

从“身体规训”到“生命表达”：上海静安区老年大学外国代表性舞蹈课程的理论逻辑与实践路径

黄玫瑰

浙江越秀外国语学院，浙江省绍兴市 312000

摘要：随着“积极老龄化”战略推进，老年教育课程不断向多元文化拓展。本文以上海静安区老年大学《外国代表性舞蹈——西班牙弗拉明戈》课程为对象，依托两轮教学实验与课后访谈，搭建“身体—节奏—共情”三维分析框架，探究外国代表性舞蹈在老年大学的课程开发路径与教学方法。研究表明，该课程核心价值并非技能教学，而是借助节奏训练完成老年人对身体的再熟悉化，依靠角色代入实现从动作模仿走向生命表达。这一过程契合舒尔曼学科教学知识（PCK）理论与布卢姆教育目标分类学情感领域目标，印证老年舞蹈教育属于以身体为载体的生命教育。老年教育国际化课程应当跳出简单适老化改良，走向范式重构，推动美育由技艺传授转向生命表达。

关键词：老年教育；外国代表性舞蹈；学科教学知识；具身认知；积极老龄化

一、引言：一个被忽视的教育悖论

上海作为国际化大都市，老年群体对多元文化的需求日益增长。但本地老年舞蹈课堂大多聚焦古典舞、民族舞与健身舞，缺少系统的国外舞蹈文化体验。弗拉明戈承载西班牙吉普赛文化，肢体表现力强，适合老年人依托艺术活动激活身心。静安区老年大学自2024年陆续开设《外国代表性舞蹈——西班牙弗拉明戈》《西班牙披肩舞》，以舞蹈拓宽老年人国际文化视野。

然而，这一课程实践面临着一个根本性的教育悖论：外国代表性舞蹈作为一门技术型的舞蹈门类，其教学传统建立在年轻身体的基础上——快速旋转、大幅度跳跃、高强度的节奏变换，这些都与老年学员的生理条件形成天然张力。如何在保持外国舞蹈艺术完整性的同时实现适老化转化？如何让老年学员从“模仿动作”走向“共情体验”？这些问题构成了本研究的问题意识。

从更深层的理论视角看，这一悖论折射出老年教育研究中的一个普遍困境：老年教育往往被视为“普通教育的简化版”，其独特的教育逻辑与知识形态尚未得到充分的理论审视。舒尔曼提出的学科教学知识（PCK），即学科内容、教学经验与教育学知识的融合，为本研究提供分析工具^[1]。老年舞蹈教师的PCK，就是把专业舞蹈知识改造适配老年人身体条件与认知特征，是实践层面的教育智慧。本文立足一线教学实践，借助“身体—节奏—共情”分析框架，从课程开发、

教学方法、节奏教学创新、理论反思几方面展开研究。

二、课程开发路径：从“文化浸润”到“适老训练”

（一）课程定位：填补国际舞蹈文化体验的空白

上海老年教育本土艺术课程占主导，外国代表性舞蹈供给不足。本课程确立“文化浸润+适老训练”定位，兼顾弗拉明戈基础技巧与情感表达。课程价值体现在三方面：丰富老年大学课程体系，满足老年人多元文化探索兴趣；提升老年人审美、社交归属感，助力积极老龄化；响应《“十四五”国家老龄事业发展规划》多元化、特色化建设要求，产出老年美育创新案例。依据PCK理论，老年大学区别于专业舞蹈院校，学员生理、学习动机、认知模式都有特殊性。教师需要把专业舞蹈知识重新情境化，转化为老年人可以接纳的学习内容，这正是课程开发的关键。

（二）学习需求分析与评估

结合课堂观察与学员反馈，课程围绕三类需求设计：生理适配层面，优先保护关节、适度锻炼心肺，多采用地面动作，减少跳跃动作；心理社交层面，依靠小组互动、角色扮演增强社交自信；文化兴趣层面，挖掘西班牙民俗艺术的吸引力。

老年学员学习动机呈现“双核驱动”：一是补偿性学习，弥补青年时期未完成的舞蹈愿望；二是发展性学习，借舞蹈拓展生命体验。这意味着课程不能只做简单难度删减，要平衡适老性与艺术性，同时覆盖认知、情感、动作技能三维教育目标，对应布卢姆

教育目标分类学的不同领域^[2]。

（三）课程目标与内容编排

课程采用“文化—技能—情感—展演”四维进阶模式。文化奠基模块（第 12 周）赏析《卡门》选段，结合 Tangos 节奏拍打唤醒身体，同步完成文化认知；技巧突破模块（第 36 周）搭建适老化动作分解体系，拆解出 8 个独立微动作；情感表达模块（第 710 周）开展角色代入、即兴表演工作坊；成果展演模块（第 1112 周）排练完整舞段，组织“安达卢西亚之夜”课堂展演。

后续开设的《西班牙披肩舞》确立“节奏优先教学法”，以西班牙 12 拍节奏 Sole á por Buler í as 贯穿教学。内容兼顾西班牙舞蹈历史文化、技术训练，还少量引入立陶宛姬礼舞、俄罗斯方巾舞小组合，拓宽国际舞蹈视野。四维进阶和布卢姆修订版认知层级相呼应，学员不止记忆模仿动作，还可以完成理解、应用乃至创造性的艺术表达。



图一 笔者指导上海静安区老年大学学生练习弗拉门戈 Tangos 曲式

三、教学方法体系：从“动作模仿”到“情感共情”的三重转化

通过老年大学为期一个学期的实验课与课后访谈的数据收集，笔者总结出在“外国代表性舞蹈”这门课中，“示范法”“技术型动作专门教学方法”以及“角色代入法”三种教学法都是较行之有效的教学方法。这三种方法并非并列关系，而是构成了一个从“动作认知”到“技能掌握”再到“情感表达”的递进逻辑。

（一）示范法：从“看得见”到“做得到”的认知桥梁

规范示范帮助学员建立动作表象，慢速示范尤其适配中老年群体。老年人肌肉、记忆、反应能力衰退，动作习得周期更长，慢速示范留出观察记忆的空间。学员访谈显示，教师优美规范的示范，不仅传递动作技术，更构建出理想自我的参照。

从班杜拉观察学习理论来看，学员通过观察榜样习得行为^[3]。而老年课堂的示范不止传授技术，更要给予“我可以做到”的心理肯定，这属于 PCK 中关于学习者自我认知的相关知识。

（二）技术型动作专门教学法：从“整支舞蹈”到“微动作”的梯度转化

针对中老年人群，本门课采取“梯度式”教学，由浅入深、拆解完整舞蹈为微元素练习，逐步串联成片再配合音乐训练。这套“降维—重组”策略降低认知负担，再整合复原舞蹈，对应的就是 PCK 里特定主题教学策略知识，来源于一线课堂反思总结，并非直接照搬专业教材。

课堂中具体化的积极语言评价十分重要。退休之后部分老年人存在自我价值感降低，针对性表扬动作细节，确认学习者身份。对照布卢姆情感领域目标，持续正向反馈推动学员从被动接受到主动反应，完成情感内化。课堂录像能够观察到，得到肯定后学员普遍情绪积极，自我认同感得到提升。

（三）角色代入法：从“跳动作”到“成为角色”的情感转化

在本门课教学过程中，笔者擅长用角色和舞姿引导学员的表演和情绪，角色代入法的深层机制在于“具身认知”——身体姿态的改变会反向影响心理状态^[4]。当学员挺起胸膛、抬高下巴时，她不仅在模仿“王妃”的体态，更在体验一种尊严感与自我价值感。对于退休后社会角色弱化的老年学员而言，这种“角色赋权”具有超越舞蹈本身的心理疗愈意义。近年来关于老年舞蹈教育的研究也印证了这一点：舞蹈教学应“系统性满足老年学员的自主感、胜任感与归属感，进而推动美育实现从‘技艺传授’向‘生命表达’的转型”^[5]。角色代入法恰恰是这一转型的关键机制——它让学员不再是“学习动作的人”，而是“成为角色的人”。

四、节奏优先教学法：适老化舞蹈教学的范式创新

开展《西班牙披肩舞》课程教学时，笔者结合课堂实际摸索出“节奏优先教学法”，并将其作为本门课的核心教学思路。简单来说就是节奏即风格，节奏即自信：西班牙舞蹈最打动人的地方不在于肢体动作本身，而是独树一帜的节奏韵律。学员只有真正听懂节奏，舞蹈才会跳出内在神韵。

（一）教学实施原则

这套教学方法主要落实四条实操原则。第一，坚

持节奏先行，每堂课专门拿出 58 分钟做节奏专项练习，让学员反复体验，形成身体本能记忆；第二，做到节奏与动作同步开展，改掉以往先抠动作、后期再贴合音乐的脱节教法；第三，实施节奏分层练习，分别设置慢速、中速、原速三种版本，适配不同学员接受水平；第四，推进节奏可视化教学，使用节奏卡片、脚步示意图等直观教具辅助理解。

（二）节奏训练与动作教学的融合

拿《西班牙披肩舞》第六讲的课堂为例，整节课依次安排热身唤醒、节奏训练、新授技巧、舞段教学、展示鼓励几个环节。节奏训练环节借助节奏卡片讲解 12 拍里面重拍的落点，带领学员一边念口诀一边踏脚打节拍；披肩抛甩这个难度动作，拆分为抛、穿、展、盖四个小环节放慢速度示范；待学员熟悉之后叠加脚步动作，串联成完整舞段，搭配降速版音乐反复打磨。

这样的课堂安排，和佐藤学提出的“学习共同体”理念能够相互呼应。佐藤学提出新时代的教师不能只懂怎么教，更要懂得学生如何学。节奏优先教学法就体现了这一点：教师不光要明白节奏知识点该如何讲授，更要琢磨老年群体学习节奏时会遇到哪些难点，理解老年人接收知识的特点。这份对学习过程把握的把握，正是 PCK 理论当中有关学习者知识的重要组成部分。

（三）中西融合：降低认知负荷的文化对比策略

课程设计上注重中西舞蹈之间的对照借鉴。西班牙舞蹈的披肩抛甩，和中国古典舞的云手有着相通之处，二者都讲究以腰带动全身，遵循圆转流动的身体运动逻辑。上课的时候我会向学员讲解，不管是中国还是西班牙舞蹈，“圆”都象征和谐、圆满与包容。借助这样跨文化对比讲解，能够减轻老年人接触外来舞蹈时的理解障碍，同时也让学员重新感受传统舞蹈的魅力，增强自身的文化自信。

站在 PCK 理论角度分析，这种用本土舞蹈经验理解外国舞蹈的“以中释西”，属于教师的教学情境知识。教师充分考虑老年学员固有的文化积累，拿大家耳熟能详的云手去解释陌生的披肩技法。这种对知识呈现形式的转化处理，也是学科教学知识区别于纯粹舞蹈专业知识的关键。

（四）双角色轮换与积极评价

课堂成果展示环节采用双角色轮换的方式，一部分学员上台演绎舞段，剩下的学员击打 12 拍节奏充

当现场伴奏。学员既是跳舞的表演者，又是节奏伴奏者，充分调动每个人课堂参与感与责任感，做到自我提升和欣赏成全同伴兼顾。每节课还会评选“节奏之星”“舞姿之星”，多给出具体实在的表扬，不断保护学员的学习积极性，树立学习信心。

角色轮换的设计，落实了学习共同体的民主内核：课堂里的老年人不再只是等着被评判的听课人，而是共同参与课堂建设的一份子。学员为同伴打节奏伴奏的时候，身份不再单一，既是学习者，同样也是课堂活动的参与者、贡献者，这正是学习共同体想要实现的状态^[6]。

五、课程效果与理论反思

（一）课程效果

1. 文化传播与社会影响力显著提升。

课后学员自发组建弗拉明戈舞团，走进社区开展两场公益演出，前后服务观众 300 多人，表演 Tangos 舞段、Sevillans 组合等节目，得到社区居民不错的反馈。该班级获评 2024 学年静安区老年大学优秀班级。与此同时，笔者主持的课题《美育视域下上海市静安区老年大学开设外国代表性舞蹈课的路径及方法研究》成功立项 2024 年上海市老年教育理论研究项目。

2. 学员综合能力与满意度双高。

从 2024 春季学期课后访谈情况来看，学员对课程满意度达到 100%。技能层面，98% 的学员可以独立完成至少两段不同风格的经典舞段。其中 16 位学员自发成立银发弗拉明戈社团，坚持日常排练交流，形成稳定的学习社群。

（二）理论反思：老年舞蹈教育的知识形态

本研究得出一点理论启发：老年舞蹈教育拥有一套属于自己的知识体系。它绝非专业院校舞蹈内容的简单简化，也不是通用教学方法的直接照搬。而是教师身处老年课堂这一特定环境，把舞蹈专业内容、对老年学习者特点的把握、各类教学策略融合之后生成的实践成果。这也是舒尔曼提出的 PCK 理论，在老年教育场景下的现实体现。

从布卢姆教育目标分类学的视角看，本课程在情感领域的目标设计具有独特的理论意义。修订版分类学将情感领域目标分为“接受—反应—价值化—组织—价值体系个性化”五个层级。本课程中，学员从最初的“接受”教师的示范，到“反应”于积极评价，再到“价值化”舞蹈带来的自信与愉悦，最终在社区

展演中实现“价值体系个性化”——将舞蹈视为自我表达和生命意义的组成部分。这一情感内化路径，揭示了老年舞蹈教育超越技能传授的深层价值。

从更宏观的视角看，外国代表性舞蹈在老年大学中的实践，触及了老年教育的一个根本性问题：老年教育的“教育性”究竟体现在哪里？如果仅仅将老年教育理解为“打发时间”或“保持健康”，那么舞蹈课程与健身操、广场舞并无本质区别。本课程实践证明，老年舞蹈教育真正的教育价值，并不局限于舞蹈技能习得。借助文化浸润、节奏练习、角色代入等教学手段，能够促使老年学员重新认识自己的身体。不少老年人退休之后疏于关注身体感受，身体仿佛被慢慢“遗忘”，而节奏训练可以重新唤醒身体感知；当原有社会身份逐步淡化、真实自我被掩盖时，角色代入的课堂形式又让个体内在自我重新得以显现。从本质上来说，老年舞蹈教育就是一类以身体作为载体的生命教育。

（三）存在的问题与改进方向

教学过程中也暴露出一些现实问题。部分高龄学员处理快节奏片段时存在明显困难，以 Palmas 拍手节奏练习为例，有一部分学员受自身反应能力限制，很难跟上原曲的节拍速度。针对这一现象，后续教学会把这类节奏内容拆分为慢速、中速、原速三个梯度，增设专门的节奏练习课时，循序渐进提升学员的节奏把控能力。与此同时，课程学员年龄分布在 5570 岁区间，个体之间体能、肢体灵活度参差不齐。后续将尝试落地分层教学，设置基础难度与进阶难度两套动作方案，适配不同身体条件学员的学习需要。

课程团队也制定了后续优化与推广方案：持续打磨教学材料，完善课程评价机制，拟于 2025 年完成《中老年弗拉明戈入门十二课》教材修订，同步录制配套线上教学视频，便于老年群体开展居家线上学习。除此之外，课程计划对接上海市学分银行，归入“文化艺术与健康养老”课程模块，推进课程标准化与品牌建设，为上海地区老年教育输出一套可借鉴、可落地的实践样本。

六、结语

外国代表性舞蹈在老年大学中的实践表明，老年教育国际化课程建设不应停留在“适老化改良”的层面，而应追求“范式重构”。从“动作模仿”到“情感共情”，从“技艺传授”到“生命表达”，这一转化过程揭示了老年舞蹈教育的独特逻辑：它不是专业

舞蹈教育的简化版，而是一种以身体为媒介、以文化为底色、以情感为纽带的生命教育。通过“示范法”“技术型动作专门教学法”“角色代入法”三种核心方法的综合运用，以及“节奏优先教学法”的创新探索，外国代表性舞蹈课程能够有效提升中老年学员的审美能力、社交归属感与文化理解力。

展望未来，老年教育国际化课程的建设需要更多基于实践的理论建构——将教师的教学智慧“转译”为可传播、可借鉴的知识形态，将个体的教学经验“升华”为具有普遍意义的教育理论。这正是 PCK 理论所指向的方向：教师不仅是“教的专家”，更是“学的专家”；老年舞蹈课堂不仅是技能传授的场所，更是生命表达的空间。

参考文献：

- [1] Shulman, L. S. Those Who Understand: Knowledge Growth in Teaching[J]. Educational Researcher, 1986, 15(2): 4-14. (中译文参见：舒尔曼. 学科教学知识 (PCK) [J]. 教育研究者, 1986.)
- [2] Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (Eds.). A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives[M]. New York: Longman, 2001. (中译本：安德森等. 布卢姆教育目标分类学 (修订版) [M]. 蒋小平等译. 北京：外语教学与研究出版社, 2009.)
- [3] Bandura, A. Social Learning Theory[M]. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977. (中译本：班杜拉. 社会学习理论 [M]. 陈欣银、李伯黍译. 北京：中国人民大学出版社, 2015.)
- [4] Wilson, M. Six Views of Embodied Cognition[J]. Psychonomic Bulletin & Review, 2002, 9(4): 625-636.
- [5] 成人美育的实施路径研究——以老年创造性舞蹈课程为例 [J]. 艺术教育, 2025(22).
- [6] 佐藤学. 学校改革的内与外辩证法 [N]. 中国教育新闻网, 2024-10-07.

作者简介：黄玫瑰，浙江越秀外国语学院，讲师。研究方向：舞蹈教育、舞蹈表演。

基金：本文为 2025 年上海市老年教育理论研究中心立项“美育视域下上海市静安区老年大学开设外国代表性舞蹈课程的路径及方法研究”阶段性研究成果 (ZX0480-25)