

高校即兴舞蹈教学中的学生创造力培养探索

孙 智

(四川音乐学院, 四川 成都 610000)

摘要: 即兴舞蹈教学为学生创造力的发展提供了良好的机会。作为高校专业课程之一, 即兴舞蹈通过将身体作为自由舞动的媒介, 帮助舞者将艺术思维转化为舞蹈动作, 并表达内心的情感。学习即兴舞蹈不仅能丰富学生对舞蹈艺术的理解, 还能加深他们在舞蹈表演中的情感表达, 促进自我意识和身体的解放, 从而培养学生的创造性思维, 提升他们的舞蹈技能和素养。

关键词: 高校; 即兴舞蹈; 舞蹈教学; 创造力

一、即兴舞蹈与创造力的定义与重要性

即兴舞蹈源于早期人类的自然表达方式, 其中舞者以身体语言直接回应环境和情感。这种舞蹈形式的起源可以追溯到古代部落和宗教仪式中的自由表现。随着时间的推移, 即兴舞蹈逐渐融入现代舞蹈体系, 特别是在20世纪初, 舞蹈革新者如玛莎·格雷厄姆和伊莎多拉·邓肯引入了即兴创作的元素。现代即兴舞蹈被认为是对传统舞蹈形式的突破, 强调个人化和自发性的表达, 使其成为现代舞蹈的重要组成部分。

在高校舞蹈教学中, 即兴舞蹈发挥着重要作用。它不仅帮助学生探索和发展个人风格, 还促进他们的创造性和身体表达能力。通过即兴练习, 学生能够打破传统舞蹈技巧的局限, 体验自由和自发性的艺术表达。这种教学方法鼓励学生在瞬间作出反应, 从而提高他们的敏捷性和适应能力。此外, 即兴舞蹈还促进了学生的团队合作和沟通能力, 因为即兴演出常常涉及集体合作和相互理解。

创造力被定义为产生新颖且有价值的想法、解决方案或作品的的能力。心理学家如吉尔福德和托伦斯对创造力进行了深入研究, 提出了多个理论模型。吉尔福德的“结构模型”认为创造力涉及多个认知过程, 包括流畅性、灵活性和独创性。托伦斯则强调了创造力的个体差异和情境因素, 并提出了创造力测试以评估个人的创造潜力。综合来看, 创造力通常包括问题解决、创新思维和原始想法的生成。创造力的构成要素主要包括: 流畅性、灵活性、独创性和评估能力。流畅性指的是产生大量新想法的能力; 灵活性涉及思维的多样性和适应性; 独创性则是指生成的想法或解决方案的独特性和新颖性; 评估能力涉及对创意进行有效评估和筛选的能力。综合这些要素, 创造力能够支持个人在多种情境中实现创新和有效解决问题。

在艺术教育中, 创造力的培养至关重要。它不仅提升了学生的艺术表现能力, 还促进了他们的综合素质发展。通过创造力导向的教学方法, 学生可以在绘画、舞蹈、音乐等艺术领域中进行个性化探索和创新。艺术教育中的创造力训练包括鼓励学生进行

自由创作、探索不同的表现形式和风格, 并通过实验和反思不断优化他们的作品。这种方法不仅提升了学生的技术能力, 还加强了他们的自我表达和解决问题的能力, 为其未来的艺术创作奠定了坚实基础。

二、高校即兴舞蹈教学的现状分析

(一) 课程设置与教学方法

高校即兴舞蹈课程的设置通常包括基础课程和进阶课程两部分。基础课程主要着重于即兴舞蹈的基本技巧和理论, 涵盖了身体意识、空间感知和情感表达等方面。学生通过这些课程掌握即兴舞蹈的基本技能, 了解即兴创作的原则和方法。进阶课程则更侧重于学生的个性化发展, 鼓励他们在即兴舞蹈中探索个人风格和创新表现, 以下是几种常用现行的即兴舞蹈课程教学策略:

1. 探索与实验: 教师鼓励学生通过自由探索和实验的方式, 发现自己的舞蹈语言。这种方法强调即兴创作的自由性, 让学生在无拘束的环境中发挥创造力。

2. 反思与讨论: 课堂上常会组织学生分享和讨论即兴舞蹈的体验, 通过反思和交流帮助学生深化对舞蹈的理解和表现。

3. 跨学科合作: 一些高校采用跨学科的教学方法, 将即兴舞蹈与音乐、戏剧等其他艺术形式结合, 促进学生的综合艺术素养和创新能力。

4. 技术与实践结合: 即兴舞蹈课程中常常结合传统舞蹈技巧与即兴练习, 帮助学生在掌握基础技能的同时, 能够灵活运用这些技能进行即兴创作。

(二) 学生创造力的现状

1. 创新思维: 在即兴舞蹈的训练中, 学生通常能展示出较强的创新思维, 能够在即兴表演中探索新的动作组合和表现方式。然而, 许多学生在面对复杂的创作任务时, 仍会感到困惑, 缺乏系统性和连贯性的创作思路。

2. 自信与表达: 即兴舞蹈鼓励学生展现自我, 许多学生在舞台上变得更加自信, 能够大胆表达个人情感和创意。然而, 自信的提高与实际创造力的发展并不总是同步, 一些学生在实际创作

中可能仍会受到技术限制或心理障碍的影响。

3. 技术与表达的平衡：学生在即兴舞蹈中的表现常常受到技术水平的制约。尽管即兴舞蹈强调创意和表达，但学生需要通过不断练习和提高舞蹈技巧，才能更好地实现他们的创意意图。

4. 课堂氛围与反馈：课堂氛围对学生的创造力发挥着重要影响。积极支持和建设性的反馈能够有效激发学生的创造力。许多高校开始重视课堂氛围的营造，通过鼓励性反馈和开放性的讨论，激发学生的创造潜力。

三、高校即兴舞蹈教学中的学生创造力培养策略

（一）自由探索与结构性练习的平衡

在即兴舞蹈教学中，自由探索和结构性练习是两个相辅相成的元素。自由探索提供了广阔的创作空间，允许学生在不受限制的环境中发现个人的舞蹈风格和表达方式。然而，仅靠自由探索可能会导致学生在创作过程中缺乏方向感，因此需要通过结构性练习来弥补这一不足。

1. 自由探索：教师可以设计一些开放性的舞蹈任务，例如“自由即兴表演”或“即兴创作挑战”，鼓励学生在不受限制的环境中发挥创造力。自由探索允许学生在舞蹈中尝试各种新颖的动作和表达方式，有助于激发他们的创新思维和个性化表现。

2. 结构性练习：在自由探索的基础上，引入结构性练习可以帮助学生掌握即兴舞蹈的基础技巧和创作原则。例如，通过系统化的技巧训练和特定的即兴练习（如特定主题的即兴创作），学生能够在结构化的框架内进行创作，同时保持一定的自由度。这种平衡能够确保学生在具备一定技术基础的前提下，充分发挥创造力。

通过在课堂上有效地平衡自由探索与结构性练习，学生不仅能够自由发挥创意，还能够在明确的结构指导下提升技术水平，从而更好地实现即兴舞蹈的创作目标。

（二）情境模拟与角色扮演

情境模拟与角色扮演是即兴舞蹈教学中有效的策略之一，可以帮助学生在创作中融入更多的情感和故事性，从而提升他们的表达能力和创造力。

1. 情境模拟：教师可以设置各种舞蹈情境，让学生在特定的情境中进行即兴创作。例如，可以模拟不同的生活场景或情感状态，让学生在设定下进行即兴表演。这种模拟不仅能够激发学生的想象力，还能够帮助他们在创作中更好地理解 and 表达不同的情感和故事。

2. 角色扮演：角色扮演是另一种有效的策略，通过让学生扮演不同的角色，他们能够在即兴舞蹈中探索和表现不同的个性和情感。这种方法可以帮助学生突破自我设限，尝试不同的角色和

风格，增加他们的创作多样性和表达深度。

在即兴舞蹈课程中，情境模拟与角色扮演能够提供丰富的创作素材和表现方式，帮助学生在实际的舞蹈创作中更加自如地表达自我，从而提升他们的整体创造力。

（三）反馈机制与自我评价

有效的反馈机制与自我评价是提升学生创造力的关键因素。通过及时的反馈和自我评价，学生可以了解自己的优点和不足，从而不断改进和提升自己的创作能力。

1. 反馈机制：在即兴舞蹈课程中，教师的反馈应该及时且具有建设性。教师可以通过观察学生的即兴表演，给予具体的评价和建议，帮助学生识别其创作中的亮点和不足。此外，教师还可以组织同伴评审，让学生互相观看和评价彼此的表演，从不同的视角获得反馈。这种多角度的反馈有助于学生更全面地了解自己的表现。

2. 自我评价：自我评价是学生提升创造力的重要环节。教师可以引导学生在每次即兴创作后进行自我反思，鼓励他们记录和分析自己的创作过程和表现。自我评价不仅可以帮助学生识别自己的进步和不足，还可以激发他们的自主学习和改进意识。

通过建立有效的反馈机制和促进自我评价，学生能够在不断地调整和改进中提升创造力，实现更高水平的即兴舞蹈表现。

四、结语

通过即兴舞蹈，学生能够在没有固定动作规范的情况下自由探索和表达，这种自由度促使他们打破常规思维，发展创新能力。同时，学生在舞动中可以释放内在情感，激发对舞蹈艺术的深层理解，从而提升他们的创造性思维和艺术表现力。未来高校即兴舞蹈教学将继续发挥其在培养学生创造力和表达能力方面的重要作用。教学应进一步创新和优化，通过整合现代科技与传统舞蹈技艺，提供更加丰富的学习体验。此外，课程设计将更加注重视觉化和跨学科融合，鼓励学生探索不同艺术形式和表达方式。通过引入国际化的教学资源和方法，推动学生的全球视野和舞蹈创新。最终，未来的即兴舞蹈教学将致力于全面提升学生的艺术素养和创作能力，培养出具有独特风格和创新精神的舞蹈人才。

参考文献：

- [1] 赵丹. 高校舞蹈教学中创造力培养的意义 [J]. 产业与科技论坛, 2021, 20 (16) : 2.
- [2] 殷芳园. 高校舞蹈教学中学生创造性思维的培养研究 [J]. 大观: 论坛, 2020.