



舞蹈教学应注意哪些方面

□ 西安市歌舞剧院 ○ 顾广斌

舞蹈艺术产生于人类几千年前的社会生活之中，在发展的过程中不断充实壮大。新中国成立以后，舞蹈事业得到了蓬勃的发展。

舞蹈是用身体动作和音乐相结合的手段来表现人类生活场景和心理情感的。舞蹈演员必须了解人们的心理活动和动作的规律与特点。5岁至8岁的孩子，大脑发育基本完善，智力发展增快，理解能力逐渐提高，求知欲加强，好奇、好问、好模仿；肌肉、神经和骨骼系统正在发育成熟，有很强的动作模仿技能。在这段时期对其进行适宜的舞蹈教育，不仅可以促进其骨骼肌肉的发育；还可以促进心脏和呼吸器官机能的完善，并有利于小孩神经系统的发育。对儿童的想象力、审美能力和促进其心理健康发育大有裨益。

舞蹈音乐中既有思维想象力又有表现力，还有示范动作和生动的语言提示讲解，所以引起了儿童学习舞蹈的关注，增加了他们学习舞蹈的兴趣。必须让儿童在欣赏和学习动作的过程中，观察、记忆动作的规律与特点，并根据舞蹈教学规律，有计划、有步骤地进行多种形式的舞蹈教学活动。

基训是对初学者基本能力的训练，如发展身体各部分肌肉的能力、训练关节的柔软性、控制活动的的能力、灵活性、稳定性以及跳、转、翻等各种技巧，使学生身体运动更符合舞蹈规律的要求，以适应各种类型动作和高难技巧的需要。基本训练时主力腿是支撑身体重心的一条腿，称主立腿。它与运动腿的配合，对身体平衡及动作姿态的优美有着重要作用。动力腿是指与主立腿相对而言、非重心支撑的一条腿，可做各种屈伸、摆动等动作。

接下来就是对学生进行技术训练，技术训练包括基本动作训练、各种运动训练、美和平衡的训练、还有步法训练等。基本动作是指人体的本能动作和习惯性动作。运动是指如来复线运动、波浪式运动、冲击式运动等；步法是指一般步法和步法的组合。上述这些知识，都是技术训练。

再就是表情动作的进一步训练了。把手腕、手臂、目、头、颈、肩、腰的动作一一进行训练。还要一面训练，一面讲解各部位动作特点与规律；特别是对于人体的反胴运动的了解，知道四肢两肩和左右胯骨的运动而产生相对相反运动的原理。因此在训练时要四肢、眼、头、腿、足、臂的各部位位置实现各种相对，让大家体会人体平衡和统一的美。因为人的呼吸在艺术表现上起着重要的作用，所以还要训练呼吸的控制，以及各种各样的呼法和吸法。在训练过程中既要学习理论还要结合实践。模拟动物的动作与姿态，如鸭、鸡、猴、狗和各种性格的人的动作特点等等。

舞蹈组合是舞蹈专业术语，它是指几个动作联合在一起。为了提高基训效果，分解掌握基训方法、规律，克服障碍，建立基训信心，提高基训兴趣。引导学生观察模仿的规律。

节奏是音乐的旋律，节奏是舞蹈动作的要素，一切舞蹈动作均在节奏下进行。

在舞蹈基训中，讲解动作要点、动作节奏的规律，提高学生的想象力、记忆力、创造力和表现能力，发展音乐与舞蹈，动作与情感的培养，摸索探讨其中的规律与特点，从而加强舞蹈教育的科学性。

责任编辑 whysb

 发表评论  打印本文  推荐本文  加入收藏  返回顶部  关闭窗口

- [上一篇](#) : 让思想政治课教学的课堂尾声更精彩
- [下一篇](#) : [\[图文\]](#) 易中天：人性是永恒的

最新文章

- 美妙的音乐处方 (A11)
- 洪济龙：中华和谐文化的价值旨归 (A14)
- 甄陵：论民间文化是和谐文化建设的重要资源 (A15)
- 杨昊云：浅谈音乐舞蹈的审美功能 (A15)
- 王海青：弘扬中华文化 继承文化遗产 (A14)
- 一代军垦战士的荧屏缩影 共产党人先进性的典型形象 (A6)
- 白志峰：试论加强有关改革开放的集中记述 (A11)
- 郭世选：关于洛川麻绣现状和发展的思考 (A11)

推荐文章

- 洪济龙：中华和谐文化的价值旨归 (A14)
- [\[图文\]](#) ▪ 甄陵：论民间文化是和谐文化建设的重要资源 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 一代军垦战士的荧屏缩影 共产党人先进性的典型形象 (A6)
- [\[图文\]](#) ▪ 马力：亚细亚的骄傲

热点文章

- [\[图文\]](#) ▪ 张欣：浅论译制片配音的基本方法 (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 李勇：浅议图书馆精神 (A15)
- 张志坚： 试题应有“六性” (A15)
- [\[图文\]](#) ▪ 马力：亚细亚的骄傲
- [\[图文\]](#) ▪ 赵卫萍：浅谈企业人事档案动态管理
- [\[图文\]](#) ▪ 李丹：展西安之胜迹，现古都之风采
- 赵江：音乐审美与女性气质的榫合关系 (A11)
- [\[图文\]](#) ▪ 徐佩：以文补文，开辟群众文化新途径 (A14)

 [相关评论](#)

[查看更多评论>>](#)

 [发表评论](#)

姓名 QQ

性别 男 女 MSN

E-mail 主页

评分 1 2 3 4 5

内容

验证码

- 请遵守《[互联网电子公告服务管理规定](#)》及中华人民共和国其他各项有关法律法规。
- 严禁发表危害国家安全、损害国家利益、破坏民族团结、破坏国家宗教政策、破坏社会稳定、侮辱、诽谤、教唆、淫秽等内容的评论。
- 用户需对自已在使用本站服务过程中的行为承担法律责任（直接或间接导致的）。
- 本站管理员有权保留或删除评论内容。
- 评论内容只代表网友个人观点，与本网站立场无关。

©2005 文化艺术报 版权所有 [访问量:](#)

Power by [phpcms 2.1](#)