

绍“鱼跃前滚翻”这一动作时，这个动作是连贯性较强，其中有一个腾空的动作，教师的示范不能给学生对动作进行分解，这就需要教师采用现代化的教学设备来进行演示。教师能够现在网络上对有关的动作视频进行搜集，之后播放给学生观看，按照学生的掌握情况后退、重复播放视频。经过这样的教学，学生对这个动作建立起清晰的表象，提高学生的学习的积极性，增强学习效果。

#### 四、展开课外活动教学

初中体育与健康课教学中其中户外活动占比较大，学生在学习当中，教师要科学合理安排体育课程，适当组织课外活动，让学生能够更好的展开体育学习。教师能够把有趣的课外活动与体育课堂紧密结合起来，让学生能够在运动当中减轻运动项目带来的压力。例如，初中体育中跳绳作为必考的一项体育项目，对于大部分学生来讲，对跳绳并不是非常感兴趣，为了让学生也可以全面发展，教师在课后活动中，能够先进行基础跳绳的介绍，按照学生学习情况适当加大难度，学生掌握基础跳绳方法后，教师在跳绳当中融入花样跳绳方法，让学生在学习当中体会到跳绳的快乐，快速掌握跳绳的技巧，体会到体育与健康课的快乐，让学生在每一次的体育与健康课开课前对课程有较大的期待，从而激起学生的运动兴趣，让学生在获得锻炼的基础上更积极的学习课程。

## 分析舞台灯光艺术效果在舞台表演中的作用

万秀娟

(胶州市文化和旅游局 山东 胶州 266300)

**【摘要】**一台成功的舞台表演，舞台灯光不可或缺，因为舞台灯光艺术化在舞台艺术表演中占据着至关重要的作用，灯光艺术化可以为舞台表演创造良好的艺术氛围，利于舞台表演更好地解释和表达舞台表演的主题和情况。在现代科学技术不断进步发展下，在舞台表演过程中，舞台灯光表现效果非常普遍，舞美灯光的艺术效果越来越受到重视，已成为舞台表演不可或缺的艺术元素。尤其在舞台灯光艺术中，能够将特殊灯光与音乐进行有效融合。本文首先重点分析了舞台灯光与舞台表演之间的关系，并进一步探究了舞台灯光的相关功能和作用。

**【关键词】**舞台灯光；艺术效果；舞台表演

#### 前言

一台优秀的舞台表演，需要舞台表演者、舞台灯光以及舞台场景建设等方面全力配合。过去，户外舞台表演中，相关人员通常都利用月光来营造舞台氛围。但是，随着科学技术的高速发展，舞台灯光艺术发展迅速。使得舞台表演备受关注和重视，舞台灯光的艺术效果也引起了越来越多的专业人士的重视。

#### 1. 舞台灯光与舞台表演之间的关系

什么是舞台灯光？舞台照明是舞台灯光的别称，是现代舞台表演中至关重要的组成部分。任何一台出色的舞台表演，都需要根据舞台内容合理地设计舞台灯光，借助不同的舞台灯光，充分展现不停舞台内容，同时，给人呈现出各式各样的灯光效果。此外，灯光的亮度，颜色以及变化规律等在一定程度上都决定了舞台灯光效果表现。通过光线的不断变换，从而营造不同的舞台空间氛围和意境，为下一阶段的演出奠定基础，使故事情节更具感染力，故事内容更加精彩曲折，进而将演出推向高潮，让观众更好地沉浸在现场表演中，从而取得令人满意的演出效果。此外，舞台灯光也有很多创意空间。灯光工程师应结合多年工作经验和技术能力来不断创新灯光设计，以实现舞台照明与舞台性能的协调。不同的舞台表演为舞台灯光的创作提供了非常广阔的思路，二者彼此协调，彼此促进。舞台灯光为舞台表演服务，同时舞台表演为舞台灯光设计发展和创新提供了非常广阔的空间。

#### 2. 舞台灯光艺术效果在舞台表演中的重要作用

##### 2.1 舞台灯光基本价值作用

通常情况下，舞台表演都在晚上开展，为了达到理想的舞台效果，灯光照明必不可少，举个简单例子，当表演在体育馆进行时，观众席一般灯光较为暗，而球场中心聚集了所有灯光，主要是为了观众能够更加清楚地观看表演；其次，这种灯光设计，可以将观众注意力轻松吸引到舞台表演上。舞台表演期间，灯光师需要利用不同灯光设计实现理想效果。

##### 2.2 创造舞台空间色彩

灯光照明师通过合理设计和调整舞台灯光，让整个舞台在短时间内展现出不同氛围和风格。通过灯光的变换，既能重点凸显故事情节，又能有效地描绘故事的发展，而且还能轻易吸引观众注意力，并一步步引导观众进入到故事情节中，有效融入到舞台表演艺术，更深入理解和感受舞台表演内涵。例如通过变化光线强度，能够让观众暂时遗忘时间，借助光线空间变化，让广大观众体验到穿越时空的艺术效果。另外，不同舞台表演往往拥有自己独特的灯光变化节奏，在此过程中，灯光师必须更加深入理解表演本身，特别是表演过程中的一些舞蹈动作。通过不断调整色彩和光影，实现与舞蹈动作默契配合，从而有效地增强了舞台表演的艺术效果。

##### 2.3 塑造舞台人物情感

灯光既可以有效衬托气氛，有利于塑造舞台表演角色的形象和人物性格，特别是形体感知可以通过灯光色彩来更好地诠释，让整个舞台表演达到非常理想的效果。科学地使用舞台灯光的颜色能够轻易引起观众共鸣，激发观众内心情感，使舞台表演更加震撼。从舞台灯光的色彩来看，主要分为冷暖两种颜色。暖色以红、橙、黄为主，冷色以紫、白为主。不同色彩和光线的变化可以给观众带来不同的视觉体验，进而让观众体验不同的心理变化。可见，不同颜色的光能够给人不一样的

总而言之，随着阳光体育的广泛推广，促使初中体育与健康课教学水平不断提升，让家长以及社会各界开始越来越重视体育与健康教育工作，获取社会各界的支持。作为一名体育教师，不但要探究教学模式的改革与创新，还需要积极参加到多方面的体育活动当中，亲身体会到体育的作用，真正做好体育与健康课教学工作，让学生也可以从体育课中获得快乐，提高身体素质。另外，教师还需要与学生家长做好沟通，促使学生能够在良好的环境中获得成长。

#### 参考文献

- [1] 杨永秀. 核心素养视角下初中体育与健康课堂实践教学初探[N]. 黔西南日报, 2020-01-01 (007).
- [2] 李万久. 探讨初中体育与健康课堂教学优化对策[C]. 教育部基础教育课程改革研究中心. 2019年中小学素质教育创新研究大会论文集. 教育部基础教育课程改革研究中心: 教育部基础教育课程改革研究中心, 2019: 286-287.
- [3] 沈晓东. 新课程背景下初中体育与健康课堂教学探讨[J]. 名师在线, 2019 (03): 85-86.
- [4] 马校和. 初探初中体育健康课教学中如何渗透心理健康教育[J]. 当代体育科技, 2017, 7 (04): 103+105.

感觉，如白色的光能够给人一种优雅的现代气息；红色的光给人一种积极的热情；橙色的灯光给人一种兴奋和无忧无虑的感觉；绿光给人以和平与希望，但也象征着智慧。

#### 2.4 更好地诠释灯光造型情感

在舞台灯光转换变化下，舞台情节和氛围也会发生一定变化。通过合理的照明调节，可以将人物的情感传达给观众，从而引起观众的共鸣。在灯光下，舞台上的演员和道具会有不同的光影效果。灯光师通过调整灯光的颜色、强度、变化速度以及投影方向，可以在舞台上物体的亮度、场景距离等发挥一定辅助作用。此外，灯光布局 and 投影方向变化，会对整个舞台表演情感诠释产生一定影响。举个简单例子，从舞台正上方投射的光被称为面光，能够向观众传达一种自然和平情感；从舞台斜上方投射的光被称为耳光，能够让舞台道具和人物看起来更加立体生动；而从台前下面投射的灯光被称专业人士称为脚光，可以向观众传达出舞台人物的不安和犹豫情绪。因此，不同的光照效果可以在情感解读中发挥不同的作用。

#### 2.5 灯光效果引导观众的视线，使观众可以清楚地看到舞台表演和舞台设置

从灯光历史发展情况来看，舞台灯光主要任务是为舞台提供必要的照明，让观众能够更好地看到舞台上的人物、道具以及场景。而以现代科技发展情况来看，这种舞台灯光效果很容易就能够实现，但现在有很多舞台灯光设计师往往盲目追求舞台艺术效果，忽略了最基本的舞台灯光效果，若场景、色彩、位置以及灯光安排不够合理，会极大地影响观众的视觉体验。

#### 2.6 通过舞台灯光效果进行舞台表演的时空变换

在舞台表演过程中，灯光师通过利用光、影、色来完成时间和空间转换，其中灯光是最基本的元素。在舞台表演中，故事情节的变化需要时间和空间的变化。舞台灯光必须通过一定的强度、色彩等艺术处理，更好地展现时空的变化，增强舞台表演的立体感，满足故事发展的要求。可见，舞台表演中的时间和空间也属于一艺术元素，合理利用舞台灯光能够很好地展现这点，此外，舞台灯光效果凭借独特的视觉效果，将舞台表演中时间和空间有效协调统一，使舞台表演的时空转换衔接更加自然流畅，这足以证明时空的连续性，使整个舞台表演情节连贯、紧凑，连贯，更加吸引观众眼球。

#### 结束语

综上所述，在每场舞台表演中，舞台灯光作用价值都不容小觑，且舞台灯光在舞台表演中占据的地位越来越明显。一台优秀的舞台表演，必然离不开舞台灯光支持和协助，同样，舞台灯光要想充分展现自身价值，同样也离不开舞台表演为其提供的展示平台，二者是相互依存的关系。只有相互配合，才能实现双赢。

#### 参考文献

- [1] 郑慧琳. 舞台灯光艺术效果在舞台表演中的作用探究[J]. 中国传媒科技, 2012 (20): 256-257.
- [2] 陈耀荣. 浅谈舞台灯光的艺术效果[J]. 大众文艺, 2012 (12): 171-171.
- [3] 章滇予, 段立早. 舞台灯光设计中的色彩运用[J]. 艺术教育, 2013 (7): 184-185