

影视表演专业身体表演素质差异与影响因素研究

都士杰

北京电影学院, 北京 100000

DOI: 10.61369/RTED.2026080027

摘 要 : 在影视表演艺术体系中, 身体是演员塑造角色、传递情感、诠释剧本内核的核心载体, 身体表演素质是区分专业演员与普通表演者的核心标准, 也是北京电影学院形体课程教学的核心培养目标。影视表演区别于舞台表演, 依托镜头语言、画面构图、特写呈现等独有艺术特征, 对演员的身体精细控制、肢体表现力、身心协调性提出精细化、个性化的专业标准。现阶段影视表演专业日常教学中, 学生身体表演素质分层问题普遍存在, 在肢体控制、形体情感表现、身体感知、角色适配等方面参差不齐, 直接影响角色塑造真实度、画面观感与表演感染力。本文以影视形体课堂教学为切入点, 依托北京电影学院成熟的表演教学体系, 系统梳理学生身体表演素质的四类差异化表现, 从先天生理条件、后天训练积累、艺术认知素养、院校教学模式、影视媒介特性五个维度逐层剖析差异成因, 结合行业发展趋势提出科学化、系统化形体训练优化策略, 以期提升高校形体课程教学质量、缩小在校专业生专业能力差距, 为影视行业输送综合能力过硬的复合型表演人才提供理论参考与实践依据。

关 键 词 : 影视表演; 身体表演素质; 素质差异; 形体训练; 影响因素

Research on Differences and Influencing Factors of Physical Performance Quality for Film and Television Performance Majors

Du Shijie

Beijing Film Academy, Beijing 100000

Abstract : In the artistic system of film and television performance, the human body serves as the core carrier for actors to create characters, convey emotions and interpret the core connotation of scripts. Physical performance quality is the key criterion distinguishing professional actors from amateur performers and the core training objective of physical training courses at Beijing Film Academy. Different from stage performance, film and television performance features unique artistic expressions including lens language, frame composition and close-up shots, which set refined and individualized professional requirements for actors' precise body control, physical expressiveness and physical and mental coordination. In the current routine teaching of film and television performance majors, students vary widely in physical performance quality, with uneven proficiency in body manipulation, physical emotional expression, bodily perception and role adaptation, which directly impairs the authenticity of character portrayal, visual presentation and expressive appeal of performances. Starting from classroom physical training teaching and based on the mature teaching system of Beijing Film Academy, this paper sorts out four types of differentiated manifestations of students' physical performance quality and analyzes contributing factors from five perspectives: innate physical conditions, acquired training accumulation, artistic cognition and literacy, institutional teaching modes and the characteristics of film and television media. Combined with industrial development trends, this study puts forward scientific and systematic optimization strategies for physical training, so as to improve the teaching quality of college physical courses, narrow the professional competence gap among students, and provide theoretical reference and practical support for cultivating versatile performing talents with comprehensive strengths for the film and television industry.

Keywords : film and television performance; physical performance quality; quality difference; physical training; influencing factors

引言

影视表演是以身心合一为核心逻辑的综合性艺术门类, 台词承担有声情感的传递工作, 形体负责无声情绪与人物特质的外化表达, 二者相辅相成, 共同完成影视人物的立体化塑造。伴随国内影视产业持续工业化、精细化升级, 观众观影审美稳步提升, 以往程式化、

模板化的肢体表演已经无法适配影视剧创作要求，自然写实、细节饱满、贴合人设的个性化形体表演，逐步成为影视行业甄选演员、评判表演质量的关键标尺。身体表演素质作为演员的核心专业素养，涵盖肢体控制、形体美感塑造、内在情绪外化、身体肌肉记忆、镜头画面适配等多重能力，是北京电影学院形体教学课程长期深耕、重点打磨的教学内容。

在国内各大高校影视表演专业的形体基础训练、角色形体编排、镜头实景形体适配等常态化课程中，学生个体的身体表演素质差距表现十分突出。一部分学生肢体松紧收放自如，形体临场表现力突出，能够快速适配不同人设、不同景别的拍摄需求，稳定实现身心合一的优质表演状态；与之相对，大量学生长期存在肢体僵硬、体态固化、形体表现力匮乏、镜头适应能力薄弱等问题，即便熟练掌握基础形体动作技巧，依旧难以结合角色内在心理开展个性化演绎，成为限制自身升学与职业发展的重要短板。

纵观现有学术研究成果，当前国内针对影视形体的相关研究大多聚焦单一形体训练技法、形体与角色的表层关联分析，围绕学生形体素质差异化现状及深层形成机理的整体性、系统性研究较为稀缺。基于行业发展需求与高校形体教学现存痛点，本文立足影视表演人才培养实际，结合北京电影学院数十年形体课程建设经验，精准归纳学生形体素质差异化的具体表现，深度拆解各项影响因素，构建配套优化培养方案，对完善国内影视表演形体教学体系、全方位提升表演专业学生核心竞争力具备重要的现实意义。

一、影视表演专业学生身体表演素质核心差异

结合影视表演课堂实训与镜头实拍的客观规律来看，学生身体表演素质差异并非单一技能层面的高低差距，而是覆盖基础形体控制、形体情感表达、镜头形体适配、角色形体创新塑造的综合性能力落差，具体分为四类。

（一）基础形体控制能力差异

基础形体控制能力是身体表演的底层根基，也是形体入门课程的核心考核内容，主要包含肢体柔韧性、肌肉协调性、体态管控力、肢体松紧松弛度等基础素养，是学生形体差距最直观的外在体现。影视剧拍摄区别于舞台剧，不苛求大幅度夸张肢体动作，但特写镜头具备放大细节的特点，肢体细微僵硬、体态歪斜等不起眼的小瑕疵，都会被镜头完整放大并直观呈现于荧幕之上。

从日常课堂教学观察来看，学生基础形体水平分化显著。基本功扎实的优秀学生可自主调控站姿、坐姿、行走步态等日常体态，肢体柔韧且富有弹性，能够根据表演场景灵活调整肌肉松紧状态；基础薄弱的学生共性问题集中体现在三方面：一是肩颈与躯干整体性僵硬，很难快速调整体态进入表演状态；二是肢体柔韧与协调能力不足，转体、走位、抬手、落地等连贯动作缺少细节质感；三是肢体控制失衡，要么全程紧绷僵硬，要么肢体松散失控，无法满足影视精细化形体的拍摄标准。这类基础能力差距大多由学生入学之前的形体积累程度决定，也是后续各项表演能力逐步拉开层级的前置条件。

（二）形体情感表现力差异

身体是内在情绪最直接的外化载体，形体表现力本质就是演员将角色内在心理、情绪变化转化为可视肢体语言的能力，是区分机械式模仿表演与沉浸式走心表演的核心指标。影视表演恪守“形随情动、情寓于形”的创作准则，脱离内在情绪支撑的肢体动作仅为生硬复刻，无法塑造鲜活立体的影视角色。

依托多学期课程实践观察，身心联动能力突出的优质学生，可跟随角色心境变化调整肢体细节：喜悦时肢体舒展轻盈，悲伤时身形下沉拘谨，愤怒时肌肉紧绷蓄力，无台词段落中仅凭体

态、手势、肢体节奏就能传递人物内心，达成无声胜有声的表演效果。大部分形体短板学生普遍存在身心脱节问题，习惯于照搬标准化形体范式，肢体动作和人物情绪相互割裂，表演流于表面。一部分学生表演模式固化，不同角色、不同情绪共用同一套肢体表达；还有部分学生可以共情角色心理，但无法通过身体完成情绪外化，肢体平淡、眼神空洞，表演缺少共情感染力，难以引发观众情感共鸣。

（三）镜头形体适配能力差异

镜头形体适配是影视表演区别于舞台戏剧表演的专属核心能力，也是影视专业学生独有的形体素质考核维度。舞台表演面向剧场远距离观众，需要大跨度、高张力肢体动作保障传播效果；而影视依托全景、中近景、特写多重景别切换，要求肢体表演收放有度、内紧外松，贴合镜头画面构图逻辑。

学生镜头形体适配能力分化特征十分鲜明：镜头意识成熟的学生能够清晰划分舞台形体与影视形体的边界，全景画面把控整体体态与肢体节奏，特写镜头精细化管控肩颈、手指、面部细微肢体，删减无效多余动作，贴合影视写实创作风格。多数学生存在两项典型镜头短板：其一，长期受传统舞台表演思维惯性束缚，肢体动作幅度夸张，镜头内表演痕迹浓重、观感违和；其二，镜头构图感知缺失，走位杂乱无序、身体俯仰角度不合理，细微体态缺陷经过镜头放大后，直接降低成片整体质感。

（四）角色形体塑造创新能力差异

角色形体塑造创新属于高阶形体素养，要求演员结合角色身份、性格特质、时代背景与成长经历，量身定制专属肢体语言，直接决定角色辨识度与演员专业发展上限，优秀演员实现“一人千面”的核心能力就来源于个性化形体创作。

在日常剧目实训中，高阶水平学生深度研读剧本、梳理人物行为逻辑后，结合人物人设搭建专属形体体系：市井小人物体态松弛随性，职场精英身姿挺拔干练，悲情角色肢体内敛拘谨，反派人物肢体紧绷阴鸷，依靠体态、步态、习惯性手势打造专属人物标签，让角色形象立体鲜活。普通学生形体创作缺少独立思考与创新意识，塑造不同角色时沿用同一套肢体模板，无法区分人物性格差异，难以挣脱自身固有体态束缚，无法实现褪去自我、

融入角色的表演目标，最终塑造的影视人物同质化严重。

二、影视表演专业学生身体表演素质差异的影响因素

学生形体素质参差不齐是多重要素交织叠加的结果，先天生理条件奠定形体训练起点，后天训练积累决定能力成长速度，艺术认知素养划定高阶能力上限，教学培养模式与影视媒介特性从外部约束形体发展，五大因素相互关联、彼此影响，共同造成现阶段学生专业能力分层现状。

（一）先天生理基础：素质差异的底层前提

先天生理条件是学生形体发展的物质基础，直接决定形体训练初始可塑性，是入学初期素质分化的主要来源。学生身高、骨骼结构、先天柔韧度、肢体协调性由遗传基因决定，部分学生天生肢体舒展匀称、柔韧协调，拥有天然形体优势，各类形体动作上手速度更快；部分学生先天肢体僵硬、本体感知迟钝，很难自主察觉体态歪斜、肌肉紧绷问题，基础形体矫正周期更长、提升效率偏低。

同时，学生先天身体感知天赋各不相同，天赋出众者身体记忆、肢体感知敏锐，能够快速捕捉、优化形体动作；感知迟钝者很难精准调整肢体状态，日积月累逐步拉开形体差距。需要客观明确的是，先天条件仅为发展基础，并非决定性因素，绝大多数先天形体短板都能依靠系统化长期训练逐步弥补，只有极少数极端生理条件会永久限制形体表演发展。

（二）后天训练积累：素质分化的核心关键

入学前后的训练基础、训练质量与日常坚持程度，是学生入校后形体差距持续拉大的核心诱因，也是形体素质可塑性最强的影响要素。艺考生源形体底子差距悬殊，少数学生自幼系统学习舞蹈、形体与表演，常年规范训练养成优良体态习惯与身体控制力；绝大多数艺考生高中阶段才开启短期艺考集训，训练周期短、课程内容碎片化，仅学习应试速成形体动作，缺少系统化体态矫正、身心联动专项训练，留存大量错误肢体习惯。

北京电影学院形体课程体系循序渐进，从基础体态、肢体控制到情绪形体、镜头实训、角色形体形成完整课程链条，但学生课后落实程度存在明显区别。自律学生严格遵照教学计划，坚持每日基本功训练，主动查漏补缺，持续打磨镜头与角色形体；被动学习的学生仅完成课堂任务，课后疏于巩固，错误体态不断固化，又缺少自我复盘习惯，无法及时查找表演漏洞，形体能力长期停滞不前。除此之外，部分学生训练片面注重外在动作形态，忽略内在情绪融合，训练重形不重神，同样阻碍综合形体水平稳步提升。

（三）艺术认知素养：素质提升的内在驱动力

艺术认知、剧本解读能力与表演审美水平是制约学生高阶形体塑造能力的内在核心因素，直接决定角色形体创新的能力上限。首先，文本解读深度决定形体设计方向，能够深挖角色性格、成长处境、时代特征的学生，可以设计贴合人设的专属形体；看不懂角色行为逻辑的学生只能套用通用表演模板，角色形体空洞同质化。

其次，审美水准影响形体呈现质感，审美优异者精准把控影视形体的松弛度与真实感，规避浮夸化表演；审美薄弱者混淆影视与舞台审美标准，盲目追求肢体张力，最终表演违和失真。同时，擅长观察现实生活、记录各行各业人物体态细节的学生，形体素材储备充足，角色创作灵活多变；缺少日常观察习惯的学生素材匮乏，创作只能机械照搬范本，很难实现形体个性化创新，逐步拉开高阶形体能力差距。

（四）教学培养模式：素质发展的外部保障

高校课程架构、授课形式、课后管理制度是影响整体形体教学质量的外部关键，也是造成学生形体两极分化的重要诱因。现阶段部分高校形体课程偏重舞蹈基本功教学，镜头形体实操、情绪外化训练、角色形体创新等影视专项课程课时占比不足，课程设置偏向舞台化，和影视行业实际拍摄需求脱节，致使学生高阶形体能力普遍薄弱。

常规形体课堂大多采用大班集体授课模式，统一授课进度与训练标准，难以落实分层因材施教：尖子生缺少拔高拓展内容，基础薄弱学生得不到一对一短板纠正，日积月累差距持续扩大。同时大量院校形体教学缺少实景镜头实训环节，课堂所学形体技巧无法落地实拍，出现学用脱节问题。形体训练依靠长期日积月累，但是多数院校缺少课后打卡、定期纠错、常态化督导制度，学生课下练习自由度过高，不良体态难以系统性修正。

（五）影视媒介特性：形体表现的约束性因素

影视独有的镜头、剪辑、题材特征，进一步放大学生形体短板与个体差距。特写与近景的细节放大属性，会把舞台中可以忽略的细微小动作、体态瑕疵完整呈现在画面之中；镜头切换与画面构图的创作规律，要求表演动作精简高效，对习惯大幅度舞台表演的学生形成硬性考验。另外，不同影视题材对形体风格要求截然不同：现实主义题材讲究生活化松弛体态，古装题材注重端庄规整的古典身形，悬疑题材侧重内敛压抑的肢体状态。不能根据题材、镜头灵活调整形体的学生，表演风格和影片整体调性不符，形体呈现效果大打折扣，进一步加剧形体素质差异化表现。

三、提升影视表演专业学生身体表演素质的优化策略

立足北京电影学院成熟形体教学理念，从学生自主练习、课程体系优化、实战实训落地三个层面搭建全维度改进方案，针对性化解形体素质分层难题，全方位提升学生形体综合实力。

（一）夯实基础训练，重塑身体感知体系

基本功是形体发展的根基，学生结合自身先天短板制定常态化训练计划，每日坚持柔韧、协调、体态专项练习，系统性矫正站姿、坐姿、行走等日常不良体态，优化肢体松紧控制，打造适配镜头拍摄的基础身形。

增设肢体感知专项练习，依托肢体冥想、无实物表演、局部肌肉控制练习，全方位提升身体感知力，引导学生自主察觉细微体态偏差，建立稳定身体记忆。日常专项训练刻意区分影视与舞台形体标准，常态化练习“内紧外松”的肢体状态，主动改掉肢体夸张的舞台表演陋习。

（二）深化艺术积累，实现身心合一表演

以提升艺术认知为抓手，打通形体技巧与内在情绪的衔接通道。角色创作前期深度研读剧本，细致梳理人物性格、成长经历与心理变化，依托人物行为逻辑设计专属体态、手势与肢体节奏，从源头杜绝模板化表演，实现形体表演个性化、角色化。

养成常态化生活观察习惯，随手记录不同年龄、职业、性格人群的肢体细节，搭建个人专属形体素材库；常态化开展情绪沉浸式训练，分段练习喜、怒、哀、惧等各类情绪的肢体外化表达，破除身心脱节弊病。课余定期观摩国内外经典影视片段，对比优秀演员镜头形体处理方式，树立写实化影视表演审美，逐步摆脱固化的舞台化表演惯性。

（三）优化教学体系，推行分层精准教学

院校重构模块化形体课程，摒弃单一舞蹈教学模式，划分形体矫正、镜头适配、情绪形体、角色塑造、题材形体五大课程模块，精准补齐学生镜头实操与角色创新两大能力短板。

落地分层教学制度，依托入学测评与阶段性考核结果，将学生划分为基础提升组、能力进阶组、拔尖创新组，各组设置差异化训练目标与练习内容。合理压缩大班集体训练时长，增加一对一随堂纠错课时，精准解决学生个体形体问题。推进课训深度结合，将形体课和镜头实拍、短剧排练、原创短视频创作绑定，在实景拍摄中练习依据景别、构图灵活调整肢体，打通课堂学习和行业实操的壁垒。

（四）完善实训机制，强化常态化能力赋能

构建“课堂授课 + 课后巩固 + 实战考核”一体化培养体系，课外落实每日基本功打卡、每周专项复盘、每月阶段性测评

制度，任课教师定期一对一逐人点评，及时修正错误体态。拓展实景实训场地资源，常态化开展镜头形体集训、角色形体创作竞赛、多题材形体演练，让学生在多元化实践中提升镜头适配与角色创新能力。革新课程考核标准，引入影视行业评价体系，不再单一考核形体动作完成度，围绕形体真实性、情绪契合度、镜头适配度、角色原创度四项指标综合测评，倒逼学生全方位精进形体综合素养。

四、结论

身体表演素质是影视演员的核心职业素养，学生形体差距集中体现在基础控制、情感表达、镜头适配、角色创新四项维度，由先天生理、后天训练、艺术认知、教学模式、影视媒介五大要素共同作用形成。在国内影视行业精品化、高质量发展背景下，精细化、生活化、个性化形体表演已经成为行业用人刚需。

想要有效缩小学生形体能力差距、提升影视表演人才培养质量，需要师生双向协同发力：学生自主坚持基本功常态化练习、积累生活与艺术素材，实现形体动作与内在情绪的有机统一；高校持续优化课程架构，落地分层教学与实景实训，破除传统形体课重技巧、轻实战的固有弊端，打造适配影视镜头的系统化形体教学模式。

未来形体教学需要紧跟行业发展动态，持续聚焦学生素质差异化痛点迭代训练方案，帮助学生跳出机械化肢体模仿，转向原创化角色形体塑造，持续培育基本功扎实、审美优良、实战能力过硬的复合型影视表演人才。

参考文献

- [1] 李楠. 师范院校影视表演专业的发展策略研究 [J]. 传媒, 2021, 000 (017):81-83.
[2] 马明月. 新时代戏剧影视表演专业形体教学实践探析 [J]. 中国戏剧, 2024 (7):87-89.