

# 重拾少儿舞蹈真谛

## ——从教育心理学角度剖析少儿舞蹈教学设计

杨洋

晋中市文化馆 山西 晋中 030600

**【摘要】**舞蹈文化是我国悠久的文化传统，是我国进行艺术教育的内容之一，属于美育范畴。少儿舞蹈是对儿童进行德、智、体、美、劳等全面发展的重要手段。接受过舞蹈训练的孩子大都充满自信与乐观，形体方面也有明显的改善。本文从少儿舞蹈的现状及功能入手，从教育心理学的角度剖析少儿舞蹈的教学内容及设计。少儿舞蹈教学作为舞蹈教学中最为基础的阶段，更应注重遵循正确的教学原则及方法，这不仅仅是舞蹈教育成功与否的关键，也是更好的促进少儿身心全面发展的关键。

**【关键词】**少儿舞蹈；教育心理学；舞蹈教学设计

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.063

### 前言

在教育领域，教育心理学被应用广泛，由于少年儿童的心理特征及年龄的特殊性，在少年儿童的教学中，更需要教育心理学的正确指导，运用教育心理学正确指导少年儿童的舞蹈教育，也是我们在少儿美育方面的一个重要研究课题。除了教师，家长也应当明确了解自己的孩子需要什么，应该去学习什么，如何调动孩子的主观能动性，充分发挥出各个方面的潜力。

现在社会快速发展，人们对教育的重要性及其本质的认识不断提高，作为一名教师，要正确引领孩子学会学习；作为一名家长，要了解各阶段少年儿童的心理健康特征，了解如何创造有利条件让孩子们有兴趣的学习，只有把学习变成快乐的，才能收到良好的效果与反馈。

### 1 少儿舞蹈教育的现状

不知从何时开始，我国的舞蹈教学开始重视舞蹈技能的培养，尤其是少儿舞蹈教学中，练习基本功已经成了少儿舞蹈教学的重要组成部分。很多家长只关注到了孩子基本功的进步便觉得孩子学会了跳舞，使得人们逐渐忽视了舞蹈的本质。舞蹈教育除了让孩子们的身体更加协调，姿态更加挺拔之外，还要让孩子们提高审美能力，学会认识美、欣赏美、感受美，从而发展想象力，创造力，更加激活大脑的运用空间。目前，学习舞蹈的孩子人数不断上升，不断有各种丰富多彩的舞蹈作品出现。但人们却忽视了孩子真正的需求，忽视了舞蹈的真正本质，忽视了儿童舞蹈的重要性。教育缺乏规范性，因此少儿舞蹈教育仍然存在诸多的问题。

### 2 少儿舞蹈教育的心理功能

舞蹈是儿童素质教育的重要途径之一，并以其独特的魅力给热爱舞蹈艺术的孩子们带来了许多欢乐，同时也有效的促进了少年儿童德、智、体、美的全面发展，成为儿童健康成长不可缺少的“维生素。”同时，舞蹈教育的功能又反过来促进了少年儿童的心理健康。舞蹈训练对于少年儿童来说不仅是强身健体，肢体协调的运动，更是通过这种特殊的肢体训练来促进大脑思维的开拓，对少年儿童的创造力、性格也有助益，由此产生了舞蹈教育的心理意义。

#### 2.1 有利于加强注意力及感知觉的发展

注意作为一种心理状态，贯穿于所有的心理活动过程中。

少儿进行舞蹈训练时，要求少儿全神贯注的集中注意力，摒除其他的外界干扰，才能把握正确的音乐节奏做出正确的舞蹈动作，不仅锻炼肢体的协调能力，还锻炼大脑的支配能力，长期练习可以增加少儿的有意注意，有利于加强少儿注意的品质。

#### 2.2 有利于智力的发展及团队精神的合作

少年儿童学习舞蹈时，需要通过大脑同时调动视觉、听觉、动觉等多种感官通道来获取更多的信息，所以长期正确的舞蹈训练可以帮助少年儿童开发大脑的灵活性，促进智力的发展。由于少年儿童表演的舞蹈大多是群舞，其中有许多队形的变换以及动作的异同，因此更可以加深少儿的群体意识，促进团队的合作。

#### 2.3 有利于开发右脑促进想象力发展

舞蹈训练要求少儿把看不见的时间艺术转换为看得见的空间艺术，并且动作与音乐要相互融合，这就要求少儿的脑海里要有非常鲜明的画面感，但这些画面并不是实际存在于眼前的，因此舞蹈训练对少儿的形象思维能力有着巨大的促进作用，规范的舞蹈训练有助于开发右脑，促进少儿想象水平的提高。

### 3 少儿舞蹈教学设计分析

少儿舞蹈从年龄上讲属于三岁至六岁左右的孩子。这个年龄段的孩子有很鲜明的个性特点，如思维的跳跃性，强烈的好奇心，善于模仿，注意力不集中等。对于少年儿童来说，他们爱唱、爱动，但对枯燥的学习不感兴趣，往往缺乏耐心。因此我针对学前儿童的心理特征，来浅要分析一下少儿舞蹈的教学设计。

#### 3.1 舞蹈教育目标分析

舞蹈教师如果通过科学系统的训练方法对少儿进行训练，可以有效增强孩子身体的协调能力，挺拔的姿态及优良的气质。同时还能增强注意力、想象力、逻辑思维能力等综合能力，为孩子的全面发展打下坚实的基础。因此教育目标是很重要的，我把教育目标大体分为三大类：

第一类为舞蹈的基础训练，即训练少儿的身体基本素质，是舞蹈基本功及良好的体态、简单的乐感、节奏性方面的训练，以便更好开发少儿艺术潜能。让孩子准确了解身体各个部位，熟知各种专业舞蹈术语。同时身体可以协调做简单的舞蹈动作。

第二类为少儿的学习能力，即让少儿学会自主学习。通过

教师正确加强引导,学生积极的探索,可以有效的提高教学效率,也没有忽视教学的本质就是教会孩子如何学习,而不是一味的灌输知识。只有让少儿学会自主学习后,少儿才会由被动的接受知识变为主动地探索知识,才会有敏锐的观察力和较深的理解力。

第三类是培养少儿的毅力、自信等优良品质,从而促进少儿全面发展。舞蹈教育能培养少儿良好的心理素质,锻炼了孩子的意志品质,尤其基本功的训练可以磨练少儿的心志,增强吃苦耐劳精神,从而培养自尊、自爱、自强、自信的健康个性品质。

### 3.2 舞蹈教学内容分析

舞蹈教学的内容主要分为基本功与成品舞蹈的教学。基本功又分为软开度、形体训练和身体能力方面的训练。由于少儿心理特征的特殊性,我们更要找到真正适合少年儿童身心发展的舞蹈教学内容,要根据学生的差异,有的放矢的进行有区别的教学。根据少年儿童的的教学目标,我认为学前儿童舞蹈的教学内容主要为以下几个方面:

第一个方面为身体素质的训练。是指对少儿形体、软度、力度、控制等的最基础的训练,俗称基本功。基本功主要训练软开度及力量,包括肩、腰、腿的软开度,弹跳能力、中腰能力等,对于少儿来说是比较枯燥无味的,因此可以教授一些基本功的组合,配合节奏感强的欢快的歌曲,激发少儿的学习兴趣。

形体训练一般分成两部分,第一部分为把杆练习,第二部分为把下练习,把下练习又包括跳、转、翻还有基本舞姿训练。在舞蹈教学进行之前,要让学生进行充分的热身活动。可以指导少儿做一些走、跑、跳,以及简单的拉伸活动,为即将到来的身体训练做准备。

第二方面成品舞蹈的训练。舞蹈是少儿比较喜爱的活动,有时优美动听的音乐时,会不由自主地蹦蹦扭扭,手舞足蹈,这是少儿对舞蹈的一种本能反应。3岁以后,少儿的动作会日益精细、成熟。但受到自身表现能力、知识经验等能力的制约,需要教师通过游戏等多种方式使少儿体验舞蹈,增强学习舞蹈的兴趣。

### 3.3 舞蹈教学策略分析

要想解决目前少儿舞蹈教育存在的问题,首先我们要知道教育是以人为本,一切为了孩子,只有真正了解孩子需要什么,问题便引刃而解。因此我认为在舞蹈教学中,需要注意一下几方面:

教学内容的合理性。少儿心理思维的特点是形象且多变的,教师的教学内容应强调浅显易懂,新颖别致,能很快激发起少儿的兴趣,启发其思维想象力。根据少年儿童的的心理特点与智力基础,教授内容要注意其基础性,循序渐进的进行教学。

教学方法的科学性。从少年儿童生理和心理发育的角度讲,任何一种过激的教学行为都会给少儿发育造成危害。因此训练强度要适中,不能过于急功近利。因此要采用分阶段、分

强度的训练方法让学生逐步提高。教学内容和教学方法要适应少年儿童成长规律及发育特点。

### 3.4 舞蹈教学方法分析

好奇、爱模仿是少儿的年龄特点和心理特征,少儿舞蹈恰恰能够适应这些特点,因此在少儿舞蹈教学中就要采取不同的教学方法。

情景教学法。由于少儿天生活泼好动,经常按自己的意识去做某件事,所以这时舞蹈教师要做的第一件事就是用教学内容去吸引住这些意识随意的少儿,通过创设生动形象的情景,首先激起少儿学习的兴趣,把随意变为有意,接下来的教学就会轻松许多。

示范法。舞蹈教育是一种技能的学习,因此教师要准确、形象的表演出舞蹈的动作,使少儿对要学习的内容有一个完整清晰的印象。可以面向少儿做镜面示范也可以背对少儿做背面示范。

语言讲解法。舞蹈教育中语言讲解要生动形象,通俗易懂。由于少儿知识的欠缺性,可以经常用到比喻的讲解法。如练习踢腿时,如果告诉少儿绷脚直膝,他们可能不会很好的理解,如果告诉他们踢腿要像小棍一样直,他们会做得很好。所以运用合适的语言是教学过程中非常重要的一点。

游戏法。游戏法顾名思义是运用游戏形式进行教学的一种方法。舞蹈的学习让少儿感到像做游戏一样。如学习原地高跳,教师就可以扮演兔妈妈,让孩子们把自己想象成小兔子一样跳起来。运用此方法可以提高少儿学习的热情。除此之外,做为一名舞蹈教师上课时精神要饱满,语气和蔼可亲,要有丰富的表情动作来感染少儿,让孩子们每节舞蹈课都能上的轻松愉快。

舞蹈教育既可以丰富少儿的美学知识,学习丰富多彩的舞蹈文化,增强少儿的身体和心理健康,协调和加强少儿各个方面的能力。因此,在舞蹈教育过程中,心理学对少儿的身心发展及正确教育方法起到极大的作用。教的本质在于引导,教师要引导学生学会学习和在学习中发现问题,以激发学生的兴趣,启发其创造力。教师要在教学实践中积极不断的探索,寻求更科学的方法正确指导孩子学习,通过课堂教学艺术的积累,给孩子们创造一个更加舒适、自由的学习天地。

### 参考文献

- [1] 李华. 少儿舞蹈训练中的经验和应该注意的问题[J]. 民族艺术研究. 1997 (05)
- [2] 平心. 舞蹈教育: 一种重要的素质教育 [J]. 北京舞蹈学院学报. 1999 (03)
- [3] 吕艺生著. 舞蹈教育学[M]. 上海音乐出版社, 2000
- [4] (英)戴维·冯塔纳著, 王新超译. 教师心理学[M]. 北京大学出版社, 2000
- [5] 平心著. 舞蹈心理学 [M]. 高等教育出版社, 2004
- [6] 冯维主编. 现代教育心理学[M]. 西南师范大学出版社. 2005
- [7] 刘琴. 论舞蹈启蒙教育的重要性 [J]. 才智. 2010 (04)