

新课改背景下高职舞蹈教学中表演意识的培养途径探讨

李淳素

湖南省娄底幼儿师范高等专科学校

摘要：随着新课程改革的不断深入，高职院校舞蹈教学亟须创新以适应时代发展的需求。本研究围绕高职舞蹈教学中表演意识的培养展开，旨在探索提升学生舞蹈艺术表现力的有效途径。通过对肢体、情感、音乐以及表演四个维度的意识培养进行系统分析，揭示了这些要素对于促进学生美感展现、艺术灵性体现的核心价值。进一步，详细探讨了塑造表演习惯、展示动作美感、创新舞蹈内容、提高作品理解及培养节奏感和音乐感等多方面的教学策略，为高职舞蹈教育实践提供了新视角。

关键词：课程改革；舞蹈教学；表演意识；表现力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.02.233

引言

深切的表演意识能传递舞蹈的情感，凸显作品的主旨，极大增强作品的艺术感染力。然而，当前舞蹈教学中，部分教师过分强调排练舞蹈动作，忽视了对舞蹈灵魂的挖掘，使学生的表演缺乏生命力、感染力。鉴于此，教师需重新审视舞蹈表演意识的价值，认识到其传达艺术内核的价值。将学生视为有情感、有思想的个体，指导学生理解舞蹈中蕴含的情绪，并将其艺术化表达，雕琢、提炼舞蹈动作，升华舞蹈艺术。故此，本文将分析培养学生舞蹈表演意识的策略，以期高职舞蹈教育改革与发展提供借鉴。

一、舞蹈表演意识概述

舞蹈意识，或者说“舞蹈感觉”，是舞者对舞蹈艺术的感知、体验，根据“物质决定意识，意识反作用于物质”理论，舞蹈意识不仅是表现舞蹈的基础，也是舞者与作品之间、舞者与观众之间沟通的桥梁。舞蹈表演意识的核心在于舞者对舞蹈情感的把握，舞蹈是一种表达情感的艺术形式，包含爱、希望、挣扎、重生等多样情绪。舞者需通过细腻的观察和深刻的体验，将情感准确地通过舞蹈动作表达出来，通过肢体动作传递情感。在表演中，舞者需了解观众的喜好、期待，并据此调整表演策略，与观众建立情感连接。因此，舞者不仅要有敏锐的观察力，还需具备深厚的文化素养和艺术底蕴，以能在表演中展现出舞蹈的深度、广度，触动观众的心灵，实现艺术表现的自我超越。

二、舞蹈意识培养要素

（一）肢体意识

“肢体语言”受舞者心理状态的影响，舞者的动作反映了其对舞蹈的领悟。每种舞蹈形式都有其独特的肢

体动作要求，如牛仔舞的弹性踢腿、摩登舞中的胸腰造型和后背挺拔等，舞者需精准控制肢体，进而感染、吸引观众。然而，目前许多高职学校的舞蹈训练仍停留在模仿老师动作的阶段，学生重复练习基本步骤，依赖肌肉记忆来掌握舞蹈技巧。此种训练方式虽能帮助学生掌握动作，但忽视了动作的深层含义和肢体意识培养。为打破这一局面，教师需调整教学策略，帮助学生深化对动作的理解，加强培养肢体控制能力，体会肢体动作背后的情感内涵。

（二）情感意识

在舞蹈训练中，教师应鼓励舞者探索、体验不同的情感状态，从而准确将情感转化为肢体语言。情感表达并非简单地模仿、重现某种情绪状态，而是要通过舞蹈这一艺术形式，将情感深层的含义通过肢体动作表达出来。这要求舞者在掌握舞蹈技巧的同时，能深入挖掘并理解自己内心的情感，将其与舞蹈动作紧密结合，使每个动作都充满情感的力量。在情感意识的培养过程中，教师可采用反向教学法。即不从动作本身出发寻找情感依托，而是以情感为起点，探索、创造能表达这种情感的舞蹈动作。此法能帮助舞者打破传统舞蹈训练的限制，激发舞者的创造力、想象力，使舞蹈作品更加丰富、生动。

（三）音乐意识

舞蹈选手应准确把握音乐的节奏、旋律和风格。舞蹈与音乐结合，既可以是和谐共鸣，也可以是有意反差创造出更丰富多样的舞蹈形式。这种反差能力，需要舞蹈选手在长期练习中，不断探索、体验，学习如何将音乐的特质与舞蹈动作相结合，实现两者之间的完美融合。在表演过程中，舞蹈选手需要根据音乐的节奏快

慢、强弱以及旋律的升降，灵活调整自己的节奏、力度、表情和情感，使舞蹈与音乐相得益彰。舞蹈选手要有良好的音乐节奏感，还要具备丰富的情感表达能力，能在音乐的引导下，通过舞蹈动作传达出相应的故事。除技术层面外，音乐意识还需舞蹈选手具备一定的音乐素养。通过学习不同音乐风格背后的文化和历史，舞蹈选手能深刻理解音乐的内涵，从而在舞蹈表演中更准确地捕捉音乐精髓，使舞蹈成为能够触动人心的艺术表达。

（四）表演意识

一方面，建立自信。实践证明，自信心不足会导致舞者在比赛中无法发挥出真正的水平。因此，加强赛前心理训练，帮助舞者建立健康的赛场情绪，是教师必须面对的课题。通过模拟比赛、心理暗示、情绪管理等手段，可有效减轻舞者的焦虑感，提高舞者的自信心，从而在比赛中更好地展现艺术。另一方面，培养想象力。舞蹈是一种表演艺术，其生命力来源于舞者的创造性思维。舞者应通过不断地创作实践，探索、发展自身的想象力。包括对舞蹈动作的创新解读，对音乐和故事情境的想象融入，对舞蹈表达形式的探索。通过丰富的文化知识学习和生活体验，舞者可以拓宽思维视野，增强创造力，使舞蹈作品更具表现力、感染力。

三、培养舞蹈表演意识的价值

（一）展现人物的美感

舞蹈表演意识要求舞者深入挖掘角色的性格、背景及其处境，使表演不限于表面模仿，而是能准确把握并展现角色的内在特性。通过对角色的深入理解，可以使舞蹈作品中的人物形象更加丰满、生动，从而提升观众的感知体验。同时，通过形体造型、动作设计以及面部表情控制，舞者可细腻地展现人物的情感变化和心理状态。丰富了舞蹈的视觉和情感层次，使作品的人物形象更加立体、真实。舞蹈表演意识还有助于舞者与观众建立情感联系，通过演绎角色，舞者能将作品中的人物故事和情感直接传递给观众，使观众在观赏过程中能够产生强烈的美学体验。这种情感上的沟通和交流，是舞蹈艺术吸引观众的关键，也是衡量舞蹈作品艺术价值的重要标准。

（二）体现艺术的灵性

通过培养表演意识，舞者能更自如地运用身体语言，将内心的情感转化为外在表达。这种表达不仅限于

舞蹈动作本身，更包括舞者的眼神、呼吸、节奏感等微妙表演元素，这些元素共同作用，能极大增强作品的感染力，使观众直观感受到作品的情感深度和艺术价值，进而产生强烈共鸣。同时，舞蹈表演意识还能够激发舞者的创造性思维，鼓励其在表演中探索新的表达方式。推动舞蹈艺术的发展，使其更加多元化、生动化。舞者通过对传统舞蹈的重新解读，能够将经典作品赋予新的生命，展现出不同的艺术魅力。

四、舞蹈教学中培养表演意识的路径

（一）塑造表演习惯

基础训练是舞蹈教学的根基，教师需要在日常训练中强调基本功的重要性，并设定高标准、严要求。通过重复的基本动作练习，提升学生的舞蹈技巧，培养其对舞蹈细节的敏感度和控制力，帮助学生理解舞蹈动作中的力量分布、节奏感和动态美。教师可定期组织模拟舞台表演，将课堂练习环境转变为真实的舞台环境，让学生在实战条件下进行表演。增强学生的舞台感知力，使学生在模拟的舞台表演中学会如何控制情绪、调整状态，以及如何与舞台灯光、音乐等外部条件相融合，养成良好的表演习惯。

接着，注重表情和眼神的训练。教师应该引导学生练习如何通过眼神和表情来表达角色的情感，如何让面部表情与舞蹈动作协调一致，以提升整体表演的感染力。通过角色扮演练习、情绪表达训练等方式，帮助学生在表演中更准确、更自然地展现情感。此外，教师应定期对学生的表演习惯进行观察、记录和评价，及时给予正面的鼓励和具体地改进建议。通过视频录制学生的表演，与学生一起回看，指出表演中的亮点和不足，引导学生自我反思和自我改进。

（二）展示动作美感

教师需引导学生深入理解舞蹈作品的内涵，通过讲解舞蹈的背景、分析舞蹈角色的情感，帮助学生在理解作品的基础上，将情感融入舞蹈动作中，使每一个动作都成为情感表达的载体，提升动作的表现力。接着，教师可鼓励学生进行即兴创作，通过不同的舞蹈元素组合、音乐解析和角色扮演等多种方式，鼓励学生探索舞蹈动作的新可能，发现并创造出具有个人特色的动作美感。在舞蹈表演中，每个动作过渡都应自然流畅，避免生硬断裂，以确保整个舞蹈的美感和观赏性。教师可通过示范、视频分析等方式，向学生展示动作美感的典

范,鼓励学生在模仿中发现和创造属于自己的美感。同时,教师应重视培训学生的身体语言,包括手位、脚位和身体线条等,这些都是构成动作美感的重要因素。通过系统的身体语言训练,学生可学习如何协调运用身体各部位,展现舞蹈动作的优雅和力量感,提高舞蹈的整体美感。

(三) 创新舞蹈内容

教师应鼓励学生在理解传统舞蹈技巧的基础上,从自身的生活经验、文化背景以及对舞蹈艺术的个人理解出发,对传统舞蹈元素进行解构、组合,创造出新颖独特的舞蹈语言,使舞蹈作品更贴近当代观众的审美习惯和情感需求。教师应鼓励学生跳出固有思维模式,勇于尝试、探索舞蹈艺术的新可能。融合不同艺术门类的表达方式、探索新型的舞蹈表现技术,甚至是结合科技手段,为舞蹈创作提供全新的视角,不断提升学生的创新能力和艺术表现力。

教师还应倡导学生参与到舞蹈作品构思、编排过程中,允许学生根据自己的理解对作品进行个性化解读。增强学生的归属感和创作热情,促进学生之间的思想碰撞,从而孕育出更多创新的舞蹈作品。最后,在全球化的背景下,跨文化艺术交流日益频繁,舞者可通过学习、借鉴不同文化背景下的舞蹈艺术,丰富自己的艺术视野。吸收不同文化元素,创作出既具文化特色又富时代内涵的舞蹈作品,为舞蹈艺术的发展做贡献。

(四) 提高作品理解

提高作品理解的关键在于加深舞者对舞蹈背景知识的掌握。舞蹈作品多与特定的历史背景、文化传统或者创作者的经历相关。教师应鼓励学生从多个维度入手,通过阅读、观看相关资料、参与讨论等方式,全面了解作品的创作背景和文化内涵,建立起对作品的整体认识。接着,鼓励学生对作品进行多角度解读。每个舞者对同一舞蹈作品的理解都是独特的,教师应鼓励学生勇于展现自己的理解,并尝试将个人的感悟融入舞蹈表演中,丰富舞蹈作品的表现层次。最终,艺术共鸣的目的在于通过表现形式来触动观众的情感,从而引发观众的思考。舞者要在掌握音乐知识的基础上,将理论与实践相结合,通过身体语言和表情传递作品的核心思想。通过这样的表演,舞者能提升自身的艺术修养,还能使观众在欣赏美的同时,感受到作品深层的文化价值。

(五) 培养节奏感、音乐感

教学方面,应引入音乐理论基础,如音乐的节奏类型、拍号理解、音乐风格特点等,通过学习专业的音乐课程,使学生对音乐有全面地认识。接着,通过分析经典舞蹈作品中的音乐应用,引导学生理解音乐与舞蹈之间的关系,如何通过舞蹈动作来表现音乐节奏和风格。接着,将理论教学与实践训练相结合。一是利用节奏练习来强化学生的节奏感。例如,通过敲击乐器、拍手或身体打节奏的方式,让学生在不同速度和复杂度的节奏中练习,从而提高对节奏的感知和控制能力。二是通过音乐引导的舞蹈创作,教师可选择具有明显节奏特征的音乐作为背景,要求学生根据音乐节奏自主创编舞蹈动作,加深学生对音乐节奏的理解,激发学生的表现力。

进一步,为了提升学生的音乐感,教师应鼓励学生广泛接触不同风格的音乐,从古典到现代,从民族到流行,通过听觉广泛接触,培养学生对音乐的敏感度和鉴赏力。在此基础上,通过分析音乐的结构、旋律和情感,引导学生探索如何在舞蹈中表达音乐的内涵。最后,通过模拟演出或公开课的形式,让学生在真实舞台环境中进行表演,锻炼学生的舞台表现力,也让学生在实际操作中体验音乐与舞蹈的融合。演出后,通过回放和教师、同学间的反馈,帮助学生认识到在节奏感和音乐感表现上的不足,从而在后续的学习中针对性地进行改进。

结语

综上所述,本文从新课改背景出发,深入探讨了高职舞蹈教学中表演意识培养的重要性及其实践路径。通过分析肢体意识、情感意识、音乐意识和表演意识的培养,明确了提升舞蹈教学质量的关键要素,同时提出了具体的教学策略和方法。这些发现丰富了舞蹈教育的理论体系,也为实际教学提供了可行性建议。

参考文献

- [1] 杜佳璇, 李倩盈. 节奏训练在高校民间舞蹈教学中的应用研究[J]. 戏剧之家, 2024, (01): 119-122.
- [2] 刘雅琼, 相宁. 红色文化融入高师舞蹈编导专业课程教学模式研究[J]. 当代音乐, 2023, (12): 168-170.
- [3] 董林楠. 浅谈“知行合一”在舞蹈教学中的运用[J]. 戏剧之家, 2023, (34): 131-133.