

高中舞蹈教学中学生舞蹈表现力培养研究

● 兰 杨



[摘要] 舞蹈教育是艺术教育的一种,作为普通学校教育的一部分延伸,舞蹈教育同样遵循着教育教学的客观规律,但舞蹈教学在普通的高中学校中还需要不断加大培养力度。舞蹈教学属于特长技术类教学,对于学生学习兴趣的培养具有重要意义。学习舞蹈不仅可以增强学生的身体素质,还能提升学生的自身气质和自信。本文以培养学生舞蹈表现力为目的,对高中舞蹈教学进行讨论,研究高中舞蹈教学对学生舞蹈表现力的培养策略。

[关键词] 高中舞蹈教学;舞蹈表现力;民族民间舞;艺术

随着素质教育的全面普及,高中舞蹈教学更加注重提高教学质量。舞蹈作为一种艺术形式,具有独特的表现力和感染力。在高中舞蹈教学中,培养学生的舞蹈表现力不仅能够提高学生的舞蹈技能水平,还能够丰富学生的情感体验,提升学生的艺术素养。然而,目前高中舞蹈教学中普遍存在着重技能轻表现力的现象,如何在教学中有效地培养学生的舞蹈表现力成了一个亟待解决的问题。

Q 高中舞蹈教学中舞蹈表现力的基本内涵

(一) 身体语言

身体语言是舞蹈表现力的重要组成部分。舞者通过身体的动作、姿态、线条等,表达出舞蹈作品的情感和意境。如优美的舞姿、流畅的动作、有力的肢体语言等,都能够增强舞蹈的表现力。

(二) 面部表情

面部表情是舞蹈表现力的重要补充。舞者通过面部的表情变化,传达出舞蹈作品的情感和内心世界。如微笑、悲伤、愤怒等面部表情,都能够增强舞蹈的感染力。

(三) 情感表达

情感表达是舞蹈表现力的核心。舞者通过对舞蹈作品的理解和感悟,将自己的情感融入舞蹈表演中,使观众能够感受舞蹈作品所传达的情感和思想。如深情的演绎、激情的表演、细腻的情感表达等,都能够打动观众的心灵。

Q 高中舞蹈教学中学生舞蹈表现力培养的重要性

(一) 提高学生的舞蹈技能水平

舞蹈表现力的培养需要学生具备扎实的舞蹈基本功和丰

富的舞蹈知识。在培养学生舞蹈表现力的过程中,学生需要不断地进行基本功训练和舞蹈知识学习。同时,也在这个过程中不断积累丰富的经验,从而提高自己的舞蹈技能水平,为更好地进行舞蹈训练打下了坚实的基础。

(二) 丰富学生的情感体验

舞蹈是一种注重情感表达的艺术形式,通过舞蹈表演,学生可以将自己的情感融入舞蹈作品中,从而丰富自己的情感体验。同时,学生在欣赏优秀的舞蹈作品时,也能够感受到舞蹈作品所传达的情感和思想,进而拓宽自己的情感视野,这也能使情感体验得到丰富,让学生的心灵更加愉悦。

(三) 培养学生的艺术素养

舞蹈表现力的培养需要学生具备较高的艺术素养和审美能力。在培养学生舞蹈表现力的过程中,学生需要不断地进行艺术实践和审美体验,从而使审美感知能力、艺术鉴赏能力均能得到有效的提升。同时,舞蹈表现力的培养能让学生深入理解舞蹈艺术的内涵。通过对舞蹈动作的细腻诠释、情感的投入表达,学生能够更好地感受舞蹈的美,而学生在学习如何展现舞蹈表现力的过程中,也会接触不同风格的舞蹈作品和音乐,拓宽艺术视野,丰富艺术体验。这些都间接地培养了学生的艺术素养。

(四) 促进学生身心健康发展

当学生能够成功地将舞蹈作品中的情感和意境通过自己的肢体语言表现出来时,会获得一种成就感。这种成就感能够增强学生的信心,让他们在面对其他挑战时也更加勇敢和坚定。在舞台表演中,学生通过精彩的舞蹈表现力吸引观众的目光,得到观众的认可和掌声,这进一步强化了他们的自信心。此外,舞蹈表现力的培养需要学生全身心地投

入到舞蹈中，这有助于提高学生的身体协调性、灵活性和节奏感。同时，舞蹈也是一种情感的宣泄方式，能够帮助学生释放压力，调节情绪，促进心理健康。学生在不断练习和提升舞蹈表现力的过程中，培养了坚韧不拔的毅力和吃苦耐劳的精神，这些品质对他们的学习和生活都有着积极的影响。

Q 高中舞蹈教学中学生舞蹈表现力的培养策略

（一）扎实进行基本功训练

基本功训练包括身体柔韧性、力量训练和协调性训练。身体柔韧性方面主要是进行系统的拉伸训练，包括腿部、腰部、肩部等部位的柔韧性练习。例如，通过正压腿、侧压腿、后压腿等动作提高腿部柔韧性；利用下腰、涮腰等练习增强腰部的柔软度；借助开肩、振肩等方式提升肩部的灵活性。在民族民间舞中，如傣族舞蹈，对身体柔韧性要求较高。“三道弯”的造型需要学生具备良好的腰部和四肢柔韧性，才能展现出傣族舞蹈的优美韵味。傣族舞蹈中那灵动的的手臂动作和婀娜的身姿，无不体现着柔韧性的重要性。学生通过长期的柔韧性训练，能够更加自如地展现傣族舞蹈的柔美与灵动。又如蒙古族舞蹈，虽然更强调力量感，但柔韧性在一些特定动作中也不可或缺。如在表现骏马奔腾的动作中，舞者需要有较好的腰部柔韧性来展现出起伏的动态感，使舞蹈更具表现力。

此外，还需要开展针对性的力量训练，如腿部的深蹲、跳跃练习，增强腿部力量以支撑各种舞蹈动作；进行核心力量训练，如平板支撑、仰卧起坐等，提高身体的稳定性和控制力。在蒙古族舞蹈中，豪迈有力的动作需要强大的腿部力量和核心力量。学生通过力量训练，能更好地展现蒙古族舞蹈的刚健之美。例如，在表演蒙古族的筷子舞时，舞者需要用有力的手腕和手臂动作击打筷子，这就需要有足够的上肢力量。同时，跳跃、转身等动作也需要强大的腿部力量和核心稳定性来支撑，使舞蹈动作更加干净利落，充满力量感。而在朝鲜族舞蹈中，一些快速的旋转动作也对力量有一定要求。学生通过力量训练，能够更好地完成这些高难度动作，增强舞蹈的表现力。

教师还应该设计多种协调性训练方法，如手脚配合的舞蹈组合练习、身体各部位同时运动的协调性训练操等。维吾尔族舞蹈的欢快节奏要求学生具备良好的协调性，才能准确地把握舞蹈动作的节奏和韵律，展现出维吾尔族舞蹈的热情奔放。维吾尔族舞蹈中常常有复杂的手部动作和脚步动作的配合，如“移颈”“绕腕”等动作与脚步的节奏配合紧密，只有通过协调性练习，学生才能将这些动作完美地融合在一起，使舞蹈更加生动有趣。苗族舞蹈中的一些集体舞也需要良好的协调性。舞者们表演时需要相互配合，动

作整齐划一，这就要求学生具备较高的协调性，才能展现出苗族舞蹈的团结和谐之美。

（二）加强舞蹈知识学习

教师可以为学生讲述舞蹈历史文化，讲解不同民族民间舞的历史起源、发展历程和文化背景。例如，介绍藏族舞蹈与生活习俗等的紧密联系，让学生理解藏族舞蹈中所蕴含的对自然的敬畏和对美好生活的向往之情。藏族舞蹈中的锅庄舞，是藏族人在节日、庆典等场合中常跳的舞蹈。它的动作豪迈奔放，反映了藏族人的豁达开朗和对生活的热爱。学生通过了解藏族文化，能够更好地把握锅庄舞的情感内涵，在表演中注入更深刻的情感，增强舞蹈的表现力。讲授苗族舞蹈的历史演变，使学生了解苗族人在迁徙、劳作等过程中形成的独特舞蹈风格，感受苗族文化的魅力。苗族的芦笙舞，是苗族人在重大节日和祭祀活动中表演的舞蹈。芦笙作为苗族文化的重要象征，在舞蹈中起着引领节奏、烘托气氛的重要作用。学生了解苗族的历史文化后，能更好地理解芦笙舞的意义，从而在表演中展现出苗族人的勤劳勇敢和对生活的热情。

在舞蹈理论方面，教授舞蹈的基本要素，如节奏、韵律、构图等。让学生掌握舞蹈的艺术规律，能够分析舞蹈作品的结构和特点。在朝鲜族舞蹈中，节奏的变化非常丰富，有缓慢悠扬的节奏，也有欢快活泼的节奏。学生通过学习舞蹈理论，了解朝鲜族舞蹈的节奏特点，能够更好地把握舞蹈的韵律，使表演更加富有节奏感和感染力。对于彝族舞蹈来说，构图也是一个重要的方面。彝族舞蹈常常以圆圈舞的形式出现，舞者们围绕着中心舞蹈，这种构图方式体现了彝族人的团结和凝聚力。学生通过学习舞蹈理论，了解彝族舞蹈的构图特点，能够在表演中更好地展现出彝族舞蹈的独特魅力。

（三）注重学生情感培养

教师可以进行情境创设，通过讲述故事、播放视频等方式创设舞蹈情境，让学生在特定情境中感受舞蹈所表达的情感。例如，在教学蒙古族舞蹈时，可以播放草原风光的视频，讲述蒙古人在草原上的生活故事，让学生感受蒙古人对草原的热爱和豪迈的情感。学生在这样的情境中进行舞蹈练习，能够更好地融入情感，使舞蹈更具表现力。在教授傣族舞蹈时，可以通过展示傣族的泼水节场景，让学生了解傣族人在泼水节中的欢乐和饱含的祝福之情。学生在表演傣族舞蹈时，能够将这种情感融入舞蹈动作中，展现出傣族舞蹈的清新活泼之美。

教师还可以指导学生通过面部表情传达舞蹈情感，实现表情训练。例如，在表演蒙古族舞蹈时，学生可以通过坚定的眼神和豪迈的笑容传达出蒙古人的勇敢和自信。在表演傣族舞蹈时，学生可以用温柔的眼神和微笑展现出傣族人

的善良和柔情。在表演彝族舞蹈时,学生可以通过热烈的表情和欢快的笑容表达出彝族人的热情和豪爽。

此外,教师还可以鼓励学生回忆自己的生活经历,将个人情感融入舞蹈表演中。例如,学生可以回忆自己在旅行中看到的美丽风景,或者与家人、朋友相处的温馨时刻,将这些情感转化为舞蹈动作中的情感表达。在表演藏族舞蹈时,学生可以将对大自然的赞美之情与自己对美丽风景的感受相结合,使舞蹈更具感染力。在表演苗族舞蹈时,学生可以回忆自己参加民族节日活动的欢乐场景,将这种喜悦之情融入舞蹈中,展现出苗族舞蹈的热情奔放。

(四)充分进行艺术实践

教师可以组织校内的舞蹈演出活动,让学生有机会在舞台上展示自己的舞蹈作品。例如,举办民族民间舞专场演出,让学生分别表演不同民族的舞蹈,互相学习和交流。在准备演出的过程中,学生会更加努力地练习舞蹈,注重舞蹈的表现力,提高自己的舞蹈水平。学校的文艺汇演也是一个很好的艺术实践平台。学生可以将民族民间舞融入文艺汇演中,展示给全校师生,增强自己的自信心和表现力。

教师可以鼓励学生参加校外的舞蹈比赛,与其他学校的学生进行交流和竞争。例如,参加民族民间舞比赛,让学生在比赛中学习其他选手的优点,发现自己的不足之处,从而不断提高自己的舞蹈表现力。参加社区的文艺活动也是一种很好的艺术实践方式。学生可以将民族民间舞带到社区,为社区居民表演,不仅能够锻炼自己的表演能力,还能传播民族文化,增强民族自豪感。

教师还可以组织学生与专业舞蹈团体进行交流活动,让学生了解专业舞者的训练方法和表演经验。例如,邀请民族民间舞艺术团来学校进行表演和讲座,让学生近距离观察专业舞者的表演,学习他们的舞蹈技巧和表现力。学生也可以去观看专业的舞蹈演出,感受专业舞者的舞台魅力,从中汲取灵感,提高自己的舞蹈表现力。

(五)注重个性化教学

教师需要了解学生特点,关注每个学生的身体条件、性格特点、兴趣爱好等,因材施教,发掘学生的潜力和特长。例如,对于身体柔韧性较好的学生,可以引导他们在傣族舞蹈等对柔韧性要求较高的舞蹈中发挥优势。对于力量较强

的学生,可以鼓励他们在蒙古族舞蹈等强调力量感的舞蹈中展现自己的特长。对于性格开朗的学生,可以推荐他们表演维吾尔族舞蹈等热情奔放的舞蹈。对于性格内敛的学生,可以引导他们在朝鲜族舞蹈等较为优雅的舞蹈中找到自己的风格。

教师还应鼓励学生积极进行创新,允许学生在舞蹈中加入自己的创意和个性元素,培养学生的创新意识和独特的舞蹈风格。例如,在学习民族民间舞的过程中,学生可以根据自己对舞蹈的理解,对传统的舞蹈动作进行改编和创新,加入一些现代元素,使舞蹈更具时代感和个性魅力。学生也可以自己创作舞蹈作品,将不同民族的舞蹈元素进行融合,创造出属于自己的独特舞蹈风格,展示自己的创造力和表现力。

Q 结束语

在高中舞蹈教学中,培养学生的舞蹈表现力是一项重要任务。通过扎实进行基本功训练、加强舞蹈知识学习、注重情感培养、进行艺术实践和个性化教学等策略,可以有效培养学生的舞蹈表现力。同时,结合民族民间舞实例,让学生在在学习和表演民族民间舞的过程中,更好地理解和掌握舞蹈表现力的培养方法。相信在教师和学生的共同努力下,高中舞蹈教学一定能够培养出更多具有较高舞蹈表现力的学生,为推动我国舞蹈事业的发展作出贡献。

参考文献

- [1]董刘娜.浅析高中舞蹈教学如何提升学生的表现力[J].学周刊,2020(02):179.
- [2]罗曼.舞之形,动之情——探究高中舞蹈生的舞蹈表现力[J].艺术评鉴,2022(13):77-79.
- [3]刘晔.舞蹈表演中艺术表现力的提升研究[J].河南许昌学院教育科学学院,2021(12):34-35.
- [4]杨思媛.探析舞蹈表现力及其培养途径[J].甘肃建筑职业技术学院,2020(14):12-13.

作者简介:

兰杨(1987—),女,汉族,湖北十堰人,本科,二级教师,十堰市车城高级中学,研究方向:高中艺术。