

# 高职高专音乐舞蹈教学课程中舞蹈律动的应用研究

施冷含

(上海行健职业学院, 上海 200040)

**摘要:** 舞蹈律动在高职高专音乐舞蹈教学中具有重要地位, 它不仅能够提高学生的舞蹈技能, 还能够培养学生的音乐感和节奏感。本文通过对高职高专音乐舞蹈教学课程中舞蹈律动的应用进行深入研究, 旨在为提高教学质量和培养优秀舞蹈人才提供有益的参考。

**关键词:** 高职高专; 音乐舞蹈教学; 舞蹈律动; 教学实践

## 一、引言

舞蹈律动是舞蹈表演的核心要素之一, 它是指舞蹈演员在表演过程中随着音乐节拍进行的自然、流畅、有规律的摆动。在高职高专音乐舞蹈教学中, 舞蹈律动是必不可少的一部分, 它对于提高学生的舞蹈技能和培养学生的音乐感具有重要意义。

## 二、舞蹈律动在音乐舞蹈教学中的重要性

### (一) 舞蹈律动与音乐舞蹈的关系

舞蹈律动与音乐舞蹈之间的关系深远而紧密。舞蹈律动, 顾名思义, 就是在音乐伴奏下, 通过肢体的运动和节奏感来完成的舞蹈表演。音乐舞蹈则是将舞蹈与音乐融合在一起, 形成一种视觉与听觉共享的艺术形式。它们之间的关系就如同鱼和水, 相互依存, 相互促进。音乐在舞蹈中扮演了至关重要的角色, 它为舞蹈提供了节奏、情感和氛围。音乐的节奏感可以引导舞者进行舞蹈动作的调整, 使得舞蹈更具韵律感; 情感则是音乐的灵魂, 它可以激发舞者的内在情感, 使得舞蹈富有生命力; 氛围则是音乐为舞蹈创造的环境, 它可以带领观众进入舞蹈的世界。而舞蹈则通过肢体语言来诠释音乐, 将音乐的内涵和情感淋漓尽致地表现出来, 使观众能够更直观、更深入地感受到音乐的魅力。这种肢体语言的表现力是音乐舞蹈的独特之处, 也是其吸引力所在。在音乐舞蹈教学中, 舞蹈律动更是起到了关键性的作用。它可以帮助学生掌握音乐的节奏感, 提升舞蹈动作的协调性; 它可以引导学生感受音乐的内涵, 提升舞蹈的表现力; 它可以锻炼学生的肢体协调能力, 使其更好地把握舞蹈的技巧。

### (二) 舞蹈律动对学生舞蹈技能的提升作用

舞蹈律动在提升学生舞蹈技能方面具有显著的效果, 它如同一条路径, 引领学生逐步走向舞蹈技艺的高峰。舞蹈律动能够增强学生的节奏感。在音乐的陪伴下, 学生通过反复练习, 能够更加敏锐地捕捉到音乐的节奏变化, 使他们的舞蹈动作与音乐节奏紧密配合, 进而提升舞蹈的和谐美感。其次, 舞蹈律动有助于提高学生的身体协调能力。在音乐的引导下, 学生需要调动全身的肌肉, 协调四肢及身体各部位的运动。这样的锻炼使得他们的身体更加灵活, 能够更好地完成复杂的舞蹈动作, 从而提高整体舞蹈水平。此外, 舞蹈律动还能培养学生的创编能力。在学习过程中, 学生不仅需要掌握已有的舞蹈动作, 还要学会如何将音乐元素与舞蹈动作相结合, 创作出富有新意的舞蹈作品。这种创编能力的培养, 有助于学生形成独特的艺术风格。舞蹈律动能够增强舞蹈的表现力。在音乐的熏陶下, 学生能够深入理解音乐作品的情感内涵, 并将这些情感淋漓尽致地表现在舞蹈动作中。这样的舞蹈更具表现力和感染力, 能够深深打动观众的心。

### (三) 舞蹈律动对培养学生舞蹈表现力的意义

舞蹈律动在培养学生舞蹈表现力方面具有深远的意义。舞蹈

律动可以丰富学生的情感表达。在音乐的陪伴下, 学生通过肢体语言传递音乐作品的情感, 使得他们的舞蹈更具感染力和观赏性, 从而丰富舞蹈表现力。学习舞蹈律动有助于提高学生的舞蹈审美能力。在不断练习的过程中, 学生对舞蹈美的鉴赏能力得到提升, 能够更好地欣赏和理解舞蹈作品, 培养出良好的舞蹈审美观。此外, 舞蹈律动还能激发学生的创造力。在音乐的启发下, 学生可以将自己的独特想法融入舞蹈作品中, 形成独具个性的舞蹈风格, 为舞蹈创作注入新的活力。舞蹈律动教学有助于提高学生的综合素质。在学习过程中, 学生不仅能够掌握舞蹈技巧, 还能提升音乐、舞蹈、审美等多方面的能力, 为未来的全面发展奠定基础。舞蹈律动不仅可以帮助学生提升舞蹈技能, 还可以培养他们的音乐素养和审美情趣。通过舞蹈律动的学习, 学生能够更加深入地理解音乐和舞蹈的融合, 从而提高他们的舞蹈表现力。舞蹈律动还可以激发学生的创造力, 使他们能够将独特的想法融入舞蹈作品中, 形成独具个性的舞蹈风格。

## 三、高职高专音乐舞蹈教学现状分析

### (一) 舞蹈律动教学现状

舞蹈律动教学在我国高职高专音乐舞蹈教学中得到了一定的关注和重视。为了提高学生的舞蹈律动水平, 许多学校已经将舞蹈律动教学纳入了音乐舞蹈课程体系, 作为教学的重要内容。在教学过程中, 教师通过课堂讲解、示范和练习等多种方式, 引导学生掌握舞蹈律动的原理和技巧。同时, 为了激发学生学习舞蹈律动的兴趣和积极性, 一些学校还组织了舞蹈律动比赛。通过参加比赛, 学生可以锻炼自己的舞蹈律动技能, 展示自己的学习成果, 同时也可以激发他们的竞争意识和团队协作精神。此外, 一些学校还积极引进先进的教学理念和方法, 如采用多媒体教学手段、引入现代舞和街舞等元素, 使舞蹈律动教学更加丰富多彩, 更加符合现代舞蹈教育的发展趋势。

### (二) 存在的问题与挑战

在我国高职高专音乐舞蹈教学中, 舞蹈律动教学虽然已获得一定重视, 但仍存在诸多问题和挑战。舞蹈律动教学内容有待进一步丰富。尽管现有教学内容涵盖了一定的舞蹈律动知识, 但针对不同音乐风格和舞蹈类型的教学内容相对匮乏, 导致学生在学习过程中无法全面了解和掌握舞蹈律动的多样性, 从而限制了他们的舞蹈表现力。其次, 舞蹈律动教学方法亟待多样化。部分教师在教学过程中过于依赖传统方法, 较少运用现代教学手段如多媒体、网络等, 这容易使学生产生枯燥感, 降低学习兴趣, 进而影响教学效果。舞蹈律动教学与音乐舞蹈教学的融合程度也有待提高。在一些学校, 音乐舞蹈教学中的舞蹈律动教学与音乐舞蹈教学分离, 导致学生在学习过程中难以将舞蹈律动与音乐舞蹈完美地结合起来, 从而影响他们的舞蹈表现力提升。舞蹈律动教师师资力量不足也是一个重要问题。在一些高职高专音乐舞蹈教学机构中, 舞蹈律动教师师资力量相对薄弱, 影响了舞蹈律动教学的效果。这主要是因为舞蹈律动教学不仅要求教师具备扎实的音乐舞蹈基础, 还需具备丰富的舞蹈律动教学经验和现代教育理念。

## 四、舞蹈律动在高职高专音乐舞蹈教学中的应用策略

### (一) 改进教学方法, 注重实践操作

在舞蹈律动教学中, 改进教学方法和注重实践操作是至关重

要的。教师需要摒弃传统的教学方法,例如在教授《动机一形象的捕捉》这一节时,教师应摒弃传统的教学方法,尝试采用现代教学手段,如多媒体、网络等,使教学更加生动有趣,提高学生的学习兴趣。通过运用多媒体教学手段,教师可以为学生提供丰富的视觉和听觉体验,使学生更加直观地理解舞蹈律动的原理和技巧。教师可以利用多媒体课件展示不同舞蹈风格中“动机一形象的捕捉”的表现手法,让学生通过观看视频,了解不同舞蹈风格的特点,以及如何运用这些特点进行舞蹈创作。此外,教师还可以运用游戏化教学法,将舞蹈律动技巧融入有趣的游戏环节中,使学生在轻松愉快的氛围中掌握舞蹈律动。

## (二) 打造良好的舞蹈氛围,激发学生兴趣

在舞蹈律动教学中,打造良好的舞蹈氛围和激发学生兴趣是至关重要的。在课堂上,教师要尊重每个学生的个性,鼓励他们积极参与,发挥自己的创意,让每个学生都感受到舞蹈律动的乐趣。在教授《造型创造与动作发展》这一节时,教师应营造一个轻松愉快的舞蹈氛围,让学生在愉悦的心情中学习舞蹈律动。这可以通过采用轻松的音乐、幽默的语言、鼓励性的评价等方式来实现。例如,教师可以运用故事化的教学方法,将舞蹈动作与故事情节相结合,让学生在感受舞蹈律动的同时,也能体会到故事的情感。教师还可以组织学生进行角色扮演,让他们在舞蹈中发挥自己的想象力和创造力,提高他们的舞蹈律动能力。通过参加这些活动,学生可以在实际操作中提高自己的舞蹈律动技能,同时也能增强他们的团队协作能力和自信心。这些活动还能让学生在紧张的学习生活中得到放松,提高他们的学习效率。

## (三) 强化基本功训练,提高舞蹈律动感

在舞蹈律动教学中,基本功训练是至关重要的。它不仅关系到学生舞蹈技能的提升,更是培养他们舞蹈感觉的关键。因此,教师应当充分认识到基本功训练的重要性,并将其作为教学的重点。

节奏感的培养是基本功训练的核心。节奏是舞蹈的灵魂,是律动的基础。教师可以通过讲解、示范、练习等多种方式,让学生深入理解节奏的内涵,掌握基本的节奏规律。例如,教师可以播放不同风格的舞蹈音乐,让学生感受不同节奏的特点,并尝试随着音乐起舞。通过不断的练习,学生将逐渐培养出敏锐的节奏感,为舞蹈律动打下坚实的基础。

协调性的训练也是不可或缺的。舞蹈是一项全身运动,需要身体的各个部位密切配合。教师可以通过各种舞蹈动作的练习,如旋转、跳跃、弯腰等,提高学生的身体协调能力。在这个过程中,教师应当耐心指导,纠正学生的动作,确保他们能够正确、流畅地完成每一个舞蹈动作。

反复练习是提高舞蹈律动感的必经之路。只有通过大量的实际操作,学生才能真正掌握扎实的基本功。教师可以设置一些有针对性的练习任务,让学生在规定的时间内完成。这种训练方式不仅能够提高学生的舞蹈技能,还能培养他们的专注力和毅力。

## (四) 创设实践平台,培养学生舞蹈律动能力

在舞蹈律动教学中,实践是提高学生舞蹈律动能力的关键环节。学校应当为学生提供更多的实践机会,让他们在实际操作中提高舞蹈律动能力。以下以《蜗牛与黄鹏鸟》为例,探讨如何创设实践平台,培养学生舞蹈律动能力。

学校可以组织舞蹈演出,让学生在舞台上展示自己的舞蹈律动技能。通过参加演出,学生可以在观众的掌声和鼓励中增强自信心,提高自己的舞蹈律动能力。《蜗牛与黄鹏鸟》是一部富有童趣的舞蹈作品,通过让学生扮演蜗牛和黄鹏鸟的角色,让他们

在舞台上尽情展现自己的舞蹈才华。这样的演出不仅让学生体验到舞蹈的魅力,还能让他们在实践中锻炼自己的舞蹈律动能力。

学校可以组织学生参加各类舞蹈比赛,让他们在竞争中锻炼自己的舞蹈律动能力。通过参加比赛,学生可以接触到更多的舞蹈风格和技巧,拓展自己的舞蹈视野。同时,他们也能在比赛中发现自己的不足之处,从而不断改进和提高。《蜗牛与黄鹏鸟》可以作为参赛作品,让学生在比赛中展示自己的舞蹈律动能力。通过与其他选手的竞争,学生可以更好地认识自己的优势和不足,激发他们进一步提高舞蹈水平的动力。

学校还可以与舞蹈培训机构、舞蹈社团等进行合作,共同举办舞蹈活动,为学生提供更多的实践机会。这样,学生可以在不同的舞蹈环境中锻炼自己,提高自己的舞蹈律动能力。通过与专业舞蹈人士的合作,学生可以接触到更高级的舞蹈技巧和更丰富的表演经验。同时,这样的合作还能为学生提供更多的演出机会,让他们在更广阔的舞台上展示自己的才华。

## (五) 加强师资队伍建设和提高教师舞蹈律动教学水平

在舞蹈律动教学中,加强师资队伍建设和提高教学质量的关键。学校应当重视舞蹈律动教师的选拔和培训,提高教师舞蹈律动教学水平,为学生提供更好的教学服务。在教授《小班一小雪花》这一节时,学校可以选拔具有扎实的音乐舞蹈基础、丰富的舞蹈律动教学经验和现代教育理念的教师担任舞蹈律动教学工作。同时,学校还应当组织定期的舞蹈律动教学培训,邀请业内专家进行授课,提高教师的舞蹈律动教学水平。通过培训,教师可以了解到最新的舞蹈律动教学理念和方法,从而更好地指导学生。此外,学校还应当鼓励教师参加各类舞蹈律动教学研讨会和学术交流活动,让教师与同行交流经验,共同提高舞蹈律动教学水平。同时,学校还应当为舞蹈律动教师提供充足的教学资源和设备,如多媒体教学设备、舞蹈室等,以便教师更好地开展舞蹈律动教学工作。

## (六) 开展校际交流与合作,提高教学质量

在舞蹈律动教学中,开展校际交流与合作对于提高教学质量具有重要意义。学校应当积极开展与其他学校的交流与合作,共享优质教学资源,提高舞蹈律动教学质量。学校可以与其他舞蹈专业学校或舞蹈培训机构建立合作关系,共同开展舞蹈律动教学研究,分享教学经验和教学方法。此外,学校还可以与其他学校进行教师交流,互派教师进行教学指导和培训,提高舞蹈律动教学水平。通过教师交流,教师可以了解到不同学校的舞蹈律动教学理念和方法,从而丰富自己的教学手段,提高教学质量。同时,学校还可以组织学生进行校际交流,让他们参加其他学校的舞蹈演出、比赛等活动,拓宽学生的舞蹈视野,提高他们的舞蹈律动能力。

## 五、结论

在高职高专音乐舞蹈教学中,舞蹈律动教学具有重要意义。通过改进教学方法、打造良好的舞蹈氛围、强化基本功训练、创设实践平台、加强师资队伍建设和开展校际交流与合作等策略,可以有效提高舞蹈律动教学的质量和效果,从而提升学生的舞蹈表现力和综合素质。未来,高职高专音乐舞蹈教学应进一步加强对舞蹈律动教学的重视,不断探索新的教学理念和方法,以培养更多具备优秀舞蹈表现力的专业人才。

## 参考文献:

- [1] 陈宇. 绘本在高职高专学前教育专业幼儿舞蹈创编中的应用研究[J]. 戏剧之家, 2022(22): 3.
- [2] 史浩琳. 混合式教学在高职高专学前教育专业幼儿舞蹈教学的实践与探索[J]. 尚舞, 2022(4): 2.