

# 高中舞蹈特长生的教学与训练研究

曾君霞

江西省赣州市信丰县第二中学

**摘要：**高中阶段的艺术类教育科目当中，会产生一些非常专业的特长生，这些特长生也是高中阶段艺术教学科目的重要教学对象，在这样的新课程标准改革背景之中，如何让舞蹈特长生获得高质量的课堂教学以及优秀的训练活动，已经成为目前大部分高中阶段的教育工作者都在认真思考的话题，所以教师在这样的艺术教学环境里面，都应该深入了解高中舞蹈特长生的教学以及实际情况，让他们从不同的角度出发，获得优秀的专业能力提高，给他们带来一个更加富有专业性的长远发展方向，满足新课程标准改革背景当中的相关要求。

**关键词：**高中阶段；舞蹈特长生；课堂教学；训练活动；研究方向

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.11.228

## 引言

随着近些年来艺术教育的发展愈发的迅速，高等院校也开始纷纷出现和艺术有关的教育专业，这些专业在招生的时候会特招一些特长生，其中舞蹈特长生是非常受欢迎的一个比例，舞蹈特长在目前高中阶段的特长生当中占据的比例也较大。学生们在成长的过程中如果想要成为艺术特长生，进入到高等院校里面获得更加专业的教育，就需要在高中阶段接受到更加专业的舞蹈训练，同时也需要获得文化知识水平的进步，这样才能够进入到自己理想的院校当中。但是在目前的课堂教学背景当中，很多高中舞蹈特长生都没有获得属于自己的发展方向，他们也无法看到和自己的发展方向相匹配的专业训练，这就会导致高中舞蹈特长生的发展受到一定的限制，所以教师一定要从高中阶段的实际情况出发，给高中舞蹈特长生带来专业的教学训练，带来更加高质量的舞蹈专业教育。

## 一、高中舞蹈特长生的专业训练强化

学生如果在高中阶段想要成为真正的舞蹈特长生，那么系统化、专业化和科学化的训练是非常重要的，这种训练模式也是让学生展示自己特长，获得专业素养提高的渠道，所以教师在这样的教学环境里面，一定要将注意放在高中舞蹈特长生的教育上面，通过教学训练以及引导体系的优化，让学生将属于自己的优势展示出来，在巩固学生舞蹈基础的同时，给学生带来专业的舞蹈能力训练。

首先教师需要在教学流程上面添加专业的舞蹈训练计划，舞蹈训练是一个非常漫长的过程，学校方面需要考虑到学生的实际状况，按照科学合理的教学规律，

完成优秀教学方案的构建，在教学方案里面需要进行总体的舞蹈专业教育目标建立，让每一个学年都拥有自己需要完成的目标。例如教师可以进行高中三年时间的结合，完成科学合理和详细的训练时间表建立。比如在学生们高一的时候，教师的训练方向就需要放在基础动作、肌肉力量以及柔韧软开度上面，在训练的时候使用毯子功、古典舞身韵等训练方式，让学生们先拥有一个优秀的姿态，建立愿意参与到舞蹈训练里面的习惯，给他们带来一个坚固的训练基础<sup>[1]</sup>。在学生进入到高二的时候，教师就可以从高一的基础上面，强化高一时候各种训练的强度，并开始将跳转翻等技术动作也开始融入到舞蹈训练活动中，让高中舞蹈特长生能够获得循序渐进的进步，同时也需要将一定的教学精力放到给他们带来舞蹈创编能力的培养上。在进入到最后一个学年的时候，教师就应该加快自己的教学步伐，让学生们尝试进行成品舞蹈的编排，并尝试将线上教学模式和线下教学模式结合到一起，给之后即将要开始的考试做好充分的准备工作。

其次教师需要注重课堂教学方法的积极创新，科学合理的课堂教学方法不仅可以让学生积极主动地参与到舞蹈训练之中，同时也可以让舞蹈训练获得效率上面的进步，这样一来就可以让学生获得优秀的专业素养培养。舞蹈训练阶段，教师可以利用差异化的教学方式，从客观的角度出发去观察学生们的身体素质以及专业基础等角度上的差别，通过一对一的引导方式，让舞蹈训练拥有更强的针对性，改变学生在舞蹈训练阶段经常会出现的问题。另外教师也可以通过合作学习方式的应用，让每个层次的学生都可以融入到同一

个小组里面，利用小组合作沟通交流，满足舞蹈训练的相关要求，让学生更加积极进取，给学生带来显著的舞蹈训练水平提升<sup>[2]</sup>。

最后教师在开展阶段也应该注意高中舞蹈特长生自主意识以及学习习惯的建立，大部分高中舞蹈特长生所面对的教学环境都和普通的学生不一样，普通学生都是在一个统一的管理环境中学习，高中舞蹈特长生则需要从自己的特征出发参与到个性化的训练里面，所以这就需要高中舞蹈特长生拥有更加优秀的自主学习能力，在专业训练上面教师需要注重高中舞蹈特长生自主意识的培养，让他们完成各种自主训练方式的掌握，通过个性化训练方案的构建，让高中舞蹈特长生可以一直坚持下去，获得属于自己的专业素养培养<sup>[3]</sup>。

### 二、将注意力放在高中舞蹈特长生的文化课学习上面

对于目前大部分的高中舞蹈特长生来说，文化课学习的意义非常重要，文化课学习是他们面对高考和进入高等院校所必须要具备的能力，也是让他们能够拥有属于自己内涵、素养和精神的重要支撑。但是目前大部分高中舞蹈特长生的文化课学习状况都不容乐观，存在很多比较明显的问题没有获得解决。比如很多高中舞蹈特长生本身就不关注文化课的学习，甚至去成为高中舞蹈特长生的原因就是文化课水平太差，不愿意进行文化课的学习，还有一些高中舞蹈特长生在进行学习的时候没有科学的方法支撑，并不能同时照顾到自己的舞蹈专业能力以及文化课学习，也是让他们出现学习效率下降的重要原因，针对这些问题学校和教师都应该给予充分的关注，在针对性课堂教学策略的帮助之下，给学生们带来舞蹈和文化课共同的学习水平进步<sup>[4]</sup>。

首先文化课教师需要关注文化教学要求上面的提高，将优秀的教育带给学生，不同科目的教师在文化课上面都需要去关注高中舞蹈特长生，让他们的学习目标更加明确，从备考一直到未来的艺术知识学习，让他们能够从自己的内心出发，真正地认识到文化课学习所拥有的重要性，教师所使用的教学方法应该拥有更强烈的趣味性，让舞蹈特长生可以在获得学习兴趣激发的同时也获得学习效果上面的进步，利用鼓励性的教学评价方式，给学生带来文化知识学习积极性的激发，让他们在参与到艺术备考当中的时候拥有稳固的基础支撑。

其次学校方面需要注重责任制的建立和落实，通过责任区的划分让教师的文化课引导拥有优秀的针对性，因为目前高中艺术特长生有很多人，所以文化课教师一定要对于特长生的学习给予充分的关注，如果关注度不足的话就会导致要求下降，所以学校需要承担起责任制的制订和落实方向，让高中舞蹈特长生和教师之间拥有一个科学的责任关系，让教师去针对性地对于某几个高中舞蹈特长生的知识学习负责，这样一来就可以尽量保障高中舞蹈特长生的学习水平<sup>[5]</sup>。学校方面也需要对于文化科目和专业课的协调进行关注，让课堂教学体系变得更加完整。例如教师可以进行课时上面的安排，进行文化课和专业课两种课时比例的分配，让高中舞蹈特长生拥有充足的时间开展文化课的学习，给他们带来稳固的文化课学习基础，文化课教师和专业课教师之间也应该开展积极的沟通交流，通过课堂教学联系的建立，在舞蹈训练当中完成文化课内容的融入，或者是从舞蹈课程的学习出发，让文化课探究获得有效支撑，这样一来就可以在照顾文化课和专业课的同时，给学生带来属于自己的综合素养培养。

最后教师也应该关注学困生，进行教学方案更加合理的构建，比如有一些高中舞蹈特长生可能三大基础科目的学习水平较为一般，这个时候文化课教师就需要和学生家长之间进行沟通交流，完成教学方案的重新构建，让他们能够拥有一个适合自己的文化课学习方式，从而提高他们的文化课学习水平<sup>[6]</sup>。

### 三、将注意力放在高中舞蹈特长生的心理教育上面

目前无论是高中舞蹈特长生还是普通的学生，在心理健康教育上面都开始得到非常广泛的关注，通过相关的调查之后发现很多高中舞蹈特长生都可能会在成长的过程中出现心理层面的问题。包括但是不限于有一些高中舞蹈特长生在和其他人进行交往的时候可能会出现性格偏执、争强好胜等情况，或者是面对学习和生活的时候都非常的漫不经心。在学习方面因为他们的文化成绩不够理想，可能会出现心理焦虑的情况，在面对学习的时候没有自信，甚至出现抗拒学习等情况<sup>[7]</sup>。而且因为高中舞蹈特长生都处于青春期，作为一个特殊的阶段，很多高中舞蹈特长生都会出现较大的情绪波动，也会遇到复杂的心理环境，这个时候如果学生出现心理问题，学校方面就需要关注他们的心理状况，开展针对性更强的心理健康教育。

首先学校方面应该注重心理健康课堂教学体系的完善建立,进行心理健康课时的增加,让高中舞蹈特长生能够在空闲时间获得科学合理的心理健康教育引导,学校方面也应该结合高中舞蹈特长生所处的年龄段,让心理健康教育标准和教学内容都展示出一定的针对性,通过科学合理的教学方法,分析目前大部分高中舞蹈特长生容易出现的心理问题,带来科学的心理健康教育引导<sup>[8]</sup>。

其次学校方面也应该对于教师提出一定的要求,让心理健康教育目标得到有效落实,例如如果高中舞蹈特长生的心理问题是因为文化知识学习所出现的,那么教师就需要在开展课堂教学阶段,通过符合高中舞蹈特长生实际情况的方式进行心理健康教育的展示,让他们能够学会调整自己的情绪,获得优秀的心理素质,如果高中舞蹈特长生是在参与专业训练活动的时候出现的心理问题,那么教师则应该尝试利用挫折教育的开展,让他们正确的面对生活和学习阶段遇到的各种磨难。

最后学校方面需要配合心理健康教育来建立一个科学合理的心理健康教育管理制度,比如学校方面可以尝试通过黑板报、课间广播以及班会活动等方式,来开展相应的心理健康教育工作,宣传和心理健康教育有关的知识,并让班主任建立一个心理健康状况记录表,去关注班级当中舞蹈特长生的心理状况,及时的记录他们心态上面所发生的各种改变,这样在他们出现心理问题的时候就可以让心理健康教育方案拥有足够优秀的针对性<sup>[9]</sup>。

#### 四、将注意力放在高中舞蹈特长生的教学评价上面

每一个学生都希望能够活动教师给予自己的正确评价,尤其是鼓励性的评价,高中舞蹈特长生同样如此,所以教师在进行评价阶段就需要注重科学性。首先在评价高中舞蹈特长生的时候不能以成绩论高低,而是应该考虑到他们的作品编创成果和训练成果,让他们明确自己的薄弱部分和优势。并让高中舞蹈特长生评价自己,去审视自己在专业方面的各种优势和缺陷,完成针对性更强的舞蹈训练计划建立,比如如果柔韧性不足,就专注于柔韧性的培养。教师也可以尝试让学生之间进行互相评价,对于学生最为了解的就是学生,通过这种互相评价的方式可以让高中舞蹈特长生迅速

认识到自己在其他人眼中的优点和缺陷,从而在未来的训练过程中获得针对性的帮助,找到适合自己的训练内容<sup>[10]</sup>。

#### 结语

综上所述,新课程标准改革背景之中,学校和教师都应该将教学的注意力放在高中舞蹈特长生的培养上面,不要让他们成为被学校忽略的群体,针对他们在发展和未来高考阶段的各种需求,进行针对性的教学策略制定,从文化课、心理教育以及专业课三个不同的角度出发,让他们接受到适合自己的教学内容,保证他们在开展知识学习的过程中也可以和所有学生一样获得综合能力发展,同时还拥有属于自己的优秀专业能力。

#### 参考文献

- [1] 杨建雄,刘佳奇.高中舞蹈教学中的文化理解核心素养培育路径探究[J].科教文汇,2022,(08):176-180.
- [2] 樊怡琦.浅析普通高中舞蹈教学中学生非智力因素的培养[J].大众文艺,2022,(24):165-166.
- [3] 马慧.体育舞蹈对高中女生体育学习兴趣促进作用的实证研究[J].当代体育科技,2022,11(23):53-55.
- [4] 陈奕宏.民族地区高中舞蹈特长生教育与发展的探索——以德宏州芒市第一中学为例[J].戏剧之家,2022,(10):123-125.
- [5] 龙文婷.音乐与舞蹈,跨越与交融——浅谈高中音乐与舞蹈模块教学的心得体会[J].艺术评鉴,2022,(08):127-128.
- [6] 陶文东.基于舞蹈视角的高中音乐学科核心素养实践研究——以舞蹈课《藏族踢踏舞组合》为例[J].中国音乐教育,2022,(02):19-23.
- [7] 朱文青,刘永福.《普通高中音乐课程标准》下音乐与舞蹈课程设计案例[J].黄河之声,2022,(17):91-92.
- [8] 韩佳聪.普通高中舞蹈特长生训练与实践的经验反思[J].北方音乐,2022,38(08):240-241.
- [9] 罗曼.舞之形,动之情——探究高中舞蹈生的舞蹈表现力[J].艺术评鉴,2022,(13):77-79.
- [10] 余燕雨.我国普通高中音乐课程“舞蹈模块”教学存在的问题及其对策[J].理论观察,2022,(06):137-138.