

# 浅谈中职课堂教学中的教师身体语言艺术

杜梅

(成都市现代制造职业技术学校, 四川 成都 610000)

**摘要:** 教师身体语言在课堂上起到了非常重要的作用, 很多时候能够通过课堂上的身体语言来判断一位教师的专业素养。教师巧妙地运用身体语言有效地促进了课堂教学目标的完成, 同时恰当、得体地使用身体语言能够提高教学质量, 使学生的注意力集中, 提高学生在课堂上的积极性, 营造良好的学习气氛, 事半功倍地传递目标情感信息。今天我们一起分享一些身体语言的知识, 同时让大家注意避免一些消极的身体语言对学生的影响。

**关键词:** 身体姿态语言; 有效的沟通; 教学效果

教师的身体姿态语言是运用目光、表情、手势、动作和身体距离等显性形式再现教师内在素养、情绪、教养等。教师得体地运用身体语言传达积极信息和正能量情感, 把学生的注意力调动起来, 同时把学习兴趣提高起来, 对教学活动的顺利进行以及保证教学效果有着重要意义。教师得体地运用身体语言为中职教师的授课技能提供了新的方法, 增添了新的训练内容, 使教师的综合素养和个人魅力得到提升。

## 一、身体体态语言的概念

身体语言又称体态语, 即信息发送者把要发送的信息, 通过仪表、姿态、神情、动作输送到信息接收者的视觉器官, 再通过信息接收者的视觉神经作用于大脑, 从而引起积极反应, 实现信息发送者的目的。国际身体语言专家艾伯特·梅拉比安研究发现, 一条信息的传达, 只有7%靠语言, 38%靠声音, 55%靠身体语言。身体语言与我们的口语语言相辅相成, 是人们沟通中少不了的第二语言。身体语言可以体现一个人的受教养程度, 一个人的综合素质, 一个教师的教学技能。

## 二、教师身体语言的概念

在当今高速发展的社会中, 需要与时俱进的教学方式, 要求教师绘声绘色, 让课堂教学丰富。同时, 需要教师在学生需要的时候恰当地使用身体语言。我们将教师身体语言定义为, 教师在日常的教育教学活动中, 运用包括头部、手部以及所有的身体动作和学生进行的信息、情感和情绪交流的一种语言沟通方式。

## 三、教师身体语言的类型

不同的类型教师身体语言:

### (一) 头部语言

头部语言主要包括头部的动作(偏头、转头、点头等)、面部表情(眉毛、脸部肌肉、微笑等)、目光(注视、环视、扫视等)。观察教师们的课堂, 常常会看到积极的头部语言, 比如, 正向转头, 环视全班, 微微抬起下巴, 面带微笑鼓励积极回答问题的学生, 同时眼睛、面部肌肉都配合脸部的微笑。当然, 也有消极的语言: 比如, 低头, 不看学生, 视线不照顾到全班同学, 眼部下垂。如果学生问几个简单的问题, 就表现出不耐烦的表情, 紧蹙眉头, 这样使学生感受到教师的拒绝、厌恶等情绪, 导致学生不敢多次请教问题。

### (二) 手势语言

手势语言主要包括手指、手掌、手腕、手臂以及双臂动作。

不同的国家、不同的地区人们使用的手势语都代表着不同的含义。在中国, 人们约定俗成的生活习惯有着自己的风格和特征, 而中职教师在课堂上使用手势时, 很多时候可以起到强调课堂教学内容、示范标准动作的作用, 能够比言语更清楚地表达鼓励及制止学生的行为。教师的手势是能辅助教学的工具。手势在课堂上用的很多, 信息的传递可以利用手势作为辅助语言。那么, 消

极的手势语言就会直接影响到学生的情绪, 影响学生接受知识, 从而影响教学效果。

### (三) 身体姿势

身体姿势主要包括身体动作(习惯性的站姿、坐姿和头部、脸部、手部的综合配合等)。教师上课时的身体姿势: 比如上课的姿态、脚站立的方式、习惯性的动作等。教师的身体语言可以让学生接收到老师当时的心情, 对学生的态度, 对授课内容重点、难点的要求等。如: 当老师拍学生的肩膀时, 这是表示在关心, 鼓励学生等; 学生回答问题时, 老师身体微微前倾, 表示对回答感兴趣以及鼓励等。

### (四) 空间距离

近体学也被称为空间语言学、距离学等。在教室中, 教师和学生身体的空间距离有着不同的含义。不同的距离学生会有不同的感受, 远了, 学生觉得你和他有距离, 近了, 学生会感到压力和不适。科学合理地有意识地调整教师与学生之间的空间距离可以有效掌控课堂的授课节奏。

## 四、教师身体语言的作用

### (一) 调动学生注意力需要教师身体语言的辅助

刚刚步入中职学习阶段的学生, 大部分都是被普通高中淘汰的学生, 大多数学生在课堂上常常会出现精力分散的现象, 很容易受到外界的影响。规范的恰如其分的身体语言, 能够吸引学生的注意力, 一些特定的身体语言可以让学生对教学信息的印象更为深刻, 以达到最佳教学效果。比如强调知识时, 刻意地做一个飞翔的动作, 或者是击掌的动作等。

(二) 教师使用积极的身体语言, 可以促进同学们更有效接收和识别知识点和积极情绪

比如一个点头同时微笑的动作, 让学生体会到老师的认可和鼓励或者是宽容和理解的信息。一个掌心向上的手势, 可以让学生体会到教师对他的尊重。学生提问时, 身体自然地前倾, 表示有兴趣倾听, 让学生可以持续地探索、发现知识。

(三) 师生之间的感情交流可以通过教师积极的身体语言来进行

积极的身体语言可以激发学生的积极情绪, 有效地完成教学目标, 并且使师生情感融洽和谐。

(四) 中职生健康的情绪情感可以通过教师的积极身体语言来促进

积极的教师肢体语言展现了教师积极的情绪, 向学生传递了积极的信息, 让中职生感受到教师的关心和关爱, 让学生在学校有归属感、安全感等。积极的身体语言可以起到安抚的作用, 在潜移默化的影响下, 学生的情绪和情感可以持续地健康向上。

### (五) 需要了解和重视消极身体语言对学生的影响

一些消极的身体语言会影响学生接收知识信息, 影响学生对

自身信心的树立,影响教师的教学效果。同时,不利于培养良好的师生关系。比如:教师在课堂上视线不环视全场,会让部分学生感受到教师的不重视和偏心;学生问教师认为简单的问题,老师露出鄙夷的眼神,让学生望而却步,不敢再问;授课时,教师靠在讲台上,懒洋洋地说话,让学生认为老师不想上课,没有激情等。

## 五、教师身体语言运用策略

### (一) 课前准备

调整自己的身体状态,心理状态,调整好情绪。保持挺拔的身姿,在进入教学场地前调整好呼吸,表情端庄,自然,既不能太严肃也不能太放松。步态从容、平稳、轻盈、充满自信。不正确的步态:用脚踏地面;手插裤兜走路;左顾右盼;大摇大摆或左右摇晃。

有意识使用正能量的积极的手势,尽量避免一些消极的身体语言,并且新教师在上课前可以根据自己的授课内容和场景提前设计身体语言。

### (二) 课堂仪式

进入教学场地后,放下手里的教案,提包等物品。在值日生的口令下进行课堂仪式。教师标准站姿,姿态挺拔,精神饱满,情绪平和,面带微笑接受学生的问候,然后眼神环顾全体同学礼貌回礼。在很多时候,教师常常会忽略课堂仪式,而课堂仪式却是提醒学生尽快进入学习的一种方式,不能无视。同时,教师在学生敬礼后要礼貌回礼,而不是面无表情地直接叫学生坐下。这样显得傲慢无礼,而学生非常不喜欢高高在上的老师,这也是不尊重学生的表现,会影响教学效果。

### (三) 课的基本部分

在课的基本部分的教学中,教师扮演的就是一个表演者,一个演说者,需要尽可能地放大自己的肢体动作,让全班同学都能够感受到,如果是上实践课的老师更要注意身体语言的神形兼备。比如:舞蹈课、音乐课、旅游操作课(茶艺、客房服务、餐厅服务等)、体育课等。这些需要老师做示范动作的课程不能只是口头上的,还需要教师自己能够做到,教师要有过硬的业务技能,这样才能让学生们心服口服。

在教学活动中,教师首先要注意的是:

1. 眼神。眼神是一项特别重要的非语言沟通技巧,通过巧妙地使用眼神,可以轻松地改变学生的行为,有效地控制课堂纪律和学生听课的效率。环视法和专注法交替使用是一名教师必备的授课技能。而切忌目光呆滞,眼神空洞,或者望着天花板,像背书一样,这样的眼神会让学生对课程感到索然无味,或者会怀疑老师的授课能力,会认为老师在照本宣科失去听课的兴趣。

课堂上教师的眼神传递需要正能量的信息传播。如:鼓励、赏识、宽容、提醒、爱、关心等这些眼神能够点亮学生,开启学生的心灵,有效地拉近师生的距离,激活课堂气氛。

2. 表情。在教学活动中,恰当地运用表情才能够起到明确的效果。在讲台上,教师需要根据剧情使用不同的表情,喜怒哀乐会鲜明地展示在讲台上,让其具有强大的感染力,这样学生内心就会产生强烈的共鸣,以达到增强效果的目的。而在课堂的师生互动中,如果学生答题正确,应给予学生满意的表情,如果学生表现有欠缺的地方,应给予学生鼓励的表情,如果学生精力不集中,应给予学生严肃的表情,以提醒学生。要做到与各种主观教学手段和谐完美结合,教师的表情的运用不是单独进行的,它应和相应的眼神,动作语调相结合,形成一个完善的有机体,使课堂教学有声有色,神形兼备。

3. 手势。“出手大方”是手势的基本原则,是体现一名教师的基本素养的标准。意思是你要么不出手,要么就做好。伸出手掌而不是手指(除了数数,手指不能单独使用),大拇指外的四指是并拢的,手心向上通常表示友好,表达对时间和态度的确认;表达决心,强调事情可以使用两手心相对,与肩同宽的手势;需要表达命令感、强势感和权威性,就使用手掌心向下的手势。

应当禁用消极手势动作。比如:用粉笔乱扔向学生,拍桌子,摔书籍等。会打击学生学习的兴趣,想要提高学生的学习兴趣,创造一个良好的学习氛围,可以通过运用恰当的好手势进行辅助。

### 4. 体态。

(1) 在讲台上,教师保持自然的站立姿势。在讲台上,有两种禁忌站姿:一种是出现明显的支撑腿。什么意思呢?重心在一条腿上,而不是在两腿的中间,甚至还有送胯的感觉。这种站姿让人觉得你不认真、不尊重对方、散漫等。而且会从视觉上看到肩膀歪斜,影响整体的形象。第二种是出现锁定动作。比如双臂在胸前环抱站立,或者脚交叉站立,而同时做这两个动作,双手环抱于胸前而且左右脚交叉站立,是很不好的一种站姿。

(2) 如何移动。教师在课堂上根据所讲内容的节奏以及当时课堂上学生的表现情况适时移动。上课的时候,教师要非常明确地知道所有身体语言都是为你的课堂内容而准备的,所以在台上是不能随意走动的。表示强调就上前一步,要强调另一边的学生有没有认真记下来笔记就横向移动等。

5. 合理使用师生之间的空间距离。中职教师和学生沟通中个人距离的合理使用也是非常重要的。适当的调节师生之间的空间距离,可以有效地抓住学生的注意力。在教室中,教师需要走到讲台下面去而不是只在讲台上,需要拉近和学生之间的距离,接近学生,让同学们感受到教师的真诚和亲切,同时表达对学生的关心、安慰等。当然如果是男教师要注意把握好和女学生的身体距离,女教师要注意把握好和男学生的身体距离。

6. 课的结束部分。在总结过程中,教师需要结合表情、手势、语言、身体姿态等讲述总结本次课程的内容。在表扬学生、布置作业等过程中都要一丝不苟,同时认真完成下课的课堂仪式,直到走下讲台,走出教室,你的这节课才能结束。

## 六、结语

在日常的教学活动中,教师有意识地注意身体语言,可以提高教学效果,增进师生情感,达到有效沟通。

第一,教师在备课过程中,根据自己授课班级的情况,设计适合该班的身体语言,比如:夸张的手势、微笑、眉毛的夸张使用等,从而达到提高教学效果的目的。

第二,合理地设计走下讲台的身体语言动作。根据课堂教学内容以及学生的情绪反映调整师生的空间距离。

第三,对待不同的学生,要特别注意自己的身体语言,使用积极的正能量的身体语言。

第四,在课堂上教师要改掉消极身体语言的习惯。比如:抠鼻子、掏耳朵、抖腿、转笔、翻白眼、看天花板、斜视、藐视、使用手势时用一个手指、皱眉、只看教案,或者只看虚无的一个方向等。这些动作都需要改掉。

第五,各任课教师应掌握与中职心理发展特点相关的知识,有意识地培养自己的教态,提高自己的职业素养,让学生有效地接收到知识,得到文化滋养和熏陶。

### 参考文献:

[1] 陈明芳. 教师肢体语言在高校思政教学中的运用探究[J]. 课程教育研究, 2017(45): 1.