

大陸技職院校時裝女模培養 模式研究——浙江寧波服裝 學校「H型」培養模式

竺輝*

摘要

人才培養模式是解決如何培養人才的問題，涉及培養目標、方法、途徑與策略等。本文特別整理寧波服裝學校所開展的服裝表演專業人才培養的「H型」模式，從「H型」模式的內涵、結構體系、運行特點及保障措施等方面進行陳述，以供相關人員參考。該模式是寧波服裝學校在長期教育實踐中提煉出來的一種以「形體訓練與神韻修煉」為兩大發展主題並通過實踐活動的助推而培養「形神兼備型」人才的教學模式。它強調的是表演技能類課程的建立、形體訓練的落實、藝術感悟力的培養和多樣實踐活動的開展，把服裝表演專業人才培養的目標、途徑與方法等要素進行優化組合，育出時裝名模，推動專業建設，並發揮專業為社會服務的功能。它所提供的操作程式、步驟、環節、策略、方式和方法對服裝表演專業人才培養具有一定的借鑑作用。

關鍵詞：服裝表演專業、「H型」模式、「形神兼備型」人才

* 竺輝，浙江省奉化職教中心寧波服裝學校高級講師兼教科室主任

電子郵件：fhzhuhui@126.com

來稿日期：2009年7月31日；修訂日期：2009年8月4日；採用日期：2009年8月6日

A Study of Female Fashion Model in Mainland China—The Case of H Model of Ningbo Garment School

Zhu Hui*

Abstract

To look for the model of personnel training is actually to look for the solution of the problems in personnel training. This article describes the H-mode in the training of professionals in fashion show developed by Ningbo Garment School. It deals with the content of this mode, its structure, operating features and safeguard measures. From the rich experience of many years of teaching, Ningbo Garment School has developed a mode, the so-called H mode, which trains models with good look and temperament. H mode focuses on the building of performance curriculum, the practice of figure training, the cultivation of art sense, and the organization of different activities. It optimizes the combination of the goal and the approach of fashion show professionals training. As such, school has produced many famous fashion models, and served society. Operation procedure, steps, stages, tactics, and approach provided here is a good reference for fashion show professionals training.

Keywords: fashion show major, H-mode, models with good figure and temperament

* Zhu Hui, Senior Lecturer & Dean, Ningbo Garment School, Fenghua Vocational Education Center in Zhejiang Province
E-mail: fhzhuhui@126.com

Manuscript received: July 31, 2009; Modified: August 4, 2009; Accepted: August 6, 2009

壹、前言

寧波是中國近代服裝業發祥地，素有「服裝之鄉」、「服裝名城」之稱。如今（2008 年），寧波擁有各類服裝生產企業 3,000 餘家，年產服裝近 15 億套，占全國服裝總產量的 13% 以上，有雅戈爾、杉杉、羅蒙、唐獅、洛茲、太平鳥等中國馳名商標，是中國最大的服裝生產基地和服裝品牌基地（阿杜，2007）。在寧波服裝品牌提升和發展背景下（裘曉雯、胡丹婷，2006），亟需大量擅長於服裝品牌展示、形象代言等方面的時裝模特，將服裝品牌、服裝新款、服裝文化傳達給社會。

為此，寧波服裝學校針對當地服裝行業發展需要於 1996 年開辦了「服裝表演」專業，以培養「服裝模特為核心的多元化職業崗位」需要的人才，包括服裝模特、服裝營銷、企業公關、形象策劃與文秘等。寧波服裝學校地處中國「紅幫裁縫」之鄉浙江奉化市區（奉化職業教育中心內），是一所以招收初中畢業生為主的全日制中等職業技術學校，學制三年。有服裝設計與工藝、服裝外貿與財會、服裝表演與營銷等專業開設，現有 21 個班級，1,100 多名學生，是目前寧波市規模最大、專業設置齊全、辦學特色顯著的全國重點職校和省示範中等職業技術學校。在辦學特色上，注重校企合作、工學交替、產學研一體化培養（奉化職教中心網，2008）。

「H 型」模式（服裝表演專業人才培養模式的簡稱）是該校在長期教育教學實踐中提煉出來的以「形體訓練與神韻修煉」為兩大發展主題並通過實踐活動的助推而展開的一種人才培養模式。它以「形神兼備型」人才為培養目標，通過實施扎實的表演技能類課程、開展多樣的形體訓練活動與藝術感悟力培養，不僅培育眾多「形神兼備型」的國內外時裝女模，並促進專業發展和為社會服務的功能。

有鑑於此，本文特別探討寧波服裝學校所開展的服裝表演專業人才培養的「H 型」模式，從模式的內涵、結構體系、運行特點及保障措施等方面進行推介，以供相關人員參考，並作為中國技職院校推行職場導向教學活動或學校發展實踐式課程或專業特色建設之啓示。

貳、「H 型」模式的依據與基本內涵

要成爲一名成功的時裝模特，除了要具備體型、相貌等基礎素質外，更需要具備一定的表演力、文化力、人格力和敬業精神等。注重這樣的條件，實際上就是強調時裝模特的「形」與「神」兩大要素（見表 1）。「形」是指形體、姿態與形象等；「神」是指神韻風采，包括人的精神風貌、表演藝術、知識心理素質和氣質能力等。範縝的《神滅論》提出，「形者神之質，神者形之用。」其意指，人的身體與精神不可分離，兩者之關係尤如「鋒利與刀刃關係一樣」（引自劉野，2008）。

因此，要成爲一名優秀的時裝模特，絕不是一張好面孔、一副好身材即可，必須經過良好的氣質訓練和刻苦的職業訓練，才能達到「高雅的風度、瀟灑的神采、協調優美的動作和豐富的情感」的境界（中國廣告網，2008）。「形神兼備」是服裝模特在「T」型台上表演時的最高境界，也是相關職業人才的基本要求（洪美婷、竺輝，2009）。

表 1 「形神兼備型」模特的素質結構表

形美		神美	
體形	身高；三圍；相貌。	鏡頭感	表情；笑容；情緒。
姿態	協調性；規範性；軟韌性。	文化感	專業知識與文化素質。 模特的認識、服裝設計的認識、消費心理的知識。
		個性特徵	氣質與人格、能力（表演、營銷、文秘、交往等能力）。
表演	台步；造型。	藝術感	音樂、舞蹈、美術。
		表演感	服飾文化

爲培養「形神兼備型」模特，寧波服裝學校依據技職教育思想，結合「H」字意與結構，設計了服裝表演專業人才培養的「H 型」模式，並進行深入的研究。從「H」字意來看，有「端莊、溫雅」（handsome）之意、健康（healthy）和身高、高級、高貴（high）之涵，因此「H 型」模式所培養的人才應該是「形體好、質量優、氣質佳、能力強」的人；從「H」字型來看，由「兩豎」加「一

橫」構成，「兩豎」可看作是形體訓練與神韻修煉，「一橫」可看作是實踐活動。由此，我們把「H」看作是「形體訓練與神韻修煉」兩大發展主題通過實踐活動的聯接而構成的一種結構示意圖（參見圖 2）。

「模式」的英文對應詞是「model」，它來源於拉丁文「modulus」，其本意是尺度、樣本和標準，通常可表達為模型、原型、典型、樣式和模特之意（商務印書館，1988：372）。《現代漢語詞典》的解釋則指「某種事物的標準形式或使人可以照著做的標準樣式。」（中國社會科學院語言研究所，1983：894）。胡森（T. Husen）主編的《國際教育百科全書》中如下的說明（Husen, 1985: 3382）：

模式是任何領域的研究都普遍存在的一個階段。當人們確立影響變數的結果並初步驗證構建理論的各個假說後，就需要對這些變數和假說進行整理和組合，並提出一個反映它們之間內在聯繫的假想形式，來指導進一步的研究和形成理論，這個假想形式就是模式。

是以，提出「H 型」模式，乃是設計一套為培養「形神兼備型」人才而採用的一個假想形式，包括「構造樣式和運行方式」等（韓德紅，2008）。鑑於以上說明，作者提出「H 型」模式就是將服裝表演專業人才培養的目標、規格、途徑與方法等要素進行優化組合，並形成操作策略和運行方式，即「以實踐活動為橋梁、以形體訓練與神韻修煉為兩大發展主題」的一種人才培養模式。「H 型」模式，其體現以下教育特點：

一、形神合一：即重視學生的外在美，更重視學生的內在美，以「形神兼備型」人才為目標；

二、系統整體：「H」型模式把招生、教學、訓練、就業等環節納入到整個教學環節之中，既強調各要素之間的聯繫，又強調形體教學、實踐活動與神韻修煉的整合；

三、實踐助推：形體訓練與神韻修煉必須通過實踐活動得以實現，實踐是造就「形神兼備」型人才的基礎；

四、動態發展：「H 型」模式不是以培養「模特」為唯一目標，而是根據人才培養的多層次和多規格（職業模特、服裝營銷、企業公關、文秘與策劃等）的需要而不斷調整和變化其運行結構。

參、「H 型」模式實施內容與運行要求

人才培養模式是解決如何進行人才培養的問題，它涉及課程設計、教學計畫、教學方法、教學過程和組織實施等內容。構建「H 型」模式，使我們明確了服裝表演專業人才培養的規格和操作思路（見圖 1）。

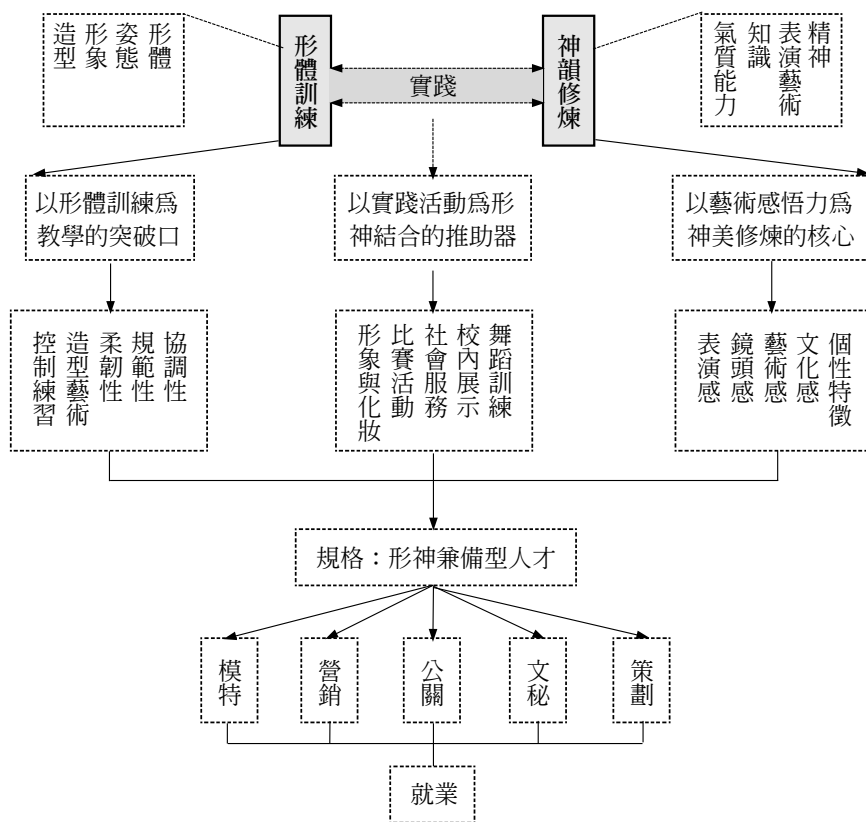


圖 1 「H 型」模式的基本結構及其運行方式圖

一、以扎實的表演技能類課程為基礎

（一）建立「一目標、分階段、多層次」的課程體系

提高模特綜合素質，就必須提高她們的文化水平；解決模特未來發展方向，就必須培養她們的職業化能力（服裝時報，2005）。從技職院校服裝表演

專業學生的就業崗位來看，一般是職業模特崗位、服裝營銷與設計崗位、企事業單位的公關文秘、傳媒崗位和其他工作崗位等。因此，服裝表演專業除培養模特專門人才外，應考慮學生在掌握服裝表演基本技能的基礎上，根據市場需求培養學生成為商業模特、服裝設計、服裝經管和其他相關專業方向人才（袁傳剛，2008）。與此相適應，服裝表演專業的課程體系也必須作出調整，並實施「一目標、分階段、多層次」的課程體系（見圖2）。

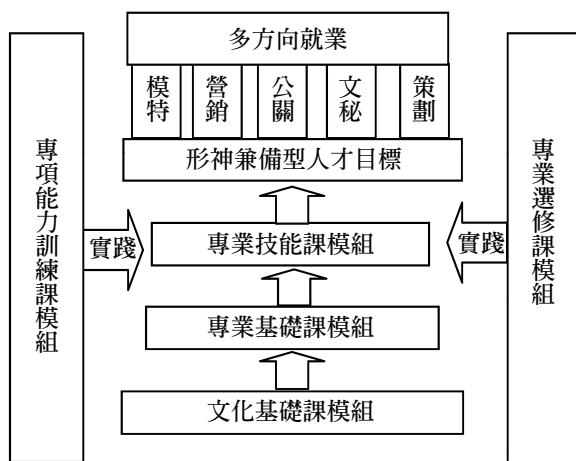


圖2 「一目標、分階段、多方向」課程設計圖

資料來源：寧波服裝學校（2008）。

「一目標」就是以培養「形神兼備」型的人才規格為目標，強調學生外表美與內在美的統一，進而促進學生順利就業；「分階段」是指學生的形神素質是通過分階段實現的，如在形體訓練之初就應以基礎的「三姿」（站、坐、走）訓練開始，在掌握「三姿」訓練的基本要領之基礎上，完美地完成其他形體練習的目的。

一年級強調形體訓練與儀表儀態；二年級強調控制訓練與舞台藝術；三年級注重實踐活動；「多層次」是指促進學生多方向發展與多崗位多元就業所需要的課程，包括以提高人才素質為目的的公共基礎課；以提升人才表現力、表演技巧為目的的服裝表演類課程；以提升美學素養、服裝管理能力為目的的服裝管理及相關課程，具體分為文化基礎課、專業基礎課、專業技能課、專項能

力訓練課和專業修選課等五大模組。其中，選修課模組是以拓展的方式，強化學生的專業文化知識與職業技能，以實現形神合一，主要包括攝影、健美操、文秘與寫作、服裝設計、化妝、體育舞蹈、棒針編織等。相關課程規劃見表 2 所示。

表 2 服裝表演專業課程類別與設置表

類別	文化基礎課模組						專業基礎課模組						專業技能課模組					
課程	德育	語文	數學	英語	體育	計算機	公關關係基礎	秘書禮儀基礎	化妝	服裝史與欣賞	消費心理學	市場營銷	模特技能	形體與舞蹈	音樂	造型與編排	演講與口才	美術
類別	選修課模組							專項能力訓練模組					實踐活動					
課程	書法	鋼琴	聲樂	攝影	服裝設計	健美操	手工編織	體育舞蹈	電腦等級考	英語口語	服裝營銷	舞台表演等	就業指導	服裝表演實踐	市場表演實踐	文祕實踐等		

資料來源：寧波服裝學校（2008）。

（二）加強「形神」訓練的潛在課程建設

服裝表演專業的學生有其特殊性，首先要有一定的身高（初中畢業女生身高 165 公分以上）與相貌要求，班級人數一般控制在 20 名以內；其次從選苗到培養成為女模，是一個艱辛的「創作」過程。教師要像藝術雕塑家一樣，用經驗和創意去「塑造」每一位學生，不僅要提高她們的文化修養、氣質風格和表演技能，更要教會她們有所「悟」、有所「創造」的意識與能力。同時，「形神」水平的獲得是一個連續的過程，因此在注重「顯性課程」的基礎上，還要重視「潛在課程」的開發。

「潛在課程」（hidden curriculum）是相對於顯性課程而言，指學生在課堂內外無意間習得的，採用暗含的、間接的、內隱的方式呈現的教育內容和特定文化序列（傅建明，2000），主要由物質文化環境、精神文化環境和制度文化環境構成，它具激勵導向、益智健體和審美體驗等功能（李大健，2008）。

為使模特在平時的生活習俗中保持完美的體態與良好的神韻風采，在潛在

課程建設上主要掌握以下三大要點：第一，讓學生自己制訂自我訓練計畫：新生入學時，教師組織學生測量各自身體的「圍度」，¹建立身體圍度「資料庫」，制訂一張自我感覺監督表和合理飲食與健身計畫，以取得原始資料和檢測訓練效果的對照，從而從潛意識中樹立自我奮鬥的目標與積累訓練感受；第二，重視校園禮儀文化：把良好的禮儀姿態、生活習慣等融合到校園文化或日常生活之中，如說什麼話、穿著何種款式的服裝、佩帶何種標誌以及如何表達自我的情感等。達致課內與課外、校內與校外、台上與台下一致；第三，給予學生客觀公正的評價：廖承蘭（2000：30）認為，每一個人都有屬於自己的獨特建構。由於學生的天賦條件、生長環境及內在需求各不相同，學校教育提倡人格的自由發展和扶植多樣紛呈的個性，應給予學生客觀公正的評價，評價不是以相貌特點或參賽成績為主要內容，而要根據學生自我的發展情況進行評價，使用較多的評語是「好樣的」、「你進步了」等，讓人心情愉快，易於激發學生積極健康的心態。此外，還重視服裝企業文化環境、合作精神、校內外文化活動等方面的潛在課程，以培養學生的執行力、責任感和合作精神等。

二、以豐富的形體訓練作為教學的突破

時裝模特的形體訓練是培養時裝模特藝術表現能力的開端。戴崗（2004：19）指出，

形體訓練在形式上是以技術的方式來進行的，但實質上是時裝模特素質培養的過程，是改善模特氣質、形成神韻風采的一種有效途徑。

因此，時裝模特形體訓練的基本目的在於遵循科學規律，充分發揮時裝模特身體各關節的機能，使其成為既有美的藝術形體，又具有豐富的想像力和藝術表現力的人才。

（一）落實形體訓練的內容與要求

形體訓練訓練的主要目的是培養學生美的意識，使其養成注重形體美的習慣，並提高形體表演能力以及在完成服裝表演技巧動作時控制姿態的能力，包括：體態的控制，立腰、立背的能力；動態中的「樂感」和靜態中「形」的把握；不同轉體動作要領的掌握及協調能力；自然挺拔向上的形體感覺以及大方

¹指身體的頸圍、臂圍、胸圍、腰圍、腹圍、腿圍等。

自然的走台步伐；組合造型、單人造型的能力；可以熟練運用不同的服飾配件等（洪玲，2004）。為實現上述目標，學生的形體訓練從基本形體訓練與舞台表演形體訓練入手。

1. 基本形體訓練

基本形體訓練的目的是加強時裝模特身體的自然機能訓練，如關節的開度、肌肉的伸縮能力以及旋轉等功能得到鍛鍊，具體可分為基本訓練與控制訓練兩個部分（參見表 3）。

訓練基本形體的方法有：一是借助多媒體進行教學，讓學生通過示範觀察、角色扮演、重現記錄、分析評價、反饋校正等一系列環節，對時裝表演技能進行觀察和模仿訓練。

在評價上，首先注重模特的行為與原形提供的行為在動作特徵上的平行（丁紅，2005）；二是通過錄影、照片對比，將複雜的時裝表演技能加以細分，變成相對單一的、脫離複雜情景的簡單動作，使時裝模特獲得的反饋資訊變得清晰具體，動作的評價變得簡單易行，其訓練時的心理壓力小，積極性高，訓練效果明顯。

表 3 模特基本形體訓練的內容與實踐要求表

形體訓練	內容	實踐要求
基本功訓練	力量訓練	腿部、背部、腹部及受臂力量練習；站立姿態的腿部支撐能力和優美程度。
	柔韌性練習	肩、腰、髓和腿部的柔韌練習；每個練習的訓練完畢後應掌握放鬆動作的練習。
	協調性的訓練	選取現代舞、摩登舞、拉丁舞的精華，與潮流音樂巧妙地組合。
控制練習	加強姿態訓練	選取日常生活中一些比較常用的肢體語言，並將其藝術誇張地運用到訓練中；或以本民族舞姿態為基礎。
	規範性訓練	手臂的訓練、腳位與腳形的訓練、頭與肩的訓練、蹲的訓練。
	舞蹈組合訓練	選取具有代表性的古典舞、民間舞、芭蕾舞、現代舞結合服裝表演的訓練。

資料來源：寧波服裝學校（2008）。

2. 舞台表演形體訓練

「T 型」台是服裝模特表演的場所，也是形體訓練成果的展示。這一過程不僅要充分認識到展示人體美的藝術，還要塑造令人傾倒的藝術形象。為此，

要加強「T 型」台表演形體藝術的訓練，內容包括輔助練習、轉體練習、造型練習、走台練習和風格練習等（見表 4）。

表 4 模特舞台表演形體訓練的內容與要求表

訓練專案	訓練內容	實踐要求
輔助練習	站立訓練	身體的直立挺拔，靠牆直立站立練習，小八字站立練習。
	胯部練習	胯的柔韌性。
	邁步練習	直膝邁步能力。
轉體練習	180 度、360 度、270 度、540 度的轉身及組合	轉身動作的熟練運用，不同動作的穿插組合。
造型練習	形體線條訓練	曲線型的訓練、垂線型的訓練、折線型的訓練。
走台練習	較慢、中速、稍快、快速步速	不同節奏，不同步速的走台。
風格練習	職業裝服	不同服裝的不同表演風格。
	運動裝、休閒裝	
	歐式禮服	
	旗袍	
綜合練習	多人造型	組合造型的整體性、協調性。
	多人組合	

資料來源：寧波服裝學校（2008）。

訓練的方法有六：

一、採用扶杆站姿、芭蕾舞基礎站姿、頭頂重物（如辭典）站姿等訓練直立感和穩定性，強調抬頭、挺胸、收腹、斂臀、背肌臀肌上提；

二、通過扶杆提踵（半立腳尖）練習（動靜結合）、行進間各類提踵走步練習（配合頭部、頸步、手臂各種姿態的練習）等提高人體的重心；

三、通過單肩和雙肩的提放練習、肩部柔韌性練習等訓練肩髖關節的鬆弛性；

四、通過左右直屈腿頂胯、跨的繞環練習、及胯部組合練習以提高胯部的鬆弛感和靈活性。在服裝表演的步伐練習中，胯的靈活與否決定著動作及造型的優美程度（丁紅，2005）；

五、選擇平轉、單腿轉、點轉等進行造型、轉體類動作訓練。在造型組合

練習時，可以選擇接近古典、現代、前衛等各類創意造型組合，以積累造型語彙；

六、穿戴各種類服飾和首飾在「T 型」台上的進行步態、體態控制和組織練習，以培養模特行走過程中產生良好的步伐感覺和對不同服飾文化的表演風格理解，並加強模特的造型意識，為台上表演奠定堅實的基礎。

此外，在訓練各類身體姿態的組合練習中，利用各類舞蹈音樂手段，增加意境訓練，以調動模特的想像力，增加個人表現風格。

（二）制訂形體訓練的課時計畫與比例

在教學中，務必提前將課時計畫向學生公布，讓學生清楚該節課時訓練的目的與內容。根據形體訓練的基本目的，在分配形體教學時，教師靈活掌握課堂分配的時間，將基本功練習分作理論與實訓兩部分，一般分別占 30%與 70% 的比例。如一節 90 分鐘的形體訓練課（專業技能課一般二節合為一節，即 90 分鐘，其他課以 45 分鐘為一節），在基本姿態的控制練習中，將其大致分為準備活動 15 分鐘，基本部分包括模特的規範訓練及舞蹈組合訓練 50 分鐘，最後素質訓練部分 25 分鐘，這樣既有效地複習所學的內容，又進行熱身運動和實際內容的訓練（見表 5）。

表 5 形體訓練的課堂教學結構表

結構	準備部分（15 分鐘）	基本部分（50 分鐘）	素質部分（25 分鐘）
內容	肌肉訓練、柔韌性。	規範動作訓練、舞蹈、健美操、爵士舞等組合訓練。	姿態訓練、協調性訓練、放鬆等。

資源來源：寧波服裝學校（2008）。

此外，教師在教學中，每做一個動作練習之前，必須先努力幫助學生理解動作的要領，使學生對所學動作有直觀的想像。

（三）講究形體訓練方法，重視教師的指導作用

形體教學與訓練是一個專業性較強的教學專案，不僅要求教師有形體方面的專業技能和比較豐富的人體美學知識、審美觀點，更重要的是能發現和糾正學生不到位的動作和錯誤動作。為此，我們在訓練方法上，強調啟發式、直觀式、歡快式和鼓勵式等教學方法，並注重教師的指導過程。

1. 啟發式教學：如基本形態練習的手位練習中，學生經常做不好，這時啟發學生理解「兩臂圓潤自然彎曲，儘量伸長、伸遠，就好比一滴水珠從臂肩滑到肘部再到指尖，能一順到底滑下來，動作要柔和順滑。」當學生理解了

就容易掌握動作的要領。

2.直觀式教學：教師既強調示範作用，建立良好的表像，又要通過電視、錄影等直觀教具等手段對學生進行直觀教學，尤其是組織學生通過觀摩大量的最新國外資訊（名模、大師的展示會），向她們展現高雅的、專業的服裝表演的展示技巧和風格，在對比和尋找差距的過程，來提高學生自我感悟的能力。

3.歡快式教學：形體訓練是一項艱苦而乏味的過程，爲了讓學生能達到一個良好的狀態進行教學過程，一方面我們關愛學生，與學生建立良好的師生關係，另一方面在教學活動中，通過採用小品、示範與誇張等做法來活躍課程氣氛，使他們在嚴肅、認真、歡快中接受訓練，從而起到最佳教學效果。此外，還採用鼓勵式、榜樣式教學法，如講解成爲名模的學姐的訓練故事，以激勵學生奮起學習的動力。

（四）結合舞蹈進行形體訓練

舞蹈語言具有豐富的象徵性，帶有高度的概括性和強烈的抽象色彩，這與服裝模特表演動作的簡練、程式化、情感表達具有抽象感情色彩的特點都是一致的，將舞蹈藝術銜接到模特訓練中，效果往往更直接。如舞蹈動作具有較強的直觀視覺效果，借鑑舞蹈動作中流暢的人體語言來表達服裝的主題，可謂相得益彰。爲此，選擇一些簡單易學的舞蹈內容，進行不同風格的舞蹈組合的形體訓練，使模特的體態語言更加豐富，體態更優美，如採用民族、民間舞蹈與民族風格服裝相配合、現代舞組合訓練與現代風格服裝相配合、芭蕾舞組合訓練與古典風格服裝相配合等。

三、以藝術的感悟力爲「神美」訓練的核心

時裝表演教學在形體訓練的基礎上，主要是一種感覺訓練、心理訓練、思維訓練、想像訓練和自我意象的訓練等。戴崗（2002：96）認爲，表演的形體訓練只是一個技術和技巧問題，而感覺訓練或心理訓練才是屬於真正的藝術問題。因此，時裝表演訓練就是運用一些特殊的方法來提高模特的感悟力的，這種感悟能力包括對模特本身的理解、服飾文化的理解、鏡頭感意識的培養和良好的心理質量等，從而形成良好的氣質與風采。

（一）加強模特的文化素養教學

較高的文化素養是提升模特領悟能力和理解能力的基礎。表演中的模特穿出的不僅是風采，而且是一種「文化」。模特本身的素質越高，文化層次越高，其表演就越耐人尋味。在服裝表演中，模特與服裝之間不僅僅是穿著與被穿著

的關係，模特還是服裝設計師理念的表現者和傳達者，這就要求模特要具有理解設計師設計意念的能力。其一，加強學生對服裝行業、服裝模特和自身特點的理解，如講解寧波服裝史、世界服裝發展潮流以及職業模特的特點與要求和今後就業去向等；其二，在文化課中加強職業能力培養，如英語課強調口語表達能力培養、數學課突出時空概念教學、語文課則注重應用文寫作及服飾文化教學等；其三，在形體訓練或舞台訓練時，則注重肢體語言與服裝所表現內容的聯繫，要求學生根據不同朝代的服飾特點，理解服裝文化的內涵，要求學生平時多讀、多看、多思、多揣摩和體驗與分析人物性格與服裝的聯繫，從而提高自身領悟能力。

（二）普及健美知識與音樂感訓練

向學生介紹一些體育美學、人體美學及形體教學與訓練的特點及作用，這是提高學生藝術感悟力的有效手段。同時，在形體表演訓練時，選擇一些學生較熟悉，節奏鮮明、簡單、通俗、易於表現的音樂。在教授每項新動作之前，先適當介紹一些音樂的知識，以便學生理解韻律、瞭解音樂的形成和風格、加深領會音樂的內涵，然後再讓學生跟音樂的節拍進行練習，學生就會心領神會地表現自如。

（三）採用多樣化教學手段，提高感受力

學校建立「T 型」表演台，讓學生在訓練時有一種身臨其境的感覺；舞蹈訓練房張貼國內外名模和「學姐」的照相，給予學生以學習的榜樣；讓學生多看世界著名的模特比賽和自己平時訓練與演出的鏡頭，以增強學生參賽表演藝術的理解與感悟；學生多聽服裝表演時的音樂，以訓練學生的想像力與自我創作能力。

（四）訓練學生的具有「神」的表情

柳文博、施建平（2006：28）指出，表情是非語言表達情感的最佳傳遞方式。時裝表演就是用非語言方式表達藝術創作的一種形式。因此，時裝模特適當融入情感、情景化表演，能更好地將時裝的文化背景、文化內涵展示出來，達到「神」的境界。讓學生理解自己的角色與個性定位，以明確自己的表演風格和個性；讓學生分析和理解時裝主題，準確地找到時裝的精神內涵，理解熱表情與冷表情的內涵，提高情緒與情感的共鳴性；讓學生進行眼神和視線的訓練，以創造完美的形象和提高模特表演的功底。

四、以多樣的實踐活動爲形神結合的推動器

表演專業的學生只有通過不斷的實踐活動，才能把課堂上學到的知識應用到實踐中，從而逐步積累舞台經驗，形成「形神兼備」型人才，進而造就時裝名模、提高就業競爭力。

（一）在實訓基地中提高

愛伊美服飾有限公司作爲寧波市著名的服裝企業，建立了服裝表演專業的校企合作實訓基地。在節、假日及大型活動中，表演專業的學生在教師帶領下，到企業或舞台開展藝術造型、服飾文化展示等實踐活動，以宣傳和展示該企業和其他企業的服裝品牌；與杭州時尚風模特有限公司、寧波羅蒙集團、寧波服裝節、開漁節、奉化旅遊局、文化局等組委會和企業建立相對穩定的合作關係，爲學生參加大型演出活動提供舞台表演的機會。

（二）在校園活動中展示

學校訂每年五月爲「技能文化節」，並在文化節開幕式或閉幕式中，讓服裝表演專業學生展示服裝設計專業學生自己設計和製作的各種服裝。如舉行校園「荷塘走秀」演出，吸引了媒體記者與攝影愛好者，既鍛鍊學生學習的形神藝術，又可宣傳學校服裝專業的辦學成果。此外，讓服裝表演專業學生積極參加學校的各種儀式、團隊活動、各種比賽、文藝匯演、藝術節等活動，不僅促進學生認識美、展示美的機會，也是提高和檢驗學生表演技能訓練成效的平台。

（三）在服務社會中鍛鍊

每學期，許多企業或社會團體，邀請表演專業學生進行禮儀活動或服裝展演活動。在考慮不影響學生學習的前提下，有重點地安排學生參加社會服務專案的實踐活動。如寧波國際服裝節演出，學校積極組織學生參加，已連續參加五屆寧波國際服裝節專場表演，讓學生在真實的舞台中去體驗和鍛鍊。

（四）在參賽活動中昇華

讓學生儘可能多參加一些與服裝表演和流行時尚有關的技能比賽和模特展示比賽，以培養學生參賽意識和社會適應。爲此，學校及時掌握各類比賽資訊，根據自身的優勢和特點有選擇地參賽，並作好大賽的指導作用。

肆、保障措施

「H 型」模式的運行，需要外部條件支援與保障，包括組織建設、教學管理以及有關制度等。

一、組織保障

（一）成立招生就業辦

為選好模特苗子，學校成立服裝表演專業招生就業辦，具體由負責招生和就業指導，並會同專業教師共同組成面試小組，對於報考服裝表演專業的學生進行單獨面試，包括體形、身高和表演潛能等，並積極聯繫企事業單位，為畢業學生爭取和推薦就業崗位。

（二）建立模特藝術團

為激發學生興趣，開發其表演潛能，鼓勵學生參加各項服裝表演活動，以培養名模，故成立校模特藝術團，由模特教師負責帶領；外出參賽、演出等活動則由校長室直接管理。

（三）建立校企合作組織

此外，並與著名企業和政府機構如旅遊局、文化局等單位建立相對穩定的合作關係，為學生提高舞台藝術的實踐能力和就業力提供基礎。此外，還加強師資隊伍建設，要求教師不斷研究市場，瞭解服裝表演專業人才培養的發展趨勢，注重經驗的積累與教育教學能力的提高。

二、教學保障

（一）實施學分制

學分制是服裝表演人才培養模式所依賴的基本教學管理制度。「學分」作為計算學生學習成效的單位，是確定學生能否畢業的重要依據。為實施量化管理、全面評價學生、激勵學生參賽積極性和顧及外出活動對學業的影響，以增強教學管理的靈活性，在計算學分時，不僅考慮課程表上的學分，還考慮職業資格證書學分、實習學分和參賽成績學分等，共同計入總學分中，達到學分要求，學生才可畢業。

（二）參加職業技能證書考試

要求學生參加模特等級、普通話等級及電腦等級考試，作為「硬指標」，

也作為學歷教育的基本要求，加強這方面考核的目的是為了提升學生的綜合素質，進而促進學生就業。模特等級考試有利於學生認識自我的發展特點，明確化自己從事模特、服裝營銷或企業文秘等崗位的就業發展方向。

（三）加強教學管理

在課程安排、時間安排以及教學設施利用等方面按照學校規章辦事。對學校舞蹈房、「T 型」台實行全天候開放，積極對學生的形體表演藝術、氣質、心理等方面進行評估；對獲得大賽成績的人員與教師，進行精神與物質獎勵，甚至召開新聞發布會。此外，還對服裝表演專業學生開展職業生涯教育與就業創業指導。

三、管理制度

培養一名合格的專業服裝模特，除了實施系統的、全面的科學性教學與訓練以外，對模特的管理也是不容忽視的。

（一）在教學、實踐活動中規範學生的行為，注重培養學生的職業道德，謝絕一切在娛樂場所的演出活動。

（二）要求學生擺正位置，清楚自己扮演的角色，既不能過高地估計自己，也不要過低地估計自己。讓學生懂得，模特的成名，要靠眾多人的協作，包括學校提供參賽的機會、教師的培養和服裝設計師的設計等。

（三）重視良好習慣的養成。服裝表演專業的一個顯著特點是學生課外的成長和鍛鍊極為重要。教師應對學生的日常生活加以指導和監控，包括制訂嚴格的飲食與健身計畫以及待人接物等。

（四）對重大比賽活動，建立參賽評選制度。

伍、結論

實踐「H 型」模式，加強學生的形體訓練與神韻修煉，使學校培養出來的模特，不僅具有良好的形體外表，更具有良好的「T 型」台表演能力、氣質特徵和文化修養等，具備了「形神兼備型」人才的特徵。具體表現有三：

一是表演能力高。有較好的形體特徵和高超的「T 型」台走台技巧與較強的服裝展演技能；

二是藝術感悟力強。對音樂、舞蹈、造型等有一定的理解與感悟力，能依

據服裝設計師的設計意圖進行表演；

三是內在素質高。學生們都能吃苦耐勞、充滿自信、善於與人交際，在日常生活中能注重姿勢、表情、神態、言談舉止等外表形象的提高。

因此，近十年來學校培養了諸如連楊（1999 年中國服飾表演藝術大賽浙江賽區「十佳」女模金獎和中國「斯多納杯」總決賽排名第 6 名）、謝亞男（2000 年上海「索芙特」世界精英模特大賽中國賽區「十五佳」）、陳蘭芳（2004 年中國賽區亞洲小姐大賽季軍）、王燕（2004 年中國「十大名花」金獎）、黃婕（2005 年第四屆國際車模大賽浙江賽區冠軍）、蔣嫣（2005 年上海國際時裝模特「十佳」）、黃璐璐（2008 年全國中職組模特技能大賽二等獎）、徐洋洋（2008、2009 年全國中職組模特技能大賽二等獎）等 20 多位國內外著名時裝名模特，學校被譽為是「名模的搖籃」（嚴龍，2005）。

同時，在加強實踐訓練過程中，讓學生走向了社會、走進了企業，通過各種服裝展示、品牌展示、宣傳活動等「產學研」活動，不僅為地方社會經濟發展作出了貢獻，還能使學校及時把握服裝市場的發展變化動態、瞭解服裝設計的發展趨勢與潮流，從而為學校的服裝設計、服裝工藝、服裝外貿等專業教學的改革提供最前沿資訊，進而推進學校專業建設。而且，學生就業形勢良好，每屆 20 名左右的畢業生中，將近 1/3 的學生為上海東亞模特有限公司、杭州時尚風模特隊、杭州絲綢旅遊品有限公司、寧波愛伊美服飾有限公司以及某些房產、車售等單位招聘為專職模特，有近一半的畢業生則考入浙江服裝紡織職業技術學院等高職院校繼續就讀，其餘畢業生大多以從事企業文祕和營銷等工作為主，也有個別畢業生成為電視節目主持或大中學教師（寧波服裝學校，2008）。

本文認為，「H 型」模式是將服裝表演專業人才培養的思想具體運用到培養的規格、設計、實施、調控、評價等操作要領和運作程式中，它源自我們長期的實踐經驗的總結與提煉，又反過來可指導實踐。因此，「H 型」模式所提供的操作程式、步驟、環節、策略、方式和方法是可操作和借鑑的。

本文介紹寧波服裝學校的「H 型」人才培養模式，不僅供技職院校服裝表演專業相關人員之參考，還可作為技職院校的專業設置及人才培養模式研究之參照。以下分述之：

一、技職院校專業設置要面向市場

專業設置是技職院校主動適應社會經濟發展和完善自身建設的重要環節。寧波服裝學校順應寧波服裝經濟發展需要開設服裝表演專業，為寧波服裝行業

的發展作出積極貢獻。當前，我國某些技職院校在專業設置中存在著過多、過濫的現象。為順應行業、企業需要，技職院校應加強市場調研，跟蹤和調整所設專業，以保證人才培養以適應市場的變化。

二、人才培養模式要體現特色

「H 型」模式能直觀、形象地體現出服裝表演專業人才培養的育人特色，具職場導向、專業教育管理和科研等功能。由此，技職教育在對人才培養模式的研究與實踐中，應基於對職業教育的深刻理解與認識，在此基礎上準確定位人才培養的目標與規格，並積極探索具職教特色的人才培養模式，如「校企合作」、「產學研」、「定單式」等。

三、培養過程要突出實踐環節

「H 型」模式以實踐為橋梁，讓學生在多種「職場」實踐活動中培育職業意識、職業素質與職業能力，從而實現學生得以順利就業。其實，加強實踐環節，培養學生職場所需要的知識與能力，這是技職院校專業教學必須認真對待的議題。

參考文獻

- 丁紅（2005）。高校時裝模特專業訓練的綜合模式。**蘇州市職業大學學報**，4，60-62。
- 中國社會科學院語言研究所（1983）。**現代漢語詞典**。北京市：商務印書館。
- 中國廣告網，**模特訓練「實戰兵書」——提高篇**。2008 年 3 月 7 日，取自 <http://www.cnad.com/html/Article/2008/0307/20080307115528436.shtml>
- 李大健（2008）。論高校隱性課程的建設。**中國大學教學**，11，64-66。
- 阿杜（2007）。譜寫寧波新篇章。**北京服裝紡織**，11，59-61。
- 奉化職教中心網（2008）。**奉化職教中心學校簡介**。2008 年 12 月 6 日，取自 <http://www.fhzj.cn/ReadNews.asp?NewsID=2765>
- 服裝時報（2005）。**模特業 2005 年思考**。2005 年 10 月 31 日，取自 http://www.86cfw.cn/CFnews/CHpop/200510/9277_2.html
- 洪玲（2004）。談服裝表演專業形體教學體系。**武漢商業服務學院學報**，3，

41-44。

洪美婷、竺輝（2009）。探索服裝表演專業人才培養的「H 型」模式。**山東紡織經濟**，2，102-104。

柳文博、施建平（2006）。時裝模特表情訓練的心理因素與行為模式。**國外絲綢**，5，28-30。

袁傳剛（2008）。高職服裝表演專業就業崗位分析與課程體系構建。**職業技術教育**，2，23-24。

商務印書館（1988）。**拉丁語詞典**。北京市：作者。

傅建明（2000）。隱性課程辨析。**課程・教材・教法**，8，55-59。

裘曉雯、胡丹婷（2006）。「寧波服裝」區域品牌建設對策。**經濟論壇**，21，42-43。

寧波服裝學校（2008）。**H 型模式育出時裝名模**。奉化職教中心科研處。專題研究報告。寧波市：作者。

廖承蘭（2000）。中等職業學校隱性課程的設計開發。**職業技術教育**，19，30-32。

劉野（2008）。範縝《神滅論》中的心理學思想。**燕山大學學報**，1，132-134。

戴崗（2002）。時裝模特表演意識初探。**蘇州大學學報**，3，95-97。

戴崗（2004）。時裝模特的形體訓練與素質培養。**國外絲綢**，6，19-20。

韓德紅（2008）。高等職業教育人才培養模式的概念及內涵。**科技資訊**，17，263。

嚴龍（2005，12 月 31 日）。名模之路。**寧波日報**。

Husen T. (1985). *The international encyclopedia of education* (6nd ed.). Oxford: Pergamon Press.