

体育舞蹈教学审美意识的培养

——以拉丁舞教学为例

熊雅馨 杨 幸

吉利学院, 中国·四川 成都 610000

【摘要】体育舞蹈是一项融音乐、舞蹈、艺术为一体的运动项目,而拉丁舞属于体育舞蹈项群之一。学习拉丁舞不仅要刻苦学习动作技术,还要从审美意识方面对拉丁舞进行全新的了解,这样才能在拉丁舞教学当中有所创新,同时对教学效率和水平的提升也能产生推动作用。在现实的拉丁舞教学中,教师应当注重动作教学和审美教学的结合,与此同时致力于创新教学模式,并努力提升自己的综合能力,以此实现在拉丁舞教学中的突破。

【关键词】体育舞蹈; 审美意识; 培养; 拉丁舞教学; 创新教学

1 绪论

1.1 研究的背景和意义

拉丁舞属于体育舞蹈项群之一,包括五个风格迥异的舞蹈:伦巴、恰恰、牛仔、桑巴和斗牛。而体育舞蹈是由属于文艺范畴的舞蹈演变而来的体育项目,它兼有艺术和体育的双重特点,早期以自娱性社交舞的形式出现,后期演变为一种技术性强、艺术性高的表演观赏性竞技舞蹈,西方也将其称之为“审美运动”(aesthetic sport types)。

那么,拉丁舞既然是一项审美运动,在教学中审美意识的培养也就必不可少了。通过教学研究发现在拉丁舞教学中,审美意识的培养不仅可以让学生在主观层面上对拉丁舞有着更深刻的认识和理解,同时对提高拉丁舞教学质量有着比较明显的促进作用,也为拉丁舞教学方法提供了相应的借鉴思路。

1.2 培养审美意识对体育舞蹈教学的影响

可以说审美是对艺术的判断标准,培养学生的审美意识对体育舞蹈教学有着非常长远的影响。首先,从知识层面出发,在学习初期让学生对体育舞蹈的美有一定的认知,能帮助学生树立正确的审美意识;在后期不断学习动作的过程中,学生的审美意识可以得到更好的激发,帮助动作的完成和表达,进而让学生更准确的掌握动作技术和领悟体育舞蹈的魅力。

其次,从能力层面出发,体育舞蹈不仅有丰富的文化底蕴,还从步序、足位、使用动作、音乐时值、臀部肌肉运动、身体拧转等14个方面作了统一规范,通过科学化的技术规范培养学生审美意识,帮助学生增强乐感,身体协调性以及肌肉力量,同时对于提高学生的艺术修养和内涵也具有的重要意义。

最后,从情感层面出发,体育舞蹈源于高贵的宫廷,以及随后高雅不俗的舞厅,要求出席者具有良好的修养、得体的礼仪、优美的动作等,举手投足之间无不显示其社交场合极具吸引力的表现,这种表现形式不仅能培养学生的审美意识,还能营造出和谐融洽的氛围,以此提高学生的学习兴趣,增进学生之间的友谊,陶冶情操,促进身心健康发展。

2 审美意识的界定

2.1 审美意识的内涵

审美可以被解释为人们在美面前对美的理解,而审美意识则代表的是人们对美理解的主要思路和一些想法。从另一个层面也可以有着其它的解释,比如一个人生活在自己的世界当中,可以经常接触到一些美好的事物,而在美好的事物面前,通常会有一些能动反应,这些反应的表象,就是对美产生的触觉,而能动反映也可以被认为是审美的意识。在人们的生活中,审美的意识包含切实的感知和感受、以及内心的期望值和标准等几个方面,一旦美的事物进入到人们的心灵世界当中,思维就会产生相映的意识、活动和反应,这就是对审美意识最深层次的理解,

更是审美意识的内涵。

2.2 审美意识的本质

美在这个世界当中的表现形式有着多种多样的形态,可以指声音和颜色,也可以是人的思想和期望值,可以说每个人对美的理解不同,审美意识也会发生变化,这样的变化和差异,也就是审美意识所带来的本质区别。每个人心目中对美的层次要求都是不一样的,这就形成了活灵活现的能动性差异,最终带来的是审美意识的本质。

对于自然而言,审美意识是天然存在的,并且有着多种多样的表现形式;对于人和动物而言,美是在客观事物的基础上和主观意识的层面上有着一定的判定标准。在这样的标准下,倾向和欲望值的不同所带来的是个体的特征。可以说,审美意识有着多种形态和多种要求,而且是自然界必须存在的内容,审美意识的本质,代表着人对美好事物的憧憬和欲望。

3 体育舞蹈的审美价值

3.1 满足人的审美需求

拉丁舞的起源较早,每一个舞种都起源于不同的国家,有着不同的文化背景和发展历程,当然对“美”的表现也是不一样的。随着近现代不断的发展和普及,拉丁舞形成了独特的风格,无论在节奏、舞步、音乐,还是表演形式上,都饱含着人们对美好生活的不断追求,同时在发展中也不断满足人们的审美需求,最终形成了极具西方文化的艺术表现形式。即便是到了今天,拉丁舞也在不断的进步和创新,融入不同的元素,以此来满足人们的审美需求。

3.2 培养人的心灵美

拉丁舞的每一个舞种都有它特有的文化背景和音乐特点,一段优秀的舞蹈表演,需要舞蹈演员能根据音乐节奏准确的切分动作的时间值,只有这样舞蹈动作才能和音乐产生共鸣,从而表达出相应的情感。比如伦巴舞的音乐缓慢缠绵,舞步柔美婀娜,通常给观众带来一种浪漫柔情的视觉体验;恰恰舞的音乐轻快活泼,节奏强劲,舞步干净利落,通常给观众带来一种欢快动感的视觉体验;桑巴舞的音乐热烈,动感十足,舞步摇曳多变,有弹跳滚动感,通常给观众带来奔放火辣热情四射的视觉体验;牛仔舞的音乐节奏则非常快,舞步敏捷,跳跃动作很多,通常给观众带来轻松风趣的视觉体验;最后源于欧洲的斗牛舞音乐鲜明有力,旋律高昂雄壮、振奋人心,舞步舒展、激烈强悍,通常给观众带来勇猛激烈的视觉体验。像这样不同的视觉体验,促使观众由外到内,给心灵带来一种积极向上、温暖有爱、赋有正能量的影响,从而激发人心更善良淳朴的一面。综上所述拥有一定的审美能力,才能有不一样的视觉体验和情感体验,所以体育舞蹈审美能培养人的心灵美。

3.3 培养人对美的获取及鉴赏能力

拉丁舞的美是节奏与力量的完美结合,更是舞步与音乐的激情碰撞,从“内”至“外”形成高度和谐。每个审美需求不同的人,往往在理解的过程中,对美的获取和鉴赏也不同,最终让不同审美层次的人都产生与内心相符的期望审美形态。与此同时,拉丁舞的服饰和音乐风格多样化明显,放大了人们的审美空间,可以让人们形成较高的审美层次,最终达到对美获取及鉴赏能力的升华。所以体育舞蹈审美可以培养人对美的获取及鉴赏能力。

4 体育舞蹈教学中培养学生审美意识的方法

4.1 注重体育舞蹈教学与审美教育的结合

体育舞蹈是一项融音乐、舞蹈、艺术为一体的运动项目,更是一项与美紧密结合的极具观赏性和审美性的运动项目。因此在体育舞蹈教学过程中,审美教育是必不可少的。

首先可以通过讲授和欣赏进行审美教育。第一,课堂上给学生讲授体育舞蹈的起源、发展、定义以及特点,使学生明白体育舞蹈是艺术的再现,是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段,表达人们思想感情,反映社会生活的一种艺术形式;在具体动作教学时,可以用理论知识或故事的形式去讲解拉丁舞基本步的渊源历史,使学生能更容易记忆和理解拉丁舞基本步的跳法和表达意义;也可以灵活运用现代化手段对学生进行教学,将拉丁舞的理论知识和技术利用图片、幻灯片、视频等艺术方式进行创造性的制作,变抽象为具象,变枯燥为生动的艺术性教育,加速学生对拉丁舞理论知识与技能的理解和掌握。第二,课余时间组织学生们去观看体育舞蹈大赛或演出,结束后组织座谈会,和学生一起回顾并赏析舞者的动作,比如每一个动作和环节要表达的内容、情感、音乐、技术要领等。在不断的沟通中,教师可以掌握学生对于拉丁舞的审美观念,并且能够及时予以引导,从而实现体育舞蹈教学和审美教育更好的结合。

其次创造一个良好的教学环境。教学环境对学生审美意识的培养有一种潜移默化的熏陶作用,拉丁舞属于室内运动项目,对于训练教室,需要铺设硬度适中的木质地板;安装墙镜、把杆、音箱等辅助教学设施;挂上优秀舞者或学生们的表演剧照;在条件允许的情况下,还应该配置电化教学设备,方便学生观看优秀的舞蹈作品或体育舞蹈比赛经典部分,帮助学生加强对体育舞蹈审美教育的直观感受。当然,偶尔也可以带领学生走出教室,在宽阔的田径场或绿油油的山坡或宁静的湖边起舞,接受大自然美的熏陶。在这种舒适优美的环境下,学生们更容易获得良好的情感状态,有利于增强学生的学习兴趣,提高教学质量,同时从侧面提升学生们对审美的理解能力。

4.2 创新“对分课堂”教学改革新模式,丰富审美体验

对分课堂是复旦大学张学新教授提出的一种新型教学改革模式,主要分为三个过程:讲授(Presentation)、内化吸收(Assimilation)和讨论(Discussion),因此对分课堂也可简称为PAD课堂。对分课堂打破传统教学当中教师单向灌输,学生被动跟随的教学形态,以学生为主体,强调过程性评价,并关注不同的学习需求,让学生能够根据其个人的学习目标确定对课程的投入。而审美是主观与客观、感性和理性高度统一与自然契合的心理过程,审美教育必须以审美主体的自愿自主为前提。所以在体育舞蹈教学中,使用对分课堂的教学模式,可以激发和唤醒学生的主体意识,调动与发挥主动性和创造性。

以一堂90分钟的拉丁舞选修课为例,教学内容是伦巴基本步——库克拉恰(cucaracha)。10分钟课堂常规及热身活动;20分钟精讲,其中10分钟用来讲授库克拉恰的历史渊源,另外10分钟用来讲授步伐、音乐节奏的分配以及动作技术;10分钟独学,学生自己思考并练习该基本步;35分钟小组讨论练习,

并完成“亮考帮”;10分钟老师答疑环节;5分钟总结和放松身体。

由以上案例可以看出对分课堂的教学模式会将更多的时间给学生,促使学生主动参与学习,觉察自己和老师或其他同学动作的差别,丰富审美体验,同时也尝试解决问题,最终所有同学都无法解决的问题将由老师帮助解答。这种教学模式不仅可以丰富学生的审美体验,加深学生对知识点的理解,还能有效的提高教学质量。

4.3 提高教师的综合能力

体育舞蹈教学是一门主要以实践动作为主的课程,因此在实现体育舞蹈教学时,教师应当具备过硬的教学经验、同时还应具备对动作要领和审美教育的熟练掌握能力。除此之外,教师还应丰富教学的知识面,例如:拉丁舞的历史渊源、基本常识、相关故事和学术研究等。所以体育舞蹈教学质量的高低和教师的个人水平有着密不可分的联系。要想提高教师的综合能力,可以定期对教师进行理论和实践的专业技能培训,确保教师的知识架构不断更新;还可以组织教师举办一些竞赛或学术交流会,促进思想碰撞和教学经验的生长。除此之外,学校还应当组织开展教学评估,定期下达对教师综合能力的要求指标,这样可以促进教师在各方面进行学习,保证自我提升。毕竟教师的基本素质和综合能力决定着学生是否能够很好的掌握体育舞蹈的审美。即,提高教师的综合能力有助于培养学生的审美意识。

5 结论

审美意识的培养对于拉丁舞教学有着积极的推动作用,学生能够在学习拉丁舞的过程中充分的去体会拉丁舞的艺术美感,并且全身心的投入其中,在学习中获得全新的认知和拉丁舞技能。当然,审美意识的培养并不是一朝一夕形成的,需要教师在教学过程中创新教学方式,改善教学方法,丰富拉丁舞课堂中的审美体验,学生才能够充分的感受“美”带来的心灵迸发,沉浸在拉丁舞的世界中。

参考文献:

- [1]宋静.高校舞蹈技巧训练与细节问题分析[J].艺术科技,2019(10).
- [2]丁玫溪.中专舞蹈技巧教学现状分析与思考[J].佳木斯职业学院学报,2018(07).
- [3]杨爱盛.舞蹈教学与审美教育的促进作用分析[J].艺术科技,2012(10).
- [4]王学农.如何针对少年儿童身心特点进行拉丁舞教学[G].运动,2013(12):79-80.
- [5]何悦春,杜高山.体育舞蹈审美特征探析[A].体育学刊,2015(01).
- [6]《体育舞蹈运动教程》编写组.体育舞蹈运动教程[M].北京:北京体育大学出版社,2020.
- [7]郑颖琼.增强审美意识,提高舞蹈课的教学质量[J].中国西部科技,2009(08).
- [8]王红梅,马卫东.体育舞蹈教学中培养大学生审美能力的研究[J].吉林体育学院学报,2005(21).
- [9]张学新.对分课堂:大学课堂教学改革的新探索[J].复旦教育论坛,2014(12).

作者简介:

熊雅馨(1992.10.19-)女,最高学历:硕士研究生,在职单位/学校:吉利学院,籍贯:武汉,职称:助教,研究方向:体育教学,舞动治疗。

杨幸(1994.10.19-),女,最高学历:硕士研究生,在职单位/学校:吉利学院,籍贯:山西太原,职称:助教,研究方向:体育教学。