

# 表象训练法在高职体育舞蹈普修课教学中的应用初探

邵佳佳

( 三亚理工职业学院 海南三亚 572022 )

【摘要】本文将分析高职开展体育舞蹈普修课的必要性,并讨论表象训练法与高职体育舞蹈普修课进行融合的优势以及表象训练法在高职体育舞蹈普修课中的应用方法,旨在能为高职体育舞蹈选修课在未来发展中提供一定的参考意义。

【关键词】表象训练法 高职体育舞蹈 教学应用

DOI: 10.18686/jyfzyj.v3i4.40596

所谓的表象训练法又被称为念动法。通常是指运动员在大脑中对自己已经完成的技术动作的回忆与再现、进而唤起临场时感觉的训练方法。通过反复的动作表象,来提高运动员的表象再现及表象记忆能力,进而使运动员注意力集中在正确的技术要领要求,有利于提高心理稳定性,从而促进技术的掌握。在素质教育不断发展这个大前提下,能够将表象训练法与高职体育舞蹈普修课进行融合,无疑是一个可以促进高职学生全面发展的良好途径。表象训练法与高职体育舞蹈普修课的融合能够很好地帮助高职学生释放在日常学习中的压力,并提高高职学生的身体素质水平。在高职体育舞蹈普修课教学中使用表象训练法在很大程度上可以提升高职学生的综合审美水平,促进高职学生之间的友好交流。

## 1 高职开展体育舞蹈普修课的必要性

高职体育舞蹈普修课在很大程度上可以有效提升高职学生的心理素质以及身体素质,让高职学生在繁忙的功课之余得到身心放松;高职体育舞蹈普修课在一定程度上还可以起到良好的减肥美体效果,促使高职学生健康成长。在不断变革的就业格局的影响下,很多高职学校整体的就业压力也越来越大,这给高职体育教师带来了很大的挑战,他们必须与时俱进的创造更新颖高效的体育训练方法,促使学生可以得到有效地身体放松。体育舞蹈就是一个非常好的放松途径。从长远来看,体育舞蹈是国家与国家之间进行交流的一种途径,尤其在当下这个不稳定的政治格局中体育舞蹈比赛更是一种非常重要的外交手段。所以高职开展体育舞蹈普修课的必要性显而易见。

## 2 表象训练法与高职体育舞蹈普修课融合的优势

表象训练法就是对在自己脑海中所形成的各式各样的运动进行科学、合理的整理,并在此基础上进行改革创新,这种训练法是一种新颖的体育舞蹈教学方法。近几年,随着高职学校对于体育舞蹈普修课的重视,表象训练法和高职体育舞蹈普修课的结合完全符合当今舞蹈教育事业的发展趋势。

高职学生在进行体育舞蹈训练的过程当中,高职体育教师应当对高职学生舞蹈动作的规范程度进行指导,让高职学生能够对体育舞蹈有一个更加全面的认识,这样才能使高职学生在练习体育舞蹈的过程中逐步提升自己的气质水平。在平时体育舞蹈的教学过程中,体育教师应当对课堂中的动作的各个细节进行全面的分析,并对于舞蹈基础低于其他人的学生进行针对性的教学,这样才能进一步加深全体高职学生对于体育舞蹈动作的印象,提升全体高职学生的体育舞蹈水平。

表象训练法在平时的体育舞蹈课堂训练中除了可以快速巩固动作之外,还可以有效的推动动作的创新。在一般情况下,高职学生在练习体育舞蹈的过程当中首先会对于体育教师的舞蹈动作进行模仿,与此同时再逐步的学习到更多和体育舞蹈有关的知识。在练习体育舞蹈的过程当中,伴随着高职学生对于舞蹈动作掌握的熟练度,高职学生也会对体育舞蹈产生更新的认识,并在一定程度上可以有效培养高职学生的感悟能力水平。

## 3 表象训练法在高职体育舞蹈普修课中的应用方法

### 3.1 适时利用表象训练法,巩固学生基础

一直以来,高职体育舞蹈教学都是一项综合性极强的工作。体育教师要对各方面的因素进行综合性的分析,通过科学合理的方式提升高职学生的体育舞蹈水平。体育教师在体育舞蹈的教学过程中常常发现高职学生很难记住舞蹈动作,这就要求体育教师要深入了解每一位高职学生学习舞蹈的特点因材施教。可以通过给学生播放与体育舞蹈相关的各种视频,让高职学生对于体育舞蹈动作有更深刻的认识。但是由于学生的舞蹈功底参差不齐,体育舞蹈教师应当对跟不上教学进度的学生进行耐心的辅导,把体育舞蹈的动作进行详细的分析,进一步规范高职学生的舞蹈动作。当学生可以独立完成舞蹈动作时,教师应当引导学生在脑海中反复练习舞蹈,巩固现实中的舞蹈基础。

体育教师还可以安排高职学生进行合作学习,建议学生在闭着眼的情况下完全依照脑海中的舞蹈动作进行跳

舞,引导学生有意识的使用表象训练法进行练习,让组内学生互相指出彼此的不足之处,进行小组内部的取长补短,这对于高职学生学习体育舞蹈将会有很大帮助。

体育教师在进行授课之前,应当反复观看相关的教学视频,在熟练掌握各项动作之后再传授给学生。同时要让高职学生学会在课后对体育舞蹈动作进行全面分析和练习,提升对于舞蹈动作的印象,加强学生间的交流合作。从而巩固同学们现有的舞蹈动作,为以后的舞蹈教学打下坚实基础。

### 3.2 将表象训练法与音乐结合,激发学生兴趣

音乐和舞蹈一直是相辅相成的关系。单纯的体育舞蹈教学很难激发高职学生学习体育舞蹈的兴趣,并且对于体育舞蹈的学习积极性也会有所下降。教师通过播放相应的舞曲音乐进而提高高职学生对体育舞蹈的学习兴趣。

在教学过程当中,体育教师需要指导学生的舞蹈动作以及帮助学生解决问题,因此体育教师在课堂中担任着不可或缺的角色。探戈舞蹈作为双人舞蹈的一种,它拥有很强的顿挫感。在舞蹈教学的过程当中播放相关音乐,能在很大程度上激发高职学生的积极性和主动性。

引导学生伴随着音乐节奏闭着眼睛做出各种旋转、踢腿以及跳跃的动作,用音乐引导学生更好地实施表象训练法。学生身体节奏和音乐的充分融合,可以使得体育舞蹈的价值得到充分地体现。在一定程度上可以促使高职学生对舞蹈产生更为深刻的认识,在短时间内完成各项体育舞蹈动作。让高职学生在音乐中进行体育舞蹈学习,增强记忆性,激发学生学习体育舞蹈的积极性。

### 3.3 将表象训练法与舞蹈实例结合,提升学生乐感

在华尔兹舞蹈的教学过程当中,体育教师应当先让高职学生对于华尔兹舞蹈优美缓慢的特点有初步了解。教师先完整的播放华尔兹舞蹈的音乐伴奏,然后可以停下音乐,教会学生数音乐节拍的办,教会学生如何用手打音乐节拍。华尔兹的音乐为 3/4 拍,步伐与节拍吻合,每一步的动作需要和音乐节拍相吻合,每一步的第一个节拍为重拍,进而循环跳动,在学生学会音乐节奏之后,再进行基本的步法练习,在练习的过程当中,两两搭伴,成为一个小组,组内相互学习,进而相互督促快速掌握相应的舞蹈步法。在学生掌握了基本步法之后,由体育教师引导学生脱离音乐,单凭节奏进行舞步的练习,通过脑海中的记忆,唤起体育舞蹈的临场感觉。慢慢地再由体育教师带领学生加入身体其他部位的动作练习。对于舞蹈基础较弱的学生,体育教师应当给予鼓励和更加详细的舞蹈动作指引。

### 3.4 合理利用表象训练法,促进高职学生全面发

展

高职体育舞蹈教学作为一门普修课,教师应当制定合理的教学内容,体育教师应当认真筛选真正适合高职学生学习的舞种。由于体育舞蹈的传统教学方法一般是由教师进行示范,学生只是模仿教师的舞蹈动作,在这个过程中,因为教师自身条件带来的约束,学生难免出现力不从心的状况。因此要求及体育教师应当认真备课,用心设置教学内容,并将教学内容与音乐相结合,激发高职学生学习体育舞蹈的积极性。

在体育教师设计教学内容的过程的当中,应当合理利用表象训练法,让高职学生从根本上意识到表象训练法的方便程度。体育教师在授课过程中应从不同方面进行切入表象训练法,注重表象训练法应用的新颖程度,例如,可以在体育舞蹈教学之前,引导学生用表象训练法回忆上节课的舞蹈动作等。创新教学方法,改革教学内容,激发学生学习兴趣。

在体育舞蹈教学课程结束后,应当根据高职学生的学习兴趣布置课后作业,结合高职学生实际情况以及学生课堂反馈布置能够彰显体育舞蹈教学特色的课后作业。促使学生通过完成课后作业对体育舞蹈教学产生浓厚的兴趣,全面加强高职学生的身体素质水平。

让高职学生接触不同的体育舞蹈,有利于培养学生的音乐感知能力以及对于新鲜事物的领悟能力。当高职学生可以脱离体育教师进行独立的体育舞蹈学习时,那学生对于自己的专业课程也拥有了独立的学习能力,这便达到了高职设立体育舞蹈普修课的目的,对于高职学生综合素质的提升有着重要作用。

## 4 结语

在高职体育舞蹈的教学过程中,体育教师很好的用表象训练法进行课堂教学,是体育舞蹈课堂的创新。在教学过程中合理运用表象训练法在一定程度上可以提升高职学生的日常生活水平,促使高职学生劳逸结合,在认真学习好本身专业的同时,促进高职学生身心全面发展。

总而言之,表象训练法只是高职体育舞蹈普修课其中一种教学方法,并不是唯一的方法。在平时的教学过程中,体育教师们应当始终把完善高职学生的综合素质作为体育舞蹈教学的最终目的,高职学校应加重对学科建设的重视程度,争取为体育舞蹈教学事业的发展 and 培养全面性的高职人才做出巨大贡献。

作者简介:邵佳佳(1985.5—),男,河南郑州人,硕士研究生,讲师,研究方向:体育教育训练学。

## 【参考文献】

- [1] 苏航,表象训练法在高职健美操教学中的应用分析[J].广东蚕业,2019,53(1):117-118.
- [2] 王伟,基于表象训练法在高职健美操教学中的应用研究[J].文体用品与科技,2018(19):108-109.
- [3] 曹丽芳,表象训练法在高校舞蹈教学中的应用研究[J].黄河之声,2020(4):141.
- [4] 刘晋,表象训练法在池州市高校体育舞蹈普修课教学中的应用研究——以池州学院为例[J].拳击与格斗,2020(22):63.
- [5] 张欣,表象训练法在舞蹈动作教学中的实践[J].中国新通信,2019,21(18):211.
- [6] 苏凤娥,表象训练法在高校体育舞蹈教学中的应用[J].体育科技,2019,40(2):156,158.