

提高高职舞蹈基本功训练质量的可选策略分析

陈然

(红河职业技术学院, 云南 红河哈尼族彝族自治州 661100)

【摘要】舞蹈表演专业在传承文化、促进文化交流与融合、提升审美追求和丰富文化生活等方面发挥着重要的促进作用,对促进文化的多元发展和繁荣具有不可替代的意义,该专业对我州的民族文化繁荣起着重要的推动作用,能够增强文化认同感、促进民族交流和融合、推动文化产业的发展,助力当地的经济和社会进步。但传统教学方法越来越难以满足高职舞蹈基本功训练的需求,严重影响了高职舞蹈教学所产生的实际效果。为了在根本上改善这一局面,高职舞蹈教室则需要从教师教学、学生学练以及延展提升三个方向出发,以各自不同的形式进行调整与改革,并在这一过程之中,逐步实现舞蹈教学、训练的提质增效。

【关键词】高职学生;舞蹈教师;教学;训练;舞蹈质量;改革

引言:

十四五时期是我国在全面建成小康社会基础上开启全面建设社会主义现代化国家新征程的第一个五年,也是推进社会主义文化强国建设、创造光耀时代光耀世界的中华文化的关键时期。我校在此时申报成功开办舞蹈表演专业,具有时代意义。

舞蹈基本功训练是舞蹈表演的基础,不只是在身体柔韧性、力量、平衡、节奏感等方面进行科学训练,还应该在历史文化知识,舞蹈艺术的欣赏与评价能力方面加以培养,舞蹈表演专业学员可以全面提升舞蹈基本功,增强舞蹈文化素养,为未来的舞蹈表演和创作打下坚实基础。本文,也将围绕于此,简要分析提高高职舞蹈基本功训练质量的重要性,简要探析高职舞蹈基本功训练所面临的挑战,详细探究提高高职舞蹈基本功训练质量的具体策略,以供相关教学工作人员参考借鉴。

一、提高高职舞蹈基本功训练质量的重要性

所谓“舞蹈基本功”,大致可以分为两个方面,方面一为“专业技术技能”。它主要侧重于舞蹈学生的舞蹈专业技能。方面二则为“舞蹈鉴赏和舞蹈评价能力”。它主要侧重于舞蹈学生的文化素养。

提高高职学生舞蹈基本训练的重要性,则有着如下几个表现:首先,通过提高基本功训练的质量,学生能够更快速地掌握各种舞蹈技术,提升自己的舞蹈水平;其次,通过科学的基本功训练,学生可以获得更为优美、协调和灵活的舞姿,为日后表演和教学打下坚实基础;再者,提高舞蹈基本功训练质量,可以最大程度降低学生在训练时,由于动作不标准、

动作不达标而出现的、产生的意外伤害,从而保护学生的身体机能;最后,优秀的基本功训练不仅可以提升学生的舞蹈技能,还能增强他们的自信心和舞蹈专业素养。在训练中不断挑战自己、突破自己的极限,可以培养学生的自信心和毅力,让他们更好地适应职业发展的挑战和压力。

二、高职舞蹈基本功训练所面临的机遇与挑战

(一) 固有困境

1. 学生身体条件参差不齐:由于高职学生的年龄和身体条件各不相同,一些学生可能缺乏柔韧性和力量,需要花费更多时间和精力来进行基本功训练。2. 教学资源不足:一些高职院校可能缺乏先进的舞蹈训练设施和专业的舞蹈教练,这使得进行基本功训练更加困难。3. 学生动力不足:对于一些学生来说,舞蹈基本功训练可能是枯燥乏味的,难以坚持下去。缺乏动力和积极性可能会影响他们的训练效果。4. 时间和精力分配困难:高职生活可能繁忙多样,学生需要在学业和其他活动之间平衡,难以将足够的时间和精力投入到舞蹈基本功训练中。5. 传统和现代相结合困难:舞蹈基本功要求学生既要掌握传统的舞蹈基本功要领,又要适应现代舞蹈的发展和变革。教学人员需要在传统和现代之间找到平衡点,以满足学生的需求。

(二) 短视频的发展为舞蹈基本功训练带来了机遇和挑战

1. 机遇。(1) 舞蹈爱好者可以通过短视频平台分享自己的舞蹈作品,展示自己的舞蹈实力和创造力,获得更多的关注和认可。(2) 观众可以通过观

看优质的舞蹈短视频学习舞蹈技巧和灵感,促进舞蹈基本功的提高和多样化。(3)舞蹈教育者可以通过短视频平台传授舞蹈基本功训练的知识和技巧,为更多人提供舞蹈教学资源和指导,促进舞蹈教育的普及和发展。(4)短视频平台为舞蹈创作者提供了更多的展示和宣传渠道,有利于舞蹈作品的传播和推广,为舞蹈艺术的发展注入新的活力和动力。

2. 挑战。(1)短视频的时长限制可能影响舞蹈作品的表现和展示,不利于完整展示舞蹈作品的内容和魅力,挑战舞蹈创作者的表现空间和创作想象。

(2)短视频平台的内容泛滥和碎片化可能影响观众对于舞蹈作品的审美品位和欣赏能力,挑战舞蹈创作者的创作质量和影响力。(3)短视频的传播速度和转化率高,但观众的关注度和持续性有限,可能导致舞蹈作品的短暂流行和快速消失,挑战舞蹈创作者的持续创作和表现动力。(4)短视频平台存在着内容重复、模仿抄袭等问题,可能引发舞蹈创作者的原创意识和创作动力受到挑战,影响舞蹈基本功训练的创新和突破。

三、提高高职舞蹈基本功训练质量的具体策略

纵观高职舞蹈教学、训练工作,教师想要达成“提质增效”的最终目的,不仅要正视教育工作所面临的挑战,还要从多个方面出发,有效地进行调整与改革,要循序渐进地走好每一步,进而实现高职舞蹈高效训练体系的建成。

(一)教师教学方面

1. 制定科学合理且详细的训练计划。舞蹈基本功训练教学的开展,始终依赖于明确的“课程”架构。因此,高职舞蹈教师在实施改革工作时,第一步走就要制定科学的、合理的舞蹈课程,并围绕于此,循序渐进地走好每一步。课程制定的第一环节,教师需要明确每周的课时总量以及每日课程的总训练量,既要保障训练本身的质量,又要避免高职学生由于身体素质不佳而难以有效地参与到日常的训练中,因此,每周、每日训练量的安排尤为重要。课程制定的第二环节,教师可以将视角放眼于课后、周末等时间,可以通过设置课后延时活动、周末趣味活动等方式来增加高职学生舞蹈基本功训练的有效时长。该环节的设置,更加需要教师对“时间”的把控,时间过短,难以起到有效作用;时间过长,会加重学生的身体负担,反而不利于训练质量的提升。课程制定的第三环节,教师可以立足跨学科的角度,与体育、音乐等教师进行联动,通过体育舞蹈、

音乐舞蹈等形式,为学生创设更多的舞蹈基本功训练机会。进而,在更加细致、更加多样的课程设计中,切实奠定了高职学生舞蹈基本功训练所必要的基础。

2. 创设新颖的教学模式。在既往的高职舞蹈基本功教学中,教师尤为依赖“师授生从”的模式,自己占据课堂主导,主动去讲解、演示舞蹈技巧,安排舞蹈训练,而学生则处在从动位置,只能被动接受教师所布置的全部内容。在这一模式下,高职学生不仅参与的积极性、主动性格外低下,参与所产生的实际效果也无法尽如人意。所以,教师在实施改革工作时,第二步走就要对教学的模式做出新颖的创新。比如,创设信息化的舞蹈学练模式,教师可以使用视频摄像设备,将当前需要学习的舞蹈知识、练习的舞蹈基本功及其他技巧录制成10分钟上下的微课视频,让高职学生将其下载下来,独立进行观看学习和练习;创设合作化的舞蹈学练模式,让高职学生自由结组,通过以优带劣、以强带弱的形式,在更为轻松的氛围之中,实现舞蹈学练的共同进步;创设生活化的舞蹈学练模式,让高职学生自行组建团体,利用生活碎片时间进行练习。这些新模式的运用,不仅可以为高职学生带来耳目一新的舞蹈学习、练习体验,还可以有效充实他们的日常学习生活,进而起到学习、练习质量提升的目的。

3. 提高教师的教学素养。“教师”是教育工作开展的中流砥柱,想要在根本上实现舞蹈教学和训练的提质增效,必须提高教师本身的教育素养。因此,教师实施改革的第三步走,可以将视角聚焦于自身。首先,教师可以与其他班级、年级的舞蹈教师组建交流群,共同商讨优化教学、细化训练的有效办法,并在付诸实践后,再在群组内反馈信息、互换想法,进一步补足短板;其次,教师可以在互联网中下载优秀舞蹈教师的公开课视频,通过取长补短、取其精华的方式进一步提升自身的教育素养;最后,教师可以融入到学生的群体之中,了解他们喜欢的、感兴趣的事物、元素,并试着将之与舞蹈教学的方法、舞蹈训练的方法相结合,通过“投其所好”的形式,进一步拉近师生间的距离,从而实现教学有效性的再度提升。条件允许时,教师还可以利用工作之余的时间,报班补课,以更具专业性的形式,去学习那些全新的教学、训练方法。进而,在多角度的教师自我管理下,切实实现了舞蹈教、练质量的提升。

（二）学生学练方面

1. 设置差异训练，提高训练的针对性。高职学段的学生由于个人身体素质、兴趣爱好、生长环境等因素的不同，使得他们在个体之间也会存在一定的舞蹈水平的差异。教师想要提升高职学生的舞蹈基本功训练质量，就必须采取有效的方法来规避这一因素带来的负面影响。如，设置差异化的训练，根据高职学生既往表现出的舞蹈水平高低，将他们细分成三个不同的训练层级，并针对性地布置不同难度的训练任务。比如，舞蹈水平较高的层级，教师可以根据舞蹈教学的进度，基于当前舞蹈来设置基本功的训练项目，让他们在强化基本功的同时，进一步熟悉课程对应的舞蹈技巧；舞蹈水平适中的层级，教师可以直接从“基本功强化”的角度出发，为之布置特定动作的训练任务；舞蹈水平有待提高的层级，教师则需要亲自带领该部分学生，根据他们的实际情况，以实时指导的形式，辅助他们完成训练。

2. 设置合作训练，提高训练的有效性。合作在诸多领域都是攻坚克难、提质增效的不二办法。高职舞蹈教师在提升训练质量时，同样可以将视角聚焦于此。具体来说，根据当前的舞蹈基本功训练需要，参照一定的标准，将高职学生划分成多个小组，让他们以小组合作、互帮互助、相互指导的方式，协力完成当前的基本功训练任务。在小组互动中，舞蹈训练的氛围将得到显著地活化，高职学生对基本功技巧的掌握也将得到进一步的深化。

3. 设置多元训练，提高训练的多样性。舞蹈的表演形式有着多样性的特征，其基本功的训练同样需要具备这一特点。所以，教师在设置舞蹈训练时，也要尽可能地“多元”。比如，在常规的差异训练和合作训练的基础上，教师可以围绕某几个舞蹈基本功，编创一段简单的舞蹈，让学生们通过舞蹈彩排的形式，完成相应的训练；也可以在互联网中找寻一些难度偏低但较为考验基本功的舞蹈视频，让学生们围绕于此进行训练。条件允许时，教师还可以与其他院校的舞蹈教师进行联动，让其他院校的教师帮助自己设计多元化的舞蹈训练计划。

进而，在多角度的舞蹈基本功的训练中，切实提升了训练本身的针对性、有效性和多样性，切实促进了高职舞蹈训练工作的提质增效。

（三）延展提升方面

1. 渗透传统舞蹈文化。“舞蹈”作为一种极具艺术性的表现，它在我国历史上已经延续了千年之

久。高职舞蹈教师在设计舞蹈基本功的训练时，同样可以将传统舞蹈文化渗透其中。比如，完成某节舞蹈课的教学与训练后，教师可以利用课堂剩余的时间，组织学生们观赏某传统舞蹈的表演，并在观看结束后，引导学生赏析其中存在的舞蹈基本功。倘若班级中有少数民族的学生，还可以鼓励他们站到教室中央，表演自己所掌握的民族舞蹈。待到课后阶段，教师则可以基于传统舞蹈的片段来设置基本功的训练作业。抑或者，让高职学生运用自己所掌握的舞蹈功底，模仿视频中的舞蹈情节，自主编创一段相似的舞蹈表演。进而，在传统舞蹈文化渗透角度的教与练中，切实实现了舞蹈教育工作的提质增效。

2. 开展多元评价工作。“评价”是教育工作之收尾，该环节的设置，不仅可以帮助学生查漏补缺，还可以让教师更加清楚地知晓学生对当前舞蹈知识、舞蹈技巧的掌握情况。高职舞蹈教师在设计评价工作时，则可以以多元化的形式进行展开。首先，可以让学生根据自身知识、技巧、基本功的掌握进行自我评价；而后，可以让学生以小组为单位进行互相评价；再者，由教师根据主观的观察和判断给予评价；最后，教师需要将前三部分的评价整合到一起，并作出最后的总结式评价。进而，在多元化的评价收尾工作中，切实实现了舞蹈教育工作的提质增效。

一言以蔽之，教育的发展推动着高职舞蹈教学、训练工作的变革。高职舞蹈教师从多方向、多角度出发，以多样化的形式进行改革，既实现了既往工作的查漏补缺，又实现了舞蹈教学和训练工作的提质增效，进而在强化高职学生舞蹈功底的同时，又推动了高职舞蹈高效教练体系的建设进程。

参考文献：

- [1] 木尼拉·阿布都尼亚孜. 探讨高职院校舞蹈教学质量的提升路径[J]. 传奇故事, 2022(5): 52-54.
- [2] 柯庆军. 探析高职舞蹈教学的实施策略[J]. 时代报告, 2022(34): 152-154.
- [3] 陈静宇. 高职舞蹈多元化教学方法思考[J]. 艺术评鉴, 2022(17): 141-144.
- [4] 董慧. 高职舞蹈表演专业教学方法改革的探索与实践[J]. 畅谈, 2022(22): 139-141.
- [5] 贾渊. 高职舞蹈教学中培养学生综合素质的策略[J]. 传奇故事, 2022(25): 52-54.
- [6] 蒋莹. 试论如何在高职舞蹈教学中培养学生的舞蹈素质[J]. 精品生活, 2022, 28(14): 22-24, 30.