

们的样子你可以形容出来吗？”之后通过图片展示几种卡通画热带鱼的图片，让幼儿说一说“这些小热带鱼的妈妈应该是什么颜色，是不是和小热带鱼一样呢？”幼儿回答过后，教师示范利用两张纸折成三角形，拼接成一个热带鱼，然后进行填色，让幼儿猜猜教师画的是那个图片上的鱼妈妈，最后给幼儿提供水彩笔、纸张等材料，让幼儿选择一种鱼宝宝，进行折纸、填色，绘制鱼妈妈的样子。

三、利用微课丰富的美术资源，提高幼儿的艺术想象力

微课以丰富网络资源作为储备，可以及时快速的查阅到符合幼儿美术教学内容的的需求，提高幼儿的艺术想象力。微课同时具有网络传播的特性，可以快速的将美术活动以视频的模式传递给家长，让家长在家也能辅导幼儿进行美术课程的学习。幼儿对于世界的认知少，通过美术活动可以帮助幼儿感知到世界的多样性，激发在简单的涂鸦，绘画和操作活动中发挥艺术创造力，继而培养幼儿在生活中的美术观察力，让幼儿从丰富的内容中获取绘画灵感。

例如在幼儿美术教学中，为了让幼儿认识到景物季节的变化，展开了一次《会变色大树》的美术教学活动，教师先利用微课视频向幼儿展示了一棵大树在春夏秋冬四季中变化，提问“幼儿说一说大树随着季节的变化后，树叶的颜色发生了哪些变化呢？大树上树叶的多少有变化吗？”之后教师通过微课展示了四季中大树的图片，之后将班级的幼儿分4个大组：A、B、C、D，分别画出春夏秋冬季节的大树形象。之后将画好的大树涂上颜色，展示在美术墙上。每位幼儿发放一片小树叶，给墙上的绘画作品投票，看哪位幼儿获得最多的小树叶。最后让幼儿在回家的路上观察其他的树木的形象，在家长的指导下进行四季的绘画活动。如果幼儿遇到困难，可以通过教师发的美术教学的微课视频，进行指导。

四、利用微课解决美术教学活动难题，促使幼儿掌握美术活动操作技巧

幼儿美术教学是绘画和手工操作结合，旨在培养幼儿的绘画能力的同时锻炼幼

儿的动手能力，提高幼儿的智力发育。而微课可以解决一些实际操作较难的问题，比如教师在实际示范绘画操作时，许多幼儿看不懂，如果全部进行一对一的操作示范，降低了教学效率，而利用微课，可以直接展示多遍的绘画操作过程，还可以介绍一些实用的技巧，之后教师根据幼儿的水平展开指导，可以提升幼儿美术教学活动质量，促使幼儿快速的掌握美术活动中的操作技巧。

例如教师在幼儿美术教学中，展开了一次《彩色的花》的美术活动，让幼儿认识花，并利用材料制作花。教师先利用微课展示了多种多样的手工作品制作的花：荷花、太阳花等，花的制作中包含了根、茎、叶。之后让幼儿说一说“花的颜色有哪些？如果让你画一朵花，你会怎么画？”之后让幼儿在纸上画出自己喜欢的花。接着教师发放安全无味道的橡皮泥，让幼儿根据自己画的花进行手工制作。有的幼儿完全没有头绪，可以利用微课播放制作彩色的花的步骤和技巧，让幼儿快速学到操作要领，进行制作。

结论

幼儿美术教育对于幼儿的成长发育起到了至关重要的作用，利用微课可以解决美术手工操作教学难、形式单一的教学问题，帮助幼儿利用微课提高美术学习兴趣，激发想象力和创造力，完成教学目标。而微课也以丰富的美术资源和快速的传播形式，方便幼儿家长在家也能进行指导。

参考文献

- [1]刘璐.浅谈微课在幼儿园美术活动中的运用[J].新教育时代电子杂志(教师版),2019,000(001):1.
- [2]张蕊.微课在幼儿园美术教学中的应用策略初探[J].安徽教育科研,2019.
- [3]石李苹.运用“微课”辅助中小学美术教学的实践探讨[J].新课程(下),2019,000(003):159.

浅析舞蹈基训中的腿部训练在舞台表演中的作用

许梦楠

(银川艺术剧院有限公司 宁夏 银川 750001)

【摘要】腿部训练对舞台表演而言是一个重要的元素，它是舞蹈基训训练中的重中之重，是习舞者的必修之功，如要习腿法，则更需勤习之。进行腿部训练时要多加注意训练方法及动作要领，并持续的进行腿部训练才能达到理想的效果，从而使舞者在舞台上的舞姿更到位，内容更丰满，能更好的诠释出舞蹈作品中的神韵及内涵，所以腿部训练对习舞者来说非常重要，笔者根据对相关文献材料的调查和了解以及自身学习体会的阐述，简要分析腿部训练的具体方法及腿部训练在舞台表演的作用。

【关键词】舞蹈基训；腿部训练；舞台表演；作用

在舞台表演的大多数情况下，舞者的腿部都是在站立的状态下表演的，因此舞蹈作品中的动作多数都与腿部有着必然的联系。在舞蹈界有这么一句话：“想要跳好舞，腿部训练是关键。”它是舞台表演的核心所在，舞者能否表演出优秀的舞蹈作品、并将作品中的灵魂展示给众人，是与舞者的腿部功夫有着不可或缺的关系。不论是腿部的爆发力、耐力、柔韧性还是腿部和上身配合的协调性，这些都会直接影响舞者在舞台上的发挥和表演。所以，腿部训练对舞台表演的重要性不言而喻。

一、舞蹈基训的简要介绍

舞蹈基训是舞者每日必须坚持的一项基本功训练。无论是芭蕾舞基训、古典舞基训还是现代舞基训都有一套科学系统的训练方法。基训对一个舞者来说尤为重要，练习好基本功训练不仅可以让舞者的形体与气质更完美，而且能在舞台表演时让舞姿更加地轻松自如。而腿部训练在基训中也同样重要，舞者能否用肢体展现许多难度较大的舞姿和技巧，是与舞者腿部的基本功训练离不开的。所以说基训是舞蹈的基础，腿部训练是基训的基础。

二、腿部训练的现状研究

(一)文献综述

腿部训练对舞台表演而言是非常重要的一个元素，也是决定舞台表演是否可以深入人心的重要环节。不论是在芭蕾舞、古典舞、民族民间舞中，还是时下流行的拉丁舞、街舞中，腿部的训练都是非常重要的。

(二)研究现状

目前，我国艺术界在舞蹈训练方面提出的文献著作非常之多，但是有关腿部训练对舞台表演的影响和作用的，却是少之又少。甚至有的文章在研究的过程中只是一笔带过，或只是从侧面提出。相反，我国有许多教师对腿部训练做出了深入的研究和思考。温鹏翔老师曾在《论提升舞台表演的三因素》中提出：“腿部训练是提升舞台表演技巧的重中之重，可以有效提升舞台表演的审美性和可视性。”也就是说，腿部训练是舞台表演的根本前提，它能使舞者腿部的肌肉线条变得更加纤长优美，也能使舞者训练出良好的腿功，这样舞者才能在舞台上更好地诠释出舞蹈作品的内容和神韵，而观众也能投入到舞蹈作品中来。由此可见腿部训练在舞台表演中有着重要的意义。

三、腿部训练的基本方法

(一)加强蹲的练习

蹲的练习是建立在五个脚位上的，分别是一位，二位，三位，四位及五位上的，不管是半蹲还是全蹲都要注意蹲的动作要领，这样才能提高训练目的更好更快的成为能用且好用的舞蹈肢体。结合书本上的要求和我在课堂上的体会：半蹲的要领是在身体直立的状态下，背部挺直，慢慢的屈膝向下，脖根和尾椎是一条竖线的时候同时尾椎骨垂直于脚跟，达到头顶尖到脚跟是垂直的状态，膝盖顺着脚尖的方向打开，跨向脚尖的方向开到最大程度，越往下蹲反而背部要越往上拔，感觉像是有人拎住你的头发丝不让你往下蹲，那是在督促你腿部下蹲的同时上身要更往上拔，让你感受肌肉蹲下去没那么轻松，脚跟跟不可以离开地板；起的时候膝盖的方向和蹲下的方向是一样的，也是对抗的力量，像是有人在压你的肩膀往下蹲，但反而要控制腿部肌肉往上升。

(二)加强压腿练习

压腿练习可分为压前腿、压旁腿、压后腿，舞者在做压腿练习时可以借助把干压腿、也可以借助把干内的墙压腿，还可以借助教室中的柜子压腿等。笔者只介绍一下把干压腿中的压前腿的动作要领：身体正对把干，以左腿为例，左腿上把干，在背部直立、双手与肩同宽扶把、两肩和两胯放正、双腿间呈90度角站位、两只脚外开四十五度的前提下准备压腿，要求背部在下压的同时保持直立的状态，不允许弓腰驼背的下压，双膝一直保持伸直的状态，胯放正，绷脚背或勾脚背的要求都有，无论是哪种要求都要做到极致，舞者以自己的程度量力而行，前一个要求达到了的舞者可以加大力度训练，其他要求不变的前提下地面脚向正后撤步，直到极限。

四、腿部训练在舞台表演中的作用

(一)腿部训练可以使舞姿更到位

目前，我们在观赏舞蹈的时候，我们会发现很多表演者之所以会表现失利，往往是由腿部造成的。比如腿部的力量不够，或者说缺乏足够的柔韧性，以至于在表演的时候舞者无法将舞姿诠释地更加到位。而舞者在进行舞台表演时，光是拥有腿部的能力是不够的，腿部的柔韧性同样是舞者所要掌握的一门功夫。所以，提高腿部训练的质量，这无疑成了当前打造高效舞台表演的重中之重。例如在表演芭蕾舞时，舞者能拥有足够的腿部能力和柔韧性，不但可以让舞者自身的舞姿更加到位，而且还能最大限度地突出芭蕾舞舞者优雅高贵的气质，达到理想的观赏效果，带给观众美的感受，继而让整个舞蹈作品变得光彩夺目。但是，若想充分的达到理想的效果，长期的训练是必须的。有些舞者在练习的过程中缺乏耐心，在表演的时候由于缺乏基本功的练习和舞台经验而表现得差强人意。其实，腿部训练和舞台表演是存在着因果联系的，绝不存在侥幸之说。

(二)腿部训练可以使动作更协调

众所周知，舞蹈是一种需要舞者协调肢体，通过肢体做出不同的动作，从而达到极具审美的艺术形式。像有的人在跳快节奏的舞蹈时，常会出现同手同脚或上身和腿不在一个节奏点的感觉，其实，这些都是他们的动作不够协调所导致的，这就是舞者在初次训练的时候往往忽视了其他肢体动作的重要性，过度强调腿部训练，以至于他们拥有了足够的腿部力量和柔韧性，却无法将其与其他的肢体动作完美地糅合在一起，这会影响到动作美观。

结语

总而言之，腿部训练是提高舞台表演质量，增强演员专业素质，提高舞蹈表演效果的关键所在，所以身为一名舞蹈专业的学生，应该对此展开深入的研究和分析。目前，我国多数领域人员在研究舞台表演时更多地关注演员的表情，忽视了对肢体中腿部训练的把握和重视，这是不可取的。因为舞者只有提高了腿部的软度和能力等方面，才能更加出色地诠释出舞蹈作品。

参考文献

- [1]王芑.舞蹈基本功训练中表演意识的培养[J].广东艺术,2008(04):69-70.
- [2]毛侃.论古典舞基本功训练中“起”和“收”的重要性——以学生舞蹈感受和表演意识培养为例[J].佳木斯职业学院学报,2015(07):324.