不虚此行：体验舞蹈人生艺术　不同凡响：掌握创意舞蹈精粹

舞向未来：收获明天的“夏季缤纷之旅”

——上海市闵行区“舞向未来”夏令营赴美交流、大师班在沪送宝“双城记”

2019年夏天，“舞向未来”不寂寞、不歇脚、不简单。

7月24日，上海市闵行区“舞向未来”学生艺术团一行近40人赴美国盐城湖，参加杨百翰大学青少年创意舞蹈团2019年第一期创意舞蹈夏令营，开始了为期14天的游学之旅。这是“舞向未来”项目首次在美开展舞蹈艺术夏令营活动，也是杨百翰大学为中国学生开设的首个夏令营。

8月26日，上海“舞向未来”第二期大师班在闵行区揭幕，来自美国杨百翰大学舞蹈系主任玛丽莲教授、黄嘉敏教授、斯蒂芬作曲家专程来沪进行艺术教师的节奏课、创意舞蹈的理论与技巧的专题教授。

如果说，夏令营是“舞向未来”项目中外舞蹈艺术交流的“伊甸园”，为中国学生感受国外舞蹈提供了“芳草地”，那么，大师班则是“舞向未来”项目精于艺术教师培训提高的“香饽饽”，为中国教师借鉴国外舞蹈教学提供了“镜中苑”。

“舞向未来”夏令营赴美交流、大师班在沪送宝的“双城记”，勾勒了“舞向未来”多元开拓、进一步发展的盛况，揭示了“舞向未来”受惠师生、让中外艺术共同绽放的宗旨，体现了“舞向未来”项目在中外艺术交流中的旺盛生命力。

“舞向未来”，是由中国福利会少年宫陈白桦领军人才工作室携手闵行区教育局、美国全美舞蹈协会、美中文化协会共同开展的普及性艺术教育项目，作为舞蹈普及化、大众化的载体，作为文化舞蹈、现代舞蹈的追求，作为舞蹈艺术、综合艺术的媒介，自2011年以来，“舞向未来”走进闵行区30所普通中小学，惠及万余名中小学生，培训近百名教师，在教育实践与研究方面积累了丰富的经验和成果，成为闵行区艺术教育品牌项目，引起社会广泛关注。闵行区副区长杨德妹高度评价了“舞向未来”的成果，她指出，“舞向未来”推动闵行教育科学、艺术地实现“立德树人”的目标。

特级教师、特级校长、中国福利会少年宫陈白桦领军人才工作室主持人陈白桦颇为感慨地说：“首次在美进行的舞蹈创意夏令营的成功举办和第二届大师班在上海闵行成功开设，说明‘舞向未来’这个惠及师生艺术素养、提升区域舞蹈艺术水平、助推美育教育和国际文化交流的项目，正在向纵深发展，有着广阔的前景。”

夏令营创意迭出：舞出信心与本领

背景与场景

7月24日至8月7日，上海市闵行区“舞向未来”学生艺术团一行，在美国盐湖城、西雅图开展为期14天的游学之旅，由于是首届夏令营的举办，显得意义重大：孩子们以舞蹈为媒介，通过创意的方式开启丰富的想象力及创造力，在专业上相互切磋，了解当地文化及风土人情，领悟艺术教育的不同之处，同时与美国学生一起排练，增进相互感情，让中国孩子感受到美国孩子的热情和主动，也让外国孩子学到中国孩子的认真和细腻。

美国当地时间8月3日晚上，一台由中美学生共同参与的舞蹈汇演扣人心弦。进入剧场，一张张颜色鲜艳的演出海报映入人们的眼帘，整个剧场能容纳500名观众，座无虚席。晚会共演出10个节目，每个节目都具有鲜明的文化个性，各显风采。随着音乐的响起，中美孩子共同登场，开场舞将观众带入了美的享受之中。美国孩子们表演的舞蹈充满了想象力，在变化莫测的队形中翩翩起舞。而“舞向未来”的中国孩子们在舞蹈《金葵花》中表现的太阳和向日葵象征着美好，《傣家的女儿傣家的雨》《爱莲说》优美的舞姿感染着观众。中国孩子们在美国学习《Jazz》更是别有一番味道，他们的自信和奔放引起了台下一阵轰动。身着各民族服饰的《中国风》作为交流活动的压轴戏，中美学生共同跳起了东北秧歌，将整场晚会推向高潮。

演出交流获得了极大的好评，赢得了热烈掌声。许多观众激动地说：整台晚会的质量非常高，给观众的震撼很大，印象太深刻了，且所有服装、道具、布景都很专业，非常具有艺术性，让观众得到心灵的震撼。

应邀前来观看演出的美国犹他州普罗奥市凯悦酒店经理扎帕塔·卡门动情地说：“中国上海来的舞蹈团表现得非常出色。我真的非常喜欢这场演出。你们的团队太神奇了。舞蹈节目的编排很完美，而且很有意义！每一个作品表演结束时，我的眼中都流下了热泪。我的朋友、我的妈妈和我都被你们所感动了！”

处处“花式”训练打开眼界

此次夏令营活动引人注目，不仅是在异国他乡举办，而且内容和形式颇有新意。何琳老师说，如果用通俗的话说，就是传统的舞蹈训练也可以有“花式”的打开，这里有爵士课、即兴编舞、创意舞蹈，还有与美国学生的同台汇报演出，不仅课程变化多样，内容也是不断更新。

创意舞蹈是此次夏令营活动的重点，对孩子们来说也是全新的尝试。从简单的“镜子练习”，到“影子练习”，再到“带领者练习”“舞蹈机器”等分组练习，内容真的是创意不断。在十天的夏令营专题学习中，孩子们的成长和变化特别显著：从一开始频繁出现剧目中的固有动作、模仿他人动作等，到后来大胆舞动肢体、自己设计动作；从看到美国学生只会微笑，到热情地冲上前去自己组队做练习；从一遇到现场老师提问就全场鸦雀无声，到积极举手回答……创意舞蹈课，挖掘了孩子们的潜能、可能，激发了内在的动力。

余若言，上海外国语大学闵行外国语中学7年级男生，以前从没有跳过舞蹈，但进入“舞向未来”学生艺术团后则成为杰出的舞者！他用一口流利的英语讲述自己的体会：“创意舞蹈课是全新的，从一个个简单的元素‘上升’，到后来渐渐地加上一些十分有趣的元素‘流动’，从而自己创造出一段完整的舞蹈，甚至还要去表演。在这个循序渐进的过程中，我们竟然‘幻变’出了一个舞蹈，实在是太神奇了。”

算得上“舞向未来”参与者元老、堪称台柱的范羽捷更颇为感慨：“每天的爵士课，强烈的节奏感，风格活泼，动作柔中带刚，变化多端。跟着外国老师那奔放的舞姿，伴着轻快的音乐，让一早的我们充满活力。爵士舞让我们放松精神，给我们带来快乐的感觉。爵士舞不仅让我们学会了一门艺术，更能提高我们自身的气质和塑造完美身型。我深深地爱上了这个舞蹈。如果说爵士舞是我们新学的技能，那创意舞蹈课更是我们从来没有接触过的课程。老师教我们根据‘上升’和‘摇摆’两个词两两分组做即兴编创，慢慢地加入‘流动’等元素，创编出一个属于我们自己的舞蹈，这是多么神奇啊！”

时时“招式”采撷收获满满

与其说，此次夏令营是创意舞蹈的“集合”，倒不如说是创意舞蹈+领悟人生的“汇合”。

人生从小到大，点点滴滴，那么多事，总有一些事会因为直抵心灵而让你永远无法忘怀。方一殊同学说：“那是一节舞蹈课，Kathlee老师在教室的四周贴上了不同的图片，要求我们中美学生混合分组，每个小组自选一张图片，根据图片来编一段舞蹈。我们组考虑了一会，最后选择了一张印有三只小蜗牛的图片，来到一旁开始构思编舞。望着图片思考了好一会儿，大家都没有说话。正当我紧张万分的时候，美国小伙伴们却并没有急躁，望着他们充满期待和鼓励的蓝色眼眸，我不停地告诉自己：不紧张，不紧张……终于，我一握拳头，开始从嘴里挤出了第一个单词。当我磕磕绊绊地发表完那些不知道是单词还是句子的提议后，没想到她们互相望了一眼，一起对我点头：`Great!It´s a good idea!´我这才如释重负地长出了一口气，和他们连说带比划地排练起来，圆满地完成了任务。在接下来的活动中，我和他们也越聊越顺畅，成了要好的朋友。这次难忘的经历，不仅让我认识到了‘多开口’是学习外语的正确方法，更让我明白一个道理：只有勇于尝试，才能看到更美的风景。”

“在美国之行中我经历了许许多多的事情，有沮丧的、有兴奋的、有自豪的……但在这么多事情中，有一件却使我刻苦铭心，终生难忘——那就是我获得了去邀请市长观看演出的机会。”张辰轩同学颇为自信地回忆说。管若宁同学写道：“这一次‘舞向未来’艺术团赴美的艺术交流活动，就是我人生长河中最难忘的一段记忆，其中刻骨铭心的是当我们艺术团演出成功时，来自美国观众那热烈激情的掌声。谢幕的时候，我荣幸地站在《中国风》舞蹈的队伍里，代表着祖国的文化，我们虽然累，但所有人脸上的笑容却都如花儿一样灿烂，那久久回荡的掌声就永远留在了我的记忆深处！”

舞蹈老师曾翾有感而发：“孩子们在盐湖城10天的封闭式训练，挥洒着汗水。我们的课程主要是热情奔放的Jazz及创意课两大类，刚开始上Jazz课的时候，孩子们掌握不好Jazz的风格，觉得很难，但是还是跟着老师一遍一遍地排，一遍一遍地练，他们仍然笑容满面。直到后面的排练越来越好，他们越来越能做到释放自我，将舞蹈中的自信传达给了每一位观众。有学生在游记中写道：‘我非常喜欢上爵士课，在课上我很开心，并且喜欢外国老师的幽默，我能感受舞蹈给我带来快乐。’”

随团的老师都收获满满，刘星博老师写道：“通过观察发现，美国老师上课更多的是培养学生对舞蹈对艺术的兴趣，采用鼓励式的教育平等对待每一个学生，他们更加看重的是跳舞对你今后的人生有什么样的帮助，去开发学生的多样性、多变性。他们学生学舞蹈的很多都是别的专业，但他们依然能在舞蹈中找到快乐与自信。”

大师班专业出众：舞出韵律与节奏

背景与场景

8月28日，第二期大师班教学汇报演出在上闵外舞蹈排练厅举行，三天的紧张训练化成一台创意迭出的“情景剧”，50多位学员此刻按捺不住期盼的心情跃跃欲试。随着黄嘉敏教授言简意赅、出神入化的开场白点题，各个小组分别鱼贯而入登场献艺。生活，成为舞蹈的源泉；节奏，化为创意的涌泉。鼓乐声声，时而重击，时而轻叩，突而震撼如雷，突而回环如溪，而10多个创意舞蹈作品呈现出万千气象：如雁展翅，如鸿穿梭，尤其是寓意迭出的舞蹈节奏创意作品，勾勒出日常生活的隽永画面，跳跃出心中期冀的感人场面，令人印象深刻。

要知道，这些学员大多是音乐老师，能在这么短的时间内，领悟舞蹈的精粹，跳出此等的精湛，可不是一件简单的事，大师班教授的点燃艺术堪称一流。

“舞向未来”的根基在学生，支撑在师资。未来能舞，关键是教师能舞。而大师班的诞生，就是这种前瞻思维、周密部署、科学运作的具体举措。

也许，人们还记忆犹新：2018年8月27日至29日，当中小学师生还沉浸在2018年暑期最后几天的“享受”、余兴萦绕时，闵行区教育局、中国福利会少年宫陈白桦领军人才工作室、“舞向未来”项目组开办的“教师创新思维与舞蹈教学”——“舞向未来”首期大师班在上海外国语大学闵行外国语中学上演。“中华之光”——传播中华文化年度人物、原北京舞蹈学院中国古典舞系副教授、现任美国杨百翰大学舞蹈系终身教授黄嘉敏；美国杨百翰大学舞蹈系主任玛丽莲教授，执教闵行区“舞向未来”项目实验学校、区舞蹈联盟成员学校50余名教师聚集一堂，舞蹈艺术大师“送教上门”，为从事“舞向未来”教学的一线教师“传经送宝”，且以非常规、非常态、非常法的舞蹈教育艺术“点拨经典”。

大师班的出现，这是从2018年开始，“舞向未来”进入深化发展期的标志，是在原有基础上的突破、创新。陈白桦认为，大师班是“舞向未来”瞄准师资的重心而作出的智慧应对，也是“舞向未来”舞出提高路子的核心落位。“舞向未来”项目组负责人阮晨老师说：“这次大师班邀请黄嘉敏教授、玛丽莲教授等来主讲，既有连续性，又有针对性。”

舞之魂：大师班的精辟

大师班，传授的不仅仅是舞艺，传导的更是蕴含在舞蹈中的文化、精神、品性。当初主办方在筹谋时，对开班的宗旨深明其义。舞蹈的灵魂在于：舞者用肢体语言，表达对自然、自知、自创的感动，表现对正义、正直、正确的感怀，表示对生存、生活、生命价值的感悟，跳跃舞者观念的有序提升，激发舞者内心的激情迸发。陈白桦强调，舞蹈的灵魂大于舞蹈本身，提升教师对舞蹈内涵的感知，是舞蹈教学的更高境界。黄嘉敏教授也指出，用思想舞蹈、用身体思考的重要性以及开发舞蹈本身所具有的功能的潜在性。同样，对体育与艺术融为一体研究颇有造诣的美国杨百翰大学体育市场学博士耿力中认为，大师班追求的是一种与时代潮流相吻合的现代舞蹈，即文化舞蹈。

尽管参加大师班的学员，最初的想法是来学一点中西合璧的舞艺，但亲临现场教学后，他们普遍感受到是舞魂，他们觉得心没有所向，即使舞出来的充其量还是空架子。七宝明强第二小学郭敬苓老师说：“无论是黄嘉敏老师的以‘空间’为主题，还是玛瑞莲老师以‘力效’‘时间’‘运动线路’等主题的课程，都让我们强烈感受到了刷新以往舞蹈教育观念的‘头脑风暴’与舞者对艺术实践的亲身体验，让大家感悟到‘舞蹈是一种用心灵、用自己的思想与精神感受生活的艺术’，真正意义上诠释了舞蹈的涵义与艺术魅力！”

舞之源：大师班的精华

舞蹈的来源，如果仅从舞蹈体态而言，可以说是有局限的，但舞蹈只有突破本身的专业，才会有更大的发展空间。在平时，不少老师被困于舞蹈素材的缺少，教授起来捉襟见肘。

而此次大师班，则在拨开“云雾”中有所建树。正像黄嘉敏教授在汇报演出“报幕”时所言：“生活是根，艺术是花。”大师班在音乐与生活、即兴创作与生活、舞蹈关系与生活等方面，为学员上了一堂堂生动的“实践课”。

在执教中，黄嘉敏教授曾随手但更有意地设计了这样一个场景：一个人在屋内看书，突然敲门声响了，但看书人推开门后，却发现没人，结果就嘟囔：“嘿，怎么这样捣蛋。”这本是一个生活中的常景，此时则成为黄嘉敏教授用来“引导”学员打开思路进行即兴创作的“素材”。结果，这个“常情”变成了引燃学员创意舞蹈的“导火索”，不仅一场场创意舞蹈的“比拼”出现了，而且让学员领悟到生活是舞蹈创作的来源的真谛。

生活，犹如舞蹈的“酵粉”，通过其他原料、元素的嫁接，能变成许多类似面包、葱油饼的“无限可能”，舞蹈的呈现就有取之不竭的原料，黄嘉敏教授的“现身说法”让不少学员恍然大悟，原来就是身边的常事，就是吃、睡、行、看等等，都能成为创意舞蹈的“干柴”。一位学员说：“舞蹈是高雅艺术，但其的底子却是生活。我们在教学中，应当不能忽视从生活中就地取材。”

日新实验小学张帆说：“玛丽莲教授基于生活积累，分别从舞蹈元素‘时间’‘空间’‘力度’中挖掘创新能力培养的灵感。呼吸、走、坐、睡等生活中常见的现象，通过节奏、节拍、速度、力度的改变，高、中、低不同空间高度，幅度大小的利用，延绵的、抖动的、顿挫的等力的变化，重新赋予了它们新的生命力。每一位参与培训的老师们在‘有限’空间里，打开‘无限的’想象，张扬独特的个性。”

舞之术：大师班的精锐

此次大师班，在“专业”和“深度”上再“舞”一把。节奏，历来是舞蹈中的核心元素之一，也是跳出规范、专业的基础，更是提高舞蹈水平的标尺，可以说没有节奏也就没有舞蹈。正因为此，此次大师班的“舞蹈教师的节奏课”，侧重“舞蹈教师对音乐和节奏的感受力”，正符合舞蹈教师的需求。而“创意舞蹈的理论和技巧”，着重传授创意舞蹈的理论支撑和传导实际运用的技巧，这对提升舞蹈教师的专业本领和创新能力很有帮助。

玛丽莲教授认为节奏是舞蹈的律动，掌握了节奏，舞蹈就会有展示的活力和展现的风采。在现场，她拿起身边的小道具，如小盘鼓、几张不同颜色的小纸，绘声绘色地演绎起节奏与舞蹈的“关系”，在巴掌大的小盘上，她将小纸贴成三排，每一排用三张小纸，以颜色来表示节奏的重轻，经她不同组合的一拨弄，居然“谱”出了不同的节奏，让人一目了然。

而此次教学汇报演出，也可以说是一场节奏的舞蹈“嘉年华”，学员们分成几组，围绕生活主场、节奏主题、创意主线，进行即兴创编，让人领略了节奏的“风华正茂”：一二三四，舞出了行进中的迈步；一二一二，演绎了军训里的场景；一一二二，勾勒了田埂上的耕耘……

日新实验小学张帆老师说：“让我印象深刻的是音乐老师斯蒂芬教给我们的如何用简单的重拍节奏变化学习给舞者伴奏。”闵行区实验小学骆乐老师说：“节奏是所有音乐要素中与我们生活联系最紧密，也最容易让学生所接受的。玛丽莲老师用讲故事、道具等形象的方法将几种节奏串联了起来。比如2拍的长音时，就像我们崇拜太阳赞叹大地一般，有了这些形象的比喻，我们就很容易跟上音乐的节拍去表现不同的节奏。”

“如果说第一期的大师班开设为我们打开了创意舞蹈的一扇窗户，那么本次第二期大师班培训，则让我们走进了创意舞蹈窗后的美景，掌握了一定的创编技巧，培训中学会合作，让舞蹈创编不再成为我们头疼的事。期待新一期的大师班：2020，我们再续！”张帆老师的话道出了大家的心声。

（撰稿 苏军 摄影 张一澄、刘星博）