

# 浅析中职舞蹈教学中表演意识的培养和训练

何启秀

永州师范高等专科学校, 中国·湖南 永州 425300

**【摘要】**舞蹈是一种肢体语言的艺术形式。表演者往往会通过优美的肢体动作传达出思想情感,营造良好的表演氛围与舞台效果。但对于一位优秀的舞蹈表演者而言,要具备较高的表演素质,不仅仅要有较好的舞蹈功底以及熟练、生动地运用肢体语言来传达思想感情,更重要的是要具备良好的舞蹈表演意识。因此,在中职舞蹈教学中应该重视培养学生的表演意识,提升肢体语言的表达能力。本文将深入讨论分析中职学校舞蹈教学中表演意识的培养与训练,让学生进一步了解和學習舞蹈。

**【关键词】**中职; 舞蹈; 教学; 表演意识

舞蹈有着悠久的历史,更是一门文化艺术。相比其它的艺术,舞蹈是通过肢体语言来表达和塑造美感。对于一位优秀的舞蹈表演者而言,要具备较高的表演素质,不仅仅要有较好的舞蹈功底以及熟练、生动地运用肢体语言来传达思想感情,更重要的是要具备良好的舞蹈表演意识。因此,在舞蹈教学的过程中教师的任务不只是教学生舞蹈动作和掌握基本的舞蹈技巧,更要重视学生的表演意识的养成。表演意识的范围较为广泛,其中主要的是舞蹈习惯意识、形象美感意识以及作品表现意识等。在学生刚刚开始学习的时候,教师可以在教授基础知识的时候在里面增加一些培养学生舞蹈感觉的内容,一步一步地培养学生的舞蹈意识。

## 1 培养舞蹈习惯意识

在舞蹈教学中,舞者要通过肢体动作表演打动观众。教师要在学生的日常教学中一点一点地渗入关于舞蹈意识的内容,逐渐地培养学生的舞蹈习惯意识。

教师在教学的过程中要灌输给学生一种理念,想要学好舞蹈就要坚持不懈的努力与探索,常言道:“台上十分钟,台下十年功”这就需要舞者有锲而不舍的精神,学生只有努力付出、坚持练习才可以在舞蹈这条道路上有所成就。教师也要明白自己的教学任务不是一瞬间就可以完成的,也是一个漫长的过程,需要经量变到质变。舞蹈位于艺术行列中,舞者在表演的过程中需要奠定坚实的基础,这样才可以完成高难度的动作表演,同时表达出舞蹈的思想感情,这个基础就是舞者在平时练习中积累的,想要打好基础就要有一个端正的态度,也要有吃苦耐劳的精神和走下去的决心。表演意识对于舞者而言,会影响舞者对于舞台的把控,教师在日常上课的时候要注意营造舞台的氛围来锻炼学生的表演意识,让学生把每一次的练习都看作是正式的演出,让学生在心理深处养成对舞台的敬畏感,也可以促进学生对自己的要求,对自己要随时的严格要求,要正视自己的不足以及错误,并且努力纠正。

## 2 培养形象美意识

教师最先教给学生的内容就是启迪学生的舞蹈思路,让学生知道每一个动作中的情感该如何表达出来,也可以了解每一个舞蹈动作中的含义。学生要伴随着音乐而动,协调肢体进行表演,随着音乐的旋律而动,传达出乐曲的思想感情,完美、优雅的表演。除此之外,学生要有节奏感,这样学生就可以在音乐的节奏、情绪之外体会到舞蹈本身的韵律。学生在学习舞蹈的时候就会按照标准的舞者来要求自己,要求自己要充分的舒展舞姿、动作要流畅,要结合音乐找到自己的节奏,让音乐与舞蹈自然地融为一体,让这场舞蹈表演可以完美的落幕。培养学生的音乐节奏感与舞蹈的节奏感不是短时间内可以完成的,这需要长时间地去感受,用心去体会,教师可以先找一些节奏感明显而且具有调表性的音乐作品,让学生初步的感受,让学生在音乐节奏中慢慢地找到舞蹈的节奏,由易到难去感受音乐的节奏。学生学习舞蹈要不断反复

的去练习、去感受,这样才可以培养自己的能力提升自己的舞蹈水平。最后就是学生要掌握好舞蹈的风格特色,舞蹈的风格就像是身份证,不同的舞蹈风格代表着不同的民族特色。舞蹈风格受到民族风俗习惯的影响,就导致了舞蹈的特色与表达的方式上的不同。例如汉族的舞蹈活泼矫健,蒙族的舞蹈豪迈奔放,藏族的舞蹈雄浑大气。无论舞者学习的是哪一类别的舞蹈,最重要的是理解它的内涵,体会它所表达的文化底蕴,这样才可以很好地表达出舞蹈所蕴含的内容表达出来,让舞蹈更加的有韵味,这就需要舞者要有雄厚的舞蹈基础与形象美、舞蹈习惯意识。

## 3 要在舞蹈教学过程中培养学生的作品表现意识

舞蹈表演的关键是了解作品的内容以及它的深层含义,深入了解舞蹈包含的蕴意以及最终想要表达的思想情感,在表演中加入自己的理以及创新,这会使得舞蹈的演出效果更佳,让舞蹈具有灵魂。所以教师在教授学生的时候,要注重学生作品表现意识的形成与发展,要让学生有很强的作品理解能力,还可以将作品很好地展现出来。舞蹈教师在排练舞蹈之前要向学生讲解作品创作的背景、它所表达的情感,也可以配相关的音乐,让学生可以沉浸其中,很好的感受。这样教师在讲解完之后,学生可以很清楚地了解作品,也能让学生有了想要表演的想法。一个舞蹈最关键的就是它的神韵,艺术形象也就是舞蹈的灵魂。艺术形象塑造的是否成功直接关系到观众会不会喜欢以及会不会产生共鸣上面。

## 4 总结

学习舞蹈会耗费一个人很长的时间,教师对于学生的表演意识的培养也需要过程,表演意识的提升主要是通过积累知识以及提升自身的艺术涵养从多个角度摄取艺术的养分,不然无论你的舞蹈技术多么的精湛都无法演绎出动人的舞蹈,观众也无法被你的舞蹈所吸引,这样舞者的舞蹈生涯就会被阻断。舞蹈表演是否成功主要受到表演者的表演意识的影响,同时表演意识也是判断舞者是否具有综合艺术素养的依据。教师在教学的时候要重视培养学生的表演意识,从平时抓起,让学生的学习可以顺利地进行,也为国家提供优秀的舞蹈表演者。

## 参考文献:

- [1] 杜海燕. 浅谈中职舞蹈教学中表演意识的培养和训练[J]. 百科论坛电子杂志, 2020, 000(001): 305-306.
- [2] 吴珏. 芭蕾舞教学中学生表演意识的调动与培养[C]// 中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会2019全国教育教学创新与发展高端论坛会议论文集. 2019.
- [3] 李军旗. 浅谈中职舞蹈教学中学生舞蹈鉴赏能力的培养[J]. 文渊(中学版), 2019, 000(002): 479.
- [4] 毋蕾. 浅谈中职舞蹈教学中学生舞蹈鉴赏能力的培养[J]. 科教导刊-电子版(下旬), 2019, 000(010): 111.

**作者简介:** 何启秀(1984.06—),男,汉族,湖南永州人,大学本科,讲师,研究方向:舞蹈。