台表演能力的培养对于舞蹈演员来说至关重要。本文深入探讨了舞蹈演员舞台表演能力的培养问题，从专业素养的提升、艺术表现力的培养、积极性的调动以及心理和情感素质的培养等多个方面进行了详细分析。通过加强基本功训练、提高艺术修养、注重情感表达、创新教学方式等手段，可以有效提升舞蹈演员的舞台表演能力。本文旨在为舞蹈教育者和舞蹈演员提供有益的参考和借鉴，推动舞蹈艺术的繁荣发展。

[关键词]舞蹈演员；舞台表演能力；专业素养；艺术表现力；积极性调动

[中图分类号] J712 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1893-9338(2026)-0072-85 **[收稿日期]** 2026-02-24

一、引言

舞蹈是一门通过身体语言来表达情感和故事的艺术形式，而舞台表演能力则是舞蹈演员将舞蹈作品完美呈现给观众的重要保证。当前，随着舞蹈艺术的不断发展和舞蹈演员队伍的日益壮大，如何提高舞蹈演员的舞台表演能力已成为一个亟待解决的问题。本文将从多个方面深入探讨舞蹈演员舞台表演能力的培养问题，以期为提高舞蹈演员的表演水平提供有益的参考。

二、提高学生的专业素养

（一）加强基本功训练

舞蹈演员要想在舞台上获得成功，首先必须具有扎实的基本功。基本功是舞蹈演员在表演过程中必须掌握的基本技能和动作，包括身体的柔韧性、力量、协调性等多个方面。只有经过严格的基本功训练，舞蹈演员才能在舞台上展现出优美的舞姿和流畅的动

作。

在教学过程中，教师应加强对学生的基本功的训练和指导。首先，要制定科学、合理的训练计划，确保学生能够系统地掌握基本功的各个方面。其次，要注重训练的针对性和实效性，针对学生的不同特点和问题进行有针对性的指导和纠正。最后，要鼓励学生坚持不懈地进行基本功训练，通过长期的积累和努力，不断提升自己的专业素养。

（二）提高艺术修养

除了基本功之外，舞蹈演员还需要具备良好的艺术修养，包括文化、道德、审美等方面的综合素质。艺术修养的提升可以帮助舞蹈演员更好地理解和诠释舞蹈作品，将其中的情感和内涵准确地传达给观众。

为了提高学生的艺术修养，教师可以采取多种措施。一方面，可以通过讲解和示范来引导学生欣赏和理解优秀的舞蹈作品，让

他们从中汲取灵感和营养。另一方面，可以组织学生参加各种艺术活动和比赛，让他们在实践中锻炼自己的艺术表现力和审美能力。此外，教师还可以鼓励学生阅读相关的书籍和文献，拓宽自己的知识面和视野。

（三）加强心理和情感素质的培养

在舞台表演中，舞蹈演员需要具备良好的心理素质和情感素质，以应对各种突发情况和挑战。心理素质的提升可以帮助舞蹈演员更好地控制自己的情绪和心态，保持冷静和自信；而情感素质的提升则可以帮助舞蹈演员更深入地理解和表达舞蹈作品中的情感。

为了加强学生的心理和情感素质培养，教师可以采取以下方法。首先，可以通过模拟表演和情境训练等方式来锻炼学生的心理素质和应变能力。其次，可以引导学生关注舞蹈作品中的情感表达，通过分析和讨论来深入理解其中的情感内涵。最后，教师还可以鼓励学生积极参与社会实践和情感体验活动，丰富自己的人生阅历和情感体验。

三、培养学生的艺术表现力

（一）注重情感表达

在舞蹈表演中，情感表达是至关重要的。舞蹈演员需要通过身体语言和面部表情来传达舞蹈作品中的情感和内涵，让观众感受到其中的魅力和力量。因此，在教学过程中，教师应注重培养学生的情感表达能力。

为了提高学生的情感表达能力，教师可以采取以下方法。首先，可以引导学生深入理解舞蹈作品中的情感内涵和主题思想，让

他们对作品有更深入的认识和理解。其次，可以通过示范和讲解来引导学生掌握正确的情感表达方式和方法，如面部表情的变化、身体语言的运用等。最后，教师还可以鼓励学生进行情感表达的练习和实践，通过不断的尝试和调整来提升自己的情感表达能力。

（二）加强身体训练

身体训练是舞蹈演员舞台表演能力培养的重要组成部分。通过加强身体训练，可以提高舞蹈演员的身体素质和协调性，使他们在舞台上能够更加自如地展现自己的舞姿和动作。

在身体训练中，教师应注重以下几个方面。首先，要加强对学生身体柔韧性和力量的训练，通过拉伸、力量训练等手段来提高学生的身体素质。其次，要注重对学生身体协调性的培养，通过舞蹈动作的练习和组合来提高学生的身体协调性和节奏感。最后，还要加强对学生舞蹈技巧和表现力的训练，通过不断的练习和实践来提升学生的舞蹈表演水平。

（三）培养音乐素养

音乐是舞蹈表演中不可或缺的元素之一。舞蹈演员需要具备良好的音乐素养，能够准确地理解和把握音乐作品的节奏、旋律和情感内涵，从而将其与舞蹈动作相结合，呈现出完美的舞台效果。

为了培养学生的音乐素养，教师可以采取以下方法。首先，可以通过音乐欣赏课程来引导学生了解和欣赏不同类型的音乐作品，拓宽学生的音乐视野和审美水平。其

次，可以组织学生进行音乐与舞蹈的结合练习，让他们在实践中感受音乐和舞蹈的相互关系。最后，教师还可以鼓励学生积极参加音乐活动和比赛，提高自己的音乐素养和表演能力。

四、调动学生的积极性

（一）创设问题情境

在舞蹈教学中，教师可以通过创设问题情境来激发学生的学习兴趣 and 积极性。通过提出与舞蹈作品相关的问题，引导学生思考和探索其中的奥秘和内涵，从而增强他们的学习动力和求知欲。

例如，在教授某一舞蹈作品时，教师可以先向学生介绍作品的背景故事和主题思想，然后提出一些问题如“这个舞蹈作品表达了什么样的情感？”“你最喜欢这个作品中的哪个部分？”等。这些问题可以引导学生深入思考和理解作品，激发他们的学习兴趣和积极性。

（二）采用多样化的教学方式

在教学过程中，教师应注重采用多样化的教学方式激发学生的学习兴趣 and 积极性。通过结合讲解、示范、练习、讨论等多种教学手段，使课堂更加生动有趣，提高学生的学习效果。

例如，在教授舞蹈动作时，教师可以先通过示范来展示正确的动作姿势和技巧要点，然后引导学生进行模仿和练习。在练习过程中，教师可以及时给予指导和纠正，帮助学生掌握正确的动作要领。同时，教师还可以组织学生进行讨论和交流，分享彼此的

学习经验和心得，促进彼此的学习和提高。

（三）开展实践活动

实践活动是舞蹈教学中不可或缺的一部分。通过参加实践活动，学生可以将所学的知识 and 技能应用到实际表演中，锻炼自己的舞台表演能力和应变能力。

为了开展有效的实践活动，教师可以组织学生进行舞蹈比赛、演出等形式的实践活动。通过这些活动，学生可以展示自己的舞蹈才华和表演能力，同时也可以从其他同学的表演中汲取经验和教训，不断提高自己的表演水平。此外，教师还可以鼓励学生积极参加校外的舞蹈比赛和演出活动，拓宽自己的视野 and 经历。

五、加强心理调适与情感管理

（一）培养自信心态

自信是舞蹈演员舞台表演中的重要心理素质之一。只有具备自信的心态，才能在舞台上自如地展现自己的舞姿和动作，不被外界因素所干扰。因此，在教学过程中，教师应注重培养学生的自信心态。

为了培养学生的自信心态，教师可以采取以下方法。首先，要给予学生充分的肯定和鼓励，让他们感受到自己的进步和成就。其次，可以组织学生进行模拟表演和情境训练等活动，让他们在实践中锻炼自己的自信心和应变能力。最后，教师还可以引导学生关注自己的优点和长处，积极面对自己的不足和挑战。

（二）学会情绪管理

在舞台表演中，舞蹈演员需要学会有效

地管理自己的情绪。面对各种突发情况和挑战时，能够保持冷静和稳定的心态，不被情绪所左右。因此，在教学过程中，教师应注重培养学生的情绪管理能力。

六、结语

综上所述，舞蹈演员舞台表演能力的培养是一个复杂而长期的过程。在教学过程中，教师需要注重培养学生的专业素养、艺术表现力、积极性和心理调适能力等多个方

面。通过加强基本功训练、提高艺术修养、注重情感表达、创新教学方式、开展实践活动以及加强心理调适与情感管理等多种手段，可以有效提升舞蹈演员的舞台表演能力。同时，教师还需要不断学习和探索新的教学方法和手段，以适应不断变化的舞蹈教育需求。只有这样，才能为舞蹈艺术的繁荣发展培养出更多优秀的舞蹈演员。

参考文献：

[1]魏树发,许子健.论舞蹈剧目课教学中学生舞台表演能力的培养[J].艺术教育,2019,(06):221-222.

[2]杜宜轩.浅谈舞蹈演员舞台表演能力的培养[J].戏剧之家,2022,(28):132-134.

[3]严丽媛.浅谈舞蹈教学中如何提高学生舞台表演

能力[J].女人坊,2021,(23):145-147.

[4]梁睿智.音乐表演专业学生舞台表演能力提升的训练方法研究[J].炫动漫,2022,(20):34-36.

[5]毛丽娅.基层声乐演员的舞台表演能力建设[J].艺术家,2019,(07):162-162.

On the cultivation of stage performance ability of dancers

Xu Yongdan

Tianjin Conservatory of Music Tianjin Hedong 300171

Abstract: As an important component of performing arts, the cultivation of stage performance ability in dance is crucial for dancers. This article delves into the cultivation of stage performance abilities for dancers, providing detailed analysis from multiple aspects such as improving professional competence, cultivating artistic expression, mobilizing enthusiasm, and cultivating psychological and emotional qualities. By strengthening basic skills training, improving artistic cultivation, emphasizing emotional expression, and innovating teaching methods, the stage performance ability of dancers can be effectively enhanced. This article aims to provide useful references and inspirations for dance educators and dancers, and promote the prosperity and development of dance art.

Keywords: dancer; Stage performance ability; Professional competence; Artistic expressiveness; Motivational mobilization