

■ 职前教育

培养高师学生“舞蹈意识”的思考与实践

曹兆莉

(江苏泰州学院音乐学院, 江苏泰州 225300)

摘要: 舞蹈教学是高师音乐教学的重要内容。舞蹈意识是学好舞蹈的基础。作为一名高师舞蹈教师,要正确认识与理解舞蹈意识的内涵,明确舞蹈意识对高师学生进行舞蹈学习的重要性,增强学生对美的鉴赏力,以提高学生的素质。

关键词: 高师学生;舞蹈教学;舞蹈意识

中图分类号: G658.3

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2016)02-0129-04

PDF 获取: <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2016.02.031

Thinking of How to Develop Students “Awareness of Dance”

CAO Zhao-li

(Academy of Music, Taizhou University, Taizhou 225300, China)

Abstract: Dance teaching is the important content of music teaching in normal universities. Dance awareness is the foundation of learning dance. First, the article discussed the basic connotation of dance awareness and the importance of training dance awareness between teachers and students in normal universities. Then the article studies the teaching practice cases about the operation strategy of training cognitive awareness, action awareness, rhythm awareness and innovation awareness in dance.

Key words: normal university students; dance teaching; awareness of dance

舞蹈教学是高师音乐教学的重要内容之一,通过舞蹈教学能够培养、提高高师学生的音乐修养与艺术修养。如果一名高师学生具有强烈的舞蹈意识,那么,他在学习舞蹈的过程中就能够收到事半功倍的效果。在长期的教学中,笔者发现高师学生普遍缺乏舞蹈概念,缺少舞蹈意识,这对舞蹈的学习与实践来说是非常大的障碍。舞蹈意识存在于客观的印象中,舞蹈意识既可以理解为告知我们舞蹈的具体形式和存在的意义,也可以认为是通过舞蹈来表达身体或者心理的一种姿态,或者人们对舞蹈的概念、认知程度。那么,什么是舞蹈意识?在高师舞蹈教学中培养学生的舞蹈意识具有怎样的意义?又应该如何有效地培养高师学生的舞蹈意识呢?

一、舞蹈意识的内涵

什么是舞蹈意识?从概念的上下位来分析,舞蹈意识首先属于意识的范畴。在哲学中,对意识的定义是“它是人脑对客观事物的直接反映,是人脑这种高度组织起来的特殊物质的机能”。有了这一个上位概念,我们再来讨论舞蹈意识就比较简单。所谓舞蹈意识,我们可以这样理解,它就是指舞蹈者在进行舞蹈创作或者舞蹈表演中的一种自我意识,也可以称之为舞蹈感觉,就好像一位篮球运动员要有球感。舞蹈者对舞蹈的这一种感觉就叫舞蹈意识。

对于高师学生而言,舞蹈意识主要是指他们在学习舞蹈过程中所表现出来的一种舞蹈感觉。不同的高师学生由于他们的生活环境、教育环境、学习环

境与心理环境的不同,所以他们在舞蹈意识的表现上也是有所不同的。当然,我们也要承认舞蹈意识的可变化性,一个人的舞蹈意识随着学习是可以发生改变和提高了。因此,作为一名高师舞蹈教师,要善于为学生舞蹈意识的培养创造有利的条件,促进他们在舞蹈学习的过程中舞蹈意识的有效提高^[1]。

二、高师舞蹈教学培养学生舞蹈意识的重要性及意义

高师舞蹈专业中,培养高师学生的舞蹈意识是舞蹈教学的基础。教师在舞蹈教学中,培养高师学生的舞蹈意识具有重要的教学意义,对于提高舞蹈教学的效率具有积极的促进作用。

(1)高师学生入学时的舞蹈水平决定着要培养他们的舞蹈意识。高师学生主要来自于普通高中毕业的学生,在这之前,大部分高师学生是没有接触过专业的舞蹈训练的,可以说舞蹈的整体水平是比较差的,这就给高师舞蹈教学带来了一定的难度。为了充分激发高师学生舞蹈学习的兴趣,教师加强培养他们的舞蹈意识是前提,也是重要的先决条件;只有让他们有了强烈的舞蹈意识,他们才会更好地进行舞蹈学习。

(2)为了避免高师学生舞蹈学习的枯燥性,教师要关注对高师学生舞蹈意识的培养。由于高师学生在入学之前没有接触过正规的舞蹈训练,缺少舞蹈认知和实践,因此,他们对于舞蹈入门学习是感到十分枯燥的,很多高师学生在学习的过程中,往往会因为舞蹈学习的枯燥性而放弃舞蹈的学习。教师只有从培养高师学生的舞蹈意识入手,才能够有效地避免舞蹈学习的枯燥性,激发他们舞蹈学习的兴趣与学习的热情。

(3)培养高师学生的舞蹈意识能够有效改变高师舞蹈教学模式的单一性。长期以来,一些高师舞蹈教师在舞蹈教学的过程中,由于教学观念滞后,一般都采取传统的教学模式和教学方法,不考虑高师学生实际的舞蹈学习水平,这样的教学模式下,舞蹈教学的成效是可想而知的。只有从培养高师学生的舞蹈意识入手进行舞蹈教学,才能有效改变传统舞蹈教学的单一性和呆板性,让舞蹈教学能够生动化和形象化,从而有效提高教学效率。

(4)培养高师学生的舞蹈意识能够有效提高高

师舞蹈教学的质量。如前论述,舞蹈意识是学好舞蹈的基础,是学好舞蹈的助力器。在高师舞蹈教学中,教师只有从培养高师学生的舞蹈意识入手,才能够有效地达到舞蹈教学的最优化,才能有效地调动高师学生舞蹈学习的积极性和创造性,从而让教学效果更佳。

三、高师舞蹈教学要培养学生的四种“意识”

舞蹈意识渗透于舞蹈的方方面面,对舞蹈的各方面加以纠正,有助于提高舞蹈水平。舞蹈意识的外延很宽泛,在高师舞蹈教学中,根据高师学生的特点,教师要培养他们的舞蹈认知意识、舞蹈动作意识、舞蹈节奏意识和舞蹈想象意识;只有这样,才能有效地提高高师舞蹈教学的效率。

(一)多角度培养高师学生的舞蹈认知意识

所谓舞蹈认知意识是对舞蹈概念内涵和外延的认知。对于什么是舞蹈,不同的舞蹈家有不同的定义,有的人认为舞蹈是一种运动,有的人认为舞蹈是一种动作,有的人认为舞蹈是一种艺术。在高师舞蹈教学中,教师要善于从多角度培养高师学生的舞蹈认知意识,只有这样,才能为他们学好舞蹈打下坚实的认知基础^[2]。

(1)培养高师学生对舞蹈文化的认识。舞蹈是人类的一种文化。舞蹈不仅是一种运动、动作和节奏,更为重要的是人们情感的一种表达方式,是具有文化性的。因此,在高师舞蹈教学中,教师要善于培养高师学生对舞蹈文化的认识,可以从舞蹈的起源、舞蹈的分类、舞蹈的艺术特质等方面入手引导他们认识舞蹈背后的文化底蕴;只有这样,才能让高师学生明白舞蹈源于生活,源于人们生活中的生产与劳动,是一种生活艺术的提升。有了这样的认知意识,他们在学习舞蹈的过程中,能有更好的认知基础。

(2)培养高师学生对舞蹈语言的认识。舞蹈是一种无声的语言,单单靠肢体的不停变换来倾诉情感,其中的方式和内涵很多,因此才能形成独一无二的艺术文化,获得人们的审美认可。在高师舞蹈教学中,培养高师学生对舞蹈语言的认知是至关重要的。例如,芭蕾严格要求舞者的体态,做到“开、绷、直、立”,舞者的所有骨骼都要笔挺、打开、无弯曲;伦巴属于拉丁舞,其主要是来表达动人的爱情故事。

教师在教学时,应当让学生先有基本的伦巴概念,对拉美人的历史文化及思想意识有一定的了解,学生才能从心底去模仿和学习它的语言特性及时空方位,对舞蹈更能运用自如。

(3)培养高师学生对舞蹈生命意识的认识。舞蹈是生命和情感的一种表现形式,是生命和情感最直接、最高调、最单纯的表现,舞蹈作为生命和情感的一种升华物而存在,也同时呈现了生命和情感当中的美。因此,舞蹈中各种动作的创造也依据生命和情感的表现,教师在教学时也应该将这种思想灌输到学生的学习中去,关注学生的生命及情感,并融合进舞蹈教学中去,让学生在表现时能够更自然,更有活力,最终提升学生的审美能力及开阔学生的思想境界。

(二)多途径培养高师学生的舞蹈动作意识

很多舞蹈家都认为舞蹈是一种动作,是一种具有节奏感的表达人们情感的动作。确实,舞蹈也是通过动作来表达舞蹈内容和情感的,离开了动作,舞蹈便失去了外在的载体。在高师舞蹈教学中,教师要善于从多途径培养高师学生的舞蹈动作意识。

(1)培养高师学生舞蹈外在的肢体控制和身体意识。最初学习舞蹈的人,一般都只会跟着老师练一些简单动作及舞步,通过机械式的重复来达到熟练的地步。其实,教师应该着重培养学生的身体意识,用身体意识去控制自己的舞蹈行为,从摆动作、摆造型开始,身体的每一个部位都应该有动作意识,举手投足间都应该考虑到美学感受,这样才能增强学生的肢体协调能力。好习惯是逐步养成的,一个舞者最基本的要求就是抬头、挺胸、收腹,这一点很多初学者都没有意识,只有真正跳舞的时候才会想得到,但是想到的时候却已经晚了,已经做不好了,就会影响跳舞的整个姿态、发挥。如果能从一开始教就让学生养成抬头、挺胸、收腹的习惯,并让学生随时随地注意保持,舞蹈气质就会在不经意间渐渐养成了。为了让学生们养成这一良好的习惯,笔者建议学生在日常生活中站、坐、行走中,尽量保持身体直立,这样来贯彻和培养他们的舞蹈意识;另一个建议是在跳舞时要多看镜子,从镜子中寻找自己最优美的动作,长期坚持,就能养成良好的舞蹈习惯了。

(2)培养高师学生舞蹈动作气息和力度的意识。

舞蹈动作区别于人们的其他动作,主要是具有气息和力度的动作,气息和力度构成了舞蹈艺术动作的音乐性。“力”通过“气”来展示,“气”又顺“力”而来。在中国古典舞中,其舞蹈在气上讲究的是平和稳,而在力上讲究的是劲达。如果高师学生在学习舞蹈的过程中,仅仅对某一种舞蹈的外形动作进行模仿,这样肯定是没有舞蹈表现力的,与其他动作并没有任何区别。因此,教师在教学中要培养他们对舞蹈动作气息和力度的意识,让他们体验到舞蹈是气和力的统一,是内在情感与外在动作的统一,这样,他们才会对舞蹈动作的本质内涵有深入的认识和理解。

(3)培养高师学生对舞蹈动作情感表达的意识。舞蹈之所以称之为是一门艺术,其主要的原因是舞蹈通过动作来表达人们的一种情感,表达人们的喜、怒、哀、乐。舞蹈动作失去情感,便失去了生命意义。在高师舞蹈教学中,教师要善于根据不同的舞蹈类型让高师学生明白其基本舞蹈动作所表达的舞蹈基本情感的特点,这样,学生在学习舞蹈的过程中才会更加高效。

(三)多层面培养高师学生的舞蹈节奏意识

舞蹈是通过具有节奏性的动作来表现其内容和情感的。舞蹈具有节奏美,不同的舞蹈具有不同的节奏特点。在高师舞蹈教学中,教师要善于从多层面来培养高师学生的舞蹈节奏意识。

1. 音乐是掌握节奏的关键

舞蹈是伴随音乐而生的,二者之间相互衬托,相互交融。音乐能增强舞蹈的情感及表现力。音乐是非常有节奏感的,而舞蹈的节奏意识就应该与音乐的节奏意识统一起来,与音乐的节奏相谐互动,互相促进,才能更好的表现音乐的情感。所以,在日常的教学中要将音乐教学作为舞蹈教学的辅助手段,让学生理解音乐,从而能更好地表达舞蹈。

舞蹈当中的伴奏音乐是对舞蹈情绪的一种抒发,它衔接了各种舞蹈动作,让舞蹈完成得更加流畅;教师在教授的时候应该不仅仅传授动作要领,更应该让学生明白音乐节奏对舞蹈的引导性和重要性,让学生闲暇时多听听音乐伴奏,从中理解舞蹈与音乐结合的重要性,进而提升学生的美学修养,能在跳舞时有更好的表现。实践证明,在高师舞蹈教学中,利用音乐培养高师学生强烈的舞蹈节奏能够收到很好的效果,能够有效地让他们体验到舞蹈的节

奏感,从而加强在舞蹈学习和实践过程中的表现力。

2. 形体训练是培养节奏感的基础

舞蹈是由人各种肢体运动组合而成的,形体是表现舞蹈的工具,形体表现直接影响舞蹈的效果,因此,形体训练在舞蹈教学中占有非常大的分量。所谓形体训练就是让身体经过变换不同形式动作而变得优美,能更好的舒展舞蹈动作的一种训练形式,从而培养身体的高雅气质。从站、走、跑等不同的表现身体气质的方面进行舞蹈形体的训练。对于成年人来说,肢体已经发展完全,再进行拉伸或技巧动作时就比较僵硬,软开度很差,教师应该多花心思,因材施教训练他们的形体,只有这样,才能更好地完成不同的舞蹈动作,表达出舞蹈的内在情感。

(四)多方位培养高师学生的舞蹈想象意识

黑格尔说:“最杰出的艺术本领是想象力。”舞蹈是一门表现人类情感的动作艺术。在舞蹈中,想象是很重要的;离开了想象,舞蹈便失去了生命力。因此,在高师舞蹈教学中,要把培养高师学生的舞蹈想象意识作为重要的教学目标。

(1)在舞蹈结构编排中培养高师学生的舞蹈想象意识。舞蹈结构编排是舞蹈的重要组成部分。任何优秀的舞蹈作品都是利用舞蹈素材来编排舞蹈内容的。在教学中,教师要善于在舞蹈结构编排中培养高师学生的舞蹈想象意识。具体而言,教学中首先要让高师学生明确在舞蹈结构编排中,要正确定位舞蹈中人物的情感和性格,要准确融入舞蹈中的人物角色,包括对人物语言、动作、心情、性格的想象性理解,这样,高师学生在舞蹈表演时才能通过发挥想象力来表现富有生命力的舞蹈内容。在此基础上,教师还要善于引导学生对舞蹈中典型性的舞蹈动作进行创新,并通过自己的想象来表达自己所理解的舞蹈意境和舞蹈主题,通过自己的个性来表达舞蹈固定的主题与内容。实践证明,经过这样的训练,高师学生的舞蹈表现力就会大大增强,从而让教学的效率大大提高^[3]。

(2)在舞蹈意境编排中培养高师学生的舞蹈想象意识。舞蹈意境是舞蹈的重要载体,舞蹈都是通过意境来渲染主题内容的,都是通过意境来烘托主题特点的。在教学中,教师要善于引导学生对舞蹈

中的人物、舞蹈背后的时代背景、舞蹈所体现的主题进行深入分析,这样,高师学生在舞蹈意境编排时,才不会偏离舞蹈的主题与内涵。

(3)在舞蹈语言中培养高师学生的舞蹈想象意识。舞蹈虽然是通过动作来表达情感的,但同时,舞蹈也是一门语言,它是通过肢体动作来表达艺术的语言,这也是舞蹈称之为艺术的主要原因。在高师舞蹈教学中,教师要善于引导学生在舞蹈中用最美的舞蹈语言来表达最丰富的情感,从而塑造最为广阔的艺术空间。在这个学习与实践过程中,他们的舞蹈想象意识才能得到有效激发。例如,我国不同的民族都有自己独特的民族舞蹈,这些民族舞蹈都是与本民族的生活习俗、传统观念与宗教信仰联系在一起的,如瑶族铜鼓舞、维吾尔族的民间舞、傣族孔雀舞都有自己鲜明的民族风韵,并且在表现手法上都有自己独特的语言特性。教师在教学中,只有引导学生从舞蹈语言入手来进行艺术塑造,才能收到很好的效果。

总之,舞蹈意识是学好舞蹈的基础与前提。作为一名高师舞蹈教师,要正确认识与理解舞蹈意识的内涵,明确舞蹈意识对高师学生进行舞蹈学习的重要性,务必在教学实践的过程中,要善于多角度、多途径、多层面、多方位培养高师学生的舞蹈认知意识、舞蹈动作意识、舞蹈节奏意识和舞蹈想象意识。对于高师舞蹈教学来说,教师要不断地培养学生四方面的舞蹈意识,让学生能够把舞蹈作为一种爱好,作为一种健康的活动,来学习与实践。只有这样,才能增强学生对美的鉴赏力,提高学生的综合素质。

[参考文献]

- [1] 关冠. 浅谈满族舞蹈教学的研究目的与注意事项[J]. 青年文学家, 2013(1): 5-6.
- [2] 李佳. 对舞蹈教学的几点认识[J]. 宁夏教育科研, 2011(1): 3.
- [3] 罗曦. 高师舞蹈教学中的动作选择[J]. 南昌教育学院学报, 2013(2): 2-3.

[责任编辑 朱毅然]