

戏曲形体教学方法的梳理与应用分析

杨 洋

中国戏曲学院表演系 北京 100071

【摘要】：戏曲形体教学方法是围绕戏曲形体（基、毯、把、身）四门课程所展开的一系列教学方法的集合。在传统的戏曲教学方法中，人们常以“口传心授”作为经典的教学方法进行阐述。事实上，根据不同的训练情境和教学需求，还有很多具象的教学方法，如障碍干预法、口诀指导法、模拟竞赛法等等。

【关键词】：戏曲形体；教学方法；应用分析

DOI:10.12417/3041-0630.26.07.094

戏曲形体教学方法是围绕戏曲形体（基、毯、把、身）四门课程所展开的一系列教学方法的集合，帮助戏曲形体课程在实施过程中，能够有效解决教与学之间的问题，使学生具备正确掌握动作要领、理解技术要求、实现动作表现的能力，最终服务于知识传递、能力培养与素养提升的教学目的。

在传统的戏曲教学方法中，人们常以“口传心授”作为经典的教学方法进行阐述。中国传统文化的表达方式善于提炼概括性词汇表达事务的复杂性，如同一个“聚宝盆”，表象看似极为“简洁”，但越深入探究越能察觉其丰富的内涵。戏曲作为一门经典的中国传统艺术，在教学方法的表达上也善用这样的逻辑。“口传心授”是一种师徒间个体传承方式，借助口耳相传、示范与摹仿、心灵交流等方法，使学生掌握艺术知识、技能、法则、诀窍、原理等内容，进而达到运化自如、形神兼备的艺术境界^[1]。由此看来，它适用于多种教学情境、多种教学阶段、多种教学层面，与教学的适配度高、范围广，是一种高度概括，颇具深度的传承模式。事实上，在教学过程中，根据不同的训练情境和教学需求，还包含着许多具象的教学方法。就戏曲形体教学的视角而言，常用的教学方法还包括以下内容。

1 常用的戏曲形体教学方法

(1) 讲授法：讲授法亦称讲解法。主要是对于戏曲实践方面的基本理论、基础知识概念、基本技术要领与规范要求，以及各种技术在戏曲脚色创造过程中应用的解释与解说^[2]。在戏曲形体教学中，讲授法是教师通过口头语言向学生传递知识、传达要领、传授理论的一种方式。它以教师的系统讲解为主要形式，学生以聆听的方式获得有效信息，为后续的实践训练打基础，帮助学生建立完整的知识认知。

(2) 示范法：在戏曲形体教学中，示范法是教师以自身

的动作技法、气韵神态为样本，直观的向学生展示动作样貌与技法要求，引导学生感知、模仿并掌握动作技能的核心教学方法，帮助学生直观地理解和学习动作技法。

(3) 模仿法：在戏曲形体教学中，模仿法一般指教师在教学过程中，能够精准、生动、传神地模仿出学生的错误动作表现、神态表情、情绪特征等，以便学生从“镜中”观测到自身存在的技法问题，及时修正动作，最终达到有效的学习成果。这是一种需要师生相互反馈的教学方法。

(4) 正误对比法：在戏曲形体教学中，“正误对比法”是教师针对所教授的内容，以观察的形式观测学生对动作的掌握程度。当学生不太明确自身的动作表现出现何种错误时，教师会选取两个或多个具有“正确”和“错误”的动作表现进行现场展示，引导学生直观辨析正确动作表现与错误动作表现的不同特征。

(5) 障碍干预法：在戏曲形体教学中，障碍干预法通常指教师根据动作技法的标准，在训练环境中设置特定的障碍或限制形式，使学生在障碍阻力下，有意识地调整自身的技法行动轨迹，突破原有的错误肌肉记忆，达到正确肌肉记忆的教学方法。

(6) 抄保干预法：在戏曲形体教学中，抄保干预法主要应用于《基武功》课程的训练场景，是教师运用“抄把技能”和“保把技能”的方式，在学生的技法学习阶段、技法纠正阶段、技法提升阶段实施有效干预手段，促进学生准确体会动作的形成状态，逐步达到相应的技法水平。

(7) 口诀指导法：记于心、流于口，祖辈相传，奉之为诀。它既形象又具体，听来悦耳，念来顺口，词简意深，见解精辟，哲理性强^[3]。在戏曲形体教学中，口诀指导法是将复杂的动作要领、程式规范或审美标准提炼为一种简洁、押韵、易

作者简介：杨洋，出生年：1989年，性别：女，民族：汉族，籍贯：河南许昌，职称：讲师，学位：硕士，主要研究方向：戏曲形体教育。
课题或基金项目：中国戏曲学院教研教改项目。

于记忆的语言表达方式进行知识传递的方法。例如在基武功训练中,老师常用“趋步接手一条线,抬头立腰绷脚面”来讲解虎跳技法的开蒙要领;在身段训练中,常用“慢步断线、快忌浮躁,肩肘相随、指腕取巧”来讲授水袖功法的训练要点;在把子训练中,常用“搭叉磕创撩砸点,别锁串刺拉滚漫”来记忆把子功法的常用术语。这是戏曲前辈艺人们给我留下的文化基因和智慧结晶,也是一种很有趣的教学方法。

(8) 模拟竞赛法:在戏曲形体教学中,模拟竞赛法是教师在学生对功法的掌握趋于稳定的条件下设置的特殊“比赛环节”,通过此方法使学生主动建立紧张情绪,以高度集中的精神状态完成技法的“比拼”,以此达到突破功法训练瓶颈、深化巩固技法能力的效果。

2 常用戏曲形体教学方法的利弊分析

(1) 讲授法的优势与弊端:讲授法的优势在于能够高效传递系统知识,确保知识的准确性和完整性;通过生动的语言描述,帮助学生更好地理解动作要领和技法标准,对构建知识框架,建立逻辑思维有很好的辅助作用。

讲授法的弊端在于学生容易处于被动接收状态,缺乏肢体能力的深度理解。戏曲形体的功法训练最终要看肢体表达的完整性,若在课堂中长时间侧重讲授,容易使学生产生懒惰意识,实操练习的匮乏也容易导致学生对动作技法的掌握缺乏精准度,形成“缺练”的现象。

(2) 示范法的优势与弊端:示范法的优势在于能够用精准的动作形态传递程式规范、气韵美感等技法标准,解决文字、语言难以传递的信息,是实现“形神兼备”目标的有效手段,也是检验教师业务能力的主要途径。

示范法的弊端在于容易使学生产生刻板的模仿效应,学生对教师的依赖性过强,缺乏“主动思考”的能力。其次,若教师不慎传递了错误技术标准,后续纠错成本较高,反而影响教学效果。

(3) 模仿法的优势与弊端:模仿法的优势在于能够在教学过程中缩短学生的自我摸索时间,降低试错成本。在技法的初期训练阶段,学生通常难以准确感知自身的动作表现与教师的技法要求有何不同?此时教师的“镜像模仿”方法,能够让学生清晰地看到自身动作的不足之处,快速理解动作要求,大幅提高教学效率。

模仿法的弊端在于教师若使用不当,学生对技法的原理缺乏深度揣摩与思考,若只注重对外形的理解而忽视技法内在逻辑的探索,对于新时代下的人才培养机制往往显得适应性不足。

(4) 正误对比法的优势与弊端:正误对比法的优势在于

它能够快速强化学生的辨析能力,有时学生的学习态度非常认真,但并不能够准确感知正确动作与错误动作之间的微妙差别。正误对比法则可以用第三视角去辨别动作的不同区别,这种视觉判断效果通常强于单纯的语言纠正。

正误对比法的弊端在于,当学生的思维认知程度不高,需要经历大量实操练习时,课堂中若进行过多的“对比分析”,会造成训练量不达标,训练效果受限的现象。教师在“对比法”的使用中若流于表面抓不住重点,反而会浪费教学时间,影响教学效果。

(5) 障碍干预法的优势与弊端:障碍干预法的优势在于通过预设障碍,强化学生本体感觉,深化动作感知,使训练意识从惯性思维转向主动感知层面,突破生理性的训练瓶颈,发现身体的更多控制因素。

障碍干预法的弊端在于它存在一定的损伤隐患。尤其在基武功训练方面,技法动作的难度较高、危险性较大,在高难度动作的行进过程中设置障碍,极易导致拉伤、扭伤、挫伤、摔伤等现象。

(6) 抄保干预法的优势与弊端:抄保干预法的优势在于通过手动干预的程度,帮助学生分担部分身体重量、克服心理恐惧、找到准确发力点、调整运动轨迹、获得稳定落地等,建立正确的动作感知和肌肉记忆。

抄保干预法的弊端在于教师是否能够准确判断干预的时间和程度,若全程干预的时间过长,容易导致学生自身的主动力量不足,控制能力无法提高。其次,抄保技能对教师的力量、位置、时间、判断、应变等能力的掌握具有较高的要求,若处理不当,不仅无法保护学生,自身也会面临巨大的损伤风险。

(7) 口诀指导法的优势与弊端:口诀指导法的优势在于它能够将复杂的动作要点,用最精炼的文字表达出最核心的内容,帮助学生解决了技法中“多、杂、难”的记忆问题。这些具有高度概括性、俏皮节奏感、实践导向性的语言,能够给严肃的教学环境带来一丝风趣氛围,提高学生的学习兴趣。

口诀指导法的弊端在于它对学生的领悟能力有较高的要求。在教学中,口诀的呈现总能让让学生感到生动有趣,但少有人能够仅从简洁的口诀便能领悟技法内涵的。其次,口诀的性质存在一定的“碎片性”,不是所有的技法都有相对应的口诀,这对学生构建系统的知识框架有一定的影响。

(8) 模拟竞赛法的优势与弊端:模拟竞赛法的优势在于能够激活学生学习的内驱力,改善训练枯燥的难题。长期反复的训练易导致学生身心倦怠,模拟竞赛法可以通过“竞技目标”激发学生的好胜心与表现欲。尤其对于“出手”这类技法的练习,能够提升学生的抗压能力,对于心理素质建设具有良好的效果。

模拟竞赛法的弊端在于过高的精神压力,容易给基础薄弱的学生带来逃避训练的心理。若此环节设计不当或频繁开展,不仅会占用过多的训练时间,也容易给学生带来注重竞赛效应而忽视扎根基础、勤奋练习的作用。

3 常用戏曲形体教学方法的应用策略分析

(1) 讲授法的应用策略:在技法的讲授中,教师应重视语言的生动性与逻辑性,结合实际案例进行讲解,调动学习情绪,注重提问与课堂互动。在技法教学中教师应控制讲授时间,为学生提供更多技法实践与消化空间,强化实操技能,确保教学效果。

(2) 示范法的应用策略:针对示范法中学生出现“只模仿欠缺思考”的弊端,教师应注重针对不同学习阶段和动作难度,采用不同层次的示范方式进行教学。增加师生的互动式示范策略,引导学生紧跟节奏,边看边练边思考,主动提出问题促使思考形成。其次,教师要注重自身的业务修养,避免出现技法的错误示范。

(3) 模仿法的应用策略:在模仿法的实施中,教师应注重技法的解构与分析,增加学生对功法学习的追问机制,鼓励学生分析问题出在哪?需要如何改善?将被动接收转化为主动探究的学习形式,培养学生分析动作的能力。

(4) 正误对比法的应用策略:正误对比法的应用策略应形成分阶段对比机制。如初学阶段,以单一错误为对比目标,避免信息过载;较熟练阶段,适当引导学生对比分析、发现原理;高阶训练阶段,设置专门分析环节,以此实现理论与实践相结合的效果。

(5) 障碍干预法的应用策略:障碍干预法的实施应注重循序渐进的原则。技法生涩阶段,以简易、促进身体感知力的障碍为宜,发现风险应及时停止障碍干预;技法熟练阶段,可借助海绵包、软毯子等教具实施安全障碍模式。在障碍训练结束后,及时设置“去障”环节,将训练成果转化为自然的动作表

现状态。

(6) 抄保干预法的应用策略:抄保干预法在技法的初学阶段时,教师可以全程干预,以分解、慢速为主,帮助学生找到正确的动作要领;技法基本熟练时,教师应适时撤把,仅在关键节点给予提示性干预;学生存在心理障碍时,教师应开启“虚保机制”,既让学生有安全感,又要消除学生的依赖感,促进学生独立完成动作;技法初见成形时,教师需以“保把”伴随,防止学生因动作不稳定而出现意外损伤。毯子功教师手、眼、身、法、步的配合十分重要,手疾眼快,步子灵活,动作敏捷,再加上纯熟的技艺,才能得心应手,运用自如^[4]。

(7) 口诀指导法的应用策略:口诀指导法可作为教学方法的辅助项进行,结合教学内容进行筛选整理,选择指导意义明确的口诀,形成教师个人的授课框架。也可以鼓励学生根据口诀进行自我评价和同学互评,锻炼学生运用口诀判断技法标准的能力。

(8) 模拟竞赛法的应用策略:模拟竞赛法可以根据学生对技法掌握程度实施分层分类“比赛”设计。遵循戏曲形体教学规律,科学把握教学节奏,将竞赛与日常训练有机结合。适度分析、拆解“比赛”的目标与意义,缓解不同学生的精神或心理压力。其最终目的是为学生搭建严肃的训练平台,刺激其注意力高度集中,有效破解教学技法提升瓶颈,教师应在应用中多维思考其适用阶段,避免影响教学进度。

4 结语

在教学活动中,丰富、科学的教学方法是保障教学质量、突出教学成果的重要因素。戏曲形体教学在实操过程中的教学方法远不止于此,以上仅为传统教学方法中的一部分,针对四门功法的教学以及与时代相结合的特征方面,均有其特定的方法有待进一步梳理。当下,研究、钩沉传统教学方法是建设学科话语权的有效途径;探索新型教学方法是应对未来不确定性、支撑终身发展的关键基石。两者相互作用才能共同助力传统学科向更高、更远的目标奋进。

参考文献:

- [1] 冉常建,《论戏曲表演教学中的“口传心授”法》,戏剧艺术,上海戏剧学院学报,2022年第4期(总第228期).
- [2] 生媛媛,《论戏曲教学方法》,中国戏曲学院,梅兰芳与京剧的传播(下)--第五届京剧学国际学术研讨会论文集.
- [3] 杨非,编著《梨园谚诀辑要》,中国戏剧出版社,2002年11月第一版,第1页.
- [4] 陆建荣、王佩浮著,《中国戏曲毯子功教程》,中国戏剧出版社,2025年4月第一版,第273页.