

舞蹈形体教育的美育价值与开展策略分析

訾艺薇

(南京浦口中等专业学校, 江苏南京 211899)

摘要: 随着现代职业教育的改革发展以及行业企业的人才需求标准提升, 旅游服务与管理专业人才培养中同样需要培育学生良好的形体表现, 以此提高学生的就业竞争力, 获得更好的发展机遇。本文即在此背景下展开研究, 首先结合我校具体情况分析了重视学生舞蹈形体教育的现状与问题, 进而分析了舞蹈形体教育的美育价值, 最后总结了舞蹈形体教育的实施策略与有效方案, 为新一代旅游服务与管理专业人才培养提供了重要帮助。

关键词: 舞蹈形体教育; 美育; 策略

良好的形体表现不仅可以展现人类个体的美感, 而且能够展现出健康、高雅、自信的身心状态, 对于拉近距离、建立信赖关系有着重要作用。而旅游服务与管理专业学生的就业岗位主要以旅游服务为主, 因而在服务过程中对于美好形体表现有着一定的需求, 因此需要通过舞蹈形体教育, 以提高学生的美感与魅力, 拥有更好的职业发展前景。

一、中职学生舞蹈形体教育现状

在当前的教育背景下, 中职学生的舞蹈形体教育主要面临着三大问题, 分别为学生的个体素质、认知水平以及课程的枯燥无趣。以我校为例, 笔者在学校主要负责旅游服务与管理专业学生的形体课程, 同时也负责学生文艺活动与社团管理, 比如期末组织学生文艺活动、年末文艺会演活动、担任校手狮舞社团和艺佳舞蹈社团指导教师等。根据我的工作经验发现, 首先, 当前中职学生在个体素质层面表现不足, 由于旅游服务与管理专业非舞蹈艺术类专业, 因而大多数学生并没有舞蹈训练的功底与基础, 在形体与动作方面存在较大的差异, 需要从零开始展开训练。其次, 中职学生大多为15~18岁, 正处于身体快速发育时期, 同时心理建设日益成熟, 形成了独立的思维方式与逻辑判断, 这也使得部分学生认为旅游服务与管理专业对于形体的需求不重要。由于学生普遍存在错误的认知与想法, 因而在教学过程中存在一定的实施困难和障碍。最后, 形体课具有一定的枯燥性, 必须通过长期、重复的机械性训练, 甚至还需要坚持练习一段时间后才能看到变化, 让学生拥有收获。与此同时, 形体课并非本专业的重点课程, 因而课时安排也较少, 这就需要学生一方面在课上用心学习, 另一方面则要在课下多加注意, 比如平时走路的时候注意抬头挺胸, 日常生活中坐有坐姿、站有站姿等, 由此督促学生要多注意不良习惯, 时刻提醒自己, 注意自己的一举一动。但是, 过多的约束也会使得学生的学习主动性不断下降, 进而产生不认真、无所谓的态度。

二、舞蹈形体教育的美育价值

(一) 立足健康的形体美

人们通过视觉器官的空间性认知审视人体, 即可感知到身体的形体美, 其指身体外在形体的优美度与健康体态, 不仅受到遗传的影响, 还与个体后天成长的环境息息相关。一般而言, 形体美要求身体健康、体形匀称、线条优美, 而健康是其中的首要指标, 即美必须建立在健康的基础之上, 其既包括身体上的强健, 也包括心理上的坚韧。因此, 形体美在健康的体形与健康的心灵两个层面, 而塑造形体美就成为旅游服务与管理等专业人才培养的必要内容。对于中职学生而言, 拥有健康挺拔的体魄是基础, 具备优雅奔放的身姿是目标。尽管形体美与学生的先天因素有关, 但其可以通过后天的科学训练与规范生活而弥补。人体的运动器官具有极强的可塑性, 只要通过长期、系统、完善的形体训练, 学生就能获得匀称的四肢、健硕的体形以及坚毅的心灵, 进而达成健与美的融合目标。

因此, 舞蹈训练成为形体塑造的重要途径, 舞蹈形体教育采用科学的方式, 针对性训练学生的关节、韧带与肌肉, 不仅提升了学生个体的灵活性与机动性, 而且具备矫正不良体态的重要作用, 同时还能提高人体技能, 促进器官新陈代谢, 进而养成良好的身体素质, 获得极具美感的形体状态, 实现“健康的形体美”。

(二) 基于高雅的气质美

形体美是人类的重要审美追求之一, 优美形体不仅可以激发人体感官的审美情趣, 而且能够展现个体的情绪、活力与魅力等内在意识, 因此, 个体的形体美、动作美与姿态美等外在美, 是展现其内在美与气质美的重要基础。在舞蹈形体教育中, 中职学生通过规律性的舞蹈训练, 以强化身体素质, 进而达成肌肉协调均匀、四肢匀称有力、体形标准健康的目的, 而通过其训练的过程以及身体外形, 可以展现出学生内在的高雅气质。因此, 在形体训练中, 教师不仅要关注学生外在身体的美化塑造, 更要重视学生内在的气质与精气神, 由此通过舞蹈训练, 帮助学生构建具备美感的精神面貌与气质风度, 展现出中职学生应有的少年朝气、青春活力与蓬勃张力。舞蹈演员大多气质非凡, 其根本在于挺拔匀称的身躯搭配温文尔雅的行为, 可以给人一种独特的心理感受。这就要求教师在形体训练中, 引导学生全身心投入其中, 忘记所有忧愁与烦恼, 进而能够具备自我调节情感与心态的能力, 以此通过外部形体姿态与动作传递自己的内在情感, 达成构建“气质”氛围的目的。对此, 笔者提出几点注意事项, 第一, 形体训练需要依据学生实际入手, 必须符合学生个性化的生理机能与心理状态。第二, 形体训练动作设计必须具有针对性与科学性, 保证学生可以更快发现自己的变化与成果。第三, 形体教学不等同于舞蹈教学, 一方面要避免“女性化”特征, 应针对男女生设计不同的训练方案。目前笔者带领的班级中女生多男生少, 在女生的训练中, 则要以突出线条优美为目的, 因此需要以柔韧性训练为主, 力量型训练为辅; 而男生则要突出身体的健美感, 则要以力量训练为主, 柔韧训练为辅。另一方面要结合学生的具体专业方向, 通过训练为其学业与未来发展打造基础。只有坚持以上原则, 才能保证学生建立正确的审美观, 才能彰显出独到的气质美与高雅的心灵美。

(三) 依托自信的心理美

只有通过长期的训练, 学生才能获得应有的形体美, 因此形体教育课程需要持之以恒, 通过系统化的课程、规范化的训练, 以达成塑造形体的目的。由此来看, 学生必须付出更多的努力与精力才能达到训练效果, 而在坚持训练的过程中, 同样可以塑造学生的自信意识与心理美。一方面, 唯美的形体与高雅的气质可以让学生更容易与他人拉近距离, 获得他人的信赖、支持与尊重, 因而可以生成天然的自信, 而自信是学生坚持努力、展现个性美的基础, 由此可以达成良性循环的效果。另一方面, 舞蹈形体教育属于长期、连续性的课程, 其对于学生耐心、意志力的培养有

着重要作用,可以让学生养成吃苦耐劳的习惯与坚韧不拔的心理,进而可以打造积极、乐观的生活态度,展现出心理美的另一层面。如今中职学生普遍心理素质较差,缺乏抗挫折能力,而舞蹈形体教育不仅能够强化学生的自信心,而且能够让学生建立“真善美”的追求,进而达成心理美建设的目的。

三、舞蹈形体教育的实施策略

(一) 基于学生差异,开展分组教学

在中职旅游服务与管理专业中实施舞蹈形体教育,教师应优先了解学生的身体情况与体质素养,比如舞蹈水平、身体柔韧性、协调性、平衡性等,同时根据学生之间的差异,建立不同训练目标的小组,进而创建不同的训练方案,以此提高舞蹈形体教育的针对性与个性化,以求学生可以在最短时间内获得更鲜明的变化,从而激励学生成长期坚持训练。

以形体课教学设计为例,通过对学生的前期检查与分析,笔者根据学生的身体柔韧性等因素为依据,将学生分为三个小组。其中一组学生较少,但这部分学生在幼儿、儿童时期有过舞蹈训练经验,对于教师的指导相对更容易理解;二组学生大多热爱体育运动,身体机能较好,柔韧性一般;三组学生则相对基础较差,柔韧性与基础不足,甚至还存在体形较胖或较瘦的问题。针对三个小组,笔者建立了三套不同的训练方案,其中一组学生大多形体较为优秀,一方面重在养成坚持训练的习惯,要求学生每日完成固定的形体训练动作;另一方面则在于拓展和提升学生的气质美与心灵美,通过指导学生良好的行为、姿态与动作,进而塑造优雅的气质与高尚的情操。二组学生基础一般,但形体条件相对较好,则需要建立细化的培养方案,比如针对性开展柔韧性训练、肌肉力量训练、塑形训练等,以纠正和调节学生存在的缺陷。三组学生基础较差,由于这部分学生能力不足,因而需要从最基础的动作开始训练,通过先控制线条,再锻炼力量,最后逐步塑形的方式展开,构建循序渐进的训练方式。

(二) 完善教学内容,强调课程融合

舞蹈形体课程相对枯燥无趣,这也是多数学生厌倦该课程的重要原因之一,其根本在于本课程内容乏味无趣,往往以机械重复的训练内容为主,十分消磨学生的耐心与积极性。因此,教师在教学过程中还需完善教学内容,突出理论与实践的结合效果。

“艺佳舞蹈社团”是笔者带领的舞蹈社团,而在舞蹈教学中同样需要形体训练活动。笔者通过两种方式添加新的教学内容,进而提高学生的体验感。首先,笔者将形体课与舞蹈社团的课程进行了结合。比如在每一阶段的形体课程中,笔者会以某一个舞种的小组合进行形体训练,比如芭蕾舞、古典舞、民族民间舞、街舞等等,一方面要向学生介绍这些舞蹈种类的历史、来源、风格与特征,以此拓宽学生的眼界与认识,另一方面则要借助不同舞蹈种类的动作,通过教师的示范演示与训练活动,针对性强化学生的形体训练效果。比如通过芭蕾舞可以塑造身体线条、强化柔韧性;通过民族民间舞可以锻炼身体的平衡性与灵活性;通过街舞动作训练,可以增强学生的肌肉力量等。其次,教师可以将音乐与舞蹈形体训练相结合,舞蹈本身就是与音乐向配合的艺术类型,在形体课上,教师同样应为学生搭配合适的训练音乐,让学生能够按照音乐节奏进行训练,既可以提升学生的乐感,又可以为他们的枯燥训练增添一份趣味。

(三) 立足基本练习,合理安排进度

舞蹈形体教学并非理论课程,而是必须通过长期、系统化地实践训练以达成塑造形体的目标,因此形体训练的关键在于长期坚持与阶段性发展。对于中职旅游服务与管理专业学生而言,他们缺乏舞蹈功底,在形体训练中需要逐步成长,因而教师需要以

基本练习为基础,为学生设置合理的学习进度

“手狮舞社团”是笔者与其他教师协同带领的非遗文化社团,其同样需要在教学过程中渗透形体训练内容。在教学准备前期,笔者将学生的训练过程分为三个阶段,第一阶段以基本功训练入手,通过简单的动作,训练学生的肌肉、线条、柔韧性与姿态,以此提高学生的身体素质与协调能力,能够让学生更灵活地控制身体。第二阶段以理论认知为关键,要求学生建立正确的审美观念,既能意识到形体美、气质美以及心理美三大要素的重要内涵,又要了解不同舞蹈动作对肢体与形态训练的效果,进而学生可以依据自身的形体发展需求进行自主锻炼。第三阶段在于独立发展与个性化培养,该阶段学生具备了一定的训练水平,教师可以针对性设计训练动作,并逐步提高舞蹈动作的难度,以此让学生持续成长,并同时获得外在形体与内在心灵的审美塑造。

(四) 拓展美育途径,开展示范教学

演示与解说是教师在舞蹈形体教学中采用的两种重要手段,教师需要在此基础上坚持生本原则,将学生视为主体,采用更为多元、开放的教学手段。

笔者在实际教学过程中,便提出了多元化的教学方法与手段。首先,应熟练掌握传统教学方法的升级与改造手段。演示与解说的教学存在较高的被动性,而笔者便在此基础上开发了以照镜直观训练、口令指导训练、动作提示教学等多种融合手段,尤其在演示阶段,笔者一方面自身进行动作示范,演示标准动作的完成方式与达成的要求,另一方面则利用功能多媒体,进行动画演示与动作分解,提高学生的细节认知。在解说过程中,则依据学生个体的具体表现,进行针对性提升,让学生根据镜子观察自己或者根据教师的口令与提示,主动发现自身的不足与问题。其次,应掌握情境教学法、项目教学法等新型教学手段。比如笔者为学生创设了“教司坊”的古代乐工训练情境,笔者扮演“坊主”,而学生扮演“乐工”,让学生在角色扮演的同时进行训练,可以达成更好的效果。

(五) 重视力量训练,增强核心力量

在中职旅游服务与管理专业形体教学中,学生身体所表现出的力量感尤为重要。当代学生家庭条件相对富足,因而从小缺乏良好的劳动训练,体能与力量相对薄弱,尤其在弹跳、爆发、控制、耐力等方面较差,需要更为良好的核心力量,以提高学生的训练成效与形体表现。对此,笔者专门设计了以力量训练为目的的专题活动,通过跳跃训练、腰腹训练、背肌训练、踢腿训练等,增强学生的肌肉力量,并展现出健康的体魄状态,让学生拥有更扎实的身体素养与形体美感。

四、结语

综上所述,对于中职旅游服务与管理专业学生而言,形体美已经成为当下学生就业发展的重要影响因素之一,学校与教师应全面强化学生的身体素质,既要展现出健康的体魄状态,又要突出美妙的身躯姿态,进而帮助学生拥有更好的成长与未来。对此,本文提出开展分组教学、完善教学内容、合理安排进度、开展示范教学、重视力量训练等策略途径,教师应熟练掌握多元化的教学手段,以此为学生提供自主、开放、有趣、科学的形体训练课程。

参考文献:

- [1] 牛思雨.探析高校舞蹈形体训练课程教学方法[J].大观(论坛),2020(10):52-53.
- [2] 罗小艳.高职院校舞蹈形体训练课训练与教学初探[J].时代教育(教育教学版),2008(06):60-61.
- [3] 卢懿.高校舞蹈形体教育的美学意义[J].文教资料,2010(08):103-104.