

排舞在特教学校中的实践与效果

蓝珍冬

泉州市特殊教育学校

摘要：特殊教育学校是由国家政府或个人依法为残疾儿童或青少年专门举办的义务教育学校，是一个提升特殊儿童或青少年综合素质的重要渠道。此外排舞作为一种集体舞蹈，不仅具有运动健身的功能，同时也有助于提高学生的团队协作和社交能力。对于特殊教育学校的学生来说，排舞的这些特点使其成了一种极有价值的教学项目。本文旨在探讨排舞在特教学校中的实践与效果。

关键词：排舞；特教学校；实践；效果

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.05.043

一、排舞运动在特殊教育中的发展现状

目前，国内的特殊教育学校已取得较好的发展，并在一定程度上推动了特殊学生的身体和心理的发展，但因特殊学校的特殊性，使其在实践中遇到了一定的障碍。当前，特殊教育学校的排舞教学主要采取的是传统的教学方式，在课堂上主要是由老师进行徒手演示，缺少了多媒体这一先进的教学手段，而且缺少了诸如讨论、实践、展示等灵活和趣味性的教学活动，让原本优雅的舞蹈变成了枯燥的动作，这不利于学生对排舞的学习兴趣，也不利于排舞运动本身所蕴含的美感。在传统的排舞教学中，缺乏对学生的思想道德教育、灵感的激发、创新意识等方面的启迪。此外，部分舞蹈教师的语言表达不规范、不生动、不简洁，让学生难以理解教师所要表达的含义。这样一种单一的教学方法，已经无法适应特殊儿童的个性化发展需求，使其与实际情况脱节，从而阻碍了其健康发展。

二、排舞在特教学校中的实践

（一）排舞教学在特教学校中的计划与方法实践

1. 目标

实施有效的排舞教学计划，旨在通过排舞的学习与实践，提升特教学校学生们在团队协作能力、自信心、表现力等方面的素养，使他们更好地融入社会。

2. 教学内容与方法

（1）舞种选择：针对特教学校学生的特点，选择简单易学、节奏明快的舞种，如恰恰、爵士等。同时，为满足不同学生的需求，可以设置不同难度的舞蹈动作。

（2）动作设计：以基础步伐和简单动作为主，强调身体协调与节奏感的配合。在教学中根据学生的实际情况进行适当的调整和改进，确保每个学生都能跟上课堂节奏。

（3）教学方法：采用示范教学、视频教学、小组练习等多种方式，激发学生的兴趣和积极性。通过小组比赛等形式提高学生的参与度和团队协作能力。

（二）排舞在特教学校的训练形式课堂实践

1. 模仿入手的启蒙训练

特教学校的学生进行排舞启蒙训练时，因为不同学生存在不同的情况，在排舞中都有各自所不擅长或者擅长的部分，所以教师要针对学生的不同状况，安排不同层次的舞蹈，这就需要同学们按照舞蹈的节奏、情感和内涵，从所学的内容中选出合适的动作，组成一套全新的舞蹈。不管是单个动作的基础训练，还是在舞蹈作品的创作实践中，老师都要主动激发学生们的想像力和创造性，让他们能够更好地利用已有的舞蹈语汇，激发他们的创造性，使他们能够更容易地进入到排舞的大门。

2. 即兴舞蹈的训练

即兴舞是指没有任何准备的条件下，通过对所听到的音乐或音响的直接反应，将所捕获的音乐图像与意境快速地勾勒出来。

（1）节奏练习

任何一支舞蹈的形成都离不开节奏训练。只有把握好节奏，才能使舞蹈更优美灵动。因此，节奏练习必不可少，它可以培养学生的专注力，增强其节奏感和应变能力。但是特教学校中，很多正常方式的节奏训练对学生来说比较困难，所以，老师要针对情况进行多种方式的训练。比如，老师可以让学生们围成一个圆形，老师打鼓，学生用双脚踏着鼓声来表现节奏。或者老师规定脚部或身体部位的节奏训练，以及让学生们捕捉生活中事物的节奏练习。学生们可以根据自己的生活特点，挑选一些具有个人特色的东西来进行表演。

（2）造型练习

好的造型呈现好的舞蹈，因此，在排舞训练中，也

要注重造型练习。造型练习可以让学生在排练舞蹈时，将不同的造型技巧灵活地应用到舞蹈中，提高他们的即兴表演能力。

比如，老师让同学们先自由发挥，做出自己擅长或感觉好看的造型，再进行合作练习。①两人的动作：老师请一位同学即兴表演，另一位同学上台表演，组成二人组。②三人组练习：老师先请一位同学做一个临时的动作，然后另外两位同学将手放在第一位同学身上，组成三人动作。③团体动作练习：老师播放一首乐曲，让同学们跟着跳一支舞，试着找到和身边伙伴跳舞的联系，在需要的时候马上停下来，做一个动作。

即兴舞蹈训练属于“立起而舞”，主要由节奏和形体练习组成，尽管在老师的指导下，每个人的运动、意识都是瞬间存在的。这一特性决定了在排舞过程中，教师要针对学生的各种身体反应状态以及即兴演奏的品质进行适时的评价和调整。具体来说，即兴舞蹈评课要遵守三个原则：首先，要考察学生是否能够完全地释放自己的四肢，进行自由的舞动；其次，要考察学生们是否能够迅速地抓住身体运动和音乐之间的冲突所产生的动感；再次，要看看他们是否能够在这段乐曲中找到一些可以利用的材料。

3. 重组动作的训练

所谓“一生二，二生三，三生万物”的创造方式，就是将原来的动作加以改变，从而衍生出更多的动作，这就构成了排舞的最终意义。动作要注重指导学生从以下几点出发，其中最重要的是动作分解和变化的基础训练：①同一个动作，方向发生了变化；②运动结构和顺序的变化；③速度、力量、强度和情绪的变化；④空间的变化；⑤进行节奏的变化；⑥局部的变化；⑦夸张的变形。教师对以上动作进行说明和示范，请同学们模仿，选出适合自己的动作。在课堂练习之外，也要注重课后的自主练习，采用回课的方式，通过对比评估，将学生们的创造力充分地调动起来，从而逐渐地实现他们的创造力的培养。

4. 掌握与运用人体动作的功能手段

舞蹈是身体运动的艺术，身体的各个关节互相流通协调，自然而然地演化出各种不同的形式。在排舞中，通过在课堂实践中，让学生体会肩、腰、胯、膝几大关节的交替变换，体会人体各部分的协调运动，即上下、左右、圆线、折线和波浪线的交错，产生的各种变化。这会让特教学校的学生感觉到舞蹈的出现是如此奇妙而

又趣味，身体的每次抬腿，都可以呈现出优美的姿势，肩部、腰、臀、膝等细微的动作，都能演绎出一种奇妙的舞蹈。通过这种方式，加深了学生对身体活动的认识，扩大了对身体活动的挖掘，激发了学生对身体动作排舞的渴求，消除了原来的焦虑、恐惧。

5. 理论的学习

加强排舞教学的理论知识是推进实践，培养学生手脑协调能力，提高技能水平的重要途径。开设舞蹈理论研究，以简单、浅显、有关联的内容为主，主要讲授排舞的特点即动作、动作组合、姿态造型、构图、手势、哑剧等。将舞蹈欣赏和具体项目相结合，对舞蹈的概念、主题动作的决定、高潮的处理、舞姿的构图、开篇和结尾的巧妙安排等进行了讨论。在授课时，结合具有代表性的舞蹈实例，采用启发式教学法，帮助学员解答有关排舞原理上的疑难。透过视觉的感觉经验，将初步的理论了解与认知提升及对排舞的构想与认知，从而形成较为完整的排舞认知。

（三）排舞在特教学校的实践途径

1. 个性化的教学内容

因为排舞运动并不是一种严格的身体动作，所以它在选择上有更广阔的选择空间，在舞蹈动作上也更具灵活性。在教学过程中，可以根据特殊教育学生的体质特征，对其进行针对性的教学，同一支舞蹈也可以有多种不同的动作形式。比如：针对有身体协调能力较差的同学，可通过编排舞步等方式来提高舞蹈的美观；行动不方便学生，以上肢活动为主，躯干活动为辅；针对反应较慢的学生，编排动作节奏较慢、动作变化不大的舞步。在练习时，可以把一到两个动作反复进行2-4次八拍，以利于动作的成型；对于一些协调性和灵敏性较好的同学，可以在熟练地完成示范动作之后，让他们发挥想象能力，自己创造排舞动作，表现出新时期特教生积极向上的心态。

2. 合作探究的学习小组

合作探究是指学习者在完成某项学习任务或进行某项学习活动时，以学习小组的形式，共同学习的一种学习方法，是一种相互促进的学习方式。在每个学生的共同努力下，最终完成学习任务的同时，也被赋予了不同的角色。在排舞教学中，教师既不是“包办”的主体，也不能任由学生自由组合，而是要明确提出某一节课或某一阶段的学习目标，并对每个学生的优劣势进行分析，对特殊学生进行均衡分组，让他们通过发现问题的

方式,对自己所学的排舞动作进行讨论,探讨解决问题的方法。举例说明:两个方位的动作,在四个方位上如何进行改编?通过集思广益、互帮互助,最终达到目的,提高学生主动参与排舞练习的积极性,从而使学生获得排舞练习的成就感。同时,合作探究学习模式还可以有效地帮助特教学生克服自卑感,使学生敢于走到人前,主动与人交流和沟通,培养学生团结协作、增强社会交往能力。

3. 专业化的教师培养

排舞运动引入的时间并不长,大部分学校的教师由于学校基数较大,还没有机会接受正规系统的培训,尽管全国排舞运动推广中心已经举办过多次全国排舞教练员和裁判员的培训。但学校还需要加大对教师的业务培训力度,以促进教师的排舞教学水平,更好地指导特教学生的排舞练习。采取“请进来与走出去相结合”的形式,聘请专业排舞教师来校授课,或支持教师参加各级教育部门组织的培训,学校要做好排舞师资培训的协调和保障工作。教师还可以通过网络学习排舞的理论知识和技术动作,掌握最尖端的排舞资讯和最新的排舞技术,并与肢体残障人士康复理论和实践有机结合,从而在特殊教育学校更好地推动排舞运动的普及和发展。

三、排舞在特教学校中的效果

(一) 提高特校学生能力

每个学生都有爱跳、爱动,有强烈的模仿欲望,学生可以通过身体的运动来感受世界,而排舞恰恰满足了这一点。另外,在重复的练习中,学生也可以通过不断的练习来提升自己的模仿技巧,并进一步了解节奏与舞蹈。而变化的舞姿和各种风格的音乐相结合,可以刺激特殊学生的想象力,让他们产生更多的联想,同时还可以培养他们的观察、理解、感知和想象力,提高他们的敏感度,从而提高特殊教育的科学性。

(二) 培养特校学生的身心健康

排舞运动是一种动态的艺术表达,一段舞蹈的表演通常要求人体各部分的动作进行协调,因此会对人体的能量进行一定的消耗,经常的舞蹈练习可以起到与有计划的体育运动同样的作用。通过有针对性、多样化的舞蹈练习,可以让学生的四肢得到协调,提高他们的节奏感,并提高他们的体质。而且,特殊学生他们在学习上要比一般人要困难得多,老师们在教学上要对这些学生多一些耐心,给他们搭建一个展示自己舞姿的平台,毫不吝惜自己对他们的称赞和赞赏。每次成功的排舞教

学,引导学生自信自强,坚韧不拔,强化其心理品质。

(三) 帮助特殊学生融入集体生活

特教学生在日常生活中,可能会因为生理缺陷使他們和正常的孩子产生隔阂,他们常常把自己排斥在正常的孩子之外,逐渐形成孤僻、封闭、内向的性格,因此性格敏感,不能正常交流,缺乏合作意识。托尔斯泰曾说:“艺术之所以能打动人心,其能力与功用,就是将个体从孤立与孤独中释放出来,并将个体与他人联系起来。”在对残疾学生进行舞蹈训练的过程中,可以教他们如何进行群体舞的训练,用舞蹈演练来组成一个群体,促进特殊学生之间的沟通,既能增强他们的沟通能力,又能培养他们的群体意识。每次团体舞的成功,都离不开所有人的共同努力,它能增强学生的集体荣誉感。按照学习迁移的规律,这种集体荣誉感也可以通过教师的正确引导传递给班级、传递给学校、传递给国家、传递给民族。

(四) 促进特校学生丰富精神世界

特校学生因生理、心理等原因,其语言表达及交际能力有限,但并不意味着他们就没有这种需要。排舞运动中既有音乐又有舞蹈,既好听又生动,能把舞者的情感表达得淋漓尽致,所以又有“说话的动作”之称。通过舞蹈这一独特的语言来表现自己,表现自己的情感。与此同时,还能让残疾学生更好地进入到美丽的世界里,从不同风格的舞蹈中感受到不同的情感,获得丰富的感情经验,从而大大丰富自己的心灵世界。

结语

综上所述,排舞运动是美育和体育的结合体,是特殊教育学校在教学中无法缺少的一环。排舞在特教学校中具有显著的实践与效果。通过参与排舞活动,学生不仅可以锻炼身体,提高身体素质,同时也能促进心理发展和社交能力的提升。因此,特殊教育学校应充分重视排舞课程的建设和开展,为学生提供更多的参与和体验机会,让他们能健康发育、和谐成长、快乐生活。

参考文献

- [1] 佟伟. 浅谈高校舞蹈教学中教师教学能力的提高[J]. 黄河之声, 2012(04): 56-57.
- [2] 卢慕君. 论舞蹈教学中引导教育的重要性[J]. 艺术科技, 2012(03): 77-78.
- [3] 杨爱胜. 舞蹈教学与审美教育的促进作用分析[J]. 艺术科技, 2012(03): 87-91.