

从“课余兴趣”到“专业素养”：高校非专业舞蹈艺术团训练体系的困境与优化策略

任一帆

湖北文理学院理工学院，湖北 襄阳 441025

DOI:10.61369/HASS.2026050034

摘 要： 高校非专业舞蹈艺术团是校园美育的重要载体，但其发展并不顺利，存在“课余兴趣”与“专业素养”之间的冲突困境。本文对某高校非专业舞蹈团进行调查，揭示当前高校非专业训练体系中普遍存在目标定位模糊、训练体系不合理、激励机制断裂、展示平台局限四个困境。文章提出包括明确训练发展目标、建立合理训练体系、完善奖励机制、创设多平台展示空间的优化建议，旨在为非专业舞蹈团实现从“课余兴趣”到“专业素养”的转型提供实践路径。

关 键 词： 高校舞蹈；非专业艺术团；训练体系；专业素养；美育实践

From "After-School Hobby" to "Professional Skills": The Challenges and Improvement Strategies of Training Systems in University Non-Major Dance Art Groups

Ren Yifan

Science and Tehnology College of Hubei Unibersity of Arts And Science, Xiangyang, Hubei 441025

Abstract： Non-professional dance troupes in universities are an important part of campus aesthetic education, but their development hasn't been smooth, facing a conflict between 'extracurricular interest' and 'professional skills.' This paper investigates a university's non-professional dance troupe and reveals four common issues in current non-professional training systems: unclear goals, unreasonable training structures, broken incentive mechanisms, and limited performance platforms. The article offers suggestions like clarifying training goals, creating a reasonable training system, improving reward mechanisms, and providing multiple performance spaces, aiming to give practical pathways for non-professional dance troupes to transition from 'extracurricular interest' to 'professional skills.'

Keywords： university dance; non-professional art troupes; training system; professional skills; aesthetic education practice

引言

每年九月，怀揣“小时候学过两年”记忆的新生期待的走进高校舞蹈团，但一个令指导老师和团长们困扰的问题始终存在：一群业余爱好者如何撑起需要相当专业水准的演出？如何让柔韧性勉强过关的新生在舞台上呈现接近舞者的质感？许多舞团陷入高消耗低产出的困境，招新轰轰烈烈，排练疲惫不堪，演出差强人意，下一学期再次轮回。团员投入大量时间却收效甚微，教师疲于应付演出而忽视系统训练，这些暴露出非专业舞蹈团存在的深层矛盾：既想追求艺术呈现的“专业感”，又缺乏与之匹配的训练体系；既依赖成员的业余热情，却用准专业标准加以要求。看似是热爱与舞台的双向奔赴，实则陷入了困局。本文将从训练体系的视角出发，剖析高校非专业舞蹈团面临的结构性困境，并尝试提出兼顾“兴趣保持”与“素养提升”的优化路径。

一、困境呈现：一个舞蹈部副部长的排练日记

为了更好地理解这个困境，笔者采访本高校舞蹈部副部长：（邵君是本高校大学生艺术团副团长，大三，专业是学前教育。她训练日志有一条这样的记录：“周一晚六点到八点，排练《旗

帜》。应到人数30人，实到人数22人，请假原因身体不舒服、部分同学有课。训练出现的问题有大一新生小余第二周了还是找不到顿挫有力的感觉，动作永远都是软弱无力的。我示范了五遍，她看懂了，但身体做不到。团长说5月中旬要在红歌赛上表演，还有三周。小王（另一个大一团员）爵士舞蹈范儿很严重，并且

不是很愿意跳中国，所以排练消极。排练结束后，大一的小王问我：‘学姐，我们是不是不专业所以才跳不好？’我想了很久，不知道怎么回答。小舒又向我抱怨排练次数太多，有没有什么奖励，很心累。”这条训练日志，几乎浓缩了非专业舞团训练体系的部分难题。

（一）第一重困境：目标模糊，训练低效

以某高校非专业舞蹈团为例——它在校内不算差，每年能办专场，偶尔也拿个省奖。然而，“非专业”三个字始终像一把双刃剑，招新时是降低门槛的招牌，训练时却成了无法回避的模糊地带。要不要抠动作细节？要不要上训练强度？要不要像专业院校那样从“耗腿”“甩腰”开始打基础？每个团长心里都有自己的答案，而这些答案往往随演出任务的变化而摇摆。学期初还强调“开心跳舞最重要”，期中一看进度落后，立刻切换到“军事化管理”。团员在这种反复中逐渐疲惫，对训练的期待也变得含混不清：我到底是来玩的，还是来吃苦的？

（二）第二重困境：训练体系不合理

不少高校非专业舞蹈团都是每天晚上训练，有时一三五练体能，二四抠剧目，周末偶尔还会加排。看似雷打不动的出勤表背后，是团员们日益沉重的学业负担与身体疲惫。许多舞团成员白天赶作业、晚上压腿，深夜回宿舍还要继续补学业作业。更棘手的是，一旦遇到紧急演出，中午的排练便应声而加。这种高频率、低弹性的训练安排，不仅挤压了学生的自主学习时间，也削弱了舞蹈本身的吸引力。学生练舞沦为的被动执行任务，而非发自内心的自我提升。当最终跳舞的初心变成了被动参与的转化，团员的流失与倦怠便成了问题。

（三）第三重困境：激励机制的断裂

非专业舞团没有学分强制，没有就业压力，唯一持续的驱动力就是“热爱”。但热爱是需要被喂养的一，它需要看得见的进步、被认可、以及成就感。而现实中，大多数团员在入团一年后会陷入“瓶颈期”，比如有些团员练习一年，舞技依然没有突破，曾经的热爱也在日复一日的“无效排练”中被消磨殆尽。很多团员的离开，不是因为不爱跳舞了，而是因为无法提升。还有部分团队核心成员，觉得付出这么多，学校却没有相应的激励，只安排任务，却没有相应的回报，因此也很委屈。

（四）第四重困境：外界演出平台匮乏

辛辛苦苦排出一个节目，校内演出结束，立马被遗忘，曾努力付出排练的每一滴汗水都化为泡影，团员们也很快陷入迷茫：下一次演出是什么？又要跳什么呢？高校非专业舞蹈团面临的另一重隐痛，是外界演出平台的严重匮乏。校内舞台资源本就有限——迎新、元旦、毕业晚会，一年不过两三次露脸；而走出校园，各类专业舞蹈比赛大多设有“非职业组”，但门槛不低、名额有限，且评奖导向往往偏重技术完成度，业余团队常常第一轮就被刷下。至于商业演出、社区展演、艺术节邀请，更是极少向非专业团体敞开。于是，舞团陷入排练演出的死循环，缺乏真实的外部舞台来检验成果、激励成长。团员们的热情在一次次的“自娱自乐”中逐渐消磨，平台匮乏，不仅是机会的缺失，更是对长期投入心理回报的致命打击。

二、困境的深层诊断

高校非专业舞蹈团之所以陷入目标摇摆、训练低效、成就感缺失与平台匮乏的困局，根源不在于某一个团长指导老师的决策失误，也不在于某一届团员的热情不足，而在于一种错误的理念，用专业院团的标准去运行一支业余社团。

首先，定位上的模糊是根本原因。招新时强调“零基础也可以”，日常训练却暗中标专业院校的技术标准；演出前突击抠细节，演出后又回归松散。这种“既想又不想”的拉扯状态，导致训练体系始终缺乏一个稳定的目标，没有人能说清楚，一个非专业舞团到底应该练到什么程度、投入多少时间、追求怎样的舞台呈现。其次，资源与目标的倒挂加剧了矛盾。学生的第一身份是学习者，学业压力决定了他们不可能像专业舞者那样保证每日数小时的训练量，但许多舞团偏偏按照“每晚必练”的模式设计训练计划，甚至临时加排午间。这种对时间的过度索求，本质上是对大学生生活规律的无视。第三，反馈机制的长期缺位让付出无法转化为成就感。专业舞者有比赛名次、考级证书、剧场档期等清晰的进度条，而非专业团员唯一的回报往往是一年一到两次的演出。最后，外界平台的匮乏并非偶然，而是市场与文化资源配置的必然结果。商业演出、艺术节、社区展演极少主动向学生社团开放，而高校内部的展示机会又高度集中于少数几个时间节点。平台真空之下，舞团只能自我循环，久而久之，团员对“跳舞给谁看”这件事逐渐失去想象。四个原因交织在一起，构成了非专业舞蹈团看似热闹实则虚弱的生存图景。

三、优化策略

（一）建立清晰目标，将演出任务与日常训练适度剥离

要破解目标模糊的困局，应当为整个舞团的训练设定一个相对稳定的、可拆解的底层逻辑。这个逻辑的核心是区分“身体素养目标”和“演出作品目标”。前者不因演出任务的有无而剧烈波动；后者随演出或比赛的时间节点自然起伏。很多舞团的摇摆恰恰源于两者混为一谈，老师一看要演出了，立刻把日常训练变成节目排练，基本功、体能、身体开发全部让位于扣动作、排队形，演出结束又陷入无目的的空转。正确的做法是在一个学期或一学年的时间尺度上，先确定三到五个核心的身体能力指标，比如核心稳定性、下肢力量、关节灵活度、节奏感与协调性。这些指标与具体的舞蹈剧目无关，日常训练中，哪怕只有半小时，也要坚持围绕这些指标设计内容，而不是今天跳什么作品就练什么动作。演出任务则作为阶段性应用场景，在基础训练之外单独安排排练时间。这样一来，团员清楚地知道自己每天在为什么而练，不是单纯为了把某一段舞跳下来，而是为了每一次进步。

同时，目标的稳定也能缓解团长的焦虑，不再需要因为演出临近而突然提高训练强度，因为基础能力的积累已经在前期的日常训练中缓慢但持续地完成了。我们不必到了演出节点才开始热火朝天的排练，而是应该在每一次训练中明确每次训练目标，这样又能打基础，又能让团员真实的看到自己的进步，演出排练时

也能游刃有余。

（二）合理调整训练时间，从“每晚必训”转向“弹性高效”

每周五到六晚、每次两到三小时的固定训练，加上临时演出前的中午加排，表面上是勤奋的证明，实则是低效的表现。当训练变成每天必须完成的“任务”，舞蹈就从兴趣变成了第二份学业负担。解决这个问题的关键，不是简单地减少训练次数，而是重新设计每一次训练的结构，让单位时间内产出翻倍的训练效果，同时给团员留出喘息和自主消化的空间。可以将每周固定训练压缩到两次，每次九十分钟，其余时间改为自愿的“开放练习”或小组约练。这九十分钟必须严格遵循科学的基本功训练，杜绝“等人花二十分钟、闲聊花十五分钟、喝水休息再花十分钟”的常见损耗。对于紧急演出任务，原则上不增设午间排练，而是启用“模块化排练法”，就是先把作品拆解成若干个八拍或造型组合，分别录好示范视频，让团员利用课间碎片时间自行熟悉，集中排练时只做合练和纠错。这样一来，原本需要四次午间加排才能完成的工作，可能压缩到一半半。

同时，团长或老团员在每次训练前口头了解大家当日的课程压力，如果超过半数成员反映当天有多个作业或刚考完试，那就主动降低当次训练的体能强度，这一调整看似降低了“出勤率”和“训练时长”，实则保护了长期参与度。当团员发现不用每天牺牲晚自习、不用在中午饿着肚子跳舞，也能感受到自己的进步时，那种“被压榨”的疲惫感才会真正消退，而舞蹈也才有可能从“坚持”变回“热爱”。

（三）构建可视化奖励机制，扭转“付出无回报”的无力感

非专业舞蹈团最隐秘的困境，不是身体累，而是心累。当团员发现自己每周投入十多个小时，几个月下来却说不清到底进步在哪里，热情就会被漫长的无声消耗磨平，当团长们发现努力牺牲掉课余时间排练节目，年终却没有任何奖励时，也就产生了挫败感，这是因为舞蹈团缺少一套让成长被看见、被认可的反馈系统。专业舞者有舞台、有比赛、有晋升通道，而业余爱好者唯一能期待的往往只有一年一次或两次的演出。我们需要让团员每隔一两周就能收到明确的“进步信号”。比如让每个团员准备一本训练日志，来记录自己的成长。

此外，期中期末各做总结表彰，对那些在团内辛勤付出的团员给予一些奖励，让他们不觉得自己的努力白费。

（四）自建多层次的展示平台，打破“校内演完就结束”的闭环

外界演出平台的匮乏，本质上是资源配置的结构性问题。专业剧场、艺术节、商业演出天然倾向于选择有票房号召力或技术完成度的团体，非专业舞团很难挤进去。但如果我们主动制造舞台，就会发现展示的机会其实无处不在，只是形态需要重新定义。舞团可以尝试主动的在校园或向所在城市的社区文化中心、街道办、公益组织投递节目单，很多基层单位其实非常需要免费的文艺演出资源，只是没有渠道联系到学生社团。哪怕一年能争取到一两次社区演出，其意义也远大于在校内的演出，因为团员会意识到他们正在被看见。这种“被需要”的体验，是维持长期热情最有效的燃料。归根结底，外界平台的匮乏是现实，但等待平台是死路，自己搭建才是活路。高校非专业舞团需要的不是一个完美的大舞台，而是一个月就能站上去一次的小台阶。台阶够密，人才愿意继续往上走。

四、结语：让每一个热爱的瞬间，都有回响

回顾高校非专业舞蹈团的日常运转，目标摇摆、训练过载、成就感缺失、演出平台匮乏的困境，其实都指向同一个根源，用对待专业团体的方式，管理一群以兴趣为起点的业余学生。当训练沦为时间的堆砌，当舞台变成一年一两次的稀缺资源，当进步无法被看见，再热爱的团员也会在疲惫与迷茫中离开。优化训练体系的核心不在于增加投入，而在于重新定义“什么是好的非专业舞团”。它不必产出完美无瑕的作品，但应当让每一个走进来的学生，在离开时都能清晰地说出“我比从前强在哪里”，把目标分层、把训练减负、把成长可视化、把舞台变小变密。一支非专业舞团能走多远，不取决于它多像专业院团，而取决于它能否让普通学生在有限的大学时光里，真切地相信：我的时间没有白费。

参考文献

- [1] 王晓红. 高校非专业艺术社团的育人功能与建设路径 [J]. 中国高等教育, 2020(12): 45-47.
- [2] 刘青弋. 现代舞蹈的身体语言 [M]. 上海: 上海音乐出版社, 2018.
- [3] 李雪, 张伟. 美育视域下高校非专业舞蹈团训练模式的反思与重构 [J]. 北京舞蹈学院学报, 2021(3): 88-93.
- [4] 周宏. 大学生艺术团建设的困境与突围——基于组织社会学的分析 [J]. 青年研究, 2019(5): 62-70.
- [5] 陈雅雯. “业余”与“专业”之间: 高校非职业舞蹈教育的价值定位与实践策略 [J]. 舞蹈, 2022(2): 54-58.