

抓住舞感，演绎精彩

——中职舞蹈教学中学生“舞感”的培养策略

汤晨曦子

南昌市汽车机电学校

摘要：加强对中职生舞感的培养，是提升其舞蹈能力的关键，也是舞蹈教学中教师所要侧重的关键点。但在实际教学中，因中职生的专业发展方向存在差异，舞感的培养方法也需要有所不同。本文结合教学经验，从三个角度展开详细论述。

关键词：中职舞蹈；舞感培养；教学方法；教学研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.11.249

引言

对初学舞蹈的中职生而言，舞感是一种很模糊的概念。在实际授课中，若单纯地进行理论指导，容易打击她们的学习积极性。舞蹈课是一门洋溢着浓郁情感的课程，舞感的培养自然离不开情感的烘托。然而，如何激发学生的情感，进而优化其舞感，是摆在教师面前的难题。对此，教师可从学生的专业出发，设计舞感培养情境。例如针对美容美体专业，可以设计T台走秀、美体展示等活动，并在活动中渗透舞感培养。这样既能抓住学生的好奇心，又能促进其舞感提升。当然，面向其它专业的学生时，舞感的培养方法也需相应调整，以带给学生全新的学习体验，让舞感成为她们的一部分。

一、情感培养为前味，用心体会舞感

情感是舞蹈的灵魂与核心，更是培养学生舞感的重中之重。在利用舞蹈课培养中职生舞感的过程中，首先要引发她们情感上的共鸣，促使其用心体会舞蹈动作与节拍、舞蹈情绪间的联系，并通过正确的表情来传递情绪，让学生在体会和传递情绪的同时，将其转化为舞感。然而，情感是一种抽象性很强，由心而发的事物。在缺乏共情的基础上，学生难以形成情感体会。因此，如何培养学生的情感，促使其用心体会舞感，无疑是关键所在。

（一）运用情境渲染课堂情绪

丰富且包含情绪的主题情境，容易激发学生的情感，促使其融入舞蹈世界。因此，在培养中职生情感的过程中，教师可利用信息技术、多媒体等资源，将抖音、快手等平台的短视频展示在课堂中，让学生在观看的基础上感受其中蕴含的情绪，再在舞动时将其表现出来。例

如学习交际舞时，可播放了三段动作相同但背景音乐不同的视频，要求学生观察视频中的动作、力度和速度，并思考“在不同音乐的渲染下，相同的舞蹈分别出现了哪些变化？这些变化对应了哪些情感？”而后，在此基础上假设“幸福的女孩”“天真的女孩”“悲伤的女孩”等情境，搭配具体音乐，要求学生在跳舞时展现这些主题的核心。为提高学生的体验和练习的效果，可预留几分钟的思考时间，让她们捕捉灵感，如“幸福的女孩”的神态、表情特征，以及如何通过肢体体现“幸福”的概念等。循序渐进中，既能让学生懂得了如何利用情感提升舞感，又能让她们掌握通过舞蹈表达内心的方法，为后续舞蹈学习奠定基础。

（二）依据专业体验培养学生舞感

也可根据中职生的专业特征，选择情感培养的方法。以美容美体专业的学生为例：据统计，该专业学生毕业后通常面向美容服务、美容媒体直播等服务或自媒体行业。在培养她们的舞感时，可假设这样一种情境：她们作为美容媒体主播，要通过舞蹈向观众展示最美的一面，吸引观众学习舞蹈。要抓住观众的眼球，自然是需要优美的形体和舞蹈。但如果只是单纯地跟随音乐做动作，而缺乏生动的表情，这样的舞蹈只能是空洞的，无法展现美，必然直接影响收益。若想吸引更多观众，必须做到情绪与舞蹈的完美融合，真正释放舞蹈的情感。要达到这一目标，学生需深度解析音乐及舞蹈内涵，再通过微调做出相应的表情和眼神。此时，学生将经历丰富的情感，当她们成功将情感融入于舞蹈并直观地展现时，舞感便会应运而生，从而达到预期的学习效果。

以情感作为舞感培养的前味，能让学生更好地理解舞感，懂得如何释放情绪。这不仅能提升她们的舞蹈学习水平，还能促使其更好地调控表情，为后续发展提供帮助。

二、动作指导为基调，用肢体体会舞感

舞蹈是兼具动作与韵律的艺术，在培养中职生舞感的过程中，还需从动作指导入手，确保学生能够根据节奏、节拍和韵律等表达出特定的动作，呈现舞蹈的情绪与内涵。要做到这一点，需要教师在日常的基础动作练习中，有针对性地引导学生摒弃刻板观念，加强对学生舞蹈敏锐度的培养，促使其在基础训练中加深对动作的感知，并在反馈中将舞感融入到每个舞蹈细节，以达到预期的指导效果。

（一）基于专业加强对特定动作的指导

不同专业的学生，面向的工作存在差异。在利用肢体动作培养其舞感时，教师可以针对专业及岗位的特性，添加特定动作的指导。让学生在代入感更强的情境中，逐步加深对舞感的体会。以酒店专业为例：这类学生毕业后通常要从事酒店经理、酒店服务等工作。在对其进行舞感培养时，可间接融入特定的职业动作，如站姿、坐姿、走姿等。以“站姿”为例，指导学生跳交际舞时，可将走姿纳入舞蹈的前期动作中。即学生在跳舞前，要按照规范的站姿站立，如双手自然地交叉放在身体前面，双腿并拢站直，脚尖分开45度等。音乐响起后，再流畅衔接舞蹈动作。每个学生都有属于自己的衔接方式，关键在于她们对舞感的把控，这无形中增强了她们的舞感，并让舞蹈教学与专业形成了有机的结合。

（二）编排剧情，让动作富有故事色彩

著名科学家爱因斯坦曾说过：“兴趣才是最好的老师。”很多时候，学生并非不喜欢学习舞蹈，而是教学方法让她们难以接受。因此，可进一步改革指导手段，从“玩”的角度出发，让学生在角色扮演中形成舞感。例如在学习拉丁舞时，可事先编排一段剧情，要求学生将舞蹈融入到剧情中。这不仅能增强身临其境的体验，还能调动学生的积极性。如情景剧“时尚造型大师的一天”：第一幕，利用舞蹈、语言和音乐刻画时尚大师前往工作室的过程；第二幕加入新的角色，通过舞蹈刻画出不同角色间的关系，必要时可以搭配台词；第三幕……

以此类推。编排剧情时，学生可以担任编剧，教师提供服装。这种剧情和舞蹈结合的情境剧，既能充分点燃学生的艺术细胞，又能促进她们的创造意识，让其舞感在无形中逐步提升。

需要注意的是：在围绕舞蹈动作培养学生舞感期间，也要适当地融入律动创编机制。这样一方面可以增进学生的学习体验，另一方面又能间接调动她们的创造意识，从而达到更好的教学效果。

三、生活元素为余香，用实践体会舞感

俗话说：“艺术源于生活，但也高于生活。”舞蹈是前人通过对生活的总结而凝聚成的艺术结晶，蕴含着丰富的生活气息。在培养中职生舞感的过程中，教师自然不能脱离生活这一元素。而且，中职生日后要面向不同的工作领域，在教学中纳入生活元素，能带给学生更真实的代入感。这样既能增强她们的舞感，又能提升她们对岗位及生活的体会。

（一）捕捉生活中的动作，让舞蹈与生活相得益彰

舞蹈动作源于前人对生活的观察与提炼，在培养中职生舞感的过程中，教师可引导学生捕捉生活中的动作，让生活与舞蹈相得益彰、完美融合。这不仅能让课堂更接地气，还能更充分地激发学生的表现欲望。以街舞为例，教学中可先利用视频抛砖引玉，如“街舞与地方戏曲的结合”“街舞与传统武术文化的结合”等，激发学生的创造力。而后，以生活为主题，引导学生编排风格独特的街舞作品。在此过程中发，学生拥有高度的自由，可按照自己的想法和理解进行创编。例如：有的学生根据工人做工时的动作，编排了体现劳动色彩的街舞；有的学生针对专业技术，设计了特定的服装及凸显专业特色的街舞作品。在创编的过程中，学生的创造力、艺术表现力以及舞感等，均能得到有效锻炼。而且，随着竞赛机制的介入，能在无形中提升了学生的好胜心，促使其更踊跃地参与到锻炼中。

（二）基于专业建立主题活动，丰富学生体验

围绕生活构建主题活动，一方面可增强舞感培养过程中的代入感，一方面能打破舞蹈课枯燥乏味的局面，持续提升学生的学习动力。以轨道交通专业的学生为例：这部分学生平日里很少接触舞蹈，基本属于零基础，无形中加大了教学难度。在此背景下，为确保学生更好地

接触舞蹈并形成舞感,授课时设计两个情境:第一,播放各个交通信息领域近年来开展的节日舞蹈活动,让学生亲身感受领域前辈在跳舞时洋溢的喜悦表情。同时鼓励学生重点观察表演者的动作是否标准,集体舞是否整齐等;第二,建立节日主题,组织学生亲自创编舞蹈。如端午节是为纪念屈原而诞生的节日。在表演主题舞蹈时,必须通过表情和肢体传递出对屈原的怀念及敬佩之情。但具体该如何达到这一效果,学生可带着目的去思考、实践和演练。考虑到中职生的能力现状,在她们体验的过程中,教师也要适当地做出指导,以完善她们的不足。

总之,生活元素是培养中职生舞感的最佳素材之一,它既能调动学生的学习动力,又能启迪学生的审美思想。因此,在未来的授课中,教师要进一步开发生活元素,让其与舞蹈课相得益彰。

四、文化素养为升华,用创造体会舞感

中职生之所以缺乏舞感,主要是她们对舞蹈存在认知上的不足。丰富其艺术文化底蕴,加强她们对舞蹈文化的理解,是增强其舞感的重中之重。因此,在日常授课中,教师要有的放矢地向学生渗透一些舞蹈文化,以加强她们的文化底蕴。而后,再此基础上鼓励她们创编,让她们更好地融入到舞蹈,从而形成良好的舞感。

(一)文化欣赏,充实艺术文化底蕴

针对不同的专业,可介绍不同的舞蹈文化,使舞感的培养更具针对性和侧重性。例如美容美体专业的学生,可介绍美颜操、形体操的诞生与发展历史;对于酒店服务类专业的学生,可介绍礼仪方面的舞蹈,如传统的宫廷礼仪舞、国标舞等。以宫廷礼仪舞为例:在介绍它的诞生背景、文化意义和历史意义时,可利用信息技术作为辅助,让学生通过视听直观了解舞蹈的发展过程。此外,为进一步吸引学生的注意力,还可将不同国家的宫廷礼仪舞,引导学生通过观察其配乐、服装和动作等展开话题讨论。当然,若学生之间存在认知、理解上的冲突,可顺势展开辩论活动等。如此一来,不仅能有效增强学生的体验,促进其舞感提升,还能扩展她们的视野,为以后的学习奠定重要基础。

(二)文化体验,感受不同舞蹈的魅力

在介绍舞蹈文化的过程中,还可针对其动作要领展

开指导,让学生亲身感受这些舞蹈的特征与情绪,以丰富她们的舞感,使教学从文化层面过渡到实践层面。例如在学习藏族舞蹈时,可给学生准备服装、道具和特定的音乐,然后从基础动作学起(如屈伸、冈哒、碎踏、颤踏等)。学习过程中,为增强学生的积极性和好奇心,可模拟情境,如以桌椅比作篝火,以纯净水比作酒,在欢声笑语之余,跟随豪放的藏族音乐舞动身躯。由此,让学生在直观的体验中形成良好的舞感。另外,还可沿用上述情境舞剧,赋予学生角色扮演的体验。这样既能有效加强学生的艺术文化素养,又能进一步提升其舞感。长此以往,能逐步改变学生对舞蹈学习的态度。当然,由于学生之间存在天赋上的差异,有的学生进步迅速,有的则相对缓慢。对此,教师既要保持耐性,又要合理运用分层指导机制,让全体学生共同提升、进步。

中职生舞感的培养讲究灵活变通,不拘一格。在日后的教学中,教师要合理开发艺术文化资源,为学生呈现更多精彩且富有魅力的舞蹈文化,在拓展其认知的同时,转变她们对舞蹈的刻板印象,让舞蹈成为其生活中的一部分。由此,促使学生在丰富多彩的体验中,不断增强舞感。

结语

总而言之,加强对中职生舞感的培养是提升舞蹈课质量的关键,对其日后就业也有着重要的辅助作用。因此,在未来的授课和备课中,教师要重视对舞感的培养,深度剖析各专业的特征,制定合理的教学情境,使舞感的培养更具针对性和现实性。需要注意的是:舞感的培养讲究的是循序渐进,仅通过几次活动无法达到最终目的。因此教师要具备足够的耐心,客观看待学生的进步,确保其在潜移默化中循序提升。

参考文献

- [1] 范晓琪.论中取舞蹈教学中对学生“舞感”的培养策略[J].知识文库,2022(09):08.
- [2] 刘怡青.中取舞蹈教学过程中“舞感”的培养方法研究[J].科学咨询,2022(04):20.
- [3] 舒甜甜.论中取舞蹈教学中对学生“舞感”的培养策略[J].散文百家,2019(12):15.