

试题研究

主管单位：中原出版传媒集团

主办单位：中学生学习报社



2021 · 23



扫描全能王 创建

课程改革

- 111 网络时代初中数学教学生活化探究 杨杰
- 113 碎片化整合教学资源包网络化连接教学各主体
——以一堂《金融营销实务》课为例 罗今吟
- 115 民族管弦乐《彩云追月》的欣赏教学探索 庄玄冰
- 117 舞蹈基本功教学中启发学生思维意识的途径分析 李瑶
- 119 读懂学习密码 构建有效课堂 张兰珠
- 121 新课改背景下农村高中英语教学的困境与对策探究 罗庆平
- 123 基于翻转课堂教学模式的初中数学教学创新与优化路径 刘文莉
- 125 初中物理高效课堂的构建策略 章志文
- 127 浅谈中华优秀传统文化在初中道德与法治教学中的渗透 王亮

教育管理

- 129 浅谈新高考背景下班主任如何引导
- 131 人文关怀视角下的现代小学教育管理
- 133 教师读懂教材是落实课程目标的重要
- 135 农村初中学困生的形成原因及应对策
- 137 实践探索小学道德与法治教学中的
- 139 重视思想品德教育 抓好学校管理
- 141 小学语文教师专业成长的几个“坚守”
- 143 网络环境下高校学生管理工作创新探
- 145 如何培养小学生的自理能力和劳动技

课堂参考

- 147 提升高中生数学逻辑推理能力的实践
- 149 立德树人导向下的大学思政教学探讨
- 151 浅析初中物理教学中学生动手能力的培



舞蹈基本功教学中 启发学生思维意识的途径分析

■李 瑶

摘 要:本文主要从舞蹈基本功教学中启发学生思维意识的途径分析出发,并结合当下舞蹈基本功当中对学生思维意识的激发进行阐述说明。舞蹈的基本功是舞蹈演员表演的主要基石,扎实的基本功可以使舞蹈表演更加顺畅,同时,基本功也是舞蹈专业学生必不可少的课程。因此,在舞蹈基本功训练当中,教师应当不断引导学生思维意识的激发,并且探索住全新的思维启发方式,从而使学生的专业技术知识更加扎实,达到课程训练的根本目的。通过对学生思维意识的培养,可以使学生更加积极主动地参与学习,从而行之有效地进行基本功的训练教学。

关键词:中职教育;舞蹈基本功;思维意识;启发分析;策略研究

在中职舞蹈基本功训练教学过程当中,教师不仅要进行基础的知识训练,还应当有意无意地启发学生的思维能力,从而使学生明白为什么要这样训练,并且有效地达到训练目的,每一个动作的发力点在哪,如何对学生展开正确的指导,通过这样的方式可以使学生积极地学习,并不是盲目被动接受。思维意识是良好基本功开展了主要学习,并且舞蹈基本功也可以为学生日后的舞蹈学习打下坚实的基础,并发展成为自身的舞蹈能力,促进学生舞蹈思维的进一步发展。

一、舞蹈基本功训练中中学生思维意识启发的重要性

在舞蹈的基本功训练当中从把杆训练到把下训练,当中的每一个动作都需要反复的练习,因此教师在教学当中如果不对学生进行启发性的传授,那么就会使学生毫无头绪,导致学习的动作也只是在模仿,就算同一个动作做上千次也并不知道应该掌握哪些要领,发力点在哪,肌肉应当如何运动,因此在基本功训练的教学当中,应当对学生的思维进行不断的启发。并且在教学当中,教师也应当不断地探索出全新的思维启发方式,从而进一步促进学生专业技术能力的提升,使学生具备极高的舞蹈思维意识,加强学生对舞蹈学习的深刻认知,从而保证学生在具备良好的舞蹈认知能力之后,促进舞蹈效率的提升,从而达到舞蹈训练的根本目的。

二、舞蹈基本功训练的主要内容

基本功的训练就是让学生可以掌握舞蹈技能,从而形成舞蹈能力,并为之后的舞蹈学习奠定坚实的基础。舞蹈基本功的训练形式多种多样。其中在内容上主要分为两个部分:把上训练和把下训练。把上训练的动作主要有,下腰、压腿、下叉、画圈、控制、小踢腿、大踢腿等等。把下训练动作主要有:大踢腿、翻身、小跳、中跳、大跳、身段等。大部分情况下,

在训练基本功的过程当中,教师还会将把下和把上的训练进行结合,并创建出新的舞蹈样式,从而加大学生的练习力度以及难度,以便达到舞蹈基本功训练的根本目的。

三、舞蹈基本功训练形成的专业素质

首先,力量的提升。学生在基本功的练习之后,肌肉在收缩和扩张的过程当中,学生首先所提升的就是力量,也就是肌肉力量以及身体控制的力量和弹跳力等等。其次,柔韧性的加强。在基本功的练习当中,韧带的拉伸是主要的动作,压腰以及下腰都是对身体韧带训练的基本动作。通过对韧带和关节的训练,可以使学生获得较好的柔韧性。再次,控制能力和平衡力。控制力是舞蹈生应当具备的主要的基本功,在练习当中,肌肉通过拉伸保持平衡的控制能力和身体稳固的力量。平衡力是舞蹈生所要掌握的基本,因为舞蹈当中具有很多的翻转动作,必须在身体平衡的基础上才可以达到更好的视觉效果。最后,灵活性和协调性。舞蹈是一种全身运动的项目。并且要求身体具有较高的灵活性以及协调性。通过舞蹈基本功的练习,可以使学生的全身肌肉相互配合,并且跟随音律做出灵活的反应。

四、舞蹈基本功教学中启发学生思维意识的途径分析

(一)增加学生多元化思维

教师在对学生训练的过程当中,应当全面考虑到学生的实际情况,对于学生在训练中存在的事物应当进行有效的指导。古典舞蹈中有一种反势运动,在训练当中,如果学生想要向左就必须从右开始,这就是欲左先右,如果想要展示张开的动作,就需要先合上这个动作与我国中国传统文化之间有着紧密的关联。并且中国人所追求的迂回思想在我国古典舞蹈基本功训练当中可以得到充分的体现。教师可以在古典舞蹈学习之前引入中国传统美学,从而通过这样的方式,让学生接触到不同的知识内容,培养学生多元化的思维意识。从根本上来说,舞蹈训练并不只是一种行为,同时也是培养学生思维的一种方式。教师可以从多元化的角度出发,从而训练学生的思维意识,这样可以有效地提升学生的舞蹈基本功,并且这也为学生日后自行舞蹈编排能力提供有效的保障。

(二)加强舞蹈想象力

教师想要促进学生舞蹈想象力的提升,就需要培养学生对客观事物的观察能力,并且做到细致入微,舞蹈主要是来自于我们的实际生活。对于舞蹈想象力来说,可以将生活中所发生的事进行全面的体现。从根本上来说,可以将自己

