

以身体叙事·以舞蹈言说：初中体育舞蹈情感表达教学的实践路径

李冰潇

华东交通大学，江西 南昌 454850

摘要：体育舞蹈在初中阶段的课程定位，横跨运动与艺术两个领域，竞技属性与表演属性并存。而支撑它超越动作模仿、进入叙事层面的，正是情感表达这一关键能力。现实情况却并不理想，本文以初中生的身心发育特点与舞蹈掌握规律为依据，搭建了一条四阶递进的实施线索——情境唤醒对应表达意愿的萌发，元素拆解对应表现能力的习得，创编赋权对应表达勇气的建立，共情回应对应表达反馈的获得，以期为初中体育舞蹈的情感表达教学提供参照。

关键词：体育舞蹈；情感表达；身体叙事；四阶递进；教学路径

DOI: 10.64649/yh.jydk.issn3080-2660.202610068

1 寻根·问诊：初中体育舞蹈中情感表达的价值分析

体育舞蹈这一课程内容，一半属于体育，讲究技术动作的规范；一半属于艺术，讲究舞台表现的感染力。正因如此，它的育人价值不

止于身体层面，体育舞蹈中的情感表达，指向的是另一层能力：舞者调动力度轻重、节奏张弛把潜藏于心的感受和作品试图传递的意味，转译成观者能够捕捉的肢体信号。其具体作用主要体现在三个方面：



图1 初中体育舞蹈中情感表达的具体价值

2 破题·立论：体育舞蹈中情感表达教学的四阶递进路径

情感表达在初中体育舞蹈中占据的位置颇为特殊，在第一部分已经分析清楚，反观当下初中阶段的体育舞蹈课堂，技术训练与竞赛分数仍牢牢占据主导地位，情感表达则陷入一种

“被认可却难落地”的困局，本文试图构建一条具备可操作性与递进性的实践路线，以回应情感表达教学的实施需求。这条路径之所以必须分阶推进，根源在于初中生本身的成长与发展状态。于是便有了“唤醒—拆解—创编—回应”这条递进线索，四者衔接贯通，具体如下图所示：

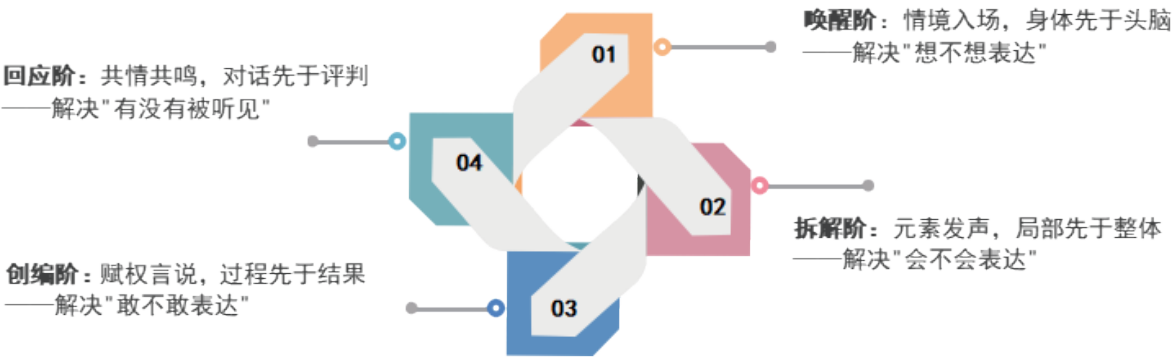


图2 体育舞蹈中情感表达教学的四阶递进路径

3 搭桥·铺路：体育舞蹈中情感表达教学的具体推进

3.1 情境唤醒·身体入场——让学生“想表达”

3.1.1 路径定位
这个年龄段的学生并不缺情绪体验，缺的

是把体验呈现出来的方式，教师的首要工作并非调整姿态，而是完成注意力的迁移：借助生活化场景的铺设、具有感染力的音乐氛围以及教师自身的投入示范。

3.1.2 具体做法
具体可通过如下表所示的环节：

表1 情境唤醒阶段的具体做法与示例

维度	具体素材与示例
生活情境引入	以“被朋友突然拥抱的惊喜”为情境，先让学生回忆，再用一个动作表达“那一刻我开心得想跳起来”的感觉
音乐氛围渲染	配合恰恰音乐《嗨！Mrs Leta》，节奏明快、感受“欢快中带着俏皮”的情绪，再随音乐自由走动、拍手

3.1.3 效果显现
经由如上的环节，体育舞蹈课堂成了一个允许开口、允许尝试、不怕出丑的表达空间。身体松下来了，情绪有了落脚之处，它也就不再只是打磨技术的场所。

前一阶段点燃的是表达的意愿，而意愿并不等同于能力，身体不会自发地寻得恰当的表现方式。基于此，本环节调整了处理顺序：暂不进入完整舞段的演练，转而将舞蹈还原为若干可独立操作的构成单元。

3.2 元素拆解·身体发声——让学生“会表达”

3.2.1 路径定位

3.2.2 具体做法
“开心”这一情绪构成了本阶段的贯穿线索，具体可通过如下表所示的环节：

表2 元素拆解阶段的具体做法与示例

元素	具体素材与示例
力度	以恰恰基本步为例： 先用“轻触地面”跳一遍，再用“重踏地面”跳一遍，让学生说哪种更像“开心得忍不住跺脚”，哪种更像“生气”
节奏	播放《嗨！Mrs Leta》，先让学生按原速跳，再将动作放慢一倍、在关键拍上停顿，问学生“哪种更像开心时的迫不及待，哪种更像犹豫”

3.2.3 效果显现
学生口中那些自发冒出的话，本身就构成了本环节成效的佐证。“老师，这里得重一些，才像高兴得跳起来”说出这类判断的学生，不久前还停留在等待指令、机械模仿的状态。

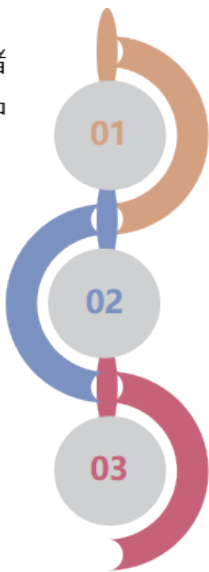
3.3.1 路径定位
怕跳错、怕与旁人不同，在过去的学习实践中，舞蹈的主动权真正下放到学生手中时，顾虑反倒率先浮现。本环节恰恰要将这层安全区撤除：主题与框架予以保留，其余的动作取舍、节奏安排、段落组织，一概交由学生自主处置。

3.3 创编赋权·身体言说——让学生“敢表达”

3.3.2 具体做法
可通过如下图所示的环节：

给定主题、自选动作：教师给出情绪主题和基本框架，学生从已学动作中自选组合，编出属于自己的表达

小组共创、角色分配：4—6 人一组，围绕一个情绪主题共同编排短舞段，每人承担不同角色



双人对话、即兴回应：两人一组，一人先跳一个情绪动作，另一人用动作回应，形成无声对话

图3 创编赋权阶段的具体做法

以某节课体育舞蹈的练习为例：

表3 创编赋权阶段的示例

创编形式	具体素材与示例
个人创编	要求学生用 3 个恰恰动作加 1 个自创动作，配合《嗨！ Mrs Leta》编 4 个八拍的短句，动作可以自己改，只要“让自己觉得开心”
双人即兴	播放《向未来出发》，A 先跳一个“开心”的动作，B 即兴回应一个动作
小组共创	小组内分工，有人负责开场、有人负责高潮、有人负责收尾，将各自的开心动作串联成一个完整叙事，配合《牛仔很忙》展示

3.3.3 效果显现
“这样更像开心得转起来”——一名学生将原有动作改为转圈时，给出的理由便是这句。一旦这一转换得以发生，以身体言说的胆量才算真正建立，下一阶段的共情回应也才具备可承接的内容。

3.4 共情回应·身体共鸣——让学生“被听见”

3.4.1 路径定位

这一年龄段的学生表达欲虽强，内心却颇为敏感，回应一旦落空，退缩的速度往往远超前进的速度。因此本环节将评判整体后置：同伴之间先陈述感受，不作对错判断；教师先承接情绪，不急于纠正技术；学生自身先追问是否说清，而非计较优劣。

3.4.2 具体做法

本阶段继续以“开心”这一情绪为主线，具体评价可通过如下表所示的环节：

表4 共情回应阶段的具体做法与示例

维度	具体素材与示例
同伴观察	某组展示完《牛仔很忙》创编后，“中间停顿的地方我以为你不开心了”，学生从反馈中知道自己的表达传到了哪里、丢在了哪里
教师反馈	教师说“你前半段的眼神让我看到了开心，但后半段笑容收得太快，好像突然不开心了，下次试试把开心保持到最后一个音”
自我反思	学生看完自己的展示视频后说“我以为我笑得很开心，但看视频发现表情没跟上”

3.4.3 效果显现
“跳完就想听别人怎么说”，这个念头一旦冒出来，展示就不再令人畏惧，身体叙事的胆量与能力，也在这样的对话中一点点长起来。

4 结束语

本文可以使体育舞蹈课堂不再拘泥于动作

的正误，而是协助学生觅得属于自身的身体表述方式将“想表达”与“被听见”这两端衔接起来。路径铺设得再完整，终究也只是路径。真正可贵的，是学生愿意豁出去、以身体说出“这是我”的那一刹那。体育舞蹈课传授的不再只是跳舞，而是表达；锤炼的不再只是身体，而是心灵的自在。

参考文献：

[1] 楚珺, 李建臣. 五育融合视域下民族舞蹈元素融入初中体育教学的实践路径 [J]. 体育教学, 2026, 46(7): 68-71.
[2] 高军平. 趣味化教学在初中体育舞蹈课堂中的应用策略 [J]. 尚舞, 2026, (10): 128-130.
[3] 任子璇. 巴林特小组对初中体育舞蹈特长生师生关系的影响研究 [D]. 山东师范大学, 2023. DOI:10.27280/d.cnki.gsdsu.2023.001245.

作者简介：李冰潇（1999.11—），女，汉族，河南焦作人，硕士研究生，研究方向：体育。