

# 浅析中职舞蹈教学中对学生“舞感”的培养策略

何启秀

(永州师范高等专科学校 湖南 永州 425000)

**【摘要】**舞蹈是一种肢体语言艺术，它能让人们去感受和理解舞者的内心世界，进而达到共情。一个优秀的舞蹈作品离不开一个成熟的舞者，而一个成熟舞者的重要标志则是具备良好的“舞感”。因此，舞蹈教师在培养舞蹈学员的时候应该重视学员的“舞感”培养，引导学生通过形体和音乐相结合可以完美地释放内心世界。本文中，笔者就中职舞蹈教学中“舞感”培养的重要性发表一些自己的看法，着重从三个方面对“舞感”的培养策略展开探索。

**【关键词】**中职舞蹈；“舞感”的培养策略

## 一、教导学生懂得“舞感”的重要性

舞蹈是现场展现给大众的一项艺术，能不能吸引观众，就要看舞者的表演有没有灵魂，演员的每个动作能不能深入观众心灵。所以要让学生知道“舞感”造诣的深浅直接影响观众的欣赏兴趣。

我自认为“舞感”有两种两“感”组成，一是感觉，二是感情。而感觉又有自我感觉和他人感觉两种类型。我们不论做什么事情，只要跟着感觉走，往往就会达到预期的效果，收获一定的成果。舞蹈更是如此。一个舞蹈家若能把跳舞时的肢体动作和自己的灵魂融合在一起，把自己的感情融进舞蹈中，让每一个动作从肢体中由然而出，而不是刻意去摆拍的感觉来完成动作，就是我们本文中所要谈的“舞感”。

“舞感”在舞蹈中很重要。有了“舞感”的舞蹈，就是一支有了灵魂的舞蹈，对观众或欣赏者有着吸引力的作品。我们都应该知道太极拳，之所以太极拳看上去如行云流水，就是有着形神合一的原因。它是一种状态，也是一种境界。但与其说它是一种状态和一种境界，倒不如说它其实就是一种感觉，是这种感觉带动着拳者的一举一动，这个时候是忘我的，所以说它是一种境界也不为过。还有我们的书法家们，之所以能让他们洒脱、遒劲在真草隶篆的海洋中体现得淋漓尽致，就是有一种感情在笔尖、有一种感觉在心中，这就是书法家们的“笔感”。舞蹈也是同之！

所以，一个舞者的“舞感”在舞蹈中很重要。舞者只有找到了感觉才能把舞跳好，才能跳出美、才能跳出心声。所以舞蹈老师，要教导学生懂得“舞感”的重要性。

## 二、培养学生舞感的策略

在中职院校关于舞蹈专业学生的教学中，需要从多个角度及方面进行学生舞感的培养与教学。学生要想有着较强的舞蹈能力，中职院校通过培养学生舞感的方式进行教学有着很大的帮助。并且，在中职院校开展相关的教学实践过程中，需要有更加专业的角度与方式对学生的舞感能力进行培养，不断提高学生的舞蹈素养和全方位的技能。

### (一) 引导学生在舞姿中体会“舞感”

一个优秀的舞蹈演员，很在意自己的舞姿是否优美。但是殊不知，一个舞者只有跳出了“舞感”，才能有助于舞蹈达到最完美的效果。跳舞虽然有一整套完整、系统的动作规程，但是如果舞姿不优美，那么这个舞蹈在观众眼里也是索然无味的，达不到吸引观众的效果，只有舞者舞出了优美灵动的舞姿和主题内涵，才能让观众的视线流连忘返。那么，这个优美的舞姿就是借助于“舞感”而获得的结果，就像“海上生明月”一样。月亮是美丽的，但若是从海水徐徐而升起，那么就有了神话般的灵动感。在舞蹈中，这种升华版的灵动感就是我们所说的“舞感”——舞姿似明月，“舞感”就如同海水。舞者把舞跳出灵动感和主题内涵，才能留住观众的眼、牵住观众的心。不难想象，舞蹈中的这种灵动感就是来自于舞者的“舞感”。跳舞者有了“舞感”就能把一支舞的内容通过肢体表达出来，把舞蹈的内涵释放出来，把舞者的心声和情感跳出来，自然达到舞蹈的极致状态。

引导学生在舞姿中体会“舞感”，能充分使学生把自己融进舞蹈内容的情境中，而忘记置身于舞台，把每一个动作得到真实表达。有了“舞感”舞姿自然也就美了。

### (二) 引导学生从动作中寻找“舞感”

顾名思义，跳舞主要由肢体完成，四肢和躯体连贯动作的所有组合才是一个完整的舞蹈。所以肢体动作在舞蹈中的发挥对舞蹈的完整与优美起着根本性的作用。肢体动作来源于我们大脑的指令，但是一个舞者仅凭靠大脑的指令来完成一套肢体动作，远远达不到一个释放舞者灵魂和表达舞者心声想要的效果。所以，舞者的“舞感”此时此刻就像春风化雨一般滋润着舞者的每一个肢体动作，带动着舞者的灵魂从四肢和躯体缓缓飘出，是舞者的心声随着动作的施展，让心中的“喜怒哀乐”从眼神中涓涓流出——这就是“舞感”的作用，使舞者的整个身体以及眼神在“舞感”的带动下是舞蹈表演发挥得淋漓尽致，完成一支舞蹈给观众所带来的美的感受。

作为一名舞蹈老师，要让学生懂得“舞感”和肢体动作是合二为一的美，要引导学生会从肢体动作中寻找“舞感”。

### (三) 通过讲座培训的方式进行学生舞感的培养

舞蹈在一定程度上虽然讲求个人的造诣，但是能够有名师的点拨，其对于提高学生的舞感有着重要的作用。中职院校属于专业技能型学校，在我国的社会上有着不同的意义。在进行相关教学的过程中，中职院校可以充分利用自身的社会意义，聘请相关的资深舞蹈教师来对学生进行舞感的教学培养。例如，中职院校可以聘请著名的舞蹈家或者是舞蹈资深教师，通过讲座的形式给学生传递舞蹈的意义与内涵。学生在充分了解舞蹈的意义与内涵的情况下，让其能够更加容易地树立对舞蹈的舞感。并且，通过讲座、名师点拨的方式，还能够通过榜样的力量来激发学生学习舞蹈的兴趣，是提高学生学习舞蹈积极性与舞感的重要举措。

## 三、结语

中职院校是为社会培养优质人才的主要院校之一，在进行相关教学的过程中一定要发挥自身独特的社会地位，为国家及社会培养更多的优质专业型人才。在针对本文的舞蹈教学舞感的培养中，中职院校更是需要采用更加科学与合理的方式进行相关教学实践的开展，为学生的舞蹈学习提供更加科学的目标指引，不断地提高学生的舞蹈能力与舞感，确保我国社会上相关人才的高素质发展。

## 参考文献：

- [1] 李华. 浅谈中职舞蹈教学过程中舞感地培养 [J]. 黑龙江教育(理论与实践), 2018, (6). 91-92.
- [2] 陈慧慧. 中职舞蹈教学过程中“舞感”的培养方法初探 [J]. 北方音乐, 2017, (13). 207.
- [3] 金玉丽. 论中职舞蹈教学中对学生“舞感”的培养策略 [J]. 文渊(高中版), 2020, (1): 15-16.

## 作者简介：

何启秀，男，1984年06月，大学本科，湖南省永州市，讲师，舞蹈。