

中职舞蹈教学中对学生“舞感”的培养路径

神飞鹏

(临沂艺术学校, 山东 临沂 276000)

摘要:舞蹈是一门融合音乐、肢体动作、情感的综合艺术,舞者跟随音乐翩翩起舞,翩若惊鸿的舞姿、炙热的情感表达可以激发观众情感共鸣,提升舞蹈表演魅力。舞感是一名优秀舞者的必备素养,中职舞蹈教师要聚焦学生舞感培养,抓好舞蹈基本功训练,提升学生柔韧性和协调性,运用微课导入多元化舞蹈表演视频,培养学生舞蹈审美意识,筛选新媒体平台热门舞蹈,优化舞蹈创编教学,提升学生舞蹈创造和表现能力,融入多元化配乐,培养学生良好舞蹈乐感,提升学生舞蹈表现能力和感染能力。

关键词:中职舞蹈;舞感;重要性;培养策略

舞感指的是舞蹈表演中的肢体语言,舞者需要根据对配乐理解来设计动作,运用丰富的肢体动作来表达自己对音乐的理解,把情感倾注在舞蹈动作上,激起观众情感共鸣,提升舞蹈表演感染力。中职舞蹈教师要把舞感培养放在首位,抓好学生舞蹈基本功训练,开展民族舞、现代舞和古典舞等不同舞种基本功训练,让学生肢体动作更加和谐;选取新媒体舞蹈资料,优化舞蹈创编教学,鼓励学生自主编排舞蹈,让学生掌握各种舞蹈动作;微课导入多元化舞蹈表演视频,让学生欣赏专业舞者表演,提升学生舞蹈表现能力;开展舞蹈音乐教学,带领学生领悟音乐,让学生把情感揉入舞蹈动作中,提升学生良好舞蹈,提升中职学生舞蹈综合能力。

一、新时期中职舞蹈教学中舞感培养现状分析

(一)学生舞蹈基础比较薄弱

很多中职学生都没有接触过专业舞蹈训练,舞蹈基础比较薄弱,身体柔韧性、协调性比较差,这给舞蹈教学带来的了很大挑战。例如舞蹈基本功训练包括下腰、一字马和大跳等动作,中职学生骨骼和韧带基本已经定性,身体柔韧性比较差,即使是每天坚持基本功训练,也很难形成肌肉记忆,很多舞蹈动作做不到位,学生舞蹈动作缺乏美感,这不利于学生舞感培养。

(二)教师不太重视舞感培养

很多中职舞蹈教师更重视学生舞蹈训练中动作的规范性、作品完成度和舞蹈表现能力,忽略了培养学生舞感,导致很多学生只是机械模仿舞蹈动作,无法理解和感受舞蹈动作内涵和情感,影响了学生舞蹈表现能力。例如教师根据不同舞种特点讲解舞蹈动作,例如傣族舞蹈中的“三道弯”和孔雀舞动作,藏族舞蹈中的“锅庄舞”和踢踏动作等,很多学生舞蹈动作都比较僵硬,影响了舞蹈表演效果。

(三)舞蹈教学内容比较单一

舞感是一个舞者对音乐、舞蹈、文化的感知和创造能力的体现,综合性比较强,但是中职舞蹈教学内容比较单调,大都是围绕现代舞、民族舞、芭蕾和古典舞等舞种开展,舞蹈教材内容更新换代不太及时,很多时下热门舞蹈创编技巧、热门配乐和街舞等元

素没有纳入教学中,不利于学生舞感培养。例如教师忽略了搜集当下热门古风创编舞蹈,只是讲解古典舞经典动作和表演节目,带领学生一遍遍重复舞蹈动作,学生对舞蹈配乐理解有限,难以自主编创舞蹈动作,影响了自身舞蹈水平提升。

二、舞感培养对中职舞蹈教学的重要性

(一)有利于挖掘学生舞蹈潜能

舞蹈教学除了要讲解基本舞蹈动作、舞蹈技巧以外,还要对舞蹈作品、配乐等进行讲解,引导学生把情感和对舞蹈热爱都倾注在肢体动作中,提升学生舞感,挖掘学生舞蹈潜能,引导学生把基本功动作和舞蹈融为一体,让学生舞蹈动作更加和谐、柔美。舞感训练可以引导学生领悟舞蹈作品文化和情感内涵,提升他们的舞蹈审美能力,引导学生规范自己的基本功动作,为自己的舞蹈表演注入源源不断的灵感和生命力,提升个人舞蹈素养。

(二)有利于提升学生舞蹈艺术表现能力

舞感是动作与情感的完美融合,是舞者对作品内涵的展示,也是舞者和观众情感交流的纽带。舞者通过肢体动作来塑造不同舞蹈形象,把动作和音乐融为一体,通过舞感的配合来表达情感,带领观众走进舞蹈世界,读懂舞蹈作品内涵。舞蹈教师要重视学生舞感培养,带领学生欣赏不同风格舞蹈作品和音乐,引导学生把自己的情感倾注在舞蹈中,运用不同舞蹈动作抒发情感,跟随着音乐变换动作,提升学生舞蹈感染能力,升华舞感教学效果。

(三)有利于提升舞蹈教学质量

中职舞蹈教师可以从舞蹈动作标准度、动作协调性、肢体动感、肢体与音乐融合训练和情感表达等方面入手,全面渗透舞感教育,提升学生对舞感的重视,让学生专心打磨自己的舞蹈动作,激发学生练舞热情。此外,教师还可以利用舞感训练融入不同中外舞蹈文化,例如西方爵士舞、街舞和踢踏舞等,展现西方舞蹈张扬、热情四溢的一面,讲解傣族、维吾尔族舞蹈,展现我国少数民族舞蹈抖肩、扭胯和旋转等舞蹈技巧,让学生中外舞蹈动作中收获灵感,提升学生舞感。

三、中职舞蹈教学中培养学生舞感的有效策略

(一) 抓好舞蹈基本功训练, 提升学生肢体协调性

培养中职学生舞感的首要环节就是规范学生舞蹈动作、塑造学生良好体态, 塑造学生良好体态, 让学生身条更加优美, 这样做出来的舞蹈动作更加漂亮。舞蹈教师首先要从基本功抓起, 做好基本功训练软开度, 利用下腰来锻炼学生腰肢柔软度, 监督学生把每一个动作做到位, 提升学生身体柔软度, 让学生可以完成中国古典舞和芭蕾舞等动作。其次, 教师要针对舞蹈基本动作进行专项训练, 例如教师在基训“擦地”动作训练中, 先为学生讲解标准动作, 示范脚尖、脚掌与地面的距离, 讲解腿部外部拉伸动作、脚面绷紧动作, 让学生控制好“擦地”动作的频率, 挺胸抬头, 动作要干脆利落, 提升学生“擦地”动作美感。此外, 教师要定期组织舞蹈基本功考核, 从体态、动作标准性、协调性和表情等方面为学生打分, 选出班级“最佳体态奖”“最佳柔韧性”等奖项, 由这些优秀学生负责监督同学们的基本功训练, 并担任舞蹈教学领舞, 以此来激发中职学生好胜心, 让他们全身心投入舞蹈基本功训练中。基本功训练不仅可以塑造学生良好形态、规范学生舞蹈动作, 还可以让学生更有气质, 有利于提升中职学生舞蹈表现能力。

(二) 微课导入多元化舞蹈, 丰富舞蹈教学内容

中职舞蹈教师要巧妙运用微课, 搜集不同舞蹈表演视频, 展现中国古典舞、民族舞各具特色的舞姿、神韵和编舞艺术, 开拓学生舞蹈学习视野, 为提升学生舞感做好准备。首先教师可以运用微课展示古典宫廷舞表演视频, 让学生了解古典舞唯美的舞姿和身法, 古典舞讲究以拧倾形态的舞姿、独特的翻身动作、轻盈的弹跳动作, 古典舞追求“形神兼具”, 舞姿翩若惊鸿, 独有一番神韵。古典舞在形态上强调“拧、倾、圆、曲、仰、俯、翻、卷”的曲线美, 教师可以演示古典舞的旋转技巧, 以腰为轴进行旋转, 形成中国古典舞基训中转的起“范儿”的多种多样, 例如大掖步转、扫堂探海转等旋转动作。民族舞主要以民间舞蹈为主, 以展现少数民族舞蹈为主, 例如傣族孔雀舞、藏族锅庄舞、苗族竹竿舞和彝族的阿细跳月舞等, 教师要详细讲解每一种民族舞蹈的脚下步伐、手型和舞姿特点, 让学生感受民族舞魅力, 引导学生模仿视频中的舞蹈动作。教师可以带领学生多元化舞蹈文化, 手把手教授学生舞蹈动作, 让学生跟随不同风格音乐翩翩起舞, 让他们掌握更多舞蹈动作, 从而提升给他们的舞感。

(三) 开展舞蹈音乐鉴赏, 提升学生审美能力

音乐是舞蹈表演必不可少的元素, 舞蹈教师要积极开展舞蹈音乐鉴赏教学, 带领学生欣赏中国古典舞和民族舞音乐, 为学生分析音乐中蕴含的情感、地域文化, 引导学生把对音乐的感悟融入肢体动作中, 让舞蹈表扬更有张力。例如教师可以为学生播放《丝路花雨》《编钟乐舞》《仿唐乐舞》等经典古典舞剧目表演视频, 让学生了解古代复古舞蹈音乐雍容大度、磅礴大气、清晰

明丽的特点, 尤其是唐代宫廷舞蹈气势恢宏的音乐, 提升学生音乐审美能力。舞蹈与音乐就像是“双生子”, 舞者需要跟随音乐起舞, 舞蹈动作力度、节奏等都要和音乐相统一, 这样才能达到最佳舞台表演效果, 真正打动观众内心。此外, 教师还可以融入一些戏曲舞蹈音乐, 为学生介绍京剧、越剧和黄梅戏等经典配乐, 让学生了解戏曲舞蹈常用的二胡、三弦、板胡、琵琶和锣鼓等乐器, 引导学生根据音乐辨别“文舞”“武舞”之分。教师可以结合戏曲舞蹈音乐讲解舞蹈动作, 例如文舞中的扇子、手帕、纸伞和水袖的运用, 为学生演示水袖舞动技巧, 让学生舞蹈动作更加舒展、优美, 还可以讲解武舞中花枪、大锤等道具使用技巧, 让学生掌握戏曲舞蹈动作精髓, 塑造学生优美舞姿, 提升学生舞感。

(四) 搜集新媒体热门舞蹈, 提升学生创编能力

中职舞蹈教师要紧跟发展潮流, 借助新媒体搜集网络热门舞蹈, 丰富舞蹈课教学内容, 开展趣味舞蹈创编教学, 让学生在创作中感受舞蹈魅力, 从而提升他们的舞感。例如教师可以带领学生学习 2021 年爆火的河南卫视舞蹈《唐宫夜宴》, 为学生分析这个舞蹈节目编排特点、音乐特色和舞蹈动作, 让学生感受古典舞蹈的创新, 激发学生传统舞蹈学习兴趣。《唐宫夜宴》舞蹈以唐人俑为灵感, 14 岁舞蹈演员化身唐朝少女, 她们精心准备妆容、准备吹拉弹唱的乐器, 时而跳跃旋转, 时而摆出特殊的舞蹈造型, 在夜宴上奉献了一场精彩演出, 展现了大唐盛世和传统文化魅力。河南卫视利用 AR 技术创设舞蹈表演场景, 打造了一场“唐朝少女博物馆奇妙夜”, 呈现出更加震撼的视觉效果。舞蹈教师可以鼓励学生根据这一舞蹈节目进行创作, 让他们创编独舞或群舞, 把古典舞和民族舞融合起来, 对传统舞蹈进行大胆创新, 把传统文化融入舞蹈创作中, 让学生根据音乐设计舞蹈动作, 让舞蹈动作和音乐相得益彰, 从而提升学生舞感和舞台表演能力。

四、结语

中职舞蹈教师要坚持开放、兼容教学理念, 聚焦学生舞感培养, 细化舞蹈基本功训练, 提升学生肢体协调性和柔软度, 让学生舞姿更加优美、和谐, 优化中国古典舞和民族舞教学, 提升学生舞蹈审美能力, 让他们不同类型舞蹈动作, 带领学生鉴赏古典舞、戏曲舞蹈音乐, 引导学生把舞蹈动作和音乐完美融合, 鼓励学生自主创编舞蹈, 全面提升学生舞感, 提升中职学生艺术素养。

参考文献:

- [1] 杨志红. 中职舞蹈教学中对学生“舞感”的培养策略[J]. 尚舞, 2021(18): 96-97.
- [2] 朱吉荣, 李彬, 贾渊. 中职舞蹈教学中对学生“舞感”的培养路径[J]. 山西青年, 2021(15): 12-13.
- [3] 舒甜甜. 论中职舞蹈教学中对学生“舞感”的培养策略[J]. 散文百家, 2019(12): 209.
- [4] 吴嘉瑞. 中职舞蹈教学过程中“舞感”的培养[J]. 艺术大观, 2021(30): 110-111.