

中职院校舞蹈教学中学生舞蹈表现力的培养

赵世奇

宁波外事学校

摘要：在中职院校的舞蹈教育中，培养学生的舞蹈表现力是一项重要任务，然而，当前教学中存在诸多挑战，如资源匮乏、教学内容单一、师资力量不足等。针对这些问题，本文将从舞蹈表现力的重要性、中职院校舞蹈教学现状以及培养学生舞蹈表现力的策略等方面展开讨论，旨在为中职院校舞蹈教学提供一定的参考与借鉴。

关键词：舞蹈表现力；中职院校；舞蹈教学；学生；培养策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.01.105

引言

舞蹈，作为一种古老而深邃的艺术形式，通过身体的律动和姿态，诉说着情感与故事，传承着文化与历史。在中职院校的教育体系中，舞蹈不仅是塑造学生健康体魄的一种方式，更是培养学生艺术素养和审美情趣的重要途径。然而目前许多中职院校在舞蹈教育中，往往只重视技巧的传授，而忽视了舞蹈表现力的培养，这使得学生的舞蹈表演往往缺乏灵魂和深度。因此，如何有效地培养和提升学生在舞蹈表现力方面的能力，已成为中职舞蹈教育亟待解决的重要课题。

一、舞蹈表现力在舞蹈教学中的重要性

（一）情感传递与表达

舞蹈表现力是通过舞蹈动作、表情和姿态等手段将情感表达出来的能力。在舞蹈教学中，培养学生的表现力可以帮助他们更好地理解舞蹈作品背后的情感和意义，从而更加准确地传达和表达这些情感，这有助于提升舞蹈作品的艺术感染力和观众的审美体验。通过对舞蹈中所要表达的具体情绪和内涵的深入理解，学生能够运用合适的肢体语言进行情感的充分展现，使观众能够感受到舞者内心世界的震撼，从而产生强烈的情感共鸣。在教学过程中，教师应该重点培养学生的情绪体验和表现能力，通过词语、画面等不同方式激发学生的情感，让学生真实地体会舞蹈要传达的喜怒哀乐，并通过重复的表现练习，运用面部表情、身体语言等多种手段将这种情感准确而生动地传达给观众，使舞蹈作品成为情感的立体化和艺术化。

（二）个性与风格塑造

每个舞者都有自己独特的个性和舞蹈风格，通过培养舞蹈表现力，教师可以帮助学生发掘和展现他们自己的个性特点，并引导他们塑造与之相匹配的舞蹈风格，这有助于学生建立自信，提升舞台表现力，从而更好地

展示自己的艺术魅力。在舞蹈训练中注重个性发掘，让学生充分了解自身的性格优势、身体条件等特质，从而确立适合自己的舞蹈风格方向，在重复的训练中不断优化动作，使之与个人气质和特点高度契合，最终形成独特的个人舞蹈语言和让人难忘独特艺术风貌。教师应该鼓励学生发挥创造力，根据自身特点调整动作细节，融入个性化表现，而不应局限于标准动作的模仿。同时，教师也应积极引导观看不同风格的舞蹈作品，开拓视野，培养对舞蹈语言的鉴赏力，以帮助学生最终确立自己的舞蹈道路。

（三）舞蹈技巧的完善

舞蹈表现力不仅仅是一种情感表达，也是技巧和动作的展示，通过注重舞蹈表现力的培养，学生在学习舞蹈技巧的过程中会更加注重动作的准确性、流畅性和美感，从而提升整体的舞蹈水平。在训练舞蹈技巧的同时带入表现力的考量，会使学生更注重每个动作的情绪表达，从细微的手指形态到大幅度的跳跃旋转都融入对舞蹈情感的表达，这种身心合一的技术训练方式，可以帮助学生跳过机械呆板的初级阶段，更快掌握高级富有张力的舞蹈技巧。教师在指导动作时，应当注重技术动作与内在情感的结合，提示学生在完成标准动作的同时，运用表情、力度、速度等因素进行情感注入，使技术训练成为提升舞蹈表现力的有效途径。

（四）艺术审美的培养

在舞蹈教学中，重视舞蹈表现力的培养是为了让学生不仅仅停留在技巧层面，更要深入理解舞蹈艺术的内涵，培养其艺术审美能力。舞蹈作为一种艺术形式，不仅仅是动作的展示，更是对情感、意境、文化背景等多方面的综合表达，通过注重表现力的培养，学生将逐渐超越简单的动作模仿，开始关注舞蹈作品所表达的整体意境和情感内核。他们会通过反思与实践，逐渐领悟舞

蹈作品背后的文化内涵和艺术价值，从而提高他们的艺术鉴赏水平，这种培养不仅有助于学生对舞蹈作品的深度理解，更能够激发他们的创作欲望和艺术表现力，使其在舞台上能够更加自如地展现自己的独特风采，为舞蹈艺术注入更多的生机与活力。

（五）综合能力的培养

舞蹈表现力的培养实际上是对学生综合能力的全面培养和锻炼。在舞蹈表演中，学生需要调动并综合运用自己的情感、智力、体能等多方面素质，以达到更高的表现水平。不断地练习和反思，学生不仅能够提升舞蹈技巧，更能够培养自己的创造力、想象力和表现力。在表达情感和传递信息的过程中，学生需要深入思考如何更好地塑造角色、把握节奏，这些过程不仅提高了他们的综合能力，更加深了他们对舞蹈艺术的理解和把握。因此，注重舞蹈表现力的培养不仅有助于学生在舞台上更加出色地表现自己，也为他们未来的全面发展打下了坚实的基础，使其成为更具综合素质的人才。

二、中职院校舞蹈教学现状分析

我国中职院校的舞蹈教学现状分析，呈现出一种复杂且多元的景象。其中，最为突出的问题在于教学资源的相对匮乏，这不仅表现在硬件设施的不足，如舞蹈教室、镜子墙、音响设备等，更体现在师资力量薄弱上。许多学校由于缺乏专业的舞蹈教师，导致教学质量参差不齐，学生的学习体验也因此受到影响。另一个值得关注的问题是教学内容的单一性。目前，许多中职院校的舞蹈课程仍停留在传统的舞蹈技巧训练上，缺乏与时俱进的创新性和时代感，这种陈旧的教学内容不仅难以激发学生的学习兴趣，更无法满足他们日益多样化的学习需求。在快速变化的社会背景下，教学内容的更新和丰富显得尤为重要。此外，教学内容缺乏针对性和系统性也是一个不容忽视的问题。舞蹈作为一门艺术学科，其知识体系应该是完整且系统的。然而，当前的教学内容往往缺乏明确的针对性和系统性，使得学生在学习过程中难以形成完整的知识体系，从而影响了他们舞蹈技能的进一步提升。更为关键的是，当前舞蹈教学中过于注重技巧训练而忽视了学生的情感表达和个性塑造。舞蹈不仅是一种技巧，更是一种情感的传递和个性的展现。如果教学中只关注技巧的训练而忽视了学生的情感表达和个性塑造，那么学生的舞蹈表现力自然会受到限制，无法真正发挥出舞蹈艺术的魅力。

三、中职院校舞蹈教学中学生舞蹈表现力培养的策略

（一）课程设置与教学内容设计

针对中职院校学生的特点和需求，合理设置舞蹈课程，设计多样化的教学内容。除了注重舞蹈技巧的训练外，还应该注重情感表达和个性塑造，为学生提供更广阔的舞蹈学习空间。中职院校可以设置专门的表现力培养课程，通过体验式教学、互动式教学等方式，引导学生深入理解音乐舞蹈要表达的情感内涵，并通过连贯的表演练习，使学生学会运用舞蹈动作与身体语言进行情绪表达。同时，教学内容应突出个性发掘，鼓励学生根据自身特质调整动作细节，允许他们在标准动作基础上进行创新与变化，形成独特的表演风格。教师也可以设计一些主题创作项目，如以“我的梦想”为题进行舞蹈创作，让学生在作品中融入自身经历和情感，从而培养其表现力。在课程设置上，可以增设表演训练、形体训练等专门培养表现力的课程。在教学内容上，除标准动作外，要加入更多舞蹈欣赏、创作等内容，通过观摩名家作品，分析舞蹈中的情绪表达细节，启发学生的创造思维。教师应根据不同学生的基础，有针对性地设计培养表现力的练习，循序渐进地提高学生的情感表达能力和创造力。

（二）教学方法与手段选择

在中职院校的舞蹈教学中，教学方法和手段的选择是培养学生舞蹈表现力的关键。为了更有效地达到这一目标，教师需要灵活运用多种教学方法，如示范教学、分组训练和对话式教学。示范教学能让学生通过模仿教师的动作，直观地理解舞蹈动作的要领和美感，从而快速掌握舞蹈技巧。分组训练则能让学生在小组内相互学习、交流心得，通过集体合作促进个人技能的提升。对话式教学则鼓励师生之间进行深入的交流和讨论，使教师能及时了解学生的学习情况和需求，提供针对性的指导和反馈。此外，现代科技手段如多媒体技术和VR虚拟技术的引入，为舞蹈教学带来了前所未有的变革。多媒体技术让学生通过观看舞蹈视频、欣赏经典作品等方式，从多个角度感受舞蹈艺术的魅力，从而加深对舞蹈的理解和感知。VR虚拟技术则为学生提供了沉浸式的舞蹈体验，使他们仿佛置身于舞蹈的世界中，更好地理解 and 表达舞蹈的情感和意境。

（三）培养环境与氛围营造

在中职院校的舞蹈教学中，营造良好的学习环境和

氛围对于培养学生的舞蹈表现力至关重要。首先，教室的布置应该充满艺术气息。墙面上可以悬挂一些经典的舞蹈图片或画作，让学生了解不同风格的舞蹈艺术；地面则可以选择舒适的木地板，让学生在舞蹈时更加自如；音响设备则可以播放一些具有情绪化的背景音乐，激发学生的情感和想象力，这些细节的设置都会让学生更加投入舞蹈的学习，从而提升他们的表现力。其次，教室的装修和布置要有计划性并注重美感，精心设计的环境能使他们在潜移默化中提升对美的感知和表达能力。同时，音乐和灯光的设置也要突出学生的主体性，让他们根据舞蹈的内容和情感需要来选择适合的装饰和布景。最后，让学生参与教室环境的创建也是一个有效的策略，这不仅能增强他们的归属感和责任感，还能通过亲身参与提升他们的创造性和表现力。

（四）师资队伍建设与培训

加强中职院校舞蹈教师队伍的建设与培训，提高教师的专业水平和教学能力，通过培训，使教师了解最新的舞蹈教学理念和方法，不断提升自己的教学水平，为学生提供更优质的教育服务。学校可以定期举办教师培训班，邀请资深舞蹈家进行经验分享，或组织教师外出参观交流，开拓视野。教师个人也应注重继续教育，积极参加各类专业培训与进修，与舞蹈前沿接轨，使自己的教学方法与理念紧跟时代发展。充实的师资队伍，必将给中职院校学生舞蹈表现力的培养提供强有力的支持。学校要高度重视舞蹈教师队伍建设，通过各种渠道引进优秀的舞蹈教育人才，并提供良好的待遇与发展空间。同时，要建立师资培训制度，组织教师定期参加学术交流、专题研讨、现场观摩等培训活动，系统提升其表现力教学能力。鼓励教师主动学习新技能、新方法，可以给予资助支持教师参加高水平的外部培训，还应建立教师之间的经验传播机制，发挥集体智慧的积极作用。充实完善的师资队伍，将为中职院校学生提供最优秀的舞蹈表现力培养，使学生得到全面和专业的舞蹈学习指导。

（五）个性化指导与辅导策略

针对不同学生的特点和需求，采取个性化的指导与辅导策略，帮助学生解决学习中的问题和困难，激发其学习潜力，提高学习效果。在教学过程中，注重发挥学生的主体性和积极性，引导其自主学习和自我提高。教

师要紧扣每个学生的个性化需求，针对性地给予指导。如对于想象力较弱的学生，可以通过更多的语言描绘来激发其想象；对于力量不足的学生，可以设计进阶的体能增强计划。同时，教师还要充分调动学生的主观能动性，鼓励他们反思自己的学习过程，并提出改进意见。可以适当增加学生对自己和同伴的评价环节，以培养其评价能力。个性化的指导与辅导，可以帮助每个学生找到最适合自己的进步方向，从而全面提升学习效果。

（六）课外活动与社会实践

课外活动和社会实践是中职院校舞蹈教学中培养学生舞蹈表现力的重要途径，通过参加各种比赛、演出和社区活动等，学生可以锻炼自己的舞蹈技能和舞台表现力，积累丰富的舞台经验。参加比赛可以让学生与同龄人进行切磋交流，发现自己的不足并寻求改进方法。演出活动则可以让学生有机会展示自己的舞蹈才华，增强自信心和舞台表现力。此外，社区活动和社会实践还能让学生将舞蹈艺术带给更多的人，传播舞蹈文化的魅力。为了充分发挥课外活动和社会实践的作用，学校应该积极组织各种形式的舞蹈活动，为学生提供更多的展示平台。同时，教师也需要给予学生充分的指导和支持，帮助他们在活动中不断提升自己的舞蹈表现力。

结语

综上所述，舞蹈表现力在舞蹈教学中具有重要地位。为了培养学生的舞蹈表现力，中职院校应采取多种策略和方法，从课程设置、教学方法、培养环境、师资队伍建设和方面入手，为学生提供一个全面、系统的舞蹈教育环境。同时，还应注重学生的个性化发展和实践能力的培养，让他们在舞蹈的世界中尽情展现自己的风采和魅力。

参考文献

- [1] 范宏伟. 中职舞蹈专业教学中提升学生表现力的方法[J]. 戏剧之家, 2023, (28): 138-140.
- [2] 佟小龙. 中职民族民间舞蹈教学中舞蹈表现力的提升策略研究[J]. 尚舞, 2021, (19): 100-101.
- [3] 陈丹玲. 试论中职幼教专业舞蹈教学中如何培养学生舞蹈表现力[J]. 现代职业教育, 2021, (39): 54-55.
- [4] 裴雅婷. 舞蹈教学中提高学生舞蹈表现力的思考[J]. 尚舞, 2021, (03): 74-75.