

# “情感 - 动作”双轨教学法在拉丁舞教学中的应用

饶帆<sup>1</sup> 袁倩<sup>2</sup>

1. 湖南师范大学, 湖南长沙 410081

2. 长沙医学院, 湖南长沙 410219

**摘要:**拉丁舞以其热情奔放、富有表现力的特点深受大众喜爱。“情感 - 动作”双轨教学法, 则强调情感体验与动作学习并重, 将抽象情感具象化为可感知、可表达的动作, 并通过动作深化情感理解与传递。研究分析了传统教学的局限, 阐述了该法基于情感认知、动作表征及体验式学习理论, 并论述了情感引导、情境创设等应用策略。研究表明, 该教学法能有效提升拉丁舞学习者的兴趣、表现力及综合舞蹈素养。

**关键词:**拉丁舞; 教学方法; 情感; 动作; 双轨教学; 表现力

## 0 引言

拉丁舞源于拉丁美洲, 融合桑巴、恰恰、伦巴等多种风格, 以其独特节奏、动感、文化内涵和感染力广受欢迎。学习拉丁舞不仅是掌握技能, 更是体验文化与情绪。然而, 现实教学中常偏重动作准确性、规范性, 忽视了其灵魂——情感, 导致学习者虽能完成动作却显得僵硬, 缺乏表现力, 难以获得深层愉悦, 形成“有形无神”的现象。传统教学多遵循分解动作、示范模仿、重复练习的模式, 虽利于技术掌握, 却将舞蹈简化为技术操作, 使学习者如同机器, 情感表达被忽略, 表现力匮乏, 学习过程也可能枯燥。为此, 研究提出“情感 - 动作”双轨教学法, 旨在补充优化传统教学, 强调情感体验与动作学习并重, 视情感为动作动力, 动作是情感表达, 二者结合方能展现拉丁舞魅力, 并探讨其理论基础、应用策略及价值挑战。

## 1 传统拉丁舞教学在情感表达方面的局限性分析

### 1.1 过度强调“形似”, 忽视“神似”

传统拉丁舞教学常过度强调“形似”, 即追求动作外在形态的准确复刻, 如步伐、姿态、手臂线条等。教学重点往往放在让学员“像老师那样跳”, 而非引导他们“像舞者那样感受并表达”。这种对技术细节的过度关注, 容易使学员陷入机械模仿, 忽略动作背后的情感内涵和身体本能的反应。结果是, 学员可能动作规范, 却缺乏灵魂和个性, 舞蹈显得僵硬、缺乏生命力, 难以真正打动观众, 也无法体验到舞蹈所蕴含的深层愉悦感, 形成“有形无神”的局面。

### 1.2 情感引导缺失, 学习过程枯燥

教师在示范和讲解时, 往往侧重于动作的规范与技巧, 较少涉及动作所应表达的情感状态或背后的故事情境。这使得学员在练习时, 缺乏内在的情感指引, 只能机械地重复动作, 如同执行程序一般。拉丁舞本应是充满乐趣、情感释放和自我表达的过程, 但在这种模式下, 学员感受到的更多是枯燥、压力和重复劳动带来的挫败感。情感层面的真空导致学习过程失去吸引力, 学员难以建立与舞蹈的深层连接, 表现力也受到极大限制, 最终可能因缺乏乐趣而放弃学习。

### 1.3 反馈侧重技术, 忽略情感表现

教师在纠错和点评时, 通常将注意力集中在动作是否规范、发力是否到位、节奏是否准确等技术细节上。对于学员在动作中流露出的情感是否恰当、是否真挚, 往往关注不足, 甚至完全忽视。这种反馈模式使得学员难以认识到情感表达在拉丁舞中的核心地位, 也缺乏如何改进情感表达的明确方向<sup>[1]</sup>。学员可能技术动作日趋完善, 但舞蹈始终缺乏灵魂, 无法实现技术与情感的统一, 导致学习成果与舞蹈艺术的本质要求存在差距, 限制了学员舞蹈表现力的全面提升。

### 1.4 文化背景割裂, 理解流于表面

拉丁舞本身蕴含着丰富的拉丁美洲文化内涵、历史故事和民族情感, 每种舞步、姿态乃至眼神都可能与特定文化情境相关联。然而, 许多教学过程往往只专注于动作教学, 对文化背景的介绍要么缺失, 要么浅尝辄止。学员因此难以理解动作设计的初衷、特定节奏的情感意味以及肢体语言背后的深层文化逻辑。缺乏文化根基的理解, 使得学员的表演容易显得空

洞、模式化,无法真正触及拉丁舞的灵魂,更难以形成具有个人风格和文化深度的舞蹈表达,学习也变成了纯粹的技术操练。

## 2 “情感-动作”双轨教学法的理论基础

### 2.1 情感认知理论

情感认知理论指出,情感与认知过程紧密相连,并非孤立存在。情绪的产生、体验及调节均受个体认知评价的深刻影响。在拉丁舞教学中,这一理论的应用价值显著。教师若能引导学员对舞蹈动作、音乐节奏及表演情境进行积极的情感认知评价——例如,将伦巴舞步与“爱”或“思念”等情感主题相联系——便能有效激发学员相应的内在情感体验,进而提升动作的表现力。同时,这种理论也强调双向互动:当学员成功完成流畅且有力的动作时,这种身体上的成就感能反过来验证并强化其积极的情感认知,形成认知与情感的良性循环,促进身心协同发展。

### 2.2 动作表征理论

动作表征理论关注个体在头脑中如何存储、提取和加工动作信息。研究表明,动作远非单纯的肌肉运动,它与个体的意图、目标及情感状态紧密相连。一个“有情感”的动作,其内部的心理表征必然已融入了情感信息。情感-动作双轨教学法正是基于此理论,在教学过程中同步输入动作的物理信息与情感的表达信息。通过这种方式,帮助学员构建起既包含技术细节又蕴含情感内涵的复合动作表征。当这种富含情感的动作表征被提取和执行时,学员的舞蹈动作便自然更具表现力,不再仅仅是技术的堆砌,而是成为了情感的有效载体。

### 2.3 体验式学习理论(Kolb模型)

体验式学习理论(Kolb模型)强调知识获取和能力发展需经历“具体体验—反思观察—抽象概念化—主动实验”的循环过程。情感-动作双轨教学法与此理论高度契合。教师首先通过创设特定情境、示范并引导学员亲身感受动作与情感的融合(具体体验)。随后,鼓励学员观察自身及他人的表现,反思动作与情感表达间的联系(反思观察)。在此基础上,教师帮助学员理解情感表达的内在原理与技巧(抽象概念化)。最后,引导学员在后续练习中主动尝试运用不同的情感来演绎动作(主动实验)。这一完整循环确保了学员不仅掌握了技术,更深化了对舞蹈情感表达的理解与运用能力,使学习效果更为扎实和内化。

### 2.4 “身体-心智”统一观

“身体-心智”统一观认为,“身体-心智”并非二元对立,而是相互依存、不可分割的整

体。身体的运动状态能够影响心理状态,反之,心理状态亦能引导身体运动。拉丁舞作为一种高度依赖身体表达的艺术形式,深刻体现了这一观点。情感-动作双轨教学法正是立足于“身体-心智”统一观,强调二者间的动态互动<sup>[2]</sup>。它主张通过身体的舞动来触发、体验并表达内在情感,让动作本身成为情感的载体。同时,也通过引导学员对情感的认知与投入,来优化动作的质感、力度与流畅度,使动作更具生命力和表现力。这种教学法打破了身心分离的传统教学模式,促进了学员身心整体的和谐发展。

## 3 “情感-动作”双轨教学法在拉丁舞教学中的具体应用策略

### 3.1 情感先行,情境导入

在情感-动作双轨教学法中,“情感先行,情境导入”是关键环节。教师要在音乐选择上独具匠心,不仅考量节奏风格,更侧重其情感基调。教授新舞种或组合前,会引导学员聆听音乐,分享个人感受,共同探讨音乐可能蕴含的故事或情绪,如桑巴的狂欢、恰恰的俏皮、伦巴的缠绵,让情感在动作学习前便悄然酝酿。另外,通过“故事化教学”,为舞蹈动作或组合赋予具体的故事背景或角色设定。例如,学习伦巴“走步”时,设定“初次相遇,欲言又止”的场景,引导学员体会含蓄试探的情感,并将其融入步伐的轻重缓急与重心转换。“意象运用”也至关重要,教师会用“雨点落在屋顶”比喻恰恰的快速踏步,“波浪的起伏”形容桑巴的胯部动作,“小鹿的欢腾”描绘牛仔的跳跃。这些生动意象将抽象情感具体化,便于学员感受、理解和表达。

### 3.2 动作中融入情感表达

动作中融入“情感表达”是核心实践。教师着重强调动作的“质感”,指出拉丁舞每个动作都蕴含独特情感色彩。例如,伦巴的“圆滑”质感需体现情感的流动与缠绵,恰恰的“顿挫”则需表现活泼的节奏感。教学中,不仅要讲解动作形态与发力,更要引导学员体会并展现这种内在“质感”。同时,教师高度关注身体的“表情”,强调躯干起伏、头部转动、眼神交流在情感传递中的关键作用。在斗牛舞中,眼神的坚定与挑衅便是表现力的灵魂。此外,节奏与情感的结合亦不容忽视。拉丁舞的节奏不仅是踩准拍子,更需通过切分、附点、重音等处理来表现不同情感层次。快速的恰恰步可表现喜悦俏皮,而伦巴步的停顿或延长则能传达犹豫或深情,使动作真正“活”起来。

### 3.3 互动与反馈,强化情感连接

对于双人舞,需特别强调情感交流的重要性,它主要通过领舞者的身体信号(如手臂张

力、重心变化、眼神提示)和跟随者的敏感捕捉与回应来实现。角色扮演与即兴互动练习被用来深化这种默契。教师的反馈也更具双向性,不仅要指出技术错误,更要评估情感表达的契合度,鼓励学员间互相观察评价,共同关注动作中的情感流露。这种互动式反馈帮助学员更全面地认识自我<sup>[3]</sup>。同时,教学鼓励在掌握基本规范后进行个性化情感处理,允许学员根据自身理解赋予动作独特的情感色彩,这不仅保留了拉丁舞丰富的表现力,更能极大提升学员的学习热情与成就感,使舞蹈成为真正自我表达的方式。

### 3.4 文化渗透,深化情感理解

“情感-动作”双轨教学法高度重视文化渗透,以此深化学员对拉丁舞情感内涵的理解。教学中,教师会简要介绍拉丁舞起源地的文化背景、风俗习惯、历史脉络及其社会功能,帮助学员探寻舞蹈动作设计的文化逻辑与情感根源。例如,了解古巴伦巴舞与非洲奴隶文化、拉丁美洲社会关系的联系,能让学员更深刻地体会伦巴舞中缠绵、欲拒还迎等复杂情感层次。此外,观看优秀表演是另一重要途径。通过组织学员观摩高水平比赛或表演视频,教师引导他们细致观察顶尖舞者如何将情感与动作水乳交融——从表情的微妙变化,到身体语言的张力释放,再到对音乐节奏、情绪的精准把握与处理。这种观摩与分析,如同打开一扇窗,让学员直观领略情感表达的典范,从中汲取灵感,进而反哺自身的舞蹈实践,使情感表达更具深度和文化底蕴。

## 4 “情感-动作”双轨教学法的优势与挑战

### 4.1 优势

“情感-动作”双轨教学法在拉丁舞教学中展现出显著优势。它有效提升了学员的学习兴趣与动力。通过将情感元素融入教学,原本可能枯燥的练习过程变得生动有趣,学员更容易与舞蹈产生共鸣和代入感,从而激发内在的学习热情;增强舞蹈表现力。学员不再仅仅是机械地模仿动作,而是能更深刻地理解动作背后的情感内涵,学会运用身体语言去“说话”,使舞蹈表现更加饱满、富有感染力,真正跳“活”拉丁舞;促进学员的身心协调发展,契合身体与心智统一的理念,在掌握舞蹈技能的过程中,提升情感认知、情绪表达和人际互动能力;文化渗透环节则深化学员对拉丁舞文化根源和艺术价值的理解,提升审美素养。最终,兴趣的提升、表现力的增强以及文化理解的加深,共

同促进学习效果提高和学习持续性的增强,使拉丁舞更有可能成为学员长期坚持的爱好。

### 4.2 挑战

“情感-动作”双轨教学法在拉丁舞教学中的应用也面临多重挑战:(1)对教师的要求显著提高。教师不仅需具备扎实的舞蹈技术功底,更需拥有敏锐的情感感知、表达与引导能力,能灵活运用多元教学策略,这对教师的专业素养构成更高要求<sup>[4]</sup>。(2)学员在情感体验与表达上存在个体差异,教师需耐心细致地引导,尊重个体感受,避免强加统一情感模式,增加了教学的复杂性。(3)教学时间与进度的平衡是一大难题。在有限课时内,既要保证技术动作的传授,又要充分进行情感引导与体验,如何在两者间找到平衡点,是对教学组织能力的严峻考验。(4)评价体系亟待调整。传统的以技术准确性为主的评价方式需变革,需纳入对情感表达、表现力等维度的考量,这要求建立更全面、更贴合舞蹈艺术本质,但也更具主观性的评价标准。

## 5 结语

“情感-动作”双轨教学法为拉丁舞教学提供了新视角,它强调舞蹈不仅是身体运动,更是情感表达,同步引导情感体验与动作训练,两者相得益彰。通过情感先行、情境导入、动作中融入情感、互动反馈强化等策略,有效弥补传统教学不足,提升学员兴趣、表现力与综合素养。此法成功需教师高素养与教学智慧,并需在实践中调整应对挑战。未来可深化实证研究,量化评估效果,开发更多教学资源,探索其在各舞种及更广舞蹈教育中的应用。随着实践积累,该教学法将在舞蹈教育中绽放光彩,助更多人领略舞蹈魅力。

## 参考文献:

- [1] 罗莉斯.促进学生全面发展视域下拉丁舞进校园的策略探究[J].当代体育科技,2024,14(18):165-168.
- [2] 承彪.论艺术表现力在拉丁舞中的运用分析[J].文体用品与科技,2023,(02):143-145.
- [3] 王梦云.拉丁舞在高校选修课中的推广初探[J].戏剧之家,2021,(32):147-148.
- [4] 张豪,伍建红.浅析拉丁舞情感表现的方式[J].艺术评鉴,2020,(16):65-67.

作者简介:饶帆(1986.11—),男,汉族,湖南衡阳,硕士研究生,讲师,研究方向:体育舞蹈教学与训练。