

# 浅谈高中舞蹈教学中如何培养学生的舞蹈表现力

薛月霞

(江苏省淮安市吴承恩中学, 江苏 淮安 223001)

**摘要:** 在高中舞蹈教学中, 提高学生的舞蹈表现力也是该学科的教学目标之一。同时在素质教育背景下, 舞蹈教师需要关注学生的全面发展, 其中舞蹈表现力就是学生实现全面发展需要具备的重要能力。提升舞蹈表现力需要学生在深入理解舞蹈作品的基础上, 通过肢体语言准确表现舞蹈中的情感和思想。然而, 在实际教学中, 大部分高中学校都偏重于文化科目, 对舞蹈教学给予的重视程度较低, 由此造成舞蹈教学不深入、学生欠缺舞蹈表现力的问题。基于此, 本文就高中舞蹈教学如何培养学生的舞蹈表现力展开探究, 以期能够推动高中舞蹈教学的发展, 对舞蹈教师如何开展教学提供有价值的参考。

**关键词:** 高中舞蹈; 表现力; 培养策略

在学生的学习生涯中, 高中阶段处于至关重要的位置, 是学生人生中的关键节点。为此, 如何在繁重的课业压力下, 更好地开展舞蹈教学, 缓解学生的紧张情绪, 帮助他们塑造形体, 建立自信, 便成为舞蹈教师需要积极研究的内容。其中, 舞蹈表现力具有较强的综合性, 对学生肢体律动与个人情感要求较高, 有利于放松学生的身心, 使他们学会借助舞蹈抒发情感。这就需要教师及时改革舞蹈教学模式, 摒弃传统单一、系统性的教学方式和思路, 培养学生的舞蹈领悟能力, 将舞蹈教学提升到新的高度。

## 一、舞蹈表现力及其重要性

### (一) 舞蹈表现力

舞蹈表现力需要舞者通过肢体语言, 将自己对舞蹈作品的理解和感悟表达出来, 达到借肢体语言感染观众的效果。这一能力对舞者的基本功和技巧要求较高, 也是呈现舞蹈作品的关键能力。良好的舞蹈表现力可以有效感染观众, 让观众通过视觉体会舞蹈作品的中心思想。就舞蹈艺术而言, 其以舞者的身体为媒介, 用丰富的形体动作传递舞蹈作品的思想内涵, 让观众获得视觉享受的同时, 也能产生情感共鸣。因此, 舞蹈表现力是舞蹈教学中的基础内容, 可以让学生的舞蹈表演具有生命力和感染力, 是该门课程中的重要内容。

### (二) 舞蹈表现力重要性

舞蹈作为一门肢体语言艺术, 其精髓并不在于肢体动作, 而是舞者借助肢体动作所传递的情感和思想。因此, 在高中舞蹈教学中, 舞蹈表现力便成为学生需要掌握的重要舞蹈技能之一, 需要教师引导学生重视舞蹈表现力, 使他们认识到舞蹈表现力并不是伴随音乐有节律地做出舞蹈动作, 而是给观众带去思想冲击, 让观众通过观看舞蹈而产生思考和感悟。这也使得舞蹈表现力成为高中舞蹈教学中的重要内容, 通过不断提高学生的舞蹈表现力, 使他们更好地呈现舞蹈作品, 从中体验成就感, 树立舞蹈表演的自信, 进而在日后的节日演出中, 让舞蹈作品深入人心, 给观众留下深刻印象。

## 二、高中舞蹈教学中影响学生舞蹈表现力培养的因素

舞蹈表现力是舞蹈艺术者追求的重要目标, 也是高中舞蹈教师需要落实的基本教学内容之一。然而, 通过调查当前高中舞蹈教学的实际情况, 以及结合笔者多年的舞蹈教学经历不难发现, 在实际教学中存在诸多负面因素, 影响教师培养学生的舞蹈表现力, 以下为三点极具代表性的影响因素。

### (一) 师资配备不足

大部分高中学校在师资建设方面都偏向于文化科目, 在舞蹈教学方面的投入较少。加之, 我国高中学校开展舞蹈教学的起步

较晚, 尚未达到普及水平, 导致大部分高中学校缺乏专业的舞蹈教师。同时, 很多高中学校在招聘舞蹈教师的过程中, 提出的相关要求较为宽松, 对应聘者的舞蹈功底以及教学水平等都没有做出严格要求, 导致高中舞蹈教师队伍普遍存在教学能力欠缺的问题, 也使得前沿性的舞蹈教学思想以及舞蹈技巧难以体现在课堂中。甚至在一些学校, 受诸多因素的影响, 并没有配备专业的舞蹈教师, 而是由其他艺术学科教师兼任舞蹈教学, 严重影响高中舞蹈学科的教学质量。在培养学生舞蹈表现力方面, 这样的师资配备情况, 难以保证教学的顺利实施。由于舞蹈表现力对教师综合素质要求较高, 因此, 现阶段师资配备不足以及教师整体实力欠缺的情况, 成为影响培养学生舞蹈表现力的重要因素。

### (二) 教学模式、内容陈旧

舞蹈课程作为高中众多学科中的一门艺术课程, 深受学生的青睐, 可以放松学生的身心, 提升学生的气质, 这也使得舞蹈课程成为高中教学中的重要组成部分。然而, 在实际教学中, 很多高中学校的舞蹈课程形同虚设, 难以发挥舞蹈课堂的教学作用。比如, 一部分舞蹈教师并没有充分利用有限的教学时间, 充实舞蹈教学内容, 导致学生在自由练习的过程中, 存在偷懒、打闹玩耍的行为。还有部分舞蹈教师并没有给出严格的要求, 进而使得部分学生不参加舞蹈课。再比如, 一部分舞蹈教师在教学中, 只是将基本的舞蹈步伐作为教学内容, 并不注重培养学生的领悟能力, 也忽视挖掘舞蹈作品中的艺术魅力。还有部分高中学校, 受师资情况的影响并没有为舞蹈课程提供专门的教室, 导致学生活动空间受限, 很多舞蹈教学内容难以开展, 这些问题都是影响培养学生舞蹈表现力的阻碍因素。究其原因, 主要是舞蹈教师采用的教学方式陈旧、教学内容也无创新, 使得舞蹈课程失去艺术魅力, 难以激发高中生的学习兴趣。在单调的舞蹈步伐以及散漫的课堂秩序中, 学生难以感受舞蹈艺术的感染力, 进而对舞蹈课失去学习兴趣, 不利于他们提高舞蹈表现力。

### (三) 学校不够重视舞蹈课

在高中生的印象中, 舞蹈课的重要性难以和文化科目相比, 在一定程度上影响他们的上课状态和学习态度。同时, 学校为了提高升学率, 在日常教学中, 也会将大部分时间和精力用于管理文化科目的教学, 给予舞蹈课程的教学时间以及教学资源少之又少, 也不积极推动舞蹈教师队伍的建设工作, 对提高学生的舞蹈表现力造成不利影响。学校对舞蹈课程的不重视, 也会影响其他舞蹈教学工作的顺利开展。比如, 在学完基本步伐之后, 教师需要引导学生进行实践, 让学生在相应的环境和情节中练习舞蹈动作, 感悟舞蹈作品中的思想情感。然而, 受教学条件的影响, 大

部分舞蹈教师难以实施这一环节,使得理论与实践相分离,难以提高学生的舞蹈表现力。因此,各高中学校需要进一步转变教育观念,积极推动舞蹈课程的改革,为教师高质量组织舞蹈教学提供支持,解决现阶段课程安排不合理等影响学生提高舞蹈表现力的问题。

### 三、高中舞蹈教学中培养学生舞蹈表现力的策略

#### (一) 挖掘舞蹈中的情感,提高学生的舞蹈表现力

情感是舞蹈作品的灵魂所在,赋予舞蹈生命力和感染力,也极大地提升了舞蹈表演的观赏性。所以在舞蹈教学中,教师需要挖掘舞蹈作品中的情感基调,结合舞蹈作品的情感、思想,让学生体验舞蹈中的欢快、低沉、豪放以及温婉。对于高中学生来讲,其在舞蹈技巧以及情感表达上存在很大的欠缺,需要教师在教学中准确体现舞蹈作品所蕴含的情感,引导学生深入生活,体验和理解其中的情绪和思想。所以,在培养学生舞蹈表现力的过程中,教师可以引导学生借助宽广的生活视野,准确把握舞蹈中的情感基调,更好地融入舞蹈作品中,呈现舞蹈角色的性格和思想,进而达到提高其舞蹈表现力的目的。

比如,民族舞蹈是高中舞蹈教学中的重要内容,并且也蕴含了丰富的人文素养、人物情感等,汇集了广大劳动人民的智慧。在教学中,舞蹈教师可以借助多媒体设备为学生讲解民族舞蹈的文化背景,展现各民族人民的生活习俗,挖掘舞蹈动作包含的丰富内涵。以扭秧歌舞蹈为例,教师可以展示秧歌中所包含的劳动场景以及汉族农民的精神状态。同时,讲解服饰色彩上的强烈反差,引导学生体会愉悦心情和对美好生活的憧憬。在学生进行体验时,教师可以结合高中生的实际生活,引导他们通过欢快的秧歌舞蹈释放学业上的压力,体会汉族人民借助舞蹈抒发情绪,祈求丰收的心情。以此设计舞蹈教学内容,既可以体现现代高中舞蹈教学的先进性,又可以借助情感迁移,引导学生欣赏和品味民族舞蹈的魅力,有利于提高他们融入舞蹈作品的,进而提高舞蹈表现力。

#### (二) 丰富学生的想象力,培养其舞蹈表现力

肢体语言传递着一个人的内心世界,不同的内心世界所传递的舞蹈情感不同,进而影响学生的舞蹈表现力。一个好的舞蹈表演者,会将舞蹈动作和情感表达进行联系,以此创作出优质的舞蹈作品,感染观众的情绪。基于此,高中舞蹈教师在培养学生舞蹈表现力的过程中,可以引导学生对舞蹈作品所创设的情景进行联想和想象,同时注重培养学生将动作和情感进行结合的意识。而高中舞蹈教师要想到这一教学目的,需要引导学生回归生活,通过细致观察生活,丰富自己的生活阅历,在此基础上对舞蹈作品所创设的情境进行想象和联想,进而体验舞蹈作品的思想和情感,以此提高学生的舞蹈表现力。

比如,在引导学生了解《走进西藏》这一作品时,教师可以鼓励学生提前预习,通过自己所学习的地理知识、语文知识以及借助海量的互联网资源,了解西藏地理环境、风土人情等,为学习这一舞蹈奠定基础。在课堂上,教师可以先邀请学生分享自己的学习所得,随后便引导学生欣赏舞蹈《走进西藏》。在影像资料的影响下,很多学生对西藏人民的生活以及自然环境产生浓厚的兴趣,对圣洁的雪域风光产生向往。在此基础上,舞蹈教师可以借助语言描述引导学生想象自己身处西藏的自然环境中,将自己想象为一名勤劳、淳朴、能歌善舞的西藏人民,正与同伴练习踢踏舞步……借助这样的联想和想象学生可以情不自禁地跟随音乐翩翩起舞。而在教师所营造的舞蹈氛围中,学生可以自然而然地以自信的姿态呈现西藏舞蹈中的精髓,使舞蹈动作具有极强的

表现力和感染力。

#### (三) 充分利用舞蹈背景音乐,强化学生舞蹈表现力

背景音乐是舞蹈表演中的重要元素之一,在一定程度上强化舞者肢体动作的表现力,也奠定了舞蹈的情感基调。在高中阶段的课程体系中,音乐课也是培养学生艺术素养的关键课程,需要教师引导学生感受不同风格的音乐作品,增强他们对音乐的感受能力。而在舞蹈训练中,教师也需要引导学生从舞蹈背景音乐中感悟和理解舞蹈的情感,跟随背景音乐的高潮或低谷,做出相应的舞蹈动作。因此,在培养学生舞蹈表现力的过程中,教师可以引导学生深入理解舞蹈背景音乐的情感,在此基础上强化学生舞蹈表现力。

比如,教师可以借助《青花瓷》这首歌曲,编排一个舞蹈作品,引导学生结合所掌握的乐理知识,把握音乐节奏,体会音乐中的柔缓细腻。在此基础上,引导学生在表演舞蹈动作时,注意舒展身姿,以缓慢轻柔、强弱交替的动作配合背景音乐体现舞蹈作品的情感。在教学中,教师还可以将这首音乐进行分解,如上半段的节奏以慢板为主,下半段则逐渐由慢板转为快慢交替,末尾又逐渐回到慢板,引导学生体会背景乐的层次感,从而调整自己的舞蹈动作,配合背景音乐传递相应的情感。

#### (四) 强化学生心理和身体素质,提升其舞蹈表现力

良好的心理素质是学生稳定发挥舞蹈水平的基础,也是影响其舞蹈表现力的重要因素,使他们在表演舞台上,自信地展示自己的舞蹈功底、传递舞蹈作品的情感,进而让舞蹈表演具有感染力。因此,舞蹈教学中,教师需要注重培养学生的心理素质。比如,教师可以引导学生反复练习舞蹈动作,做到胸有成竹、烂熟于心的状态,让身体形成条件反射,进而在舞台表演中以行云流水、自然而然的状态,完成一系列舞蹈动作。再比如,舞蹈教师可以在日常教学中为学生营造舞台表演环境,并设计一些突发事件,培养学生的应急能力,丰富他们的舞台表演经验。在此基础上,当真正进行舞蹈表演时,学生才能适应敞开的舞台环境,有利于学生更好地表演舞蹈作品。

而身体素质是舞者完成舞蹈表演的硬性条件,也是其日常锻炼中的基本内容。没有良好的身体素质,学生就难以控制肢体动作,但是当具备良好的身体素质之后,便可以控制自己的肢体语言,传递舞蹈作品中的激情柔美和感性。所以在舞蹈课堂中,教师需要保障基本的拉伸动作,提升学生身体的柔韧性,增强其各个关节的活动幅度以及肌肉和韧带的伸缩能力。在实际教学中,很多学生都会因为身体的疼痛感而偷工减料。为此,教师可以结合思想教育,让学生认识到放松身体的益处。比如,有利于增强记忆力、提高身体的抗压力等,与其平时的学习联系,进而让学生重视舞蹈教学中的训练内容。总之,舞蹈教师需要注重强化学生的心理和身体素质,为更好地表现舞蹈作品奠定基础。

### 四、结语

综上所述,高中舞蹈教师在教学中需要引导学生深入学习舞蹈作品,引导他们理解作品中的情感和人文内涵,为提高其舞蹈表现力奠定基础。同时,让学生意识到肢体语言和情感表达之间的关系,使他们有意识地将舞蹈动作与背景音乐和作品情感进行联系,进而做出一系列具有感染力的舞蹈动作。

#### 参考文献:

- [1] 靖淑君. 高中生舞蹈艺术表现力的培养研究[J]. 中国民族博览, 2022(04): 78-80.
- [2] 王海燕. 高中舞蹈教学中提升学生表现力的要点分析[J]. 艺术大观, 2021(33): 109-111.