

中职学校舞蹈教学中学生表演意识的培养和训练策略分析

崔永康

(东营市化工学校, 山东 东营 257400)

【摘要】中职学校的舞蹈教学不仅在于技术的传授,更在于表演意识的培养和训练,表演意识是指学生在舞蹈表演中展现自我、传递情感的能力,是舞蹈艺术的精髓。因此,本文旨在探讨中职学校舞蹈教学中如何有效地培养和训练学生的表演意识,以提升学生的舞蹈表现力和艺术修养,为舞蹈教育的全面发展提供有益参考。

【关键词】中职学校;舞蹈课;表演意识;训练策略

引言:

舞蹈教学是中职学校艺术教育的重要组成部分,它不仅能够提高学生的艺术素养,还能够培养学生的表演意识和团队协作能力。然而,在实际的教学过程中,我们发现许多学生在舞蹈表演中缺乏自信,表演意识不强,这对于他们的舞蹈学习和未来的职业发展都是不利的。因此,如何有效地培养和训练学生的表演意识,提高他们的舞蹈表演能力,成为中职学校舞蹈教学面临的重要课题。

一、中职学生舞蹈表演中存在的问题

(一) 学生肢体表演僵硬

中职学生在舞蹈表演中,肢体表演僵硬是一个普遍存在的问题,这种僵硬不仅影响了舞蹈的美感,还可能导致学生在表演中失去自信,当学生试图模仿教师或教材上的标准动作时,他们的身体往往显得非常机械,缺乏流畅的动感和韵律,这可能是因为他们在练习时过于注重动作的准确性,而忽略了舞蹈背后的情感和意境。中职学生在舞蹈表演中缺乏自我表达也是一个重要原因,很多学生害怕做错或被人评价,因此在舞台上他们可能会拘束自己的动作,不敢大胆展现自己的情感和个性,这种情况下,学生的舞蹈表演就显得非常生硬,缺乏灵气。

(二) 学生舞蹈表演过程中表情不足

中职学生在舞蹈表演过程中,表情的不足往往使得表演失去感染力,难以触动人心,许多学生在跳舞时,面部表情显得木然,缺乏生动的情感展现。这种表现往往使得舞蹈表演失去了灵魂,让观众难以感受到舞蹈所要传达的深层情感。表情的不足可能与学生对舞蹈作品的理解有关,舞蹈不仅是身体的运动,

更是情感的传递。当学生未能深入理解舞蹈作品的内涵和情感时,他们的表情就可能显得空洞和迷茫。此外一些学生在表演时可能过于紧张,导致面部肌肉僵硬,无法自然地展现表情。

(三) 舞蹈表演动作延展性差

中职学生在舞蹈表演中,舞蹈动作的延展性差是一个明显的问题,观察他们的表演,可以发现许多学生的动作显得生硬和突兀,缺乏流畅的过渡和自然的延伸。这种延展性差的问题主要源于两方面,一方面是技术上的不足,学生对舞蹈动作的基本功掌握不够扎实,导致他们在尝试更复杂的舞蹈动作时,难以做到流畅和自如。另一方面是对舞蹈作品的理解不够深入,缺乏对舞蹈背后情感和意境的感知,这使得他们在表演时难以将舞蹈动作与音乐、情感融为一体,从而影响了动作的延展性和表现力。这也与学生平时的训练方法和习惯有关,如果学生在练习时只注重动作的准确性,而忽略了舞蹈的动感和流畅性,就容易导致表演时动作的延展性差,缺乏足够的舞台经验和自信心也会影响学生在表演中的发挥,使他们的动作显得拘束和不自然。

(四) 缺乏气息

中职学生在舞蹈表演中,缺乏气息的问题显得尤为突出,这种不足不仅削弱了舞蹈的韵律感,更影响了整体表演的美感。造成这一问题的主要原因是多方面的。许多学生在跳舞时,往往只注重动作的准确性,却忽略了呼吸与舞蹈之间的紧密关系。舞蹈是身体与音乐、情感的完美结合,而呼吸则是连接这三者的桥梁。缺乏适当的气息控制会导致学生的舞蹈表演显得僵硬和不自然。一些学生在面对

舞台时可能过于紧张，导致他们的呼吸变得急促或不规律，这种情况下他们难以维持稳定的气息来支持自己的舞蹈动作，从而影响表演的质量。更深层次的原因可能在于部分学生并没有真正理解和感受到舞蹈背后的情感和意境，因此难以通过气息来传递这些深层的内涵，舞蹈不仅是身体的运动，更是心灵的表达。缺乏对舞蹈作品的深入感知，就很难做到气息与舞蹈的完美结合。

二、中职舞蹈教学中表演意识培养和训练的意义

（一）有助于学生养成舞蹈习惯

舞蹈不仅仅是一种艺术形式，更是一种生活方式，需要长期地坚持和磨炼，然而很多学生在学习舞蹈的过程中，常常因为缺乏表演意识而难以持之以恒，他们可能机械地重复动作，却忽视了舞蹈背后的情感和内涵，导致舞蹈变得枯燥乏味。而表演意识的培养，能够使学生更加深入地理解舞蹈作品，更好地展现舞蹈的魅力和内涵，在表演意识的驱动下，学生会更加专注地投入舞蹈的学习和练习，努力探索舞蹈的深层含义，从而逐渐养成良好的舞蹈习惯，他们不再是被动的接受者，而是成为舞蹈的创造者和表演者，享受舞蹈带来的乐趣和成就感。表演意识的训练也有助于提升学生的自信心和舞台表现力，通过不断地实践和表演，学生能够逐渐克服舞台恐惧，更加自如地展现自己的舞蹈才华，这种自信心的提升，不仅有助于学生在舞蹈领域取得更好的成绩，更能够影响他们的人生观和价值观，使他们在面对生活的挑战时更加勇敢和自信。因此，中职舞蹈教学中表演意识的培养和训练至关重要，通过这一教学过程，学生不仅能够提升舞蹈技艺，更能够养成良好的舞蹈习惯，享受舞蹈带来的乐趣和成就感，这将有助于他们在未来的生活和职业道路上更加自信、勇敢地追求自己的梦想。

（二）有助于提升学生的形象美感知

舞蹈是一种身体语言的艺术，通过优美的舞姿和流畅的动作来传达情感和意义，学生们现有的熟练度并不足以展现出舞蹈的魅力和内涵，需要表演意识的融入和体现。在表演意识的引导下，学生会更加注重自身的形象和美感，从而在舞蹈表演中更加得心应手。在表演意识的培养过程中，学生开始认识到形象美感的重要性，他们逐渐学会通过观察和分析优秀的舞蹈作品，提升自己的审美水平，加深对舞蹈艺术的理解，也会不断在舞蹈实践中探索如何更好地展

现自己的形象和美感，形成独特的舞蹈风格。此外，表演意识的训练也有助于学生塑造良好的身体姿态和线条美感，在舞蹈表演中，身体的姿态和线条美感是至关重要的，通过不断地训练和实践，学生逐渐学会运用自己的身体语言来表达舞蹈中的情感和意境，展现出优美的舞姿和流畅的动作。学生也会在表演意识的驱动下，更加注重自己的仪表和着装，以完美的形象展现自己的舞蹈才华，这种对形象美感的关注和追求，不仅能够提升学生在舞蹈领域的竞争力，更能够影响他们的日常生活，使他们更加注重自己的形象和外表。中职舞蹈教学中表演意识的培养和训练有助于提升学生的形象美感知，通过这一教学过程，学生能够逐渐认识到形象美感在舞蹈表演中的重要性，学会运用自己的身体语言和仪表来展现舞蹈的魅力和内涵，这将使他们在未来的生活和职业道路上更加自信和具有竞争力。

三、中职舞蹈教学中表演意识的培养和训练策略

（一）基础训练是开发学生肢体语言的重要课程

基础训练在中职舞蹈教学中占据重要地位，它是开发学生肢体语言的关键课程，舞蹈是通过身体语言来表达情感和意境的艺术，因此，对学生肢体语言的开发至关重要。在舞蹈基础训练中，学生不仅学习基本的舞蹈技巧和动作，还在教师的指导下逐渐认识到身体各部位的运动方式和协调性，这种对身体的认知和掌控力的提升，有助于学生更加自如地运用肢体语言来传达舞蹈中的情感和意境。随着训练的深入，学生开始尝试更复杂的舞蹈动作和组合，在这个过程中，他们逐渐学会如何运用身体的力量、柔韧性和协调性来完成各种舞蹈动作，进一步提升了他们的舞蹈表现力。基础训练也有助于培养学生的节奏感和音乐感，舞蹈与音乐密不可分，而节奏感和音乐感是舞蹈表演中的重要元素，通过基础训练中的节奏练习和与音乐的配合，学生能够更加准确地把握舞蹈的节奏和韵律，使舞蹈表演更加生动和有感染力。因此，中职舞蹈教学中应注重基础训练的重要性，通过系统地、有针对性的基础训练，学生能够逐渐开发出丰富的肢体语言，为舞蹈表演打下坚实的基础，这将使他们在未来的舞蹈学习和表演中更加自信和有表现力，更好地展现舞蹈艺术的魅力。

（二）剧目是舞蹈表演意识培养的重要环节

在中职舞蹈教学中，剧目表演是培养学生舞蹈表

演意识的重要环节,通过参与剧目表演,学生能够更加深入地理解舞蹈作品,提升表演水平,并增强自信心和团队协作能力。剧目表演让学生有机会将所学的舞蹈技巧和表演理念付诸实践,在排练过程中,学生不仅要熟练掌握舞蹈动作,还要深入理解舞蹈所表达的情感和意境,将自己的理解与角色融为一体,形成独特的表演风格。此外,剧目表演也有助于培养学生的舞台表现力,在舞台上学生需要克服紧张情绪,以自然流畅的舞姿和表情展现舞蹈的魅力,通过不断地实践和反思,学生能够逐渐掌握舞台表演的技巧,更加自如地运用肢体语言传达舞蹈的内涵。在剧目排练中,学生需要与同伴紧密配合,共同完成舞蹈作品的表演,通过相互协作、沟通与合作,学生能够逐渐形成团队意识,提升集体荣誉感,从而在表演中更加默契和有凝聚力。因此,中职舞蹈教学中应注重剧目表演在培养学生表演意识方面的作用,通过选择适合的剧目、精心指导排练、提供舞台实践机会等方式,教师可以帮助学生更好地参与剧目表演,提升他们的舞蹈表演意识和能力。

(三) 开展艺术实践增强学生的表演意识

在中职舞蹈教学中,艺术实践是增强学生表演意识的有效途径,学生能够亲身体验舞蹈艺术的魅力,加深对舞蹈表演的理解,提升表演自信心。学校可组织舞蹈比赛、演出和展览等艺术实践活动,鼓励学生积极参与。在这些活动中,学生不仅有机会展示自己的舞蹈才华,还能从他人的表演中汲取灵感,拓宽视野。在艺术实践过程中,教师应给予学生充分的指导和支持,帮助学生分析舞蹈作品的情感与内涵,引导他们运用所学知识进行表演创作。此外,同伴间的互评与互助也是艺术实践中不可忽视的环节,学生可以通过互相观摩、交流心得,共同提高表演水平。在互评中,学生还能学会欣赏他人的优点,以更加包容的心态面对自己的不足。艺术实践不仅增强了学生的表演意识,更培养了他们的团队协作精神、创新能力和解决问题的能力,这些能力将伴随学生在未来的生活和职业道路上继续成长。

(四) 强调舞蹈的情感表达

在中职舞蹈教学中,情感表达是舞蹈表演的核心,教师应强调舞蹈中的情感传递,舞蹈不仅是技术的展示,更是心灵的沟通。每一个动作、每一个眼神都应充满情感,与观众产生共鸣。教学中,可选择富有情感的舞蹈作品为教材,让学生深入体会其中的情

感变化,鼓励他们通过自己的理解与体验来展现舞蹈中的情感,教师可运用形象化的教学方法,帮助学生更好地理解舞蹈背后的故事和情感,使他们在表演时能够更加投入。学生在舞蹈表演中要学会运用自己的身体语言来表达情感,通过细腻的舞姿、面部表情和眼神交流,与观众建立情感的连接。只有这样,舞蹈才能触动人心,传递出深层的意义。

(五) 培养学生的创新思维

中职舞蹈教学中,培养学生的创新思维至关重要,鼓励学生自主编排舞蹈,发挥想象力和创造力,尝试新的舞蹈语言和表现手法。同时欣赏多种舞蹈作品,拓宽艺术视野,汲取灵感,教学中注重引导学生探索舞蹈的可能性,不拘泥于传统,勇于创新,通过不断地实践与尝试,让学生体验到创新带来的乐趣与成就感,从而培养他们的创新思维,为舞蹈表演注入新的活力。

四、结束语

综上所述,中职学校舞蹈教学中学生表演意识的培养和训练是舞蹈教学的重要组成部分,通过针对性的教学和训练,学生的舞蹈表现力、自信心和艺术修养都能得到显著提升。希望本文的讨论能对中职舞蹈教育提供有益的参考,推动学生在舞蹈表演中更好地展现自我,感受舞蹈艺术的魅力。在实践中,学生应勇于挑战自我,尝试不同的舞蹈风格和角色解读,教师通过启发性的教学和耐心的指导,帮助学生突破思维定式,发掘内心深处的创造力。

参考文献:

- [1] 张文晶. 中职学校舞蹈教学中学生表演意识的培养和训练策略分析[J]. 学周刊, 2023, (27): 33-35.
- [2] 靳静. 中职舞蹈教学中表演意识的培养和训练分析[J]. 尚舞, 2023, (04): 150-152.
- [3] 田玥. 中职舞蹈教学中表演意识的培养方法研究[J]. 戏剧之家, 2022, (33): 156-158.
- [4] 黄越. 中职舞蹈教学中表演意识的培养和训练分析[J]. 尚舞, 2021, (22): 70-71.
- [5] 吴玉梅. 中职舞蹈教学中表演意识的培养和训练分析[J]. 现代职业教育, 2021, (18): 202-203.
- [6] 王荣. 舞蹈教学中学生表演意识培养策略分析[J]. 艺术科技, 2019, 32(04): 257.
- [7] 桑文倩. 浅析舞蹈教学中舞蹈表演意识的培养与训练[J]. 人文天下, 2017, (12): 90-92.