

探究初中课后延时舞蹈课对女生舞蹈技能和仪态的综合提升效果

黄媛媛

江西省赣州市第四中学

摘要: 课后延时舞蹈课可提高女生的舞蹈技能, 通过增加练习时间、专业指导和多样化的课程内容, 培养了她们的身体熟练度、技巧掌握、表达和艺术性、音乐性和协作能力。此外, 课程也改善了女生的仪态, 包括姿势和姿态的培养、身体协调性的提高、自信心和表现力的增强, 帮助她们在舞蹈和生活中取得成功。这些技能和特质对女生的全面发展都具有积极影响。

关键词: 初中; 课后延时舞蹈课; 女生舞蹈技能; 仪态; 综合提升

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.04.169

引言

近年来, 课后延时服务活动因其在改善学生生活各个方面的潜力而受到广泛关注。在这些活动中, 舞蹈课越来越受欢迎, 尤其是在初中女生中。初中课后延时舞蹈课的研究具有重要意义。首先, 这些课程为学生提供了一个独特的机会, 让她们沉浸在舞蹈世界中, 这是一种超越传统课堂环境的自我表达和艺术活动形式。舞蹈课程的开设可以让女生们投入更多时间来学习兴趣, 获得信心, 并接受专业指导。课后延时舞蹈课强调姿势和姿势发展, 教导女生保持适当对齐、平衡和镇定的重要性。改善协调和信心是必不可少的结果, 对她们的自尊和社会互动产生积极影响。了解这些课程的积极影响可以帮助教育工作者和家长做出明智的决定, 有助于初中女生的全面发展。

一、舞蹈技能的提高

(一) 舞蹈技能的定义

舞蹈技能是指个人获得和发展的一套全面的能力和技巧, 以精确、艺术和流畅地表演各种舞蹈动作。这些技能涵盖了广泛的身体和认知属性, 这些属性对于成功的舞蹈表演至关重要。一是身体熟练程度。舞蹈技巧的核心是身体熟练程度。学生必须具备力量、柔韧性和耐力, 才能执行复杂的动作并保持对身体的控制。这些身体属性使她们能够优雅地跳跃, 实现完美的平衡, 并在整个表演过程中保持姿势和镇定。二是技巧掌握。舞蹈技巧还包括对特定舞蹈技巧的掌握, 这些技巧因舞蹈风格而异。例如, 芭蕾舞需要精确的步法, 而古典舞则强调身韵。学生必须练习和完善这些技巧, 才能更好地展现舞姿。三是表达和艺术性。除了身体方面, 舞蹈技巧还包括通过动作传达情感和讲述故事的能力。学生必

须诠释音乐和舞蹈动作, 为她们的表演注入真实的情感和艺术性, 以吸引观众。四是音乐性。音乐性是一项至关重要的舞蹈技能, 涉及与生俱来的时间感、节奏感和与音乐的同步感。学生必须与音乐和谐地移动, 突出节拍和旋律, 以创造有凝聚力和引人入胜的表演。五是协作。在群舞中, 协作技巧是必不可少的。学生必须精确地同步她们的动作, 保持空间意识, 并与其他表演者无缝互动^[1]。

(二) 课后延时舞蹈课如何提高女生的舞蹈技能

1. 练习时间的增加

有助于提高女生课后舞蹈技能的基本因素之一是增加练习时间。这种超出正常上课时间的延长练习机会是技能发展和舞蹈熟练度全面提高的基石。舞蹈是一种需要精确度、控制力和肌肉记忆的艺术形式。花在实践上的时间越多, 这些基本方面的完善程度就越高。增加练习时间使女生能够进行定期和结构化的训练, 这是掌握舞蹈技巧和动作的关键。延长的练习时间为学生提供了提高技能所需的奉献精神 and 重复性。舞蹈的掌握通常是通过肌肉记忆来实现的, 身体学会精确地执行动作。课后延时舞蹈课为女生们提供了反复练习这些动作的理想环境, 让她们身体适应并更擅长执行复杂的舞舞蹈动作^[2]。除了重复训练, 增加练习时间也有助于探索不同的舞蹈风格。舞蹈是一种多样化和多方面的艺术形式, 包括芭蕾舞、古典舞、民族民间舞和现代舞等。舞蹈课通常在其课程中提供多种风格, 女生们可以尝试不同的风格, 发现自己的喜好, 最终拓宽她们的舞蹈曲目。较长的练习时间使女生能够增强身体弹性, 使她们能够在长时间的例行训练中充满活力地表现。舞蹈技能发展的一个重要方面是技术的完善。舞蹈教师通常有更多时

间深入研究正确技巧的细微差别，这种个性化的指导确保女生不仅练习更多，而且练习正确，专注于对齐、姿势和身体姿势等方面。纠正这些细节可以使女生更加精致和技术熟练。总之，增加练习时间对参加课后延时舞蹈课的女生的好处是不可否认的。它提供了提高舞蹈技巧、增强耐力和提高技巧所需的奉献精神、重复和探索。这种延长的练习机会是她们成长为学生的催化剂，不仅培养了技术熟练程度，还培养了她们对舞蹈艺术的深厚热情。

2. 专业指导的作用

提高女生课后舞蹈技巧的另一个关键因素是专业指导。经验丰富且合格的舞蹈教师为课后延时舞蹈课程带来了丰富的知识、专业知识和指导，在培养和完善学生的舞蹈能力方面发挥着至关重要的作用。专业的舞蹈教师对舞蹈技巧、风格和原则有深入的了解。她们的技术专长使她们能够向学生传授精确和准确的指导。无论是教授古典芭蕾舞姿势的复杂性还是当代动作的细微差别，她们的指导都确保女生得到适当的训练和纠正。专业指导的主要优势之一是能够为每位学生提供个性化的反馈。在课堂环境中，教师可以观察和评估学生的表现，确定需要改进的领域。这种个性化的关注对于查明和解决可能阻碍学生进步的特定挑战非常宝贵。她们指导女生实现正确的身体姿势，确保动作精确而优雅地执行。这种对正确形式的强调不仅提高了舞蹈的审美质量，而且还将受伤的风险降到了最低。

舞蹈不仅关乎技术熟练程度，这也是一种艺术表现形式。专业指导帮助学生深入研究舞蹈的情感和创意方面。舞蹈教师鼓励女生们在动作中注入真实的情感，帮助她们通过舞蹈传达故事并唤起情感，这种艺术指导有助于培养全面发展和富有表现力的学生。教师致力于舞台存在感和信心，灌输一种镇定感，使学生能够在观众面前大放异彩。她们还教授基本的后台礼仪，培养年轻学生的专业精神。除了技术和艺术指导外，舞蹈教师还充当导师和灵感来源。她们分享自己对舞蹈的热情，向学生灌输对这种艺术形式的深深热爱。她们的奉献精神和专业知识激励着女生们在舞蹈之旅中勤奋学习并追求卓越。总之，专业指导在课后延时舞蹈课中的作用有助于塑造和提高女生的舞蹈技能。此外，她们作为教师和榜样，培养学生对舞蹈的终生热情，同时培养年轻学生的自信和社区意识^[3]。

3. 舞蹈课程内容的丰富性

舞蹈课程内容的丰富性对提高女生课后舞蹈技巧起着举足轻重的作用。多元化和全面的课程不仅保持学生的参与度和积极性，而且培养了擅长各种风格和技巧的全面学生。课后延时舞蹈课的显着优势之一是让女生有机会探索各种舞蹈风格。这些课程通常融合了芭蕾舞、古典舞、民族民间舞和现代舞等风格。接触不同的舞种使学生能够拓宽视野，发现她们的喜好，并在她们的舞蹈曲目中发展多功能性。通过学习和适应不同的风格，女生可以完善自己的技术并扩展自己的艺术表现力。丰富的课程内容不仅让学生接触到各种风格，还为舞蹈技巧打下了全面的基础。例如，芭蕾舞注重精确度、姿势和优雅，而民族民间舞则强调对中华传统文化的继承和发展，现代舞鼓励创造力和表达自由。涵盖多个学科的整体方法确保女生发展全面的技能，使她们成为适应性强且熟练的学生。除了技术技能外，舞蹈课程内容通常还包括编舞和艺术元素。女生们学习如何诠释音乐，通过动作表达情感，并创造自己的套路。舞蹈的这种创造性方面不仅增强了她们的艺术敏感性，还培养了她们编舞和表演艺术天赋的能力。这反过来又有助于更深入、更引人入胜的舞蹈体验。丰富的课程内容通常遵循渐进式结构，建立在基础技能的基础上，并逐步引入更高级的概念。这种脚手架方法确保女生在进步过程中不断受到挑战和激励。每节课都提供新的见解、技巧和改进机会，让学生对她们的舞蹈之旅充满热情。除了舞蹈特定的技能外，丰富的课程内容还可以包括跨学科学习。例如，女生可以学习舞蹈的相关知识、观看舞蹈视频等。这种整体方法拓宽了她们对舞蹈作为一种艺术形式的理解，并培养了对其复杂性的更深层次的理解。最后，多样化的课程内容超越了舞蹈技巧，它鼓励个人成长、培养纪律、毅力、团队合作和时间管理技能，这对她们生活的方方面面产生了积极影响^[4]。

二、仪态的改善

（一）仪态的重要性和定义

仪态通常是舞蹈的基本元素。仪态可以提高身体平衡，降低受伤风险，增强平衡，并为动作增添优雅和优雅的元素。仪态对于在舞蹈中传达情感和讲故事也至关重要。在舞蹈中，仪态不是一种静态的姿势，而是一种动态的、适应性强的运动基础^[5]。

（二）课后延时舞蹈课如何改善女生的仪态

1. 姿势和姿态的培养

姿势发展是女生课后延时舞蹈课舞蹈教育的基石。这些课程为改善姿势提供了一个结构化和有利的环境，有利于舞蹈的审美质量和参与者的整体健康。在舞蹈中，姿势是基本元素。身体的正确对齐对于精确和优雅地执行舞蹈动作至关重要。课后舞蹈课强调保持挺直背部、挺胸和参与核心的重要性。这些良好姿势的基本原则为所有舞蹈动作和套路奠定了基础。姿势发展包括训练身体的肌肉，以始终如一地保持正确的对齐。课后延时舞蹈课提供了延长练习时间的优势，使女生能够反复强化正确的姿势。肌肉记忆的概念在这里起着举足轻重的作用，因为即使在舞蹈课之外，持续的练习也有助于身体记住并自然地采取正确的姿势。舞蹈中的正确姿势也可以增强平衡和稳定性。女生们学会以优化平衡的方式调整身体，减少在复杂的舞蹈序列中绊倒或跌倒的风险。这种改善的平衡有助于在日常活动中更好地协调。除了其技术以外，姿势在艺术表达中也起着至关重要的作用。舞蹈课引导女生们使用姿势通过动作传达情感和叙事。改善姿势不仅有益于身体健康，还能增强自信。当女生们养成正确的姿势时，她们在舞蹈和日常生活中都会更加自信。这种自信心的增强可以对她们个人和社会发展的各个方面产生积极影响。

2. 身体协调性的提高

舞蹈本质上是有节奏的，需要学生与音乐同步移动。舞蹈课向女生们介绍时机和节奏的概念，帮助她们培养敏锐的时机感和协调性。当她们练习设置为特定节拍和旋律的套路时，她们会提高自己与音乐同步精确移动的能力。舞蹈通常涉及复杂的肢体运动，需要精确控制手臂、腿部和其他身体部位。舞蹈课为女生们提供了一个练习和完善这些动作的平台。随着时间的流逝，她们可以更好地控制自己的肢体，从而可以更流畅、更精确地执行舞步。单腿平衡或执行旋转和旋转需要敏锐的平衡感。这些课程强调平衡练习，教女生们如何找到自己的重心，即使在具有挑战性的舞蹈动作中也能保持平衡。改善平衡不仅对舞蹈至关重要，而且有助于整体身体稳定。灵活性和广泛的运动范围是舞蹈的基础。课后舞蹈课包括伸展运动，逐渐增加女生的柔韧性。随着她们变得更加灵活，她们可以更轻松地执行动作并扩展她们的运动范围，从而实现更具表现力和动态的舞蹈表演。身体协调的一个关键方面是身体意识。在舞蹈中，

女生们学会适应自己的身体，了解每个身体部位的位置以及它对整体动作的贡献。这种高度的身体意识超越了舞蹈，在日常生活中促进了身心之间更深层次的联系。

3. 自信心和表现力的增强

舞蹈课是建立自信的催化剂。当女生们掌握舞蹈技巧和套路时，她们会获得成就感和对自己能力的自豪感。在舞蹈中，学生经常面临挑战，要走出自己的舒适区，尝试最初可能看起来令人生畏的动作或套路。通过坚持不懈和老师的指导，女生们学会了克服这些挑战。这种面对和克服困难的过程灌输了一种韧性和信心，使她们能够以类似的心态应对其他生活挑战。舞蹈是一种强大的艺术表现形式。通过动作，女生可以传达广泛的情感、故事和想法。课后延时舞蹈课鼓励学生发挥创造力，将舞蹈作为一种自我表达的手段。当她们学会通过运动表达自己时，她们用语言和非语言表达思想和感受的信心就会增强。参加舞蹈课可以促进积极的自我形象。随着女生们对自己的身体更加适应，并欣赏使她们成为有能力的学生的独特品质，她们会发展出更大的自我价值感。这种积极的自我形象超越了舞蹈，影响了她们与同龄人的互动以及她们看待自己的方式。

结语

在舞蹈的世界里，不仅锻炼了身体，还塑造了性格。通过课后延时舞蹈课，女生不仅提高了自己的技能，还培养了坚韧、自信和创造力。舞蹈教育不仅仅是技巧的传授，更是情感的表达，是对生活热情的追求。无论是在舞台上还是生活中，这些培养的技能和品质将伴随女生终生，为她们的未来奠定坚实的基础。舞蹈不仅是一门艺术，更是一种生活方式，一种对美的追求，一种自我成长的机会。

参考文献

- [1] 向谷全. “戏剧教学法”在初中舞蹈教学中的实践探索[D]. 中央民族大学, 2023.
- [2] 鱼泓. 义务教育阶段素质教育舞蹈课程实施现状研究[D]. 西北师范大学, 2020.
- [3] 次仁卓玛. 甘南藏族自治州舞蹈教育现状调查与对策研究[D]. 西北师范大学, 2020.
- [4] 戴晓璇. 浅谈初中舞蹈课程中的心理学朋辈督导[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2019, (06): 161.
- [5] 彭倩. 浅谈中职学校学前教育专业舞蹈课教学策略的探索和创新[J]. 中国艺术家, 2017, (07): 231.