

# 第一章 · 舞蹈教育的历史回眸

在原始社会中，教育就已被清醒地意识到：它的目的在于形成一个人的性格、才能、技巧和道德品质。由于个人是通过社会人群共同生活的过程来教育自己的，因此，作为实用意义与审美意义一体化的舞蹈教育，渗透在生活的各个角落，无所不在。人类将舞蹈作为最早的教育手段，根本的原因在于，人类最先拥有的是自己的身体，从人类认识发生角度来看，人类是通过自己的身体来构想自然和社会的。

## 第一节 · 原始舞蹈教育的发生

为了迎接舞蹈教育新的历史时代的到来，首先，我们回眸过去，总结历史经验，从祖辈们创造的艺术教育实践经验中汲取养分，以使我们更深刻地认识舞蹈教育的内在意义，以科学的研究与科学方法，指导校园与大众的舞蹈教育，使舞蹈教育的本质与功能得到真正的发挥，并在舞蹈美育的基本内容、正确方法以及教育理念等方面，获得重要的启示。

让历史告诉未来！

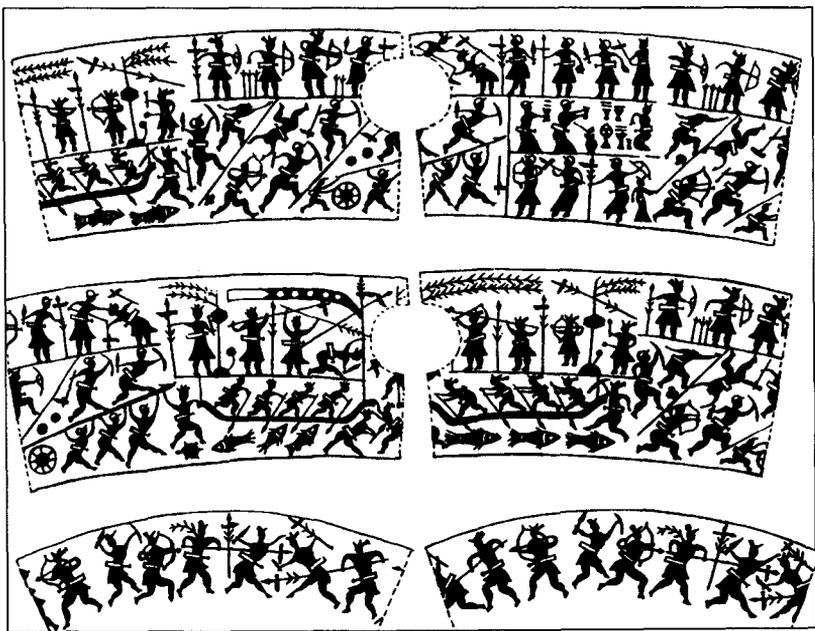
### 一、人类教育的最初形态

舞蹈与身体动作是人类用于教育的最初手段。

舞蹈教育与一切教育一样，都产生于两种需要：一种是为了维持生命与繁衍生命需要，另一种是为了人与人之间交流与传达信息的需要。为了维持个体与群体生命，人类用劳动改造自然。而在大自然的威力面

前，人必须以群体的合作才能改造自然。在长期的生产劳动中，人们不断积累与总结经验，向别人传达经验，亦从别人处获得经验。生命的局限性与死亡的不可抗拒性，要求人类将劳动技术及其经验代代相传。因此，在漫长的生物进化与成长过程中，人类的教育应运而生。

图 1 战国铜壶上的宴乐狩猎场面，是狩猎舞蹈的场面，是狩猎生活的反映，亦可以看作是舞蹈教育的场面。



人类的祖先为了自我生存，为了让后代学会生存，在文字语言与其他交流媒介尚未出现之前，十分重视以舞蹈作为手段对后代进行教育。在原始社会中，教育就已被清醒地意识到：它的目的在于形成一个人的性格、才能、技巧和道德品质。由于个人是通过社会人群共同生活的过程来教育自己的，因此，作为实用意义与审美意义一体化的舞蹈教育，渗透在生活的各个角落，无所不在。舞蹈教育无论在生物学意义或在社会学意义方面对人类的发展都承担着重要的功能。因此，在对史前人类生活及现存原始部落生活的考察时，人类学家和艺术史学家发现，在那里，“几乎没有比舞蹈更具有重要性的事物”。生育、割包皮、祭神、婚丧、播种、收割、狩猎、战争、宴会、治病、庆祝酋长就职、月亮的盈与蚀都需要舞蹈。新喀里多尼亚的商人跳舞出示他们的加工品；美洲印第安人用跳舞形式与妻子离婚；非洲喀麦隆的酋长跳着舞走向绞架；女孩月经初期、男

子向女子求婚分别要不停地跳上十天或七天以上的舞蹈。

人类将舞蹈作为最早的教育手段，根本的原因在于，人类最先拥有的是自己的身体，从人类认识发生角度来看，人类是通过自己的身体来构想自然和社会的。也就是说，人类首先是将世界和社会构想为一个巨大的身体。以此出发，他们由身体的结构组成推衍出了世界、社会以及动物的种属类别。这种深刻的见解最早出自伟大的意大利思想家维柯，在《新科学》中我们看到了他独到的发现：在一切人类的语种里，大部分涉及无生命的事物的表达方式都是用人体或用人的感觉和情欲的隐喻来形成的。例如用“首”“头”来表达顶或开始，用“额”或“肩”来表达一座山的部位，针和土豆都可以有“眼”，杯或壶都可以有“嘴”，耙、锯或梳都可以有“齿”，任何空隙或洞都可以叫做“口”，麦穗的“须”，鞋的“舌”，河的“咽喉”，地的“颈”，海的“手臂”，钟的“指针”叫做“手”，“心”代表中央，船帆的“腹部”，“脚”代表终点或底，果实的“肉”，岩石或矿的“脉”，葡萄的“血”代表酒，地的“腹部”，天或海的“微笑”，风“吹”，波浪“呜咽”，物体在重压下“呻吟”。人在无知中把他自己当作权衡世间一切事物的标准，在上述事例中人把自己变成了整个世界。

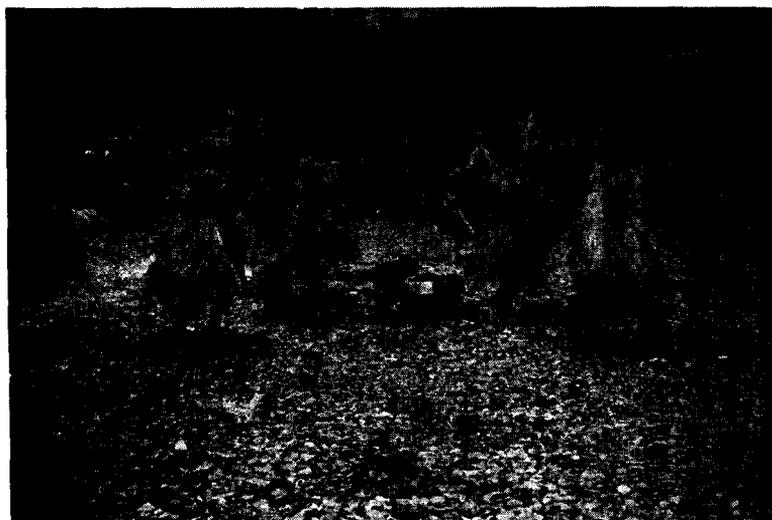


图2 土家族的《毛谷斯舞》  
舞蹈多表现狩猎、劳动等内容，土家族的后代从传统舞蹈中了解本民族的发展史。

有学者总结到：语言一般被认为具有传达、自我表现、叙事三种功能，史前艺术符号功用有六个基本方面：即一是把主体的意志、情

感、愿望加以对象化，使之外化为可感知的物质实体形式；二是记录和描述主体对外部世界的感知，扩展内心体验，对自然——社会环境进行编码，译解其变化的和不变化的特征；三是把无形的信仰中的存在（精、灵、梦、神）等转化成有形的现实存在，沟通自然世界与超自然世界；四是意指、标记社会中的等级、财富、权力、亲属关系和部落关系；五是叙述和记载部落生活中的重大事件，把部落的历史和重要人物的事迹传之久远；六是社交和人际沟通，传达了个体的或集团的思想情感。<sup>⑤</sup>因此，虽然符号学家认为人类的人工符号可分为理智符号与情感符号两种，但从史前艺术的基本功用来看，舞蹈（伴随喊叫）实际上肩负了全部语言符号的任务。因此，它在人类的原始教育中举足轻重。

## 二、为了获取食物的舞蹈——劳动教育

人类学家认为，人的行为有四种基本功能：获取食物、安全防卫、生殖和传递信息。应该说，这四种功能无一不都进入了教育的范畴。而这些教育——人类最早的原始形态的教育，都是人类在实践的过程中完成的。

在人类的生产实践中，与猛兽搏斗，在险峻的自然条件下攀援，在田野中采集、耕种、放牧、收获、盖屋，新的劳动生产技术需要交流与传授。教授劳动技能的过程即为学习的过程，长辈即为师长，劳动场所即为学习场所。并且，生活的过程就是教育的过程。

在远古民间舞蹈的文化遗存中，中国傣族的“嘎央”、傈僳族的“生产舞”、彝族的“铜鼓舞”、“老虎笙舞”、哈尼族的“阿腊搓”都具有此种功能。景颇族的“布滚戈”跳的是一套关于栽种豆米、狩猎弄食、植棉打草、织布做衣的过程与技能。在中国西北部地区游牧的古羌族的后裔、纳西族的著名舞蹈“哦热热”，其名来自放牧时的吆喝声。滇西南的拉祜族人的舞蹈中有不少动物舞蹈，其中以禽鸟类舞蹈为多。如鸡、麻雀、鹌鹑、斑鸠、画眉鸟舞等，显现出狩猎生活的印记，而在拉祜族的芦笙舞中表现劳动的内容就有六十余种。

世界各民族虽然处于不同的地域，但舞蹈在这方面却有许多的一致性。例如泰国《笙舞》也有很多种类，但是一般都以表现劳动生活为多。

如《竹篮舞》、《捕鱼舞》、《饭篮舞》等 随着象脚鼓与芦笙的伴奏 男女青年结伴而舞，边舞边唱，表演各种生活、生产场景，风趣幽默。非洲索马里的《索古尔》舞蹈是表现春耕、庄稼收获以及储存农产品的生活。在今日遗存的世界各民族的民间舞蹈中的《捕鱼舞》、《摘葡萄舞》、《采茶舞》、《织网舞》、《打柴舞》、《舂米舞》、《收麻舞》、《采棉舞》、《打猎舞》、《牧马舞》、《收割舞》、《纺织舞》、《插秧舞》、《挤奶舞》……都告诉我们劳动与物质生产是舞蹈表现的重要内容，也让我们联想到远古人类将其用于教育后代的那些生动的场景。



图 3 民间打扁担舞，表现的内容有插秧、车水、收割、打鼓等模拟劳动的动作。

劳动舞蹈之所以为劳动者喜爱，是由于那些合着节奏的动作，协调了集体劳作中的步伐，活跃气氛，对减轻劳动负担，或提高效率起到重要的作用。如在缅甸，和世界一切以农业为主要经济的民族一样，为了求得五谷丰登，春际下田插秧时，人们要击鼓跳舞，以鼓舞干劲。在插秧过程中，鼓乐手不停地击鼓弄钹，而妇女们则在秧田中以歌相合。

《长鼓舞》与瑞波地区出现的《瑞波大鼓舞》都是其代表作品。在中国诸民族当中，春耕生产中击鼓歌唱跳《秧歌》更是普遍现象。合着错落有致的鼓乐节奏，人们忘记了疲劳，从清晨到黄昏，劳作不息，顺利地完成了春耕插播劳动。

在劳动之后，摹仿劳动的过程，再现劳动的场面，重新体验劳动的快乐。再现劳动中自我价值的实现，成为人类创造与表演舞蹈的真正动力与价值所在。自然，剧烈动作和节奏动作的快感、摹拟快感、强烈情绪流露的快感——这些成分给热情以一种充分的解释，原始人类就是用这种热情来研究舞蹈艺术的。最强烈而又最直接地体验到舞蹈快感的自然是舞蹈者自己。但是充溢于舞蹈者之间的快感，也同样可以展拓到观众，而且观众更进一步享有舞蹈者所不能享受的快乐。<sup>⑥</sup>

### 三、成长的舞蹈——成年教育

野蛮与困难的生活时刻对原始人类的生存提出挑战，生命时时刻刻经受考验，为了能够承受这种挑战，顽强地活下去，人类很早就懂得运用对身体的教育来实现这一目的。在中国远古的传说中，舜即已任命夔为典乐官，“击石拊石，百兽率舞”以教育孩童与百姓。在人类生长的过程中，不少民族都要为即将跨入成年门槛的青少年举行“成年礼”。在民族的风俗中，成年与未成年人有严格的区别，这种区别有生理方面的，亦有社会权利与义务方面的。因此，成年礼是一个重要的标志，标志一个人被接纳为氏族的正式成员，成为一个完整的人，甚至是有魅力的人。中国古代汉族“男子二十冠而字”，“女子十五”许嫁，笄而字”。改变服饰和发式，标志成年。

成年仪式关注的仍然是生命问题，由于成年意味着性的成熟，意味着将具有创造生命的能力，因此，成年礼往往以关注性的意识来灌注生命意识。运用舞蹈对后代进行教育，教会后代学会生育知识，使部落人

图 4 土家族的摆手舞,内容主要表现劳动,具有教育后代的功能。



丁兴旺,是原始人类关心的事务。而对这种舞蹈进行传授往往放在庄严的时刻,成年礼之际进行这样的教育是最自然不过的事情,有时放在其他的场合。中国西南民族中的景颇族在那些被认为有福的老人正常死亡时跳“布滚戈”,在葬礼最后一天的黄昏日落时,由两个男性舞者化装成一男一女的鬼,他们赤身裸体,身上布满彩色花纹。在跳舞时,男鬼将一个吹大的猪泡挂在两股之间,象征男性生殖器。在当场做性交动作之后,“女鬼”的胯下置一小筐,内放肉块以示妇女生产,以期子孙满堂的老人能给后人带来吉祥和万福。

成年礼往往成为青少年在精神和肉体上接受考验的仪式,他们必须接受教育、训练,学会坚韧和勇敢。在人类所有的入社仪式中,舞蹈占有重要的地位,有时舞蹈本身亦成为体力方面的一场考验。“加利福尼亚的印第安少女在第一次月经以及经常在整个冬季的一次继一次的行经期间,她必须当着所有的亲友的面,边向前与退后跳舞,边挥动用兽蹄做

成的发出响声的乐器；当她疲乏时，援助她的人马上跳进去代替她跳。”而且，加利福尼亚的印第安少女在第一次月经期中都必须无休止地连跳整整 10 夜（到了最后几天她们已经衰弱得必须由两个男人扶着跳）。葡属东非洲的阿疏亚波族的妇女们则一个接替另一个跳下去使舞蹈不致中断。入社礼仪舞蹈意味着意志的考验，比如波尼的印第安人若在跳舞中精疲力竭地倒下，他就不够资格被接纳进男士阶层。⑦成年仪式对生命的考验，往往以残酷地对待身体的方式进行。如割包皮、穿耳孔、锉牙、伤体、纹身、咬头皮、绝食、穿鼻梁甚至猎头等 或者在阴湿的地下室、茅屋里呆上几日。布须曼的男孩进行成年礼时，在额头上被刻上部落记号，过一个月的隔离生活，跳大羚羊舞，禁吃某些食物。⑧接受“鞭笞”或“击打”是最普遍的方式，有时，他们被打得鲜血直流。其根本意义就在于祈求生命更顽强，生长更茁壮。

#### 四、防卫驱邪治病与葬礼的舞蹈——抵抗死亡的教育

由于狩猎和与敌人搏斗的需要，人们常常要佩带武器。并且要熟悉自己手中的武器，由此，原始部落产生了诸多的兵器之舞。如景颇族的“吐悬”（刀舞）、载瓦支系的“串戈”（刀舞）。黎族黎支系的《钱铃双刀舞》、珞巴族的“波德刚德”⑨（《出征舞》）等等。一些部族在复仇或征战胜利时举行歌舞。《周易》有云：“得敌 或鼓或罢 或泣或歌。”即胜则歌，败则泣。表现了战后兵士们的情感与心理状态。在舞蹈出征或凯旋时，一些民族不一定要跳特定的征战或战争舞。而是跳本民族传统的、最令人激动的舞蹈。显然，这样的舞蹈充满了神秘的力量、严密的纪律性。对于一个狩猎民族而言，无论是祈丰的祭祀还是祈祷征战胜利的祭祀都具有普遍的意义。而这样的舞蹈用于教育，就是希望培养战争中的勇士，并获得战争的胜利。

在“万物有灵”观念指导下，根据相似律的原则创造了模仿巫术，根据接触律的原则创造了接触巫术。它以心理上的幻觉使人相信他能与超自然的力量合作，对一切作用于人的东西产生某种魔力，具有控制这些事物的能力。这种交感巫术用于保障人的生命的功能中，驱邪、祛病是巫师们大显身手的领域。所以巫师在许多民族中享有很高的威信。祭司阶层在文明起源的过程与教育中起到了重要的作用：他们是战争的



图 5 布依族《纺织舞》在传统舞蹈中具有传授劳动技能的功能。

吹鼓手；法律的执行人，礼制形成的促进者以及文字的发明者。<sup>⑩</sup>原始社会疾病流行，生老病死对人类威胁至大，舞蹈与生俱来有着强身健体之功效，在治愈疾病方面，具有一定的疗效，亦使巫师跳神治疗得以受到信任的一个重要原因。流行于中国内蒙古哲里木盟地区的民间歌舞《安代》，除了源于萨满巫师驱鬼求雨之外，在治病方面也十分著名，尤其是治疗“魔鬼附体”带来的疾病和女子由于对婚姻爱情不满带来的精神疾病，以及妇女婚后久不孕症十分有疗效。《安代》为蒙语“奥恩代”的变音，其意为“抬起头来”。巫师在歌舞的开头让病人“抬起头来”，以便察言观色，然后借助宗教的神秘力量，以及人们信仰的力量，以心理的暗示，达到精神的舒解。使受损害的女性的精神、心灵和肉体的折磨与压抑得到缓解，同时在歌舞的狂欢与迷狂的宣泄中获得心灵的慰藉与精神解脱，使失常的精神病症得到缓解，或使精神紧张带来的不孕症与其他病症消失。这种歌舞多伴有劝慰病人的词曲，形成许多优秀的民歌，以其幽默、活跃的气氛，使病人开怀，使人们身心畅快。

原始人类生存在自然恶劣的条件下，人的生命时刻都有被自然的灾难、疾病吞噬的危险。对死亡的恐惧，成为一切宗教的基础：为了保存自我的生命，人类试图与超自然的力量合作，而建立了原始宗教。因

此，宗教教育作为一种原始人类的高级教育，培养着人对生命的自觉意识，增长着人类的创造力与想象力，促进人类去探索生命的意义，并让人去寻找超越死亡的途径。在宗教仪式中，人们试图通过舞蹈仪式的过程，让人与神建立起一种互通的关系，祈求神灵的保护，获得生命的希望。祈丰与渴望获得食物的舞蹈与巫术的行为紧密相联。因此，在中国古老的甲骨文字中“巫”“舞”相通。

图6 通过这幅路易十四像，可以看到欧洲宫廷芭蕾舞中的舞蹈动作像宫廷中的君王处理朝政时的动作。



由于“灵魂不灭”，由于死人是“活着的”！使得埋葬仪式成为活人与“死人”的对话。虽然，死人“灵魂不死”但必然是亲人离别情感悲恸。人们最先要做的是悼念死者，寄托哀思。在中国的民族中有诸多的舞蹈是为死者的“魂”而舞。如基诺族的“舂米棒舞”、佤族的“竹竿舞”、景颇族的“金寨舞”、纳西族的“阿热热”、彝族的“跳歹”、布依族的“狮舞”、傣族的“娱尸舞”、水族的“芦笙舞”、哈尼族的“棕扇舞”、壮族人跳“三弦舞”、“牛头舞”以及畲族的击节盘旋作舞……。

而今聚居在黔西南州和黔南州贵定县的仡佬族人流行的葬礼歌舞为“踩堂舞”。早期的人类抗拒死亡的方法，一方面像埃及人那样坚定地否定死亡，一方面借死亡的威力恢复生命的伟力。人们面对“死亡者”这一“伟大的征服者”跳舞，与死者对话无论出于何种目的，但都是为了保障生者与未生者的生命。因此，在一些民族中，将“丧事”办成“白喜事”。另外，“丧葬仪式”亦办成“祈丰”、“求偶”、“祈子”的生命狂欢。

原始舞蹈与现代舞蹈在本质上是绝不相同的，“没有其他一种原始艺术像舞蹈那样有高度的实际的和文化的意义”，因为它和生命如此贴近，以至于它成为生命活着的本身。也没有一种教育如同舞蹈那样广泛因为它近乎浸满人类生活的全部。

## 第二节·古代舞蹈教育的兴起

### 一、中国古代舞蹈教育的兴衰

作为有文字记载的（与乐合而为一的）舞蹈教育始于中国。孔子关于“安上治民 莫善于礼 移风易俗 莫善于乐”的名言以及“乐者 天地之和也；礼者，天地之序也”的精辟阐述，被认为属于人类最早的乐舞教育思想，并被视为高度发达的中国古代乐舞教育的标志。人类历史上“百家争鸣”文化高度发展的历史时空中记载着高度发达的乐舞教育不可磨灭的功绩。

舞蹈教育的兴盛往往是在人类社会思想最活跃、人类的智能与体能高度发达的时期。据史书记载，中国的乐舞教育将“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）作为学校教育的主要内容形成于夏、商、周时期（公元前21世纪—公元前771年），在西周时达到高峰。马端临的《文献通考·学校》中日“夏以射造士，商以乐造士，周以礼造士”便是指出，



图7 欧洲古代宫廷用舞蹈培养贵族们典雅的气质

三代中对“六艺”教育内容的侧重。周时，教育以礼乐并称，将礼列于乐前，是由于统治者对教育目的明确选择。而从发生学角度上说，它们都同出于人类的艺术化行为。如“乐”早期生发于口头韵语，“舞”生发于体态语言，而“礼”最初表现为“文饰”。朱自清指出：“周人所习之文，似乎只有《诗》、《书》。礼乐是行，不是文。”《诗》居六经之首。诗教之所以广泛，主要的原因是：“《诗》因讽诵而全，因讽诵而传，因讽诵而广。”<sup>⑩</sup>因为《诗》流传最广，亦因其兼《乐》教之义，所以设教最常，地位最显。孔子有言：“诗可以兴，可以观，可以群，可以怨。迩之事父，远之事君，多识鸟兽草木之名。”<sup>⑪</sup>金忠明先生认为，多识鸟兽之名，近于智育；事父事君，近于德育；兴、观、群、怨，近于美育。《诗》之所以在六经中处于重要的特殊的地位，不仅在于其内容具有“温柔敦厚”的诗教特点，更在于它为古代教育提供了最有效、快捷、广泛的传播形式，而在上古社会，它甚至是唯一的教育形式（因为上古乐、舞、诗不分）即使在发明文字以后，它也仍然是比文字更重要的教育形式。<sup>⑫</sup>

《周礼·春官·宗伯》载：“大司乐掌成均之法，以治建国之学政，而合国之子弟焉。凡有道者、有德者使教焉；死则以为乐祖，祭于瞽宗。以乐德教国子：中、和、祗、庸、考、友；以乐教国子：兴、道、讽、谕、言、语；以乐舞教国子：《云门》《大卷》《大咸》《大韶》《大夏》《大濩》”。上古的诸多历史记载，都表明“成均之学”以乐教为主要内容。古代教育，以口耳相传，故重声教。在文字产生之前，须凭藉韵语说唱，以便记忆和传播。所以，“成均”既为传说中最古的学校，又为教育之主要方法。乐教在上古历史上不仅作为内容在教育中占有重要的地位，同时作为其他教育的形式与载体而发挥着重要的作用，因此，“乐教这一形式对中国古代的教育和民族心理产生过极其重要的影响”。<sup>⑬</sup>

中国历史上周王朝建国初年，周公旦主持“制礼作乐”，建立一套礼乐制度，整理加工了“六大舞”与“六小舞”。从内容上说是歌帝王开邦定国之功德；或是祭祀山川与祖先。从形式上看，或是持五彩旗、像五色云（《云门》）或是做垂衣拱手状（《咸池》）；或持箫像凤翼而舞（《大韶》）或左执笛，右执羽（《大夏》）或持旄像征战之舞（《大濩》）或持干戈兵器而舞（《大武》）。但就其实质而言，却是国家通过身体的动作规范，对臣民

国子进行政治与礼规训诫。让“天命在兹”“德配圣王”的宗教思想扎根在百姓心间。通过表演中的礼法规矩实现君王统治。例如第一个礼规限制与禁忌是：文舞与武舞分制，宣扬“以文德服天下”，“以武功取天下”，将其安邦定国的国策深入人心；表演中第二个礼规与禁忌则大大强化社会等级制度，即将使用乐队祭祀人数分为“宫悬”（即天子用四面乐队）“轩悬”（诸侯用三面乐队）“判悬”（大夫用两面乐队）“特悬”（士用一面乐队）而在舞队方面则王用八佾，诸侯六佾、大夫用四佾，士用两佾。否则便犯禁：“是可忍，孰不可忍”。

周代用于“教国子”的是另一套祭祀舞蹈“六小舞”。《帔舞》、《羽舞》、《皇舞》、《旄舞》、《干舞》以及《人舞》在祭社稷、宗庙、山川、星辰或四方神灵之中，将统治阶级的宗教思想潜移默化地灌输到青少年的心中。“十三舞勺，成童舞象，二十舞《大夏》”之说，即说明周代乐舞教育在国子不同年龄阶段采用不同的内容。

自周王朝建立的中国古代乐舞教育，实质上是“礼法”教育。在祖先与神话舞蹈的仪式中，在身体的礼仪之节的情理合度之中，一是强化“传统”教育，使天下人归顺为统治者所需要的“一统”；二是强化“正统”教育，将天下人的思想统为“正宗”。通过身体的教化与训练，使人变“俗”为“雅”，化“野”为“文”。例如明代律学家朱载堉根据周代的祭祀星辰或宗庙的六小舞中的《人舞》拟撰的舞谱便极具代表性。他的研究认为，《人舞》中的“四势”便是象仁、智、义、礼。即四势为纲，象四端也：一曰上转势，象恻隐之仁。二曰下转势，象羞恶之义。三曰外转势，象是非之智。四曰内转势，象辞让之礼。或“八势为目，象五常三纲也。”一曰转初势，象恻隐之仁；二曰转半势，象羞恶之义；三曰转周势，象笃实之信；四曰转过势，象是非之智；五曰转留势，象辞让之礼。六曰睹伏势，表尊敬于君；七曰仰瞻势，表亲爱于父；八曰回顾势，表和顺于夫<sup>⑤</sup>。

汉高祖八年（公元前199年），令天下立灵星祠，祭后稷神。舞蹈用16男童，两两相对而舞，或执镰舞教芟除，或执钁舞教开垦，或执耒舞教栽种，或执锄舞教耘耨，或执竿舞教驱馱（雀），或执杈舞教收获，或执连枷舞教舂拂；或执木铍舞教簸扬。这一祭祀舞蹈，实则是一种劳作训练的舞蹈。

图8 明代儿童袖舞



中国古代的身体教育实际上就是礼法教育。这种教育不仅体现在乐舞教育之中，亦渗透在日常生活的方方面面。例《礼记·昏义》就有记

载：古者妇人先嫁三月，祖庙未毁，教于公宫，祖庙既毁，教于宗室。教以妇德、妇言、妇容、妇功，教成祭之。另据史载，中国汉、魏、晋各代都时尚“以舞相属”，如受邀而不舞者被视为失礼。人们在娱乐中亦被要求不失礼节，足由此可见当时乐舞教育的普遍性。使乐舞成为对人的一种“教化”，这一思想在汉代被进一步强调。董仲舒便是这一思想的代表。他“罢黜百家”“独尊儒术”，开两千余年中国封建社会以儒学为正统之先声，从而导致中国古代

的舞蹈教育的一度失落。

人类为了前进与发展，总是不断地打破思想的禁忌。魏晋南北朝时期，时代的变革，思想的解放，使儒家的所谓完美人格走向解体，促使人们思考自身生存的意义与价值，思想上突破了汉代一统的经学模式，个体生命意识开始觉醒。于是在教育方面，文艺教育起而对抗经学教育，对文（广义的文，包括礼乐教化制度等）学的追求渐趋超越经学。以文学为中心，向书法、绘画、音乐等方面泛化，形成此期审美教育社会化的特点。因此，好尚音乐是时人的一种普遍的活动。“左琴右书”成为一种时尚，就像能否作“玄远之论”一样成为衡量一个人风雅高下的标准。中国的音乐（包括舞蹈）的教育在此期复兴。

在中国古代历史上，乐舞的兴衰有时成为一个朝代兴衰的晴雨表。中国古代社会的盛世唐代同时就是一个乐舞的盛世。唐代在教育制度中，乐舞教育占据突出的地位。乐舞教育机构庞大甚至可与经学教育相媲美。政府的太常寺设有太乐署、鼓吹署，前者有若干位任教的乐师，后者专管仪仗间的鼓吹音乐。两署有乐工数万人。宫廷设有教坊和梨园。教坊中有根据才艺高低分为等级的男女艺人，在宫廷领导下学习歌舞、

乐器。教坊区别于太常礼乐之司，可教倡优杂伎以及俗乐。梨园则选太常乐工子弟数百、千人，教习丝竹歌舞。例如唐玄宗时，长安的“太常梨园的别教院”就有弟子1000人，洛阳的“梨园新院”就有1500人。上述乐舞机构都行使着乐舞教育的功能。唐代的美育渗透到社会、人生的各个方面。身体与审美品位甚至成为朝廷选拔官吏的尺度，《新唐书·选举制》记载了这一标准：“一曰身体貌丰伟，二曰言言辞辩正，三曰书，楷法道美，四曰判文理优长。”<sup>⑩</sup>唐代对乐舞教育的重视，不仅反映了唐代教育以审美为中心的特点，亦充分体现了唐代学制的丰富与完善，以及对多种学术思想的容纳。这些应是唐代政治、经济、教育发展为中国封建社会高峰的根本原因。

悠久的历史教育传统使中国人以多审美的态度观照、体验人生，铸就了中国人人生艺术化的态度。喜尚琴、棋、书、画、乐、舞，不说中国人将日常的吃、喝、玩、乐，以及自己居住的环境——建筑、园林都艺术化了；甚至中国人的思维与哲学思辨亦是艺术化的。遗憾的是，这一优秀的传统却被后世的封建思想严重地压抑了。长期以来，在封建主义的思想禁锢下，在儒家、理学的思想影响下，在种种礼仪、规矩的训导下，人们不能随心所欲地运动自己的身体。“笑不露齿”<sup>⑪</sup>，“足不出户”<sup>⑫</sup>成为闺阁女子的行为准则。更有甚者，女人的小脚绣鞋成为封建时代男人玩味的时尚。如此病态的习俗无疑造就了病态的身体。当一个民族的母亲不够强健，这个民族的羸弱将是不言而喻的。肉体被视为淫乱的根源，由此，人们十分鄙视自己的身体，甚至视自己的身体为“天生一个臭皮囊”。对身体的鄙视与对言行自由的禁止，使舞蹈与身体教育在中国社会与人的教育课程中消失了。加之闭关锁国的政策，使得中国这个享有乐舞教育盛名的国度，后来却盛名难副。

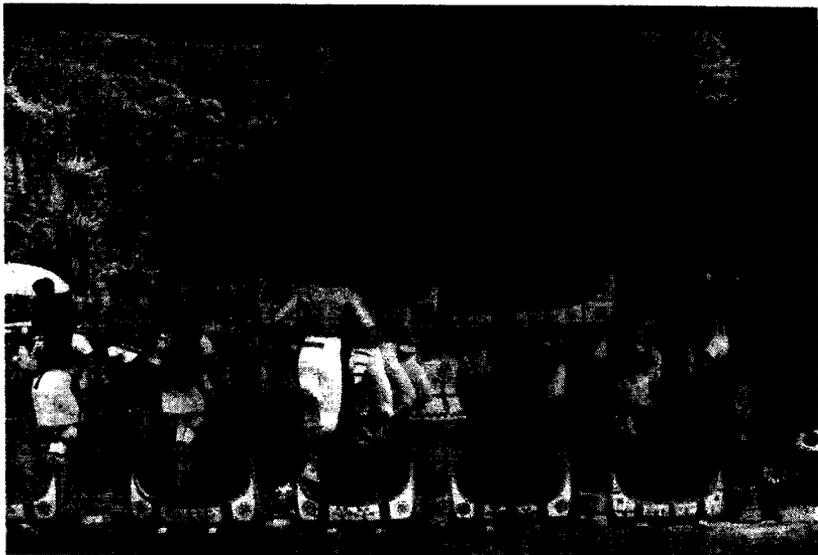
## 二、西方古代舞蹈教育的起落

与中国悠久的舞蹈教育历史相比，西方舞蹈教育受到高度重视的时代，则是到了公元前12世纪至8世纪——史称为古希腊的“英雄时代”。这是一个原始社会与文明时代交替的历史时代，这是一个荷马史诗中希腊诸多英雄人物所生活的时代，希腊人将对美的喜爱与追求发展到极致，亦将爱美的心理素质与传统发挥到极致，不仅创造了无与伦比的艺

术珍品，亦创造了美轮美奂的美妙的人体。

与中国古人推崇和谐之美一样，在希腊人的眼中，美即和谐。对于人来说，心灵与肉体统一的美才是真正意义上的和谐之美，以雅典为代表的希腊人的教育便是以这种美作为目标而实施的。只是与中国人较偏重精神相较，希腊人更重视肉身。

图9 台湾雅美族的祭船舞蹈，产生自雅美族的祭船仪式，学习民间舞蹈，可以熟悉各民族的文化习俗。



在教育中，体育和音乐（包括舞蹈）教育成为两个重要的支点。由于教育的目的是为了培养能征善战的英雄，教育除了学习战术技术，另外就是学习音乐舞蹈，还有培养良好的道德。英雄必须具备良好的道德水准，道德教育被视为希腊教育的核心。作战需要强壮的体格，所以竞技体育成为希腊教育的主要内容和手段，体育用于训练体格的强健和体态的优美，而音乐（包括舞蹈）用于净化人的灵魂。它们在希腊教育与生活中不可或缺，不仅对于娱乐极其重要，同时对于作战发挥着十分重要的作用——在战斗中，勇士们唱着歌与敌人拼斗。在舞蹈教育中，要求培养英雄们的体格不仅要健壮，而且要优美，不仅要灵活，而且要和谐。正是由于这样的教育，古希腊的英雄，每一个人都是活生生的男人或女人，每一个人都是拥有完整人格的个体，每一个人都是一个充满生气的世界，每一个人都是朝气蓬勃、充满力量、不畏强暴的人生楷模。

和中国古人将“六艺”作为古典教育的基础一样，古代西方社会亦把各种知识的总和视为一个十分明确的整体。他们所倡导的“七艺”中，包括文法、修辞学、伦理学、算术、地理、天文学和音乐。音乐(MOUSIK)一词在古希腊文中的含义比今日的词义(MUSIC)要广泛得多，它包括文艺女神缪斯所管辖的种种艺术与知识。在古希腊，音乐还常被用来为诗文吟诵进行伴奏。在希腊哲学中，音乐是世界秩序的正确反映，人们在日常生活中必须遵循这一秩序。音乐在古希腊的哲学家的思想中享有崇高的地位。亚里士多德曾在《政治篇》中写道：音乐的价值是人们闲暇的理性享受，这也是它被采用的一个原因，这是自由人应该用来度过他闲暇的方式之一。音乐教育不是提供对生活有用或必需，而是因为它的自由和高贵。“在希腊的文化教育中，城邦这个全部制度网都被当作一个教育者，正如约翰·杜威巧妙地指出的，一切哲学的精华就是教育哲学，即研究怎样去享有一个世界”。<sup>⑩</sup>以节奏为依据，激发动感，以身体的、感官的、经验的方式去享有这个世界，达成人和自然的和谐；同时如柏拉图所说，“让节奏和调式通达灵魂深处，使人感到其美妙，并真正受到教化”。<sup>⑪</sup>并认为那些将体操与音乐完美融为一体，将其最恰当地诉诸于心灵的人，应当之无愧地被称为最完美与最和谐的音乐家。<sup>⑫</sup>亚里士多德一方面继承了柏拉图关于音乐的伦理观点，一方面指出音乐与游戏相关的，具有轻松愉悦的特性，它既可以发人深省，增长智慧，又使人获得审美的享受。另一方面他认为，音乐可以触及人的灵魂，例如，奥林匹克之歌使人感到震撼，而震撼正是内心情感的流露，节奏、调式与愤怒、和善、勇敢及礼仪等自然天性同宗同源。希腊人用艺术与舞蹈教育培育出人们心中最完美的男人和女人，也培育出灿烂辉煌的古代希腊文明。

然而，希腊文化后期，随着希腊传统价值观的衰落，音乐与体育教育日趋专业化，因此，它们逐渐失去了在希腊人生活中的价值和意义，失去了激发或净化人们的斗志与灵魂的意义，亦失去了在教育中的地位和作用，在学校课程之中变得无足轻重起来。罗马城于公元476年沦陷，从此，罗马帝国结束，中世纪开始，世俗的视觉艺术活动亦逐渐停止，教会压制一切异教文化，无论是艺术还是知识都进入了衰落期。

图 10 来自生活的邵族杵歌。



产生于公元 1 世纪 30 年代的基督教文化，与西方的希腊、罗马文化大异其趣。基督修道主义的教义认为，“肉体是灵魂的监狱”。只有苦修、斋戒克制肉体的欲望，才能解放灵魂。在基督教占统治地位的中世纪，对人性的禁锢达到极致。舞蹈活动被看作淫乱行为。教会学校的教育，甚至杜绝体育运动，肉体只有受到摧残、侮辱与惩罚，因为越是如此，灵魂才能得以解救。然而，舞蹈作为生命的需要，是无法被禁止的，所以在中世纪曾发生过狂热的舞蹈病，乃至人们日夜不停地舞蹈，从一个乡村蔓延到另一个乡村，连续数月。在基督教的节日里，或在有人逝世的日子里，人们不可遏止地跳舞，扰乱祭典，结果被教会残酷地惩罚不停地

跳上一年的舞蹈。从日出到日落不停地跳舞，成为对一些犯有过失的人的惩罚，被罚者在身体极度的劳顿之中得到教训。文化水准的下降，艺术被用来为使人信仰上帝服务。造型艺术被用来解释宗教信仰的教义。然而，艺术的魅力与影响是永远无法扼杀的，统治者们对艺术的教育功能亦不得不重视，后来教会学校的课程中加进了“七艺”<sup>⑩</sup>，其中亦包括音乐课程。<sup>⑪</sup>有些修道院兴办了艺术作坊。如英格兰的爱尔弗雷德曾在阿瑟尔尼建立过僧侣艺术学校。德国西尔德斯海姆城被认为是罗曼式艺术教育中心。中世纪的艺术教育主要以浓厚的宗教神学色彩为宗教仪式服务，另一方面重视音乐教育在人格培养方面的意义。由此，往往使得人们能够打破宗教禁忌，开展音乐教育活动。奥

古斯汀曾这样矛盾地说过，对于音乐，他摇摆不定，时而考虑到享乐可能招致灾祸，时而又回味起愉快的经历；但他更偏向于支持传统的教堂演唱，并认为，聆听音乐的快乐能使弱者产生美好的情感。<sup>⑫</sup>音乐给弱者指明了去礼拜的路。

舞蹈教育在另一种情况下受到重视，即骑士教育。发端于公元 9 世纪，盛行于 12 世纪的西欧的骑士制度，是由土地的层层分封关系形成的封建社会上尊下卑的等级制度。不同等级的封建主（贵族）形成了大大小小的“骑士”。骑士制度要求封臣对封主要竭忠尽智，无惧生死，对内残酷剥削和压迫农民，对外进行侵略战争。为使这种制度得到很好的贯彻执行，12 世纪中叶，西欧进入了一个骑士教育兴起的“礼文时代”。标准的“骑士风度”是在战场上勇敢顽强，对君长恭顺效忠，对主人与主妇斯文风雅，对下层人民轻蔑残忍。“骑士教



图 11 清代宫廷贵族以舞表达自己的情感。

育”没有专门的学校，主要在贵族家庭中进行。7岁至14岁作为礼文教育阶段，儿童被送到别的贵族家去当侍童，训练侍奉主人与主妇，学习上流社会的各种礼仪与礼节。诗、书、琴、棋、舞、武等均在学习之列。14岁至21岁举行授职典礼之前，是骑士的侍从教育阶段，重点学习“七技”（即骑马、狩猎、击剑、投枪、游泳、吟诗以及棋艺）同时，在战时与日常生活中，为夫人主妇的起居、公务以及娱乐陪伴、服务、效力。并且，在这一教育结束之前，可与一年龄稍长的，无论婚否的贵族妇女相爱，伴随其散步、吟诗、跳舞。贵族男子教育如此，女子教育更加注重养成其大家闺秀的举止与温文尔雅的风度，音乐、舞蹈在其教育中自然占有重要的位置。由于火药的发明，大炮与新式火器在战争中使用，骑士制度随着骑士力量的减退而衰微。但18世纪到19世纪间，在德国的杜平根、卡息尔、哈勒、埃尔兰根、勃兰登堡以及柏林等地，曾再度出现过“骑士学院”，用以训练担任宫廷文武官员的王子和贵族子弟。他们或在家中专聘教师，或进入为其专设的贵族子弟学校学习。与中世纪的骑士教育不同，现代语言学与自然科学在教育中占有主要的位置。由于为适应宫廷的各种活动，骑士训练仍是必修课程，其中舞蹈课程为内容之一。

### 第三节·近代舞蹈教育的探索

#### 一、文艺复兴与舞蹈教育的复兴

在近代，舞蹈教育的探索经验较多地来自西方。这是因为自然科学研究的不断突破，为音乐（舞蹈）教育新思想的建立提供了必要的条件。文艺复兴时期，在与封建神学的殊死斗争中，诞生了西方近代自然科学。科学的进步拓展了人类的视野，亦建构了人类理性的思维方式和能力。在艺术教育中，对于人性的关怀真正成为焦点，人的内心活动与外在表现的关系真正地得到科学、深入的揭示。

文艺复兴是西方文化发展自希腊、罗马以来的第二个高峰。彼得拉克曾以“文艺复兴”描绘他所处时代，而区别于他所形容的中世纪的“黑暗时代”：“这是一个通过振兴知识、恢复审美形式和传统的政治理想而

获得的时代”。<sup>②</sup>新柏拉图主义的代表人物马尔西利奥·菲奇诺等人反对将艺术家视为能工巧匠，艺术家从“行业师傅”与“工头”变为“学者”，艺术家逐渐进入社会文化的精英阶层。

人文主义者以“人性”反对“神性”，以“人权”反对“神权”，以科学与理性反对蒙昧主义和神秘主义，他们不仅注重人文学科的教育，还注意到舞蹈、音乐、美术、体育、军事等教育，以打开人的心智，培养全面素质的人才。<sup>③</sup>人文主义的教育强调尊重儿童天性，顺应儿童身心发展的特征，向自然学习，反对压抑个性，主张减少、甚至取消体罚，提倡启发、游戏教学。将中世纪经院主义的学府变为舒适愉悦的乐园，使学生得到全面的发展。例如，意大利早期人文主义教育家维多里诺在身体锻炼和精神锻炼上都是过人的。有史记载，他是一个骑手、舞蹈家和剑术师。他在学校里实行体育、德育、智育并重的方针。他特别重视骑马、剑术、游泳、踢球、赛跑等体育项目以及舞蹈活动，认为有助于促进人的精神和体魄的发展。在法国16世纪后期的人文主义教育家蒙田的教育理想中，新人应是身心两方面和谐发展。教育家所训练的，不是心智，也不是身体，而是一个人，决不能将两者分开。<sup>④</sup>同时代英国杰出的人文思想家托马斯·莫尔在他的代表作《乌托邦》中提出新的社会生活和新的道德观念，形成乌托邦新的审美理想。在莫尔强调的美育中音乐占有特殊的位置，它们能准确地表达人们的感情，激发人们的热情，触动人们的感官，使人感到一种神秘的动人的力量，使人感到快乐。斯脱（Stoa）曾提出“情绪论”，指出音乐能激发人的悲伤、欢乐、热情、恐惧等行为，后成为18世纪情绪说的先声。丘因提利亚奴斯和狄奥尼西奥斯很早就对节奏具有深刻的论述：节奏形成激发人体律动的根源，在舞蹈中有积极的和消极的表现之分。狄奥尼西奥斯曾用表格归纳了十二种以上的，配以伦理意义的韵律音步的基本形式，最不能忽视的是这些节奏的速度，它同样能影响音乐的道德特点。这些观点使我们直到今日仍用褒义词“正派”或贬义词“疯狂”、“喧嚣”、“淫荡”等形容舞蹈或舞蹈的特点。还值得提及的是捷克著名的教育家夸美纽斯在教育中对人的赞美与重视。他认为人是造物中最崇高、最完善、最美好的。并认为上帝创造万物也是为了供人类享用的。因此，他以“肉体是灵魂的居所”，取代了基督教

修行主义“肉体是灵魂的监狱”的陈腐滥调，强调珍视人的现世生活，珍惜人的肉体生命。英国的哲学家、教育家约翰·洛克以唯物主义的观点对欧洲自柏拉图到中世纪的经院哲学的天赋论进行了批判。他认为天赋论阻塞了人类认识真理的道路，明确提出著名的唯物主义经验论的“白板说”，从而正确地指出了人类凭靠自己的感官，可以获得他们全部的知识。他在《教育漫话》中赞同“健康之精神寓于健康之身体”的古老格言，并以自己从事过医学工作的经验制定儿童的健康教育计划。洛克主张绅士学习跳舞，认为，跳舞可以培养绅士“终生终世具有优雅的动作”具有“一种丈夫气概”对于绅士适应上流社会的礼仪十分重要。深受文艺复兴思想影响的法国的宫廷教育十分重视舞蹈教育和训练。宫

图 12—13 瑞士音乐家达  
尔克罗兹运用动作韵律体操教  
育儿童。



廷教育的目标在于培养善管国家事务的官员。因此在接人待物方面，必不可少地需要进行艺术教育，舞蹈显然是必修课之一。

然而，欧洲的这一音乐教育传统随着都市的建立和商业的繁荣逐渐丧失。德国权威人士阿尔诺·维尔纳曾这样写道：“音乐在大学和高级中学里最初有较高的地位到了17世纪被基础科学取代，音乐成了毫无意义的东西；同样的情形在两百年后波及到了公立学校——<sup>⑤</sup>这种状态大约到18世纪才得以开始转变，这个契机就是18世纪20年代在法国掀起的，后在欧洲和世界产生深远影响的思想解放运动——启蒙运动。

## 二、启蒙运动与舞蹈教育的启蒙

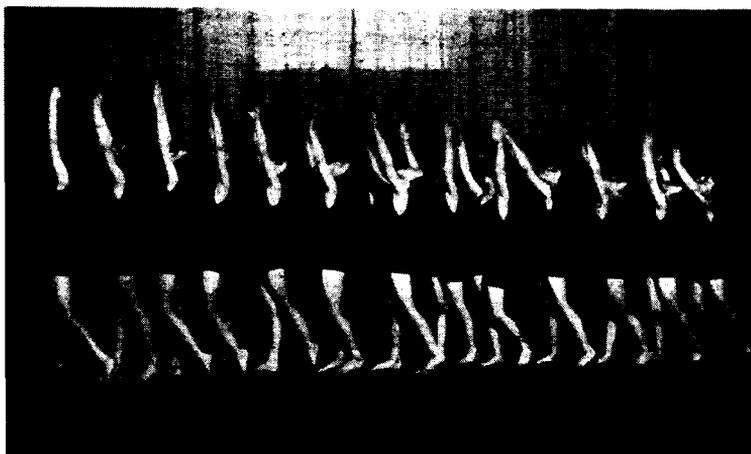
18世纪中叶，法国的手工业与商业的巨大的发展，带来新的生产力与生产关系之间矛盾的尖锐化。以资产阶级、手工业者、农民组成的第三等级与教士与贵族等特权阶级之间的矛盾已发展到不可调和的地步，社会革命不可避免地到来。以伏尔泰、狄德罗、爱尔维修、卢梭为代表的思想家，掀起了一场轰轰烈烈的启蒙运动。高举理性、自由、民主、人权与博爱的旗帜。教育革命亦势在必行。

让-雅克·卢梭关于自由、平等、天赋人权、主权在民的思想及其关于艺术教育的思想都对教育产生了重大的影响。在自由民主的新的社会制度下，卢梭的公民教育思想的重要之点即以“归于自然”的教育，培养自然的人、自由的人以及爱国的公民。根据儿童教育的特点，卢梭认为对2岁—12岁阶段的儿童，主要应进行感觉教育与体育。他在《爱弥尔》中提出：体育是一切教育的基础。身体有精力，才能听从精神支配，才能凭他的理性做人，做事。他指出，教育的最大秘诀是“使身体锻炼和思想锻炼互相调剂”。<sup>⑥</sup>卢梭认为，由于人认知一切都是通过人的感官印象而进入人的大脑，所以人的理解最初是一种感性的理解。所以，“我们最初的哲学老师是我们的脚、我们的手和我们的眼睛。”因此，卢梭强调教育在于“锻炼感官”，艺术是其中一种手段。他尤其重视发展儿童的触觉，通过触觉，形成关于事物质量的准确概念。感官是智慧的工具。

同时代的法国哲学家、教育家爱尔维修亦坚持唯物主义的感觉论。他认为“我们认识的一切”都归结为感觉。“产生我们的一切观念的是

肉体的感受性和记忆，或者说得更确切一点，仅仅是感受性”。并且，在人们认识各种事物中，“肉体的感觉能力”是最基本的<sup>②</sup>。爱尔维修的哲学和教育思想和唯心主义哲学和中世纪的经院哲学彻底划清了界线。

图 14(1-2) 瑞士音乐教育家达尔克罗兹运用动作与节奏来教育与训练儿童。



作为伟大的文学艺术家，在歌德的教育思想中对艺术教育给予了更直接的重视与关注。在他的《威廉·迈斯特的漫游时代》第二集“教育区”中描绘了他对教育的憧憬：“——最朴素的享受与最简单的教导，在我们这儿都通过歌唱来赋以生气而使人铭记在心，不错，甚而我们流传的宗教和道德信条也通过歌唱的途径来传播，其他种种益处都同培养自觉的目的立即紧密地联系起来；——因此在我们的一切设计上，选择音

乐作为我们教育的基础部分，因为由音乐开辟出来的条条道路，可以通向各个方面。”<sup>⑳</sup>

与歌德同时代并与歌德同样伟大的席勒也以他著名的《审美教育书简》论述了美与自由、审美教育与经济变革的关系。他指出美先于自由，审美教育先于政治经济变革。他认为只有人格达到完美和高尚化才能达到自由，才能摆脱专制主义的压迫，拯救人格危机，才能谈到政治和社会的进步，而这些的达成只有通过审美教育。

在18—19世纪，对欧洲教育改革与资产阶级民主教育学做出重大贡献的约翰·海恩利希·裴斯泰洛齐亦将图画、写字、音乐作为训练学生技能的内容，他所确立的原则，通过他的助手们完成与实施。并且，裴斯泰洛齐还通过体育实现他的教育目标。他把体育中最简单的要素称为各关节的运动，其最基本的动作是打击、投掷、搬运、拖拉、旋转、戳刺以及摆动等等，这些基本的动作，是构成人类职业工作所需的复杂动作的行动基础。<sup>㉑</sup>值得注意的是，裴斯泰洛齐的体育观念，与我们今日所说的竞技体育不同，他作为一种身体教育，对其后欧洲的作为国民教育的舞蹈（区别于艺术技能训练的舞蹈）启发良多。

曾向裴斯泰洛齐学习过两年的德国教育家福禄贝尔，在他的教育活动中，将裴斯泰洛齐的研究进一步深入。基于对儿童的早年教育重要性的认识，他在世界首创“幼儿园”教育。同时，他意识到必须对儿童的游戏加以指导，使其具有教育的价值。他指出，“游戏是儿童发展的最高阶段”<sup>㉒</sup>；“游戏是创造性的自我活动和本能的自我教育”。<sup>㉓</sup>由此，他的幼儿园训练方式为三个方面：唱歌、建造、动作及姿势，并且三者有机结合，训练手眼身体与大脑的协调一致，激发想象与思考。

在美国，早期的教育是为了包括教会需要在内的实际需要之目的。人们靠听学会用于祈祷和娱乐的乐曲。人们的演唱方式单调而拙劣，宗教的歌曲被唱得混乱而无序。对这一问题的焦虑导致美国公共教育有了一个新的开端。一种由演唱师们为城市和村镇提供有偿服务的“演唱学校”应运而生。他们在教堂、学校、家庭开课，传授音乐启蒙知识。虽然没有正规的教学方法，由于满足了人们表达的需要，演唱学校受到欢迎与重视，并且获得很大的成功。此时，最好的作曲家也是教师。音乐

教育的传统受到重视，音乐的重要作用亦再度被提及。1838年L·梅森在说服了波士顿学校委员会把音乐作为公立学校课程中的一个固定的科目的提议中曾引用17世纪一位著名作家的话语：“音乐能够启迪所有年龄的人，并适合所有的国家，既适于悲恋，也适于欢愉，无论对最庄严的行为还是当人们无所事事的时候，它都会使人活得体面。”进而他呼吁道：“让它治愈受伤的翅膀 穿过一万条大街 进入父亲的住所吧 让它与宗教、劳作、家庭的愉悦和天真的享乐融为一体，不要再把它看作是生活的装饰，不再把它仅仅看作是富人的装饰，而让它在继续装饰富人的寓所的同时，也以欢乐照亮穷人真诚的心。一旦把音乐纳入普通的学校，便使其成为它本原应是这样的东西——全体人民的财富。”<sup>④</sup>到了19世纪末期，美国音乐教师中展开了一场教学方法的论争，讨论音乐教育的课程“为什么”开设的问题。最终达成了共识——正如S·科尔1913年在美国全国教育学会的一次会议上所说：“在公立学校教学音乐的真正目的，并不是培养出专门的表演歌唱家或独唱、独奏演员……如果把这些作为目的，而不是方法，那只能起阻碍作用，而不是帮助。因为，它们只代表了少数人的能力，更为美好、重要、令人鼓舞的是你我的能力，使大多数人歌唱 并使其热爱音乐。”<sup>⑤</sup>由于新的以儿童为中心的教育理论十分注重教育中的艺术教育，因此，不少艺术课程尤其是音乐欣赏、史论以及器乐演奏等被纳入课程。约19世纪中期(1838年以后)美国的合唱团、管弦乐团以及小型歌舞团都非常受赞赏。

### 三、近代舞蹈教育的探索

19世纪，随着浪漫主义的兴起，欧洲文化，尤其是法国文化进入了一个新的阶段。社会的激烈动荡极大地影响着人的文化意识和文化心理；资产阶级的生活方式、生产方式和竞争机制直接影响着人类的生活；个性的解放与人性的自由意识成为社会文化的基石，个人创造所获得的前所未有的价值使人的创新意识进一步滋长。艺术家抛弃陈腐的说教，在自身探索的领域大胆地进行观念与方法的革新，以艺术手段表露出自己对世界独到的体认。对舞蹈教育产生重要影响的法国著名的音乐理论家、教育家弗朗西斯·德尔萨特的音乐教育研究便在这样的背景和文化氛围中展开。

他认为，教师的教学往往不是启发、引导学生理解思考，而是因循守旧，独断专行地要求学生循规蹈矩。教师在舞台上处理学生的声音、手势与内心活动的关系时往往态度十分专横，这无疑对学生带来压抑。因此，他以毕生精力致力于观察、记录和分析人体动作的外在表现与人的内心活动之间的相互关系。进而建立起“德尔萨特表情体系”。德尔萨特的“表情体系”建立在人体科学研究的基础上。他视时间、空间、运动为人体动作的基本条件，指出人体的外在动作与人的内心与精神方面具有紧密的、表里一致的关系性：人的任何内心活动都是与其身体的某种外形运动或某种动作欲望相关的。因此，只有将身体的各个部位全部调动起来，才有利于表现，特别是躯干部分。他的理论思想在指导造型美术、音乐、戏剧乃至舞蹈艺术领域的创作与表演实践中获得巨大的成功。同时，德尔萨特关于人的行为身心一体化的研究成果打开了现代舞蹈与教育的大门。



图 15 20 世纪 30 年代，红军的宣传队用舞蹈作为手段，教育人民、团结人民、打击敌人。

意大利的女教育家玛利亚·蒙台梭利亦以在“发现儿童”的教育实践中获得的经验，使世界幼儿教育发生了根本性的变革。1898年蒙台梭利在都灵召开的教育会议上提出，儿童心理缺陷和精神病患主要是教

育问题，而不是医学问题的重要观点。她还认为，心理缺陷和精神病患儿童，通过运动和感觉训练的活动，可以使他们的身心动作协调，并促使其智力发展。蒙台梭利的教育理论认为，感觉对智力的发展尤为重要，感觉练习是初步的、基本的智力活动。

美国著名哲学家、教育家约翰·杜威则集各家之大成，于 19 世纪 90 年代建立起自己的教育理论，以使教育积极适应美国社会转型期的社会工业化、民主化和科学发展的新变化。杜威提出“教育即生活”、“教育即生长”、“教育即经验的改造”等三大核心命题。教育生活论是要求使学校生活与儿童生活相契合，既合乎社会需要，亦合乎儿童需要，克服学校生活与儿童生活脱离。教育生长论要求尊重儿童，使一切教育和教学合于儿童的心理发展水平和兴趣，但绝不是放纵。杜威的教育思想充满了民主主义的精神，并认为，个人的各种能力的自由发展是民主主义的特征，也是民主主义得以维持和发展的保证。杜威的教育理念对后世的教育产生了深刻的影响。

## 第四节·现代舞蹈教育的发展

### 一、西方现代舞蹈教育的科学研究

在 19 世纪时的欧洲，狄德罗关于“生命在于运动”的著名观点已深入人心，所以，身体健全之于精神健全的重要意义受到人们普遍的认同。因此，体育运动一度成为人们推崇的时尚。骑自行车、跳舞、练习体操甚至成为一种时髦。在 20 世纪初期，以节奏体操为手段的音乐舞蹈教育便在瑞士音乐家、教育家埃米尔·雅克-达尔克罗兹的理论与实践的推动下达到了一个高潮。

1894 年 达尔克罗兹的视唱练耳教材《实用音准练习》发表 成为对体态律动教学方法探索、实验的起点。他认为，节奏是音乐的脊骨。他认为节奏的本质要义在于它是事物运动的方式。因此它亦是各种艺术的基本要素，没有节奏便没有了艺术。因此，节奏教育是达尔克罗兹音乐教育的核心和灵魂，也是他的教学法最有价值的部分。在研究中，他发现：节奏不仅可以通过听觉来觉察，其他有机体也能觉察。他认识到

音乐节奏应绝对建立在运动神经感官上，才能发挥其表现性。他说：我们得出的结论是，在基础音乐训练的行列中，第一个位置应该授予肌肉的体系。1905年，他的“节奏训练”教学法在瑞士作曲家协会的会议上通过，被社会充分肯定。“优美节奏教育”使达尔克罗兹的教育思想影响了一代富有创造性的心灵，为他们开创一个新的时代提供了精神指南。

现代人体动作的科学教育思想成熟于20世纪初的德国。其伟大的代表人物是出生于当时的捷克斯洛伐克的鲁道夫·冯·拉班。拉班观察到：令人惊叹的人体构造和它可能表演的神奇活动是天地间存在的最大奇迹。人体动作的每一方面、每一重心的细致转变，人体任何部分每一个简单姿态都显示出我们内在生命的某些特点。每一动作发源于神经的内在激动，原因或由于即时的感觉印象，或由于储藏在记忆里前些时经验过的感觉印象的复杂连锁，这种激动结果形成意识的，或者下意识的动作冲动。<sup>④</sup>20世纪人体动作科学家创建动作理论，旨在帮助人们正确地了解自己，通过自我了解，更好地了解别人，形成良好的人际关系；同时使一个人在工作和日常生活里，有可能充分认识他自己的才能。因此，我们应意识到，借助舞蹈的手段，将心理的、情绪的和身体能量进行组织合作，“其行动的经验是品格发展的最重要手段”。通过舞蹈，还有可能获得某种纪律性，因为跳舞“使得表现精确，因此更能理解别人”。从身体感觉反应内心活动去解释人类的全部生命是可能的。<sup>⑤</sup>拉班的教育理论在当时欧洲风行一时，许多城市建立了拉班动作研究中心。拉班的动作理论在用于艺术表演的动作研究之外，同时广泛用于企业管理、劳动职业教育、学校教育，以及医学行为治疗等方面。由于战争，拉班流亡英国，对其舞蹈教育的影响产生重要的影响，拉班的现代动作教育与教育舞蹈理论被广泛用于中小学课程教育，在一些大学亦建立了动作研究中心。

在现代，对教育，包括舞蹈教育产生重要影响的教育家中，我们很难忘记瑞士心理学家让-保尔·皮亚杰。皮亚杰在对儿童的思维活动进行系统的实验之后，形成了儿童智力的起源、儿童象征行为（游戏与模仿）等重要理论。皮亚杰认为知识来源于活动，一切认识的来源都应当在行动中去寻找。由此，皮亚杰将“活动教学法”视为儿童教育最重要的

图 16 20世纪 30年代 中国音乐教育家黎锦晖在校园开展舞蹈美育活动。



原则。强调只有让儿童亲自参与各种活动，才能形成某种假设，并予以证明或否定，才能真正获得知识。特别应注重儿童的游戏，在游戏中让儿童真正获得知识。皮亚杰的发生认识论，对教育与舞蹈教育影响弥深，不仅对于纠正传统教育中忽视儿童活动的主动性，不顾儿童身心发展的特点的弊端，具有历史与现实意义，尤其是使舞蹈教育建立在认识发生学意义的重要作用中，将改变舞蹈教育的目标与方向。

图 17 20 世纪 40年代在延安，秧歌舞极大地教育了解放区的军民积极抗战，生产自救。



当代教育的失误，作为国家的行为，最先在美国得到反省。20世纪40—50年代，美国的一些大学开始设立舞蹈系。并着手开始艺术教育方面的硕士研究生培养，甚至，纽约大学、哥伦比亚师范学院、芝加哥大学和斯坦福大学具有艺术教育博士学位授予权。20世纪40年代初，艺术史作为一门独立的人文学科得到了普遍的承认，1957年11月苏联成功地发射了第一颗人造地球卫星斯巴特尼一号。消息传到了在美国一直傲居领先地位的美国，举国震惊。傲慢的美国人开始躬身反省自己的教育，在何处出现问题。国家经济始终居于世界首位的美国深感民族生存的危机，经过以国家行为的调查研究，认识到在空间技术上的落后，是由于美国教育的落后，尤其是艺术教育的落后。美国人注意到“……即使是在古巴问题危机的最紧要关头，赫鲁晓夫还在歌剧院度过了4个小时。”对艺术教育在国家、民族的政治、经济、文化生活中的重要作用的认识促使政府加大对艺术的投资。肯尼迪在其总统竞选时提出了关于“导弹距离”的警告。最终冷战演变成为一场文化上的竞争而非军事上的竞争。1963年，肯尼迪建立了国家艺术委员会，迈出了最终创立联邦直接艺术津贴的第一步，核计划讨论的最终结果是国家艺术资助。1965年，国家艺术资助作为林肯·约翰逊总统的“伟大社会”计划的组成部分而获批准。而全美有35个院校可以授予艺术史博士学位。在这一阶段，肯尼迪总统宣布了要组建大都会歌



图 18 20世纪40年代中期中国著名舞蹈家戴爱莲将少数民族歌舞搬上舞台，对当时反压迫反饥饿的学生运动是一次很好的爱国主义教育。

剧院国家巡回演出公司的计划，旨在培养年轻歌手并面向大学及社区的观众上演用英语演出的歌剧，在视觉领域，博物馆的建设成为热潮。1967年哈佛大学教育学院研究生院提出了著名的《零点计划》研究艺术与科技进步之间的关系。30多年来，美国投入上亿美元，数百名科学家投身于此项目，其研究成果对美国影响深远。1988年美国公布了《走向文明》“全国艺术教育现状研究”。1994年通过了《美国教育法》，确立了艺术教育在基础教育中的核心地位，舞蹈教育已被列入艺术教育的重点，其课程已进入学生学习的选修或必选课程。

现代欧洲经济的繁荣亦和注重纠正教育中的偏差，重提身体教育相关。德国在第一次世界大战后，中、高等院校中的艺术教育有了显著的发展，以各种不同方式开展的艺术欣赏与艺术史学习的课程不断开设，并逐步走向规范。1925年，全国一半以上的高等院校开设了艺术课，至1941年，在四分之三的高等院校开设了艺术课。

英国于50年代在曼彻斯特设立“动作艺术研究所”负责指导劳动操作，对学校的儿童少年进行动作教育。70年代里兹大学、伦敦大学等大学专设研究基金，在研究院一级设立动作艺术研究机构，从而创立了新兴的边缘学科，对拯治由于工业文明给人格带来的损害起到重要的作用。1981年弗朗索瓦·密特朗在大选中获胜使文化预算翻了一番舞蹈采取了独立的文化部门自治管理，经济的保障与符合规律的管理，使舞蹈发展的客观条件得以具备，法国当代文化艺术在20世纪80年代开始了一个高度发展与起飞。

## 二、中国现代舞蹈美育的开展

中国的近代教育的转机起于清代后期一些有识学者的教育革新主张。自乾嘉以后，清代的统治者树理学为儒学正宗，致使人们“非朱子传义不敢言，非朱子之家礼不敢行”。统治者利用程朱理学“存天理，灭人欲”的主张，对中国人在肉体与精神领域进行囚禁。戴震义等人提出“理即人情”肯定“理存乎欲”主张“因性施教”提倡教育与学术研究中的“性灵”和“通变”突破了理学教育的精神锁链。19世纪60年代兴起的洋务教育在中国近代教育的发展中起到了重要的作用，一些进步的教育思想家们以科举改革为杠杆建立新学主张中体西用注重培养实用性

的人才。至 19 世纪末形成的资产阶级的改良教育运动，成为新时代教育的推动力量。以康有为、梁启超为代表的知识分子们掀起的改良教育运动的理论基点就是：以教育为救亡图存、兴国富民的根本前提与主要手段。在这个以强国富民为目标的教育运动中，体育与歌乐教育都受到了高度的重视，从而被纳入教学的主要课程。

教育家严复在《原强》中指出，国家的盛衰强弱基于国民是否具备三大要素，“一曰血气体力之强，二曰聪明智力之强，三曰德行仁义之强”。因此他认为，从根本上解决国民素质问题“今日要政 统于三端：一曰鼓民力 二曰开民智 三曰新民德。”也即强调体育、智育、德育三合一的教育。<sup>⑤</sup>

康有为在《请开学校折》中，系统地提出了关于近代学校制度的设想：儿童 7 岁入学 小学学习 8 年，普通课程除了文史、算术、舆地、物理之外，还有歌乐课程。康有为在《大同书》中还进一步提出，根据人的发展及成熟的特点，在不同的阶段，教育应有不同的侧重面。如婴幼儿的教育重点是“养体”、“乐魂”、“开知”；小学院则“德为先”、“体为主”、“智次之”……



图 19 20 世纪 50 年代在抗美援朝的坑道中、战场上 志愿军的文工团员们的舞蹈是爱国主义与英雄主义教育的主要组成部分。

开端于 1911 年 10 月辛亥革命的胜利，推翻清朝政府两百多年的专制统治，建立了资产阶级民主共和国，开始对清末封建教育做进一步的改革。1912 年出任中华民国临时政府教育总长的蔡元培提出“得立于人民之地位以定标准”；“应从受教育者本体上着想”与旧式教育有本质差异

的教育方针 公民道德、实利主义、军国民、世界观、及美育并重。其中 美育教育是一种创新事业，它既继承了中华民族乐教的优良传统，又借鉴了西方近代审美艺术教育的先进思想。以实现“养成健全人格，发展共和精神”的教育宗旨。养成“健全人格”即为：1. 私德为立身之本，公德为服役社会国家之本；2. 人生所必须之知识、技能；3. 强健活泼之体格；4. 优美和乐之感情。“共和精神”则为：1. 发挥平民主义，使人人知民治为立国之本根；2. 养成公民自治习惯，使人人能负国家社会之责任。<sup>④</sup>

以1915年9月15日《青年》(后改为新青年)开始的新文化启蒙运动和1919年5月4日爆发的“五四”爱国学生运动为起点，中国新文化启蒙与新教育得到进一步开展。陈独秀发表《今日之教育方针》提出：“补偏救弊，以求适世界之生存”的教育主张。并提出教育第一必须贯穿现实主义，用科学和现实生活的教育来取代复古迷信的“理想主义”教育；第二必须贯穿惟民主义，用民主主义的教育来取代专制主义的教育；第三必须贯穿职业主义，用职业教育来取代空洞的伦理说教；第四必须贯穿兽性主义，重视意志、斗志、体魄、本能等方面的训练。即“意志顽强、善斗不屈、体魄强健、力抗自然、信赖本能、不以他为活、顺性率真、不饰自文”。这四大“主义”即包括了科学、民主、技术、体育与美育等全面教育。“五四”新文学运动，对封建的伦理纲常名教进行了坚决的揭露与无情的批判，力图使青年们从传统教育的压抑下解放出来。新文化的倡导者们注重对人的发现，注重教育中的个性化发展，对中华民族的教育尤其是审美教育做出了重大的贡献。

“五四”时期 西方教育家杜威与罗素先后来中国访问。他们的思想契合了中国平民教育运动发展的要求，并使教育与社会实际生活需要相联系。杜威的“儿童中心主义”和“教育即生活”、“学校即社会”的观点与五四新文化的反传统、反专制、追求民主自由的思想合流，亦对当时进步的知识分子具有吸引力。中国著名教育家陶行知便赞同杜威的教育主张，在中国提倡平民教育、乡村教育以及大众教育。并且在教育中积极推进美育教育。五四新文化运动，大大推进了中国近代的教育体制的改革。1922年11月1日，《学校系统改革案》(又称“新学制”或“壬戌学制”、“六三三学制”)的颁发 将中国近代教育的改革推向了一个新阶段。

在《新学制课程标准纲要》中，小学课程标准纲要所分的十二科目中，艺术科目占了重要的比例。园艺、工用艺术、形象艺术、音乐、体育都是独立的科目。在初级中学的课程标准纲要所分的六科中，亦有艺术科（图画、手工、音乐）体育科（生理、卫生、体育）。在师范学校课程标准纲要中，公共必修课中有音乐课，专业选修课中有艺术科目。

在20世纪20—30年代，舞蹈教育亦被纳入了学校体育课的内容之中。外国土风舞、儿童游戏舞、欧美交谊舞、新编儿童歌舞、体操训练、健身舞、模仿动物舞以及各种舞蹈步伐都被纳入教学内容，并且有一些为儿童与学堂编撰的舞蹈教材出台。在这一普及艺术教育、审美教育运动中，最有影响的音乐教育家是黎锦晖，他的校园歌舞教育的理论与实践，创造了新型的校园美育的示范，亦建设了具有民族特色与儿童特点的校园教育艺术，给后人启发良多。在新文化思想的影响下，他本着继承民族乐舞传统 中西合璧 雅俗同堂 改进俗乐、创造平民音乐的思想 凭借自身深厚的民间音乐素养和汉语言学的功底，创作了反映科学民主精神的儿童歌舞，在社会广泛流传。作为中国近代音乐舞蹈教育史上的一位重要人物，黎锦晖对中国舞蹈教育在全民运动中开展，提供了重要的经验，也为乐舞课程进入校园，成为学校教育的一个重要的组成部分打下了坚实的基础。

中国现代舞蹈教育的启蒙还在校园之外的广大地区蓬勃开展。由于中国近现代文化特殊的历史形势，全民舞蹈教育的课堂在一些特殊的背景与形势下展开。1927年，中国共产党在革命根据地建立了人民政权，苏维埃政府十分重视文艺工作的作用，并积极推进了苏区文艺活动的开展。红军中各种文艺剧社的成立，剧社士兵们表演的各种综合的艺术作品，如舞蹈、歌舞及活报剧，都为舞蹈与艺术的普及做了大量的工作，对鼓舞民众，团结民众起到重要的宣传作用。再如，著名的延安“新秧歌运动”更是一次深入地舞蹈教育与普及运动，延安的文艺工作者们通过对民间舞蹈进行“推陈出新”的改造，使民间艺术焕然一新，他们将这些崭新的秧歌形式，又推广于民众，真正使舞蹈成为一种对民众进行思想与审美启蒙的文化武器。

20世纪30—40年代在这种文化启蒙运动中做出贡献的还有吴晓

邦、戴爱莲等中国现代舞蹈建设的先驱，他们以中国艺术家特有的爱国心与责任感，积极投身于用艺术挽救中国和民族的伟大事业之中。他们以舞蹈作为投枪、作为匕首，作为教育人民、打击敌人的有力武器，他们亦将舞蹈作为传播光明与民族文化及其精神的火炬。吴晓邦早年在上海创建自己的舞校，1938年—1945年在上海、桂林、重庆、成都、广东等地开展新舞蹈运动。1945年后，又到达延安，先后在鲁迅艺术学院、张家口华北大学联合大学艺术学院、沈阳鲁迅艺术学院教授舞蹈。戴爱莲先生亦先后在国立歌剧学校、国立社会教育学校、育才学校教授舞蹈。她在1946年与育才师生们共同演出的“边疆音乐舞蹈大会”，迅速地流传到各大、中城市的学校中，为广大学生们喜爱，并在学生的爱国运动中起到了积极的推动作用。中国现代舞蹈先驱一代舞蹈家们在抗日战场的敌后与前线所开展的舞蹈教育活动，不仅将新舞蹈的种子撒播在大众的心中，亦将民族的精神和文化精髓注入国人的心田。他们创造性的舞蹈教育实践，还培养起一代中国新舞蹈的奠基人。

1949年，中华人民共和国成立之后，人民政府十分重视教育的发展，不断扩大办学规模，改善办学条件，改进教学内容与方法，提高教育质量，确立使受教育者能够在德、智、体、美全面发展的教育方针。体育、美术、音乐等美育教育一直被列入中小学的课程。学校中的舞蹈队、戏剧队、合唱队、乐队等业余艺术团体的训练与表演，对中国青少年的健康成长起到重要的作用。

20世纪80年代以来，中国教育领域对艺术教育的重视日益加强，尤其是在世纪之交，中国对素质教育的重视与提倡达到了历史空前的高度，艺术教育获得了广阔的发展空间。舞蹈教育及其教育市场亦空前地兴盛起来。群艺馆、少年宫遍地开花，艺术与舞蹈科目被正式列入中小学课程体系。全国大、中、小学学生舞蹈团的创作繁荣，表演水准不断提高。全民舞蹈活动空前繁荣。最令人振奋的是：2001年中华人民共和国教育部颁发了全日制义务教育《艺术课程标准》。作为国家的教育行为，包括舞蹈教育在内的艺术教育被正式列入学校教育的课程体系。这个重要的文件在其开篇中写道：



图 20 四川省德格县八邦寺佛学院的学生练习跳神舞蹈，舞蹈在现代依然承担着宗教及其文化教育的职能。

“艺术是人类文明的重要组成部分。随着信息时代的到来，艺术不再局限于传统的剧场、戏院、音乐厅、美术馆，而是更广泛地进入电子计算机、电脑、网络等大众媒体，成为现代人日常生活和学习不可分割的部分。越来越多的人文学者、科学工作者和工程技术人员尝试从艺术中吸取灵感，将艺术的思维方式渗透到自己的工作 and 研究中。艺术的感觉、想象、创造等能力，已成为现代社会需要的综合型人才所不可或缺的素质。”

基础教育阶段的艺术课程走向综合，不仅音乐和美术开始交叉融合，戏剧、舞蹈、影视等也进入艺术课堂。新的课程将更加关注学生人格的健全发展，充分利用学生的生活经验和社会文化资源，鼓励学生进行体验性、探究性和反思性学习，为学生提供生动有趣、丰富多彩的内容和信息，拓展艺术视野，提高整体素质，并使艺术学习更有趣、更容易，使每个学生获得成功感。⊗

显然，历史正在翻开一个全民舞蹈教育新的一页！

## 第二章 · 舞蹈美育与生理健康

人体是舞蹈的主体，是舞蹈的基本物质材料和工具。因此，舞蹈美育的科学化，是实现舞蹈美育最终目的的前提与基础。了解与认识人体，遵从生命生长及人体运动的规律，是科学有效地进行舞蹈活动的保障。只有在“尊重身体”的前提下“促进身体”，才能真正发挥舞蹈有益于人的生理健康的特殊功效。

舞蹈美育的实质是身体教育，因此舞蹈美育的科学性、可行性和效果，很大程度上取决于对运动人体科学知识的掌握和运用。人体是舞蹈的主体，是舞蹈的基本物质材料和工具。因此，舞蹈美育的科学化，是实现舞蹈美育最终目的的前提与基础。本章从运动生理学的角度对舞蹈美育对人体的积极作用与意义、舞蹈美育的科学化基础，以及如何检验与评价舞蹈教学训练等方面进行了深入的探讨。力求通过该章的介绍，能够为舞蹈美育提供一些科学的理论和方法，从而提高舞蹈美育的科学性、有效性和规范性。

### 第一节 · 舞蹈美育的生理学作用

作为一种通过身体运动得以实现并直接作用于身体的一种教育形式，舞蹈美育又具有其他美育所不能替代的独特的生理学作用与功效，那就是它对身体的良性效应，以及它对生命质量的提升的健康价值。在

这一点上，舞蹈与体育具有异曲同工之处，世界许多国家的舞蹈美育教育常常和体育课相结合，国内的许多高校将一些舞蹈课程列入体育选修课，也正基于此。

### 一、舞蹈美育与身心健康

何谓健康，从古至今，众说纷纭。世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义：“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态，而不仅是没有疾病和虚弱。”使对健康的评价从基于医学生物学的范畴，扩大到心理和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康状态，并已具有良好的社会适应能力，才算得上真正的健康。

身心之间存在着相互制约又统一的关系。生理健康（即身体健康）有助于心理健康。同时，心理健康又对身体健康产生直接的影响。经常保持精神愉快、心情舒畅是促进身体健康发展的重要因素。我国著名心理学家潘菽教授曾指出：“事实表明，不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病，有害的心理因素也同样可以起到这样的作用，所谓心身疾病或心理生理疾病如大家所熟悉的医源性疾病，就是明显的不良心理因素造成的。”

舞蹈既是一种身体活动，也是一种心理活动。人们进行舞蹈训练的同时使身体和心理得到愉悦与满足。因此，舞蹈对身体健康和心理健康都有积极的作用。有研究表明，人体运动能促进人体释放一种称为“ $\beta$ -内啡肽”的脑化学物质，它不仅能改善人体中枢神经系统的调节能力，还能提高人们对精神紧张和对有害刺激的忍耐力，缓解精神疾患的某些症状，使人产生身心强壮的感觉，称为“内啡肽效应”。也有报道说，运动可给机体神经系统带来一种微电冲击，这种冲击能缓解亢进的肌张力和精神紧张，并使大脑皮层得到休息。因此，人们在运动后会感到身心舒畅或奇妙的纯洁感。在进行舞蹈训练后，人们往往感觉心情舒畅、身体轻松，可能就是这种内啡肽或微电冲击影响的结果。这种自觉效果的存在，能稳定舞蹈者的情绪，改善舞蹈者的心境。实践已充分证明，经常进行舞蹈训练，能够使人实现躯体上的自我保健、情绪上的自我调节、生活方式上的自我控制和人际关系上的自我调整。

图 21 舞蹈训练能够扩展  
人体的机能,超越人体的局限。



舞蹈对治疗某些疾病具有一定的功效。在远古时期,原始先民们就认识到这一点,并将其运用于医疗实践中。在人类的早期医学中,舞蹈兼具医疗卫生功能。关于原始社会末期“消肿舞”的记载,是这方面的典型例子。《吕氏春秋·古乐》中曰:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁闷而滞苦,筋骨瑟缩不达,故作为舞,以宣导之。”这就证明,原始人类已经认识到舞蹈动作的舒壮筋骨功能,并指出人体在体弱多病的情况下,可以用舞蹈的形式来治病强身,并运用于医疗实践中。汉代名医华佗创编了五禽戏,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的神态和动作进行身体锻炼,即可健身防疾,又可养身祛病。中国的远古先民早就对人体内的“气”有所察知,他们已模糊察觉到“气”在体内运行调和,能使人血脉通畅,阴阳调和,促进肌体活力,延续生命。而且他们已认识到舞蹈能够使人体内的“气”得到良性循环,进而达到强身健体、防病治病的目的。

随着科学的发展,人们对舞蹈医疗的认识更为全面深刻。目前

在一些欧美国家，舞蹈心理医疗较为流行，并且已经有一些专门从事这一工作的诊所和专业医生。舞蹈的心理医疗主要是通过一些简单的舞蹈动作，或以呼、唱、舞三位一体，使人的听觉、动觉等几乎所有感觉器官都发挥作用，整个身心都投入了进去，生命机能得到了总动员，能够发泄情感、驱散郁闷，并获得生命和生活的力量。另外，运用舞蹈还能够医治其他的身体疾病。例如肥胖、消瘦、心血管疾病、神经衰弱、哮喘、糖尿病等，通过运动能够减缓疾病、恢复健康。在一些疾病的康复阶段，舞蹈动作有时亦成为身体康复的手段之一。为了加快身体各部功能的恢复，根据伤病情况，选择一些舞蹈动作进行锻炼，或在没有负重的情况下进行练习，以“导气令和，引体令柔”，推动气血运行，祛瘀生新；改善血液与淋巴循环，促进血肿消散，肢体水肿吸收；使骨折愈合，使关节筋肉得到濡养，使肌肉得到增强；通过加强肌肉关节活动的调节，预防肌肉萎缩、关节僵硬，延缓骨质退变，预防骨质疏松。

## 二、舞蹈美育与形体塑造

舞蹈能够改善人的形体 给人以优雅健美的感觉 这是众所周知的事实。人们在欣赏、赞叹与羡慕舞蹈演员优美形体的同时，希望自己能够拥有同样动人的形体，于是舞蹈就成为他们追求形体美的途径与手段。



图 22 土族传统节庆活动  
游戏舞蹈不仅使人们获得美的  
愉悦，同时有益身体健康。

人体的形态与机能在一定程度上取决于先天因素，由遗传决定。但是，后天的影响也起着不可忽视的作用。长期的舞蹈训练会改善人体的形态 塑造人体美的形态。

舞蹈美育是按照人的审美理想塑造美的形态，那么，形体美的标准是什么呢？古今中外，由于人们的审美观念不同对形体美的标准也不同。但一般人认为 形体是否优美 主要关注以下方面：一是身高与体重以及身体各部分之间是否具有合理的比例；二是身体围度是否适度，线条是否优美；三是身体各部分是否统一协调。

实践证明，长期系统科学的舞蹈训练是达到上述形体美标准的有效途径。因为，通过形体训练，可消除生活中的各种不良姿势和习惯，逐渐形成挺拔、匀称、完美的体态。而通过舞蹈基本功的训练，则能发展人体的柔韧、力量、速度、灵活、平衡、耐力等。尤其是柔软性和肌肉力量的发展，最能使人的形体趋向完善，从而达到形体的健康完美。其原因在于：第一，在发展柔韧性的训练中，往往是通过牵拉肌肉、韧带及其他软组织的方法提高肌肉、韧带的伸展性和弹性，提高关节的灵活性。例如，髋关节是舞蹈运动中最重要的关节部位，未经舞蹈训练的人髋关节外开只能达到  $45^{\circ}$ ，而通过舞蹈训练，则能够达到  $45^{\circ}$  以上，甚至  $180^{\circ}$ 。并且，其他关节的活动幅度也会得到相应的提高。关节灵活性的提高，使人的动作舒展、优美而协调，从而姿态优美动人。第二，长期的柔韧拉伸和力量训练可使附着在骨骼上的肌肉、韧带等得到拉伸，变得纤长而有弹性，这使人体主要运动肌肉的弹性和力量得到提高，增加肌肉的横断面，减少肌肉上覆盖的脂肪，使其匀称而有线条，从而增加了美感。第三，科学化、规范化的舞蹈训练还有助于儿童少年的身高增长和身体各围度的均衡发展。据统计调查，同性别同年龄的儿童少年，参加舞蹈训练的比不参加舞蹈训练的，身高平均要高 4—8 厘米，身体各部位的围度测量指标也比不参加舞蹈训练的少年儿童更匀称。第四，舞蹈训练可以使身体变得挺拔，克服弯腰驼背等一些不良的身体姿态。芭蕾的一位训练，通过对下肢的外开，强制人体重心后移，使人的骨盆趋于直立，腰椎前凸减小，脊柱整体变直。经过长期训练后，臀、腰、腹部肌肉得到了强

化，形成了强有力的肌肉夹板，使腰部及躯干成异常挺拔的姿态。这是舞蹈演员体态美的重要前提。

舞蹈美育有利于体重控制与减肥。理想体重和合理体成分形成优美体形的基本条件之一。体重过大，脂肪过多会使身体显得臃肿影响美观；而适宜的脂肪和肌肉量才能使身体既有优美的曲线又呈现健康的活力，也就是人们常说的健美。因此，要达到形体美，必须保持合理的体重和体成分。

舞蹈运动会使人体消耗大量的能量（其能量消耗情况见表 1），研究表明，舞蹈演员每日的热能消耗与我国劳动强度分类中极重体力和中等体力的消耗相当，与女子体操运动员的消耗相似，高于普通人的热能消耗。这样身体内的一些脂肪就会作为运动中的部分能量来源而被消耗；同时运动将作用于神经内分泌系统，使之改善对脂肪代谢的调节，促进脂肪分解，减少合成；运动又会使肌肉量增加；舞蹈活动过程中，有一部分运动属于有氧运动，而有氧运动是最有效的减肥运动形式；舞蹈训练的内容，如大量的拉伸、绷直等又能够有效地促进肌肉增长，减少脂肪量。将舞蹈学员的身体成分与未经舞蹈训练的普通学生相对比（见表 2）由表 2 不难看出，舞蹈女学员的脂肪含量低于未经舞蹈训练的普通学生，身体成分具有体脂百分比很低、瘦体重相对较大、脂肪重相对较小的整体特征。这进一步说明了舞蹈美育会使人体减少脂肪，降低体重，增加瘦体重，从而使人具有较低的体脂含量和较低的体重，具有控制体重和减肥的功效。

表 1 各项舞蹈 1h 的热能消耗量

舞蹈内容		每 1 h 的能量消耗			
		男		女	
		kcal/h	kJ/h	kcal/h	kJ/h
芭蕾舞	练功 演出	284 ± 18	1 188 ± 75	173 ± 7	724 ± 29
		285 ± 18	1 192 ± 75	224 ± 9	937 ± 38
东方歌舞	练功 演出	236 ± 18	987 ± 75	189 ± 10	791 ± 42
		337 ± 26	1 410 ± 109	196 ± 11	820 ± 46

(续表)

舞蹈内容		每 1 h 的能量消耗			
		男		女	
		kcal/h	kJ/h	kcal/h	kJ/h
歌 舞	练功	242 ± 16	1 013 ± 67	203 ± 29	849 ± 121
	演出	328 ± 26	1 372 ± 109	179 ± 10	749 ± 42
歌舞剧	练功	227 ± 26	950 ± 109	194 ± 16	812 ± 67
	演出	319 ± 36*	1 335 ± 151*	272 ± 22*	1 138 ± 92*
		238 ± 32**	996 ± 134**	240 ± 20**	1 004 ± 84**

\* 为扮演群众角色的数据 \*\* 为扮演主要角色的数据 摘自《运动医学》

表 2 舞蹈学员与普通学生的身体成分比较

体脂含量 (%)	对象	年龄				
		13	14	15	16	17
	普通女中学生	19.6 ± 5.3	21.2 ± 4.7	26.0 ± 4.4	23.8 ± 4.8	26.8 ± 5.9
	舞蹈女学生	12.0 ± 3.4	14.3 ± 2.0	15.1 ± 1.9	15.6 ± 1.7	15.9 ± 1.6

### 三、舞蹈美育与身体素质

身体素质的水平，在很大程度上取决于先天的遗传因素，但是通过一定的训练手段可以在有机体正常的生理范围内挖掘出其最大的潜力，乃至达到生理的极限，使之得到一定的发展与提高。舞蹈作为一种特殊的人体训练形式，它对人体身体素质的提高具有其特殊的专业特点。首先，身体素质的训练是舞蹈美育的一项重要内容。我国老一辈舞蹈家贾作光将舞蹈艺术美总结为十个字：“稳、准、敏、洁、轻、柔、健、韵、美、情”。这些人体运动的美学特征实质上是在良好的身体素质基础上实现的，是舞者自身良好舞蹈活动素质的充分体现。如果没有良好的身体素质就难以很好地完成舞蹈活动，就不能达到上述舞蹈美学标准。因此身体素质训练是舞蹈活动的基础，是学习与掌握舞蹈动作技巧以及提高技术水平的前提，是提高舞蹈美学效果的保证。其次，舞蹈中的人体动作不同于一般的、日常生活中的、人的自然形态的人体动作，从舞蹈动作的产生来源来看，对人体内在动作潜能的深入挖掘和高度发挥，即人体运动各



图 23 朝鲜踏板（也称跳板）是舞蹈与体育完美结合的活动，深受广大人民群众喜爱。



图 24 朝鲜族民间的荡秋千。

方面能力得到充分发展而产生的高技能的舞蹈技巧动作，是展示舞蹈动作难度与艺术感染力的重要因素，而这些则需要良好的身体素质才能体现。同时，任何舞蹈动作都需要克服自身某一局部或全部的重力，而这就需要肌肉力量；舞蹈动作不同于日常活动的动作，它需要达到美的要求，往往动作幅度较大，肢体要舒展，动作要流畅，这就需要关节的灵活及强大的肌肉、韧带的伸展力。因此，在完成舞蹈动作的过程中，力量、柔韧、灵活等身体素质就会得到锻炼与提高。

舞蹈训练有助于发展肌肉力量。舞蹈的肌肉力量训练包括了全身的骨骼肌，其中最重要的是躯干、骨盆带以及整个下肢肌肉的力量。如果一个演员腿部肌肉很有力量，又掌握了起跳的方法，“跳”的舞姿和技巧一定会达到较高水平。腿部肌肉力量不足，则会使舞姿不美，感情不能通过造型自由地表现出来。腿部肌肉力量不足，则腿踢不快，没有速度力量，完成不了技巧。有些舞蹈动作需要腰部的力量，这时如果腰背肌、腹肌缺乏力量就难以达到要求。一套刚健有力、节奏明快、豪放开朗、气宇轩昂的舞蹈动作，不但需要力量，还需要有“速度力量”、肌肉耐力、控制力和弹跳力。这些能力，都是在加强力量训练的基础上才能不断得到改善。力量也有助于提高灵活性和掌握人体重心的能力。

图 25 科学地测量舞蹈训练中身体生理方面的各种变化，合理地制定教学计划，是舞蹈教育科学化的基本要求。



根据生理学原理，肌肉收缩产生的力量与肌肉收缩前的初长度成正比，即在生理范围内肌肉被拉得越长，其收缩的力量越大。因此，拉长肌肉的初长度是舞蹈训练肌肉力量的一种很重要的方法。例如：对于脚的训练要做到“绷”与“勾”、“撇”与“？”相结合髌的训练要做到“前”与“后”、“左”与“右”、“开”与“关”相结合腰的训练要做到“韧”中有“柔”、“柔”中有“韧”；“韧”“柔”相结合等等。如此不仅训练了关节的灵活性，也锻炼了有关肌肉群能够拉得更长。

舞蹈训练对肌肉力量的促进作用可以通过弹跳力的变化来说明。具有较强的弹跳力，才能跳得高，这样才能获得表演的空间和时间，以保证空中的舞姿造型完成得完整。

空中技巧完成得更加准确、优美，还可以为发展空中新技术创造有利条件。弹跳力的好坏在很大程度上取决于先天的遗传因素，但是后天的训练会促进它的发展。经过长期系统的训练，舞蹈者的弹跳力会得到很大的提高。北京舞蹈学院科研所对舞蹈学生训练前后弹跳力的变化结果的研究表明，经过两年的专业训练后，学生的弹跳力都有一定的增长。（见表3）

表3 弹跳素质训练前后的纵跳对比表（民族舞表演专业 83级一班）

姓名	性别	1983年	1985年	增长值	姓名	性别	1983年	1985年	增长值
原××	男	45	45.4	0.4	邢××	男	33	40.6	7.6
李××	男	41	45.5	4.5	李××	男	32	38.5	6.5
何××	男	39			汪××	男	32		
程××	男	38	45.5	7.5	卫××	男	30	36	6
孙××	男	37	51.5	14.5	李××	男	26	37	11
高××	男	37	50.5	13.5	李××	男	26	37	11
阎××	男	37	45.5	8.5					

舞蹈训练有助于发展柔韧性。柔韧素质是指人体关节活动幅度的大小以及跨过关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤及其他组织的弹性和伸展能力。发展柔韧素质不仅可以加大动作幅度，使动作更加优美、协调，而且能够使人体活动更加灵活，从而减少受伤的可能性。柔韧性是舞蹈训练中的一项重要内容，是完成舞蹈动作技巧的关键。只有具有良好的肢体柔韧素质，才能更好地完成动作技巧，使舞姿造型优美，动作灵活。舞蹈

训练中 非常重视肩柔韧性、腰柔韧性、髋关节外开、下肢前旁后腿幅度、脚背绷幅度等的训练。柔韧性的可塑性强，舞蹈训练将会使其得到很大的提高。北京舞蹈学院科研所的研究成果进一步说明了舞蹈训练对柔韧性发展的促进作用。（见表 4、表 5 和表 6）

表 4 前腿柔韧性训练前后对比（民族舞表演专业 84 级中专学生）

性别	人数	训练前平均前腿高度	训练一年后平均前腿高度	增长值
男	10	104°	151.1°	47.1°
女	12	131.6°	175°	43.4°

表 5 髋关节开度训练前后对比（民族舞表演专业 84 级中专学生）

性别	人数	训练前平均前腿高度	训练一年后平均前腿高度	增长值
男	10	156.5°	176.7°	20.2°
女	12	160.4°	177.4°	17°

表 6 腰柔韧性训练前后对比（民族舞表演专业 84 级中专学生）

姓名	性别	训练前			姓名	性别	训练后		
		腰柔韧	腰柔韧	增长值			腰柔韧	腰柔韧	增长值
吴××	女	28	15	13	陆××	女	28	11.6	16.4
张××	女	30	14.5	15.5	孟××	男	33	22	11
李××	女	30	17.7	12.3	史××	男	35	29	6
王××	女	30	17.5	12.5	施××	男	35	21.7	13.3
张××	女	32			郑××	男	33	27.5	5.5
王××	女	30	13.3	16.7	陈××	男	35	30.3	4.7
王××	女	32	19.5	12.5	谈××	男	35	25.4	9.6
董××	女	32			张××	男	31	19.5	11.5
相××	女	30	14.1	15.9	韩××	男	35	26	9
陈××	女	32	14	18	裘××	男	35	23.5	11.5
余××	女	30	22	8	李××	男	31	20.5	10.5
王××	女	32	21	11					

表 3、4、5、6 数据均由北京舞蹈学院科研所提供。

舞蹈训练有助于提高身体的灵敏性。在现实生活中，人们往往需要对各种突如其来的条件变化做出快速、敏捷、准确的反应，并以高度的自我操纵能力以及迅速改变身体或身体某部位运动方向，以做到随机应变。这就是灵敏素质的表现。

灵敏素质主要与以下三个因素有关，一是与大脑皮层神经过程的灵活性及其分析能力有关。神经过程灵活性好，才能使肌体在内外环境条件发生变化时，迅速做出判断和反应，并根据当时的情况及时调整或修正动作；二是与各器官的敏感性有关。当视、听和本体感觉的敏感性强时，才能使动作变换迅速；三是与掌握动作数量和熟练程度，以及其他身体素质情况有关。

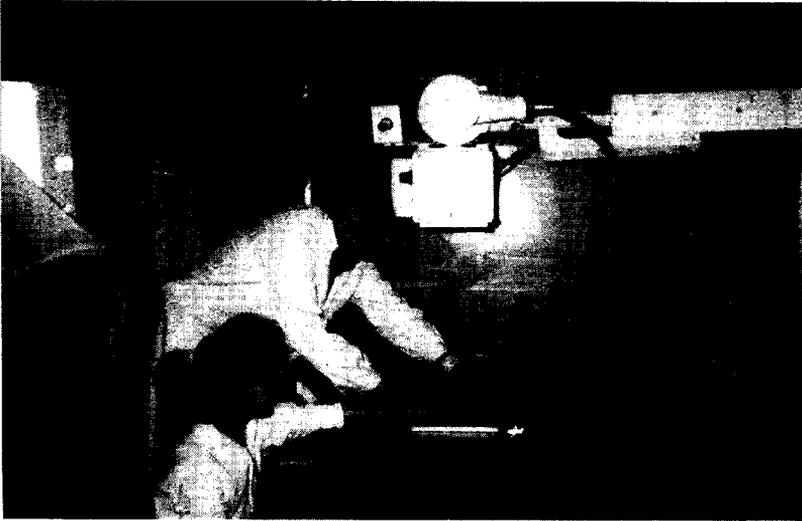


图 26 通过骨龄检查 确切地了解学生身体实际发育情况，为舞蹈教育与训练的合理安排提供科学化的数据。

经过舞蹈训练的人，往往具有良好的灵敏素质，这方面的例子举不胜举。因为他们比普通人掌握更多数量的动作，同时在决定灵敏性三因素上具有优势。也就是说，舞蹈训练能够提高人体的灵敏素质，使人体能够更好地灵活操纵自己的身体，准确、熟练、协调地完成各种动作，避免各种意外的人身伤害。

#### 四、舞蹈美育与生理机能

舞蹈训练对人体心肺系统的结构和功能具有较大的影响。心肺系统是指在功能上有密切联系的循环系统和呼吸系统。心肺系统负责把氧气和营养物质运输到组织，同时把代谢废物（如二氧化碳等）排出体外，是机体内部新陈代谢的运输系统。在人体运动时，骨骼肌代谢增强，机体的需氧量增加，机体通过调节使心肺系统活动加强，增加摄氧量以满足运动的需要。

舞蹈训练时，人体会对心肺系统进行调节，使运动时运动肌肉的血流量增加。此时，内脏血流减少，而运动肌肉却血流增加；心率加快和每搏输出量增加；收缩压也增加，加快血液向运动肌肉流动，运输更多的氧，带走更多的代谢废物。同时，呼吸频率加快，以摄入更多的氧和呼出更多的二氧化碳。长期的舞蹈训练，人体将不断地对心肺系统进行这样的调节，于是心肺系统的结构和功能将随之发生适应性的变化。首先使心肌纤维变粗，心室心房壁增厚，心肌收缩力增强，容积增大（可容纳更多的血液），每搏血输出量增加。一般在安静时，心脏每搏输出量约为 50 毫升—70 毫升，如经常运动可达 80 毫升—100 毫升以上；骨骼肌、心肌的毛细血管增生；运动性心脏增大；呼吸肌发达起来，肺活量明显增大，肺通气量增加。一般男子肺活量为 3500 毫升 女子为 2500 毫升左右，而经常运动的男子肺活量可达 5000 毫升，女子可达 4000 毫升左右，等等。长期训练改善了心肺系统的结构和功能，同时提高了心肺系统对运动的适应水平。

图 27 儿童初期的舞蹈活动，可以帮助儿童了解自己的身体及其所处的空间。



舞蹈训练对心肺功能适应水平提高的意义是多方面的。心肺功能适应水平高的最明显益处就是减少患心脏病的危险性，降低血压和增加骨骼密度。另外，心肺功能适应水平越高，精力和体力就越充沛，不仅能完成更多的学习工作，而且不易疲劳。

人体运动离不开神经系统的调节，神经系统是机体实现快速而精确的神经调节的结构基础。长期的舞蹈训练会使人体的神经系统的结构和机能发生适应性的改善。

舞蹈训练能改善神经系统的感觉分析机能。人体在运动过程中，身体各部位所处的空间位置以及肌肉收缩活动的状况，每时每刻都发生着变化。这些变化着的信息将连续不断地以神经冲动的形式传向中枢，到达大脑皮层的运动感觉区域，产生相应的感觉，并通过中枢神经系统的分析和综合的作用，对体内外情况做出判断，据此发动、制止或修正动作。长期的运动训练能反复强化某些刺激信息，促进了人体视觉、听觉、本体感觉等各种感觉功能的提高。

舞蹈训练能够提高神经传导速度，增加神经传递介质，提高条件反射的速度与灵活性，使反应时更短（一般人为 0.4 秒以上，有锻炼者为 0.32 秒以下）完成各种动作快而准 提高神经过程的强度 大脑皮层兴奋性高，注意力集中，人体表现出的肌肉力量大和运动能力强；神经过程的兴奋性与抑制性更加均衡，中枢的协调功能很强，可以承受较大的刺激和精神压力，有效地预防各种神经性疾病；可以有效地消除因用脑过多引起的疲劳，调节人体紧张情绪和精神疲劳；改善大脑和中枢的能量供给，有效地提高神经系统的机能，促进思维与智力的发展。另外，舞蹈能够改善神经系统对躯体运动的调节，提高肢体的协调性、灵活性。

舞蹈对神经系统的改善作用比其他形式的人体运动更为有效。因为 舞蹈动作千姿百态、复杂多样 更为多变、均衡、全面和精细 是对身体各部分的全面动员和对神经系统的全面锻炼，因此，经过长期的训练，舞蹈演员一般都具有良好的感知身体空间位置的能力和敏锐的“肌肉感觉”其大脑更灵活、健全和细密 反应迅速、动作灵敏 舞蹈演员具有的良好灵敏素质就是舞蹈训练对神经系统改善的综合表现。

长期的舞蹈训练可以促进视觉、听觉、位觉、本体感觉及皮肤等感官的机能。可以提高视野的宽广度、眼肌的协调性和灵活性，促进视神经的调节机能；使听力的敏感度得到提高；位觉对应急时的空间、方位、高度和速度等感应更准确；皮肤对气候、温度、触觉和运动等方面的敏感度更高。

## 五、舞蹈美育与生长发育

上述舞蹈美育的生理学作用与意义都是舞蹈活动所具有的普遍的功能与作用。然而对于处于生长发育期的学生的舞蹈美育来讲，还具有一定的特殊意义，这主要体现在舞蹈对生长发育和智力发展的促进作用。

第一，舞蹈训练促进身体各部的生长发育。运动时，儿童新陈代谢显著增强，出现体力的消耗，产热增加，加速了解代谢，经过运动不仅异化过程加强，更重要的是在适当营养保证下，同化作用也相应加强。在正常情况下，处于生长期的儿童总是同化过程要超过异化过程，消耗增加了，积累又显著地超过消耗，因此促进了身体各部的生长发育。

图 28 模拟动物的舞蹈是儿童们喜爱的舞蹈，儿童们通过这样的舞蹈认识自然界，并与其建立起和谐的关系。



第二，舞蹈训练促进青少年身高增长。青少年正处于发育阶段，也是骨骼的生长时期。经常锻炼可增加骨的血液供给，使骨组织能得到更多的营养物质；运动能给生长骨骼的骨髓以适当刺激，促进骨的生长，使骨细胞增加，骨直径增粗，骨髓腔增大，骨密质变厚，骨重量增加。这就可能使人的身材增高，对青少年的生长发育具有十分重要的意义。舞蹈训练还可以调节人的神经和内分泌功能，刺激脑垂体分泌生长素，增加血液中雄性激素的浓度。这些都会加快儿童少年的成长发育过程。据统计调查，同样性别同年龄的儿童少年，参加舞蹈训练的比不参加舞蹈训

练的身高平均要高 4—8 厘米。由此说明了长期系统的舞蹈训练对人的身高增长的促进作用。

第三，舞蹈训练促进骨质增强。长期的运动训练可以使骨质增强。研究报道，X 线显示，跳跃运动员下肢骨明显增粗，芭蕾舞演员第一、第二、第三跖骨骨密质明显增厚，跳舞年限越长，厚度越大。可见训练能改变骨质的结构，使承重能力增强。

## 第二节 · 舞蹈美育的生理学原理

舞蹈美育使人们在获得舞蹈技能、体验舞蹈魅力的同时，得到了身心健康、身体素质以及身体机能的提高。但是，舞蹈训练带来的良性身体效应都是建立在科学训练的基础之上的，如果缺乏科学地盲目训练，违反生理学的原则，不但得不到预期的训练效果，甚至适得其反。因此，舞蹈教学和训练必须以科学理论为依据，遵循人体运动的规律，合理组织和安排教学和训练。

### 一、舞蹈美育的生理学原则

舞蹈美育虽然具有其自身的特点与规律，但作为人体的一种运动形式，同样遵循一定的人体运动规律。舞蹈教学训练必须遵循这一规律，并应坚持以下几项基本原则。

#### （一）全面性原则

全面性原则是指舞蹈训练过程中，运用多种内容、方法和手段，统筹兼顾，使身体各部位、各器官系统的机能、各种身体素质和活动能力以及心理素质都得到全面均衡的发展。

全面性原则要求在舞蹈训练过程中，避免单纯侧重于某一方面的训练而忽视与其相关的其他方面。在舞蹈训练中往往出现这样的情况，注重对身体某些关节灵活性训练的同时忽视其他一些运动关节的练习；注重身体柔韧性和爆发力的训练而忽视其他一些身体素质的训练。而人体作为一个完整的系统，机体各部位、各组织器官是相互联系、相互制约的。某一方面的发达或衰退，都会影响和关联其他方面。如果安排得当，身体的形态、机能和素质就会互为促进，共同提高，处理不当，则可能

造成身体畸形发展，或突出发展部分与其他部分的差距加大，失去平衡；或落后部分牵制整体的提高，影响训练效果。例如，身体的柔韧性直接影响肌肉的力量，而肌肉力量同样影响柔韧性，只有同时发展这两种身体素质才能使之相互促进，协调发展。所以，在训练中，要注意合理安排训练内容，尽管每一个训练时期都会有主要的训练内容，但是在有所侧重的情况下，要考虑兼顾其他相关的内容，也可以采取合理搭配或交替互补的方法，力求既有重点又不失全面。例如，在进行发展柔韧性训练时，要安排一些提高肌肉力量的练习；在锻炼下肢爆发力时，安排一些腰背肌和腹肌的力量练习。如不注意舞蹈教学中的科学性，在某个时期的教学内容过分单调集中地训练了某一部分肌肉，这部分肌肉就会过分增粗，畸形发展。尤其是对青少年进行训练时，更要注意身体的全面锻炼，因为他们正处于生长发育的旺盛时期，身体的可塑性大，若不注意全面训练，久而久之会造成身体发展比例失调。

图 29 舞蹈活动能够展示  
少年儿童的个性。



## （二）适量性原则

所谓运动适量原则是指在训练中恰当合理地安排运动负荷使之既能满足训练内容及目的的需要，又符合身体的实际接受能力。

运动适量原则是身体训练中的一个极为重要的原则，这是因为所有身体练习活动，都在于使机体承受一定的负荷，造成一定的内外刺激，从

而引起相应的反应，获得训练的实效。运动负荷安排是否合理，直接影响训练效果。负荷过小，刺激不足以引起机体的加能反应，达不到训练的作用；负荷过大，机体超载负荷，不但不能增强训练效果，反而会造成损伤 损害身体。

运动负荷通常称运动量，是由运动强度、密度和持续的时间等因素所构成。运动强度也称运动负荷强度，是指运动时人体在一次或一组练习时所承受的生理负荷程度；运动密度是指单位时间内重复练习的次数。通常计算运动量和运动强度的方法，是测量运动时心率的变化情况。它是根据人体最大摄氧量的原理，即摄氧量越大，能源物质的消耗越大的原理划分强度的。对青少年学生来说，运动时心率达到 170—180 次 / 分 为大运动量 心率达到 140—160 次 / 分 是中等运动量 心率在 120 次 / 分以下，是轻微的运动量。适应运动负荷的能力，还与年龄、性别、体质和健康水平、训练内容等各种因素有关 衡量 运动负荷大小，也可根据自我感觉和恢复情况来判定。



图 30 舞蹈活动能够加强青少年之间的交流与合作。

对于非舞蹈专业的学生来讲，究竟采用怎样的训练负荷是值得认真研究的。无论从教学目的的角度还是学生的身体及运动能力的角度上

看，完全采用舞蹈专业的训练标准是不适合的，这将会出现负荷过大的情况。

### （三）超负荷原则

所谓超负荷原则，是指在训练中身体所承受的负荷要超过已适应的强度。一般情况下，经过一段时间的训练后，身体就会适应已有的运动强度，这一强度已不再对机体产生足够的刺激，只能使机体维持与巩固原有的机能水平。只有不断增加运动负荷，才能使机体所受的运动刺激增强，产生更强的反应，从而使身体机能和运动能力在现有的基础上得到不断提高。

舞蹈教师和学生 在安排训练时，必须遵守超负荷原则。可以通过增加动作练习的次数、缩短组间间歇时间、提高动作的难度和延长训练的时间等来达到超负荷的目的。例如，在发展关节和肌肉的柔韧性时，可通过增加肌肉的拉伸长度、拉伸持续的时间和加大关节活动的幅度来实现。

### （四）循序渐进原则

循序渐进原则主要是指在安排训练内容、难度、时间及负荷等方面要根据人体发展规律和超量负荷原理，有计划、有步骤地逐步提高。使人体在不断适应的同时，身体素质和能力逐步得到增强。

从运动技术的形成过程来看，学习舞蹈动作技术应该由简到繁，由易到难，逐步掌握动作技术要领。运动技能形成的生理学规律是条件反射建立过程，分为兴奋扩散、分化抑制和定型巩固 3 个阶段。兴奋扩散阶段，内抑制尚未确立，表现为动作不协调，这时尚未掌握运动技能；分化抑制阶段，内抑制逐渐发生，兴奋和抑制的分化确立，掌握了运动技能；定型巩固阶段，皮层动力定型稳定，完成动作达到自动化程度。学生要经过反复练习和实践才能达到动作的自动化，是长期练习渐进的结果。

身体运动功能的提高是一渐进适应过程，通过逐渐增加训练量，使心肺功能、肌肉力量、反应速度等得到提高。对于非舞蹈专业的学生，由于不具备舞蹈专业所需的身体和运动条件，教学训练效果的显现需要一定的过程。在安排教学训练时，内容要由简到繁，在动作要求上应由易到难，训练负荷要由小到大，逐步提高，不要急于求成。训练负荷增加太

慢会限制身体素质和技术的提高速度，而增加太快则会造成过度疲劳或引发运动损伤，影响正常的学习和生活。循序渐进原则是保证舞蹈教学训练效果的一项基本原则。

## 二、舞蹈美育与年龄特点

人的生长发育在不同的年龄阶段具有不同的生理特征与心理特征。因此，舞蹈美育应建立在对人的身心发展规律进行科学研究的基础上，应根据学生的年龄特点实施舞蹈的教学与训练，也就是说，在教学内容的选择、安排，以及教学、训练的方法和手段等方面，都必须根据不同年龄段学生的身心发展特点，视具体情况而定，尤其对于儿童少年的教育，应避免“成人化”的倾向。所以，学生身心发展特点是确定舞蹈教学训练的生理和心理依据。

### （一）小学生舞蹈美育的生理特点与依据

小学是舞蹈教育的最佳时期。因为小学生正处在生长发育旺盛时期，体内新陈代谢旺盛，身体各组织、器官的功能，智力和心理的发育都具有很大的潜力和可塑性。

在身体形态方面，小学生的身体正处于生长发育阶段，此阶段骨组织内含矿物质少，有机物和水分多，骨松质较多，而骨密质较少。故骨骼富有弹性，但坚固性差，不易骨折但易弯曲变形。由于骺软骨尚未完全骨化，进行合理的专门训练，能明显提高关节活动幅度。但负重过大，可使骨骺部损伤或过早骨化，影响身高。舞蹈教学中应注意以下几点：

1. 通过舞蹈训练，帮助学生培养正确的身体姿势。训练中注意对身体各部分的全面训练，多进行对称练习，否则易造成发育不均衡、脊柱变形等。

2. 儿童少年脊柱生理弯曲小于成人，缓冲作用较差，故不宜在坚硬的地面上反复进行跳练习，练功室内若没有木地板就不要做大量的弹跳训练，否则会对下肢骨化点产生过大和过频的刺激，易引起骨化点过早骨化或软骨损伤，影响骨的正常生长发育。在安排跳的练习时，大、中、小跳要结合起来进行，不可安排强度过大、密度过大的大跳练习。

3. 小学生不宜过多进行快节奏、大幅度、高强度的扭胯摆臀动作，

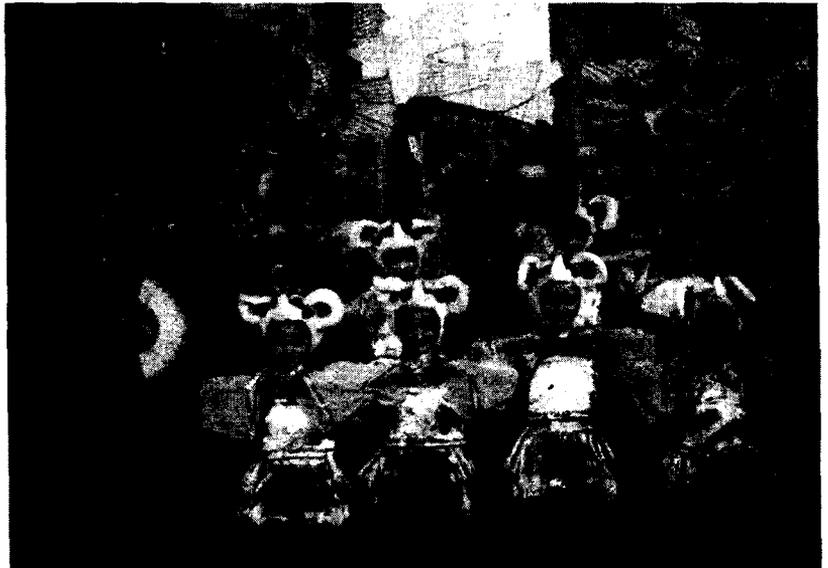
否则会影响髋部的正常发育，使得成年后髋臀部肥大而影响形体美。

4. 儿童时期关节软骨尚未完全骨化，进行合理的专门训练，能明显提高关节活动幅度。但训练量过大或不正确，则可造成关节损伤，有的可导致股骨头骨骺坏死症；有的可致股骨头变扁，股骨颈缩短，短期内不能负重与训练，影响下肢的长度。

在儿童阶段和少年的初期，以自身重量的练习为主，少安排被动性的负重力量练习。另在进行力量练习时，可以采取交替进行的方法，不同的部位交替练习，或力量和柔韧交替进行，避免局部负担过重。

小学生肌肉含水分多，蛋白质、脂肪、碳水化合物和无机盐较少，肌肉娇嫩、柔软、富有弹性，肌纤维较细，肌肉发展比骨骼慢，因而力量和耐力都较差。根据上述的这些解剖生理特点，在进行舞蹈教学和训练中，应注意以下问题：

图 31 中央电视台银河艺术团表演《猫鼠合亲》，儿童在舞蹈创造的童话世界中培养起创造力与想象力。



1. 从肌肉的生长情况看，大肌肉群的发展早于小肌肉群，因此对儿童少年的肌肉力量训练要注意发展大肌群（如腹背肌肉等）。另外，由于小肌肉群的发展相对较晚，而一些舞蹈动作技巧对小肌肉群的要求也较高，因而在发展大肌肉群的同时，也要根据需要协调小肌肉群发展，并注意肌肉的协调性和灵敏性。

2. 儿童少年的关节囊、韧带的伸展性大，关节软骨较厚，所以关节的活动范围大于成人。在这个时期，宜进行柔韧性练习，抓紧柔韧性训练，对提高这一素质特别有利。但儿童少年的关节牢固性差，容易发生关节韧带的扭伤，关节脱位等。在舞蹈教学和训练中，在发展关节柔韧性的同时，应注意发展关节周围肌肉的力量，防止软骨病及关节的损伤。

3. 在身体机能方面，儿童少年的心肌纤维较细，弹力纤维分布较少，心脏收缩力弱，血压反应不稳定，植物性神经对心脏的调节功能尚不完善。因此负荷不能过大，活动时间不宜过长。小学生胸廓狭小，肺活量较小，呼吸肌力量弱，因而呼吸深度浅、频率快，最大吸氧能力和每次心跳的吸氧量较低。因此，在教学中应教学生呼吸的方法，使学生做到呼吸与动作的正确配合。

4. 儿童少年大脑皮层中兴奋和抑制两个过程是不均衡的，兴奋过程占优势而抑制过程相对较弱，因此，兴奋过程容易扩散，做动作时，多余动作多，动作不够协调精确。活泼好动，精力充沛；易疲劳也容易恢复。因为进入状态的时间短的特点，所以安排准备活动的时间要短些，训练课的密度可以高些，但总时间不宜过长。神经细胞抑制过程不完善，尤其分化抑制能力差，因而错误动作多。儿童时期神经活动中第一信号系统占主导地位，对形象具体的信号容易建立条件反射，而第二信号系统相对较弱，抽象的语言思维能力差，分析综合能力正在发展还不完善。因而在教学中，教法上应多采用直观形象的示范动作，精讲多练，以及多采用简单易懂和形象化的语言进行讲解。内容上要生动活泼，多样化，避免单调的训练内容，还可穿插些活动性游戏，以提高学生学习的兴趣，避免产生厌倦情绪。多安排一些短暂休息，避免产生疲劳。

科学研究证明，身体素质的发展具有敏感期。7岁~10岁孩子是柔韧、灵敏素质处于自然增长率最快的时期；10岁~12岁女孩，12岁~14岁男孩是速度、耐力、力量处于自然增长最快时期；在青春期前骺软骨尚未骨化，柔韧性好，可塑性强。这些都是舞蹈训练“长功”的有利因素，是训练的“黄金时期”。舞蹈训练中要抓住这些年龄段进行相应身体素质

的提高训练。另外，这一阶段的舞蹈教育应以形体训练为主，运用芭蕾和现代舞技艺中科学的训练方法，能使学生的形体发育健康、匀称、挺拔 姿态优美 气质高雅。

图 32 舞蹈活动能够陶冶  
少年儿童的情操。



## （二）中学生舞蹈美育的生理特点与依据

初中学生正处于身体发育的第二高峰阶段，此阶段在生理上发生急剧变化。男生在 12 岁~13 岁 女生在 11 岁~12 岁时是生长发育的“突增期”此时身体形态、身体机能、运动能力都得到迅速发展。此时期初中生的性成熟过程已经开始，并由此引起了形态、机能和心理上的改变过程。

身体形态方面 初中生的身高、体重、胸围、肩宽、脊柱、骨盆都在迅速增长。尤其进入青春期后，下肢的长势达到最快阶段，这就成为决定高矮的关键时期。由于下肢增长加快，增大了下肢在身高中的比例，这对扩展活动范围，增强活动力，起着关键性作用。在 11 岁~16 岁时期内 脊柱的增长速度较慢 在 14 岁左右，脊柱之间还充满着软骨，容易因不正确的身体姿势，或身体的一侧长期处于紧张状态，或身体负重过大等造成弯曲变形。根据研究证明，人在 11 岁~15 岁之间其正确的身体姿势容易受到破坏。由于身体迅速的生长，使中枢神经系统不能立即适应这一急剧的变化，致使机体内部或机体与环境之间暂时失去了平衡，

给人以动作不灵活、不协调或笨拙的感觉。

身体机能方面 初中学生的心肺功能、肌肉力量、神经系统等均有较大的发展变化。但由于血管的增长速度跟不上心肺机能提高的需要，所以往往发生机能性障碍 表现为心跳加快 血压上升、头痛、容易疲劳等。初中学生的肌肉生长速度落后于骨骼，还处于纵向生长时期，肌肉横断面积小，肌纤维较细，肌肉收缩的有效成分少。因此少年的肌肉收缩力量不如成年，肌肉的伸展性和弹性也比成年人差，肌肉工作耐久力差，易疲劳，但恢复比成人快。初中学生的神经系统，特别是大脑皮层发生了巨大变化。脑的重量已接近成人，脑神经纤维变粗、增长，分枝增多，神经纤维髓鞘化；脑神经细胞的分化机能达到了成人水平。建立暂时神经联系的机能已相当完善，第二信号系统已经起主导作用，这就为初中生抽象逻辑思维的发展奠定了生理基础。

性征方面，初中生已开始性成熟，性成熟引起了身体外部一些生理变化，出现了第二性征。生理上的变化，影响着心理上的变化，突出的表现是“成熟感”的产生和性意识的觉醒。

高中学生一般处于青年初期或学龄晚期。在这一时期，无论生理上还是心理上都处在趋于成熟，但尚未成熟阶段。

身体形态方面 高中生的身高、体重、胸围等已经接近成人，骨骼已基本骨化，骨组织内有机物和水分减少，无机盐增多，骨骼较坚固，能承受较大的运动负荷，但关节的灵活性不如儿童少年。

身体机能方面，高中生的心肺功能大大增强。心脏容积和收缩力增加，肺活量也增大。肌肉主要向横向发展，弹性和伸展性增强，力量明显增大。约在身高停止增长一年左右，肌肉力量便达到正常成年人的水平。所以，15岁~18岁是进行肌肉力量和耐力训练的最佳时期。

高中生的神经系统已经发育完全，大脑的结构和机能已达到成人水平。兴奋与抑制过程基本平衡，第二信号系统起着主要调节作用。但神经联系的复杂化和大脑工作机能仍在日趋完善。

性征方面，性机能发育基本成熟，在体态上表现出明显的两性差异。青年初期是人一生中精力最旺盛的时期，在全面发展身体素质的基础上，应加强力量和耐力的训练，在掌握动作技术上可以逐步提高要求。

### （三）大学生舞蹈美育的生理特点与依据

我国大学生年龄阶段一般在 17 岁至 22 岁之间，处于青春发育中、晚期，他们的身心发展特点不同于儿童、少年或青春发育早期，也不同于成年人。他们的身体形态、机能、代谢功能等发展已日趋完善和成熟，整个机体具有旺盛的机能、蓬勃的朝气，能承受较大的运动负荷，能较好地适应外部环境的变化。

身体形态方面，该阶段机体进入青春期后 2~3 年内，人体身高以较快的速度增长 女子在 17 岁 男子在 19 岁 增长的速度才日趋缓慢 直至完成骨化而终止。体重一般是男生 20 岁、女生 18 岁才趋于稳定。其他有关指标，如胸围、头围、肩宽，骨盆宽等生长指标均日趋徐缓。由于大学生年龄阶段已处在青春后期，身体形态发展虽已不断完善，但仍保留青春期的一些特点，即发展的不平衡性和不稳定性，因此仍应重视训练的全面性。

大学生年龄阶段 肺脏的横径和纵径都继续增加 肺泡体积也随之增加 男生尤为显著。由于呼吸肌增强 频率减慢 深度加大 肺活量增大，呼吸系统发育日益完善。我国男大学生的肺活量一般为 3800 毫升 ~ 4400 毫升，女大学生一般为 2700 毫升 ~ 3100 毫升。

青春期生殖器官在脑垂体分泌的促性腺激素的作用下迅速发育，并分泌性激素。性激素促使性器官发育成熟，出现第二性征，男性体格魁梧 女性体态丰满。

大学生年龄阶段，身体发育日趋完善，心缩力量增强，收缩压增高。这个时期可以承受一定的运动负荷，但强度不宜过大。舞蹈训练中应按照循序渐进的原则，逐渐增加训练的强度，加大动作的难度，延长训练的时间。

在身体机能方面 此阶段人的第二信号系统已有相当发展 第一和第二信号系统的活动相互关系更为完善，分析与综合能力显著提高。由于神经过程灵活性高，神经细胞物质代谢机能旺盛，易出现疲劳，但恢复较快。脑细胞内部的结构和机能的复杂化过程迅速发展，致使大脑皮层的发育状况，在一定程度上呈现出一种飞跃状态，这为发展思维创造了良好的物质基础。根据这一特点，在高校舞蹈教学中，应采用启发式与比

较法，在传授动作技术的同时，既要讲清动作的要领，又要介绍动作产生的原理与机制，并引导学生主动分析与总结提高动作技术效果的方法。

### 三、舞蹈损伤的预防

舞蹈训练过程中，如果不注意对身体的保护，忽视一些可能引起损伤的因素，就可能发生损伤。对于舞蹈损伤问题，预防是关键。因此，了解舞蹈损伤的原因以及如何预防损伤，对于教师和学生降低教学和训练中的损伤发生率是非常必要的。要做好损伤的预防，在舞蹈教学和训练中应掌握以下几个原则：

#### （一）严格遵守舞蹈训练的生理学原则

舞蹈训练应遵守全面性原则、循序渐进原则和适量性原则。目前最易犯的的错误就是不顾年龄、身体状况和训练程度，而采取千篇一律的训练。教学中教师应因材施教，科学训练。要了解学生个体差异，了解每个学生的形体结构 接受能力、反应快慢、动作巧拙、心理因素、身体素质及能力、潜力以及受伤情况等。如接受能力差 要循循善诱 如力度较差，可多做力度训练——蹲、踢及回腰动作等 如软度较差 可多做下腰、劈叉等增加软度的动作。不能按一个模式训练，不能按一种规格要求学生，否则可能有的尚有潜力，有的又不胜负荷，后者势必容易发生损伤。每个人的运动量极限是不同的，根据学生体质，授课的运动量应以不过度疲劳，不生扳硬压为好。不要求学员做力所不及的动作，以免发生损伤。

#### （二）教师要掌握学生的生理特点

在不同的时期，人体的生理机能不同，因此应根据青少年生理特点进行教学和训练。青少年时期，人体的关节软骨尚未骨化，关节活动幅度有一定的可塑性，早期宜做灵活性、灵敏度的训练，可适当加强弯腰压腿、开胯等训练，以增加髋关节的柔韧性与外开性。既要抓住学员 15 岁左右肌肉发育迅速 肌力增强 正是技术训练全面“开法儿”大力发展技术与能力的黄金时期，又要合理运用身体，注意在骨骺尚未骨化期间，不宜安排学员过多的上肢支撑练习（以避免引起桡骨远端和肱骨小头骨骺炎）跳跃训练 量过大可导致髌骨劳损）以确保既出功又防伤。

#### （三）搞好身体素质的训练

在舞蹈美育教学中，由于考虑到教学对象不同于专业舞蹈学员，往

往往在注重动作和表演的同时而忽视身体素质的训练。良好的身体素质是舞蹈训练与表演顺利进行的保证，如果不抓好身体素质的训练，会使学生在舞蹈训练中容易受伤。有了足够的肌肉力量、平衡能力、爆发力、耐力、神经肌肉的协调性、关节的柔韧性及良好的心肺功能等良好的素质条件，就能降低运动损伤的发生率及其严重程度。如关节周围肌肉力量好，除能较轻松地完成动作外，还能增加关节的稳定性，防止关节损伤。关节周围的肌肉、韧带弹性好，是完成大幅度动作的保证。平衡能力是教学训练和表演比赛中防伤的重要条件。肌肉耐力、心血管及呼吸系统的耐力好则能推迟疲劳，就不易受伤。因此这些素质训练搞得越好，就可以有效地防止损伤。

#### （四）做好医务监督和自我监督工作

人体在疲劳、疾病、恐惧及心理状态不良等情况下，容易发生损伤。所以，教师应该注意了解学生的身体状态，观察学生在舞蹈活动中的表现和心理状态，及时调整他们的运动量和训练内容。学生应及时将自身的不良感觉告知教师，对自己出现的一些不良反应，要找出原因，及时进行训练的调整或对可能的后果进行处理，避免损伤的发生。另外要及时消除肌肉僵硬和酸痛。常说的肌肉酸痛、僵硬和痉挛，并出现条索（延迟性肌肉酸痛）往往是肌肉急慢性损伤的前兆，处理不好必然造成肌肉损伤及有关牵拉组织损伤。适宜的静力牵拉伸展、按摩放松、针灸或冰疗都可有效地消除肌肉酸痛。

#### （五）做好准备活动与收整活动

准备活动和收整活动具有一定的意义，是舞蹈教学训练顺利进行和提高效果的重要保证。每次训练课应由准备活动、基本训练和收整活动三个部分组成。

准备活动具有一定的生理意义。首先，准备活动提高中枢神经系统的兴奋性。使中枢神经系统与各器官系统建立起适宜的兴奋性和机能活动性，使机体尽快进入运动状态。其次，准备活动可以克服内脏器官的生理惰性。特别是心血管系统和呼吸系统的机能活动，在短时间内不可能适应剧烈的身体活动，只有通过准备活动才能调节和克服这种生理惰性。再次，准备活动可使关节囊、韧带、肌肉松弛和关节囊滑液分泌增

多 使关节灵活 运动幅度大 肌肉的弹性和伸展性提高 以免关节僵硬、动作不协调而发生损伤。尤其是寒冷天气，准备活动不够，关节未活动开就压腿、踢腿，容易拉伤坐骨结节及大腿内后侧肌群。在起跳时常常拉伤未活动的跟腱。如反复拉伤或骤然起跳，爆发力大，甚至可造成跟腱断裂。所以，做准备活动可以使机体的功能处于最佳状态，可以预防损伤，是进行舞蹈训练必须遵守的生理原则。

收整活动同样重要。在舞蹈训练后，尤其是强度较大的训练，机体从剧烈运动到安静需要有一个缓冲过程，即必须做整理活动。因为机体在剧烈运动时，心脏跳动很快，中枢神经系统高度紧张，肌肉的紧张度也很高，呼吸系统在尽最大能力工作。如果机体突然停止运动，由于肌肉失去运动中收缩与放松的工作过程，突然造成被动的紧张，特别是对下肢静脉血的挤压作用停止，大量静脉血集中停留在下肢肌肉中，造成返回心脏的血量减少，一时间出现脑部贫血和严重缺氧，血压下降，呼吸短促 造成恶心、呕吐 面色苍白、心慌 甚至是晕倒等症状。另外 在激烈舞蹈之后，肌肉、韧带等软组织会出现收缩反射。为了避免软组织挛缩，保持关节灵活和肌肉的柔韧性，最好在训练结束时增加收整活动。芭蕾舞课结束前经常作“*port de bras*”——收整性的组合，拉伸脊柱和下肢，就是这个道理。静力牵拉伸展练习等是积极性休息恢复手段，也是消除疲劳和肌肉僵硬酸痛的有效手段，对预防各种急慢性损伤都至关重要，训练后应做一点静力拉伸运动，这很有益处。运动后的整理活动并非可有可无，为了身体的健康与安全，整理活动是必不可少的。

#### （六）注意训练的科学性

舞蹈训练应遵从于人体运动科学，否则，必然会导致对身体的伤害。训练不科学、动作不正确是舞蹈损伤发生的主要原因。舞蹈教师在教学和训练中应严格按照动作的规范与要求进行，并及时发现与纠正学生的错误动作。譬如在动作运动的轨迹、力度、速度、角度、幅度上反映出来的偏差，教师应及时通过向学生讲解与分析这些偏差反映出的“征兆”，引导学生注意纠正这些不科学和错误的动作，以防患于未然。下面让我们对舞蹈训练中一些常见错误进行分析，提供教师与舞者参考。

1. 髋关节开度不好，错误地以双足外旋来维持训练。

(1) 髌关节开度不好，大腿外旋不够，如错误地以足外旋代偿，足外开超越了髌关节、膝关节的连线。在这种情况下，如长时间训练与跳跃，容易造成足三角韧带松弛与拉伤，并会导致足舟骨下降向内凸出（倒足）肿痛 还可致踝关节松弛、乏力或发生损伤。

(2) 髌关节开度不够，髌关节、膝关节、踝关节未在同一条直线上。在舞蹈连续跳跃落地时，常会出现双膝向前跪向前内划圈的征兆，当连续跳落、连续内划，次数一多，容易损伤膝关节内侧副韧带。由于此韧带与内侧半月板相连，时间一长又易波及内侧半月板损伤。

#### 2. 踝关节松弛或伤痛未愈仍坚持训练。

(1) 如学员中有在连续“小跳”动作跳起时，双踝关节松弛，双足抖动，常在跳跃落地时足踝乏力、失控，落地不稳，在做双起单落的空转等动作中，容易扭伤踝内侧副韧带。

(2) 踝关节松弛，立足尖不直，重心后移，在做挥鞭转等向外旋转的动作中 动作不协调 容易造成足部内翻 损伤踝外侧副韧带。

3. 跖趾关节、趾趾关节背伸功能差，达不到足背垂直于地面时，勉强立足尖训练，容易发生足底筋膜韧带的损伤。

#### 4. 跳、转、翻等动作不规范。

(1) 在做大跳等单腿落地时，未按足趾、足掌、足跟顺序，并及时地用膝部的下蹲缓冲落地时，地面反作用力可挫伤腰骶关节，如髌、膝、踝关节未在同一条直线上落地时，外侧半月板可被股骨外髌与胫骨外髌挤压损伤 内侧半月板与内侧副韧带相连 活动度小 常可被撕裂。

(2) 在做转类动作时，身体动作不协调，身体转速过快，小腿转速不够，造成屈膝过程中小腿先旋内再旋外，容易损伤膝外侧副韧带及前交叉韧带。再如旋转变身动作，未以胸椎带动腰椎转变，由于腰椎结构具有旋转范围小的特点，又容易发生腰部损伤。

(3) 托举动作失误。托举者未按双手掌捧托舞伴，并借身体整体力量向上举起的方法操作，而是用双手提或抓起舞伴，再急速翻腕向上举，托举者双腕势难承受舞伴的体重及瞬时翻腕向上的重力，既托举不好，又会造成腕桡侧韧带拉伤或尺侧腕关节挤压伤。又如托举者未下蹲而躯干前屈，成为弯腰屈髌伸膝的不正确的托举姿态，当骶棘肌肌力不足

的情况下托举，骶髂关节部肌肉韧带易被拉伤，如用力过猛，舞伴又重，还可导致腰椎间盘膨出。

(4) 如臀部过分地夹紧、收缩，超越了臀部的正确倾斜度，造成躯干前倾，使人体脊柱自然弯曲受到影响，使得脊柱僵化而失去承受震荡的功能，下背部容易受到损伤。又如臀部过分地向前吸，破坏了骨盆的自然角度，使身阵的重量不能正常地通过髋关节而传至双腿，使上体的重量压在骶骨上，这种压力，又可导致腰骶关节劳损，使一个良好的机体丧失能力。

### 第三节·舞蹈美育的生理测量与评价

舞蹈美育的生理学测量与评价，是运用生理学的手段与方法，对舞蹈教学和训练中的各种生理学影响因素进行测量与评价。它为调控舞蹈教学和训练过程以及与身体运动相关的诸因素，提供各种测量和评价的基础理论与手段方法，有着较大的实践运用价值。舞蹈教学和训练中的各种因素，主要是以人的身体能力为基础，通过各种与运动有关的生理现象而表现出来的。表现形式包括人体形态结构、机能水平、运动素质与能力、心理特征等。因此，科学而有效地测量与评价这些因素，获取有价值的信息，是检查、调控舞蹈教学训练效果所不可缺少的重要手段。

#### 一、舞蹈美育测量与评价体系的建立

舞蹈美育测量与评价工作是促使舞蹈教学与训练科学有效的保证性措施。它的目的在于指导教师选择科学有效的教学、训练方法，检查教学、训练的效果，调控教学、训练过程，从而更好地实现舞蹈美育的目标。

##### (一) 舞蹈美育测量与评价的目的与意义

首先，舞蹈美育测量与评价有助于选择科学有效的教学、训练方法。如果要设计一个高质量教学计划并有效地对学生进行教学，那么教师就必须掌握大量的有关学生的信息。教师了解关于学生的情况越多，那么就能更好地设计和实施一个有效的教学、训练计划。利用舞蹈测量与评价的方法和手段就可以收集到很多必要的、可靠的信息资料，

所收集和掌握的有关数据资料越多，教师们决策的客观性就越强，就越符合学生的个体情况，可突出教学、训练的针对性，从而最大限度地提高教学和训练效果。例如，不同的学生之间存在一定的个体差异，这一差异会在教学和训练过程中，通过一些生理现象表现出来，通过生理指标的测量与评价，能够客观地反映出这些差异。教师可以根据测量与评价的所得信息，制定合理的、有针对性的计划，避免不分对象千篇一律的训练问题。

图 33 在军营中开展舞蹈活动,有益于士兵的身心协调与健康。



其次，有助于检查与评价教学训练的效果。运动会对人体产生一定的影响，即所谓的身体效应。在运动过程中，人体会发生一系列的生理生化变化，经过一段时间的舞蹈训练后，训练对人体的作用会以一些生理指标的变化情况客观地反映出来。人们可以通过这些生理指标的变

化情况，来检查舞蹈训练中的问题，评价效果的好与坏。

再次 有助于调控教学、训练过程 更好地实现其目标。在教学训练计划实施的各个阶段，教师可以根据需要，对学生进行一些生理指标的测量，及时了解学生在该阶段的生理变化，分析训练的效果，以便及时调整或改变教学训练手段，重新选择合适的内容。这对教师积极主动地控制教学训练计划的实施，改善教学训练过程，具有一定的意义。

## （二）建立舞蹈生理学测量与评价体系的原则

如何建立舞蹈生理学测量与评价体系，关系到舞蹈测量与评价工作的成败，影响对舞蹈教学训练的检查 and 评价的有效性和科学性。因此，建立舞蹈生理学测量与评价体系时必须认真遵循以下基本原则：首先，要充分体现可靠性、有效性和客观性，这也是任何测量与评价都要遵守的一项基本原则。其次，要考虑其实用性。舞蹈不同于其他形式的人体运动，在训练目的、内容、方法等方面都与其他运动有所不同，而正是这些差异使其对人体产生的作用与影响具有其本身的特性，而这些差异会通过一些具体生理指标的特点显示出来。因此，我们不能完全照搬其他运动的测量与评价体系，而是应根据舞蹈本身的身体效应特点来建立一个完全符合舞蹈实际需要的指标体系。再次，要考虑其可操作性。此套测量体系只是用于舞蹈美育，那么就要考虑舞蹈美育教学的实际情况以及目前各院校的测量条件，在测量指标及其测量方法的选择上避免选用需要复杂仪器设备和有专业技术手段要求的内容，体现其简便易行的特点。根据以上基本原则，舞蹈测量与评价体系应主要以身体形态、生理机能和身体素质三个方面构成。

## （三）舞蹈生理学测量与评价的实施

在开始测量之前，首先应制定一个测量计划。测量计划包括测量对象、测量时间、测量方法、使用仪器设备，以及测量人员等。这些内容必须逐项确定，其中需要注意的是，每一次的测量时间、测量方法、使用仪器设备最好一致，测量人员以及每人负责的测量内容也应固定不变。这样可以保证减少误差并使几次测量的结果具有可比性。测量计划可以根据实际的需要而制定。

测量记录是测量与评价工作中一项重要的内容，是统计与分析研究

的基础。测量记录可以采用记录表的形式，表格主要由两部分组成，一部分是被测学生的基本情况，此项包括姓名、性别、民族、出生年月、籍贯、以往病史等；另一部分是测量情况，包括测量项目及其结果。测量中应做好记录，认真仔细避免漏记或错记，保证准确无误。

测量的最终目的在于分析与评价。对于舞蹈美育的评价，一般可采用以下三种方法：一是标准对比法，二是横向对比法，三是纵向对比法。标准对比法，是指将测量结果与相应的标准值进行比较，在此基础上进行评价的方法。例如，我们可以将某人的体重与我国成年人的体重标准进行比较，若高于这一标准值，则说明这个人的体重超标；如果大体相等，则说明符合标准。由于目前尚无舞蹈美育的测评标准，所以只能应用一些目前公认的其他相应的标准。例如，可以应用“中国学生体质与健康调研报告”中的一些结果作为参考加以对比分析。横向对比法，是指不同的个体间或不同的群体间进行比较的方法。该方法可以用于分析不同群体间，如接受不同教学训练方法的人群间某些方面的差异，据此评价教学训练方法的优劣或分析其中的问题。纵向对比法，是指比较同一个体或同一群体在不同时期一些测量结果的变化情况。通过纵向对比法可以得出某一个体或群体在某一时期的训练进展情况，从而反映出这一时期教学训练效果。以上三种方法各有不同，可以根据实际需要进行选择。

## 二、身体形态的测量与评价

身体形态测量，是定量化研究人体外部特征的重要方法，其测量获得的数据资料在舞蹈教学与科研中具有一定的实用价值，它为舞蹈教学训练提供大量的有价值的信息。

舞蹈身体形态测量是舞蹈测量中一项基本的内容。舞蹈作为一种形体表演艺术，对学习者的身体形态具有一定的要求。在舞蹈训练中，学生的形体训练是一项基本的内容。经过一段时间的训练后，学习者的身体形态会发生一定的变化，引起这一变化的原因是多方面的。其中，舞蹈训练对生长发育的影响是主要因素之一。舞蹈训练对身体发育的影响应当是积极、良性的，科学有效的训练会促进身体发育，并且这一良性身体效应会通过身体形态指标的变化显现出来。因此，它是研究舞蹈

教学训练的必不可少的方法手段。

一般的身体形态的测量内容比较多，包括体格测量、体型测量、身体成分测量和身体姿势的测量等，而且每一项测量内容又含有较多的测量指标。因此，为满足舞蹈教育的特殊要求，减少测量与评价的难度和复杂性，从中选择一些能够突出反映舞蹈教学训练效果的指标作为测量与评价的主要内容。分析舞蹈者的身体形态特征，可见舞蹈训练对身体形态的良性作用，并以此确定测量与评价舞蹈训练的身体形态指标为：身高、体重、围度（胸围、腰围、臀围、大腿围、小腿围）和身体成分。

### （一）体重

体重是描述人体横向发育的指标，是反映人体骨骼、肌肉、皮下脂肪和内脏器官综合发育状况的重量整体指标。

测量仪器：杠杆式体重计，仪器误差不超过 0.1%。

测量方法：测量前应将游码调整至零，使刻度尺呈水平位。测量时体重计应放在平坦的地面，令受试者轻上，立于秤台中央。测试者移动游码至刻度尺稳定在水平位后读数并记录，测量误差不得超过 0.1。

### （二）身高

身高是人体生长发育过程中一个反映人体骨骼发育状况、身体纵向发育水平的重要指标。身高指人体直立时头顶点至身高计底板之间的垂直距离。

测量仪器：身高坐高计（仪器误差每米不得超过 0.2 厘米）

测量方法：受试者取自然立正姿势站在底板上，两臂自然下垂，足跟靠拢，足尖分开约 30~40 度，足跟、骶骨和两肩胛间与立柱相接触，注意保持两眼水平位，测试者将水平压板下滑，轻压其头顶点，两眼与压板呈水平位读数并记录，测量误差不得超过 0.5 米。

据研究报道，一天内身高的变动在 1.5 厘米左右。清晨起床时最高，夜晚最低，因此在清晨或上午测量身高为宜。

### （三）围度

测量仪器：软带尺。

测量方法：按照各围度测量要求，选择测量参照点，用力不可过大，

将带尺水平绕行一周进行读数。测量躯干部围度时，应在呼气末进行。测量误差不超过 0.2 厘米。

1. 胸围。平静呼吸时，测试者面对受试者，双手将带尺上缘置于背部肩胛骨下角点，经腋窝水平绕至胸前，男性及未发育女性带尺置于乳头上缘，已发育女性带尺通过胸中点水平绕行一周。

2. 腰围。肋骨与髂嵴之间腰部最细处水平绕行一周的围长。

3. 大腿围。臀纹线最低点水平绕行一周的围长。

4. 小腿围。腓肠肌最粗处水平绕行一周的围长。

下面提供中国学生和舞蹈专业学员的身体形态测量结果，以便于参考比较。

表 7 中国学生身体形态指标平均值

年龄 (岁)	男 生			女 生		
	身高 cm	胸围 cm	体重 kg	身高 cm	胸围 cm	体重 kg
6	119.96	55.69	22.68	118.53	58.03	21.29
7	124.25	57.26	24.63	123.17	59.57	23.11
8	129.81	59.29	27.45	128.63	61.87	25.74
9	134.54	61.95	30.21	134.37	63.98	28.92
10	139.89	65.00	34.17	140.57	67.08	32.82
11	145.18	68.43	37.84	146.88	69.36	37.28
12	151.34	71.85	42.09	152.14	71.86	41.53
13	159.40	74.69	47.83	155.93	75.54	45.10
14	164.78	76.73	52.39	157.92	78.45	47.91
15	168.64	78.11	56.59	158.79	81.25	49.91
16	170.68	79.02	59.11	159.36	83.13	51.08
17	171.47	79.39	60.89	159.54	84.59	51.42
18	171.43	79.86	61.59	159.23	85.43	51.82
19	171.27	79.60	61.13	159.47	84.92	51.51
20	170.88	79.77	61.21	159.80	85.45	51.44
21	170.77	80.16	61.07	159.25	85.86	51.06
22	170.58	80.09	61.27	159.21	86.09	51.11
19~22	170.87	79.88	61.17	159.45	85.55	51.30

引自《中国学生体质与健康调研报告》2000年。

表 8 舞蹈女学员身体形态指标平均值

测量对象	测量结果	测量指标						
		身高 cm	体重 kg	上臂围 cm	胸围 cm	腰围 cm	臀围 cm	大腿围 cm
年         龄	10岁	139.50 ±0.99	27.60 ±0.14	8.60 ±1.22	60.60 ±0.85	51.20 ±0.28	66.55 ±0.49	38.80 ±0.00
	11岁	148.83 ±6.09	33.12 ±5.76	14.90 ±7.65	65.63 ±4.59	53.88 ±3.06	71.46 ±4.90	41.81 ±2.98
	12岁	153.39 ±5.53	36.63 ±4.67	17.54 ±5.89	68.74 ±4.30	55.13 ±3.23	75.44 ±4.48	43.74 ±3.03
	13岁	157.90 ±5.01	40.87 ±5.20	16.19 ±8.30	71.65 ±4.30	57.11 ±3.32	79.20 ±4.48	46.03 ±3.77
	14岁	161.89 ±9.13	44.88 ±5.08	15.80 ±9.20	75.06 ±4.51	59.48 ±3.32	82.52 ±4.85	48.10 ±3.34
	15岁	163.39 ±4.29	48.57 ±4.64	13.79 ±12.19	78.08 ±4.14	61.42 ±3.66	86.06 ±3.85	50.20 ±2.84
	16岁	164.35 ±4.62	50.14 ±3.97	13.41 ±11.16	79.68 ±3.73	62.52 ±2.78	87.29 ±4.28	51.17 ±2.48
	17岁	163.90 ±3.64	51.05 ±3.87	20.25 ±7.22	80.77 ±3.29	62.93 ±2.95	88.63 ±3.24	52.34 ±2.59
	18岁	164.07 ±4.72	50.64 ±3.71	22.86 ±1.19	80.62 ±2.76	62.52 ±2.58	88.30 ±3.36	52.46 ±2.23

(四) 身体成分测量与评价

身体成分不仅直接影响体型，关系到身体的外在美，而且影响动作技巧的完成和技术水平的发挥与提高，保持身体成分的合理比例极为重要。舞蹈训练会对人体的脂肪含量产生影响，因此了解体成分对于调整训练、改善体型是非常必要的。

目前，国内外有多种体成分测定方法。例如：X线的测量法、生物电阻抗法、超声法、核磁共振法、水下称重法、皮脂厚度法等等。这里主要介绍皮脂厚度法，这种方法相对较为简便易行，仪器轻便容易携带。

皮脂厚度法，是用皮褶厚度计测量身体某些部位的皮褶厚度，再计算体密度、体脂百分比、体脂重和瘦体重的方法。

测量仪器：皮褶厚度计（压强应保持在 10 克/毫米<sup>2</sup> 测量前应将校

验砝码挂于钳口，将指针调整至红色标记刻度的 15 毫米 ~25 毫米范围内。每次测试前将指针调至零点)。

测量方法：受试者自然站立，暴露测试部位。测试者选准测量点，用左手拇指和食指、中指将皮褶捏起，右手持皮褶厚度计将卡钳张开，卡在捏起部位下方约 1 厘米处，待指针停稳，立即读数并作记录。测量三次取中间值或取其中两次相同的值。测量误差不得超过 5%。以毫米为单位，取小数点后一位记录。

测量部位：

1. 臂部：肩峰与上臂后面鹰嘴连线中点。皮褶走向与肱骨平行。
2. 肩胛部 肩胛骨下角点下约 1 厘米处。皮褶走向与脊柱成 45 度角，方向斜下。
3. 腹部：脐水平线与锁骨中线相交处。皮褶走向水平。
4. 髂部：髂嵴上缘与腋中线相交处上方约 1 厘米处。皮褶走向稍向前下方。
5. 大腿部：大腿前部股骨中点处，皮褶走向与股骨平行。

计算方法：

1. 计算身体密度  $D_b$

将测得皮褶厚度数值代入体密度推算回归方程式表(见表 9)计算体密度。

表 9 由皮褶厚度推测身体密度的回归方程

年 龄	男 子	女 子
9~11 岁	$D = 1.0879 - 0.00151X_1$	$D = 1.0794 - 0.00142X_1$
12~14 岁	$D = 1.0868 - 0.00133X_1$	$D = 1.0888 - 0.00153X_1$
15~18 岁	$D = 1.0977 - 0.00146X_1$	$D = 1.0931 - 0.00160X_1$
成 人	$D = 1.0913 - 0.00116X_1$	$D = 1.0897 - 0.00133X_1$
成 人	$D = 1.0863 - 0.00176X_2$	$D = 1.0709 - 0.00105X_2$
成 人	$D = 1.0872 - 0.0020X_3$	$D = 1.0711 - 0.00164X_3$
注： $D$ ：身体密度 $X_1$ ：肩胛下角及上臂部皮褶厚度之和(mm) $X_2$ ：腹部皮褶厚度 $X_3$ ：髂部皮褶厚度		

引自《体育测量与评价》北京人民体育出版社，1995年。

2. 计算体脂百分比 (  $F\%$  )

$$F\% = (4.570/Db - 4.142) \times 100$$

3. 计算体脂重 (  $F$  )

$$F = W \times F\%$$

4. 计算瘦体重 (  $LBW$  )

$$LBW = W - F (W \text{ 为体重})$$

目前皮脂厚度检测法应用较为广泛，它适用于多种人群。而作为特种人群的舞蹈者，其身体成分具有特殊性，为提高舞蹈学员体成分测评的实用性，北京舞蹈学院科研所研究了用于舞蹈女学员的体成分测量方法，即形态指标综合法。所谓形态指标综合法，是指通过测量身高、体重、胸围、腰围、臀围和大腿围等身体形态指标，将测量结果代入相应的回归方程，就可推算出受试者的身体成分。该测定法的计算公式如下：

中国民族舞蹈专业的学生：

$$\leq 13 \text{ 岁 体脂含量} = (0.53 \times \text{体重} / \text{身高}^2 \times 10000 - 0.12 \times \text{胸围} + 0.50 \times \text{腰围} + 0.20 \times \text{臀围} + 0.24 \times \text{大腿围} - 43.83) / 100$$

$$\geq 14 \text{ 岁 体脂含量} = (0.56 \times \text{体重} / \text{身高}^2 \times 10000 - 0.08 \times \text{胸围} + 0.24 \times \text{腰围} - 0.12 \times \text{臀围} + 0.20 \times \text{大腿围} - 2.93) / 100$$

芭蕾舞专业的学生：

$$\leq 13 \text{ 岁 体脂含量} = (0.25 \times \text{体重} / \text{身高}^2 \times 10000 - 0.07 \times \text{胸围} + 0.06 \times \text{腰围} - 0.35 \times \text{臀围} + 1.09 \times \text{大腿围} - 3.69) / 100$$

$$\geq 14 \text{ 岁 体脂含量} = (0.18 \times \text{体重} / \text{身高}^2 \times 10000 + 0.01 \times \text{胸围} - 0.12 \times \text{腰围} + 0.07 \times \text{臀围} - 0.17 \times \text{大腿围} - 6.61) / 100$$

表 10 为舞蹈专业女学员体成份评定方法及评定标准。虽然是用于专业舞蹈者的方法，但对于舞蹈美育的对象亦具有一定的参考价值。

表 10 舞蹈专业女学员体成分及评定标准

专业	评定标准	年龄							
		11岁	12岁	13岁	14岁	15岁	16岁	17岁	18岁
芭蕾舞专业	A(瘦)	≤ 9.92	≤ 10.04	≤ 10.63	≤ 11.83	≤ 12.96	≤ 13.67	≤ 13.84	≤ 13.72
	B(偏瘦)	9.93 }	10.05 }	10.64 }	11.84 }	12.97 }	13.68 }	13.85 }	13.73 }
		10.51 }	11.02 }	11.40 }	13.24 }	13.87 }	14.31 }	14.67 }	15.55 }
	C(一般)	10.52 }	11.03 }	11.41 }	13.25 }	13.88 }	14.32 }	14.68 }	15.56 }
11.92 }		12.21 }	12.40 }	14.82 }	15.63 }	16.01 }	16.01 }	16.24 }	
D(偏胖)	≥ 11.93	≥ 12.22	≥ 12.41	≥ 14.83	≥ 15.64	≥ 16.02	≥ 16.02	≥ 16.25	
民族舞专业	A(瘦)	≤ 5.69	≤ 7.50	≤ 9.34	≤ 13.23	≤ 14.30	≤ 15.02	≤ 15.22	≤ 15.31
	B(偏瘦)	5.70 }	7.51 }	9.35 }	13.24 }	14.31 }	15.03 }	15.23 }	15.32 }
		7.28 }	9.38 }	11.71 }	14.28 }	15.55 }	15.93 }	16.02 }	16.14 }
	C(一般)	7.29 }	9.39 }	11.72 }	14.29 }	15.56 }	15.94 }	16.03 }	16.15 }
10.00 }		11.86 }	14.38 }	15.70 }	16.75 }	16.78 }	17.49 }	17.35 }	
D(偏胖)	≥ 10.01	≥ 11.87	≥ 14.39	≥ 15.71	≥ 16.76	≥ 16.79	≥ 17.50	≥ 17.36	

北京舞蹈学院科研所提供。

### 三、身体机能的测量与评价

身体机能是指人的整体及其组成的各系统、器官所表现的生命活动。测量这些机能的目的是阐明其机能规律、特点及其影响因素。通过对身体机能的测量，能够检查舞蹈教学训练的效果和存在的问题，从而为其提供监督和指导。对舞蹈对象的身体机能测量应选用简便易行、并能客观地反映人体的正常机能水平及比较训练前后水平的指标，根据这些获取的各种生理机能信息客观地评价舞蹈教学训练。一般来说，我们测量的重点在于与舞蹈训练紧密相关的一些身体机能如心率、肺活量等。

#### (一) 心血管机能的测量

心血管机能测量常用的方法一种是心率的测量。心率是每分钟心

脏跳动的次数。它在一定程度上反映人体心血管的机能状况，因为测量方法简单，因此常被用于评定心脏功能的方法。

人体做同样的活动如跳舞、跑步等，心血管功能好的人心率低、恢复到安静心率的速度快；反之，心率高，恢复到安静心率的速度慢。经过一段时间的训练后，运动后心率的恢复时间会缩短，训练效果好则这一变化明显，反之亦然。据此可以判断训练效果的好坏。

心率还可用于判断运动疲劳。训练后第二天的晨脉没有恢复到前一天的晨脉，则表示出现了运动疲劳，应减少训练量。另外，心率还可以确定训练强度。在一定范围内，心率与运动强度成正比。

心率的测量可采用比较简单的动脉触诊法。即以食指、中指和无名指的指腹触摸受试者腕部桡动脉搏动区，然后记录每分钟的脉搏数。

表 11 中国学生脉搏平均值

男						女							
年龄	6	7	8	9	10	11	年龄	6	7	8	9	10	11
	88.53	87.87	86.73	86.11	85.68	84.36		89.54	88.86	87.65	86.94	86.68	85.65
年龄	12	13	14	15	16	17	年龄	12	13	14	15	16	17
	83.62	82.56	81.30	80.86	79.57	79.29		84.67	83.83	83.12	82.92	82.48	81.99
年龄	18	19	20	21	22	19~22	年龄	18	19	20	21	22	19~22
	79.20	76.74	77.00	77.25	77.56	77.12		81.50	78.22	78.54	78.97	78.79	78.61

引自《中国学生体质与健康调研报告》2000年。

心血管机能测量常用的方法另一种是台阶测验。测试心血管功能一般采用定量负荷的方法，静态心率、运动后即时心率和恢复期心率均是心血管机能的指征，这些指征可经训练而改善。台阶试验就是其中的一种有效的方法。

测量仪器 台阶(高 50 厘米左右)秒表、节拍器。

测量方法：先测受试者运动前的脉率，然后让受试者每分钟以 30 次的频率上下台阶，运动至 3 分钟时发“停、坐下、测脉”口令后 5 秒钟，开始测 10 秒钟脉率。再测运动停止后第二、第三和第四分钟的开始 10 秒钟的脉率。

台阶试验评价心血管功能，可以将每次的测试结果填入图表，通过比较训练前后的台阶试验中心率的反应情况进行评价。一般地，训练后静止心率、运动后即时心率和恢复期心率均应有所下降，而且下降越大，恢复期越短，说明心血管机能提高得越快，即训练的效果越好。

## （二）呼吸机能的测量

人体为了维持正常的新陈代谢，就必须不断地从外界摄取氧气，并不断地将体内的代谢产物二氧化碳排出体外，肺就是完成这一任务的器官。通过肺的活动，人体不断地同大气进行气体交换。人体需氧量取决于生理机能状态，运动强度增大时需氧量相应改变。安静时，每分需氧量为 200~300 毫升，剧烈运动时每分需氧量可以增加 200 倍以上。

人的呼吸机能各不相同，训练会提高这一功能，呼吸机能的测量不仅可以评价人体的机能，还能够以此评价训练的效果。肺活量在一定程度上可以反映呼吸机能水平，而且肺活量的测量相对其他呼吸机能的测量方法较为简便易行，因此常作为评价呼吸机能的常用指标。肺活量测量是指肺的静态气量，是与呼吸深度有关、不受时间限制的肺充气或排气的容量。肺活量主要提示呼吸机能的潜力。

测量仪器 单浮筒式肺活量计 (0~7000 毫升)

测量方法：受试者面对肺活量计取站立姿势，将浮筒刻度调到零位后，令受试者预先做 1~2 次扩胸或深呼吸的准备动作，然后手握住吹气嘴，做最大吸气，尽量补吸气后，口嘴对准肺活量计做最大的呼气。呼气时不宜过猛，也不要过慢，掌握适中，直至不能再呼气时为止。此时测试者立即关闭气口的开关，待浮筒平稳后，读肺活量计上的数值并做记录，每人测量 3 次，每次间隔 15 秒钟，3 次测量均应做记录，取最佳一次作为测量值（单位毫升），测量误差不得超过 200 毫升。

## 四、身体素质的测量与评价

身体素质是指人体在运动中所表现出的速度、力量、耐力、灵敏及柔韧等方面的机能能力。这种能力不仅与个体解剖、生理特点有关，而且与训练程度也密切相关，它是掌握动作技术、提高技术水平的基础。良好的身体素质是舞蹈活动的基础，是学习与掌握舞蹈动作技巧以及提高技术水平的前提，亦是舞蹈美育达到的目的之一。

身体素质的测量与评价，在舞蹈教学训练中具有重要的意义和作用。经过长期系统的训练，身体素质将发生相应的变化和提。它可以了解学生身体素质的发展情况，诊断与评价学生身体素质水平；同时可以预测学生的舞蹈运动能力，为人才发展的方向选择提供依据；另外，通过它可以评价舞蹈教学与训练的效果，为改进和提高教学训练效果提供科学的依据。

表 12 中国汉族学生肺活量百分数位评价表(毫升)

年 龄 (岁)	评 价 等 级					
	下等	中下等	中等	中上等	上等	
男           生	7	990 以下	1000~1150	1160~1500	1510~1700	1710 以上
	8	1110 以下	1120~1290	1300~1700	1710~1880	1890 以上
	9	1270 以下	1280~1450	1460~1880	1890~2090	2100 以上
	10	1410 以下	1420~1590	1600~2060	2070~2280	2290 以上
	11	1550 以下	1560~1750	1760~2240	2250~2480	2490 以上
	12	1690 以下	1700~1910	1920~2440	2450~2710	2750 以上
	13	1950 以下	1960~2190	2200~2900	2910~3300	3310 以上
	14	2190 以下	2200~2510	2520~3340	3950~2760	3770 以上
	15	2530 以下	2540~2890	2900~3760	2770~4460	4170 以上
	16	2950 以下	2960~3290	3300~4100	4110~4480	4490 以上
17	3190 以下	3200~3490	3500~4300	4310~4700	4710 以上	
18	3290 以下	3300~3610	3620~4400	4410~4800	4810 以上	
19~20	3490 以下	3500~43790	3800~4600	4610~45000	5010 以上	
女           生	7	890 以下	990~1030	1040~1380	1390~1540	1550 以上
	8	990 以下	1000~1150	1160~1520	1530~1700	1710 以上
	9	1130 以下	1140~1290	1300~1700	1710~1900	1910 以上
	10	1270 以下	1280~1450	1460~1900	1910~2100	2110 以上
	11	1410 以下	1420~1610	1620~2120	2130~2380	2390 以上
	12	1550 以下	1560~1790	1800~2340	2350~2600	2610 以上
	13	1830 以下	1840~2090	2100~2620	2630~2900	2910 以上
	14	1990 以下	2000~2230	2240~2800	2810~3060	3070 以上
	15	2090 以下	2100~2330	2340~2900	2910~3200	3210 以上
	16	2190 以下	2200~2436	2440~3000	3010~3300	3310 以上
17	2270 以下	2280~2490	2500~3100	3110~3360	3370 以上	
18	2290 以下	2300~2530	2540~3100	3110~3400	3410 以上	
19~20	2410 以下	2420~2050	2660~3200	3210~3500	3510 以上	

引自《体育测量与评价》北京人民体育出版社 1995 年。

作为评价舞蹈教学与训练的身体素质的测量与评价，应该突出体现舞蹈教学训练的特点，即选择具有舞蹈训练特殊性的一些指标项作为测量与评价指标。下面重点介绍这些内容的测量与评价方法。

### （一）柔韧素质的测量与评价

柔韧素质即舞蹈中常说的软开度，它是指人体关节活动幅度的大小以及跨过关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤及其他组织的弹性和伸展能力。关节的活动幅度主要取决于关节本身的装置结构，跨过关节的肌肉、肌腱、韧带等软组织的伸展性，则主要通过合理的训练获得。舞蹈活动对柔韧素质有很高的要求，发展柔韧素质不仅可以加大动作幅度，使动作更加优美、协调，而且能加大动作力量，减少受伤的可能性。柔韧素质是舞蹈训练的重要内容，也是舞蹈对人体作用效果最为明显的项目，因此成为舞蹈测量与评价的重要内容。

以下各方法适用于大、中、小学男女生。

#### 1. 脊柱伸展的能力的测量。该项测量采用“后屈体造桥”的方法。

测量用具：挠度测量尺。

测量方法：首先测量受试者的脐高（脐点至足底之距），然后测试桥高。令受试者仰卧于地，两手分开与肩同宽，双掌在颈部两侧反撑，屈膝，两腿分开与肩同宽。手足同时用力，缓慢地撑起身体，头后仰，手足尽量靠近肘、膝关节应尽可能伸直使身体呈弓状（桥状），测试者置尺的零端于地，当受试者将身体撑起至最高点时，迅速上移引尺至其背弓最高点为止。测 2~3 次，记录量尺的读数（厘米）。用脐高减去最大桥高值取其差为成绩（成绩 = 脐高 - 桥高）。桥高愈接近脐高，说明受试者的脊柱伸展的能力愈好。

#### 2. 肩部柔韧性的测量与评价。该项测量采用转肩的方法。

测量用具：2米长的皮尺。

测量方法：首先，测量受试者肩宽。然后令受试者直立，两手正捏皮尺（左手虎口与尺的零端处对齐），两臂同时上抬，逐渐绕至体后。当两臂后绕时，若感觉所握的尺距太窄，右手可向尺的外侧滑动直至刚好能使两臂绕到体后的位置，然后再由体后绕至体前（仍然握着尺）。要求两臂保持在同一平面上，直臂、身体不得扭动，不得提足跟。测 2~3 次，记

录右手虎口握尺处的读数（厘米）。用两手握距的最大值减去肩宽，取其差为成绩  $\text{成绩} = \text{握距} - \text{肩宽}$ 。差值越小，说明受试者的肩部的伸展能力愈好。

### 3. 两腿伸展能力的测量与评价。

测量用具：挠度测量尺。

#### (1) 前后伸展能力的测量。

测量方法：受试者由前后分腿站立开始，两腿滑落成前后分腿坐姿，两臂侧平举。测试者在其体后，置尺的零端于地。当受试者臀部下落至最低点时，迅速上移引尺直至触及两腿分叉处。要求两腿保持伸直，与躯干必须在同一垂直面上，下滑时不得弹振，测 2~3 次，记录量尺的读数（厘米）。取最大值为成绩。

#### (2) 左右伸展能力的测量

测量方法：受试者由左右分腿立姿开始，然后，两腿向左右滑落成左右分腿坐姿，两臂侧平举。其余测量方法同前。

### 3. 坐位体前屈的测量。

用于测量受试者髋、背弯屈以及腘肌伸展的能力。

测量用具：挠度测量尺。

测量方法：首先在地上画一条长 50 厘米的基准线，使挠度尺的 38 厘米处与基准线重叠。让受试者直腿坐于地上，双足跟（赤足）置于基准线后，两脚相距 15 厘米。由一同伴在受试者体侧按压其双膝，令受试者上体前屈，同时向前伸臂，用两手中指端一起向前推动引尺，直至不能前移为止。测验时，上体不得左右摆动或前后弹振，双手不得离开引尺。测 2~3 次，记录量尺的读数（厘米）。

## (二) 力量素质的测量与评价

肌肉力量是掌握舞蹈动作和技巧，提高技术水平的重要基础，因此成为舞蹈基本功训练的一项重要内容，也是舞蹈测量与评价的重要内容。

1. 腹部肌肉力量的测量。腹部肌肉力量的测量一般采用仰卧起坐的方法。该方法较为简单。在做仰卧起坐时，主要是腹肌在起作用，髋部肌肉也参与了工作，因此这种测试既评价了腹肌的耐力，也反映了髋部肌肉的耐力。由于女生这两部分肌肉的力量和耐力与其某些生理功

能有密切的联系，因此仰卧起坐更适用于女生的测量。

2. 腿部爆发力的测量。主要采用纵跳的测量方法。用于测量受试者垂直向上跳跃时腿部肌肉快速收缩的力量，即弹跳力。

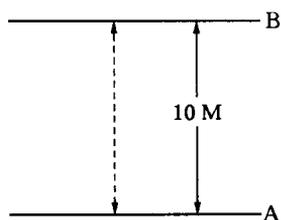
测量用具 纵跳测量板(标有刻度 安置于墙上)、钢卷尺(或皮尺)、白粉末。

测量方法：受试者右手中指沾些白粉末，身体直立右侧靠墙，右臂上举，手伸直。先测其原地摸高的高度，然后令受试者离墙 20 厘米 用力跳起摸高。测试者丈量其手触点上缘的高度，记录丈量的读数(厘米)。测 3 次。用最大值减去原地摸高值为测量成绩。

### (三) 灵敏性的测量与评价

1. 折返跑。测量受试者在快跑中急停、急起和快速转体变换动作方向的能力。

图 34 折回跑测验



测量用具 平坦专用场地(图 34)、皮尺、秒表、粉笔、哨子。

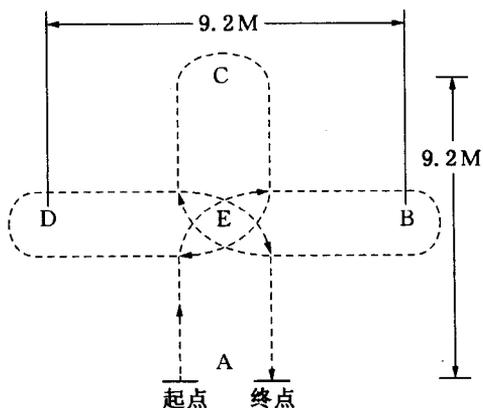
测量方法：受试者站立于 A 线后 听到信号即向 B 线快跑。然后往返于 A、B 线之间 依次用手触摸 A、B 线，触线后迅速转体 变向快跑 最后 10 米直接向 A 线冲刺。测 2~

3 次 记录完成测验的时间(秒)，取最佳成绩。

2. 十字变向跑。测量受试者在快跑中迅速变换身体方向的能力。

测量用具 平坦场地(图 35)、5 个座地标杆、秒表、哨子、粉笔、皮尺。

图 35 十字变向跑测验



测量方法 受试者站在起点线后 听信号即开始快跑 经 E 杆后依次绕过 B、C、D 杆。每绕一杆都必须经过 E 杆 绕杆时均向右侧变向。最后一次经 E 杆后 应全速冲刺。测 2~3 次 记录完成测验的时间(秒) 取最佳成绩。

总之，了解与认识人体，遵从生命及人体运动的规律，是科学有效地进行舞蹈活动的保障。只有了解人的身心发展的规律，掌握人体运动的原理与机制，运用人体运动的规律，才能更好地“利用人体”实现舞蹈活动 更好地“开发人体”挖掘人体运动潜能 提高教学训练的效果 才能在“尊重身体”的前提下“促进身体”真正发挥舞蹈作用于人的生理和心理的特殊功效。

(图 34 和图 35 引自《体育测量与评价》北京人民体育出版社,1995 年。)

### 第三章 · 舞蹈美育与心理发展

以舞蹈训练实现人的心理健康教育 其原理是 以身心和谐的教育促进心理发展 通过感觉器官及其动作的训练促进心理发展 通过全脑教育的完善促进心理发展 以良好的动作习惯促进健康心理发展 以审美运动的方式促进美好心灵发展.....

舞蹈教育的目的在于促进人的健康发展，其中人的心理健康发展至关重要。自觉地运用心理学及其相关科学的原理作为理论指导，是舞蹈美育步入科学化的基础。心理学是关于心理生活的科学，它研究的对象是人类心理现象及其产生的条件。它涉及的是关于人的认知、记忆、情感、欲望、推理、决策、意志以及想象力类的东西。人的心理生活来源于人对世界的体验与认知。人在对外部世界经验的积累中，建立起对于事物的认知能力、记忆能力、推理能力、决策能力与控制事物的能力。综观心理学发展进程中的各种流派，无论是早期的科学心理学；中期的构造主义、机能主义、行为主义或格式塔心理学 还是后期的认知心理学、认知神经科学——大脑科学 或是超越 IQ ——主张多元智力的心理学流派，虽然它们在理论主张方面有很多不同，但它们研究的对象都未能绕开承载人类心灵和思想的身体。他们都承认身体的经验是人类认知和记忆的重要条件，是人的心理活动发生的基础。作为身体教育的舞蹈美育，实质上是以人的有意识行为，通过对身体进行有计划训练，达到促进生命全面发展的行为。它选择具有教育价值的人体动作作为媒介，使其区别于其他类型的教育；它以审美的方式运动，区别于狭义的“体育”竞技

运动；同时，它以全面健康教育的目标定位，区别于艺人职业性的技能训练。因此，作为一种“以人为本”以人的身体为对象的特殊教育，实现人的健康，尤其是心理健康发展是其重要功能。为实现这一功能，我们必须以多学科知识整合效应，把握舞蹈美育促进心理发展的原理、内容、原则及其方法，使其真正成为有利于生命发展的、合乎规律的科学教育。

## 第一节·舞蹈美育促进心理发展的原理

以舞蹈训练实现人的心理健康教育，是建立在哲学、生理学以及现代心理科学研究的成果之上的教育。因此，它遵循的原理如下：一是以身心和谐的教育促进心理发展的原理；二是通过感觉器官及其动作的训练促进心理发展的原理；三是通过全脑教育的完善促进心理发展的原理；四是以良好的动作习惯促进健康心理发展的原理；五是以审美运动的方式促进美好心灵发展的原理。

### 一、以身心和谐的教育促进心理发展的原理

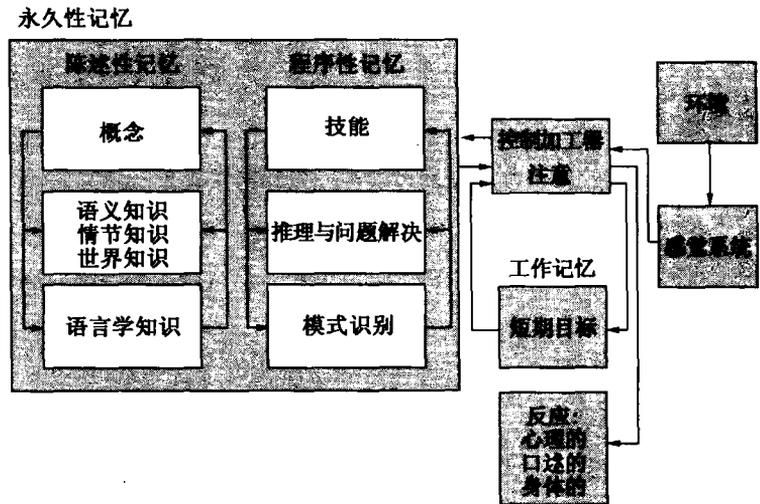
心理学的起源最早可以追溯到一个古老、重要的哲学命题，即身心关系问题。

身心同一的一元论与身心分离的二元论在观点上的不同，形成哲学领域两大阵营。后者认为，心和身是两个独立的实体，按照不同的原理操作。身体像其他无生命的物体一样受物理规律制约，而心却有自由意志。现代科学心理学开始遵循自然的规律认识身心关系。英国哲学家洛克著名的“白板说”奠定了现代科学心理学认识论的基础，他假定：心就像是一张白纸，上面没有任何字符，没有任何观念，但它是如何得到那些观念的呢？从哪里获得以源源不断的、无边无际的想象力，用几乎无穷无尽的方式描绘在它们上面的那些宝藏呢？它从哪里得到理性和知识的全部材料呢？用一句话说，那就是从经验而来。通过经验，建立起我们的全部知识。<sup>⑧</sup>在这里，观念之物是一种复制品，是现象给我们的感官和大脑留下了印象，也就是说，除非人们亲眼见过或亲身经历过某种事物，否则，永远不会知道它的存在。

当代认知心理学将人类对信息的加工系统进行了深入的分析。如

下图所示，信息加工系统的第一个部分就是感觉系统。它把对环境与对象的觉察进行组织，使认知代码在这里产生，其后感觉系统将其传入记忆之中。在某些情况下，中枢加工系统将注意分配给工作记忆，将传入永久性记忆的成分激活，认知代码被准确化和修正，从而形成贮藏陈述性知识和程序性知识的巨大的仓库。在这里，我们看到的是人类感知世界的过程——一个由外向内的过程。外界的刺激，通过人的感官的传导与内在的加工，即神经流由感官注入，激起低级中枢的反射作用，在大脑半球形成记忆，从而引起某种认识与观念。而这些观念最终又会引发一个动作或制止一个动作发生。例如当一个人看到某种事情令他害怕，他的身体向后退缩时，我们就看到了两条双向的反射流。一条从眼睛到伸展动作的反射流，一条是从身体外部感官的边缘到缩回大脑的反射流。我们看到了这个人畏惧的心理，也看到了身体对畏惧的表现及其动作。这些神经系统的动作反应，既是外在器官的，又是内在心理的。

图 36 人类信息加工系统  
 录自[美]John B Best 著：《认知心理学》黄希庭主译 中国轻工业出版社，2002年5月，第23页。



因此，基于身心一体化的哲学理念，我们必然视动作是人的心理活动的表现，是人对外部的信息进行加工、储存、提取的过程与结果。这一原理皮德里特博士早在 1867 年发表的《构拟人相学体系》一书中就已有过讨论 他提出：“表情的筋肉运动，一半与想象的对象有关，一半与感官印象有关，在这个命题之中，包含着理解一切表现的筋肉运动的关系。”

另一科学家贝恩先生也十分赞同类似的观点，认为表情是人的感情的主要部分。这种内部的感情或者称为意识，对于身体各部位有扩散或兴奋作用，这是一般的精神法则。<sup>④</sup>

自然，现代医学、精神科学为这一精神法则提供了更丰富有力的证明。



图 37 用舞蹈动作使学生会表达人的不同情感。

有学者曾撰文写道“:

一直以来，人的神经的信息传输被认为是一种线性传输，现代科学揭示，人的身体的各个器官可以通过‘神经肽’的化学导体直接进行信息交换。并且神经肽的接受区不仅限于人的大脑和神经组织，而是遍布全身。所以，精神病研究专家康达斯·帕特说，意识并不仅仅局限于大脑，同样精神也不该凌驾于身体之上。如果我们知道基因是生存于肽之中的话，那么，身体是心灵的外化。美国著名女医生诺斯鲁普把身体看

作精神的实体化。人的身体是一个不断更新能量、交换能量的动力场，并且是每一部分都包括整体信息的一个全息结构。‘密度最高的精神是物质 密度最小的物质则是精神。’物质和能量——或称精神——在亚原子的层次上是可以相互交换的。我们的全身都可以表达情绪，都可以‘思考’、‘感受’。当大脑进行思考时，假如子宫、卵巢、白细胞以及心脏同时产生出与大脑一样的化学物质，那么又该把身体的哪一部分称为心灵呢？因此，心灵无处不在。‘心灵就是细胞之间的空间’，心灵存在于身体的每一个细胞之中。精神与灵魂遍及人的全身。④现代舞蹈强调用身体与动作去思想，便是建立在生物科学的基础上。”④

图 38—41 运用舞蹈动作  
可以学会传达个体生命的种种  
经验。



图 38



图 39

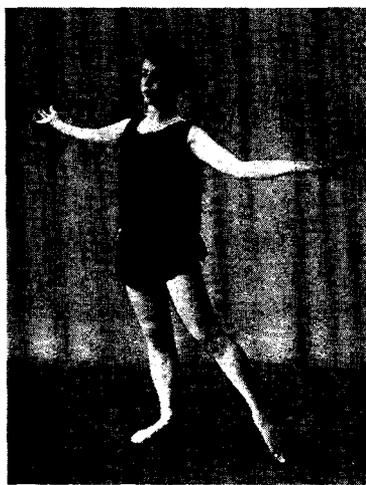


图 40



图 41

由此可见，随着现代自然科学，尤其是医学、心理学研究进程的深入，人们对精神的本质以及精神与物质之间的关系的认识得到了深化，从而为教育提供了正确认识人的本质的重要基础。

一些伟大的思想家将心与物看作是同一过程的不同方面，它们以一种非常紧密的方式联系在一起，当大脑的高级区域发生分子的重新排列时，意识的变化也同时发生，没有大脑的变化，意识的变化就永远不会发生；大脑的变化也永远不会离开意识的变化。<sup>④</sup>因此，完善身体的感觉器官，就是完善人的心理生活！

舞蹈教育的原理建立在身心一体化的哲学观上，将其变成生理与心理教育紧密结合的过程，教师通过外在动作的表现，观察学生们的内在心理状态；并根据个人发展需要，通过特定的设计，由外向内地传递动作之流，强化其心理优势，或削弱其心理劣势，并使学生通过反复练习，达成某种动态定势，从而形成某种稳定的心理定型，完成个人健康心理的发展。

## 二、通过感觉器官及其动作的训练促进心理发展的原理

生理学将身体的动作视为在一定的时间与空间中的运动，是以骨骼、关节、肌肉、神经系统的协调行动，完成人类获得生存条件的必要活动。然而，人类动作的发生和进行，决非简单行为。它的发生不仅有上述身体系统的参与，还涉及运动皮质、小脑、脑干等区域的活动；同时是大脑系统及其边缘系统的诸区域对脊椎运动神经系统控制的结果。心理学研究将生理学作为基础和前提，认为没有身体变化的伴随，心理的变化就不会发生。人的一个有目的的动作完成，不仅依赖身体的生理机能的协调能力、平衡能力与控制能力，同时，人的各种感觉与知觉、动机与注意力、记忆与思维、分析与判断、情绪与意志力等心理因素均被调动起来发挥效能。因此，动作不仅是生理动作，亦是心理动作。我们应在这个层面认识舞蹈美育的本质，真正地认识蕴涵其中深刻的人文精神，由此建立起舞蹈教育的正确途径及其科学方法。

现代脑解剖学在对儿童大脑皮质各中枢成熟的顺序进行研究的成果表明，他们先后成熟的顺序为：运动感觉——躯体感觉——听觉——视觉——其他联合区域。这个顺序告诉我们：在人的所有感觉中，运动感觉是在人的发育中最早成熟的部分。因而，舞蹈运用动作进行教育是

对人的身体发育中最早成熟的感觉系统进行训练，加速其完善的速度与高度，为其他系统的成熟与完善打下良好的基础，提供条件。因此，这即是舞蹈成为人类最早的教育手段的原因。

脑解剖学的研究结果与人类自身发展的事实也是一致的。文明社会是人类创造的，他们创造社会的法则来源于自身心灵的变化，各种感觉器官是其认识世界的唯一渠道，当他们尚未形成推理能力的时候，运用的是敏锐的感觉力和生动的想象力。因此，意大利思想家维柯认为，原始人类构想世界以及理性概念的基础并不是心灵，而是各具性别的身体和家庭，人通过身体来构想自然和社会，在感性的世界里，人类首次发现了自身，进而发现了人以外的世界。<sup>④</sup>刘青弋博士曾在《现代舞蹈的身体语言》一书中提出“重返身体的原点”——即重返生命本原的思想，并提出要从“物质的身体”、“精神的身体”、“感觉的身体”及“表现的身体”四个层面重新发现与认识身体。在讨论“感觉的身体”时她注意到：现代心理学对人类认识发生的研究往往从动物学开始，并将其研究与胚胎学家的研究相提并论，正如胚胎学研究揭示了动物界在结构上类似一样，儿童发展研究可以有助于弄清成人的思维结构。皮亚杰假设在心理生活的开始时，儿童的世界表现为以自己活动为中心的一套感性材料。皮亚杰强调指出，认识的首要问题是在主客体之间中介物的建构问题，而一开始的中介作用并不是我们普遍认为的知觉，而是可塑性很大的活动本身。知觉虽然起着重要的作用，但知觉是部分地依赖于整个活动的。因为，幼儿在早期没有显示出任何自我意识，也不能在内部事物和外部事物之间做出固定不变的划分，在儿童的宇宙里是没有永久客体的，这种情况一直要持续到儿童对非我的“别人”开始发生兴趣为止，而最早被认为是永久客体的就是作为非我的“别人”。而恰恰是活动提供了以后分化主体和客体的唯一可能的联结点。由于视界有了全面的逆转，儿童因而也就达到了一个处于空间客体的世界。并且，儿童必须同时使自己能适应外部世界，也能适应别人的思想，所以他必须建立起一个概念思维的图景并且建构诸如质量、重量、运动等的守恒概念、逻辑关系和数学之类的概念。<sup>⑤</sup>

人类之初认知水平的发展与儿童十分相似，他们关于事物、事件及

其关系的客观认识与分类，是一种对于秩序的向往，这种积极的能力所积累下的诸种科学传统，就成为现代科学的先声。这种科学传统体现在将教育的基础同时建立在心灵与身体之上。因此，人类对于全部世界的认识，一是来自于精神方面的教育，二是来自于身体方面的训练。<sup>④5</sup>

另外，人的社会存在及其作为人的价值实现，是在与他人的交流中才能成为现实。因此，传达与表现成为人的社会存在的基本条件。而且人类在社会中的成功，往往在于能够了解与把握自我和他人，从而准确地判断事物，对行动的方向做出正确的决定。也就是说，人们不仅通过功能性的身体与动作为自己的生活创造必需的条件，同时亦通过表现性的身体与动作去展示自我，认知他人；让他人理解自己，也使自己理解他人，从而建立起自我与社会的和谐，建立起自我生活良好的环境。

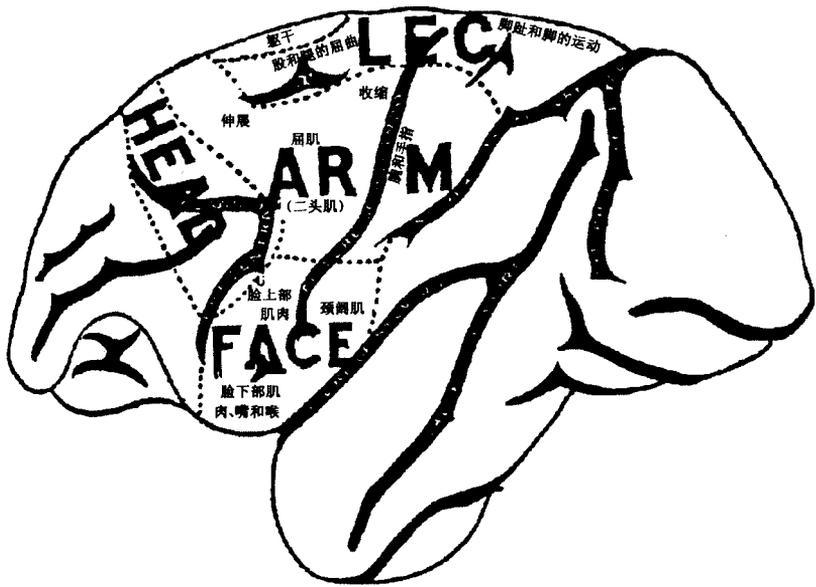


图 42 猴脑左半球。外表面。录自【美】威廉·詹姆斯：《心理学原理》田平译 中国城市出版社，2003 年 1 月 第 45 页。

达尔文指出，借助语言交流的能力对人的发展极为重要。而语言能力，却大大受到颜面及身体表情动作的影响。<sup>④6</sup>借助表情，我们获得与他人交流最为有效的手段，通过别人同情的表情，分担了我们的痛苦，或分享我们的欢乐。表情与动作增强我们语言的表现力，同时亦将我们语言的虚伪之处暴露无遗。因为“动作不会说谎”尤其是我们越忽略不计的

身体部位，越真实地泄露出我们真实的情感与态度。譬如说瞳孔的放大与缩小，亦能反映出人对进入视野的事物是感兴趣还是排斥。缩小的瞳孔可以减弱网膜的受光量，从而减弱不想看到的影像。而瞳孔放大，则在使受光过多的情形下，将视觉的精确度减低。所以，人通过运动感觉理解别人的态度 理解人与人之间的关系 并对自身带来一种内心反应。<sup>④⑧</sup>

人的身体表现建立在其对世界的感觉基础之上。“感觉”被认为是认知世界的初始阶段。人类对于自身活动着的世界的知觉，来源于外在环境不断地刺激之流给予他的感受。而人的全部感觉是我们独一无二的触觉（第六感官的结果）<sup>④⑨</sup>。这就强调指出，人类的运动感就某种意义上说，是人的最重要的感觉，是由于人体活动引起的动作感受。皮肤是我们“感觉”世界首当其冲的物质手段。在舞蹈训练与表演中，一种好的艺术“感觉”既是物质的又是心理的，它是在心理、筋肉以及皮肤之间不断成功地转换、交流、传递的结果。另外，在人类的感官中对刺激表现得最敏感，在外展内心活动表现得最细微、最准确的是神经末梢，也是人类器官发生障碍时，最先做出反应的部分。实践表明，在人的动作系统中，建立起大脑对神经末梢的支配能力亦是最难之点。舞蹈动作训练的高级技术层面即表现在此，也即我们在表现过程中，称那些能将内心感受通过神经末梢准确传达出来的“表现”称为真正“有感觉”的表现。总之，正如德国动作科学家拉班所言：在人类天赋和获得的冲动的全部范围内将导致寻找一个公分母，这个公分母不只是一种机械运动，而属于含有精神内在物的动作。并且在动作中，绝不可能把精神价值或身体价值置之度外，它是人类的心理的、精神的和身体的不可分割的、一体化的生命活动。因此，通过动作理解生命与表现生命是可能的。人体动作属于人的情绪、智慧和精神状态的可目睹的启示，是努力地追求有价值的目的和种种内心状态的结果。动作的内在质量和外在形态紧密结合，共同构成具有丰富表现力的充满内在含义的动作符号。通过这些无法完全用语言转译的动态语言，人类理解生命，进行生命之间的交流，达成人与人之间的和谐。舞蹈教育家们应该通过身体及运动的质量与形式对人类生命性格的全部含义进行深刻的洞察，帮助受教育者深刻地理解生命，准确地表现生命。<sup>⑤⑩</sup>

舞蹈是一门动作的艺术，舞蹈是一门感觉的艺术，舞蹈是一门表现

的艺术，因而，舞蹈的教育应该成为一门通过对人的动作、感觉、表现的训练 促进身体、心理与思想发展的艺术。

### 三、以全脑教育的完善促进心理发展的原理

现代心理学视大脑为人的心理发展最重要的部分，认为它与人的经验建立了最直接的关系。如果大脑不存在，意识便无法存在。换言之，如果大脑与身体其他部分的神经传递功能被阻断，人的经验对于心灵来说也变得无影无踪，知觉和动作就发生困难。因此，基于心理发展很大程度地取决于大脑的发展，科学家们对大脑重要性有了越来越多的认识。以至于美国国会 1989年通过了公共法 101—58 将定 20 世纪 90 年代为“脑力年代”，而心理学研究的焦点亦扩展到大脑的边缘系统。心理学家借助神经科学扩大了我们对人类认知功能的理解。

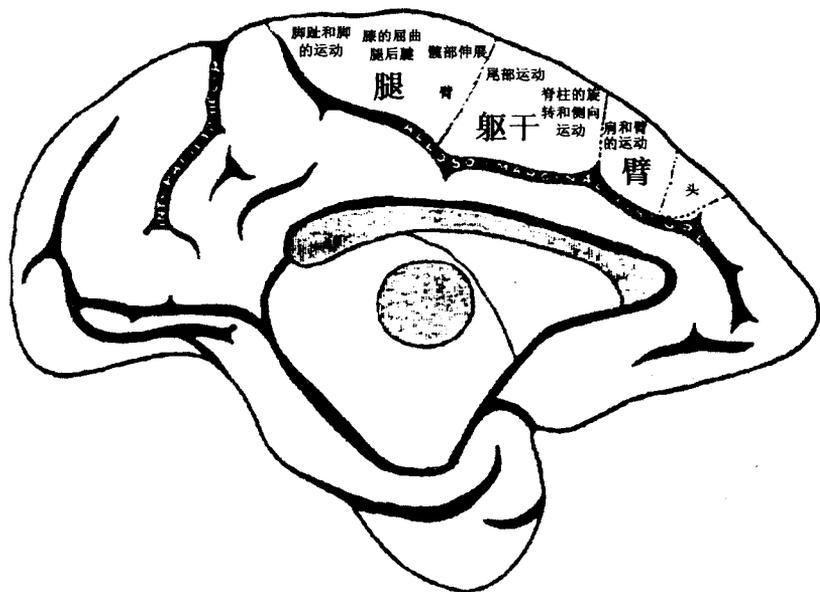
在现代脑解剖学的研究中，一个重要的事实被确认：在被称为“罗朗多沟”两边的中央回，以及胼胝体额上回（它在两个半球相互接触的正中表面处与它们相连接）构成了一个指挥人体的“运动区域”。所有离开皮层的运动刺激由此出发，踏上它们到达位于脑桥、髓质和脊髓区域中的那些执行中枢的路途，在这里肌肉收缩后得到释放。心理学家在对猴子进行解剖之后证明：在其运动区域做皮层切除之后，会出现真正的瘫痪，身体瘫痪的部位取决于大脑被切除的部分。<sup>⑤</sup>因此，一位实施脑外科手术的医生能够说，他不只是在和人的大脑打交道，而是在和人的思想打交道了。

根据这一事实，舞蹈美育通过动作施展教育，以科学的方法训练身体，使得人类认识世界的各种感觉器官不断地完善和加强，从而促进大脑的完善。这一原理在人类的生物进化与生命发展的事实中也已得到了证明：众所周知，人类在生物世界中处于最高级的地位，同样众所周知，他曾与生物世界的那些哺乳动物们共有一个祖先。他的优越地位在于，完善的大脑带来超越自然的理性技能和种种社会习性，而这种完善与超越则首先由于他特殊的身体结构及其运动带来的某种力量。由于直立行走解放了上肢 手臂能够自由运动 致使脊椎、骨盆、肌肉、神经系统以及大脑系统的改变相继发生。为了生存而作的种种努力——如准确地投掷石块射杀野兽，准确地判断与采摘可食的植物，都使得人类不

仅发展了控制身体的能力，也不断地完善了身体，促进了大脑脑量的增大，从而促进了人类心理的成熟。

教育的目标是实现对人才全面的培养。一般心理学关注的教育首要问题在于增长人的智慧。因为智慧是人类超越动物界的标志，也是不断战胜自然、改造自然使自己获得生存条件的能力。它在人类的思维与创造性的活动中存在，同时也成为推进人类社会前进的巨大动力。因此，“智力”在人的心理发展中占有重要的位置，被心理学家赋以丰富的内涵。传统心理学家对于理解智力因素的数目从 1 种到 150 种不等。其中，心理学家 T·G·瑟斯顿于 1938 年对智力提出的 7 种心理基本能力的特性描述及其测量方法，后来成为我们熟知的心理学对智力测量的观点：

图 43 猴脑左半球。中央表面。录自【美】威廉·詹姆斯：《心理学原理》田平译 中国城市出版社，2003 年 1 月，第 46 页。



1. 言语理解。这一能力主要由词汇测验和阅读理解技能测验来测量。
2. 词汇的流畅性。这一能力主要由需要快速生成单词的测验来测量。
3. 数字。这一能力主要由着重计算和推理而相对不需要先前知识的数字问题进行测量。
4. 空间知觉。这一能力主要由需要对符号或几何图形进行心理操作的测验来测量。

5. 记忆。这一能力主要由对单词或句子的回忆或对人的名字的照片配对回忆的测验来测量。

6. 推理。这一能力主要由类比测验和系列完成测验等来测量。

7. 知觉速度。这一能力主要由需要对符号快速再认的测验来测量。

而现代心理学的发展则对智力从单一层面的理解到达多元层面的理解。例如著名心理学家美国耶鲁大学教授 R·J·斯腾伯格就在其《超越 IQ》一书中提出了“人类智力的三元理论”。他提出的第一个亚理论是“情境亚理论”，它明确了智力行为在其发生的社会文化情境中是如何被定义的。情境智力行为包括：

- (1) 对现实环境的适应；
- (2) 选择比个体现实环境更恰当的情境；
- (3) 改造现实环境以使之更适合于个体的能力、兴趣或价值取向。

这一理论将智力与个体的外部世界联系起来，它提出哪些行为对个体而言是智慧的表现，这些行为在何处才显示出智慧。它明确了哪些能够作为智力特征行为的内容。

斯腾伯格提出的第二个亚理论是经验亚理论。它表明在特定任务或环境中，与情境相适的行为，并不等于在其经验的连续体上的任何位置都会产生同等“智慧”。相反，当个体面临一个相对新的任务或情境时，或者在特定任务或情境的自动化操作过程中，其智力才能很好地展现出来。这一理论将智力与个体内部、外部世界联系起来，回答了“行为何时是智慧”的问题。表明在某项任务或情境中，智力与经验多少之间的联系。

第三个亚理论是成分亚理论。它明确了构成智力行为的结构和机制。“在经验连续体有关位置上产生的适应情境的行为能否为智力行为，这取决于其包含某种心理过程的程度”。这一亚理论确定了个体对环境适应、选择和改造的认识过程，它对某种行为在多大程度上属于智力行为进行了定义。<sup>②</sup>

也就是说，情境亚理论告诉了我们主体所处的社会文化环境决定智力行为的内涵这一事实，它是主体实现与现实世界的环境有目的适应、选择和改造的心理活动。这一强调智力实践性原理的理论，超越了

传统心理学将智力视为从书本到书本的学业知识的局限。说明智力从本质上是特殊的，因文化而异，也可能因人而异。经验亚理论向我们说明的是个体对任务或情景的经验水平与他的智力行为之间的关系。当一个任务或情景相对新异时，表现的是个体处理新异事物的能力，而当

一个任务或情景重复进行，经验增加，表现的是个体使加工过程自动化的能力。它反映了智力与特定个体的经验相关联，具有相对性。而成分亚理论则从智力赖以实现的内部基础和过程看，阐明了智力的稳定与不变性。唯成分的不变，才可能产生可比性。<sup>③</sup>由此，对智力的理解与界定已超越单一的语言能力、推理能力等方面，或者只从学生的学业角度的理解。斯腾伯格从主体世界与外部世界、内部世界与经验世界这三方面的联系分析了智力的本质。不仅在范围上超越了先前众多的智力理论，同时比许多一元智力理论回答了更多的心理方面的问题。也为我们的教育提供了较全面的思路。

根据上述原理 舞蹈运用动作的教育，就是一种特殊方式的“全脑”教育。大脑是人的中枢神经系统。现代一般心理学的研究证明，大脑各部

图 44 史培利的脑部分工图解。出自：Karl Pribram, Languages of the Brain (Brooks/Cole Publishers) 录自【美】奈德·赫曼：《全脑革命》宋伟航译 经济管理出版社 1998 年，第 9 页。



图 45 半脑分工的临床实验证据。Science News, Volume 109, # 14, P. 129, 1976. 录自【美】奈德·赫曼：《全脑革命》宋伟航译，经济管理出版社，1998 年，第 10 页。

半脑优势之临床实验证据:1976	
左脑(右半边身体)	右脑(左半边身体)
语言、文字 逻辑、数学 线性、细节 循序渐进 自制 好理智的 强势的 俗世的 积极的 好分析的 阅读、写作、述说 顺序整理 善于察知重大秩序 复杂动作顺序	空间、音乐 整体的 艺术、象征 同时并进 易感的 直觉的、创造强的 弱势的(安静的) 性灵的 感受力强的 综合的、完形的 辨闪面目 同时理解 感知抽象图形 辨认复杂的数字

分以不同机能的分工与整体的协作，既互相区别，又互相联系，又互相依存，辩证统一地运转，在人的一切行为中承担了指挥中心的工作。如大脑分为“低级神经中枢”与“高级神经中枢”。前者指的是主要居于皮层之下的，包括丘脑、下丘脑、网状结构和边缘系统。它主持的工作与情感的体验与表现密切相关；后者则是负责感性与理性的认识，支配前者的活动，又与前者互为影响。再如，肤觉中枢居于顶叶，动觉中枢居于额叶，视觉中枢位于枕叶，听觉中枢位于颞叶……它们由大脑左右半球支配，又由数以亿计的神经纤维沟通，共同对人的行为发挥作用。1981年获得诺贝尔医学生理学奖的美国神经心理学家斯佩里深刻揭示了大脑半球之间的分工与合作关系。左半球主要担负逻辑思维的重任，右半球主要担负形象思维的重任，但它们必须紧密协作，才能实现人类诸多的行为。而美国科学家奈德·赫曼则指出，人脑并非人们所想的那么简单。那些分跨在左右大脑两边的相当小且复杂的脑部边缘系统却被忽略了。这些比较原始的皮层，和半脑的那些新质皮层有同样的思维功能。赫曼在前人对这两个系统孤立研究的基础上，提出了一个拥有四个象限的全脑图示，表现大脑运作方式的组织原则。

自然，智慧最终通过学习与工作实绩显现，知识也只有在实践中发挥作用才产生效用，人的价值在能力发挥时刻方能实现。上述心理学研究的成果，使我们清晰地了解大脑构造的基本情况，大脑优势和思维偏

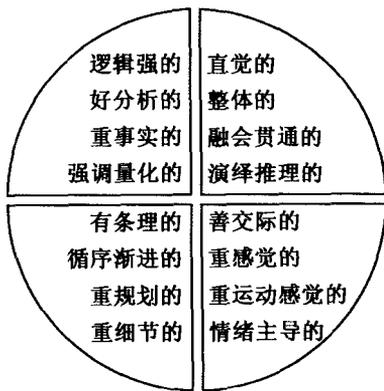


图 46 全脑模型

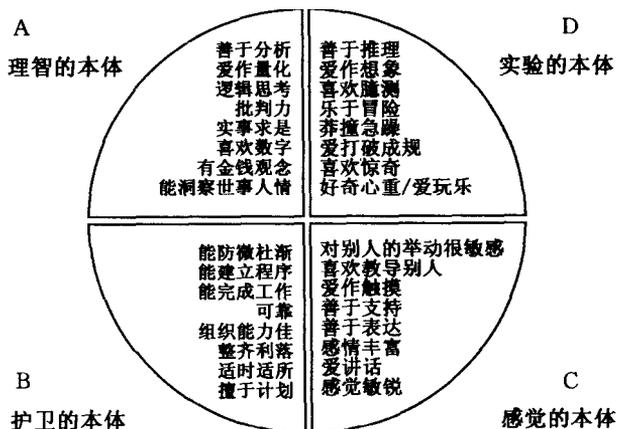


图 47 四大本体模型

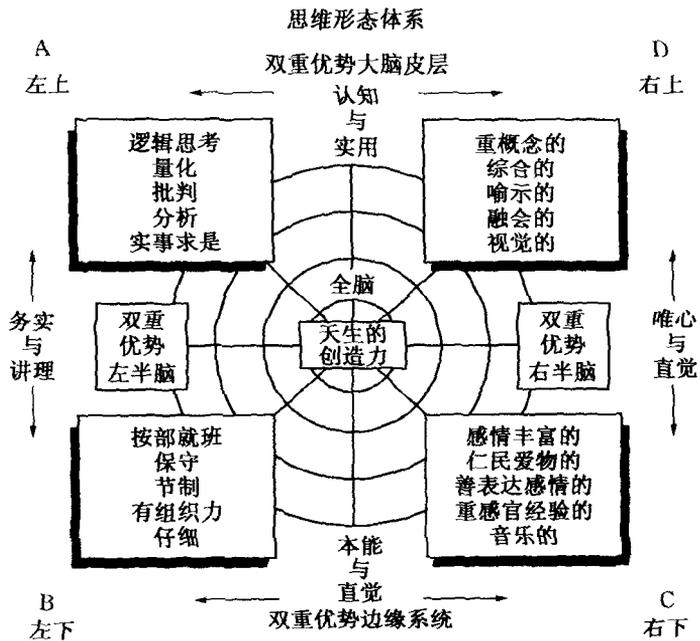


图 48 思维形态体系

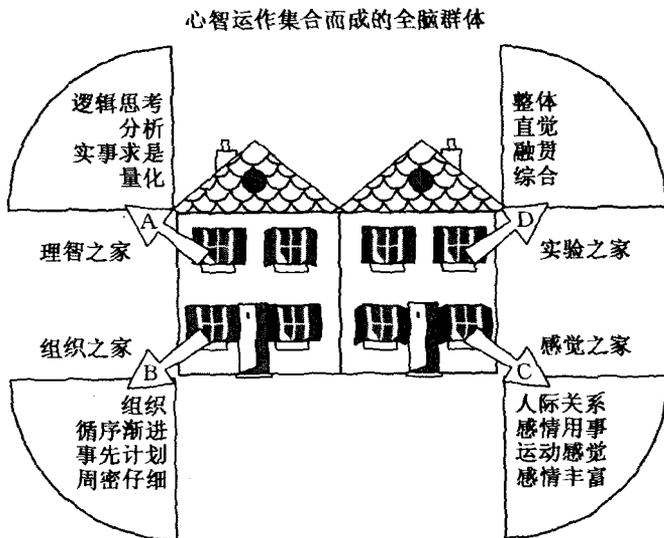


图 49 心智运作集合而成的全脑群体

上面图形录自【美】奈德·赫曼的《全脑革命》宋伟航译 经济管理出版社，  
1998年 第 14—23 页。

好之间的关联，以及它们对人类的工作和行为的影响，我们只有坚持身心一体化的哲学理念，运用大脑左右互动、上下互促，身体与心灵内外互通、表里互为的理念，指导舞蹈的教育，使动作训练由外到内、由表及里地对人的塑造与改变产生影响，让大脑的优势更优，使大脑的弱势改善；让人与环境不适的心理因素转变，让每个人在实现自己的价值中，不仅扬长避短，更能扬长补短。使每一个人的智力潜能施展到极致。

#### 四、以良好的动作习惯促进健康心理发展的原理

“习惯成自然”，这句俗语是一种生活经验，亦是教育不能忽视的经验。在人类的行为中，习惯是处处影响我们的事情，大到民族、小到个人。习惯依据先天与后天的倾向被称为本能与理性行为。前者来自遗传，后者得自教育。然而，无论是先天还是后天，它们都属于某种长期生命运动的积淀。前者是在生命自我保存与发展的进化中，人对来自客观自然世界的挑战在行动方面所做的对应和努力，后者是为了生存与发展，人对社会群体的要求自觉或不自觉的顺应。例如：达尔文关于人类与动物的表情的起源与发展的三大原则深刻地揭示了事物的本质。在这些原则中的首要原则

是：能够满足某种欲望或是对医治某种感觉疾病的一些有关的活动，如果经常反复进行，就会成为一种习惯，此后，无论这种活动是否裨益，只要有这种欲望产生或这种感觉出现，即使微乎其微，也会有如是动作发出<sup>④</sup>。

习惯对于人们的生活如此常见，如此重要，以至于詹姆斯先生引用威灵顿公爵的话说道：“习惯是第二本性！习惯



图 50 舞蹈能够培养学生们的  
美感，北京大学附属中学舞蹈团表演彝族舞《摆裙》。

是十足的本性”。它在个体人的各种日常行为中处处显露着，人到中年时“性格已固定得像一块石膏”。而习惯对于一个社会来说，它是社会巨大的飞轮，是它最为保守的作用力。<sup>⑤</sup>因此，养成一种良好的动作习惯，刺激良好的心理状态生成，使我们的神经系统成为我们的盟友，在生长过程中，尽可能早地、尽可能多地将有用的动作变成自动的和习惯，并且不断提防和改变那些对我们有害的动作和习惯，这是舞蹈动作教育的职能，也是舞蹈教育的重要原理。

习惯的养成与改变之所以能够经过教育完成，首先在于“身体所由以组成的有机物质的可塑性”。因此威廉·詹姆斯认为，习惯哲学首先是物理学而不是生理学或者心理学的。大脑是物质的，大脑是有可塑性的。无论是简单还是复杂的习惯，都只是神经中枢中的连锁释放——由于在那里存在着反射通道的系统——由于整个神经系统只是感觉的由此终端和肌肉的、腺体的或其他的至此终端之间的通道系统。他明确地提出：可塑性（这个词的广义）就是指对一种结构的拥有足以向一种影响屈服，但又强得足以不会一下子全部屈服。这类结构中的每一个相对稳定的平衡阶段，都以我们可以称之为—组新习惯的东西为标志。有机物，特别是神经组织，似乎在一种非常特别的程度上被赋予了这种可塑性。因此，如果身体有足够的可塑性来保持其完整性，并且当其结构改变了时也不会瓦解掉，这些习惯就可以发生变化...<sup>⑥</sup>

通过教育培养人的良好习惯，首先要对那些有训练价值的动作进行探究 对需要着手纠正的——形成不良习惯的动作予以重视与研究。因为，习惯减少了对所做动作的有意识的注意。不断重复的日常生活习惯使我们许多动作成为“下意识”的行动。我们常常条件反射般地在某些情景和刺激下，迅速地做出自己在未意识到的反应。心理的某种定势，亦使我们的动作带出生命记忆中留下的痕迹。舞蹈动作教育，应该有意识地加强那些有利于生命发展的动作习惯，并以一种对抗性的行为抵抗那些不利心理健康发展的动作。

习惯的训练是一种养成训练。既然习惯动作是在漫长的生命成长过程中通过运动的积累形成的，故舞蹈动作训练作为一种心理与人格的训练，也必然是一种养成教育。无论是培养一种新的好习惯还是纠正一

个坏习惯，都必然是一个艰苦的、长期的训练过程，才能让前者逐渐形成，让后者逐渐消失。因为正如心理学家提示我们的那样：所有这些变化都相当缓慢；所涉及物质通过某种阻力与变化的原因相对抗，克服它需要时间，使新习惯持久也需要时间，<sup>⑤</sup>对于这一点，所有的舞蹈教育工作者与接受舞蹈教育的人都必须具有充分的思想准备，在任何艰难困苦的情况下，能够持之以恒，才能最终取得成效。



图 51 北京的大学生正在即兴表演中。

#### 五、以审美的运动的方式促进美好心灵发展的原理

显然，舞蹈的动作与心理训练是以艺术的方式与审美的方式进行的特殊的身体教育。它与其他教育形式的不同点在于具有如下特性：美的特性、律动特性、想象特性、整体特性、超现实特性。

美的特性，首先说明它以审美的眼光选择符合人的审美理想的动作与运动的方式，为陶冶人的心灵与美的情操服务，它以由表及里的和谐与优美的运动，使内在心灵不断受到影响，让人在美感的体验中享有美好的生活。

第二，这种教育是在律动性的运动训练中完成的，它以有意识，有教育目标的节奏性动作实现对人的培养。在节奏运动中，人们认识大自然的规律，认识生命运动的规律，理解诸如时代、民族的文化个性。通过

节奏运动增强身体的纪律性，增强为实现人生目标而掌控身体的能力。

图 52 北京大学的学生表演汉民族的舞蹈。



第三，这种教育从内容到形式都以想象的方式进行，它在虚幻的、假定的空间运动，通过想象、联想理解生命运动与现实生活，感受并表现人的情感，理解人与宇宙和社会之间的关系，增强自我与他人和谐相处的能力。

第四，舞蹈是一门综合性的艺术，它调动一切与人体相关的美的因素，体现人的审美追求，亦借助一切手段满足人的审美需求。因此，舞蹈身体的美育，是视觉、听觉与动觉紧密结合的教育，是外部（服饰、动作）和内部（心灵）沟通的教育，是感性与理性思维紧密结合的教育。

第五，这种运动训练虽然运用的物质媒介物与现实生活是一致的，但是，其时空力的因素运用则是通过了想象力的再造，具有某种夸张、变形、放大、抽象以及典型性的特点，它以超功利的行动使人摆脱现实生活的烦扰，到达精神的理想境界，将平凡的生活转化为不平凡的生活。如此，舞蹈的艺术教育才能够发挥其他教育未能达到的功用。让受教育者通过肉体的和谐运动，使受教育者在现实生活中形成抑郁的东西得到释放，同时，在精神的层面，使人在无拘无束的运动中获得自由，从而使人的创造力与想象力都被调动起来，发现自我，理解他人，带着对理想生活的憧憬，以充满自信的人生态度投入创造新生活的努力之中。

## 第二节 · 舞蹈美育促进心理发展的内容与原则

### 一、舞蹈美育促进心理发展的主要内容

现代艺术包括舞蹈在内的艺术教育,旨在运用审美的方式,培养面向世界、面向现代化、面向未来的高素质的优秀人才。而未来的要求与人类生存的压力迫使我们教育深入思考。显然,我们深深意识到,“我们全球社会所不能浪费的一种资源,就是人类的智力、创造力和想象力。”<sup>⑤</sup>为了保护与开掘人的智力、创造力和想象力的资源,整个人类对教育的研究投入了极大的关注。而联合国教科文组织发布的“学会生存”、“学会关心”、“所有人享有教育权力”的教育理念应该成为舞蹈教育的指南。

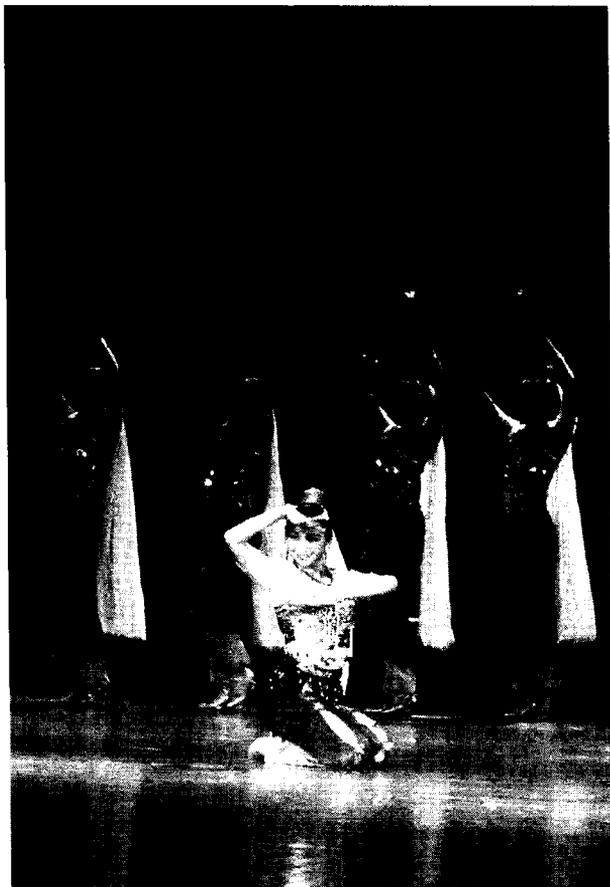


图 53 北京大学的大学生舞蹈团表演哈萨克舞蹈《心泉》。

这种新的教育理念集中体现在教育家们提出的一个与 21 世纪相适应的教育哲学之中。它包括一个新的知识观和学习观，一个与 21 世纪伦理规范和一个对待 21 世纪教育的地位的政治和经济道路。具体表现为：

第一，一种新的知识观，即不单是西方式的理性主义的知识观，也包括直觉主义的方式以及其他文化特点的传统求知方式在内的一种多种文化的知识观；第二，强调知识更高的整体性；第三，再一次承诺推行终身教育，并在可能的情况下，与职业道路规划结合起来；第四，推行一种进行以下重点转移的教育体系，即：从促进教育的统一性转变为促进教育的创造性和革新精神；从促进竞争转变促进合作；从民族的、狭隘的观点和忠诚转变到强调为全球的观点和忠诚；从强调为私人利益而学习转变到强调为公众利益而学习；第五，重新承诺实现教育为全体人而不是只为部分人的目标；第六，承诺实行学会怎样学习，促进爱学习，以便为终身教育打下坚实的基础；第七，在学术性和职业性教育之外，学习第三张通行证，即事业心和开拓技能通行证。这种教育要求培养思维、规划、合作、交流、组织、解决、跟踪和评估的能力 第八 强调个人发展 自知、自尊和信心，以面对迅速变化的世界。培养对未来的积极的态度，使我们得以有能力创造一个我们期望的未来；第九，承诺促进人际关系发展，支持年轻人发展与他人联系的能力。促进对不同观点和看法、不同文化、宗教、种族和异性、残疾人的容忍和尊重。<sup>⑤</sup>

因此，为未来重压而设计的，对走在未来的人的基本素质要求是“学会生存”、“学会关心”、“学会共存”。所谓“学会生存”是指人具有在未来战胜自然与社会压力顽强地活下去的能力；所谓“学会关心”与“学会共存”是指在未来“全球化”的世界中具有与自然、社会和谐、与他人合作的能力。这需要重视培养受教育者的心胸的包容与宽容度；理解与顺应自然、社会、他人的能力 审时度势的应变能力 建立起对于家庭、社会的责任心等等。显然以“学会生存”与“学会关心”为指导的未来教育 要求受教育者在教育中能够获得如下素质，即：1. 认识世界的高度智能；2. 适应世界的强健体能；3. 创造世界的创造潜能；4. 与自然界与人类社会和谐相处的“情商”和“心灵商”。关于这一点 当今教育界的有识之士要求我们引起足够的重视。那么，为人才培养服务的舞蹈教育的方针，为实

现人才培养目标的教育的内容，都必须围绕这些要求设定。本书认为，舞蹈教育的内容应该主要包括如下几个方面：

（一）以感觉的方式训练身体，提升人的智能

现代科学不断揭示，整个世界充斥着不停的运动，我们不难理解，运动就是生命。或者说，由于人理解外部世界依赖于人的感觉器官，在某种意义上说刺激就是人生。由于人们通过别人的动作和运动的事物归纳、提炼，并扩大他对世界的知识。加强人的外部感觉系统训练，尤其是动觉的训练尤为重要。现代社会，人际关系紧张，亲情淡漠，十分重要的原因在于，人们对他人身体的忽视，导致人与人之间的陌生，对别人的疾苦麻木不仁。现代舞蹈家曾提出过一个颇有意味的口号：“恢复我们的感觉”。也就是说，要恢复人类被现代文明理性忽视与压抑了的感觉，这亦是舞蹈美育十分重要的任务。因为人类通过感觉器官完成对世界的认识，积累感觉经验。其中第六感觉，或称筋肉感觉的训练尤为重要——这种训练包括轻重感觉、努力感觉、方向感觉、骨节感觉、摩擦感觉、移动感觉、竖立感觉、倾斜感觉、倒立感觉、旋转感觉、平衡感觉、抵偿感觉、直线运动感觉，以及晕眩感觉等都是极为重要的感觉<sup>④</sup>。人通过这些以及其他身体感觉反应内心去理解人类的全部生命，因此，舞蹈教育家们应该具有十分清晰的教育思路，放弃表面的华丽、虚饰而实质僵化



图 54 北京大学大学生舞蹈团表演朝鲜族舞蹈《秋》。

的风格化程式，重视并寻找人的感官和感觉的训练合理方法，注重发掘促进人类智能器官（尤其是大脑）的完善的人体运动，注重动作质感和生命质感之间关系性的探究，从而不断提升受教育者的全面智能。

## （二）以律动性的形态锻炼身体 增强人的体能

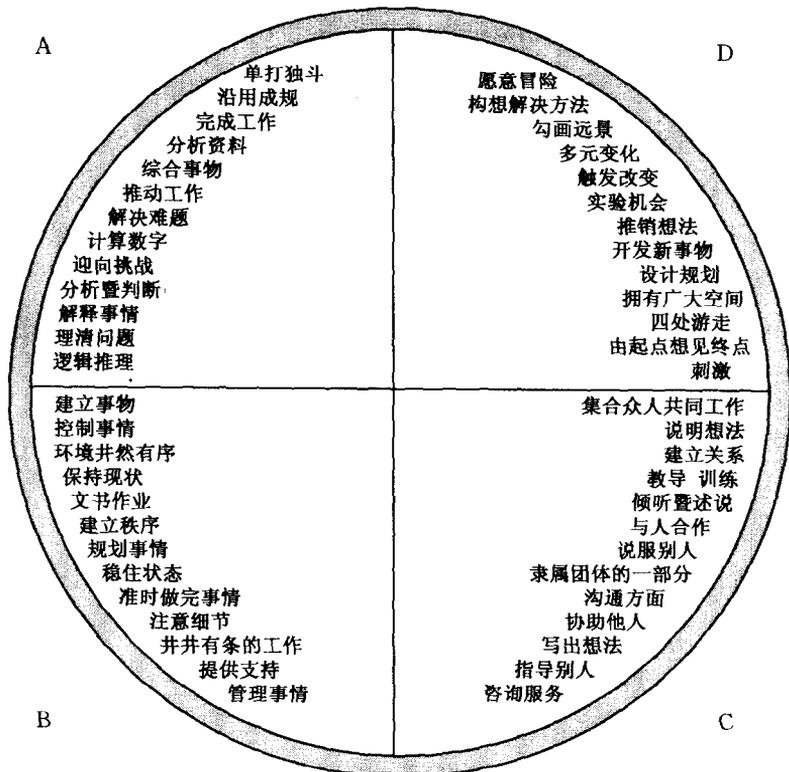
作为身体的教育，舞蹈以律动性的形态行使着“体育”的功能，对人体的肌肉、神经和反射系统进行训练。“健康是事业之本”虽众所周知，但未真正引起重视，教育中长期以来或仍然是把“智力的、体力的、美感的、道德的和社会的组成部分加以分隔，这是人类互相疏远、轻视和支离破碎的一种迹象”<sup>⑥</sup>也是中国体育界“阴盛阳衰”的形势，中小学生普遍男生体质羸弱现象的根蒂所在。在当今世界，体能的状况已愈来愈成为一个民族生存状态的显著标志。中国奥运冠军的表现之所以让中国人欣喜若狂，让世界仰慕，就是因为他们以强健的体格与体魄以及建立在这种体格体魄之中的自尊、自强的精神，把人类超越自然的能力提升到了让人无法企及的高度，他们把一个国家和民族的自信、自豪提升到让人心动血热的境界。因此，舞蹈教育应以科学教育去关怀身体，增强体质，使其为未来生存——为生命在未来的生着与活着，为未来人才的精神与灵魂创建一个安全的居所。这种训练包括肌肉力量、耐久力量、灵活与敏捷度、平衡稳定能力、协调能力、柔韧与伸展力量等训练；也包括身体意识的训练；同时也包括自尊自强与意志力的训练。

## （三）以审美的方式解放身体 开掘人的创造潜能

创造未来世界需要造就具有丰富想象力与创造力的新人，这应是舞蹈教育不断探索的领域，也是其内容设计不容忽略的重点。《重提“力效”研究对于艺术教育的启示——兼论舞蹈教育在当代的失落》一文曾指出：“在诸多的人才素质中，自信心与创造力应是首推为主要素质，这应成为每一位教育家的明确意识。”因为“创造性的奇想只源源不断地源自那些充满自信和自由的心灵”。然而，不能不使人感到遗憾的现实是：“有些学生缺的不是技术，而缺的是自信心，想象力，这使他们很少闪现光彩”。当这个问题在一个民族的教育中普遍存在的时候，我们不得不扪心自问，结症何在？否则，我们将持续不断地培养出平庸的学生。应该说，学生的平庸来自教育的平庸。教学思想的因循守旧，教学方法的

来劲工作指标图

图 55 大胆不同区域显现的人感兴趣的工作指标图。



独断专制，教学内容的僵化贫乏，教学模式的机械呆板，使学生心灵被紧紧束缚 人格受到困扰。那些诸如‘目光呆滞’、‘端肩扣胸’、‘心虚心短’、‘肢体僵硬’、‘中段空虚’、‘动态失调’往往是这类学生外表明显的写照。潜藏在经过职业训练后的超常人的灵活肢体内部的，有时竟是不为人轻易觉察的退缩与紧张，这种状况如果不能得到良好的纠正，便是人成长中的灾难。面向未来的舞蹈教育，要求有经验的舞蹈教师应该首先是明察秋毫的心理学者，他们通过启发、诱导，以民主的进取方法使学生从紧张中松弛和解放出来。昂首挺胸地去迎接生命的各种挑战，以自由的心态去生发各种奇想，从而升华到艺术的妙境。”<sup>⑥2</sup>北京教育委员会艺术教育委员会的王军先生于“北京高等院校舞蹈美育现场经验交流会”<sup>⑥3</sup>上，在谈及北京市教育委员会支持舞蹈教育开展意义时曾说到：对舞蹈教育的目的，北京市教委提出两句口号：要让农村的孩子眼睛转起来，要让城市的孩子的背挺起来。他涉及的正是舞蹈教育心理学的一个

十分重要的问题。目光的呆滞与脊背的弯曲，不只是农村和城市孩子们的身体形态不够健康的问题，而是心灵缺乏健康的外部表现——即心灵木讷和缺乏自信心的典型“体现”。舞蹈教育应该在那些中华民族推崇的动态如动如涛、静如岳、起如猿、落如鹤、立如鸡、坐如钟、站如松、转如轮、脱如兔、折如弓、落如叶、重如铁、缓如鹰、快如风等等自由的动态中铸就放松、自信、洒脱的民族气概，建立起个人充满创造力与想象力的自信的人生。<sup>④</sup>要培养起学生的创造力，舞蹈教育应注重发展个性的训练。尊重儿童的个性，鼓励儿童勇于发表自己的观点，允许儿童以不同于他人的方式运动，都是这一内容设计应该考虑在内的。

#### （四）以身心协调的运动训练身体 塑造完美的人格

“学会生存”、“学会关心”、“学会共存”的未来教育要求受教育者在学业与职业之外还要获得“第三张通行证”——具有事业心和开拓能力。柯林·博尔等学者曾描述过这样的人：“对于变化持积极的、灵活的和适应的态度，视变化为正常、为机会，而不视其为问题。……具有一种来自自信的安全感，处理危险、冒险、难题和未知，从容自如。这样的人具有的提出新的创造性思想，发展这些思想，并坚定不移地使之付诸实施的能力。这样的人有能力勇于负责，善于交流、谈判、施加影响、规划和组织。他是积极而不是消极的，有信心而不是朝三暮四的，有主见的而不总是依靠着他人。”<sup>⑤</sup>总之，面向未来的“教育的目的是在于使人成为他自己”；变为他自己”。<sup>⑥</sup>因此，归根结蒂，21世纪最成功的劳动者将是最全面发展的人，是对新思想和新机遇开放的人。<sup>⑦</sup>用90年代风靡世界的“情绪智力商数”的理论来说，这样的人除了具备“智力商数”诸要素之外，还要具有自我意识、自我体察、自我控制的能力，具有自我激励、永远进取的精神，具有不怕失败、承受挫折的勇气，具有同情心，能够理解他人，关心他人并善于与他人合作的，各种素质<sup>⑧</sup>，具有处理不同事物的应变能力，还应具有充分的自信与创造能力等等“情商”和“心灵商数”……

舞蹈家教育的内容设计应该运用身心一元化的人体运动，开展严格的、有节奏性的训练，达成上述人才培养要求，其中对养成身体的纪律性，培养人们战胜困难的意志力，培养人的自我控制、自我战胜的能力，

整个教育领域应引起足够的重视。当代中国儿童，由于独生子女的特殊情形，不少儿童娇生惯养，缺少必要的磨砺，养成不良习气。不少儿童体质羸弱，同时意志力亦相当薄弱。不少人才成长的败北，大多与缺乏意志力品质相关。因此，如何解决这一成长中的问题，是舞蹈教育的难点之一。另外，舞蹈教育的内容设计要引导受教育者，通过身体运动感觉体察自我，体察他人，理解人类的全部生命，建构起人与人之间沟通的情感链条。通过人体之间的接触、分离、变化，了解人与人之间的关系性，加强受教育者的合作意识，学会关心别人；或者以顺应地心引力的，和谐、流畅的动态，使人的心灵得到净化，达成人与自然的和谐，人与社会的和谐。还有，舞蹈教育要加强积极情绪与状态的训练，或者以朝气蓬勃、昂扬向上的动态，影响受教育者的心灵，增强其表现力与表现欲，增强其想象力与创造力，使其建立起积极进取的人生态度和崇高的人格理想。此

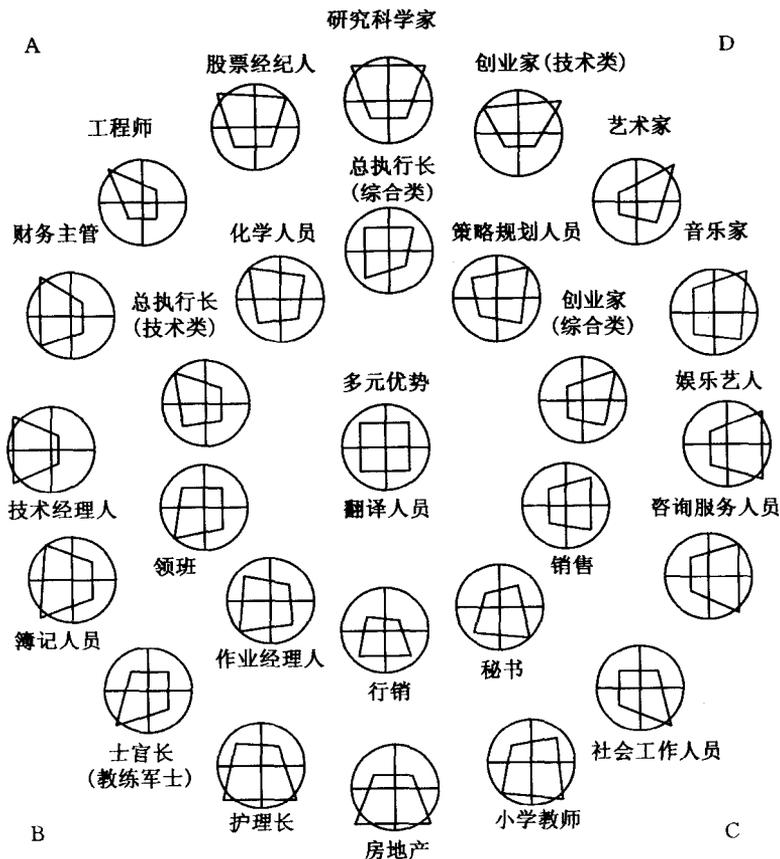


图 56 形式剖面图 个别职业的心智状态在大脑中优势位置的显现 56—57 图录自【美】奈德·赫曼的《全脑革命》宋伟航译，经济管理出版社，1998 年，第 27—33 页。

外 培养起他们的善良、乐观、宽容、淡泊的性情 以健康的心态在充满竞争与挑战的世界中生存。

总之，教育内容的设计应该念念不忘舞蹈教育的本质，应实现闻一多先生对原始舞蹈的定义，即无外乎是：“（一）以综合性的形态动员生命，（二）以律动性的本质表现生命，（三）以实用性的意义强调生命，（四）以社会性的功能保障生命”。<sup>69</sup>

## 二、舞蹈美育促进心理发展的原则

面向新世纪培养人才的总体目标规定了我们对教育内容的选择，亦要求我们采取有效的方法贯彻教学内容，实现教学目标。然而，欲寻求或建立一套科学有效的教学方法，我们必须明晰地认识目前面临的问题，确立正确的教学原则。

### （一）舞蹈美育存在的问题

应该说，目前舞蹈教育在中国已经得到政府部门的重视与支持，上百所普通高等院校与师范院校设置了舞蹈教育专业；国家教育部已将包

图 57 明代 朱载堉制《灵星小舞图》之一。



括舞蹈在内的艺术教育列入了中小学课程；艺术教育亦已赢得了社会一定的关注与热情；在大、中、小学校的校园，对舞蹈教育的需求已突出显现，都无疑表明舞蹈教育与美育的市场与良好的环境已初步形成。而目前舞蹈教育的滞后往往不在客观而在主观——即舞蹈教育工作者，还只停留在埋怨客观之于舞蹈教育的意义认识不足层面，而缺乏对自身问题的反省。尽管客观有许多条件尚不尽如人意，但是更不尽如人意的是施展舞蹈教育的教师对这一特殊的教育本身缺少深入的研究与探索；而正在学习阶段准备投入到此项教育中的高、中等院校的学生，亦未能接触到具有教育品格的舞蹈课程与方法，不仅使我们看到目前教育远离“人文关怀”，从而教学成果收效甚微，而且我们还担忧将来的教育仍不得要领。这些潜在的问题具体地表现在如下方面：

### 1. 舞蹈美育中的功利化倾向

舞蹈美育中存在的问题，首先表现在人们对舞蹈美育目的的认识不足。其中带有重要的社会原因。整个社会对舞蹈美育认识的浮浅与表面化，使舞蹈在校园开展的功能不少时候是为了应付上级部门的检查、比赛，从而使得舞蹈教育主要成为学校的门面，以及为提高升学率的敲门砖，从而舞蹈教育也主要变为“特长生”的教育。由于不少时候舞蹈特长教育忽略对学生的全面素质的教育与培养，以至于有些“特长生”的学习与人格素质较普通学生为差，甚至在有些学校，“艺术特长生”成为带有一定程度的贬义词，从而使舞蹈教育的本意未能良好地实现。

### 2. 舞蹈美育中的技术化倾向

重技轻育，是目前舞蹈教育中普遍存在的问题。由于开展舞蹈美育的动机不明确，舞蹈教师和家长们在不少情况下比较热衷于关注孩子们掌握技术，拥有“一技之长”或“绝活”，从而忽略这些技术背后的文化与教育内涵。因此，舞蹈的训练往往就成为一种机械的重复运动，本为解放人的教育，结果反而成为使人变成机器的教育，自然会影响人的身心健康发展。

### 3. 舞蹈美育中的专业化倾向

教育目标的盲目与思想的含混还导致专业化倾向成为舞蹈美育中最普遍的现象。这主要表现在完全以职业演员的训练取代各种不同职

业人群的训练，无论在教学内容，还是在教学方法层面，都是照搬照套职业训练的经验，从而使舞蹈教育既达不到职业训练的目的，又很少有自身的特点，专业化教育对身体条件与技术要求的苛刻，使许多人对舞蹈望而生畏，在困难面前丧失信心，不仅在学习方面畏首畏尾，而且在心理上无法建立起由于成功带来的喜悦与由于自我肯定带来的信心。

#### 4. 舞蹈美育中的青年化倾向

以职业舞蹈教育的内容与方法一统全民舞蹈教育领域，同时缺乏对不同人群教育特性的研究。在舞蹈教育中青少年与幼儿教育的成人化倾向、中老年人的青年化的倾向十分严重，不仅妨碍教育因人施教地解决少年儿童成长中遇到的问题，亦妨碍因人而异地解决中老年人健康生活中遇到的问题。不少时候由于教学方法与内容实施不当，反而带来对人的身心方面损害。

图 58 明代 朱载堉制《灵星小舞图》之二。



### 5. 舞蹈美育中的一元化倾向

缺少研究的舞蹈美育，用职业教育现成的模式与规律取代全民舞蹈教育的规律，必然使教育的内容以风格化、技术化的动作为主，教育理念是静止的，教育思想是单一的，教学思想是一元的。从而使教育面对丰富多彩的生命形态发展的需求显得无能为力。

### 6. 舞蹈美育中的非人化倾向

由于教育的目标不明，由于教育缺乏科学方法的指导，亦由于不少从事舞蹈教育的人不懂教育规律，因而，许多情况下，舞蹈教育的运动成为违反人的自然的运动，从而带来对人的身体方面的伤害。更为严重的是有些舞蹈教师带着旧的教育习气靠打骂、体罚惩治学生或者在教学过程中缺少耐心，用尖刻的语言侮辱学生，造成学生心灵的伤害，从而使教育与其最终的目标背离。

### 7. 舞蹈美育中的共性化倾向

缺乏科学研究的教育是共性化的，它只面对人的普遍问题，无论在任何不同的生命情境面前，千篇一律地采取同一种方法，以不变应万变。而教育的目的不仅在于教学，亦在于培育，面对千形百态的生命个体与对象，教与育的方法亦应不同；尤其是教育实施疗与救的功能之时，对于受伤与患病身体的病症不同而应方法殊异。否则，教育便失去真正的本意与功效。

## （二）舞蹈美育的原则

### 1. 以人为本的原则

#### （1）以人中心

以人为本的舞蹈教育，意味着教育的实施在指导思想必须以对人的关怀为起点，以人的发展为旨归。它作为规训身体的某种手段，不应成为除了保障生命之外的目的的手段。如此，才能在教育的所有环节保持正确的思路与方向。以人为本的教育关注的是人的需要，它为满足人的需求实施教育，或者为解决生存的困扰而实施训练，并以此作为其内容选择与方法使用的尺度，以此为衡量教育质量好坏、水平高低的标准。围绕“人”这一中心，所有的努力为这一中心服务，教育也就不会偏离人文关怀而成为名存实亡的标签；教育就不会将受教育的“人”置之度外，

成为满足他人功利目的，或者实现他人个人私欲的工具。

## (2) 以育人为核心

以人为本的舞蹈教育，意味着教育应以“育人”为核心。这一理念强调的是对人的“培育”。树木的培育需要阳光、空气、雨露、水分及其他养分，而对人的生命培育除了物质的养分，还需要精神的养分。只有具备充分营养的“培育”才能有健壮的生命。以育人为核心，必须弄清生命需要何种养分，何时需要养分，需要多少养分等生命“营养学”的问题。抓住“育人”为核心，才能抓好教育的纲目，使舞蹈教育真正成为教育，而非成为装饰与摆设。

## 2. 尊重个性的原则

### (1) 尊重个性表达

图 59 明代 朱载堉制《灵星小舞图》之三。

# 勢 周 轉 轉 外

巨葉贊第十九拍



以人为本的教育，首先应体现在对人的尊重。尊重他人的人性，尊重他人的人格，尊重他人的个性存在。现代社会对人的理性压抑，往往将人纳入社会习俗的轨道，而排斥个体生命的诉求。以至于在社会强大

的习惯控制下，人最终失去个体生命存在的意义。动作既然是一种身体语言，人们运用不同的身体表达不同的生命感觉，其方式自然是千姿百态，千变万化，因此，允许运动的不同表达方式是舞蹈教育尊重个性的表现；允许不同生命体之间的平等对话，是教育尊重个人存在的基础。

## (2) 挖掘个性特质

现代教育不仅要尊重个性，还要注意挖掘个性。因为作为“个别性”的个性，表明的是生命的独特性。它是社会性构成的基础，亦是社会得以创造发展的条件。对个性动作特质的挖掘，是对生命不同形态的探寻，对动作个性差异性的肯定，是对生命丰富性的肯定。而现代社会理性，往往强调共性，视个性为消极因素而百般贬低，不仅使个体生命的个性受到严重压抑，而且使民族文化的个性亦逐渐消失。



图 60 明代 朱载堉制《灵星小舞图》之四。

### (3) 鼓励个性发展

既然动作差异代表着生命形态的无限丰富性，我们在教育中对个性化动作的发展更应持鼓励态度。不仅鼓励个性化动作的存在，更要鼓励个性化动作的创造。使个体确认自己存在的合理性，使个体生命感受到个体生存的权力及其意义。另外，给予动作个性自由发展的空间，实质上是给予个人思想自由的空间；鼓励个性发展，实质上鼓励的是某种“与众不同”的独特性，在这种追求和与众不同的独特性之中，孕育着生命创造发展的潜质。

## 3. 建构真善美的原则

### (1) 追求情感表现之真

以促进人的心理发展为目的的舞蹈教育，应该遵循情感表现真实的原则。真实、真诚，求真、务实都是人类追求的优良品质。舞蹈通过对人的训练，应培养人真实无伪地表露自己的情感，真诚无欺地接受他人的情感。在自我与社会之间，在人与人之间建立彼此真诚的关怀，建立彼此的诚信关系。使人在充满真诚的動作世界中得到灵魂的净化。

### (2) 追求道德伦理至善

以促进人的心理健康发展为目的的舞蹈教育，在教育中应坚持道德至善的原则。因为，有善才有生命的和谐，有善才有生命的至美。而善则需要用关爱来培育，以关爱去呵护，以爱心的培养来达成善的实现。有爱才有对人的动作的关注；对人的体温的体察；对心灵的感悟。因此，舞蹈教育应将善的行为、善的品格、善的理念注入人体运动的每一个瞬间，让崇高的人性光芒照亮身体与灵魂的细胞。

### (3) 追求灵肉和谐统一之美

以促进人的心理发展的教育应该坚持内在与外在美的统一的原则。在人类的社会生活中，美从来都不是孤立的。世界上臻于完美的人体不多见，但世界上能够称为完美的生命却不罕见。因为外在的姣好固然是美丽的，但并非一成不变。外在的美因为内在的丑而逊色，外在的残缺亦会因为内在的美而闪现光彩。因此，舞蹈教育应使生命因为有真善而美丽；因为健康与活力而美丽；因为自尊自信而美丽；因为有仁有爱而美丽。

#### 4. 顺应自然的原则

##### (1) 顺应人体的自然



图 61 明代 朱载堉制《灵星小舞图》之五。

实现人的心理健康的教育应是科学化的教育，也即合规律的教育。这首先要求，在人体动态训练的动作内容的选择方面应顺应人体的自然。不矫揉，不造作，不扭曲，不夸张。让身体的运动符合生理学、运动力学等人体运动科学的规则，有效地防止任何强加给身体的伤害。其次，在心理表现方面亦该顺应人的情感的自然，不压抑、不修饰，疏淤导气，随心而舞，率性起舞。使舞蹈真正成为“生命之舞”，成为生命率真的表现。

##### (2) 顺应宇宙的自然

实现人的心理健康的教育科学性还表现在人体运动对自然世界的顺应，因为，人是宇宙自然的一个组成部分。人对大自然的回归，是对自己和谐生态的回归。譬如在舞蹈中人体对地心引力的顺应，是人对自己

然的合作；人体呼吸与自然呼吸间的交换，是人与自然间的彼此依存；人体运动的节奏与自然节奏的合拍，是人与自然的天合之作；人的心灵与自然之灵的完美融合，才能成就天人合一的人生理想境界。

## 5. 鼓励创造与创新的原则

### (1) 塑造民主的身体

创造力是人的能力最重要的组成部分，亦是舞蹈教育促进人的心理发展的重要目标。创造能力之于人的发展十分关键，之于社会的发展不可或缺。人类运用创造力创造出的成果，给人类创造了丰富、安逸的物质条件，但是，在创造过程中质疑现状、打破成规、挑战传统却不是让人愉快的事情。创造的过程意味着“反常”，意味着“冒风险”，意味着可能“犯错误”。那么，允许质疑现状、打破成规、挑战传统、反常、冒风险、犯错误是鼓励创新的基本条件。而事实相反，我们常常在对上述情景“不允许”的情况下，不知不觉地压抑了人的创造潜能。尤其是在教师所谓的自以为“正确的引导”下的动作教育与纠偏，而将所有的创造性萌芽扼杀。因此，在舞蹈教育中，真正发扬民主作风，让身体享受民主的权利——可以随心所舞的权利，可以以个体的方式传达个性化思想的权利，是教育的重要原则。

### (2) 塑造自由的身体

人的创造是在想象的基础上完成的。人类只有以“海阔天空任鸟飞”的自由自在思想的领域翱翔，才会生发出奇不意的想法，才能让创造的闪电在大脑的天空中出现。而自由的思想来自自由的身体——身体是灵魂的载体。因此，舞蹈教育家的任务是在给予受教育者们一个自由的身体，并让这个自由的身体内承载最高的智慧。让身体的自由自在，带动人性生活的自由自在，影响创造想象的自由自在。

## 6. 持之以恒的原则

身体的教育是养成教育，是经过长期磨砺才能奏效的塑形教育，因此，持之以恒，养成习惯是其应恪守的原则之一。在这里，贝恩教授曾为戒除一个旧习惯，或学习一个新习惯设立了两个座右铭，后来由詹姆斯教授为其补充的两个座右铭应该成为这一原则的要点：

### (1) 一个明确强硬的开端

在舞蹈的教育中，我们所做的重要事情是使我们的神经系统变成成为我们服务的资本。我们必须在尽可能早地对其进行训练，也即一种投资，将有利于人的发展的动作变成自动的和习惯。因此，首先，必须注意让受教育者有一个尽可能强硬和明确的开始。以某种公开的方式或其他的方式，做出一种保证或诺言，使其置于受到监督或鼓励的状态之下，并从此与旧习惯划清界限。这种保证与承诺不是某种外在的形式，而是一种决心的促成，并一步一步地促使受教育者朝着决心的目标行动。



图 62 明代 朱载堉制《灵星小舞图》之六。

## (2) 不容忍例外情况发生

在新习惯安全地在人的生活中生根之前，决不要容忍例外情况的发生。<sup>①</sup>这是心理学家给予我们的一个重要的忠告。每一次例外的情况发生，不仅使前期的努力前功尽弃——像橡皮筋的反弹，回到旧习惯的原

点，而且在重复的机械运动中，条件反射般地形成一个新的不良习惯。尤其是克服旧习惯的过程，需要更大的力量抵抗敌对的力量，从而使新的力量逐渐超越旧习惯的力量，而最后让新的习惯力量一统天下。克服旧习惯就如吸毒之人的戒毒，必须在一种强制的手段下进行，如果不慎反弹，毒瘾将更凶地发作。因此，我们在教育中防止每一次的例外情况的发生都是防止新的力量得而复失，以及旧习惯力量的失而复得。

### (3) 在渴望获得习惯的方向实现每一个决心

抓住最初的可能机会，按照我们所下的每一个决心去行动，并且依从在渴望获得习惯的方向上使受教育者可以体验到的每一个情绪激励而行动。这是心理学家为我们提供的又一个新的经验。J·C·密尔说，“品格是完全塑造成了的意志”。詹姆斯说，而意志是以坚定、迅疾和明确的方式对生活中所有主要突发事件做出行动的倾向的集合。一种倾向在我们中间有效生根，是与行动所发生的不间断的次数成正比的，大脑“渐渐变得”适合于为它们所用。<sup>①</sup>因此，舞蹈教育坚持持之以恒的态度，是在完成意志塑造基础上实现品格塑造的基本点。

### (4) 持之以恒地练习造就注意与努力的能力

意志品格的造就，需要恒心，需要对自己目标的高度注意与不断的努力。这是目标达成的条件，亦是目标达成的阶梯。注意是指在某一瞬间，大脑皮层出现的一个最有优势的兴奋区域，这个兴奋中心往往引起周围区域的抑制，它和人的最清楚的意识状态相联系。因此，有意形成受教育者的“有意注意”或称“自觉注意”和“理性注意”是培养学习与训练中人的自觉的、积极的心理状态。人们以这样的积极的心理状态，为实现自己的目标一点一滴地做出努力。每一次的注意和努力，每一次的意志坚持与自我克制，都是对人的成功的重要品格的积累；每一次的涣散与放弃，都是对注意力与努力能力的消解。“知微杜渐，防患于未然”，便是这个道理。在神经系统的训练中，每一次的重复都会留下不能被擦除的痕迹。每一次的放弃，同样留下另一种不能被清除的印迹，只不过是相反的印迹而已。“滴水穿石”、“铁杵成针”靠得都是这个道理。因此，保持注意与努力的能力的鲜活有力，对于教育与被教育者的目标实现来说都同等重要。

### 第三节·舞蹈美育促进心理发展的方案设计与要求

我们认识了舞蹈教育的意义、基本原理、基本内容、基本原则，以及目前主要存在的问题，对于舞蹈教育目标的实现而言，它仍只是处于良好的愿望阶段。教育的目标实现的关键还是如何运用上述认识，设计出具体教育方案，一步步地将我们的愿望与设想在实践中得以实现。

#### 一、舞蹈美育促进心理发展的方案设计

方案设计是指依据某种教育思想，根据教育的需要与特点，科学地确定项目、结构思路、选择特定的教学内容、采用相应的教学方法，制定出的具体达到教育目标的计划与步骤。因此，它是教育所有的要素统合之后发挥效用的环节，亦是教育落到实处的环节。

舞蹈教育方案设计首先依据的应是生命发展的需要。这种需要来自生理的，亦来自心理的；来自个人的，亦来自社会的。因此，在教育实施过程中，为实现以下功能的设计方案不应忽略。

##### （一）促进生长与发展的舞蹈教育方案设计

舞蹈教育促进人类身心和谐的途径，就是以动作训练为手段与中介，对身体进行全面锻炼，使身体感官的能力达到最佳状态。这种教育训练方案的制定，不是在某种笼统的概念下，采用类型化的动作的集合，而是一个系统的生命工程的建设，它是根据生命发展不同时期的需要，根据不同的生命个体的要求度身设计的一种身体教育，它是包含人从幼儿到老年身心整体发展的一整套的、系列化、程序化活动的方案。

这一工程应该包括人生三个时期八大阶段，即少年儿童时期：婴儿阶段（0—2岁）、幼儿阶段（3—5岁）、少儿阶段（6—11岁）、少年阶段（12—17岁）、青壮年时期：青年阶段（18—28岁）、壮年阶段（29—39岁）、中老年时期：中年阶段（40—59岁）、老年阶段（60岁以上）。在这些阶段还有可以细分的许多小的阶段。在舞蹈动作教育实施的过程中，我们会发现：年龄段越小时，身体机能的差异越大，变化周期越短。在婴儿时期可以月计；在少年时期可以年计；在青壮年期可以十年计；而步入老年之后，个体身体机能的差异又因个人状态的不同差异加大，身体机能的变

化周期再次变短。

图 63 明代 朱载堉制《灵星小舞图》之七。



这一教育方案的建立应在对受教育者的身体机能、心理机能以及运动机能的全面测试与把握之上，针对不同受教育的群体的身体与心理发展需要，编排舞蹈动作，有针对性地实施动作训练。它对于儿童与青少年时期的舞蹈教育功能，主要立足于身体意识能力、感觉动作能力、语言能力以及建立社会化意识能力等方面，尤其是儿童期的教育——被民间称为“三岁看大，七岁看老”的生长发展的关键阶段，教育者必须认真对待生命成长过程中的各种情境，细心地建立起科学的动作教育方案，快速促进身体的发育，使其尽可能早地获得人类身体机能的优势，同时解决生命成长过程中的先天不足或后天失调，保障人的身心和谐发展。

对待青壮年的舞蹈教育，主要是不断通过身体动作训练，保持身体

与心理的健康，保持身体对外界的敏感，保持头脑对事物的迅速反应能力，保持人际和谐与天人和谐，使生命不受环境侵扰与社会压抑，让其能够尽可能地保持其旺盛的体力、智力与精力，延长生命的巅峰状态。在身体的持续发展中，尽可能多地发挥身体机能的优势。

而在中老年——生命走向低落时期，则能够保持其身体的能力，使其尽可能少地、减缓身体机能的丧失。尤其是对老年人的舞蹈教育，主要实施健康教育，修复人生艰辛带来的身心损耗，在人生走向暮年时期，帮助他们阻止生命内部与外部衰老的趋势，在和谐的社会人文氛围中，享有美好的、艺术化的人生。

## （二）克服身心障碍的舞蹈教育方案设计

将舞蹈运用于治疗是人类已久的传统。中国古老传说中的大禹创造的“禹步”是治疗由于长年洪水浸泡而造成的关节疾病；而蒙古族民间的“安代”舞，则是用来治疗旧时女性因心理压抑带来的疾病。这些舞蹈

# 勢 周 轉 轉 下

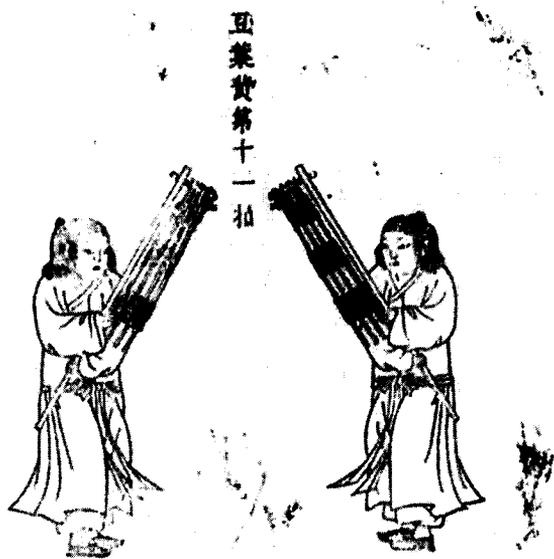


图 64 明代 朱载堉制《灵星小舞图》之八。

所依据的原理就是，人体运动不仅可以舒筋活血，同时可以通过情感的宣泄，疏导内心的积郁。现代舞蹈医疗，运用舞蹈进行身心治疗方面有了极大的发展。其中 20 世纪 50 年代，由美国运动生理学家卡波维奇提出的‘运动处方’的思想 以及其后美国军医 K·H·库帕提出的运动处方——体力测试法都是这一发展的典型代表。对于这一教育方法，不仅在世界各地的高校得到普及，而且得到了世界卫生组织的肯定。<sup>⑦</sup>运动处方就其本意而言，有着较宽泛的旨意，解决的是以何种运动程度达到最佳效果的问题。它的种类包括：预防健身运动处方、竞技运动处方、康复运动处方、健美运动处方。但本课题所指运动处方设计主要是对生命的疾病与运动的障碍而存在的康复处方。因此，它具有极强的目的性和针对性。相对于其他的方案而言，更具有个别性。

运动处方顾名思义有着明确的疾病治疗目的。舞蹈运动处方的治疗的范围同样包括生理的与心理的两个方面，并且就其根本意义而言，它不是孤立的，它与作为其他目的的运动处方之间有着不可割裂的联系。如前述原理所示，人类的疾病无论是生理的还是心理的，但都属于身心两方面的——肉体方面的疾病必然影响到心理的、精神的健康 心理的、精神的健康必然通过肉体反映出来。这种互为表里的关系，决定运动处方设计互为表里特性。通过体育运动缓解心理疾病，通过改善精神状态改善身体健康状况。而在这一方案中，身体放松的训练应该是其关注的重点。因为对身体的控制与放松的程度决定人们管理自己身体的能力。心理的疾病往往由于恐惧、压抑、焦虑和自卑的情绪所致，这些情绪在肉体方面的表现便是肌肉、神经的过度紧张，因此，运用伴随着运动想象的训练，消除这种紧张，将对人的心理疾病的缓解起到重要的疗效。

这一类型的教育方案制定，要求根据受教育者需要解决的问题，依据患者的个人特点，科学地选择运动的内容与方法，把握运动的时机与量度。因此，训练的项目类别的选择、训练的强度量化标准、训练的时间的长度以及训练的间隔频率把握是这一方案制定的重点和难点。因为，它面对的往往不是健康的身体，而是受损或不健全的身体，运动方案的每一步进程必须对症下药“药量”合度 否则适得其反。例如肝脏不适的人，常常急躁、易怒，而这种情绪反过来更使肝脏受损。病人康复需要提高免

疫与抵抗能力，因而需要体育锻炼，但急性期时需要卧床休息，恢复期需要散步，但运动量与身体承受能力不符，都会导致病情加重，于是影响心理情绪，进入更糟的境况。再如进补对于健康的人是好事，但进补对病人来说并非是处处有益，亦以肝部不适者为例，热补往往导致病情恶化，即为补得不适宜而形成的‘助纣为虐’所致。通过运动治疗改善人的身体、精神、人格疾病都是一样的道理。例如心理的懦弱往往表现为身体的羸弱与动作的退缩，舞蹈动作教育改变这一心理，通过外在的挺胸拔背暗示，加强体质的强健同时进行。而缺乏科学引导，以强制的手段与急于求成的方法或者不适当的批评、责怪都会使本来懦弱与退缩的心理加剧。

### （三）促进职业发展的舞蹈教育方案设计

职业训练在教育领域常常被误认为属于专门化教育的专利，其实不然，它应该也是舞蹈教育与动作教育关注的领域。在这方面，于 20 世纪中期，德国运动科学家拉班与英国企业家洛伦斯创办的劳动动作教育中心，为我们做出过杰出的示范。他们发表的《劳动操作效率》便是一本关于劳动职业训练的专著。

用于职业教育的舞蹈动作教育方案的设计，主要内容在于：

第一，通过科学的动作研究与训练，在符合规律的用力、借力的操作中，科学地使用力量，熟练地掌握本职业所使用的动作技巧，从而使职业动作获得事半功倍的效果。

第二 在有节律的动作操作中 使劳动者获得成功的经验 从而获得对劳动价值与意义的认识 在成功与信心获得之后产生对职业的兴趣。

第三，通过特定的动作训练，有意刺激其职业所需神经系统，逐渐加强这一系统的优势，从而有利于胜任职业发展的心理优势和性格优势的形成。

第四，这一训练自然十分有利于劳资双方的相互了解，职业管理者在训练过程中深入了解工人的性格特点、大脑与职业优势，在人才选拔与管理中真正做到人尽其才；而受训练者则在训练过程中真正认识了自己，正确地选择属于自己优势的工作与职业，从而发挥自己的才华潜能。

用于促进职业发展的舞蹈教育，实质上是为了建立起某种职业的敏感。这种敏感的形成与心理定势、知觉定势与运动定势有着密切的关

联。这些定势是指由过去的经验，以及“像需要、情绪、态度与价值观念这样一些重要的个人因素”所决定的“准备状态”，它们属于已经形成的某种不自觉的惯性，一遇特定情境，便不自觉地、条件反射般地显现出来，对职业的成就取得产生重要的作用。

图 65 明代 朱载堉制《灵星小舞图》之九。



用于职业训练的舞蹈教育应建立在对职业特性的深入研究基础之上，同时建立在对受训练者自身的个性特点的观察、熟悉与把握之上。因此，这一方案的设计，应该由舞蹈家与职业管理者密切合作下进行。在舞蹈动作教育中，它是具有很强的实用功能的教育，目前尚未受到社会与教育界普遍关注不能不说是一件憾事。

#### （四）促进身体文化认知的舞蹈教育方案设计

作为学习与认知身体文化的舞蹈教育方案，是目前舞蹈教育领域积累最丰厚的部分。这是因为，身体本身就是一部历史，记载了不同时代、不同民族、不同地域的文化发展的轨迹。而舞蹈艺术作为人类有意识或无意识地书写在身体上的历史与文化，它用于教育便在人的文化认知领

域起到重要的作用。

这一教育方案设计主要应该以古今中外的各种舞蹈作为教育的内容，尤其是选择那些最有代表性的民间舞蹈与传统舞蹈作为教育内容，使受教育者了解不同民族的民俗文化、风土人情，了解不同民族的历史，了解不同的生命形态，了解人在不同的生态条件下的生存方式，从而为创造美好的生命存活条件与生活方式获取经验。

这一教育方案的设计，还应包括让受教育者在不同的文化环境与生活空间中进行的创作活动。在一种特定的文化环境与特定的生活空间——具体地说在某一社区、场所进行身体运动的感知活动，去认识这一文化空间的历史，感知这一空间中的人文气息，寻找个体生命与这一地区文化与历史的某种沟通与联系，获得某种历史与人文的记忆，建立与这一环境亲近的感情，从而使个体生命如鱼得水般地融入所赖以生存的社会与自然的环境之中。

#### （五）促进社会交往与“学会共存”的舞蹈教育方案设计

人脱离动物界的本质区别在于社会性，人的社会生存建立在人与人之间彼此联系的基础之上。人的合作能力、领导能力、追随能力（顺应能力）是其在社会上扮演不同角色，实现人的生存，实现人生价值的基本能力，而这些能力要求人们必须具备良好的自我表达能力以及自我调整与控制能力。因此，对其培养应该受到舞蹈动作教育领域的足够认识。

学会社会交往的教育方案的设计：

首先是要帮助受教育者学会观察人的动作，熟悉人的动作作为一种非言语性质的语言符号的特性，熟知人的动作中传达出的心理信息，准确地判断其对事物表示的态度，并且能够做出迅速的对应，在不利局面中及时调整，使自己成为受欢迎的人。

其次应帮助受教育者学会运用动作传递信息，准确、清晰地表达自己的态度、情感和思想，使别人理解并认识自己，从而成为受到别人信任的人。

第三，这一方案的设计，应注重培养受教育者在人群中生活中应有的能力。例如，领导能力，这一能力是旨在培养受教育者带领他人的能力，培养起人在集体中的勇敢精神与责任感，同时培养人学会如何形成团结他人的凝聚力，使其成为值得信赖、受人尊敬有威信的人。

第四，这种教育方案设计应注重人的顺应能力的培养，这种顺应能力的本质在于学会对他人的尊重，对人与人之间社会关系的一种面对，以一种平和的心态，把自己置于普通人的位置，在建立起人与人彼此融洽的合作关系之中，使受教育者成为具有亲和力的人。

第五，教育还应注重培养人的自我约束与自我克制能力，在群体需要与大局面前，约束自我的欲望与行为，以适度的言行举止，达成与社会价值取向与伦理要求的一致。

此外，教育还应使人的意志得到不断的增强，学会无论在任何艰难困苦的场所，永不动摇，坚持将生活进行到底的信念。

#### （六）促进学会关心的舞蹈教育方案设计

学会关心是 21 世纪教育的重要思想，这是人类社会物质文明高度发展之时，对人生观与价值观的提问与思考。人不仅要学会关心自己，还要学会关心家人，关心残障人，关心社会他人。

图 66 明代 朱载堉制《灵星小舞图》之十。



学会关心的教育方案设计：

首先要通过动作训练使受教育者建立起善良的品格。在舞蹈教育中让受教育者善于发现别人身体与动作的优点，学会欣赏与赞美他人是十分重要的方面。同时学会善良地理解别人的好意，能够充分地信任他人也是重要之点。而这种善良又是建立在人对身体与情感运动熟悉的基础之上。受教育者通过身体运动感受人生的七情六欲，感受人生的痛苦与欢乐。通过了解自己的身体和情感运动，进而理解他人的身体和情感运动——小到不易觉察的心灵颤抖，大到身心狂风骤雨般地宣泄。舞蹈动作教育通过建立起身体的敏感，以至真至美之善，去关怀他人的生命情感状态、变化及其需要。

其次教育方案设计应注意建立起人的同情心，学会运用身体动作给别人以关怀与鼓励，在别人需要帮助之时，给人带来爱、温暖和安全感。

第三，要在舞蹈教育运动中建立起包容心。包容心即宽容——在舞蹈运动中表现在对别人行为的容忍，尤其是对自己感到不悦的行动的容忍，或善意地给予改正的建议，或者给予鼓励的赞赏，但无论如何，应允许差异存在。

最后也是最重要的是建立起对身体的尊重 无论肉身均衡还是丑陋，是健康还是残疾，教育都要使其得到同等的珍视与尊重，尤其是后者——作为弱势群体，应该在教育中得到更多的呵护与关爱。舞蹈教育方案设计让这一切通过身体的亲密接触完成，将人的关怀与友爱直接而温暖地传递，它将获得无以替代的精神疗效。

#### （七）促进创造力培养的舞蹈教育方案设计

创造力的培养是艺术教育的重要目标，也是艺术教育的优势展现所在。因为艺术在以审美的、想象的方式展开教育的过程中，始终伴随着创造性与想象性的活动。但是尽管如此，没有充满想象力与科学化的教学设计，创造力培养的目标实现仍然只是空中阁楼。在培养这一能力的设计方案中，个性化的形象与动作设计应该放在首位。生命的个性是生命世界创造的奇迹，是生命世界绚丽多姿的原因。生命丰富多彩的个性通过身体动作表现出来，形成千差万别的人体动作姿势与形象。舞蹈教育应该为保存、凸显或张扬这些差别

而努力，而非在整齐划一的身体规训中，把千人千面的人变为“千人一面”，也不要将丰富多彩的动态世界变成“百席一道汤”。因此，在教育中倡导一个以会话——对话性的会话——为核心的课程观与方法论。在这个课程观和方法论中“没有人拥有真理而每个人都有权利要求被理解”。因此，设计一种能够既容纳多元思想又能扩展的课程体系，创造一种开放、互动、共同会话的课程及其教学方式，是我们舞蹈教育改革，实现人才培养目标的关键所在。

图67 明代 朱载堉制《灵星小舞图》之十一。



想象力是创造力的基础，除了善于调动一切可利用的因素启发学生的想象力之外，注重课程内容自身建构所具有的想象力对学生的影响至关重要。同时在教学过程中教师的启发、引导与评价的民主意识与教育思想的开放性对于保护学生的创造性的心灵亦十分重要。因为在这些过程中，我们保护与建立的是人才素质中最关键的心理素质——自信心。因为只有自信，人才能够在身心放松中获得协调。自信心的建立的身体教育，包括用积极、进取、坚定、挺拔的身体形态训练对其心理的影