

# 如何培养中职生的舞蹈表现力

朱玲

昭通市职业教育中心

**[摘要]**舞蹈表现力是舞蹈中非常重要的内容,是舞蹈的生命力与灵魂所在,对于舞蹈有着非常重要的作用。对于舞蹈者来说,除了要掌握专业、准确的舞蹈表现形式和动作规范,还应当重视舞蹈表现力对于舞蹈的意义,通过肢体语言将舞蹈想要抒发的情感和内涵展现出来,让舞蹈变得更加有感染力。但是现阶段的中职院校舞蹈教学来说,舞蹈教师们更加重视舞蹈的形式和动作规范,并不重视舞蹈表现力对于学生舞蹈能力的意义,这使得这些学生难以自如地借助舞蹈动作展现自我魅力与情感,这不利于学生自身舞蹈能力的提高。基于此,本文结合实际教学情况,探索在中职舞蹈教学中,如何激发学生舞蹈学习热情,提升舞蹈表现力的途径进行了探析,以期提升中职院校舞蹈教学效果,从而更好地促进学生自身舞蹈能力的提高。

**[关键词]**中职院校;舞蹈教学;表现力培养

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.1097

## 前言:

当前的教学越来越重视学生综合能力和综合素养的提高,这使得国家也越来越重视艺术方面的教学,通过这种方式,丰富人们的生活,提高学生综合素质。并且当前我国的舞蹈教学已经取得了不错的进步和发展,在当前的舞蹈教学中,不仅重视教学的质量,同时也重视学生艺术能力的提高。并且随着素质教育的不断发展,当前的教育,对素质教育也越来越重视。在中职院校的艺术教育过程中,舞蹈教学是最为重要的一个环节,通过舞蹈教学,不仅提高了学生自身的舞蹈能力,同时也是学生们提高自身素质最好的途径,对于学生后续的学习和发展有着非常重要的意义。所以,作为中职舞蹈老师,在日常的舞蹈教学过程中,要重视舞蹈艺术的重要和价值,并引导学生,让学生能够将自己的情感融入到舞蹈中去,从而更加丰富舞蹈的表现力,让舞蹈变得更加生动和具有感染力。

## 一、中职院校舞蹈教学培养学生表现力存在的问题

随着素质教育的不断推进,当前的教育对于美育的重视程度有所提升,这种教学理念,为高职院校舞蹈教学的发展创造了有利环境,使得中职院校也越来越重视舞蹈的教学,通过这种方式,提高学生舞蹈能力的同时,让学生的身体素质能够通过得到有效地提高。但是就目前中职的教学形式而言,中职院校舞蹈教学在教学方式与学生认知方面仍然有很多的问题影响了舞蹈教学的质量和效率,导致中职衰霞的舞蹈教学难以高效地开展。首先是在舞蹈教学方法中存在相对滞后的情况。在中职院校的舞蹈教学过程中,大部分的舞蹈教师采用讲练结合的教学方式,即教师对所学习的舞蹈动作进行分解与示范,然后再让学生对所学的舞蹈进行模仿。虽然此种教学方式虽然没有太多的问题,并且能够让学生快速地掌握舞蹈基本动作,提高学生自身的舞蹈能力。但是这种舞蹈教学模式较为死板,在一定程度上限制了学生对于舞蹈的自我理解力、感知力与创造力的形成与发展,虽然学生能够在教师的讲解中,所获得的舞蹈知识与技能,但是这种教学方式,使得学生的舞蹈只是简单地对动作进行模仿,在舞蹈中欠缺个人情感以及鲜活的灵魂,这种舞蹈自身的表现力和感染力不足,不利于学生舞蹈技能的全面提升。其次,学生在舞蹈课堂中的投入力度不足。对于中职院校的学生来说,他们正处在青春期,这一阶段的学生自身的自尊心较为浓重,在舞蹈学习过程中,学生总是会担心出错出丑,这种心态使得学生在进行舞蹈的时候,不能够进入一种忘我的表演状态,导致自己的手脚被束缚。并且由于害怕出错和出丑的这种心理,使得学生在跳舞的时候,不能够快速的跟随舞蹈中的音乐来调动自我情绪,不能够很好控制身体肌肉的收放,在这种心理的影响下,虽然学生自身的舞蹈动作没有太多的问题,但是这种状态下学生所呈现的舞蹈存在无力感,缺乏舞蹈的表现力,难以引发观众的情感共鸣。在中职舞蹈的教学中,学生存在羞涩的内在心理,使得学生自身的舞蹈能力难以得到有效地提高,也成为影响中职学生舞蹈学习的一个很大的

问题。综上所述,为了更好地提高中职学生自身的舞蹈能力,培养学生的舞蹈表现力势在必行。

## 二、中职舞蹈教学中舞蹈能力的培养策略

### (一) 让学生充分体会角色,并与舞蹈作品融为一体

每一个舞蹈作品创作背景中,都包含了作者的故事和背景,通过这些舞蹈,能够很好地展现出作者的创作目的以及想要表现的情感。所以,作为中职舞蹈老师,要想有效地提高学生自身的舞蹈能力,让舞蹈变得更加局域表现力,就需要让学生领悟舞蹈作品中蕴含的含义,让学生领悟作者想要通过舞蹈所表达出的思想感情,从而更好地更好地理解舞蹈,用动作将舞蹈更好地表现出来。从本质上来说,舞蹈是对人们审美观和价值观的一种展现。每个舞蹈中,都包含了作者自身的感情,在进行舞蹈的过程中,人们可以通过舞蹈,将自己的感情通过舞蹈中的动作去进行表达。但是,在舞蹈的过程中,如何将将自己的感情与舞蹈相融合,将自己的感情表现出来,这是中职舞蹈教师和学生需要考虑的问题。对于这个问题看似简单,但做起来却十分地困难。因为舞蹈不同于语言,我们通过语言,可以很好地将自己的情感表达出来,我们知道如何去运用文字来表达自己的情感。但是对于舞蹈来说,其中的动作比较少,表达情感自然也就难很多。在舞蹈的过程中,要想通过舞蹈将自己的情感表达出来,首先舞者需要对自己的情感认识清楚,结合舞蹈中的动作去思考其中的审美和价值,然后,再将自己的情感融入其中,去将自己的情感表达给观众。

所以,当学生在学习舞蹈知识的时候,不仅要关注舞蹈动作,同时也要对一些与情感有关的意识进行关注。比如,在舞蹈中张开双臂的动作,就可以表达自身阔大的胸襟以及远高的志向,类似的动作还有很多,教师在日常的舞蹈教学中,教师不仅要重视舞蹈动作的教学,还需要帮助每一个学生了解肢体动作的含义以及其中所表达的情感,通过这种方式,让学生能够更加有效的通过舞蹈动作来表达情感。面部也是表达自身情感的重要部位,对于提高舞蹈的表现力有着非常重要的意义,作为舞蹈教师,要重视培养学生面部动作以及眼神,通过这种方式,提高舞蹈的表现。在当训练的时候,教师要对舞蹈者的表情以及面部变化来进行分析,通过这种方式,让学生的面部表情能够更加的丰富,提高面部的展现力,从而来帮助学生更好地进行舞蹈表演,让舞蹈变得更加具有感染力。在日常的教学过程中,表演者的移动速度、眼神变化以及面部情感流露是提升感染力的重要方式,通过移动速度,可以表现紧张、急促等情感,通过眼神变化,可以表现喜悦和悲伤,而面部表情则能够表现得更多,在舞蹈教学中将这三个方面进行结合,能够更好地表现出舞蹈的艺术表现力,让舞蹈变得更加具有感染力,从而更好地展现出舞蹈所具有的内涵。所以,作文中职舞蹈老师,在日常的教学过程中,需要多带领学生去思考舞蹈中所包含的情感、去观察舞蹈中具有表现力的形式、去认识哪些

舞蹈内容能够表达什么样的表演力,以及去模仿其他人进行表演等等,通过这种方式,培养学生养成良好动作和行为习惯,让舞蹈变得更加具有感染力。

## (二)提高学生对于舞蹈的想象力

对于舞蹈的创作来说,并不是一成不变的,教师在舞蹈教学中要让学生意识到,动作、情感与遇到作品之间的关系,通过这种方式,增强学生对于舞蹈的想象力,帮助学生建立动作与情感之间的联系,加强学生对动作的理解,从而更好地通过舞蹈来表现情感。鉴于此,教师在实际的舞蹈教学中,为了让学生更好地通过舞蹈动作来表现情感,教师可以身体教学为基础,引导学生结合自身的想象力感受舞蹈动作,通过这种方式,加深学生对于舞蹈的理解。

例如在舞蹈的基础训练课中,在平时的舞蹈教学中,教师单纯地让学生跟着教师的工作去学习,然后去训练,通过训练来巩固自身的基础,这种教学模式没有太多的问题,但是难以让学生理解动作和情感之间的联系,不利于学生舞蹈能力的提升。针对这种情况,教师就可以结合学生自身的想象力,来提高舞蹈的表现力。如,教师在教学生练“弹撩腿”这个动作的时候,教师不仅要求学生要按照规定的动作,同时也要求学生的小腿撩出要像“用鞭梢”一样,将自己小腿的力量一直贯串到脚尖,让学生感受其中的力量;另外教授“点地翻身”时,对于双手要快速的甩动,为了让学生更好地理解,教师可以要求学生的双手甩动要快如“闪电”,通过这种方式,让学生理解教师对于甩手速度的要求是越来越好,并尽力让自己的甩手速度变得更快;另外在教授“串翻身”的时候,教师让学生将自己的身体想象成“车轮滚滚”。类似的舞蹈动作还有很多,在进行舞蹈动作教学的时候,教师需要让学生借助想象充分地做好这些动作,让其动作质量变得更加趋于完美,从而更好地提高自身的舞蹈能力。所以作为中职舞蹈教师,要在实际的舞蹈教学中,要不断地引导学生,从而不断激发学生的想象空间,让学生拥有丰富的想象力,将自己的内心世界通过舞蹈动作有效地表达出来。

## (三)重视激发学生的舞蹈兴趣,提高学生的演绎能力

俗话说:“兴趣是最好的老师”对于舞蹈教学也是如此,只有学生有了兴趣,才能更好地学习舞蹈,进而不断地提高自身的舞蹈能力,创作出优秀的舞蹈作品,将舞蹈的魅力更好地展现出来。目前,在目前中职学校的舞蹈教学中,由于大部分学习舞蹈的学生们都是来自农村,他们接触舞蹈的时间比较短,他们从小基础的舞蹈比较少,对舞蹈的理解比较片面,并且大部分家长也不支持学生学舞蹈,这使得很多中职学生,对舞蹈的学习兴趣也不强烈。如果这个时候,教师在舞蹈教学过程中,采用的教学方法较为传统,只是让学生单纯地跟着教师进行锻炼,这种教学模式难以有效地激发学生学舞蹈的积极性,舞蹈教学效果在课堂当中也得不到充分的体现,学生自身的舞蹈能力就更难得到培养。针对学生的这些情况,中职舞蹈教师在舞蹈的教学过程当中,要重视学生教学主体的体现,提高学生的舞蹈积极性,引导学生进行主动的舞蹈学习,教师需要做的就是对学生的舞蹈过程进行积极的引导,通过分析学生在课堂上的不同表现、心理特征以及舞蹈水平,有针对性地做出教学方案,从而提高学生自身的舞蹈能力,让学生能够分体验到舞蹈的乐趣。只有这样,才能激发学生学习舞蹈的兴趣,真正让中职学生们喜欢上舞蹈课程。与此同时,教师在舞蹈教学过程当中,不能只是一味地为学生灌输舞蹈知识、教学舞蹈动作,而是要采取有效的方式来活跃课堂的学习气氛,调动学生的舞蹈积极性,使学生们能够主动地参与到舞蹈教学中。

例如,在舞蹈教学阶段,教师可以结合短视频平台中爆火的舞蹈作品进行学习,通过这种方式,激发学生的表现欲,从而有效地提高学生的舞蹈积极性,让学生能够充分地感受舞蹈

的魅力。另外,学校方面也要重视培养学生的舞蹈积极性,为学生的舞蹈学习创设良好的环境,中职院校内定期开展舞蹈比赛活动,并鼓励学生积极地参与比赛,充分带动学生们学习舞蹈的积极性,这样不但能够有效地丰富舞蹈教学的内容,还可以让教师和学生有更多交流的机会,让学生们自身的舞蹈能力得到有效地提高。

## (四)培养学生的观察力,从而更好地将情感融入舞蹈中

要想有效地将舞蹈表演出来,需要对每个动作都进行有效地掌握,这样才能更好地表演舞蹈。所以学生在学习舞蹈的时候,教师要对学生进行严格要求,要求每个学生必须对舞蹈的每一个动作都熟悉了解,并且能够随时随地地表演出来。并且,为了让学生能够更好地了解舞蹈的表现力,还要通过观看更多的舞蹈作品,来提高学生自身的表演能力以及表演技巧。教师要重视有效地激发学生的学习兴趣,让学生爱上舞蹈,并要求学生在学习的过程中不断提高自己对于舞蹈的观察能力,并对舞蹈有自己的见解,通过这种方式,让学生的舞蹈能力得到提高。对于学生舞蹈的观察能力来说,主要分为两个方面,首先就是学生能够通过自己的观察,了解舞蹈中动作的顺序和衔接,并发现舞蹈中所蕴含的含义,然后再进行模仿练习,并逐渐地掌握这个舞蹈。其次就是学生从日常生活中去发现日常生活中的舞蹈元素,借助日常生活中所遇到的事情或者物品,去思考这些事情或者物品如何在舞蹈中进行体现,然后再将其与舞蹈进行结合,提高学生舞蹈的表现力。如今,学校对于培养学生的观察能力十分重视,培养学生的观察能力,不仅能够提高学生的舞蹈能力,更能够培养学生的审美能力,让学生能够发现如此生活中美好的事物,这对于学生后续的学习和发展有着重要的意义。所以老师要重视培养学生的观察力,让他们在观察的过程中,更好的亲身体会如何将自身的情感通过舞蹈来表达出来,让自身的舞蹈变得更加具有感染力。

作为中职舞蹈教师,在教育学生血虚舞蹈的时候,不能仅仅教育他们学习舞蹈知识、学习舞蹈技巧,更是要培养学生对于舞蹈的兴趣,让学生意识到表演好一场舞蹈,是自己的一个责任,让他们对舞蹈的训练能够更加地认真,体会作者的感情、体会作者想要表达的东西。同时,让学生在表演的过程中,教师让学生严格要求自己,对表演的细节进行严格的要求,提高学生对于舞蹈的思考能力和探索能力。比如,当教学民族舞蹈时,每个民族的舞蹈都是和自身的生活习惯有很大的关系,在教学之前,老师就可以先让学生了解这个民族的生活特点以及风俗习惯,并引导学生观察舞蹈中所包含的生活习惯和风俗特点。通过这种方式,不仅能够提高学生对于舞蹈的兴趣,同时还能够很好地培养学生的观察能力和学习能力,这一对于学生后续的学习和发展有着十分重要的意义。所以,教师要教学生舞蹈的时候,首先要让学生去了解这个舞蹈的背景,分析出舞蹈表达的内容,从而更好地更好地理解舞蹈,将舞蹈的表现力更好地展现出来。

## 总结:

综上所述,舞蹈表现力是舞蹈的重要组成部分,对于舞蹈艺术有着非常重要的意义。作为中职舞蹈教师,在教学的时候,要重视培养学生对于舞蹈的表现力,让舞蹈变得更加具有感染力,从而表现出更加精彩的舞蹈。

## 参考文献:

[1] 李晓丽.如何培养中专学生舞蹈艺术表现力[J].北方音乐,2017,37(20):1.  
 [2] 梁婧瑜.如何培养中专学生舞蹈艺术表现力[J].艺术品鉴,2015(12):2.  
 [3] 任晓庆.试析中专舞蹈教学中如何培养学生的舞蹈表现力[J].教育:文摘版:00191-00191.