

# 试析中职形体舞蹈课的教学

凌观凤

(百色市民族卫生学校 广西 百色 533013)

**[摘要]**在中职院校的形体舞蹈课程教学中,为了进一步提高教学质量,提升学生的形体舞蹈基础能力,教师应当适当地转变教育观念,并在教学方法上进行创新。中职院校开设的形体舞蹈课程基本上是按照专业舞蹈演员的训练模式进行的,容易导致在教学过程中出现一些问题。针对这些问题,教师应当有针对性地进行改善。中职院校的形体舞蹈课程教学应当从学生的角度出发,以学生为中心,结合教学目标和要求为学生制订合适的教学设计。本文对中职院校形体舞蹈课程的教学进行了简单的分析,并提出了一些教学策略。

**[关键词]**中职形体舞蹈课;教学分析;实践;技巧;目标

随着社会经济的发展与进步,在中职院校的教学工作中,形体舞蹈已经成为一门重要的课程。形体舞蹈课程的教学符合社会发展的需求,能够对国家的精神文明建设提供有力的帮助。

## 一、加强实践,培养学生自信

在形体舞蹈学习过程中,教师应当通过让学生进行实践表演来增强他们的自信。学生只有充满自信,才可以在学习形体舞蹈的时候提高效率。教师要注重对学生基本形体姿态的培养,对学生的协调性进行重点训练。这些是基础的形体舞蹈训练过程。因此,教师在教学过程中可以为学生创造一个轻松的学习环境,让学生可以保持思维的发散和活跃,这样有利于维持良好的课堂气氛。

为了培养学生在形体舞蹈学习过程中的自信心,教师应当重视对学生实践表演能力的培养。中职院校的形体舞蹈教师在教学中应当想办法为学生创造各种实践机会。在当今社会经济飞速发展之下,社会竞争的程度愈演愈烈,因此教师对学生的培养也应当更加全面,而且要有侧重点,即要重视对学生实践能力的培养。在形体舞蹈课程教学过程中,教师应当引导学生掌握全面的、基础的形体舞蹈技巧,并且要将教学过程与实践相结合。例如,教师可以将课堂当作舞台,在教学的时候可以为学生录像,记录他们的训练过程。训练结束后,教师与学生一起观看录像,帮助学生分析他们在训练过程中的不足之处,然后提出有效的解决方法。这样,学生能够更加清晰地认识到自身的形体舞蹈训练情况,对自己有更加清楚的了解,这也是一种实践的机会。

## 二、传授技巧,提升表演水平

在中职院校形体舞蹈课程的教学过程中,教师应当注重对舞蹈技巧的传授,对学生的综合表演水平进行提升。中职院校的形体舞蹈教学应当培养学生的舞蹈能力、高难度技巧以及对舞蹈艺术的表现能力。这些能力技巧都需要教师进行认真的准备,在教学过程中进行耐心的指导。例如,舞蹈能力包括身体的软度、开度、柔韧性和模仿力等多种能力。实际上这些都是些基础能力技巧,也是在形体舞蹈课程中最基础、最重要的一项教学。教师要将形体舞蹈课程的复杂内容简化成以上这些基础的技巧教学,在教学过程中有重点地向学生传授技巧,逐渐提升他们的形体舞蹈水平。同时,教师也应当注意保持张弛结合的教学节奏,防止学生因压力太大而失去对形体舞蹈学习的兴趣。

除了基本的舞蹈能力,教师还要重点传授学生一些舞蹈的高难度技巧,并且要重视对艺术的表现力。其中,舞蹈的高难度技巧一般包括对身体的控制、跳跃、翻腾以及旋转等,这些技巧都是专业的舞蹈演员必须具备的能力。但是在中职院校的形体舞蹈训练课程中,教师可以进行适当的简化,降低难度,或者选择其中相对简单的一些技巧进行教学。教师还应当搜集各种风格的舞蹈艺术作品,结合教学目标进行合理的调整,然后对学生进行训练。教师要引导学生学习不同的舞蹈表现语言,并且要引导学生充分发挥自己的想象力,结合舞蹈音乐去表现自己。经过这样长

期的训练,学生的表演水平可以逐渐得到有效的提升。

## 三、明确目标,优化教学内容

为了促进中职院校形体舞蹈教学的发展,教师还应当在教学过程中制订明确的教学目标,对教学体制进行不断完善。对于形体舞蹈教学的内容,教师应当进行认真的分析和筛选,选择适合学生学习的教学内容进行教学。例如,在音乐的选择上,教师应先明确音乐是作为形体舞蹈的灵魂而存在的,形体舞蹈的教学不单单是对学生舞蹈技巧的教学,还包括对学生音乐水平的培养,但是重点是要培养学生根据音乐的节奏进行舞蹈表演的能力。因此,在明确的教学目标引导下,教师应当根据教学目标的要求选择合适的音乐来辅助形体舞蹈教学。

对于舞蹈动作的编排,中职院校的学生在形体舞蹈的学习过程中不如专业的舞蹈演员具备对舞蹈动作熟练的编排能力。因此,作为中职院校的舞蹈教师,应当重视对学生舞蹈动作编排能力的培养。首先,教师要引导学生掌握扎实的基本动作,然后鼓励学生在此基础上进行创新,充分发挥自己的想象力。但是一定要牢固地掌握基础的形体舞蹈动作,在经过大量的训练之后才可以进行有效的舞蹈动作编排。其次,教师在指导学生进行舞蹈动作编排的时候,要重视创新,只有创新,才可以不断为舞蹈艺术注入新鲜血液,促进舞蹈艺术的发展。例如,教师可以结合一些当下比较流行的健美操和瑜伽动作,在教学过程中与学生一起研究一些动作与形体舞蹈艺术的结合,进行新颖的动作编排。

在形体舞蹈教学过程中,教师对学生的要求,应当把握一个度。教师应当明确教学的主体、形体舞蹈教学的内容以及教学的目的。形体舞蹈的教学具有明显的人为性的特征,学生的每一个动作都需要在教师的示范和引导下然后主动地去模仿练习,这就是人为性的特点。因此,教师首先应当明确课堂教学纪律,对学生的进行学习进行严格要求。但是在教学过程中如果学生出现受伤,教师应当做好充分的应急措施,在第一时间对学生进行处理,保证学生的人身安全,避免学生在学习和训练的过程中受到伤害。

## 四、总结

综上所述,在中职院校形体舞蹈教学过程中,需要舞蹈教师的辛勤付出,从学生的角度出发思考如何提高教学质量。为了让学生能够获得良好的形体舞蹈学习体验,学校应当大力支持形体舞蹈课程的发展,健全相应的教学设施,聘用专业的舞蹈教师进行教学,最后通过对形体舞蹈教学的不断完善,促进其不断发展,对学生的综合素质提高提供更多的帮助。

## 参考文献

- [1]全娟.探析高校大学生形体舞蹈训练的科学引导和防护[J].音乐时空,2015(05):114.
- [2]徐爱萍.高校形体舞蹈课与大学生审美观培养的探析[J].当代体育科技,2014(29):110-111.
- [3]柯玉舟.浅谈形体舞蹈课程对释放大学生负面情绪的积极作用[J].音乐时空,2014(05):73.