

《形体课程》在线教学之初探

杨 华

南京艺术学院电影电视学院 江苏 南京 230013

【摘要】：《形体在线课程》在互联网+时代背景下，如何充分利用网络平台进行跨时空的教学。进入21世纪，互联网的快速发展，也对教学模式提供了多样性。根据教学的需求，实践类专业课程通过线上网课形式的教学模式探索，在网络在线课程中遇到的困难和挑战。以及对今后教学模式的改变及线上线下混合式教学模式的探索与实践。

【关键词】：形体；表演；在线

A preliminary study on online teaching of Physique Course

Hua Yang

School of Film and Television, Nanjing University of the Arts Jiangsu Nanjing 230013

Abstract:In the context of the Internet + era, how to make full use of the network platform for cross-space teaching. In the 21st century, the rapid development of the Internet also provides a variety of teaching modes. According to the needs of teaching, practical professional courses explore the difficulties and challenges encountered in online courses through the teaching mode of online courses. And the change of teaching mode in the future and the exploration and practice of online and offline mixed teaching mode.

Keywords:Bodies; Performance; Online

1 网络在线课程的发展趋势

进入21世纪，互联网快速发展，开启5G时代。线上教学将成为学习模式的常态化。2015年，EDX首任总裁预测：“到2020年一半左右的大学课程将结合线上与线下学习。”对于大部分教师和学生来说，已经习惯于坐在教室里，师生面对面的传统授课改为通过手机电脑以视频方式网络授课，一时间还很难适应。这种跨时空的网络在线课程，使师生之间产生距离感和虚拟性。交流是被动式而不是主动，老师对课堂的把控能力受到挑战，网络在线课程往往成为老师一个人的“独角戏”。但是，网络在线课程的便捷时效性也得到越来越多的肯定，而且，网络在线课程可以打破地域空间限制，受众面拓宽，更利于教学的普及和教育资源合理分配。网络课程并不是简单地将线下课程照搬到网络上。因为上课的环境空间方式发生改变，学生接收知识信息的方式也随着改变，学生在家上网课，容易受到环境影响而不够专注，容易分神注意力不集中。老师在进行网络课程的时候就要对在线课程有具体精细设计，并且还要根据学生的课堂情况而进行应变能力。所以网络课程应该具备以下特征要求。

1.1 教学团队

以往作为授课教师，所担任的课程中，基本上是自己独立教学，包括备课和开展教学工作。网络课程分为在线直播课程和录播课程。从拍摄录制，到剪辑后期，再到上传平台，以及后期的网站课程管理等等，都需要有技术团队的支持。学生只是看见镜头前面的老师，却不知道后面还有很多辅助技术工作人员的协同合作。包括课程后台的维护和信息的发布更新，都需要技术团队的支撑。网络在线课程一定是团队教学而不是个

人的教学。

1.2 课程资源

在线课程通过信息互联网的快速便捷，可以在课程中给予学生更多的知识，这些内容可以通过视听的形式传授给学生，让学生对知识的积累有了更形象化的思维。主课教师在录制和设计教案网课直播在线课程过程中，可以充分利用PPT课件以及图文和视频将课程的内容形式丰富化，形象化和具体化，教师应当收集整理更多的课程相关背景知识和视频图文材料，作为教学的补充和辅助。让学生通过视频对课程内容有立体思维。所以，老师在备课中，做好充足准备，收集整理课程相关资源。

1.3 教学活动

当我们开展线上教学活动时，要根据实际情况调整教学的交流方式。师生在各自的空间环境里通过电脑手机或平板设备进行视频的方式交流，这本身具有虚拟空间的时空错位感。和以往坐在教室里，面对面授课缺少了课堂的真实感仪式感和规范化，教师可以多在课程中设计一些让学生主动思考互动的环节，不要让学生被动听讲，而是主动参与到老师的教学活动中。另外，还要注意课程的时长，学生长时间对着电脑手机视频容易产生视觉疲劳，教师可以在课程中穿插互动休息的环节。在进行教学过程中，传统的线下课程一般是在课堂里，老师可以很容易看到每一个角落的学生状态，但是我们在网上上课时，每一个学生是一个个小的图像框，每个学生摄像头的角度不一样，老师很难看清楚每一个学生上课的状态是否良好，或者走神离开摄像头的情况。这就要求老师在授课过程中，实时关注每一个学生的真实上课状态，对学生提出上课的要求和规范

性。

1.4 运行周期

网络课程一般分为直播课程和录播课程。直播课程通常是教师通过 ZOOM 会议和腾讯会议一些视频软件, 提前预约课程时间和时长。在规定时间内上线授课。录播课程通常是教师提前录制好课程章节, 在 MOOC 中国慕课平台或爱课程平台上传视频和课程内容, 再根据课程运行周期提前设定好课程发布时间, 在开课后, 平台自动发布每节课章节及课后练习和最后的试卷考核。周期通常是 12-18 周期, 按一个学期的时长来安排教学工作。在线课程的运行周期可以根据线下课程的周期设定, 也可以缩短周期, 提前两到三周结束课程, 给学生充足时间完成课后练习和考核。

1.5 课程设置

线下课程转为线上课程后, 应该对教学内容和教学大纲有所调整, 来适应网络在线课程的要求。我们通常课程分为理论课程和实践课程。在线课程对理论课程的影响不是很大, 而实践类课程尤其是艺术类的实践课程, 需要师生的互动与指导, 有些环节在线上就很难开展, 因为不能及时有效的现场指导。例如: 《形体训练》课程, 如果教师在选择课程内容时, 动作和肢体过于复杂繁琐, 那么学生通过视频很难准确做到位, 做准确, 也会有一定的危险性, 没有老师现场的规范指导, 学生容易训练受伤。《形体训练》课程是通过镜面的模仿来完成教师的身体训练, 我们在设计课程内容时节奏不宜太快, 动作不宜太难。还要考虑到空间的大小, 动作幅度不宜过大。

2 传统教学+互联网技术

作为高校教师应该具备掌握现代信息化网络和技术, 实现教与学的沟通与互动, 实现有指导意义的学习与交流, 能对学习过程与结果进行记录和调控。借助网络智能化平台大数据分析支撑, 精准实现在线课程的内容更新和每个学生学习情况的实时数据分析。教师应该提前对自己所授课程进行网络在线课程的合理科学地随时切换。使线下和线上衔接紧密, 课程内容不脱节不缩水。

21 世纪是信息化快速发展的时代。作为师生都应该适应转变教学模式的改变。不能把网课上成了“水课”。使课程缩水成为鸡肋。作为一线教师有着丰富的多年教学经验, 在转换网络课程中最大的难点在于对学生和课堂的管控能力。因为学生是在家里或者宿舍进行上课, 没有了课堂的氛围和仪式感。容易产生懈怠的情绪, 放松对自己的要求, 而且受环境的影响, 可能存在还有其他无关的人在同一个房间, 以及家里上蹿下跳的宠物等等, 都会对上课的学生产生干扰, 那么《形体课程》老师在进行网络授课的时候, 可以让学生提前几分钟做好准备, 调试好摄像头角度(最好是全景), 尽量在安静的环境下进行学习上课。让学生提前 10 分钟, 换好形体服, 进行热身

活动。学生不能在杂乱的环境下上课, 尽量让学生提前把空间预留出来, 满足形体训练的场地要求。因为不能及时出现在学生的面前。这就需要教师关注到每个学生, 要对当天要开展的在线课程仔细备课, 做大量的知识储备工作。让学生有兴趣地专注提高上课效率。例如: 我们可以充分利用家里的椅背扶手作为把杆, 进行把上的训练。

老师首先是对授课班级的每一位同学非常熟悉的了解。这样在授课时, 根据每个学生在镜头面前的上课状态, 可以及时地沟通交流和提示。使学生有课堂的紧迫感, 不至于完全松懈怠慢。所以教师在教学时候, 要求每一位学生必须打开摄像头, 调整好角度, 让老师看清楚每一位学生的上课环境和状态。如果学生在上网课的时候, 关闭摄像头或者没有按照要求调整角度, 就等于关闭了与老师沟通的桥梁, 教学活动只能是老师机械地“教”, 而缺少了学生主动的“学”。师生一定要建立交流的渠道, 对于难点和个别学生的问题, 教师要做到因材施教, 因地施教。根据学生不同情况设定不同的训练课程。

3 《形体课程》突出“以学生为中心”的现代教学理念

2018 年 7 月, “金课”第一次出现在教育部文件中。各高校要全面梳理各门课程的教学内容, 淘汰水课打造金课, 合理提升学业挑战度, 增加课程难度, 拓展课程深度, 切实提高课程教学质量。结合信息技术重塑课程知识结构, 改革教学内容和教学方法有数量有强度的练习吸引学生群体学习的互动交流。2018 年江苏省开展各个高校网络课程的申报和课程录制, 积极开展网络在线课程是为了适应现代化信息化和智能化教学的手段及目的。网络课程的优势在于可以及时打破空间地域的距离, 也节省出大量时间。少了花在交通的时间成本。尤其是在教育资源不发达不平衡的偏远地区, 可以通过网络在线课程, 让学生得到全面的受教机会和知识更新。

形体训练是通向艺术教育的必经之路。形体训练的主要特征是以人体生理科学原理, 美学原理为指导, 以身体训练为主要手段, 以发展专项素质为手段, 以塑造健康优美的形象为核心, 以提高形体的开展力与表现力为重点, 以培养学生良好个性与高雅气质为目的。“形体训练”课程旨在通过基本素质训练, 技能技巧训练, 健美协调训练和仪态训练等实训部分的练习, 使学生具备现代人的健美外形和优雅的举止风范, 从而培养和他们的审美理想和审美能力, 发掘他们对美的丰富想象力和创造力, 为社会营造优雅文明的文化环境, 为弘扬中华民族的传统美德奠定良好的基础。《形体课程》也是影视戏剧表演专业当中的一门非常重要的专业基础课程。形体台词声乐表演作为表演专业的最基础的体系课程, 其中形体课程是要解决学生的身体松弛与肌肉的控制力, 还有具备身体的表现力塑造了和协调性, 属于专业实践类课程。它与舞蹈课程的相似点在于都是身体的训练, 用身体塑造人物表达情感。不同点在

于表演课程中的《形体课程》教学内容更加复杂零碎。比如通常要学习芭蕾和外国代表性,现代舞及戏曲毯子功,舞台技能打摔滚以及各种风格的舞蹈和武术套路。并不是所有的课程内容都能适合在线教学,比如毯子功,跳转翻和一些技巧性的教学内容。首先要对教学空间有一定要求,要有足够的空间来展示。但是在上课的同学,每个家庭所处的空间大小以及地板的性质楼层的高低等等都不一样。那么老师在设计课程时就应该考虑动作的幅度大小,安全性,难度和对空间场地的要求。尽量选择不是大幅度跳跃和空间流动的形体课程。要考虑到每一位学生的实际情况。另外也不要安排有群体合作的教学内容,比如双人训练,双人造型等等,尽量以个人独立完成的形体训练。

传统的教学模式,通常是教师为主导。而网络在线课程就要以学生为中心,站在学生的角度去设计合理的在线课程。要让学生在有限的空间里去创造无限的可能。考虑到每个学生不同空间的大小,尽量控制在2—3平方米的教学范围内。一般可以让学生准备一张瑜伽垫。做一些身体韧带的拉伸,热身活动,普拉提;然后是身体核心力量的训练。俯卧撑平板撑,腹肌训练,气息训练,冥想的训练等等,还可以给学生多设计一些即兴的身体练习。比如音乐即兴练习,模仿练习,空间练习,节奏练习等等。老师可以出一个主题,或者放一段音乐,让每个学生根据要求即兴作出身体的反应。

形体课程的设计一定要非常有趣,让学生对上课产生浓厚兴趣。并且一定要有师生的互动环节,例如:老师在授课过程中可以随时点到某个学生进行提问或者与老师互动,让学生始终保持上课的精神状态不能走神,也尽量要求学生在上课过程中,不要离开摄像头。在进行网络课程的同时对老师的挑战是通过电脑屏幕,每个学生都是独立的小视频窗口,我们要关注到每个学生的视频图像,学生的动作是否规范是否到位和准确。这跟我们在线下课堂是不一样的。因为在线下教学,学生

都是在同一个教室空间里,老师可以很容易看清了解到每一个学生的上课状态,在网络在线课程,老师就要有步骤有计划地和学生互动交流。每个学生都要有对教学内容的反馈和思考。老师还可以给学生布置一些课后作业。例如:在形体训练中,给学生几段音乐,通过不同的音乐即兴做出造型和身体雕塑感。也可以根据一段音乐让学生自编出一段肢体小作品,在下次课中通过视频在线方式回课。老师根据学生的作业回课情况进行点评指导。这样可以让学生有学习的自主性和目标性,提高学习积极性,一定要让学生参与到教学活动中来。

形体训练过程是一个有计划有目的的教育过程,不仅是人体的动态造型运动,更是在美的音乐旋律的感受下,引导人们去塑造美,表现美和创造美。在这种自身的审美享受中,不但能抒发美的情感,提高自己的艺术修养水平,还能净化心灵,陶冶情操,使身体的美与心灵的美和谐一致,实现外在美与内在美的统一。互联网+智能+慕课=新的教学生产力。在2018年江苏省高校开展在线课程的申报中,本人主讲课程《形体训练》成功申报。并且进行试验性的课程设计。首先是根据课程内容选择适合的进行网课。教学周期一般设定在12-14周,最后一周是进行考核。课程录制结束后,在MOOC中国慕课平台上传教学视频和教学计划大纲。并且,设定具体开课时间和考核要求。MOOC中国慕课平台根据老师设定的教学计划,由后台自动更新和收集学生的上课数据。目前在MOOC中国慕课平台上《形体训练》已经第五次开课,总选课的学生的人数在千人以上。受众面更加广泛。可以让更多学生受益。

4 结语

每一门独立的课程都有它独特的属性和规律,而转变为线上课程也是要遵循具体课程的要求和内容,进行科学系统规范化的网络在线课程。每个老师都有自己的一套教学经验和体系,转变观念适应时代,借助智能化信息化合理运用提升课程的教学质量和教学模式的多样化是我们今后的目标和挑战。

参考文献:

- [1] 钱态,蔡伟,吴国华主编.表演训练基础教程[M].南京:江苏美术出版社,2012.
- [2] 李春文编著.体育舞蹈教程[M].沈阳:辽宁人民出版社,2000.
- [3] 朱清渊著.中国古典舞教学[M].杭州:中国美术学院出版社,1994.

作者简介:杨华(1979.09-),汉族,安徽淮南人,副教授,研究方向:戏剧与影视。

课题项目:此文系2021年南京艺术学院教学改革研究课题重点项目《有限空间里身体的无限可能——形体在线课程初探》课题编号2021JYZD10研究成果。