

“身心合一”理念对高校舞蹈形体教学的作用研究

郭琳

(东莞理工学院城市学院 广东 东莞 523000)

【摘要】新课程标准下对高校艺术素质教育的预期目标提出了新的要求,其中舞蹈形体教学在原有培养学生形体意识,以及形体锻炼技巧的同时,还要进一步提高对学生综合素养培养的重视。对教师而言,针对新课程标准应当主动求变,转变教学理念,基于“身心合一”理念组织开展教学活动。和传统教学理念不同,“身心合一”理念旨在培养学生身体和心理的契合,即要求学生是由内而外的参与形体训练,而不单纯是为了通过考核。本文就“身心合一”理念下,提出现阶段高校艺术素质教育中舞蹈形体教学改革的主要途径。

【关键词】身心合一; 高校舞蹈形体教学; 改革措施

引言

“身心合一”理念是针对近几年我国高校舞蹈形体通识选修课程改革提出的新要求所产生出的,一种对艺术类素质教学可以起到良好促进作用的教育理念。该理念重视对学生思维的启发,确保学生能够真正融入到课堂教学活动中,用心去体会。对舞蹈形体教学而言,“身心合一”理念旨在通过引导,让学生学会用内心去体会每一个舞蹈动作,以及如何才能展现出美感。教师在教学实践过程中需要注意对学生的引导,丰富教学形式,以促使教学质量可以得到保障。

一、运用“身心合一”理念开展舞蹈形体教学的必要性

形体教学作为高校舞蹈形体通识选修课程之一,旨在通过健美、姿态,以及协调性等专项练习来提高学生的舞蹈艺术素养,保证其能够掌握基本的舞蹈知识。作为基础训练,运用“身心合一”理念组织开展教学活动的必要性主要体现在两个方面,首先是对课程质量的影响上,借助“身心合一”理念可以切实提高教学质量,可以帮助学生更好的掌握形体动作技巧。其次,通过使用“身心合一”理念,可以让学生对每个形体动作产生更加深刻的理解。

二、高校舞蹈形体教学运用“身心合一”理念的有效途径

(一) 创设情景 调动学生积极性

“身心合一”理念能够显著改善舞蹈形体教学的质量,而在具体开展教学活动的过程中教师可以通过创设情景的形式来调动学生的积极性,以达到预期的教学效果。通过创设情景,可以对学生形成更好的启发,促使其能够对“身心合一”产生足够的认识。以基础形体联系为例,教师在课上可以给学生创设出一个舞台表演的情景,告诉学生所在舞蹈教室就是舞台,而观众则是镜子中的自己。在练习每一个形体动作的时候,教师要提醒学生——“你们要注意观察镜子中的自己,手部和躯干应当如何来协调,才能展现出美感。而且你们要知道的是舞台表演时台下的观众是从不同的角度观看的,怎样才能让每一位观众都感受到有优美的舞姿?”。在问题的引导下,学生会更好地沉浸在情景当中,同时也能将身体和内心的感受结合在一起。教师需要对每一位学生的形体动作进行指导,并反复强调此时的教室就是舞台,现在要保证每一个形体动作的规范性,才能够在真正登上舞台时将“最美的自己”展示给观众,同时需要向学生灌输“身心合一”的重要性,在表演时要将自己完全沉浸在舞台上,不要去考虑其他和舞蹈无关的事情。而为了达到一个更好的教学效果,教师还可以利用15-20分钟的时间,将学生分成2-3个大组,每个大组进行5分钟左右的形体展示,而在一个大组进行展示的过程中,其余两个小组作为评委,负责观察,发现部分学生在进行形体展示时存在的问题。对学生而言,学生互评的形式可以有效起其积极性。而在情景的作用下,可以保证每位学生都掌握到舞蹈形体的动作技巧。

(二) 基于演示+解说模式开展形体教学

为了帮助学生对于“身心合一”理念产生更加深刻的理解,教师在实际组织开展教学活动的过程中可以基于演示+解说的模式开展相关教学活动。需要注意的是,教师在解说形体动作技巧的过程中要将一个动作进行拆解,手部怎么动、腿部怎么动,以及身体如何协调完成动作,而不是演示完一个形体练习后再进行讲解。

例如,在姿态练习教学中,教师在课上可以借助3D模型软件对行进间转停顿的形体表现进行拆解,从行进间的步频开始进行演示,操作软件,在抬腿动作完成后点击暂停,要求学生观察迈出腿所需要保持的高度,以及腿部弯曲的度数。此时教师可以提前在模型上标注出角度,再让学生观察。而在行进间转停顿的动作要领,教师要操作软件,确保模型保持行进到停顿的姿势,并对学生进行深入的解析,引导其注意观察背部的曲线,对局部进行放大。在解说每一个动作时,教师都需要提醒学生将内心的表现欲释放出来,用优美的形体动作展示出来。为了引起学生的关注,教师可以根据每个动作的技术要领进行必要的说明——“请同学们观察老师演示的这个动作技巧,其实完成这个动作不难,但是你要想把美的感觉体现出来,还是要由内而外的改变自己,用心去感受。”通过对学生的引导,可以让学生产生思考,并体会到“身心合一”对于练习形体动作能够带来的积极影响。

结束语

“身心合一”理念应用于高校舞蹈形体通识选修课程教学能够切实改善教学质量,帮助学生更好的掌握形体练习的技巧,同时在表演舞蹈的过程中如何才能充分展现出美感。需要注意的是,“身心合一”理念不同于理论性的教学理念,有固定的教学模式可以参考。“身心合一”主要是通过创设情景,或者是由教师进行演示,让学生从感官上产生感觉,整体难度较大,课堂节奏不容易把控。教师在基于“身心合一”理念实践舞蹈形体教学课程改革的过程中,还是要不断积累经验,根据不同教学方法所取得的教学形式进行革新。

参考文献:

- [1] 李鑫.论“身心合一”理念对高校舞蹈形体教学的作用[J].大众文艺,2017,000(017):207-208.
- [2] 吴玉芳.形体舞蹈教学对大学生的心境状态的影响[J].民风:科学教育,2013(5).
- [3] 刘呈成.形体舞蹈教学对提升大学生综合素质的作用思考[J].2021(2018-7):175-175.

作者简介:

姓名,郭琳;性别,女;民族,汉;出生年月,1988.11.15;籍贯,江苏徐州;学历,本科;职称,中级/讲师;研究方向,舞蹈编导。