

# 论高校体育舞蹈教学中艺术表现力的培养途径

廖 敏

四川工商学院, 中国·四川 成都 611745

**【摘要】**体育舞蹈是一种体育舞蹈艺术。深受高校中的学生所喜爱,但是体育舞蹈在教育中有一定的教学难度,不仅要展示出一致的舞姿,同时还要体现体育舞蹈中的艺术表现。由于部分体育院校中教师专业水平不足,教师更加重视体育技巧方面的传授,导致学生无法将体育舞蹈中的表现力展现出来,以此影响了学生体育舞蹈中表现力的表达。本文专门针对高校体育舞蹈教学中艺术表现力的培养途径进行研究,以供各界同仁进行参考。

**【关键词】**高校体育; 舞蹈教学; 艺术表现力; 培养途径

体育舞蹈所属艺术类课程,因此在体育舞蹈的表演中要求其既要美观又要展现表现力,以此塑造完美的体育舞蹈艺术风格。在进行体育舞蹈表演过程中,需要学生配合完美的音律将体育舞蹈展现出来,以此呈现完美的艺术感官。在高校体育舞蹈教育中教师应提升自身的专业素养并创新教学方法,让学生可以在体育舞蹈中呈现完美的表现力,提升体育舞蹈的艺术性。

## 1 高校体育舞蹈教学中艺术力的表现形式

### 1.1 艺术力表现在身体素质上

在体育舞蹈表演中艺术表现力与学生的身体素质有直接关系,在体育舞蹈中所体现的综合表现形式,最后的表演如何与表演中的各个环节息息相关。身体中的舞蹈动作与其他部位的微小变化,都会影响最终体育舞蹈的艺术表现。因此学生要想呈现良好的体育舞蹈表现力,就要提升自身的身体素质。例如体育舞蹈中的拉丁舞,就对舞蹈演绎者的柔韧性有极高的要求,如果学生在演绎中柔韧性不足,就会影响整体的表演效果,会导致造型姿势展现不到位,如腿部要求拉伸的部位没有拉伸到位,或是手部没有抬起来,又或者在表演中不具活力等,都会影响体育舞蹈呈现的效果。所以如果不具备良好的身体素质,则会在体育舞蹈表演中出现表现力不足的情况。所以完美的舞台表现力要建立在身体素质良好的基础之上,只有具备了良好的身体素质才能将体育舞蹈的表现力完美的展现出来。

### 1.2 艺术力表现在艺术素养上

在体育舞蹈表演中表演力与学生的艺术素养有直接关系。在任何行业中都具有入门要求,体力工作人员要具备良好的体力,教师则需要具备专业丰富的知识,画家则需要良好的绘画功底,所以体育舞蹈表演者要具备基础的艺术素养。在体育舞蹈专业中的学生要具备两个基础条件:一是要具备音律感,二是具备基础的舞蹈功底。完美的舞蹈演绎离不开音乐的伴奏,不同的音乐风格会成就不同的舞蹈艺术表现。例如,节奏快且韵律活泼的音乐,则比较适合舞步轻快的舞蹈类型,相反节奏较慢且柔和的音乐则适合柔美慢节奏舞蹈类型,所以舞蹈风格的展现与音乐风格有直接关系,所以体育舞蹈表演者应具备良好的音律感,具备可以听到音乐就能翩翩起舞的能力,通过音乐的配合将舞蹈中的表现力完美的演绎出来,以此呈现完美的艺术风格。另外在体育舞蹈中基础的舞蹈功底也是体育舞蹈完美演绎的重点,如果表演者的音律感再强没有基础的舞蹈功底,也是无法将体育舞蹈完美的呈现,所以在体育舞蹈表演中,应加强对基本功的练习,通过音律及基本功的训练,提升学生的整体艺术素养。

### 1.3 艺术力表现在人文素养上

在历史文化不断发展中,人们为了娱乐及祭祀等活动创建了体育舞蹈形式。因此不同的舞蹈具有不同的意义,同时包含了我国伟大的人文精神,这些元素的产生与环境、地理等因素密不可分。所以要想完美的诠释舞蹈首先要了解背后的情感与历史,在

舞蹈表演中要充分体会舞蹈所蕴含的人文精神,才能将舞蹈完美的表现出来。也只有这样才能将舞蹈的灵魂通过表演传递给观众,发挥舞蹈的完美效果。在表演中要想充分的展现出舞蹈中蕴含的情感,就需要具备良好的人文素养。在艺术领域很多东西是相通的,人文素养不单指对舞蹈情感的理解,还体现在很多艺术方面。例如达芬奇的《蒙娜丽莎的微笑》画作,在全世界画作艺术中都引起了极大的艺术共鸣。但实际达芬奇本人并非只是一名画家,还是一名雕刻艺术家,后来还从事了建筑方面的工作,另外达芬奇还是一名科学家。结合以上可以体现很多艺术是相通的,也正是这些丰富的经历为蒙娜丽莎的微笑画作提供了艺术参照,从而将其完美的呈现出来,也正是着背后丰富的人文素养,促使其画作的作品得到的广泛认可。所以体育舞蹈演绎也是这样,与人文素养息息相关。

### 1.4 艺术力表现在教师的专业水平上

在传统教育中教师的主要职责就是传道授业解惑。在高校体育舞蹈教育中,学生的知识获取主要通过教师,所以教师的教学能力与学生的学习成效有直接关系,因此高校体育舞蹈教师应加强自身的专业素养,其中最主要的是人文素养与艺术素养,通过提升自身教学水平的方式,提升学生的学习效率。在我国自古以来就存在名师出高徒的教育言论,在这句话中所阐述的含义就是教师成就的高低与学生的能力有直接关系。在我国古代很多文人雅士即使经过跋山涉水也要拜在名人高师门下,这样的行为也验证了教师能力的重要性。在教育中好的教师不仅能够传授学生专业知识,同时还会培养学生树立正确的人生观、世界观与价值观。因此教师素质的高低决定了学生艺术素养的高低,学生会受到教师教学水平的影响。但是在当下体育舞蹈教育中我国在师资力量上略显单薄,同时不具备完善体育舞蹈团队建设,由于专业人才的缺失,导致教学效果无法提升。在高校体育舞蹈教学中很多教师并非舞蹈专业人才,所以在体育舞蹈教学中体现出了专业能力不足,所以不能有效培养学生的体育舞蹈表现力。

## 2 高校体育舞蹈教学中艺术表现力的培养途径

结合以上分析可以体现高校体育舞蹈表现力体现在不同的层面,所以要强提升学生体育舞蹈中的表现力,应针对不同层面进行分析,以此出具有效的培养体育舞蹈表演力的方法。

### 2.1 强化学生身体素质

在高校体育舞蹈学习中要想提升学生的身体素质可以通过多种方式,舞蹈表演中手臂的力量很重要,首先,可以对学生进行臂力训练,所以教师可以为学生选择能够有效锻炼臂力的舞蹈进行训练,在训练中既提升了学生的手臂力量与耐力,又增加了舞蹈的训练,能够帮助学生更加精准的表演舞蹈,提升舞蹈的艺术表现力。所以教师应将锻炼学生的耐力作为重点,进行日常训练。在训练耐力时不是简单训练就可以完成的它需要长久的训练才能实现。在体育舞蹈练习中训练耐力是一项十分枯燥的学习任务,教师可以研究一些有趣的方式,带动学生坚持锻炼。其次应加强

学生身体的柔韧度,在体育舞蹈中对演绎者身体柔韧度有较高的要求,因此教师应对学生身体的柔韧度进行训练,只有具备了较强的柔韧度才能将舞蹈动作完美的演绎出来,所以身体的柔韧度是舞蹈表演的基础。最后,进行力量训练,在体育舞蹈表演中需要表演者有足够的体力,舞蹈表演是一个耗费体力的运动,所以对演员的力量表演有较高的要求,如果学生在表演中体力不充沛则会给人一种无力感,因此影响舞蹈的表现力。所以教师可以运用多种健身器材对学生进行力量训练,还要结合学生的短板制定专项训练方案,提升学生的综合力量,强化学生的综合身体素质,为学生体育舞蹈表演提供充足体力,将舞蹈中的表现力完美呈现。

### 2.2 提高学生艺术高度

在高中体育舞蹈中要想呈现出表现力应提升艺术高度,其中提升艺术水平的方式有舞蹈基本功和韵律感两方面。所以要想提升艺术水平。第一,要加强基础功底的训练,强化基本功底应加强舞蹈训练,通过不断的输出,完成动作的精准表现。第二,运用多元化的方法培养学生对音乐的律感。例如教师可以在课程中播放不同类型的音乐,让学生通过听音乐自行演绎舞蹈,教师在一旁指导,对于音律较差的学生,教师可以请音律感强的学生带领进行一同训练,运用多元化的学习方式促进学生进行有效学习,提升学生的韵律感。教师可以深度研究舞蹈培养韵律的方式,为学生体育舞蹈表演奠定良好的基础。

### 2.3 提升学生人文素养

在舞蹈表演中人文素养对学生舞蹈表现力的呈现有极大的影响,因此教师在传授舞蹈技能的同时要重视人文素养的讲解,便于学生在表演中能够更加精准的呈现舞蹈中的情感,提升舞蹈中的表现力。同时还要引导学生多多了解其它学科的知识,扩

充学生的学习范围。例如可以引导学生学习美学方面的知识,提升学生的审美能力,最终提高舞蹈艺术的表现力。

### 2.4 提高教师教学水平

在高中体育舞蹈教学中教师是舞蹈的直接传授者,所以教师的素质高低直接影响学生舞蹈艺术力的表现情况。所以要想提升学生的舞蹈艺术表现力,应提升教师的专业素质与技能,因此高校应对体育舞蹈教师进行专业舞蹈艺术培训,提升舞蹈教师的专业素养与技能,以此提升学生的舞蹈艺术表现力。同时在校内聘请专业的舞蹈教师,增加优质的师资力量,提升高校的体育舞蹈教学水平,提高学生的舞蹈艺术表现力。

## 3 结束语

在高中体育舞蹈教育中,要想提升舞蹈艺术表现力,可以从个方面进行一是精神素养方面,另一个就是舞蹈技术方面,所以教师只要将这两方面相结合,就可以塑造完美的艺术表现力,培养出高素质的舞蹈艺术人才。

### 参考文献:

- [1]王乖燕.艺术表现力在高校体育舞蹈教学中的培养对策分析[J].当代体育科技,2020,10(17):140-141.
- [2]雷雨馨.试论高校体育舞蹈教学中如何培养艺术表现力[J].艺术家,2020(02):116.
- [3]黄鹏.艺术表现力在高校体育舞蹈教学中的培养[J].体育风尚,2019(08):258-259.
- [4]林迪.谈高校体育舞蹈教学中艺术表现力的培养路径[J].文体用品与科技,2019(10):98-99.

### 作者简介:

廖敏(1984.12-)女,汉族,籍贯:四川省遂宁市,职称:讲师,硕士学历,研究方向:体育舞蹈。

(上接206页)

学生赴企业参观学习、聘请企业专家来校授课、组织行业专家进校与学生座谈等方式将行业要求、企业文化逐步渗入专业教学和实践,培养学生自我学习的能力,通过岗位体验、工学交替、校企共建实训基地等形式强化学生对公众岗位的认识,促进学生学会思考、善于思考,不断渗入职业理念,让毕业生与就业市场之间实现平稳过度,无缝对接。

## 4 中高职贯通学生职业素养和职业能力提升实践的实施效果

### 4.1 职业规划让学生了解自己,看清未来

对在校学生的调查显示,70%的学生对自己所学的专业不满意,一些学生为此出现了专业“跳槽”现象,还有一些学生甚至毕业也不知道自己将来要从事什么职业。但在合理的职业规划后,学生对自己制定了短期目标,中期目标,长期目标和人生目标,此后90%学生表示发现了自己的不足,并明确了下一步任务。

### 4.2 培养学生吃苦耐劳,方能成人成才

借助职业体验日等特色活动锻炼学生独立思考能力,珠宝专业中高职贯通学生活动过程中作为志愿者,不厌其烦的讲解、示范、帮助体验者完成整个首饰作品。昔日吵吵闹闹的幼稚少年瞬间变为成熟懂事的“小老师”,他们对工作认真的态度和无私的奉献精神令人感动。在帮助小朋友完成首饰作品的过程中,中职生们也体会到了成功的喜悦和职业的荣誉感。

### 4.3 坚持“工匠精神”,造就美好与成功

练习造就完美,熟练才能精通。历经技能大赛集训和日常训练的学生,都深刻体悟到了这个道理。备赛初期,很多学生或因为挫败或因为乏味而敷衍训练,甚至中途放弃。但当他们看到那些平时并没有比他们好很多的同学坚持下来,并取得荣誉时,他们才明白专注就是坚持不懈,一旦认定那是自己的终极

目标,就必须锲而不舍,不达不休,只有这样,幸运之神才会眷顾你,成功才不会与你擦肩而过。

### 4.4 善于思考,独立解决问题

通过校企深度融合共建校内校外实训基地,让学生在实践岗位中接触实际工作任务,提前掌握基本的业务流程、货品管理及实际的销售技巧。发现自己的不足后,在后续的学习中更有针对性地进行改进与提升,并在实践中加强锻炼,使学生遇到问题时不惧不怵,具备独立思考和解决问题的能力。

通过专业认识实习,使学生更充分直接的接触珠宝市场,进一步了解宝石的形成条件、优劣评价、加工技术、流行趋势、营销技巧以及市场价格等方方面面的知识;珠宝营销实践活动使学生在职业岗位的标准作业训练中体验岗位情境,端正职业心态,培养敬业精神,实践销售能力和技巧,熟练掌握专业技能,提升口语表达能力和人际交往能力。

## 5 结束语

授人予鱼,还要授人予渔。知识是需要勤学苦练自己去努力探究才能得到的,而知识更是解决问题的武器,越专业越高端,则越锋利。专业学习的过程是启发学生发现问题、分析问题,运用自己所学的专业知识一步步解决问题的过程。只有武器足够锋利,才能战无不胜,才能无坚不摧。让学生明白这一点,才是我们培养学生的最终目的。

### 参考文献:

- [1]陈志红.基聚焦职教[J].于专业教学的职业素养提升对策研究,2016:194-195.
- [2]刘东旭.浙江工商职业技术学院学报[J].以职业素养促进高职学生专业能力提升的路径研究,2018,17(01):72-74.

### 作者简介:

张丽(1980.09-),女,汉族,上海,硕士研究生,珠宝首饰检测与评估,珠宝教育。