

服装表演教学中的形体训练与实践研究

杨卓轩

陕西服装工程学院 陕西西安 712046

摘要: 服装表演专业作为一门艺术类的课程,培养塑造学生的形体和气质十分关键。本文从“形体训练”课程入手,深入分析教学中所可能存在的问题,并提出相应的解决措施,激发学生对于服装表演专业的学习热情,在提高教学质量的同时助力专业发展。

关键词: 服装表演;形体训练;实践研究

引言

对于服装表演专业的学生而言,如何在舞台上展现,自身更好的状态与美感是十分关键的。为了达成这个目的,大多数服装表演专业都开展了有关于“形体训练”的课程,来帮助学生提升舞台效果。然而传统的“形体训练”课程,所采用的训练方式过于枯燥,无法激发学生的学习热情。学生在学习过程中,不仅在体力上有着较大的消耗,还会消磨自身的学习兴趣。这些都一定程度上影响了学生的学习效果。

1、“形体训练”中所存在的问题

1.1 教学内容重复

“形体训练”作为服装表演专业中较为重要的一门课程。需要在教学过程中采用大量互动式的教学方式。相对于传统的灌输式课堂教学,学生从被动的学习者转化为主动的实践者。学生对于课堂有着更大的参与感。为了能够更好的激发学生课堂学习的主动性,“形体训练”课程的教学内容是需要不断更新完善,与时俱进的进行创新的。学生往往会更对创新的课堂内容更感兴趣。重复的课堂内容会逐渐消磨学生的学习兴趣。这是教师在设计教学内容时需要着重考虑的问题。

1.2 教学所采用的方式过于单一

过去很多教师在“形体训练”的课程中选择自身进行示范让学生进行模仿练习的教学方式。这种教学方式虽然可以在短期内提升教学效率,让学生的体态更加标准。但是长期的使用这种教学方式,只会被动让学生接受学习内容,缺少了学生的输出,会让学生模糊自己的学习目标,难以调动学生的主动性和创新性,反而会难以达到课程所想要达到的目标^[1]。

1.3 教具的种类过于单一

教具是教师在课程实施过程中比较关键的一种用具。可以在“形体训练”的过程中起到显著的辅助效果。很多学校只为形体训练准备了单一的教具,这些单一的教具无法满足学生在学习过程中的需求。教师也受教具限制,无法开展更加多样的教学实践活动。教具的单一对于学生来说完成更高难度的形体训练也成为了一种挑战。

1.4 课程考核设置缺乏科学性

大多数高校对于“形体训练”课程的考核设置较为单一,一般以舞蹈动作和健美操动作作为考核内容。无法体现每一阶段课程的学习成果,不利于学生从课程的学习当中获得成就感,容易让学生对课程失去兴趣^[2]。

2、“形体训练”课程改革措施

2.1 丰富课程教学内容

“形体训练”的课程包含了很多内容,如基本功训练力量训练与有氧训练等等。教师可以在教学过程中合理的规划这些教学内容,从而更好的体现出课程的多样性和阶段性。在保持课程多样性的同时丰富课堂阶段考核方式,使得学生能够不断的学习到新的知识,保持对课堂教学内容的新鲜感,以便于更好的调动学生对于学习的积极性。

教师对于“形体训练”的课堂设计上,可以加入一些新鲜的元素,有利于提升教学质量。音乐作为一种艺术元素,可以在课堂上进行应用。音乐的节奏千变万化,可以配合课堂内容提升训练效率。例如,学生在进行拉伸时,舒缓的音乐有助于学生进行放松。而日常教学中,如果需要调动学生的热情时,可以播放节奏感较强的音乐来调动学生的情感激发学生的潜能。由此可见,音乐可以配合课堂内容的变化,来对课程的实施提供一定的

帮助。在“形体训练”课程教学过程中善用音乐进行辅助,可以激发学生的好奇心,让学生进行沉浸式学习的同时也提高了教师的教学质量,减轻了学生的学习压力^[3]。

2.2 创新教学方式

传统的教学方式不利于学生调动学习的积极性。为了提升课堂教学效果,应当在“形体训练”课堂当中引入新的教学方式,例如TBL教学法。这是一种全新的强调团队精神的课堂教学模式。这种教学方法最注重的就是团队讨论。将学生分成各个小组展开团队讨论,在讨论中让学生交换意见激发学生的求知欲,让学生在讨论的过程中锻炼自己的自主学习能力。营造一种良好的课堂氛围。教师也可以在学生分小组之后,分派学习任务建立奖惩机制,激发学生的好胜心,让学生自发进行学习的同时,让学生体会到团队精神的重要性。这种教学方式不仅可以增强学生的集体荣誉感,还有利于学生的身心发展。

传统课堂教学模式下,教师进行示范学生通过长期的练习形成肌肉记忆,从而获得教学成果。大多数学生在课堂之余对于课堂内容疏于复习,导致很多学生课堂训练的成果参差不齐。在这种情况下,翻转课堂教学模式也可以应用于“形体训练”课程教学当中。这种教学模式与以教师为主导的传统教学方式不同,主要利用学生的课余时间进行自主学习,再将自己学习过程中所遇到的困难带到课堂上解决。教师可以根据课程进度,按照课程主题,提前一周为学生布置拍摄任务和拍摄主题。学生通过网络平台总结相关资料并制作PPT,在课堂上通过PPT讲述自己的拍摄计划,通过小组内成员投票表决的方式选择拍摄计划。在让学生通过小组合作的方式完成拍摄任务,最后,让各小组汇报总结并评选出最佳作品。这种突破以往以教师为主体的教学方式,更有利于提升课堂的教学质量。

随着科技的发展,融媒体内容也变得越来越丰富。教师可以从互联网平台入手,进行教学方式上的创新。以网络平台为依托,将新媒体元素融入到传统的形体训练当中,更便于学生在课余时间进行学习。改变学生被动学习状态,当学生想要主动进行学习时,也可以拥有一定的学习资源。网络平台帮助学生突破了传统教学模式时间与空间上的限制,帮助教师改善教学环境,提供更多的教学手段来提升学生的学习效率。微课作为网络平台上一种较为常见的授课方式。教师可以通过微课来展开相关课程,可以让学生更快的了解到自己课堂上需

要所学的知识内容。有关于“形体训练”的微课教学,一般是教师将需要进行示范的高难度动作以及需要讲解的练习技巧通过一些设备进行录制,经过后期的剪辑等完成微课的录制。依靠传统课堂,上边示范边讲解的教学方式,在学习高难度动作时由于学生的个体差异,不是所有学生都能高效的完成动作。这种微课视频有利于学生的巩固学习。学生可以通过反复观看微课视频,观察视频中所呈现的动态画面,自主进行探索。除了采取微课这种录播的视频方式进行教学之外,还可以采用直播连线等教学方式。以各种网络平台为依托,为教师和学生之间提供更加便捷的互动机会。这种教学方式有利于激发学生的主动性。

2.3 丰富课堂教学用具

兴趣是学生最好的老师。因此,教师要注重培养学生的学习兴趣。“形体训练”课程,对于学生的体力有一定的要求,学生在重复同一肢体动作时,很容易产生消极的厌学情绪。所以在课堂的组织形式上,应当尽量采用寓教于乐的教学方式,提升课程的趣味性。除了不断改进教学方法优化教学内容之外,丰富教具也有利于提升课堂的趣味性。仅仅使用基础的训练教具无法保证课堂内容的多样,所以应当丰富教具的种类。在教具的选择上,应当尽量遵循重量、轻易移动的原则,这样才有利于开展教学活动。可以利用小哑铃来进行适当的负重练习不断提升学生的体态。利用弹力带等方便携带的教具,灵活的开展课堂教学。教师还可以设置一些游戏竞赛环节,为此准备一些教具,来丰富课堂的教学形式,提升学生的训练效果。

2.4 改善训练方式

高校当中的服装表演专业的学生已经成年,他们的柔韧度大都较差。因此当学生们刚刚开始接触“形体训练”课程时,应当先让他们进行基础拉伸训练,提升学生的柔韧度和整体气质,也有利于提升这些学生的舞蹈基础。教师可以在课程的第一阶段进行芭蕾基础训练来提升学生身体的柔韧度。芭蕾基础训练有助于学生拉伸韧带,增强肢体协调能力,锻炼学生的肌肉力量。为了学生的训练安全,课程的设置应当由易到难,循序渐进的进行。通过不断提高教学难度,来让学生逐渐适应训练强度。服装表演专业的学生与专业舞蹈学生不同,不必学习太过复杂的舞蹈动作,日常课程主要以基础训练为主。学生通过进行芭蕾基础训练养成优美的体态,可以帮助他们更好的诠释服装的内涵。

在以芭蕾基础训练打好坚实的基础之后,学生可以开始进行有氧训练和无氧训练。有氧训练的主要目标是锻炼人体的心肺功能,强度小,持续时间长。可以通过跑步、跳绳、练习体操等进行以有氧代谢为基础的长时间的运动。有氧训练不仅可以帮助学生增强自身的心肺功能,有利于学生的身体健康,还具有一定的减脂作用,帮助学生塑造体态。教师在以有氧训练为基础进行课堂设计时,课堂形式通常较为活泼,伴随着较为欢快的音乐,培养学生对于运动的喜爱。学生可以通过有氧训练提升自己的肢体协调能力,增强学生对人体美感的体悟。帮助学生更好的感悟如何表现服装的美感。有氧运动的强度较弱,并且有助于提高学生的肢体灵活性,所以被安排在课程的初期。学生在提升自身肢体灵活性的基础上,可以进行更高强度的训练。多种训练方式相结合,可以有效的改善学生的课堂体验。服装表演除了需要提升自身的肢体协调能力,还需要表演者具有修长的肌肉线条,来展示服装的美感。这就需要无氧运动训练。无氧运动速度快,爆发力强,通过增加肌肉和脂肪的比率,在短时间消耗掉巨大的能量,改善人体体质。在形成肌肉线条的同时,使人体不易发胖,这对于服装表演专业的学生来说有着重要的意义。然而,学生在训练的同时,也要注意适度原则。根据自身的情况进行适量的训练。过于频繁的无氧训练容易造成身体上的损伤。

要想对自身的体态进行全方位的提升,内环境训练也是必不可少的。在进行一系列训练之后,应当在形体训练课程当中安排瑜伽训练。瑜伽训练有助于学生改善心境状态和人体的内分泌。瑜伽训练可以帮助服装表演

专业的学生学会如何控制自己的呼吸,调整自己的情绪,让自己的情绪变得更加舒缓。这种训练可以在提升学生的精神气质的同时,改善一个人的临场素质。瑜伽训练不仅可以改善人各部位的身体机能,还可以让人平和心态,有助于学生的身心和谐发展。

结束语

“形体训练”课程作为服装表演教学当中的重要组成部分。能否开展好“形体训练”课程对于提升其教学质量和服装表演专业的未来发展十分重要。教师应当从教学内容、教学方式与教具种类、课程的阶段考核方式等几方面入手。在丰富课堂教学内容的基础上,将多种元素融入到课堂内容当中;创新教学方式,利用网络科技提升课堂教学效果;丰富课堂教学用具,保证课堂内容的多样性,激发学生的学习兴趣;改善训练方式,由易到难、由浅入深,循序渐进的进行训练,使学生更好的适应“形体训练”课程的训练强度,从而改善服装表演专业“形体训练”课程的教学效果。

参考文献

- [1]周云.论服装表演专业中的形体舞蹈[J].湖北美术学院学报,2010(2):2.DOI:10.3969/j.issn.1009-4016.2010.02.024.
- [2]王芊芊.形体之美——试论高校服装表演专业的形体舞蹈训练[J].速读(中旬),2015(7).
- [3]黄丽雯.舞蹈表演中的舞态及服装美学研究——评《服装美学(第5版)》[J].2021.