

浅谈中等职业学校舞蹈女班毯技课的未来发展

欧 权

(辽宁沈阳艺术学校 辽宁 沈阳 112000)

[摘要]舞蹈作为一门艺术性的课程,对学生进行着特有的美感教育,通过肢体动作来传达蕴含在舞蹈动作之中的情感,让学生学会对思想,对美的体验与表达,发现学生感受美、表现美与创造美的能力。舞蹈教育在学生发展过程中发挥着独特作用,正如江泽民书记曾经说过,创新是一个国家和民族兴旺发达的不竭动力,创新精神在各个工作领域中都发挥着其巨大推动力,这个道理同样适用于舞蹈教学过程中。文章对舞蹈毯技课中的美感表现与创新进行了研究分析,以供参考。

[关键词]舞蹈毯技;美感表现;创新

[DOI] 10.1252/j.issn.2096-627X.2020.07.696

一、前言

在新媒体时代,随着人们认知水平的提升,观众对舞蹈的表达呈现方式有了更高要求,更加看重舞蹈的个性化表达。因此,舞蹈编创教学应该转变思路,提升创新意识,拓宽方式,实现舞蹈编创教学方式的多元性,并积极创新舞台表演形式。舞蹈是一门充满创造性的艺术,这种创造性是基于对生活的一种艺术转化和艺术表达,从方法上来说,并无固定的程序和步骤,需要依据创作者的创造力来完成舞蹈艺术作品的创作。舞蹈的感染力与艺术表现程度都与其创造性密不可分,从某种程度上而言,创造性决定了一支舞蹈的层级和质量。创造性、创新性主要体现在舞蹈的编排中,舞者在舞蹈进行演绎的过程中,同样需要创造性,这种创造性体现为在尊重原作基础上的大胆改革和创新。要想实现舞蹈的创新,就必须在舞蹈编创教学上实现突破和新发展。当下已经进入新媒体时代,全新的时代面貌使舞蹈编创教学充满了机遇,而学界对于新媒体时代下舞蹈编创教学的研究相对较少,相关研究并未跟上时代发展的潮流。

二、舞蹈毯技课中的美感表现

在舞蹈作品中,考验舞者动作质量的不是动作难度,而是动作美感。好的舞蹈作品表现出的美感能够让观众产生“美”的感受,沉浸在这种没有语言画面之中,仿佛身临其境与舞者共同绘制画面中的美景。舞者的美感表现力越强,产生的表演效果就越好。在实际的教学过程中,学生和教师不应单纯的追逐动作的难度而应更加重视动作的美感,从而在舞台上更好的展现出来。如果在追求动作难度同时不失美感的表现,就可以称之为上乘之作。本文对舞蹈毯技课中的美感表现主要从以下几个方面进行叙述。

第一,培养学生规范的舞蹈毯技知识。要想将舞蹈毯技的美感表现出来,首先应该增强学生舞蹈毯技的知识。在实际的教学中,教师应该正确的向学生示范舞蹈动作,并且及时纠正学生的危险动作和变形动作,为学生打下坚实的舞蹈基础。

第二,培养学生对舞台美感的认识。在舞蹈毯技课中,教师应该正确的指出和讲授舞台美感的重要性,让学生对舞台美感有一个清晰的认识,在实际的学习中能够自觉注重培养自身的舞蹈美感。一个具有美感的舞蹈离不开舞蹈动作轻、稳、洁。教师要培养学生舞蹈动作敏捷、干净,避免出现过多不必要的小动作,影响舞蹈整体的美感表现。

第三,注意动作的衔接。一套完整的舞蹈是由成百上千个舞蹈动作组成,每一个舞蹈动作环环相扣、密不可分,只有当所有的舞蹈动作能够完美的衔接,没有瑕疵时才能真正表现出舞蹈赋予的美感。所以在实际教学过程中,教师需要注意对学生动作衔接的重视,教导学生注意舞蹈动作的连接,重视动作之间的联系,保证在舞蹈毯技课程中,学生各个动作之间娴熟和动作的连贯性,从而更好的减少动作失误,使学生舞蹈动作朝着富有美感的方向发展。

第四,培养学生的节奏感。舞蹈是一种韵律很强的艺术表现形式,需要舞者富有较强的节奏感。通常舞蹈需要配乐,舞者如何能够将舞蹈动作与音乐有机的结合是舞台美感展示的重要因素。在实际的训练中,教师应该有意识的培养学生的节奏感,而不是将全部的时间精力放在研究舞蹈动作上,通过反复训练加强学生的节奏感,期望学生达到能够随着音乐翩翩起舞的境界。

三、舞蹈毯技技巧的创新训练

1. 毯子功

毯子功,是戏曲舞蹈表演的基本功,戏曲中的生、旦、净、丑演员都需要掌握毯子功的毯技技巧,毯子功一般会表现在特定的情节当中,像是翻腾跳跃、腾云驾雾以及凌空跌扑等,表演者能够自如地运用自己身体来进行艺术表演创作。毯子功通常还分为软功与硬功,其中软功就是通过对身体各部位的运用,可以相继实现滚、跃、翻等动作,而硬功则要用表演者的手掌撑地,或者是表演者用脚蹬地,在毯子上向前或向后进行侧路翻。

2. 长筋斗、单筋斗

长筋斗亦叫作大筋斗,通常会由两个以上筋斗合成而,而且还要有趋步来辅助,在长筋斗练习中,有四门挂梢与四门长筋,其中挂梢的意思就是小翻、向前扑或是同腿子结合在一起,另外单筋斗由叫作短筋斗,单筋斗可以单独练习,练习了一段时间以后,就可以开始挂串练习了。一个筋斗的练习,需要经过“抄”“保”“喂”三大步骤,“抄”是动作的形成,不同的筋斗要有不同的抄法,对于抄前扑要能够贴、能添、能扣。当学生可以掌握筋斗练习的基本动作了以后,教师就要撤功,慢慢撤掉辅助性的保护措施,让学生多加练习并纠正学生的错误动作,而“喂”,就是当学生可以掌握动作技巧时,还需要保持动作的动力定型,提高动作质量,要毯子功日常练习的时候,可以先尝试着搭几个筋斗。

3. 弹板功

弹板功是舞蹈体操还有戏曲杂技训练中的重要训练内容,弹板功主要是将大跳板改成了安有弹簧装置的小弹板,然后再借用弹板的作用力在空中做出各种各样的翻、跃动作,弹板功的技术难度比较高,因此可以说是非常惊险的毯技技巧训练项目,要求表演者必须能够意识到安全问题的重要性,并且做好相应的安全防护措施。

4. 腿功、腰功和挂翻功

当然,在毯技舞蹈技巧训练中,关于表演者腿功、腰功和挂翻功的训练,也是基本舞蹈表演者需要具备的基本功要求,做到四肢并用,韧带刚柔相济,进而改造表演者身体的自然条件,因此在毯技训练中,教师可以尝试着融入一些舞台表演技能的训练元素,将武术、戏曲以及杂技中的动作元素融入毯技教学中,给予观众更加强烈的视觉对比冲击,让表演者的舞蹈毯技技巧,一下子就抓住了观众的眼球,成了戏剧中的亮点,强化了人物的形象特点,使观众能够走进舞蹈表演者的内心世界。

结束语

舞蹈作为重要的美育教育,对学生的发展起着积极的引导作用,在新课改的背景下,深刻反思教学中存在的问题,积极寻找新的工作方法,实现舞蹈教学工作中对学生创新意识的培养。

参考文献

- [1]侯侠.综合类大学舞蹈编导课的教学探索[J].科技经济导刊,2016,35.
- [2]陈丽竹.新时代背景下的高等职业院校舞蹈编导专业教学体系改革思考[J].明日风尚,2016,23.

新时期下职业高中数学教学研究

沈俊英

(五寨县职业中学校 山西 忻州 036200)

[摘要]在高中阶段我们经常听到普通高中、职业高中这两种稍有不同词语。在总体上,普通高中教学重心是针对学生的语文、数学、英语等主要课程进行知识传授;而对于职业高中来说,高中一直注重培养学生的专业技能和实践技能。中职学生学习成绩普遍较差,导致数学成为职业教学学习的核心,也是中职教师在教学过程中的一大困惑。新时期,新课程改革对教育政策的倡导,也开始对职业高中教育有了新的关注点,也就是说,学生应该注重学习课程知识,而不仅仅是获得实践技能。

[关键词]新时期;职业高中;数学

[DOI] 10.1252/j.issn.2096-627X.2020.07.697

近几年来,国家高度重视职业教育。职业高中学生也需要从自己原有的、纯粹的学习的技能和熟练的技艺中学习科学文化知识。由于知识能改变命运,理论能改变人的方向。作者认为,国家的教育政策是完全正确的。各种教育改革随之而来,职教多样化也是教育多样化的一部分。本文针对当前我国在新课程改革背景下,职业教育存在的薄弱环节,提出了改变这些薄弱环节的对策或方法,并提出了加强学生的自主学习和创新意识,提高职业院校学生数学学习能力的措施。

一、职业高中数学教学存在的问题分析

当前职业高中数学教学过程中,存在着很多问题,主要如下:
传统教学法根深蒂固,未将应试教育与素质教育相结合,也未深入理解素质教育所提倡的新的教学方法,比如,在学习高中数学立体几何时,数学教师常常在黑板上画一些三维图形,却不能直接用计算机技术绘制出来,不能挖掘学生的智慧和创造力。职业高中生接触数学后,存在着一些问题,如数学概念不清,判断不当,逻辑推理松散,学习数学没有按照多种思维方式,知识结构不整合,知识体系不健全等,使他们在学数学时养成了不动脑的坏习惯。举例来说,大多数学生对函数的概念不太清楚。他们只喜欢在实际的学习过程中学习自己想学的科目,只对概念有知觉记忆,对功能的内在重要性缺乏认识。

职业高中的数学基础是薄弱的。因为职校文化课的学习能力一般都比普通高中生差。尽管职业高中数学教材中的学习难度已大大削弱,但由于职业高中数学基础知识的缺乏,导致了课程结构的分离,使学习难度加大,耗费时间和精力,因为开课时间短,职业高中学习特别困难。

在教育重心由实践性技能向知识性技能的转移过程中,出现了入学前难以接受的心理活动,学生对职业高中和师范高中的选择也存在选择方向的顾虑。职业注重能力的转换,注重技能与知识的获取,注重为学生提供技术,为将来的工作做准备。为了在高考中发挥好自己想要发挥的作用,普通高中注重高考对数学、物理、化学等学科知识的培养。

二、职业高中数学教学目标的转变有何重要性意义

转变职业学校数学的教学目标,在新时期也符合“以教兴国”的发展战略。在新的历史时期,职业数学目标转换有何重要意义?

1. 给予职业高中学生与普通高中生同等受教育的机会,公平竞争择校机会
教育平等也应体现在这个倡导人人平等的和谐社会中。不是同样性质的学校,职业高中生与普通高中生有相同的教育目标。这样,职业高中生也能得到同样的培养,让一些错过了上好高中的机会的学生有了二次学习的选择,也有可能在未来的高考中选择公平竞争,选择高质量的学校继续深造学习。
2. 提高职业高中的数学教学水平,提升学校核心竞争力
是否能创造出独特的学校数学教学水平,是影响高职院校专业美誉度的关键因素之一,如:一所高职院校在语文教学中的美誉度较高,有些高职院校对电气工程等专业技能课程不熟悉;提高职业院校的知名度,建设职业院校的数学教育水平,使之成为影响学校影响力,改善学校模式,提高学校核心竞争力的制度安排。

三、改变职业高中数学现状的对策

1. 职业高中教师应摒弃传统的教学模式
新课程改革,即所谓的“教育革命”,正在中国全面展开。对中学数学来说,营造全新的数学教学环境与氛围,并随着时代的发展而不断强化。新的课程改革标准可以说是一种教育的洗礼。因此,职业数学教师应树立新的教学理念和新的教学方法。利用中学数学中有关线性方程组的知识,在课堂上,我们可以对线性方程组的基础知识做一些简单的讲解,然后带着同学们去学校的计算机室进行线性方程组的操作,这样同学们就可以很容易的掌握这些知识了。
2. 加强学生将数学知识运用于实际的能力。
数学教学应该针对不同的课程形式,开展不同的研究活动,采取不同的实践方法,以培养学生的自学能力。改善和提升他们对创新的认识。我们国家特有的教育形式,要求高职院校不仅要掌握教学文化的基础知识,还要掌握社会所需要的人

才,使教师能在实际教学中传播数学知识,并把数学知识运用到实际教学中去。

3. 简化职业高中学生的数学学习难度

怎样提高中等教育学生的学习潜力和深度学习能力?它涉及教师在日常教学中的循序渐进的支持。在知识点章节中,结点与结点之间总是存在着一定的关联,让教师通过简单的小问题来呈现,最后就主要问题展开讨论。加强中学师生之间的问答互动,激发学生简化数学难题的意识。就拿学习函数来说,当学生在初中阶段开始涉及学习函数时,我们在学习章节之前回顾一下初中生的函数,巩固以前的知识,并对知识点进行提问。研究幂函数,定义域,面积,均等,单调,根据点,问学生的解释,看学生记不记得?并在此基础上画出不同情境下的表现曲线,让学生观察、总结学生的表现特征。在文章的最后,我们将结合案例的主题,对这些问题进行逐步的解释和引导。

4. 班级学习小组组建,增强职业高中数学学习氛围感

个体学习是独立的,集体学习是激进的。有的时候,我们会发现,如果我们能

在教室里建立学习小组,我们就能通过小组比赛和小组讨论,创造出一种良好的学习氛围,也可以通过我们在设计中所分享的集体荣誉感,创造出一种温馨的学习氛围,在这种温馨的学习氛围中,我们开始用更多的热情去表达自己的问题和想法,从而实现了由被动学习向主动学习的转变,比如,我们可以根据学生的人数来选择班级学习小组,或者,教师可以更好地为优秀学生和一般学生建立学习小组。

通过以上分析,总结出解决问题的关键在于加强学生自主学习能力和创新意识的培养,这是新形势下中学教育发展的需要和主旋律,也是新课改的根本目的。

参考文献

- [1]陈月梅.职业高中数学生活化教学研究[J].现代职业教育,2018,(18):98.
- [2]赵伟波.浅谈职业高中数学基础知识的有效教学研究[J].现代职业教育,2018,(18):99.

研究生职业生涯规划研究

陈敏

(上海海关学院 上海 201204)

[摘要]本研究通过对研究生就业现状的分析,认为研究生需要有一个完备的职业生涯规划。通过对影响研究生职业生涯规划的因素的分析,本研究认为目前研究生的培养方向过窄,婚姻、家庭成了影响研究生生涯选择的重要因素。要形成完备的职业生涯规划,需要政府、高校以及研究生自身的共同努力。

[关键词] 职业生涯规划

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.07.698

近年来,随着研究生的扩招和社会就业要求提高,研究生虽然自身素质较高,专业性较强,但在就业市场上的竞争力日益下降,媒体关于研究生就业难的报道屡见不鲜。北京大学公共政策研究所通过对大学生求职与就业状况的调查发现普通大学的研究生就业时和本科生相比优势并不明显。这主要与研究生培养有关,也就是说,目前高校的研究生培养已经越来越不能满足市场的需求。因此在这样严峻的形势下,我们有必要对研究生的职业生涯规划的相关问题进行探讨。

一、研究生就业现状分析

1. 研究生培养现状分析

我国研究生连续扩招,毕业生就业形势严峻。研究生培养数量的飞速增长,可以发现研究生人数的逐年扩招是毕业生就业难的直接原因。我国研究生招生人数逐年增长,但是教育资源和师资配备却没能相应增长,师生比却一直下降,这必然会带来研究生培养质量的下降。一方面毕业生人数的不断增长,劳动力市场供大于求;另一方面研究生培养质量不断下降,不能满足用人单位的要求。这都必然导致研究生就业困难。

2. 研究生就业心理分析

在这样的就业形势下,许多研究生的就业心态存在误区。大多数研究生对即将走向社会面临的择业问题多少有点茫然,认为自己读了研究生,在择业问题上应和本科生有所区别,希望自己能够找到公务员或者大学教师这种工作,但就目前的形势看来,这样的机会是很难得的。在一份针对兰州某大学所做的针对研究生就业心态的调查中,失落、焦虑这样的词汇常被用来描述研究生的就业心态。很多硕士研究生害怕初入社会无所适从,在择业中容易失去自信,从而放弃工作选择考博。研究生就业中彷徨、焦虑的心态,其实是一种消极应对人生、不积极的就业态度,是就业心态中的误区。

3. 研究生职业生涯规划现状分析

接触身边的考研同学以及在读研究生,我们不乏发现他们之中很多同学的考研、读研动机或出于对学历符号价值的追求,或出于对周围环境的从众。在决定考研和读研的时候,只是抱着“得过且过”的心态,或是为了“换个环境”,或是为了“跳个平台”,为了逃避本科就业压力而读研的同学也不在少数。这些同学往往都不知道自己将来能做什么、要做什么。研究生在读研之初及读研期间都没有对自己的职业生涯规划做好规划。有学者在对研究生职业生涯规划现状的调查研究中发现,被调查对象中36.09%的在读硕士生不知道自己从事什么职业;有37.97%的同学不了解自己将来希望从事的职业状况;更有近60%的同学不了解自己希望加入的组织状况;而做过职业兴趣方面的测试的同学仅为10.15%。^[1]

二、影响硕士研究生职业生涯规划的因素

在理论层面上,已有学者对研究生职业生涯规划影响因素进行了探讨。郑祥江、郝生跃确定了影响研究生职业生涯规划的因素有自我评价、职业世界知识、人际交往、目标内外动机、目标定位、修正反馈、适应能力^[2],并确定了研究生职业生涯规划的模式(如图一)。王丽等分析了研究生职业生涯规划的必要性和意义,并从知识、决定、执行这三个层面阐述了作为个体在生涯规划中所要考虑的因素。^[3]一般而言,影响研究生职业生涯规划的因素可以归纳为以下三个方面:

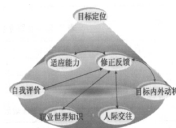


图1 研究生职业生涯规划模型^[4]

1. 内环境因素

内环境是个体对自我的认识。自我认识方面包括个人的兴趣、爱好与特长;个人的性格与价值观;个人所设定的目标与需求;个人的情商;个人的工作经验;个人的优缺点;个人的学历与能力;个人的生理情况。^[5]这些是影响个人职业生涯规划的最基本因素,研究生需要对自己就这些方面作充分的认识,以便更准确地自我定位。

2. 外环境因素

外环境即研究生个体所处的外围环境。包括组织的需求、家庭的期望、社会的需求、科技的发展、经济的兴衰、政策法律的影响等^[6]。另外,也要具体到行业环境的特点。而在制定具体的职业生涯规划时,需要将内外环境结合起来,分析两个环境因素对自己生涯发展的影响,弄清环境对职业发展的作用及影响,以便更好地进行职业生涯规划。

3. 研究生个人目标选择的因素

个人目标是个体奋斗的动力,个体在确定目标后所需要考虑的因素有设定该目标的原因;欲达到该目标的途径;欲达到该目标所需要的能力、训练和教育;达到

该目标可能得到的助力;达到该目标可能遇到的阻力等。^[7]个人目标并不是一成不变的,个体可以根据内外环境的变化,不断调整自己的目标。

三、硕士研究生职业生涯规划的特点

1. 择业方向具体明确,但受专业限制显得单一

研究生教育属于精英教育。在学习的过程中,研究生有自己具体的研究方向,即使同一个专业研究方向不同使就业方向差别会很大^[8]。这使得研究生在进行自己的择业规划时会紧密联系自己的专业方向,从而具体明确。然而,也正是受专业的限制,大多数研究生在择业时不能拓宽视野,强调要专业对口,从而显得狭隘而单一。

2. 婚姻、家庭是影响研究生生涯选择的重要因素

研究生的年龄相对较大,表现为成熟稳重,社会责任感强。^[9]研究生就业的同时也面临着成家的问题,很多研究生在选择就业地点时会考虑父母和配偶等多去多现实问题,这一点在女研究生身上体现尤其突出,很多有男朋友的女研究生考虑以后的婚姻,会选择男朋友所在地就业,或者考虑到父母,会选择离家近的地区工作。所以,婚姻、家庭等许多现实问题是影响研究生生涯选择的重要因素。

3. 人际关系的积累是研究生职业生涯规划的重要资源

研究生生涯比较复杂,有应届的、工作过再来读研的、也有在在职的。这些非应届同学往往在社会上已经有一定的社会资本的积累,而与本班同学形成的同学关系也会发展为以后的社会资本。另一方面,研究生教育实行的是导师制,这时的师生关系会比本科的时候更亲密,在学生择业时给予关键作用的导师不在少数。所以,这种特殊的同学关系和师生关系往往会影响研究生职业生涯规划,有时甚至会决定其职业生涯规划的选择。

四、结论与建议

本文经过研究认为,研究生完备的职业生涯的规划,不仅需要国家的政策引导和企业的配合,还要从高校、研究生自身两方面来一起努力。

1. 研究生培养方式的转变

从学校层面上看,首先学校需要调整独专的研究生传统培养方式,在课程中适当增加实践操作,避免学生理论与实践相脱节。实际表明,现代社会需要的是知识结构层次高、专业面丰富的复合型人才,独专的研究生培养方式已经不适合市场的需求。^[10]其次,学校要有意识地加强对研究生进行职业生涯规划方面的辅导。目前,各个高校已经很重视对本科生的职业生涯规划辅导,有的甚至开设了相应的课程进行专业辅导,但是对研究生的辅导还没有得到充分的重视,既没有专门的辅导队伍,也没有相应的课程设置。从研究生当前的职业生涯规划现状来看,高校有必要加强对研究生职业生涯规划辅导和服务。

2. 研究生自身的努力

从研究生自身来看,首先要明确主动规划自己的职业生涯规划的意识。根据中国青年报报道,有明确职业规划的毕业生更受用人单位青睐。其分析还发现,是否有明确职业规划与试用期后的薪酬水平存在一定的正相关关系,没有职业规划的研究生薪资水平较低。研究生个体要在准确认识自身的基础之上,及时关注和自身所处的外围环境,及时调整自己的职业目标。其次,研究生要有积极健康、主动的就业心态。一方面,个体要拓宽视野,把目光放到自己的专业以外,不要受专业的限制和束缚,另一方面,研究生要转变就业观,不要认为研究生应该比本科生“坐得高”,改变“高不成,低不就”的尴尬局面。由于研究生年龄大,毕业时即面临生存、成家立业。所以研究生承担的各方面压力都很大,也就更容易产生焦虑情绪。这时,研究生更应该稳住情绪,摆好心态,主动准确地规划好自己的职业生涯规划。

参考文献

- [1]曹金华,曹爱华.研究生职业生涯规划探索行为和择业行为的调查分析[J].实证调研,2015(12):42
- [2]郑祥江,郝生跃.研究生职业生涯规划现状调查及影响因素探析[J].中国高教研究,2008(4):53
- [3]王丽,李荔波.研究生职业生涯规划的思考[J].天津市经理学院学报,2017(4):41-42
- [4]郑祥江,郝生跃.研究生职业生涯规划现状调查及影响因素探析[J].中国高教研究,2008(4):53
- [5]罗双平.青年职业生涯规划的要害[J].青年职业设计导航,2013(8):9
- [6]郑祥江,研究生职业生涯规划及其培养模式创新研究.北京交通大学硕士学位论文2008(5)
- [7]楼群英,基于SWOT分析的硕士研究生就业决策[J].高等农业教育,2007(8):81
- [8]王丽,李荔波.研究生职业生涯规划的思考[J].天津市经理学院学报,2007(4):41