

# 高中舞蹈教学的重要意义及实施策略

徐弯弯

江西省瑞昌中等专业学校

**[摘要]**高中时期是学生求学时期的重要阶段,是青春期阶段身心发展的重要时期。教育者应把握这一阶段,主动调节学生的心理和身体发展。因此,探讨高中舞蹈课的意义就显得特别重要。舞蹈素质教育课程既是一门美育课程,也是一门以培养学生综合素质和能力为目标的三维式教学,它既有艺术课程的作用,也有文化课程的作用。本文以高中舞蹈教学为思考对象,通过探索高中舞蹈教学的基本目标,结合多年高中舞蹈教学的经验,探索出高中舞蹈教学在教学模式、教学内容、教学方法上的优化策略,为高中舞蹈教育提供一些参考建议。

**[关键词]**高中;舞蹈教学;教学策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.1332

引言:在高中舞蹈教学中,教师要通过多种多样的教学方法向学生传授舞蹈知识以及舞蹈技巧,并让学生通过反复的练习来提升自身舞蹈能力。为了使高中舞蹈教学更加高效,教师可以在教学中融入情感教育,让学生用舞蹈来表达自身思想情感。教师需要引导学生利用肢体语言表达情感,感染群众,在提升学生舞蹈能力的同时,注重情感的培养。本文就是笔者结合多年的教学经验,谈论下高中阶段有效的舞蹈教学策略。

## 一、舞蹈课对高中生身体素质的影响

### (一) 提高高中生身体素质

怎样更好地增强自身的身体素质,需要我们把握不同特殊阶段的身体素质。每一种素质都在不同阶段以不同的发展速度正逐渐地养成,快速发展期被称为“敏感时期”。例如,16岁以后的学生有利于耐力的发展;就力量素质而言,这一阶段也是一个快速发展的时期;同时,协调性在这一时期也有更好的发展机会。在舞蹈教学中,这个过程正是身体素质发展的关键阶段,因地制宜地进行教学,达到舞蹈素质教育的目标。

### (二) 促进高中生生长发育

高中时期是学生身体及心理发展的重要时期,也是学习任务最繁重的阶段。学生在这种高强度的环境中学习,在某种程度上抑制了学生的身体发育。为了让高中生在不影响学业的情况下,有一个良好的生长发育环境,那么高中的舞蹈教学就应发挥其应有的作用,舞蹈的锻炼是可以促进学生的成长和发展的,尤其是在骨骼、肌肉和身高这几个方面。

## 二、舞蹈课对高中生心理素质的影响

### (一) 情绪宣泄的有效途径

当人们沉积了大量的情绪时,就需要通过适当的途径宣泄出来。美国科学家滕守尧认为舞蹈是伴随着音乐和语言的。这种方式使身体和心灵的联系最紧密,舞蹈是直接用身体来表达自己内心的感情。因此,在目前高考压力如此大的前提下,学生的情绪和压力需要释放,而舞蹈正是情绪宣泄的有效途径。

### (二) 干预心理的科学方法

舞蹈作为一种表达情感的方式,其作用可以评估和干预学生的心理。当一个人采取行动时,它不仅意味着姿势的改变或位置的改变,而且还显示了人的内在概念和状态。况且舞蹈中的动作又是多样复杂的,这种复杂取决于舞者内心的冲动、愿望、意图和情感表达,舞蹈是从机械化、情感化和心理学三个方面来干预心理的一种方式。

## 三、舞蹈课在高中中的地位

### (一) 舞蹈课是提高学生综合素质的必修课

素质舞蹈教育具有综合性和显著性的特点,很好地落实

了舞蹈教学方法。运用以学生为主、以教师为辅的教学策略,从学生的角度出发,根据学生心理及生理发展的特点,可以打破现有舞蹈动作的固定式教学内容,以课堂范例的方式进行教学,并运用介绍法、启发式法和迁移法来增加学生对舞蹈课的兴趣,引导学生进入创造性领域。让学生通过自己的视觉和听觉体验刺激大脑,做出自己想要表现的动作和韵律,通过感知熟知自己身体的灵活度,熟知而不是束缚自己身体的内外空间。

### (二) 对高中生的发展有着深远意义

舞蹈素质教育课程是一种文化科技,其主要目的是开发全体学生的发展潜能,针对舞蹈教育,大部分国家已经将舞蹈教育当成高中基础教育的重要课程,它的重要性和深远的影响是可以证明的。舞蹈课是学生创作发展公开表演的课程,可以锻炼学生的心理素质,敢于面对公众。高中学生的世界观和人生观是成熟的,学习舞蹈可以提高他们的鉴赏能力、认知力和实际操作能力,这对他们今后的工作和生活有着有益的影响。

## 四、高中舞蹈教学基本目标

舞蹈作为一种社会审美形态,常与音乐、文学、美术等艺术相互结合。高中舞蹈教学的设立是为了培养德智体美全面发展的人才,培育学生拥有良好艺术素养为目标的。伴随着新课改和中国学生核心素养的推进与拓展,高中舞蹈教学应在素质教育的基础上总结出适合高中生发展和学习的基本目标,教学应把握重点内容,结合高中生的年龄、生理和心理方面的特点,从学生自身角度评判教学目标,要让学生能够了解、认知舞蹈艺术,而不是以培育专业舞蹈人员为目标。

高中舞蹈的基本教学目标应遵循三种舞蹈艺术特征来培养学生艺术素养。首先,舞蹈是一种以肢体动作表达独特语言的艺术形式,很多舞蹈作品中都具有独特的动作特点,造型动作的表达是教学目标中首要强调的主体,能够让学生在动作中感受到教学内容。其次是情感表达,动作语言是浅层次舞蹈艺术,而情感表达则是深层次的舞蹈动作,每一个舞蹈动作都不是无意义的挥动,要让学生了解动作所具有的情感。最后是舞蹈艺术的美感。美往往是舞蹈的第一要素,不过对舞蹈教学和高中生而言,舞蹈的美需要更深层次、更专业的领悟和体会,教学目标应以培养学生发现美、欣赏美为基准,逐渐扩展为表达美、创造美的能力。遵循动作、情感和美感的教学目标才能让学生在课堂中准确感受舞蹈艺术的魅力,加深学生对舞蹈艺术的体会。

## 五、高中舞蹈的教学策略

### (一) 尊重学生的发展,树立以人为本教育

“以人为本”是人们发展与社会进步的基本原则,高中的

舞蹈艺术教育者应该意识到学生是具有独立人格、独立意识和独立思考能力的个体。传统意义上的教育忽视了学生的个体价值,这将抹杀学生的个性,否定学生的主观能动性。人性化的教育是一个不断提高学生自我价值感的过程,不再是对人性的约束与控制,而是向尊重的进行转变。

人性化的教育可以培养学生的文化和素养,同时,人性化的教育可以从更多的方面,关心和理解学生,使学生感到充分尊重和信任,从而培养学生的独立性、个性和创造力。对于高中的舞蹈专业而言,可以培养自己的独立团队精神,这将对未来适应社会产生重大影响。

### (二) 注重基础的训练, 激发学生舞蹈兴趣

兴趣是最好的老师,只有当学生对于舞蹈学习充满了兴趣时,才会更加积极主动地参与到课堂活动中来。很多高中学生由于对舞蹈教学中的基本功掌握地不够好,而丧失对于舞蹈学习的自信心的,面对这种情况,教师要注意制定有效的教学策略,帮助学生树立自信心,激发舞蹈学习的兴趣。

在提升信心和激趣过程中,要格外注重学生的基础训练课程,同时要讲究方式与方法,要循序渐进。例如,在压腿训练时,有些学生的韧带非常的紧,在训练时完全压下去很困难,笔者就会要求学生适量而行,但是一定要保持正确的压腿姿势。这样通过长时间的练习,学生自然而然就可以将韧带拉伸,同时还能保持良好的体态。又如,把杆训组合练时,笔者会编排一些具有趣味性且结构简单易模仿的动作,这样的动作好玩又好学,自然就会激发学生的学习兴趣。这样的教学方式不仅可以帮助学生树立信心,还可以有效地激发学生对于舞蹈的学习兴趣,从而提升高中舞蹈的教学质量。

### (三) 注重文化学习, 二者相辅相成

舞蹈作为一种艺术表现形式,绝非孤立地存在,离不开各种艺术、文化形式的衬托。教师应在舞蹈教学中增强相关的知识来帮助学生理解和驾驭舞蹈,也需了解相关故事和背景知识,因为在一些舞蹈中往往具有富有深刻的内涵,例如:古典舞《梁祝》就具有典型的中国历史文化。在教学中舞蹈教师应注重与文化教育结合,将舞蹈和学习相互联系。此阶段舞蹈教师就应重视起舞蹈动作和舞蹈情感的教学,在教学方法中将舞蹈鉴赏、表演、编创有机结合到一起,而学生也已经掌握了一定的舞蹈知识,教师便可以开展实际的舞蹈教学任务。在高中舞蹈教学中要考虑到高中生的心理和生理需求,也要结合教学目标制定教学任务,不能一开始就学习复杂的舞蹈动作,应从缓到急、从少至多、聚沙成塔。可以先从简单的舞蹈动作讲起,让学生摆造型,也就是舞蹈中相对静止的动作,即舞蹈的雕塑性,这类造型动作的表达内容往往更容易使学生联想到舞蹈作品的主题内容,甚至创作出后续的舞蹈内容。并且在教学中也可以采取双人合作、团队合作的教学方式,既可以促进学生形成良好的人际关系,又能够增强学生对集体舞蹈动作的认识。教师要注重培养学生对动作和情感的理解,提升学生和之间的沟通与交流,使学生在未来舞蹈欣赏中能够感知、体验、理解艺术作品,让学生能够从文化知识之中接受、学习舞蹈动作,打破心理障碍,愿意用肢体去抒发情感、表达思想,从根本上提高学生舞蹈的审美能力和创造能力。

### (四) 完善教学设施, 丰富舞蹈活动

高中舞蹈教学活动的基础依然需要相关设备和设施去满

足,如果只是在平常教室中进行舞蹈教学,是难以满足舞蹈教学需求的,也无法达到培养学生艺术素养的目的。舞蹈教师要积极与学校沟通,明确高中舞蹈教学的重要作用,在可以满足的情况尽量配备单独的舞蹈教室和相应的舞蹈设备,才能够让学生从实际环境中感受到舞蹈艺术的特点,利用舞台来让学生熟悉在舞台上表演的感受,培养良好的自我表现能力,是学生掌握舞蹈技术、表演能力和舞蹈内涵为舞蹈创作提供基础。学校和舞蹈教师也应积极开展音乐或舞蹈活动,目前学校都有秋季运动会或其他体育类项目,但在音乐舞蹈艺术方面的活动却较为稀少,这也是舞蹈教学难以吸引学生的原因之一。作为高中生涯的一部分,舞蹈教学需要学生掌握一定的基础理论知识和舞蹈表演的基本方法,能够基本认识舞蹈元素、剧目等知识。现阶段已经有一些学校在夏季开展文化艺术节,来提升学生的艺术文化底蕴,培养学生的综合素养,舞蹈教师也应鼓励学生参与舞蹈活动,帮助学生编排、创作舞蹈,舞蹈活动不是专业的舞蹈表演,无须学生掌握太多的舞蹈知识,更注重在表演过程中让其他学生感受到舞蹈所表达的情感,展现青春年华的活力。不用高难度的技巧却有精致的舞蹈结构才符合高中生舞蹈活动的内容<sup>[3]</sup>。

### (五) 现代的教学手段, 帮助学生直观理解

信息技术的不断发展对于高中的教育教学产生了很大的影响,其影响主要通过两个方面来体现:第一,信息技术的应用能够改变传统教师传授为主的教学方式,让学生能够更直观地观看舞蹈,大大地激发了学生学习的兴趣;第二,舞蹈教学实践存在一些学生难以理解的抽象性内容和动作结构,教师可以利用计算机的优势将要学习的组合动作进行分解演示,还可以将较难的动作进行慢动作处理或者是回放,更系统更直观的帮助学生掌握与理解相关舞蹈知识,减轻学生的学习压力。

例如,在教学“中国少数民族舞蹈”时,笔者就从维族舞蹈出发,首先运用计算机信息技术,通过图片以及视频演绎维吾尔族的社会风俗和舞蹈的动作特点。其次,笔者为学生播放了马依热·艾买提江版本的《维族姑娘》舞蹈视频,以此来引发学生的注意力,增强舞蹈教学的直观性,帮助学生了解维族舞蹈的背后文化,同时激发学生学习的兴趣。再如,在基本功的翻、转、跳等动作训练时,笔者也会就利用多媒体,将翻、转、跳的动作进行了慢动作、停镜、重放的处理,以此来帮助学生看清楚动作与具体的步骤,并能够在内心形成一套完整的动作体系。

### 结束语

舞蹈教学是高中学生素质教育中关键的环节,是帮助学生全面发展,提升综合素养的重要支撑。在开展舞蹈教学前应确定教学目标,转变传统的舞蹈教学方法,教师以身作则,充分利用多媒体与文化来促进舞蹈教学的转型和升级,开展舞蹈活动,以学习、模仿、创造三个阶段来实现舞蹈教学的全面提升,优化高中舞蹈教学质量。

### 参考文献:

- [1]王清鸿.论高中舞蹈有效课堂的构建[J].课程教育研究,2019(35):218-219.
- [2]于春艳.浅析高中舞蹈教学的改革策略[J].黄河之声,2019(02):121.