

# 高等院校舞蹈教学中培养学生舞蹈表现力的策略

苏晓明

(咸阳职业技术学院, 陕西 西咸新区 712046)

**摘要:**表现力是舞蹈的生命,在展现舞蹈情感和内涵,提高高校舞蹈教学效率方面起着积极的作用。本文结合教学实践,立足高校舞蹈教学,对舞蹈表现力进行了分析,并对培养学生舞蹈表现力的策略进行了论述,以期推动高校舞蹈教学的发展。

**关键词:**高校舞蹈教学;表现力;培养策略

**中图分类号:** G642

**文献标识码:** A

**文章编号:** 94047-(2020)01-013-03

舞蹈是一种用身体来完成各种优雅或高难度动作的表演艺术,一般在音乐伴奏中将舞蹈动作表现出来。表现力是舞者传递舞蹈内涵的语言,它包含动作和情感两个方面。随着舞蹈事业的深入发展,舞蹈教学理论得到了完善和发展,但过分注重技巧和难度的教学已经无法满足学生的需求。舞蹈教学必须回归本真,注重舞蹈的情感和思想,加强表现力的教学。

## 一、舞蹈表现力

舞蹈表现力指的是舞者在表演过程中深刻把握舞蹈情感,通过肢体语言配以音乐呈现的舞台效果,进而让观众能够从中感受舞蹈内涵。近些年来,国家越来越重视舞蹈教学,传统舞蹈理论和技巧的教学也要回归本真,注重培养学生的表现力,以满足观众的需求。表现力在舞蹈中的重要性体现在两个方面:第一,展现舞蹈内涵。舞蹈是艺术的一种,通过舞者的动作和神情传递舞蹈内涵,舞者不同,对同一部作品的演绎会存在很大的差异,而优秀的舞者更加注重舞蹈蕴含的情感,不会一直停滞与技巧方面。第二,衡量舞者表现质量的标准。舞者的表现是否优秀,最重要的一点是表现力,动作就是舞蹈的语言,是舞者传递情感的媒介,动作不是简单的摆设,是无声的语言,只有有了这样深刻的体会,舞者才会将舞蹈的内涵表现出来,才能达到较好的效果。

## 二、影响舞蹈表现力的因素

纵观当今的高校舞蹈教学,最大的问题便是技巧和情感内涵的矛盾。在一段舞蹈结束之后,总觉得欣赏了一场技巧性舞蹈,没有感受舞蹈传递的内涵。虽然学生扮上了民族服装,但感受不到民族性,其根本原因便是缺乏表现力。就如同一篇诗歌,只有抑扬顿挫的旋律,却没有达到和观众的共鸣。影响舞蹈表现力的因素主要有如下几种:

第一,高难度动作,影响了表现力。动作是舞蹈的语言,舞蹈动作的设计是为了表现情景,通过情景传递情感。在这一过程中,要夸大肢体语言,以激发舞者表现力,达到良好的舞蹈效果。所以舞蹈设计要兼顾到夸大、柔美,必须赋予舞蹈动作更高的艺术性,以有效传递舞蹈内涵,但高难度的动作也会抑制舞者的表现力。动作难度高,舞者必然会将大量的精力投入到动作的完成上,如动作表现是否和音乐达到了完美的契合,但舞者在舞台的表现不是动作的叠加。在舞台上,舞者投入情感、在舞蹈设计中展现不同的张力,这是舞蹈艺术的灵魂和美感所在。而在完成高难度动作时,舞者更多的沉浸于动作的理性思考中,根本没有情感的释放。

第二,自身领悟,影响了表现力。舞者是舞蹈的主体,是传递舞蹈情感的主要媒介。而高质量的舞蹈对舞者的柔韧度、纤细度有着很高的要求,这就限制了舞蹈演绎的群体——年轻人群。而舞者对

收稿日期: 2019-12-17

作者简介: 苏晓明(1987—),女,天津人,助教,主要从事学前教育专业舞蹈与幼儿舞蹈编创的教学工作。

舞蹈的感悟和领会都会带有自身的生活经验和个人的理解,但年轻人群经验尚浅,生活阅历不够丰富,对具有丰富历史内涵的舞蹈理解不够深刻,投入的情感不够,对舞蹈内涵的理解不到位必然会影响其表现力。

第三,舞蹈环境,影响了表现力。(1)舞台表现影响了舞蹈表现力。舞蹈配饰、服装等必须与舞台场景保持高度一致,才能深刻传递舞蹈内涵。

(2)受众感受影响舞者表现力。观看环境、布景以及音响等直接影响着观众的视听体验,环境舒畅、舞台精美、音乐和舞者表现达到了高度的契合,观众必然赏心悦目。而且舒畅的环境更能引发观众的共鸣,促使观众深入舞蹈,感受舞蹈的表现。培养学生的舞蹈表现力,不仅可以保证演出的成功,还能让观众感受舞蹈的内涵,进而取得很好的艺术表达效果。

### 三、高等院校舞蹈教学中培养学生舞蹈表现力的策略

#### (一) 强化学生音乐节奏感

旋律优美、节奏鲜明是舞蹈音乐的重要特点,伴着音乐舞者才能将动作、情感有效结合起来,进而增强自身表现力。音乐节奏感不同,其舞蹈表现也不同。音乐节奏感强的学生往往能够在表演中将语言、动作、神情流畅的表达出来,可见,音乐节奏感的强弱对舞者的舞台表现力有着直接的影响。为此,在高等院校舞蹈教学中,教师必须转变教学策略,采取实践和讲解相结合的方式,加强学生音乐节奏感训练和提升,进而提升学生的舞蹈表现力。比如将班上同学划分为若干小组,让小组成员明确职责,编排舞蹈并配以合适的音乐,以强化学生的节奏感训练,调动学生的学习热情,增强学生的舞蹈表现力。

#### (二) 提高学生的综合素养

舞蹈是一门综合性艺术,在表现中将其与音乐、文学以及美术等结合起来。但是,受诸多因素的影响,部分舞者的文化水平偏低,在一定程度上影响了舞者表现力的提升和发展。因为缺少综合性的学科知识,很难深入作品,付诸情感也就无从谈起。所以在高校舞蹈教学中,在加强舞蹈技巧和理论教学的同时,必须认识到文化素养教育的重要意

义。舞蹈教师必须用过硬的知识和理论来丰富自己,主动了解文化、音乐等知识,同时引导学生明确自身的认知,积极选修文化课知识,拓宽文化知识视野,提高综合素养。高素质、高水平的舞者,才能赋予舞蹈更多的情感,这也是舞者和舞蹈艺术家的根本区别。

#### (三) 提高学生的舞蹈意识

意识是人脑对大脑内外表象的视觉,是学生对外界事物认识的过程。舞蹈是舞者借助一系列的动作为来完成的艺术,这一过程中的实现和完成需要舞者无意识或有意识的参与。如此,舞者才会通过外在去探寻内在规律,以不断挖掘其内涵来增强自身的表现力。比如在实际表演中,舞者可以调节自身的动作或无意识去控制,进而创造性的表现舞蹈,将主观情感和舞蹈的艺术美表现出来。舞者对舞蹈是否能够深刻的把握,对舞者的表现力和表演力有着非常重要的作用。

#### (四) 深入生活, 强化生活体验

艺术来源于生活,舞蹈作为一种艺术表现形式,其作品和形象也是生活的凝练。作为一名舞者,必须深入生活,认真观察、体验生活,通过对生活想象的分析 and 抽离,融入到舞蹈表演中去,才能创作出深入人心的作品,才能将对生活情感表现出来,将舞蹈灵活表现出来。所以高等院校舞蹈教学,要鼓励学生深入生活,强化生活体验,并将其融入到舞蹈表演中来,以增强学生的想象力。

#### (五) 培养学生想象力

想象力是提高学生舞蹈表演能力的一个重要因素,特别是情感和动作的协调,合理的想象和创造对学生深入把握舞蹈内涵,真切表达舞蹈情感有着积极的作用,只有合理的想象才能激发学生的表演潜能,才能提高学生的表现力。舞蹈艺术是生活的浓缩,舞蹈作品中的人物都来源于现实生活,这就要求学生必须深入舞蹈人物的原型,了解他们的经历和生活,以此来提升学生的想象力和表现力。舞蹈《牵着妈妈的手》,是一部现实生活题材舞蹈,用舞蹈再现生活日常,比如牵着妈妈的手学走路、牵着妈妈的手过马路等,舞蹈再现了与妈妈在一起成长的日子,这样的情景更容易让学生产生亲切之感。所以在高校舞蹈教学中,教师可以借助生活体验让学生去深刻体会舞蹈,并在舞蹈中融入自己的

联想, 以此提升舞蹈的表现力。

#### (六) 针对性教学, 提高学生表现力

要想从根本上提高学生表现力, 除了强化学生乐感、提高学生综合素养、增强学生生活体验、培养学生想象力之外, 还要从学生实际出发, 采取合适的方法提高学生表现力。在高校舞蹈教学中, 教师要摒弃灌输式的方法, 尊重学生的主体地位, 努力尝试将故事法、情景表现法等融入到教学中去。此外, 教师还要深入每个学生, 观察他们并及时发现不足, 进行有针对性的教学指导, 对舞蹈表演中存在很大问题的学生, 教师要用爱去浇灌他们, 及时与他们交流谈心, 鼓励学生敞开心扉, 放下包袱, 以乐观的心胸拥抱广阔的世界, 积极主动的深化舞蹈知识学习与训练, 一点一滴地提高舞蹈表现力。

结束语

舞蹈教学是一项长期艰巨的任务, 在教学中教师要立足学生, 从现实出发采取合适的方法, 增强学生的乐感, 强化学生自身体验, 做好针对性教学, 不断提高学生的表现力, 推进高校舞蹈教学的发展, 推动我国舞蹈事业更上一层楼。

#### 参考文献

- [1]汪茜.高校舞蹈教学中培养学生舞蹈表现力的策略[J].《中外企业家》.2014(7X):166-167.
- [2]何欣芸.高校舞蹈教学中提高学生舞蹈表现力的策略[J].《文存阅刊》.2018(1X):65-65.
- [3]龙巧.关于高校舞蹈教学中提高学生舞蹈表现力的策略研究[J].《明日风尚》.2018(14):191-191.
- [4]康俊芳.高校舞蹈教学中提高学生情感表现力的策略研究[J].《艺术科技》.2016(2):378-378.
- [5]马婧.高校舞蹈教学中提高学生情感表现力策略探索[J].《戏剧之家》.2018(16):151-152.

[责任编辑 姚鑫]

## Strategies for Students' Dancing Expressiveness Cultivation in Dance Teaching of Colleges and Universities

SU Xiao-ming

(Xianyang Vocational & Technical College, Xianyang, Shaanxi 712000)

**Abstract:** Expressiveness is the life of dance, which plays a positive role in showing the emotion and connotation of dance and improving the efficiency of dance teaching in colleges and universities. Based on the practice of dance teaching in colleges and universities, this paper analyzes the performance of dance, and discusses the strategies to cultivate students' performance of dance, in order to promote the development of dance teaching in colleges and universities.

**Key words:** dance teaching in colleges and universities, expressiveness, cultivation strategy