

# 肢体语言在音乐舞蹈教学中的重要性探究

杨雯晶

(云南省林业高级技工学校 云南 昆明 650000)

**[摘要]** 舞蹈是一种通过肢体变化进行情感展示的艺术形式,以不同的动作形态表达内在的文学特质,将肢体语言作为思想沟通桥梁的艺术类型。舞蹈动作的大部分肢体语言来源于现实生活,通过身体各部分的配合,自然而然的展现舞者的艺术审美与情感内涵。因此,舞蹈教学离不开肢体语言的运用。教师在开展音乐舞蹈课程中,应该立足于肢体动作的韵律美、形态美,通过深刻的情感认识赋予肢体动作艺术灵魂,帮助学生更好的掌握音乐舞蹈的精神,更加熟练的运用肢体语言传达自身情感。

**[关键词]** 舞蹈形态;文学特质;情感表现

语言不仅是文化传承的重要载体,也是人们传递思想、情感的交流途径,将声音与表达的内容融合在一起,由此构成了符号的表现体系。作为人类情感交流的主要方式,肢体语言不仅是符号体系的重要组成部分,也是语言交流的重要辅助内容,占据信息交流总比重的半数以上。利用肢体语言加深音乐教学的课堂效果,不仅可以提升学生的音乐审美情趣,还能够进一步凸显音乐舞蹈的文学性,增强学生的文化代入感。

## 一、音乐舞蹈教育课程中肢体语言的重要性

### (一) 提升舞蹈形态美的特质

美是一切艺术形态的本质特征,是舞蹈教学的灵魂所在。舞蹈课程讲究对个体形态、线条、情绪的培养,是一种潜移默化的美学改变,通过这种无声的美学为给观赏者、舞蹈者以美的享受。舞蹈作为一种常见的情感表达、艺术展现形式,通过或优雅、或激情、或悲伤的姿态,利用激烈、缓和、力量等不同形式的节律,培养学生的举止仪态,使学生通过规律的运动养成匀称的体态。这种科学身体的训练与仪态培养,也会对学生的心灵成长产生影响。著名的舞蹈学家贾作光对舞蹈动作的肢体表达做出阐释:人们的审美形态为舞蹈的动作、形态增添了情感内涵,这种内涵又借助身体的协调、肌肉力量等肢体语言传递出来。

舞蹈语言重要性的认识是十分重要的,从宏观来讲,人们进行艺术创造的能力,是发现、展现舞蹈美学特质的重要手段。可以说,舞蹈没有动作与技巧,不展现情感内涵,就等于丧失了艺术灵魂。由此可见,肢体语言对美学特质的表现意义,这也在一定程度上对舞蹈教师提出了更专业的教学要求。在音乐舞蹈课程中,教师要在训练学生基础动作熟练度的同时,找准舞蹈位置、动作、角度,从手臂、大腿、腰、背部位的高度、翻、转、跳等动作出发,培养学生动作的规范性、节奏性,凸显肢体动作的美学性。只有严格训练学生每个动作,以标准性为基础要求提升动作的协调性,学生才能通过标准动作找出适合自己的个性化表达方式,从而发挥舞蹈教学的美学教育功能。

### (二) 增强音乐舞蹈的感染力

不同的艺术形式都需要内在情感作为支撑,缺乏情感内涵的艺术只能流于形式。《情感与形式》的作者苏珊·朗格认为,没有冲动或情感动力的作品,不属于艺术范畴。舞蹈通过人的肢体动作进行情感表达,不仅彰显了人的思想、生活状态与情绪,也带有个体的审美形态,让人沉浸其中。肢体动作能够充分体现出人们激昂、直接、热烈的情感特质。通过舞蹈训练,学生利用自己的体态、动作,将自己的思想、认知展现出来,配合形态优美的动作组合,向观众以不言而喻的形式传达情绪。这种艺术感染力,就是肢体语言内在的美丽,也是突出舞蹈感染力的现实基础。

《略论艺术种类》中对舞蹈的肢体动作进行了表述,认为舞蹈动作不是简单、机械的重复行为,不是对事物的再现,而是突出表演者的性格。因此,需要利用程序化、精炼的肢体动作表达自我认知。在舞蹈实践教学中,教师应该更注重学生情感的培养,不要只是刻意的模仿舞蹈动作。教师可以组织学生观赏舞蹈

演员的表演,通过动作、情感的分析,提升学生对肢体语言的感悟。如,观看著名舞蹈家陈爱莲的《蛇舞》,舞蹈表现的是美女蛇从渴望爱情、不顾一切的追求、最后失败黯然伤神的过程。教师可以对蛇舞中手腕、手臂的弯曲与颤动、身体缓慢蠕动的动作,对蛇的形态特征、人的情感历程进行剖析,便于学生理解、运用。

### (三) 凸显音乐舞蹈的文学性

舞蹈的历史悠久,具备一定的文学性与历史性,受不同时期历史环境、地域风俗、人文发展特征等方面的影响,传承民族历史,体现了一定的文学特质。通过对舞蹈文化的深入了解,可以加深肢体语言的文化特性。现阶段,学生接受的舞蹈教学不仅包含肢体技能的训练,还含有一定的文化意识,这些文化情感使舞蹈动作更能打动人心,也进一步凸显出舞蹈者的情感特点,使人印象深刻。

舞蹈动作通常带有的深刻文化内涵,因此,舞蹈实际教学中,教师应该以形体动作、基本技能的训练为基础,穿插舞蹈背景文化知识的讲解,让学生将文学特质渗透在形体动作上,增强舞蹈动作的文学性。以民族舞为例,不同民族的典型舞蹈,其肢体动作不仅具备形态美,各类特殊的动作也代表了民族的文化内涵,使舞蹈看起来兼具韵律美与文学美,彰显了民族文化、风俗的传承特征。如,孔雀舞作为民族舞的一种,属于傣族的传承已久的代表舞蹈。傣族人认为孔雀的地位很神圣,将其视作神。因此,在孔雀舞中,舞者用右手塑造孔雀形象,并将其高举过头顶。

## 二、在舞蹈课程中通过肢体语言提升教学效果的有效举措

### (一) 运用指挥动作增强音乐舞蹈的情感表现能力

在音乐舞蹈教学中,教师伴随着音乐的每个手势、具备神韵的表情、富含情感的眼神等,都会带给学生听觉与视觉的感官认识。利用生动的肢体语言与音乐结合在一起,可以为学生营造更加热烈的舞蹈教学氛围,同时,也能为学生进行动作示范,引发学生情感、认识的共鸣。与此同时,这种以情带声的肢体动作,潜移默化的加深学生对舞蹈形态的印象,利用指挥手势与音乐节拍的配合,将舞蹈动作的张弛状态、音乐情感的高低起伏、整体节奏的强弱变化等直观的展现出来,增强了音乐舞蹈的表现能力。

音乐欣赏教学环节中,学生在聆听音乐时,配合具备韵律的舞蹈动作,可以更好的诠释音乐内涵,创设音乐教学场景。如,在欣赏《黄河》这一钢琴曲的过程中,教师可以配合音乐节拍,通过肢体活动速度的配合,塑造一个鲜明的船工形象,让学生感觉船工与波涛抗争的紧张情绪,从而体会到民族抗战不屈服的决心。

### (二) 通过肢体语言使学生更熟练的掌握节奏韵律

音乐舞蹈课程中,音乐与舞蹈动作的配合是影响艺术表现效果的重要因素之一,音乐的节奏对学生的听觉产生刺激,作用于心理,随之产生了不同的情感体验。为保证情感表达的效果,跟

(下转第285页)

边写边思考的益处,养成“深度阅读”的好习惯<sup>[3]</sup>。

### (三) 塑造作品情境,体会文字的音韵之美

音韵之美是文学作品中潜在的价值,是根据一个人的认知,建立起的对艺术的理解结果,“读好书,好读书”阅读习惯是初中生需要养成的好习惯,初中生学习就要选好书来读,好书中的音律意境之美才是更有价值的,更能体现文学之美的关键,当然,体验到这一美的幻境,就应当学着通过阅读、体会、朗诵来塑造作品意境,放开思想感情,善于想象构思,提升自我思考、想象还原与再塑造作品的美,老师可以引导学生运用抑扬顿挫、清浊徐疾的语气、起伏跌宕的语调变化,带入情感思维,使学生们如临其境,与作者产生共鸣,拉近学生与文学深处的价值,将这一手段加入“深度阅读”训练中,自然会拉进读者与作者的距离,使学生本身更贴近文字的音韵之美,以此,来提高学生对文学作品更深层次上的感悟能力和阅读理解能力。

### (四) 结合实践,加强课内阅读与课外延伸阅读的联系

任何教育形式都要求贯穿创新性,适度加入课外延伸教学内容,也就是说,学生们的阅读能力的提升不仅仅要以课本立意来扩大学生的知识面,还要适当调整课堂模式与课堂教学设置,多组织实践活动,把活动组织作为深度阅读的拓展训练,在课外阅读环境下,敞开心扉,在设计文学作品范围上,进行课外阅读量的加大拓展,开阔学生们的视野。另外,要加强课内阅读与课外延伸阅读,在不影响课堂进程的基础上,让学生们自行选择与自己情投意合的书目,估计他们自主地去发掘创作背景和内外意义,有助于他们全面具体找到与作者情感沟通的出发点,融入他们的写作世界里,细腻的精神世界里,结合实践,不仅仅可以加

深学生对课内文本知识更深刻地理解,还能引导他们形成良好的阅读态度,选择适合自己成长的书目,例如,教师可以引导学生阅读澳大利亚作家马克斯·苏萨克的小说《偷书贼》这一类书,“深度阅读”模式的展开,书中价值意义也将会被放大<sup>[4]</sup>。

初中生对阅读能力的要求,是有效的语文教学手段之一,“深度阅读”可以培养学生们丰富的情感表达能力,学会理解和运用体会具有趣味性的语言意境,深入学习文学作品主题,在基础语文知识学习过程中,形成自我的一套综合思考、系统整理的学习模式,促进初中生个性化能力发展,将来对自我价值的肯定。当然,在学习阶段,教师要以学生为课堂主体,协助学生简历整体且条理清晰的知识结构,注重宏观层面的教学手段,细化微观方面的阅读细节,防止学生对“深度阅读”掌握能力的缺失,总之,“深度阅读”在初中文学作品的开展实施具有远大的意义。

### 参考文献

- [1]吴玲凤,培养初中生文学作品深度阅读习惯的思考,《新课程:上》,2014:(05)
- [2]朱培花,唱起叩问心灵的牧歌—初中文学作品深度阅读的  
实践与思考,《甘肃教育》,2016:(07)
- [3]阮长海,关于初中生阅读教育工作—文学作品深度阅读  
的思考,《浙江教学研究》,2010(10)
- [4]姚晓欢,大阅读观背景下初中生经典阅读的现状及推进策  
略刍议,《学苑教育》,2017:(17)
- [5]李咏欢,大阅读观背景下初中生经典阅读的现状及相关推  
进策略,《初中生阅读教育》,2017:(02)

(上接第88页)

随音乐的节奏与韵律进行形体动作,使二者产生共鸣,是舞蹈教师的重要教学目标。从国外在音乐舞蹈的研究来看,现有的音乐舞蹈教学方法包括德国的节奏教学(奥尔夫)、瑞士的体态律动(达尔克罗兹)等,都强调身体与音乐的协调性,将身体当做乐器,去深度感受、理解与表现音乐,使学生构建自己的音乐感知体系。

如学习进行曲时,教师可运用模仿“国家仪仗队”方阵的律动组合表演,让学生感受部队雄壮的情绪,联想到战士英姿飒爽、威风雄壮的形象。教师在这一活动中可扮演指挥官的角色,用自己准确、标准的肢体语言组织一场“阅兵式”。通过这种特殊的形式,不仅加强了学生对进行曲音乐节奏感的感受,而且调动了学生的积极性,深刻地体验了进行曲音乐雄壮的特点。

### (三) 针对音乐舞蹈的文化特性进行艺术教学

在我国现行音乐教学中,虽然还没有单独开设舞蹈课程。但教材中已经融入了许多民族、民间舞蹈的内容,拓宽了学生的音乐领域。这对教师来说面临着新的考验。如《多快乐呀多幸福》、《我的家乡日喀则》等藏族民歌,都具有藏族舞蹈的特点,教师可以根据歌曲编排一些西藏歌舞的基本舞步进行表演。如抒情的《弦子舞》的基本脚步:踮颤步、靠步、三步一踢;基本肢体动作:单撩臂、双摆手、献哈达等;欢快、奔放的《堆谐》的基本舞步,踢踏舞步等。通过在课堂上边唱边跳,增强学生对我国民族民间音乐学习的兴趣。

根据《音乐课程标准》的精神,要大力弘扬传统文化,京

剧的普及就成为一项非常重要的内容。如八年级下册中的《梨园撷英》,就是以京剧为题材的一个单元。如果教师能熟练地掌握提襟、运手、单山膀、双山膀、亮相、圆场步等常用的京剧肢体语言,与丰富的音乐情感融为一体,就可以增强学生对音乐的了解,让学生感受到京剧的艺术魅力。

### 结语

舞蹈动作作为一种重要的形态、思想、情感的表现形式,其肢体动作与一般的行为活动有所不同,具备一定的韵律感与美感,能够让观众与表演者产生情感上的共鸣。在音乐舞蹈教学过程中,教师应该充分认识到肢体语言对教学效果的重要意义,通过肢体语言为学生展示音乐的情感内涵,利用指挥动作帮助学生更好的掌握音乐节奏,从而为提升音乐舞蹈的教学质量奠定情感基础。

### 参考文献

- [1]吕晓君.浅论小学阶段渗透舞蹈教育的重要性[J].新课程(小学),2017(8);
- [2]张雯.高校音乐教育专业舞蹈教学的开展思路及优化思考[J].戏剧之家,2017(15);
- [3]牟晗之.浅谈在小学音乐课中运用舞蹈感受民族音乐[J].戏剧之家,2017(3);
- [4]刘铭宝.做心灵的舞者——分析高校舞蹈教学中的文化渗透[J].大众文艺,2017(1).