

- [1] 胡要宗. 普通高校公共体育课实施翻转课堂研究[D]. 南京师范大学, 2017.
- [2] 张树成. 表象训练法在高校公共体育课篮球投篮训练中的应用研究[D]. 山西师范大学, 2017.
- [3] 韩雪梅. “健康第一”理念下西安普通高校公共体育课教学改革的研究[D]. 西安体育学院, 2017.

- [4] 李玉娇. 黑龙江省普通高校公共体育课软式排球开展现状与发展对策研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2016.
- 作者简介:
陈鹏; (1979.11)女; 汉族; 广西博白人; 学历: 本科; 职称: 讲师, 从事体育教育和训练研究。

高校体育舞蹈专业学生表演意识的培养研究

席奇莹

(江西师范大学体育学院 江西 南昌 330000)

[摘要] 体育舞蹈包含了十余种不同风格不同艺术情感与表达方式的舞蹈。充分表现了欧美与拉丁美洲等国家的民族风情及艺术情感。本文主要从学生文化素养、学生的身体形态、身体素质、基本素质、音乐素养、舞台习惯意识、舞蹈创编、心理素质等多个方面去探究了高校体育舞蹈教学中表演意识的培养方法。为提高高校体育舞蹈专业学生的表演意识提供了理论参考。

[关键词] 高校; 体育舞蹈; 表演意识; 培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.778

1 前言

体育舞蹈也叫做“国标舞”，随着改革开放的逐渐深入传入我国，现今在我国也已盛行于社会的各个阶层，许多高校中都争相开设体育舞蹈专业或选修舞蹈专业课程，使得体育舞蹈在高校教育中的地位大大提升，体育舞蹈是一门综合的表演艺术，舞蹈表演意识的强弱是衡量一个舞蹈演员专业能力高低的重要参考指标，尤其是对于以表演力著称的体育舞蹈来说，表演意识更是不可或缺的一部分，但是在目前高校体育舞蹈的教学中都以基本训练和竞技技能为主，却忽视了尤为重要的“表演意识”的培养，本文探讨了如何在高校体育舞蹈专业教学中培养学生的表演意识。

2 体育舞蹈表演意识的介定

2.1 体育舞蹈表演意识的概念

表演意识是指在进行表演活动时对其表演范畴意识和认识的能动程度。它是感觉和思维等各种心理过程的总和，既展示着表演者对其表演范畴的认识水准，又作用于表演者对客观表演范畴的再认识。体育舞蹈是利用肢体动作来表达自我的情感为主的一种舞蹈表演，结合体育舞蹈的表演风格和专业技术特点可以分为拉丁舞和摩登舞两类，一共十个舞种，现在，体育舞蹈在我国已发展为具有表演性和艺术性以及技巧性相结合的竞技体育项目。体育舞蹈的表演意识就是舞者要将自己对体育舞蹈的认知，利用舞蹈的形式展现出来。

2.2 体育舞蹈表演意识的特点

体育舞蹈表演意识主要包括：精湛的舞蹈技术水平意识，切实的情感表达，丰富的思维想象能力等，因此一个优秀的舞蹈表演者不仅仅是需要精湛的舞蹈技术水平，还需要与舞蹈表演意识相结合，只有将舞蹈中的表演意识与舞蹈技术两者相结合，舞蹈表演才能真正具有感染力。

3 体育舞蹈表演意识的重要性

体育舞蹈表演意识在体育舞蹈中具有重要的作用，首先表演会使体育舞蹈更具有感染力，想要使体育舞蹈更吸引观众、带动观众情绪，那必须得将表演与体育舞蹈相结合，其次，如果在体育舞蹈中加入了表演会使整个舞蹈具有灵动性，最后在体育舞蹈中表演意识极大地增强了其自身的意境美，舞蹈中的表演就是为了帮助舞者很好的展现出这种意境来，从而增加舞蹈的画面感和吸引力，引发人们的想象力。

4 高校体育舞蹈专业学生表演意识的培养

通过查阅大量的文献资料，借鉴了许多专业的体育舞蹈学者的相关理论，并结合体育舞蹈的自身特点，提出了可以通过以下几个方面去培养学生的舞蹈表演意识。

4.1 学生文化素养的培养

文化素养是一个人的底蕴，一个优秀的舞蹈表演者只有具备深厚的文化底蕴，才能创作出有感染力的艺术形象，才能把舞台表现力发挥到极致，文化素养是一个长期积累的过程，只有通过自身的文化素养，才能充满感情的进行舞蹈表演。

体育舞蹈本身就是一种文化，它有着自己独特的文化内涵和底蕴，所以教师在课堂的教学中要引导学生在学习舞蹈的过程中去充分的了解每个舞种的文化背景，并在演绎舞蹈的过程中将自己积累的文化素养与之相结合，这样才不会使肢体变得程式化，才能使舞蹈富有情感，才能在表演时真正打动人心。

4.2 学生身体形态的培养

4.2.1 身体的协调性

在体育舞蹈中，舞者表演高难度技术动作的前提条件就是具备良好的协调性，而良好的协调性是建立在长期对同一个舞蹈动作的反复练习，以及舞蹈动作和组合的融合。对于基础薄弱的学生来说，应该让他们先把动作解开来练习，再进行组合的练习。

教师在学生学习和练习舞蹈的过程中，可以借助音乐来训练学生的身体协调性，让身体随着音乐律动，从而增强学生的协调性。

4.2.2 身体的灵活性

教师在课堂中进行灵活性训练的过程中应该根据各个身体部位，让学生们进行系统的拉伸，从头部的转动练习、甩头的速度练习、肩膀的转动练习，身体的方位转动练习等等，使其有规律的进行训练，逐渐达到熟练掌握和表现，其次在练习这些肢体动作的过程中教师要提醒学生注意呼吸的调整和配合，呼吸缓慢均匀，时刻注意肌肉的放松，不要强行的进行练习，这些训练即可以提高身体的灵活性，同时还会减少在进行高难度技术动作表演时受伤的风险。

4.2.3 身体的控制性

在课堂教学中，教师要教会学生如何利用身体产生的足够的肌肉力量，去控制身体的各个部位，以保持正确的身体姿态和稳定的身体重心，使身体的各个部位处于收紧而不僵硬的状态，形成以身体中段为核心部位，再展开舞蹈表演，并向学生

强调身体控制在体育舞蹈技术动作方面的重要性。

4.3 学生身体素质训练的培养

在体育舞蹈当中的艺术表现力并仅仅是单纯的面部微笑，而是舞者的内在情感的演绎，所以想要彰显人体美、舞蹈美、艺术美和舞台表现力的基础和前提就是要拥有良好的身体素质。在教学中教师需要告诉学生体育舞蹈中需要必备的身体素质主要包括力量素质、耐力素质、速度素质等。如果没有足够的肌肉力量和耐力作为舞蹈表演的支撑，那么就不能稳定、快速地控制自己的身体。身体素质的训练是一个长久的过程，教师在对学生进行身体素质训练时必须采用科学的训练方法。学生必须要按照教师的科学方法坚持不懈地进行身体素质的强化训练，让自己具有较高的身体素质，这样才能更专注于舞蹈表演的部分，使舞台表现力有更广阔的上升空间。

4.3.1 力量素质的培养

根据体育舞蹈的特点，在体育舞蹈舞台表现力中所需要展现出的激情、爆发力、和一些造型动作，都是需要有非常好的力量基础的。首先可以进行最大力量的练习，教师在对学生进行最大力量训练时可以借助杠铃配合一些动作来辅助力量的练习。如通过抓举杠铃、高翻杠铃来发展腿部、背部、肩部向上拉引和支撑力量以及全身的协调能力和身体的爆发力；其次可以进行速度力量的练习，如让学生通过徒手或负重的跨步跳、单脚跳和连续蛙跳来提高他们下肢动作速度和爆发力；最后可以进行力量耐力练习，如在练习舞蹈动作时利用沙袋进行负重练习来发展学生的身体支撑耐力。

4.3.2 耐力素质的培养

身体的耐力素质也是舞者舞台表现力的一个重要决定因素，只有耐力素质加强了，才能更好的维持舞者的舞台表现力，教师在培养学生耐力素质时，可以采用以下三种训练方法。首先是持续训练法，教师选择三种以上的舞蹈套路不间断地进行练习，练习时长需要达到30分钟以上，这样可以很好的提高学生的心肺功能；其次是重复训练法。所有同学在跳完一首曲子后相互交换舞伴，要求全部同学与其他人都跳一遍，这种方法不但可以训练到学生的耐力素质还可以提高学生的腿系上重物，长期以往下来就能够提高动作的位移速度。只有速度素质跟上了，才有利于舞者的舞台表现力的发挥。

4.3.3 速度素质的培养

在体育舞蹈表演中速度素质也是展现体育舞蹈艺术美感的关键，尤其是在动作速度较快的拉丁舞中，所以教师要加强对速度素质的训练，在培养学生速度素质时有两种方法，首先要进行反应速度的练习，如在用同一首曲子练习时，教师可以把同一首曲子的节奏进行加快或者是放慢的处理，让学生根据节奏的变换来完成动作；其次要进行位移速度的练习，在练习动作时要求学生在手臂或者小腿系上重物，长期以往下来就能够提高动作的位移速度。只有速度素质跟上了，才有利于舞者的舞台表现力的发挥。

4.4 学生基本技术训练的培养

稳固的专业技术是促成舞蹈表演意识的基础。体育舞蹈各个舞种的技术要点各有特色，教师在督促学生练好基本功的基础上，还要重点传授每个舞种不同于其他舞种的专业技术要领。在这些专业技术中协调性和力量的掌握是舞蹈多的重难点之一，这需要教师的细心讲解，学生们的多加练习与探讨，从而找到适合自己的练习方式。因为体育舞蹈动作的规范性很强，所以教师必须让学生按规范标准地掌握和完成每个基本动作，只有在基本技术都掌握的情况下才能更好的进行表演意识的训练。

4.5 提高学生的音乐素养

音乐是舞蹈的灵魂，更是体育舞蹈中不可或缺的重要元素。只有当音乐的“声”和舞蹈的“形”有机结合起来，才能表现出体育舞蹈的艺术美感，教师一定要向学生阐明音乐在体育舞蹈表演当中的重要意义，要让学生们有意识的学习音乐，用科学的方法去培养他们的音乐节奏感以及对音乐的理解感悟，从而提高肢体的表现力，再通过肢体的动作来完成舞蹈表演，从而去表达他们自己对音乐的理解以及内心的情感，使他们的表演意识得到加强，使观众受到感染。

4.5.1 音乐节奏的训练

在体育舞蹈表演中最重要的特点就是利用音乐的节奏去展现舞者的身体线条来提高舞者的表现力，在教学过程中让学生学会通过舞蹈来表达音乐的内涵是教学的重点。例如在节奏感较强的舞种“恰恰”的教学中，通常是按照two、three、cha、cha、one的节奏均匀的喊出，这就会使学生一直去追着节奏做动作，尤其是对于基础比较薄弱的学生来说会十分辛苦，如果这个时候把three这一节拍延长一些让学生做一些挤压，就会使cha、cha拍节的爆发力更强，在音乐节奏的训练时，学生必须按照节奏口令进行练习，这样长期训练下来学生对音乐节奏的掌握程度会

有所提高。

4.5.2 音乐风格的训练

在体育舞蹈中每一个舞种的音乐都有其风格特点,掌握好每一种音乐的精髓是一个舞者的必备专业素质。所以在教学中教师教学的重点是培养学生对音乐的理解以及让他们学会用舞蹈去演绎音乐。首先要教会学生用舞蹈去表达音乐的情感,教师可以准备几种完全不同风格的音乐,让学生通过舞蹈动作来表达对音乐情感的理解,教师再对其进行点评以促进学生的提高;其次教师可以利用情绪表达音乐内涵的方法,培养学生利用面部肌肉说话来表达音乐,把音乐中富有的各种情绪变化表现出来,教师还可以提出不同的情景,让学生用身体姿态的面部表情结合起来进行表现,这样可以很好的训练到学生的表演意识。

4.6 学生舞台习惯意识的培养

在培养学生表演意识时还要强调的是舞台习惯意识,因为舞台习惯意识是影响舞蹈表演的关键,好的舞台习惯会使舞蹈表演更完美,所以在教学过程中教师要让学生知道无论是在课堂的学习中还是一个单独练习时,都要有强烈的舞台意识,要将每一次的练习都当作是舞台上的正式表演,让自己的每一个动作,每一个神情,都要严格按照舞台表演中的要求去做。通过这样长期以往的反复练习,使学生养成舞台表演的习惯。最后,教师还要告诉学生学习舞蹈是一个长期的、艰苦的过程,不能急于求成,要坚持不懈的努力,要养成吃苦耐劳的精神,要为登上舞台表演奠定扎实的基础。

5 结语

体育舞蹈是结合了技术与意识的现代流行运动,表演意识在高校体育舞蹈专业学生的学习与进步中起了非常重要的作用。精湛的体育舞蹈除了身体的动作要到位之外,更重要的是要有明确的体育舞蹈表演意识去控制舞者的身体,感受体育舞蹈表演所要表达的情感,展现体育舞蹈的精髓。对于高校体育舞蹈专业的学生来讲,这是一个复杂而又漫长的过程,他们不但需要通过刻苦努力掌握高超的舞蹈技巧,更需要提高自身文化素养以及创新能力,把表演意识带入体育舞蹈表演中去,从而使体育舞蹈的内涵得到充分展现。本文提到的训练方法并不全面,需要每个人不

断的思考和创造,找到适合自己的训练方法,不断努力,提高自己的表演意识。

参考文献

- [1]黎麟趾.多元训练舞蹈表演意识[J].戏剧之家(上半月),2014(03):183.
 - [2]黄燕.体育舞蹈与艺术修养[J].科技信息,2013(11):193+236.
 - [3]杨春雪.舞蹈表演意识的多元化训练[J].音乐生活,2013(08):75-76+81.
 - [4]李松.体育舞蹈多元化训练方式改革的相关探讨[J].当代体育科技,2017,7(10):34-35.
 - [5]李燕,赵然.关于中国古典舞在教学中的多元化训练[J].西部皮革,2017,39(10):16-17.
 - [6]桑文倩.浅析舞蹈教学中舞蹈表演意识的培养与训练[J].人文天下,2017(12):90-92.
 - [7]何忠.论体育舞蹈选手的体能特征及其训练[J].襄樊学院学报,2007(02):82-84.
 - [8]何忠,许志琳.体育舞蹈的运动技术特征及其专项力量训练[J].武汉体育学院学报,2007(08):67-70.
 - [9]林子,李沛立.高校体育舞蹈教学的实践研究[J].嘉兴学院学报,2004(06):86-88.
 - [10]刘颖.谈舞蹈表演的特征[J].艺海,2008(04).
 - [11]刘姝.大学生体育舞蹈教学中学生表演意识的培养[J].大众文艺.文化教育,2011(79).
 - [12]杨佳伟.浅谈高校舞蹈教学中如何培养学生的表演意识[J].赤峰学院,2012(121).
 - [13]刘慧.谈健美操表演力训练[J].中国学校体育,2005(39).
- 作者简介:
学历:研究生,职称:讲师,从事体育学 体育舞蹈,健身舞蹈研究。

任务型教学法在高校英语教学中的应用

杨 楠

(山东服装职业学院 山东 泰安 271000)

[摘要]随着我国社会生产力的不断提升,在科学生产领域逐渐意识到英语学习的重要性,因此为了提升高校学生的英语综合能力,在教学中逐渐引入了任务型教学法的教学形式。对此,本文将以高校英语教学为出发点,逐一阐述任务型教学法的概念,以及在实际的英语教学中任务型教学法的具体应用,旨在为高校英语教师提供有价值的参考意见。

关键词:任务型教学法; 高校英语; 互联网+

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.779

引言

随着时代的变迁与发展,在新时代的教育背景下,人们越来越重视高校学生对英语的应用能力。因此广大高校英语教师都在积极地探索着一些提升学生英语能力的有效教学方式,其中任务型教学法的教学方式受到了广大高校英语教师的青睐。对此笔者也在多年的英语教学实践中总结出了一些拙见。

一、任务型教学法的概念论述

从上个世界八十年代以来,在教学领域中任务型教学法逐渐发展起来,其是利用任务来组织教学的一种语言学习模式。任务型教学法强调以人为本、以学生为中心,并在教学中突出交际教学的形式,以此增强学生的语言学习能力。在任务型教学法中可以将教学内容分成几个任务的形式来进行,并在任务中把语言交际的教学理念应用在各种教学实践中,使学生把语言学习任务与生活中的实际应用有机结合起来,从而可以使学生学习语言的难度降低,同时还可以促进学生之间彼此进行有效的交流,以此来提升学习的成就感、强化学生的认知与表达能力,进而实现任务型教学法在教学中的目的。任务型教学法还需要教师在教学中,充分考虑到每个学生的学习情况以及自身特点,分别在教学实践中引导学生进行语言的学习,同时教师还应该重视学生的学习策略,并强调学生在学习中占据的主导地位^[1]。另外任务型教学法还需要教师在课堂教学积极活跃教学氛围,并鼓励学生能积极地参与到教学互动中来,以此来提升学生的学习参与感,从而使学生能在一个轻松愉快的学习环境进行愉快的学习。在这其中还能够增强学生的语言交流能力,并促进学生在语言中做到全面的综合发展。任务型教学法在实际的教学中通常包含三个方面:任务目标、构成任务的输入材料以及任务设计。这里面的任务目标就是学生在学习实践中需要完成的一项活动,而且构成任务的输入材料需要确保具有客观性与真实性,这样可以使学生在真实的情景中体验丰富的语言应用,任务设计就是在教学实践中需要规划出一个从简单到复杂的学习任务链。

二、任务型教学法在高校英语教学中的具体应用

(一)基于“互联网+”时代背景在高校英语教学中应用任务型教学法

随着时代的发展,在新时代的背景下,“互联网+”的模式逐渐在各领域中得到应用,所以广大高校英语教师在实际的英语教学中,也可以把“互联网+”与任务型教学法的概念进行有机的整合,从而使任务型教学法在“互联网+”的时代背景下发挥出更高效的作用,进而促进高校学生在英语学习过程中,能做到高效学习,并对自身的英语能力做到全面性提高^[2]。在“互联网+”的新时代背景下,高校英语教师可以利用互联网作为在英语教学中使用任务型教学法的载体,从而使学生在任务型教学法的学习背景下,做到利用互联网来提升自己对英语学习的高效化。

在高校英语教师对学生任务型教学法时,教师可以利用互联网为学生规划出英语学习的任务,并在英语教学的课堂上,加入互联网元素,从而丰富教学内容,增强学生的英语学习效率。例如,教师在高校英语教学的课堂上,根据教学内容向学生布置一个整理“瑞士”这个国家的各方面资料的学习任务。向学生布置完

学习任务之后,教师可以引导学生在整理资料过程中,可以和同学进行充分的交流与互动,并利用互联网进行资料的搜寻,从而有效完成英文资料的收集与整理。在进行英语任务学习的过程中,高校学生可以在彼此交流的基础上,通过互联网在维基百科以及谷歌上搜寻一些关于“瑞士”的英文资料,并进行充分的整理。同时每个学生根据各自整理的英文资料,最终可以在一起进行一个综合的汇总,从而在合作中有效完成英语学习的任务^[3]。最终在学生通过互联网的方式以及学生彼此交流合作中,整理出了一份全面且详细的关于瑞士的英文资料。在资料中,学生可以有效通过英文对瑞士这个北欧国家有一个更充分详细的了解,并感受着自己完成学习任务的成就感。同时也可以促进学生学会利用互联网来丰富自己的英文知识结构。

(二)任务型教学法在高校英语教学中的思政教育思想体现

在高校的英语教学实践中,除了利用任务型教学法在“互联网+”的新时代背景下可以得到充分的应用之外,任务型教学法还可以在高校英语教学过程中充分体现出思政教育的思想。在新时代的教育背景下,各高校都在强调对学生的思政教育,因为思政教育不仅可以向学生传授正确的思想政治观念,还可以促进学生形成一个正确的人生价值观念,从而使学生在日后的学习与工作中都能有一个良好思政观念^[4]。所以为了增强高校学生的思政教育,可以在任务型教学法中体现出思政教育的价值。

例如,在高校英语教学中,教师可以在课堂上为学生布置一些了解中美两国的不同体制的学习任务,并在课堂上让学生对收集的英文资料进行整理与讨论。这样在英语学习的过程中,不仅可以使学生提升英语的综合运用能力,还可以让学生在两国对比中,发现我国社会主义制度的优越性,并在其中发挥出对学生进行思政教育的作用。

结束语

随着我国社会的不断发展,英语在实际的生产生活中占有越来越重要的位置,所以现阶段亟须在高校英语教学中,利用任务型教学法来对高校学生的英语综合能力做有效提升。同时高校教师也可以在英语教学中,引入“互联网+”的思想以及思政教育的理念来丰富英语课堂的教学内容,从而从多方位的角度提升高校学生的英语综合运用能力。

参考文献

- [1]李卉.任务型教学法在大学英语教学中的应用探索[J].产业与科技论坛,2020,19(16):149-150.
- [2]杜静.任务型教学法在高校英语教学中的应用研究[J].产业与科技论坛,2020,19(15):173-174.
- [3]史红敬.浅谈任务型教学法在大学英语教学中的应用[J].现代职业教育,2020(24):186-187.
- [4]席磊.简析任务型教学法在高校英语语法教学中的应用[J].海外英语,2020(08):100-101.