

# Creative Dance as A New Dance Teaching Method——A New Attempt of Dance Teaching in Colleges and Universities

Jun Zou

School of Dance, Nanjing University of the Arts, Nanjing, Jiangsu, 210000, China

## Abstract

Through many years of teaching research, the author thinks about many puzzles and problems in dance teaching in colleges and universities, and takes creative dance as a new dance teaching method when he studies in Taiwan, China. The teaching of creative dance is to take the body as the learning tool and the action as the medium, so as to expand the learning of different senses and cultivate the body action ability and creativity of learners. Creative dance has brought new possibilities to dance teaching in colleges and universities, and has been practiced and explored in teaching activities. This paper mainly studies the creative dance as a new dance teaching method in college dance teaching.

## Keywords

creative dance; college dance teaching; teaching method

# 创造性舞蹈作为一种新的舞蹈教学方式——高校舞蹈教学的新尝试

邹军

南京艺术学院舞蹈学院, 中国·江苏 南京 210000

## 摘要

笔者通过自身的多年的教学研究, 思考到高校舞蹈教学目前的许多困惑和问题, 就自身在台留学时遇到的创造性舞蹈作为一种新的舞蹈教学方式。创造性舞蹈的教学就是以身体为学习工具, 动作为媒介, 以此拓展不同感官的学习, 培养学习者的身体动作能力与创造力。创造性舞蹈给高校舞蹈教学带来了新的可能, 并在教学的行动中去实践和探寻。本文主要研究创造性舞蹈作为一种新的舞蹈教学方式在高校舞蹈教学的新尝试。

## 关键词

创造性舞蹈; 高校舞蹈教学; 教学方式

## 1 在台留学与自我教学的对话的思考

2015年笔者申请公派留学来到中国台湾, 刚到中国台湾学习的日子, 种种的不适应, 自己一度找不到上课的教室, 上课时甚至听不懂老师的提问。看着镜子里的自己, 一个曾经中国大陆艺术高校的教师, 现在变成了一个谁也不认识、什么都不会的留学生。

当一个人在同样的环境待久了, 适应之后, 就会变得很懒。那是一个舒适的温床, 却也会吞没想去探索人生的勇气和追寻自己梦想的力量。回首十几年的工作经历, 发现自己教授的课程都不曾变过, 学生一届一届地来了又走, 却一直重复着同样的教学内容, 甚至不曾去思考和改进, 就这样一年一年地蒙混过去了。而这十几年的时间, 本人舞蹈专业能

力也没有提升, 反而一直在倒退。变得很保守, 不敢去思考, 很害怕失去得到的一切, 只会被动地接受领导给予的命令和安排, 慢慢变成了一个只会上课的机器, 看不到学生, 更看不到自己。好像把自己搞丢了, 原来这些年一直在原地踏步, 人无法进步的时候, 即使以前很优秀, 但一样会被时代抛弃。来台湾留学, 重新成为学生, 让本人有机会重新找回自己, 重新思考“教师”的角色, 也同时遇到了创造性舞蹈的教学方法, 为重新思考舞蹈高校舞蹈教学方法, 带来了一扇新的大门。

## 2 目前高校教学的现状以及问题

### 2.1 高校学生舞蹈基础不一

在大学, 学生来自五湖四海, 其舞蹈基础也各有不同,

如果只以技巧和能力来判定一个学生的好坏,标准变得很单一,往往会忽略学生其他的可能性,打击学生学习的兴趣,让学生找不到学习的乐趣以及自己的独特的自我。

## 2.2 高校教师自我的素养的缺乏

很多高校的师资其实缺乏的,老师们人少课多,经常是一个人一个学期上5、6门课,还有大量的科研、演出的任务,以及疲惫的身体,使得老师们很难有时间再去学生和思考自己的教学,长时间的累计使得老师们已经离自己心中的舞蹈教育越来越远。

## 2.3 高校教学理念泄后,教学方法守旧

大多数高校已经提前安排好了学生的培养计划,学生开学后,高校教师会根据提培养计划进行课程讲授。高校舞蹈老师多采用言传身教的方式来进行舞蹈教学,学生比较注重模仿,自身缺乏对于舞蹈的感悟,丧失自我思考和创造多的能力。

## 2.4 高校舞蹈教学模式刻板,内容缺乏创新

许多老师,很多时候,只是把自己以前的知识,按照自己的学习模式和形式,套搬教学,只是做了一个“搬运工”的角色,缺乏创新精神,使得学生也只是器械的学习,对学习没有任何的兴趣<sup>[1]</sup>。以上的原因对于高校教学的改革,造成了根深蒂固的阻碍,需要高校的教师一起的思考和行动,才会推动教育改革的未来。

## 3 创造性舞蹈作为一种新的教学方式的可能性

笔者两年多在中国台湾学习的创造性舞蹈,给自身的教学带来了新的思考和探索,以及发现。人各种能力的根基,都是从“身体”发展出来的。“体”,就是人本,从身体出发,发展自我。正如创造性舞蹈的教学方法,核心理念就是“向身体学习,用身体学习”。创造性舞蹈<sup>[2]</sup>(creative dance)的教学就是以身体为学习工具,动作为媒介,以此拓展不同感官的学习,培养学习者的身体动作能力与创造力。创造性舞蹈是一种探索过程,在舞动过程中能发现有关身体或心灵的奥秘。创造性舞蹈,本质是独特的一种连续性自我探索过程,舞者以适合自己的方法,将个人潜藏的内在资源,转为外在身体直接而清楚的陈述表达。它没有如芭蕾、现代舞或民族舞蹈所必须学习的特定基础技巧与型式,没有传统所谓好看

或不好看的评价,更没有对与错的论断。创造性舞蹈最主要的是希望经由不设定形式的肢体动作,让一个人透过自由的身体经验来表达内在的感受,进而将注意力放在自我表达及寻求新的呈现方法上。

创造性舞蹈的发展,和现代舞发展的源始相同。十八世纪中期,一位在当时十分著名的芭蕾舞教师诺夫瑞(Jean George Noverre, 1727 ~ 1809),因感受到芭蕾舞虽然举止高雅,迷人而完美,但这些型式化的动作却无创意,缺乏生命力,于是首先带领学生到街上、市场及各种不同的工作场所去观察、模仿人们在工作中的肢体动作,用以充实其舞蹈表现的肢体语汇。其后舞蹈家邓肯(Isadora Duncan, 1878 ~ 1927)提出她坚信的理念,她相信人类的肌肉是表达心灵的力量,人们应该从传统的舞蹈束缚中解放出来,因此改变了舞蹈的历史。她所提出的这种新式舞蹈,被称为现代舞,而创造性舞蹈的精神及发展的基础论点亦由此而来。

透过创造性舞蹈,每个人都可以展开一段探索自我的旅程。每个人都可以独创自己的风格,不必学习或模仿固定形式,它不但可以激发个人的潜能,更能够培养个人新的美感经验。让身体从累赘的衣服中解脱出来,用舞蹈表达自己的内在生命,身体动作的力量远胜于人的意念,创造性舞蹈的精神即是如此。

在中国台湾,创造性舞蹈自上世纪90年代起也开始了实践,并取得非常好的教育效果。黄素雪<sup>[3]</sup>在1993年研究发现创造性舞蹈教学所追求的是身体和心灵的成长和发展,目的在使全面的教育(total education)更加周延,此经验能增加全面人格的发展。林雪勇在1994年研究指出创造性舞蹈教学可以启发儿童思考、想象创造的能力;培养敏捷性、协调性及韵律感;培养欣赏能力并陶冶情操;满足自我表演的欲望。陈碧涵2001年指出创造性舞蹈教学可以促进学习者善用身体,巧妙地利用身体来发展意志、信心及认知机能,富有创意地表现自己,促使情绪的成熟和社会性的发展。综上所述,创造性舞蹈教学在启发儿童之创造力与想象力,让学生能够表达自己的情感,学习人与人之间的肢体接触和互动方式,了解彼此的肢体语言等方面都有非常重大的作用。

同时,很多研究也指出,创造性舞蹈对于高校舞蹈教学是非常重要的。大学阶段的学生,本就是一人格养成和独立思维培养的时间,我们需要更多为的教育观和思考能力的

培养。高校教育的确可借由创造性舞蹈课程增加其创造能力的发展,还有学者认为学生在肢体创作的过程中,能体验到属于人最真诚的心灵交织,这对学生未来的学习与人格健全发展都有深远的影响。王乃善 2002 年指出“当我们抛给孩子某些问题或挑战,一旦他透过身体得到答案,会有一种通畅舒服的感觉。”他认为当学生接受并且珍惜自己每一处的触觉,也就更有能力透过肢体同理别人的情绪变化,培养尊重、关怀别人的能力。拉邦舞谱及动作分析的创始人拉邦<sup>[4]</sup>(Rudolf Laban)对舞蹈的诠释,最能表达创造性舞蹈的精髓。他认为:在舞蹈中,每一个人都可以独创自己的风格;舞蹈教学不必要求学生学习或模仿固定的形式;舞蹈在本质上是一种自我探索的学习,教师只能扮演引导的角色;舞蹈学习中可以培育和感受到人我关系和与别人一起工作的能力;舞蹈可以激发个人内在隐藏的资源;从不断的探索和学习中,可以发掘更广的新的美感。

综上所述,创造性舞蹈<sup>[5]</sup>方法在高校教学阶段实施,能让学生用身体表达情感、引导的感受,让学生学会探索自己的身体,尊重自己也尊重别人。因此,笔者希望借由创造性舞蹈教学提升学生的综合素养,这对学生一生的发展是极有

意义的。

## 4 期许与舞蹈教育一同成长

最后,笔者在通过这两年在创造性舞蹈教学方法教授的实践中,不仅教给学生专业性的舞蹈技巧,而是更多要教导孩子如何使用自己的身体,让身体与心一起学会表达,并通过身体接触去探索外在的世界。跳舞是人类的天性,舞动是人类最古老、最直接的语言。其实,没有“不会跳舞”的身体!打开感官觉知,唤醒身体的自发性和创造力,每个人都可以跳出独一无二的舞蹈。

### 参考文献

- [1] 平心. 舞蹈心理学 [M]. 高等教育出版社, 2004.
- [2] 李宗芹. 非常爱跳舞——创造性舞蹈的新体验 [M]. 台北: 心灵工坊, 2002.
- [3] 黄素雪. 创造性舞蹈在艺术教育中的重要性之研究 [J]. 台南家专学报, 1991.
- [4] 刘淑英. 重建幼儿的肢体观——谈创造性舞蹈教学 [J]. 国教世纪, 1999.
- [5] 王乃善. 让孩子舞出成长的节奏 [J]. 学前教育, 2002.