# 自媒体舞蹈论文范文精选12篇

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-11-22

*自媒体舞蹈论文范文 第一篇>摘 要：随着电影业的发展，电影作品的需要也越来越多元化。在此过程中，因舞蹈具有传情达意、烘托气氛、展开情节的特性，成为电影作品比较重要的元素之一。电影中也越来越重视对舞蹈的运用，提升电影作品的观赏性及艺术性。就目...*

**自媒体舞蹈论文范文 第一篇**

>摘 要：随着电影业的发展，电影作品的需要也越来越多元化。在此过程中，因舞蹈具有传情达意、烘托气氛、展开情节的特性，成为电影作品比较重要的元素之一。电影中也越来越重视对舞蹈的运用，提升电影作品的观赏性及艺术性。就目前而言，舞蹈在电影中的运用已经形成了几种行之有效运用模式，如，个别人物内心情感的独舞，戏剧化和情节化的群舞，还有烘托气氛的非情节性舞蹈等，为电影展现剧情、刻画人物发挥了重要作用。

>关键词：电影;舞蹈;非情节性

如果将电影比作皇冠，舞蹈就是这顶皇冠上的宝石，闪耀着璀璨的光芒和生命的活力。宗白华在《美学散步》中对舞蹈的本质作了探讨，“‘舞’是最高度的韵律、节奏、秩序、理性，同时是最高度的生命、旋动、力和热情，它不仅是一切艺术的究竟状态，且是宇宙创化过程的象征，艺术家在这时失落自己于造化的核心，沉冥入神。从深不可测的玄冥境界中升华而出。行神如空、行气如虹。在这时，只有‘舞’这最紧密的律法和热烈的旋动，能使这深不可测的玄冥的境界具象化、肉身化。”[1]电影是综合性艺术而舞蹈也是在时空中表达情感的综合艺术。两者具有不言而喻的默契，也正是源于此，舞蹈在电影中的运用越来越丰富，形式也越来越多样，并且有时成为电影中不可或缺的组成部分。英国影片《红菱艳》是部不可多得的能将舞蹈语汇与电影语汇天衣无缝地融合的作品。电影讲述的是女芭蕾舞演员在梦想与爱情间的痛苦抉择，她徘徊于具有强烈占有欲的音乐天才和一个排斥爱情的制作人之间，她的舞蹈不是才华的炫耀，而是情感的体现和升华。有大段的舞蹈场面在影片中出现，导演通过高超处理手法，使得影片非但不枯燥反而让不懂舞蹈的人也能看懂。舞蹈与电影的结合为人们呈现出新时代艺术形式的多样化，而舞蹈运用的多元化正是其中主要的组成部分，舞蹈在电影中的运用充分体现了这一点。随着技术手段、理念的深化发展，舞蹈在电影作品中的运用已经具有自己独特的表现方式。舞蹈是用肢体语言作为表现方式的，是一种不同于其他艺术门类的特殊表现形式，其特有的时空性为舞蹈提供了广阔的表现平台，同时舞蹈也为电影作品的表达起到了辅助作用。虽然在表现形式上越来越丰富，但舞蹈在电影中大都具有以下几点特征。

>一、展现人物内心情感的舞蹈

舞蹈是表达情感的最为单纯的方式，是语言及歌唱不足以表达此时此刻的情感时采取的表达方式。我国老一辈舞蹈家梁伦说：“音乐、诗、舞蹈都是适宜于表现强烈情感的艺术，你没有强烈的感受、冲动，不要写诗、写音乐、创作舞蹈。舞蹈甚至比诗与音乐所表达的感情还要强烈。”

舞蹈正是由于具有这样的特性，在电影中发挥了其他手段所不能替代的作用及效果。比如电影《雨中曲》被誉为美国“国宝级”影片，电影史上最精彩的歌舞片之一。影片中金·凯利开创了在街头、车顶、桌椅上舞蹈的先例。场景中，路灯、雨伞甚至积水都成为表达人物情感的手段，舞者并不是在形式上作秀而是用真情实感的舞蹈，刻画人物的内心情感世界，使观者在完全无需言语的情况下而被感动，成为了这部影片成功的关键。电影《跳出我天地》讲述的是一个十一岁的男孩，破除重重阻碍追求自己的舞蹈梦想之路。Billy的父亲和哥哥都是矿工，希望通过学习拳击让Billy变得强壮，而Billy天生就喜欢音乐和舞蹈，于是就用学习拳击的钱去学习芭蕾，父亲知道后非常气愤极力反对，这使Billy陷入了内心世界的激烈斗争，是放弃还是坚持自己的梦想。圣诞节晚上，Billy和伙伴在舞蹈教室玩耍被父亲发现了，面对父亲的怒火Billy没有退缩，而是在父亲面前展示了自己这几个月来学到的一切，此舞蹈的设计并不复杂华丽，却以最单纯最真挚的情感，充满活力和热情打动了观者。最终，父亲被儿子的热情和舞蹈天赋所征服，决定送儿子去舞蹈学校学习。影片中最为精彩也莫过于小Billy的几段独舞，舞蹈设计巧妙完全符合当时情节的需要，与场景配合自然不做作，恰到好处表达了人物此时此刻的内心情感。这无不为影片的成功奠定了基础。影片《我要跳舞》在二十四分时东子在梦中的舞蹈场景，无疑是表达了东子的内心世界。还有电影《探戈》中也运用了此种手法表现人物内心情感世界，在六分三十秒时的一段探戈双人舞，充分表达了马里奥对xxx的复杂的内心情感世界。镜头中出现一男一女两人，背景是一块巨大的白色银幕，之间两人剪影式的身体轮廓，慢慢地灯光渐亮两人开始舞蹈，此时巨大的银幕上出现了马里奥的影像，双目凝视，可能是在凝视他所心爱的xxx，渐渐地银幕的背后投射出了一个男性身躯的阴影，银幕背后的阴影慢慢地走了出来，出来的正是马里奥，他游走在双人舞左右，营造了时空交错的效果。此舞蹈的设计十分巧妙，人物在虚与实的状态中不停转换，在或是梦境或是现实中交错，淋漓尽致地展现了马里奥的复杂心情，使观者一目了然，隐隐地感觉到电影中人物的命运，导演为此也埋下了伏笔，此舞段的运用胜过千言万语。电影《低俗小说》中约翰·德拉沃尔塔和乌玛·瑟曼那段双人舞场面设计巧妙，被奉作是20世纪90年代电影的经典镜头。昏暗的背景与鲜亮的舞台，配上轻松的音乐，加之一段精彩绝伦的舞蹈，其中散发着怀旧的颓废情调。乌玛·瑟曼一头黑色的直发具有古埃及的风情、浓重的口红、深色的指甲油、线条极简练的衬衫，再加上演员性感冰冷却勾魂的气质;虽略显发福但似乎也预感到自己就要“咸鱼翻生”的德拉沃尔塔，舞蹈的功底在表演之际也派上了用场。最终造就了一段令人莞尔的诱惑与反诱惑，无法让人忘怀的那些说不清道不明却撩拨心弦的情感。

从上面影片舞蹈的运用来看，舞蹈的设计运用都是为表达刻画影片中人物的内心情感世界服务的，是情感的自然流露。用最单纯方式表达了最复杂的情感世界，收到了事半功倍的效果。

>二、戏剧化和情节化的舞蹈

电影《阿育王》xxx有五段舞蹈场面。其中比较经典的是第四段舞蹈的设计，这一场着重表现对美好爱情的向往，以衬托阿育王失意后的悲伤，因此导演使用了一系列的美术设计，烘托出一种梦幻般的视觉效果。第一段舞蹈中导演使用了人工修剪后的自然景观，不断跨越空间的转场推动了叙事的发展，增添了MTV化的抒情成分。《阿育王》中第三段与第一段布景类似，都取景于小村落的街头，黄色的土墙映着骄阳，再配上穿着鲜亮服装的群舞，将激情烘托到了极致。电影《夜宴》中的舞蹈背景是五代十国兴废争战十分剧烈的时代，但是，它又是唐宋两朝之间继往开来的时期，还是一个在文化上有所成就的时期，五代十国的舞蹈虽然不见有大的气象，但延续了很多唐舞中的风格与特色，通过越人歌充满爱意的词，加上曲子优美流畅、辗转呜咽中又略带一丝隐隐悲伤，通过舞蹈来烘托导演所需场景，让观众把伤感之心捂在心里难以用言语表达，电影就做到了真正的打动人心。场景是在宫廷之中舞者穿白色深衣、头戴白色假面，看不到舞者的表情，这个舞蹈给人造成以压抑紧张的情绪气氛，预示了影片的结局及主人公的悲惨命运。通过舞蹈充满爱意的词，加上曲子优美流畅、辗转呜咽中又略带一丝隐隐悲伤，通过舞蹈来烘托导演所需场景，让观众把伤感之心捂在心里难以用言语表达，电影就做到了真正打动人心。可以看出此段场景，导演在舞蹈美设计上下足了工夫，不论是舞蹈动作的编排、演员的表演还是音乐服装的选用都是独具匠心。它为剧情的发展起到了承上启下的作用，是全剧中的亮点之一。我们可以感觉到，舞蹈在电影中的分量越来越重，发挥的作用也越来越明显，对于舞蹈元素的使用也越来越与剧情的发展紧密结合起来，具有既能够独立表达又统一于电影的全局发展。

>三、烘托气氛的非情节性舞蹈

在某些时候，由于剧情发展的需要表达人物此时此刻的情绪，用以烘托影片气氛，其本身不具有情节性表现。舞蹈可帮助电影语言与人物语言更好的表达，通过非语言形式更强烈地表达人物情感，增强电影的感染力。[5]《歌舞青春》中的群舞场面，没有特定的情节，单纯表现年轻人的青春活力，将影片推向一个高潮，通过镜头的切换、舞段的变化场景的更迭交替等手段，充分配合了影片中舞蹈的运用需要，极好地将影片气氛烘托起来成为最大的亮点，同时也成就了影片的成功。虽说，此舞蹈场面是没有情节的，但却以最单纯的丰富无时无刻不在表达着影片的主旨，此处言胜千言。电影《闻香识女人》中的那段探戈可谓是影片的经典，非常完美地塑造了阿尔帕西诺的形象。阿尔帕西诺双目失明，竟能仅凭着舞伴身上的香水味来判断舞步的分寸，在音乐中进退自如，帕西诺似乎非常自负好像从来都是这样。令人叹为观止的探戈，虽然只有短短数分钟却像让时间永远凝固在那一个时刻。人们并不喜欢阿尔帕西诺，但他照样我行我素按照自己的意愿行事，他大方邀请那位女士跳舞，完美的探戈就如同排练过一样，那么娴熟，那么光彩，仿佛在那一时刻所有人都不存在了只有两个人在舞蹈。所有人都惊呆了不敢相信自己的眼睛赞叹不已，而阿尔帕西诺只是优雅自若地跟往常一样就像是什么也没发生一样。此舞蹈也是非情节的，只是将影片的气氛加以烘托，同时也将主人公的内在展现得淋漓尽致，一举多得。《泰坦尼克号》中有一段在三等舱的踢踏舞场面，烘托了气氛的同时也更全面塑造了JACK的人物形象。《疯狂店员2》中的一段舞蹈，为影片气氛的烘托做足了准备。《芝加哥》《红磨坊》等中的舞蹈大都是以烘托气氛为主要运用手法。还有国产电影《功夫》中也使用了非情节性群舞，将电影推向了一个小高潮。那些人们身上那黑色而古板的礼服，正好和着音乐的韵律表明他们就是这段节奏所要表述的主体。音乐所酝酿的是一种黑色的冲击力，所以就把小酒馆中那单调的旋律改编为了由鼓声压住尾彩的交响。大提琴的低沉和弦，却奏着一种轻佻的贝司单级旋律，而原本孤单的小号，却一股脑变成了群号的高调和声，也正呼应了斧头帮习惯群入群出的党群风格，把这种非情节性的舞蹈发扬到了极致。以今天的眼光看来电影《纵横四海》片中枪战、打斗场面也许不再那么精彩眩目，但其中作为小插曲的舞会却一不小心成为经典。导演设计周润发坐在轮椅上起舞，可谓独具匠心。周润发竟也能如此潇洒自如地将其完美展现。他们共舞在金色的大厅里，若只是用词语来形容这场舞蹈，也只有“神采飞扬”这四个字最恰如其分了。连摄影机在此时也似乎变成了一同起舞的“身体”。《窈窕美眉》这部电影本身并不是十分出色，惟一的亮点当属片尾的一段长达十分钟的舞蹈场面了。这段舞蹈设计十分丰富镜头切换准确，极大提升了影片的观赏性与娱乐性。一群活力四射的年轻人在耀眼的灯光下尽情舞动。

舞蹈在电影中的运用手法，以上只是做了简要的阐述，可能还有不够全面之处。就目前而言，舞蹈在电影中的运用最为常用的就是以上几种表现手法，而且其中使用最多的就是烘托气氛的非情节性舞蹈场面的运用。从而也说明了一点，在不断的实践中，越来越清晰了舞蹈在电影中的价值体现及其艺术规律，导演越来越能够驾驭舞蹈这一艺术形式为电影服务。

**自媒体舞蹈论文范文 第二篇**

>摘 要：作为艺术的重要组成部分，舞蹈艺术的创作来源于生活。本文将从一些优秀的舞蹈作品入手，深度剖析舞蹈的创作过程及来源，从而启发大家的舞蹈创作及实践。同时，对当前舞蹈创作进行分析，探索和促进新时期舞蹈创作的更好发展。

>关键词：舞蹈作品；分析；舞蹈创作

>引言

舞蹈是凭借人体动作抒发情感的一门表演艺术，同时作为人类最早创造的无声的符号语言系统，它承担着两种史前艺术功用，简单地说即是符号学家口中的两种符号：理智符号及情感符号。而在史前生活中，人们往往利用舞蹈来进行传达、叙事、表意以及自我表现。同时还通过舞蹈与自然界、神灵进行沟通。舞蹈表达了人在以自我为中心的意识形态下丰富的创造力和想象力，自我展示了对自然界的发现以及超越的意义，同时，人们又通过舞蹈表达了所获取的某种物质或精神利益。

>1 舞蹈作品分析

《敦煌彩塑》

《春蚕》

而另外一部优秀舞蹈作品《春蚕》的创作题材则是来源于唐朝著名诗人李商隐“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪使干”的名句，着重体现了春蚕、蜡炬的献身精神。编导为了更好地塑造及体现春蚕的心灵美和造福人类的品格，设计了一片硕大透明的桑叶，充满曲线美的“春蚕”则密布在桑叶的背后。而演员们通过优美的双臂动作和手中缥缈的纱巾，淋漓尽致的表现出春蚕吐丝作茧自缚的过程以及“丝方尽，情不断”的意境。在给观众表达出以春蚕丝尽至死无憾的深刻思想内蕴的同时，实际歌颂了人的无私奉献精神。

《浪里人》

>2 舞蹈创作注意要点

从生活中学习并创造

**自媒体舞蹈论文范文 第三篇**

舞蹈与音乐均是一种极具美感的艺术，散发着艺术美，传递出丰富的情感，给人强烈的心灵震撼。在舞蹈表演中，音乐的作用不仅仅是简单的伴奏，而是深深融入到舞蹈表演的“骨髓”，虽与舞蹈艺术相互独立，却是不可或缺的。在音乐的伴奏声中，舞者随着音乐的旋律、节奏以及所流露出的情感用肢体动作形象地展示出来，既能升华音乐的审美效果，还能展现舞蹈作品的艺术价值和艺术魅力，通过这种视觉和听觉上的刺激，展现出完美的舞台效果，让观众很容易就陶醉在艺术的世界里，观众的心情得到放松，情操得以陶冶。

>一、音乐作品与舞蹈创作有机结合的必然性

在艺术的范畴内，文学、舞蹈、美术、音乐等艺术形式均是互通的。在艺术领域，舞蹈和音乐是最重要的两门艺术形式，所以二者之间存在较多的相似之处，由此可见，舞蹈创作与音乐作品的有机结合是非常必然的。音乐作为一门“听觉艺术”，可以直接吸引听众的注意力，对人的感官进行刺激，从而能够让听众跟随音乐的旋律变化而做出情绪反应。相比于舞蹈表演，音乐更容易抒发演唱者强烈而复杂的内心情感。然而，在塑造艺术形象的过程中，音乐有着明显的模糊性和抽象性，它所传递出的情感通常很难被听众完全理解与接受。舞蹈表演却有着自己的外部形态，舞者通过身体动作的变化更加直观、形象地传递出自己的情感和思想，而这正是音乐所或缺的，所以舞蹈与音乐各有优点与缺点。

通过上述可知，将舞蹈与音乐有机结合起来就能够有效地减少音乐的模糊性与抽象性，把音乐所流露出来的情感转变为肢体表现，从而让音乐的情感内容表现得更加具体、充满感染力，引起观众最为直接的情感体验，有利于观众更加深刻地理解舞蹈与音乐的内涵。此外，舞蹈与音乐的结合既能充分展现各自的艺术魅力，还能很好地展现出两种艺术形式结合形成的综合艺术魅力。立足于舞蹈表演的角度，可以说音乐是舞蹈表演的辅助和补充。若将二者同步展现，音乐则能对舞者起到帮助和启发的作用，极大地提升舞蹈表演的感染力和表现力。若二者不同步时，音乐带给人们的情感体验只是停留于“想象”层面，而舞蹈表演就能够将“想象”变成“现实”，给观众听觉和视觉上充分的情感体验，使观众通过视觉感知对情感进行区分、认识与强调。

站在舞蹈创作的视角来分析，舞蹈自身就具备很强的旋律性和节奏感。在编排舞蹈时，舞蹈表演者能够根据节奏的编排协调进一步规范自身的肢体动作。完美的舞蹈表演一方面要求舞者的舞蹈动作协调，另一方面要求舞者的内心节奏协调，即使是独舞表演者也需要做到心理节奏和动作节奏的协调统一。运用合适的音乐作品，能有利于舞蹈节奏的编排。伴随着灵活多变的音律，能够更深入、更细腻地展现出舞蹈表演者的心理变化和情感变化。同时，音乐还有利于烘托舞蹈的艺术氛围，让舞蹈表演声情并茂。显而易见，舞蹈与音乐是相辅相成、相得益彰的，二者的相互交融将会达到非常强烈的舞台效果，散发出浓浓的艺术气息，给观众无尽的享受。所以，舞蹈作品创作与音乐的有机结合是一种必然，必须做好舞蹈与音乐的相互交融与拓展延伸。

>二、音乐表现手段对舞蹈作品创作的作用

>(一)音乐构成舞蹈结构

>(二)调性促进舞蹈的情感传递

>(三)旋律彰显出舞蹈情绪

**自媒体舞蹈论文范文 第四篇**

>一、题目来源

舞蹈训练实践

>二、研究目的及意义

体育舞蹈是融体育与舞蹈一体的体育项目，它之所以能风靡世界，有其独特的功能，除了教育性、锻炼性、竞技性、自娱性之外，还可以将这几种特点组合，从而显示出体育舞蹈的多功能性。它使人们享受到生活的乐趣，感受到人生的价值。如今，体育舞蹈已经成为当代娱乐的方式之一,它不仅能够丰富人们的精神生活，而且还能增强人们的体制，由于其不断地更新与发展，展现了强烈的时代信息，得到了迅速的普及与推广，受到各阶层人士的欢迎。体育舞蹈在运动学、生理学、心理学、美学上都具有很高的价值,同时体育舞蹈还具有较高的社会价值和情感价值,并且体育舞蹈的各个价值正好迎合了当代体育发展的脚步,引起了越来越多的人们对体育舞蹈的热爱,从而更好的促进体育舞蹈向前发展。

>三、国内外现状和发展趋势与研究的主攻方向

自20世纪80年代中期体育舞蹈传入我国以来，由于其不断地更新与发展，展现了强烈的时代信息，得到了迅速的普及与推广，受到各阶层人士的欢迎。体育舞蹈的价值与作用，就在于给人以真善美的教育，不断陶冶情操，吸收美的真谛，提高民族的精神文明水平。舞蹈表演必须在真实的基础上，才能为人所喜爱，亲切感人。体育舞蹈仍然继承交际舞交性的特点，它是人际交往,感情交流,沟通心灵的工具,而人际关系的特点是它具有感情基础。

对于舞蹈家来说,它始终是毕生追求的目的。所以,体育舞蹈之功能,就在于真,善,美的教育,它可以教育人们去追求崇高的思想境界,医治人们心灵上的创伤,提高民族的精神素质。体育舞蹈是国际流行的，它是随着社会的进步，艺术的发展以及体育运动的兼收并蓄，由交际舞派生出来的一项新兴运动。在引入我国20多年的时间里得到蓬勃发展，在结束的20xx年奥运会上也列为表演项目。

目前，国际体育舞蹈联合会正在积极争取将体育舞蹈项目列入奥运会的正式比赛项目。马克思主义美学观认为，美既不是人的主观精神意识的产物，也不是纯自然进化的结果，美是人类社会实践改造客观世界的产物。从摆脱自然生产开始，人类社会就朝着物质生产实践和精神生产实践两个方向发展，并具有审美属性。

在今天，现代体育运动许多项目对美的要求愈来愈高，如艺术体操、健美操、花样游泳、花样滑冰、武术等等。而体育舞蹈是美中的佼佼者，她为人们创造大量的审美客体，其运动过程，还是创造美的过程。通过体育舞蹈的训练，可使人体外型更加匀称和谐，体态更加刚健、优美，动作刚柔相济。这既能满足自我实现美的愿望，也能成为他人的审美客体。

另外，体育舞蹈中的团体舞更是美不胜收，群体的配合位置，队形的变化，伴以相应的音乐，构成一幅幅刚健、优美、丰富多彩的动态画面，给别人以欣赏的同时，把自己看到的形体美、姿态美、动作美、服饰美和听到的音乐美结合起来，在情感上进行调整疏理和谐，自我欣赏，得到美的享受。一个人审美能力除了与社会条件、经济地位、文化素质有关外，还受着自我身体条件的限制。经常参加体育舞蹈运动，人们改变着自我的形体、姿态等身体条件，并在体育舞蹈优美的音乐和优美动作的影响下，不断地进行着感知、情感、想象、理解等审美活动，提高审美能力。

体育舞蹈也称“国际标准舞”，共10个舞种，其中摩登舞(标准舞)包括：华尔兹、维也纳华尔兹、快步舞、狐步舞、探戈;拉丁舞包括：恰恰、桑巴、伦巴、斗牛舞、牛仔舞。随着社会经济的发展,市场经济已经渗透到社会各个领域。作为世界人口大国的中国,体育消费已经成为人们生活的一个重要部分。体育舞蹈自1987年进入中国,经过二十多年的普及与推广,已具有广泛的群众基础,并成为我国社会体育发展的重要部分。体育舞蹈在中国的发展历史不长,但发展势头很快。当前,中国拥有最大的体育舞蹈市场和消费群体,全国以此为健身手段和职业的人数已有几千万,这其中的经济利益也吸引了许多管理部门和经营者。因此,应努力培养并不断开发体育舞蹈市场,充分发掘其经济价值和市场效益,有效促进体育舞蹈的发展。

青少年由于在学习时间紧，一般选择在周末和假期进行学习，学习时间也不会太长。而成年人由于工作时间忙，更多的会选择在晚上和周末学习，学习时间也不是固定的。老年人则更多的在早晨和晚饭后锻炼。美国体育学者古里克指出：跳舞能消除过剩的脂肪，代以健壮的肌肉组织，使软化迟钝和缺乏活力的肌肉重新变得充满活力和具有弹性，经常参加体育舞蹈锻炼可以使肌肉结实线条流畅，韧带的弹性增加，身形挺拔，对培养优美的姿态，匀称和谐的形体和润泽的肌肤是十分有益的。所以，体育舞蹈中的礼仪性审美倾向于体态端庄，对舞者的外观形象美、风度气质美，表现和欣赏美的能力都有较高的要求。体育舞蹈在表现过程中始终以塑造人体美、姿态美、精神美为主要内容，在塑造健美体形和良好身姿的同时，也有助于消费者审美能力的培养和提高。体育舞蹈教师是体育舞蹈的直接组织者、实施者和管理者，对提高体育舞蹈的技术水平，推动体育舞蹈的普及与提高起着主导作用。

在教师的培养过程中，要重视教师教学能力的培养，除了加强规定动作、套路学习外，还应加强男女反串、舞蹈编排、理论知识、科研能力的培养，还应加强教师的经验交流以及国内外信息的传播。

>四、阅读的主要参考文献

[1]杨庆国,殷恒婵.大学体育[M].中国社会科学出版社,20xx,(1).

[2]李春文.体育舞蹈教程[M].沈阳辽宁人民出版社，20xx.

[3]吴谋，张海丽.体育舞蹈的理论与实践[M].上海复旦大学出版社，1999.

[4]刘光红.体育舞蹈读本[M].人民体育出版社，(20xx)，12.

[5]宋文利，xxx，思维.浅谈体育舞蹈的作用[M].1999,35(8).

[6]张瑞林.体育舞蹈[M].高等教育出版社,.

[7]王珂，王家彬.体育舞蹈与流行交际舞[M].西北工业大学出版社，20xx,4.

[8]黄邓军.体育舞蹈的特点及在高校体育教学中的功能[M].赤峰学报，20xx,10,10.

[9]xxx戈.中西方舞蹈史[M].北京舞蹈出版社，1998.

[10]杨仲华，温立伟.舞蹈艺术教育[M].北京人民出版社，20xx.

[11]王国宾.舞蹈教育战略与发展[M].上海音乐出版社，20xx，

[12]资华筠，xxx戈.舞蹈美育原理与教程[M].上海音乐出版社，20xx.

[13]于平.中国舞蹈思想教程[M].中国戏剧出版社，1994.

>五、主要研究内容

本研究是属于文献类研究,在总结前人对体育舞蹈研究的基础上，对体育舞蹈的开展现状和体育舞蹈发展对策的分析，进行深一步了解和探析。主要研究内容包括以下几点：

1、体育舞蹈的开展现状，

2、体育舞蹈发展对策的分析，

3、体育舞蹈在社会中的作用。

>六、完成毕业论文所具备的工作条件及解决办法

2、市场调查，

3、经费投入。

>七、工作的主要阶段、进度与时间安排

首先，确定论文题目，然后查阅相关资料，了解研究动态;随后，找辅导老师了解情况，并综合整理。提交文献综述。再次，提交开题报告，最后提交初稿并修订。本课题研究时间为半年，12月开题，研究进度分别为查找文献资料，阅读与理解文献资料，收集数据整理，撰写开题报告，最后总结四个阶段。1月8日——4月10日完成论文初稿。4月10日——5月10日修改毕业论文并定稿，查找资料，确定论文题目。撰写文献综述，开题报告，准备开题答辩。

**自媒体舞蹈论文范文 第五篇**

>摘要:在舞蹈作品中,恰当运用无音乐伴奏这种表现手法,不仅为作品创造出了意境美,而且让作品有了更加广阔的思维空间,使其更加具有灵性,从而也使得舞蹈作品更加人性化。

>关键词:舞蹈作品 无音乐伴奏 运用

随着时代的进步,编创者思维方式的拓展,舞蹈作品打破了从开始到结尾都用音乐的传统模式,出现了在作品中音乐休止、无伴奏的状态,让观众想象力空间得到无限的发挥,舞蹈得以个性化的发展。音乐休止、无伴奏在舞蹈作品中的运用,能形成一种节奏的对比和内心的冲击,更能够深刻地表达感情,引起观众的共鸣,具有一种传情达意、以此物幽彼物和寄托隐含意念的比喻和寓意的功能。同时,它是前面一系列动作所要表达的“结果”,也是后面某些动作所要表达的“原因”,为舞蹈起到承上启下的作用。在编舞中,如果能很好地运用这种无声的艺术,那将会达到“此时无声胜有声”的艺术境界。

>一、为舞蹈创造“意境”美

贾作光的《海浪》在舞蹈动作的处理上,开端是以静止的形式出现,演员背向观众,坐在平台上,伏腰低头,慢慢地张开双臂,像要把整个大海拥抱起来,这里没有音乐。当音乐慢慢响起,一只只海燕在海面上飞舞,让人感觉一种浩大的气势,忽而海燕展翅,忽而波浪起伏,这两种形象互相配合而且有机地连接起来,赋予了整个舞蹈诗的意境。

>二、让作品具有广阔的想象空间

作品《读梁祝》中,编导在这部6分20秒的作品中,在剧目的开端整整1分30秒没有使用任何音乐。这1分30秒所占的是全剧时间的1/4左右,给人唯一感觉就是寂静,舞台上灯光昏暗,只看到一人在捧书夜读, 周围的一切都很平静,正是这种安静衬托出他不安逸的思绪,从而带动观众的情绪时起时伏。正是由于这里的“静”,才能使欣赏者用心去探究表演者究竟要表达怎样的情绪;作品一开始就给了表演者和欣赏者无限的遐想。当音乐响起时,舞者的表演进入了另一个阶段,观众的情绪也为之一振,随即进入另一个想象的空间,去探索新的韵味。在这样的情景下,观众和舞者都已完全沉浸到作品中。

此作品的编者抓住了观众善于想象的特点,来引导观众对这一时段无声作品的兴趣不减。无音乐伴奏的运用,在整个舞蹈欣赏的过程中,改变了观众被动欣赏的心态,让观众更好地理解后面有声的部分。虽然是无声的,但是笔者相信每一位用“心”的观众都会知道此时的无声是相对的,其实在每个不同的欣赏者心中都赋予了它不同的声响、不同的乐音,这样的音乐才是最有意义、最美妙动听的音乐。

>三、赋予舞蹈作品人性化

舞蹈作品《我心中的世界》,主要是表现一个盲女心中对外面的世界充满了无限的渴望。剧目的开头无音乐伴奏,一个看不见东西的人,周围的世界即使再喧闹,对她来说依旧是寂静的,编导用一个安静的环境来反映盲女的生活状态,给这一剧目定下了哀伤的基调。音乐响起,盲女尽情享受着自己心中所想的世界,原本以为自己也能感受到和其他人一样的快乐。可音乐再次消失了,盲女又陷入了绝望当中,她要面对的依旧只是那黑暗无声的世界。剧目的尾声没有了音乐,没有了任何声音,也没有了女孩的笑容,只剩下内心永远的落寞。这个剧目的音乐编排巧妙恰当,前后呼应,使得剧目的整个情节生动感人,人们在欣赏时容易进入角色,和女孩一起感受人生的坎坷与无奈。“静”在舞蹈作品中运用得恰如其分,赋予作品更深的人性化内涵。

>四、使舞蹈作品更具灵性

舞蹈剧目《出走》,青年编导万玛尖措把蒙古族传统舞蹈语汇与现代舞相结合,体现了他对新民间舞的认识和探索,在这部作品中编导应用了音乐这一要素作为他达成这一目标的手段之一。表演者跳到中段时音乐戛然而止,但舞蹈里节奏律动仍在继续。音乐停了似乎也预示着舞蹈的停止,但是恰好相反,编导正是以这时的休止给欣赏者一个缓和的倾听期,从心理学的角度来说,是对欣赏者听觉疲劳的一种解放,这样的解放客观上促使了欣赏者对后面的作品产生强烈的关注欲望,也就在另一个层面加大了此作品的灵性。我们欣赏舞蹈最基本的条件就是用心去感受,而不是木然地去面对这一切。我们必须承认的事实是,音乐影响情感的方式很特殊,音乐突然袭击我们,它比任何其他艺术更快,更强烈地影响我们的心情。只有经过戛然而止,才能感受到突然袭击;只有经过无声的舞蹈,才能感受到有声的强烈。一切含蓄的思考与表达都可能在无声中获得更深层的领悟,赋予作品灵性,给予作品更强的生命力。

>五、巧用无声胜有声

无音乐伴奏虽然为舞蹈作品表演增添了意境美、灵性美、赋予舞蹈作品更深刻的内涵,为作品创造了更大的想象空间,在一定的时候能够达到更理想的艺术境界,但是由于舞蹈提供给欣赏者的欣赏途径是视、听觉双重通道,所以这两种感觉应该在作品中达到和谐的状态,不能顾此失彼,脱离音乐讲舞蹈,打破舞蹈的审美规律。我们所说的无音乐伴奏的出现是需要一定条件的,只有在适当的时候使用这一艺术表现手段,才能达到理想的效果。不能说因为觉得这种艺术表现手法很好或是追求另类,在整个舞蹈作品当中通篇使用,或在不适当的时候随意使用,这样只会适得其反,破坏作品的完整性以及作品的和谐美感。情到深处,无声为妙时,巧用“无声胜有声”,起到点睛的作用,真正将“此时无声胜有声”的意境发挥得淋漓尽致又恰到好处。

舞蹈作品中出现音乐的休止,其实并不意味着剥离了音乐和舞蹈的关系,我们应该在以后的舞蹈创编、表演、欣赏中以更平常的心态去看待这种默契的分离,让我们的舞蹈作品更具审美性和欣赏性。

**自媒体舞蹈论文范文 第六篇**

>范例一

本课题在选题及研究过程中得到周老师的亲切关怀和悉心指导下完成的。

她严肃的科学态度，严谨的治学精神，精益求精的工作作风，深深地感染和激励着我。

从课题的选择到项目的最终完成，周老师都始终给予我细心的指导和不懈的支持。

周老师不仅在学业上给我以精心指导，同时还在思想、生活上给我以无微不至的关怀，在此谨向周老师致以诚挚的谢意和崇高的敬意。

>范例二

致谢语

历时半载，从论文选题到搜集资料，从开题报告、写初稿到反复修改，期间经历了喜悦、聒噪、痛苦和彷徨，在写作论文的过程中心情是如此复杂。

如今，伴随着这篇毕业论文的最终成稿，复杂的心情烟消云散，自己甚至还有一点成就感。

**自媒体舞蹈论文范文 第七篇**

舞蹈创作中的结构问题，不仅作为创作步骤之一来重视，而且是衡量舞蹈编导艺术功力的重要标准之一。在舞蹈创作过程中，舞蹈的结构方式一般有两种。一种是直接取材于音乐作品，在已有的音乐结构基础上，用舞蹈的物质形态将音乐内涵外化为视觉形象。另一种是确定了舞蹈题材后，谋篇布局、意境情调、音乐特色、时间长度、舞段安排均在结构这一步骤中。

无论是以情节结构、情感结构、心理结构、时空顺序结构、时空交错结构方式构建舞蹈，还是以音乐的交响乐章结构来创编舞蹈，我认为，作为舞蹈编导应该把握舞蹈结构脉络清晰、详略得当、主次分明的原则。

一方面，通过舞蹈的结构，可以让观众基本理解舞蹈编导“想要说什么”、“表达什么”；

另一方面，舞蹈艺术的重要特点之一，是在时间的流动中展现空间内容。时间长度的准确性相当重要，要看某个舞段表现的是什么，在整个舞蹈中起什么作用，过长则令人生厌，过短则使人不满足。“过”与“不及”都是美学上的失误。还有，整个舞蹈的结构既要有整体统一的格调，也要保证在统一之中的多样性色彩，力求舞蹈作品中有一个“亮点”。也就是说舞蹈的每一部分情绪都要有相应的变化，不能从头到尾都平淡无味。许多事实证明，当作品中的“亮点”出现时会给欣赏着带来极大的愉悦和强烈的感染力。

>二、语言美

众所周知，舞蹈是以人的身体为物质载体并以人的肢体语言作为表现手段的一种艺术形式。由舞蹈动作所组成的舞蹈语言则是塑造形象、反映社会生活和表现舞蹈编导对生活的审美评价和审美理想的主要艺术表现手段。因此舞蹈语言的美关系到舞蹈形象塑造的是否生动、准确、感人。而创编出具有“美感”效果的语言，给人以难忘的“美感”印象，也就成为每一个舞蹈编导追求的目标。

>三、构图美

舞蹈构图也叫舞蹈画面，是舞蹈在时间和空间中的动态结构。一般指舞蹈者在舞台空间的运动线（不断变化流动的舞蹈路线或队形）和画面造型，它是舞蹈作品的重要组成部分。舞蹈编导在设计舞蹈构图时，必须从表现舞蹈作品和塑造人物形象出发，来选取适当的表现形式，安排和舞蹈动作相结合的空间线，形成不断移动的画面。空间运动线的选择和使用要根据不同线条所能引起人的审美情感的体验为其标准。如斜线和竖线能表现强劲、有力的动势，横线则较平缓，曲折线则显得游移和跳荡，弧线和曲线则能表现出流畅、柔和的情调等等。同时编导们在常用的构图方法基础上，舞蹈构图要服务于舞蹈作品内容，要从表现人物的情感和思想出发，要衬托和展现舞蹈作品的规定环境，舞蹈队形的移动变化又要符合形式美的规律和法则。舞蹈编导在独舞、双人舞、三人舞、群舞的构图时，掌握、遵循并理解这些规律和法则，在舞蹈艺术创作的实践中就会自然的将内心的美的感受外化到舞台的画面中。

>四、整体美

舞蹈是一门综合的舞台艺术，除了运用人的肢体语言来作为主要表现手段以外，还依靠音乐、灯光、服装、道具等等作为辅助手段。一个成功的舞蹈作品，前期的舞蹈创作思维过程全是由编导独立完成，而后期的音乐制作、排练、合成都需要与作曲老师、演员、灯光师共同合作才能完成。因此，在各个环节编导都应该具备敏锐的、准确的审美能力和判断能力。也就是说舞蹈编导的“美的感觉”，一直要渗透到舞蹈作品产生的全部过程。这包括音乐形象是否符合舞蹈画面，音乐情绪的变化是否与舞蹈结构相吻合等！演员的表演是否到位？舞蹈服装的颜色、款式能否为舞蹈形象增色及舞台灯光的使用等一系列的问题，都需要舞蹈编导运用内心的美感去判断如何打造完美的舞蹈作品！所以，对一个作品整体美的把握，是检验编导综合能力及审美判断能力的重要指标，也是编导者抽象思维、形象思维、想象能力、情感体验、操作能力的大交织、大汇合，而这一切都是建立在舞蹈编导的美感基础之上的。

那么，舞蹈编导该如何培养和提高自己的舞蹈美感呢？我认为，首先作为一名舞蹈编导应该树立正确的世界观和人生观。舞蹈美感是一种心理机制，从人的心理活动中的情感反应来说，它必然受人的政治思想、道德观念、生活经历、知识水平、爱好情趣、个性特点等的制约和影响。“实践证明，人们只有在喜欢、爱慕、快乐、满意的情境下，机体内部舒展和谐而发生快感，这时才能产生优美的感受，而美感就是在这种生理快感的基础上发生的”。由此可见，只有热爱生活、热爱生命的人，具有积极、乐观的人生态度的人，才能更容易产生美感，才容易创作出引人奋发向上的作品来；那些总是有消极情绪、颓废思想的人其作品是很难让人引起共鸣的。其次，舞蹈编导应该热爱舞蹈事业，提高文化涵养，刻苦钻研舞蹈专业知识和舞蹈理论知识，从实践和理论中提高对舞蹈美的感知理解能力。尽可能多的掌握不同风格的舞蹈素材，在实践中深入的了解、挖掘民族的、民间的、古典的、现代的不同舞种中美的元素，多看优秀的舞蹈作品，积累丰富的经验。要深入学习舞蹈艺术概论、舞蹈美学、舞蹈心理学等的理论课程，努力把理论和舞蹈实践结合起来，把理论运用到实践中去。再次，舞蹈编导要善于在文学、音乐、戏剧、绘画、雕塑等兄弟艺术领域中吸取、借鉴美的形式，提高自身在各个领域的艺术修养。如向文学和戏剧借鉴舞蹈的结构方式，向绘画和雕塑借鉴构图的艺术等等，这对于舞蹈编导开拓思路、强化美的感受能力，都有很大的帮助。最后，舞蹈编导还是要以生活为源，善于用“舞蹈的眼睛”去观察世界，捕捉生活中美的事物、美的情感，并在继承和借鉴的基础上进行新的创造。

总的来说，舞蹈美感是舞蹈审美活动中一个比较复杂的问题，以上所谈的仅是关于在舞蹈作品的创作过程中舞蹈编导所要具备舞蹈美感的一些问题及方法。舞蹈编导和舞蹈美感的相互关系、相互作用，有待于我们在舞蹈审美活动的实践中进一步的深入学习和研究。

**自媒体舞蹈论文范文 第八篇**

>一、舞蹈情感体验的含义

“情感”在《心理学大词典》中解释是，感情一词被界定为“情绪和情感的总称”，它包含了两个方面：一方面受到外界事物的刺激引起的心理反应，与环境和感性有关；另一方面是人自身对事物的喜爱和关切之情。

体验是个体身临其境或亲自实践，感受事物、环境的丰富和微妙，并产生独特的情绪和认识。它是一种活动，也是活动的结果，作为活动，即主体亲历某事并获得相应的认识和情感；作为活动的结果，即主体从亲历中获得认知和情感。

在舞蹈表演过程中，舞蹈者融入角色的情感世界，感受角色在既定环境下的喜怒哀乐，对舞蹈艺术表现力有很大的帮助，对艺术表演中角色的的塑造也有很大的帮助作用。

>二、舞蹈表演中角色情感体验的重要性

（1）舞蹈这种特殊的艺术表演方式，要求表演者更深入体会角色情感

舞蹈是以经过提炼、组织和加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式， 通过舞蹈演员的形体动作来表达角色的情感、性格等，在舞蹈艺术表演中，动作的技巧是次要的，更重要的是表现人物内心感情、塑造人物性格特性和精神面貌。舞蹈三要素：动作、造型、表情。在构成舞蹈的诸要素中，动作是居于首要地位的，没有人体动作，就没有舞蹈。舞蹈人物的塑造、舞蹈情绪的表达、舞蹈意境的展现，始终贯彻在舞蹈动作中。但是这些动作不是一般意义上的人体动作，而是从日常生活中选择、提炼、加工、改造、演化而成的一种具有程式化、形象化的舞蹈语言。这些动作具有一定的形式和规格，而且有确定的名称。例如芭蕾舞的“阿拉贝斯克”（Arabesque）、中国古典舞的“顺风旗”和“小射燕”等。它丰富和提高了舞蹈的表现手段，使舞蹈艺术进一步规范化，同时还有助于各种舞蹈风格的形成和稳定。舞蹈以人体流动美的动态为语言来塑造舞蹈形象，表现广阔的社会生活。古今中外优秀的舞蹈作品，无不是由于动作新颖、具有特色、塑造了艺术形象才取得成功的。因此，舞蹈人物的塑造、舞蹈情绪的表达、舞蹈意境的展现，始终贯彻在舞蹈动作中，另外表情是舞蹈艺术的灵魂，没有表情的融合，有些动作即使有生动的节奏，也还是没有生命力。

舞蹈除了以动作为表现手段之外，也取决于舞蹈的造型。舞蹈造型是一种人的形体动作，它是以人体的四肢和身段以及表情姿态构成某种相对静止的形态。这种“形”与“神”结合产生的富于雕塑感、美感的形象动作，是对刹那间的生活片段的凝固，一种静态的艺术形象，具有巨大的表现力。许多舞蹈在开场和结尾时，为了渲染场景和人物的诗意美，常把流动的舞姿化为静态的造型，场中出一个特殊的艺术空间，给观众一种新奇的美的享受。

表情是舞蹈艺术的灵魂，没有表情的融合，有些动作即使有生动的节奏，也还是没有生命力。因此说舞蹈的“律动性”是内在的情感和外部动作相统一的节奏的直接反映和集中体现。舞蹈的动作性还决定了舞蹈创作在题材的选择、情节的安排、人物性格刻画等方面都要体现可舞性的原则。

无论动作，造型，还是表情，最终都是围绕着表达情感，舞蹈只能依靠人体和动作来表达情感，它不想说话一样那么容易表达，所以更加需要表演者深入体会角色的情感世界，这样才能从日常生活动作中选择、提炼、加工、改造、演化而成的一种具有程式化、形象化的舞蹈语言舞蹈以人体流动美的动态为语言来塑造舞蹈形象，因此说角色情感的体验是舞蹈表演这种特殊的表达艺术方式所决定和每个表演者必须具备的能力。

（2）准确深入体验角色情感是舞蹈表演成功的关键

舞蹈表演是否成功，舞蹈中人物情感是否能感染打动观众，完全依靠舞蹈演员表演这一最重要和最关键一个环节。

虽然角色的性格特性已经在舞蹈编导那构思和编排好，但仍依赖于舞蹈演员在编排好的固定模式下有自我体验自我感动的二度创作，舞蹈演员是否对作品的深度理解，是否能融入自己的情感到作品中去，是否能很好的完成作品，都直接影响整个表演最终的效果。而演员对角色的把握，取决于演员自身的生活经历，气质，性格，和对作品不同的理解，所以不同的演员表演同一个角色，甚至是同一个演员在不同时间或不同情绪下表演同一作品，都会产生不同的效果，这就是为什么经常说艺术常演常新。所以在表演者舞蹈能力水平相当的情况下，谁的生活轨迹更接近这个角色，谁能更深入的把握角色的内心世界，谁的演出就更成功。

>三、舞蹈抒发情感的方式

（1）直接抒发。在舞蹈表演中为塑造人物形象，直接地抒发要表达的某种内心感情，去强烈地感染观众，抓住人物最动情的时刻，以情动舞，把无形的情化为可见的形象。

（2）间接抒发。在舞蹈作品中借助于动物的特征、自然界景物中的形态等，以借物比喻手法，赋予作品以浓郁感情色彩，把生活中感受到的主观感情、真情、激情与客观外界的景物达成有机的统一，寓情于景，情景交融地反映了我们生活的诗情画意。

（3）在叙事与抒情相结合中突出抒情。在情节舞蹈和舞剧中运用“在叙事与抒情相结合中突出抒情性”的表达方式，把内心情感从场面和情节中自然地透露出来。抒情并不排斥叙事，它们往往互相渗透，糅合在一起，一方面以精致的情节发展，一方面着意刻画表现人物心理的复杂多样的感情，在情感抒发方面大做文章，将主人翁的思想感情表现得淋漓尽致。正是这种强烈的抒情性才使得观众为舞蹈所牵动，受到深深的感染。

>四、如何准确深刻体现表演中角色情感体验

舞蹈演员怎么样将角色情感转换为自己的情感，如何才能更好的表现角色情感呢？

（1）掌握舞蹈技巧是情感表达的基础

舞蹈始终是一种人体动作的表演艺术，舞蹈的动作技巧是一起情感表达的基础。一个舞蹈动作首选要做到位，分寸把握得足够充分恰到好处的力度和舒展性，才能更好的表达情感，如果跳起来歪歪扭扭，落地又不稳，这如何让观众联想到角色所要表达的喜悦之情？

另外舞蹈动作技巧不断推陈出新，不断的学习新的舞蹈动作语言，才能运用于更多可表达的情感。

（2）加强呼吸，眼神，面部表情的训练增加感染力

舞蹈是无需说话的，一切都靠舞蹈演员的表情和舞蹈动作来表达情感。要想控制好角色中的情感，首先得控制好自己的呼吸，舞蹈是在一系列高强度运动中的表演，只有控制好自己的呼吸，才能让自己的眼神，面部表情和动作不变形。这样舞蹈演员才能随着音乐和情节的发展需要展现出相应的喜怒哀乐。有些情感是需要呼吸，眼神，和表情配合来表达的，比如紧张，兴奋，生气，或屏住呼吸，或呼吸沉重，眼神和表情或眯着，或专注，或瞳孔放大，肌肉扭曲。这些都靠平时训练积累才能在表演中更好的表现角色情感。

（3）运用想象升华情感

舞蹈的想象有三种，氛围想象，心态想象，形象想象。氛围想象是对角色的环境身世经历犹如身临其境的幻想感受。心态想象就是透彻的把握角色的心理状态和构成，了解角色在情节中的所思所想，努力做到如问其声如见其人的境界。形象想象就是对角色整个人的言谈举止，一举一动的想象，幻想不至于表面，甚至是其内在的人物性格，品质都淋漓尽致的体现出来。

如果能够在表演前了解剧本的时代背景及角色的背景故事，查阅与时代背景，角色背景同类型的相关资料，通过分析角色的性格特征，分析与自己相同的地方与不同的地方，在内心与角色内心进行沟通，对角色人物内心世界整体的构思，例如说遇到什么事情的时候角色会怎么样处理，不只在表演中，甚至在生活中以角色自居，全心的投入，逐渐的爱上角色，以角色自居。舞蹈演员能做到这样去把握角色情感世界，舞蹈演出一定会成功的。

**自媒体舞蹈论文范文 第九篇**

摘要：日益加快的生活节奏,给中学生带来了越来越大的心理压力。

学校里,片面追求升学率的倾向及繁重的课业负担、家庭中父母的过高期望及不当的教育方式、这些都使中学生背着沉重的心理负担。

从中学生自身发展看,他们正处于青春发育期,生理和心理上的迅速变化,给 他们的适应带来很大困扰,中学生越来越多的出现诸如焦虑、自卑、孤独、固执、偏激以及离家出走、自杀等心理或行为问题。

笔者作为一名从事多年中学教育的音乐教师在本文谈谈如何通过舞蹈教学帮助学生发现自身的智慧潜能,排除阻碍智力开发 的心理障碍与不良习惯。

使他们具有远大理想抱负、有创造欲望和崇高信念等优良的心理品质。

关键词：舞蹈教学 中学生 素质培养

艺术教育是素质教育的重要组成部分,舞蹈是各类艺术中历史最久远的门类之一,是人们表达情感的最古老也是最直接的好形式,舞蹈作为教育的内容和手段不 仅可以培养教育对象具有健美的身体姿态,增强其动作的协调性、节奏感,而且可以抒发和表达感情,加强交往,美化生活,培养良好的道德品质。

极好地克服了中 学生人际关系紧张、情绪不稳定和学习不适应等诸多方面的问题。

舞蹈教育在整个素质教育中占有这么多的优势,我们教育者该如何实施才能真正达到预期的目的 呢?笔者就自己的心得谈谈体会:

一、掌握心理,明确授课目的:

青少年时期,是个体从童年向成人发展的过度期。

由于他们处于由依赖转向独立的起点,心理准备不足,承受能力弱使他们的挫折感比成年人更强,焦虑体验范围更广。

中学学生存在的主要心理问题有以下几个方面:

1.学习带来的心理压力,对挫折承受力差。

初中学科增多,知识内容加深,使他们一下子适应不了。

表现为焦虑、失意、注意力不集中、对老师和同学的言行敏感、伴有失眠、神经衰弱等症状。

2.人际关系不协调。

现在的独生子女自我中心意识强,人际交往能力弱,不善于处理与同学、老师、父母的关系,显得人际关系紧张。

这些学生常产生焦虑不安,孤独、寂寞甚至恐怖感。

3.自信心不足。

由于家长、老师对学生的期望质过高,表现出对学生的缺点看多优点看少,使学生对自己的能力产生怀疑,于是灰心丧气,失去自信心。

4.早恋问题的困扰。

中学生自身的生理发育日趋成熟,对异性的渴望不断加强,导致“早恋问题”。

产生这种现象,从内因来看,由于近些年来人的体重和身 高提前1-2年达到平均标准,这种发育的加速也必然引起成熟的提前和性意识的产生,同时有些青少年明知早恋对人对己都不利,但由于自控能力差,常常难以控 制早恋的激情,由此又产生自责的心理,形成一个恶性循环,弄的整日精神萎靡、神请恍惚,严重影响自身发展。

外因方面,主要是家庭、学校、社会的不当态度造 成的。

教师要认识青少年身心发展的规律。

如中学生身心发展的顺序性和阶段性、不稳定性及可塑性等。

中学生的心理问题如此之多,作为中学生的老师,都应在自己教学的领域实施帮助学生走出困境的方法,通过努力让他们在我们的指引和呵护下快乐充实地走过 这困难重重的“青春期”。

所以我们要明确自己的教学目的,不再是简单地完成教学大纲的内容,而是让学生在接受教育的过程中快乐充实,最大限度地发挥自己学 习的热情与主动性。

二、投其所好,安排教学内容:

作为教育者的我们,一定要认清我们的教育对象目前正处在他们成长过程中必须经过的“叛逆”“自我”等所谓的“不良”历程阶段。

作为教师,我们不仅要理 解、认可,接受他们的这些“不良”的情绪和行为,并且要抓住这些“不良”加以利用。

从而帮助他们建立宽容、积极等健康的心理品质。

爱因斯坦说过“兴趣是最好的老师”。

在舞蹈教学上,我就抓住初中生爱表现自己的这一心理特征,用他们喜欢,感兴趣的舞种来吸引他们。

从而赢得他们对我 的信任和喜爱。

所以在教学的内容方面,我放弃了传统的民间舞和中国古典舞,而是选择了目前在青少年中非常盛行的街舞作为教学内容。

街舞之所以能受到青少年的喜爱,其根本的原因还是在于这种舞蹈所具有的独特魅力。

街舞的随意性、挑战性、娱乐性, 表达并满足了年轻一代勇于挑战自我、张扬个性、享受生活、崇尚自由的一种心理。

所以,表达自我,创造人所不能,勇于接受挑战,这些符合青少年心理特征的街舞,很容易被青少年接受喜爱,并且他们乐意相互交流,推广传博。

三、钻研教材,制定教学计划

(一)街舞的特点和种类:

街舞是以身体各部分的绕环、屈伸、跳跃、展体等动作为手段,把姿态、造型、表现力等因素协调地融合在一起的一种增强心智,强健体魄的有氧运动。

大体上来说街舞可分为;健身街舞、竞技街舞、和表演街舞。

1、健身街舞

健身街舞是以街舞动作为基础,集健身和娱乐为一体的群众性健身活动。

它的主要目的在于健身,运动强度适中,运动持续时间较长,对身体素质和技巧的要求 不高,不同年龄段的人们都可以参与其中。

健身街舞的成套动作设计和编排注重简单、活泼、流畅,讲究科学性和实效性,对健身强体、防病减脂有明显作用。

2、竞技街舞

竞技街舞是以竞技为目的,是根据街舞特定的风格特征和特殊要求编排的一套具有较高的技术性和艺术性、以比赛的形式来体现水平高低的竞技套路。

3、表演街舞

表演街舞是为了适应人们休闲娱乐的需要而进行的演出活动。

它的形式多样.没有严格的规定,强度可大可小,技巧可高可低,时间可长可短,一切都不拘于形式。

能够使大家赏心悦目的、满意且喜欢的,就是一段好的街舞表演。

**自媒体舞蹈论文范文 第十篇**

>编舞家视角探析《妮娜物语》的舞美创作

摘要：现代舞剧作品《妮娜物语》是日本舞蹈界近年来的优秀作品， 舞团探寻了舞者的肢体应当是什么样貌的， 他们的肢体能够强大到什么程度， 并创造出了一个充满了紧张与美感的舞台。本文经过对作品《妮娜物语》的艺术特征和创作的现状进行分析探讨， 最终期望把创作及探寻的方向回归舞蹈的本源， 即身体， 艺术的价值， 即个性。

关键词：舞蹈本源； 肢体； 舞台美术； 编舞手法；

《妮娜物语》是日本无设限舞团创作的现代舞作品， 由金森穣导演编舞， 它由独舞《天鹅的梦》 （15分钟） 及现代芭蕾《妮娜物语》 （60分钟） 两部作品构成， 是一部集强大肢体、精妙音乐和炫酷视觉于一体的震撼之作。作品展现出艺术家超越国界的世界性格局与视野， 带领我们感受到艺术的一种新境界， 生命就是不断的探索， 并从中激发出一种能量， 使身体产生一种力量与美的感觉。此外， 它将人的肢体语言传导出来， 对人性进行拷问， 将人类精神中的黑暗面进行外化， 人物会变成物体， 以此来拷问人性。当这些舞者们理解自我的物化之后， 他们就会变成骄傲的祭品。本文以编舞家角度为切入点， 围绕舞者肢体背后、舞台场景呈现以及编舞手法几个方面进行分析与探讨， 侧重探索编舞家在人的肢体语言的设定， 打破传统舞台美术设计以及舞蹈动作设计， 探讨舞者身体的各种可能性。

>一、打破传统的舞蹈肢体技巧

>二、简约而不简单的舞美设计

《妮娜物语》这是一部寻求身体“普遍力量”的作品， 没有华丽的舞台包装， 没有喧宾夺主的干扰， 观赏中从一开始到结束， 视线都没有离开舞者身体以外， 所有的表现一切用舞蹈最本体的肢体给人以震撼。除了身体， 这个作品更加重要的是内在的思想性， 和编舞本人对当代人所共同身处的世界的认识， 以及对人性的探讨。作品一开场， 会先上来五个女舞者穿着特制的服装， 他们把自我的身体固定好之后， 如同没有自我意识的提线人偶， 随后突然出现身着黑色服装的舞者试图操控人偶的肢体， 双方博弈的故事就此展开， 开始人偶的一举一动都被穿着西装的另一群舞者操控， 看到了一种现实人群中的无奈。直到最终一幕反转， 当人偶们逆袭穿上西装， 操控了控制者， 这是不是有种被压抑后的畅快， 在这你总能找到一些瞬间和这个故事对号入座， 或许是越来越逼真的机器人， 或许是你自我的经历， 或者是什么历史课本里的某次起义， 也或许是走过不细心踩死的一只蚂蚁。虽然12个人一台戏， 没有舞美的包装， 简约的灯光， 但让观者理解的信息量是巨大的， 带给大家欣赏优质舞蹈作品时那种心灵层面上的领悟， 以及欣赏完之后所将展开的更深刻的内心思考， 这就足矣了。反观我们的作品有时则过分依靠其他形式的包装， 善于造势与滥用包装， 造成“舞不够， 景来凑”， 且舞台美术的设计都趋向于大制作、超豪华， 有时舞美的制作预算占了一大半总费用， 也造成剧目无法演出， 因为成本太高。也所以显得作品资料苍白， 主体创作贫乏， 舞台美术则奢华。有些舞美制作确有独立的观赏价值， 可是由于作品的平淡无味， 不但未能起到提高艺术质量的进取作用， 反而更凸显滥用包装的负面效应。

>三、富有严谨与创造力的编舞手法

说到日本人， 大抵对之有过一些了解和接触的话， 都会产生那么一点他们挺“严谨”的印象。这种感觉的由来多是因为我们亲身感受到了日本人在日常中表现出来对于细节的执着， 以及体验到了这个国家规则秩序至上的社会大环境。认真的人喜欢将事情做到极致。例如近些年来反复被国内媒体报道和强调的“日本职人”就是很明显的特征。职人精神是日本社会走向繁荣的重要支撑。“职人气质”是指追求自我手艺的不断提高， 并对此持有完全自信， 不会因为金钱和时光的制约而去扭曲自我的意志或做出妥协让步， 只专做自我能够认可的工作， 就算是完全放下利益于不顾， 也要使出浑身解数去完成工作。当他们对工作的严谨放在创作里， 能感受到舞者的每个编排， 每个细节， 是经过多少次再创作和磨合到达的效果。《妮娜物语》主要完成就是五组双人舞的表演， 在双人舞的编排上力量与肢体相互的设计十分独特， 空间处理人与人的接触如行云流水， 双人舞的舞动随心所欲， 让人叹为观止， 相互间配合如电脑编程， 每个衔接都是严丝合缝。我想这也跟他们骨子里的敬业和创新精神有关， 只要是我们能看到的日本团体演出， 质量往往不会差， 不论从观念到舞台呈现， 从导演编排到演员表达， 都有可圈可点之处， 耳目一新；也就是， 资深剧场观众的话来说， 我们通常不会“踩雷”.然而， 正是这种精神， 成就了日本科技、文化的发达， 毕竟严谨和创造力才是活力和提高之源。

>四、结语

参考文献

[1] 资华筠.资华筠论文集《探索规律·追求独创》[M].文化艺术出版社, 20\_.

[2]杨美琦.第三代现代舞艺术节的崛起[J].舞蹈杂志, 20\_, 440 (7) .

**自媒体舞蹈论文范文 第十一篇**

舞蹈教育中的舞蹈文化探讨

摘要：民间舞蹈是一种文化现象，是通过人类的肢体动作和情感表现出来的，其反映的是历史，传达的是情谊，抒发的是时人们的情怀。在原始社会的时候就已经有了舞蹈，只是那个时候还没有的舞蹈这个专属名词，那个时候，人们在狩猎的过程中、征战及类似的祭祀活动中就已经有所体现。在奴隶社会才真正形成舞蹈，奴隶社会时期是分化时期，其中的一部分人成为隶主，另一部分人成为奴隶。在这种情况下，专门为奴隶主表演的舞蹈逐渐演变成宫廷舞蹈，而奴隶用于生产生活自娱的舞蹈成为了民间舞蹈。在历史的演变中，相当一部分民族因没有本民族的文字，未能将舞蹈文化记录下来，但是民族舞蹈在人们一代又一代的传承中却得以保留。在新中国时期，还有一些比较落后地区仍保留着原始形态舞蹈。我国是由多民族国家组成的，由于民族历史、宗教信仰方式、风土人情等的不同，使我国的舞蹈文化更具多样性，现在这些多样性的舞蹈，仍然影响当代舞蹈教育，为舞蹈教育的发展提供了宝贵的遗产。

舞蹈文化是在民族舞蹈发展中形成的，其生存发展空间不仅包括自然环境，还包括社会文化环境。随着时代的发展，舞蹈文化的生存空间，呈现出多元化、交叉的立体形态。大部分舞蹈在传承发展中，仍保留着原来的原始形态，虽然一些舞蹈已经异化，但是还是有一些原始形态存在着的。不管历史如何发展，舞蹈都会保持其最具民族特色的一面。随着旅游文化及商贸活动的发展，为舞蹈文化提供更广阔的空间。虽然在这些领域传播使一些舞蹈失去了原始状态，但是却增谈论表演性与观赏性，这是历史发展的必然趋势。

舞蹈文化结构是复杂的，是由一些思想观念形成的。这里的思想观念不仅包括宗教观念、价值观念、婚姻观念、生死观念，还包括审美取向。从中可以看出，舞蹈文化与社会主体文化和传统文化是有一定关系。舞蹈文化结构是受年龄、职业及受教育程度影响的。但是舞蹈文化概念的核心确始终是以价值观念为核心的。如原生态的祭祀舞蹈始终以万物有灵观念为核心，特别是拜祖先的舞蹈是有一定的功利性及实用性的。从奴隶社会到封建社会拜祖先的舞蹈都是一种具有宗教性质的祭祀活动，那时的祭祀活动是为让祖先更好的保护自己，免除灾难，才进行祭祀的。现代的舞蹈教师在讲相关民族舞课程的时候，还会将相应的民族舞文化知识，以故事的形式传授给学生，引发学生思考，使学生形成一种审美意识，并将文化中的精神实质以舞蹈动作展现出来。

舞蹈教师在教学生舞蹈动作的同时，也应该向学生渗透舞蹈方面的知识。教师在讲每一个单元的时候，都讲相应的文化融入其中，使学生对舞蹈有更深入的了解。要想使舞蹈文化与舞蹈教育更好的融合起来，教师在讲课的时候，可以带领学生一起查阅资料、看录像，并将其与音乐、节奏及相关文学课联系在一起，使学生能够整体掌握舞蹈文化。将舞蹈文化融进舞蹈教育中，不仅能使学生在舞蹈学习中展示出自己的动作，还能将舞蹈中的文化内涵以动作形式表现出来，使舞蹈教学更加有意义。具体意义如下：

舞蹈教学中融入舞蹈文化能完善学生舞蹈动作。现在的舞蹈教学中，有很大一部分动作是从传统的舞蹈动作中转变而来的。可以先对舞蹈文化中的动作、体态、姿态进行分析，并将其用在舞蹈教学中。如，教师教学生学习民族舞的时候，可以就东北秧歌进行分析，东北秧歌的体态是上身前倾、略含胸、西部屈膝、中心在前，这个动作穿于整个秧歌舞。形成这种秧歌舞，是与东北传统文化有一定关系的。东北地处东北平原，地势平坦、寒暑分明，那里曾是一片荒芜的土地，后来经过人们开矿、垦荒、搬运，形成了新的居住区。受大自然和劳动生活的陶冶，形成了东北人那种朴实、坚韧、直率的性格以及喜欢那种粗犷的审美情趣，东北秧歌就是在这种环境下形成的。

舞蹈教学中融入舞蹈文化能提高学生审美意识。在舞蹈教学中，教师可以收集与舞蹈教育相关的音乐及录像资料，将其以多媒体的形式展现出来，并给学生留相应的问题，让学生带着问题进行舞蹈欣赏，使学生对舞蹈文化有一个整体认识，不仅能够了解舞蹈文化中的风土人情、劳动方式，还能在此基础上感受到舞蹈文化的魅力，能够更好的掌握舞蹈中的因素，以便更好的进行舞蹈学习，并形成一种审美意识。要想使学生对舞蹈文化能有更深刻的认识，就应该以实例进行讲解。使学生在实例中更好的掌握相应的知识，并使自己的舞蹈审美意识得到进一步提高。

舞蹈教学中融入舞蹈文化能使舞蹈更具活力。教师在舞蹈教学中，先对舞蹈进行分析，并让学生根据自己的分析，结合以前学过的动作进行相应的练习，在情感的带动下，使学生全身心的体味舞蹈中蕴含的情感。在教师的指导下，能将舞蹈发挥的淋漓尽致，能在陶醉中寻找一份成功的喜悦。对舞蹈文化进行分析、感悟，并理解其中的内涵是感受生命过程，不仅能以形体动作将舞蹈中蕴含的情感表现出来，还能将质神韵之美、节律之美和肉体的美感与快感表现出来，使学生达到身心合一、内外交融的目的。舞蹈文化不仅能使学生的形体和外部运动达到和谐的地步，还能使舞蹈文化中的潜在的思想品质和学生的思想、情感融汇在一起。

我国的舞蹈形式多样、种类繁多，几经历史的变迁却没有影响其功能的发挥。至今为止，在舞蹈教育中都有着重要的作用。在现代的舞蹈教育中，涉及到民族舞的部分，教师会将相关的民族舞资料找出来，并在课堂上以分析的形式将其讲出来，使学生在理解的程度上，再进行舞蹈动作学习。这种舞蹈文化不仅可以完善学生的舞蹈动作、提高学生的审美意识、增添学生舞蹈活力，还可以使学生获得多元化信息，以便学生更好的进行舞蹈学习。

【参考文献】

[1]曹景.增强高校舞蹈教育实效性的策略研究[J].和田师范专科学校学报，20xx，(3).

[2]李通英.高校舞蹈教育现状及其对策分析[J].教师.20xx，(2).

[3]马莲.高校舞蹈教育推动大学生素质教育的思考[J].中国成人教育.20xx，(2).

[4]廖云丽.浅析高校舞蹈教育的优化[J].魅力中国.20xx，(12).

[5]宋丽莎.论舞蹈教育在社会实践中的创新[J].成功(教育)，20xx，(10).

[6]孙姗姗.我国高校舞蹈教育改革创新的探索[J].中国成人教育，20xx，(11).

**自媒体舞蹈论文范文 第十二篇**

摘要：舞蹈作品的创作是一个由体验客观生活到体悟主观感受，再到形象外化编舞的思维过程，具有一定连续性、反复性、复杂性。并且在舞蹈作品创作中，需要融入情感，创设意境，凸显风格，使其成为富有观赏性的艺术表演。本文以主题选取阶段、结构构思阶段、编排实践阶段为切入点对舞蹈作品创作思维过程进行分析。

关键词：舞蹈作品；创作思维；过程

>一、舞蹈作品的主题选取阶段

（一）选取主题

为了增强舞蹈作品的吸引力，提高其艺术性和观赏性，在舞蹈作品创作过程中就应当重视主题的选取，尽量选取那些富有时代精神、民族精神的主题，促使其价值获得提升，引起观众的共鸣。以民族舞为例进行分析可以发现，一些民族民间舞蹈作品之所以能够为广大观众所接受、所喜爱，就是因为其能够满足当代广大受众的审美需求，能够把握住人们对美的永恒追求[1]。例如，民族舞剧《闪闪的红星》，其在选题上符合当时社会主流趋势的要求，具有时代烙印，其精神内核与现代社会弘扬的精神拥有一定契合性，即使放到现在依然具有较大的市场，能够唤起人们的遥远记忆。日常的积累与实践，能够丰富编导的阅历与经验，使其对艺术作品产生创作的动机，可以说，作品主题的选取离不开编导的日常积累和吸收，因此，这是舞蹈作品创作思维过程中的重要环节。

（二）筛选题材

作为一门表演艺术，舞蹈艺术作品中蕴含的情感、意境、思想、精神、风格、形象等，都需要编导在生活中不断的积累和实践。通过仔细观察生活能够对生活中的方方面面形成一定感悟，保持对世界万物动态变化的敏感[2]。唯有如此，才能从生活实践中丰富积累创作素材，根据创作主题对这些素材加以筛选，找出能够符合主题要求的素材。以陈维亚编导的《秦俑魂》为例进行分析可以发现，陈维亚在参观秦始皇兵马俑后，气势恢宏的威武之师对其精神、情感造成极大冲击，使其产生了舞蹈作品的创作灵感，并将感受融入到舞蹈作品中。

>二、舞蹈作品的结构构思阶段

结构的构思是舞蹈作品创作思维过程中非常重要的一部分，是决定作品质量的关键性因素，能够充分体现出编导的结构思维。舞蹈作品结构构思阶段的主要工作是舞蹈作品的谋篇布局，包括安排表演时间、确定作品风格、选择背景音乐、设定人物形象等。通过对这些内容的合理安排完成舞蹈作品的建构，从而保证作品质量、丰富作品内涵。例如，在中国风古典舞《玉魂》中，编导运用悲伤的旋律营造出黛玉将死的情境，利用大幅度的肢体动作表达人物内心的痛苦。

>三、舞蹈作品的编排实践阶段

在这一阶段，主要工作是围绕内容、人物形象对舞蹈素材进行提炼，并通过舞蹈的肢体语言与情感情绪对作品进行诠释。

（一）情感的融入

在创作过程中，应当充分体现出作品人物的情绪、思想、意识，心理等，通过情感的融入赋予舞蹈作品生命力与活力，促使广大观众能够与作品产生情感共鸣，丰富舞蹈作品内涵，使其更具有观赏性和艺术性。

（二）风格的凸显

舞蹈作品的艺术性体现在其风格的凸显方面，对其观赏效果具有非常重要的影响。若是舞蹈作品缺少风格，将影响舞蹈作品的魅力。许多优秀的舞蹈作品均是以其独特的风格被广大观众群体所接受。例如，高雅优美的芭蕾舞剧《天鹅湖》，热情、奔放的歌舞剧《卡门》等。这些舞蹈作品都借助相应的舞蹈动作凸显出剧情、人物性格以及风格形象，促使作品整体焕发光彩。因此，在舞蹈作品编排实践中，应当注意作品风格的凸显，赋予舞蹈生命力与活力。

（三）意境的营造

无论是何种形式的艺术，都离不开唯美意境的烘托，只有艺术作品拥有一定的意境，才能促使艺术作品的艺术性和观赏性得到较为显著的提升，使观众耳目一新，吸引其探索发现艺术作品中的闪光点，引导观众在思想与境界上得到升华。因此，在舞蹈作品创作过程中，应当营造相应的意境，丰富观众的联想力和想象力，使广大观众产生身临其境的感觉，从而增强观众对舞蹈作品的接受程度，使作品更受欢迎。

（四）形象的塑造

生动鲜明的艺术形象能够使观众对舞蹈作品产生不一样的感知和审美，对作品蕴含的情感和思想形成深刻的感悟，从而与舞蹈作品的情感、思想建立联系，引起情感上、思想上的共鸣。艺术创作需要艺术形象的支持，而在舞蹈作品中，是借助舞姿、情绪等塑造各种人物形象，这些形象能够深入观众的心灵，丰富艺术的感染力，通过表演传递某种精神意志、思想信念的力量，令观众感到震撼，进而成为观众所喜爱的作品。例如，张继钢创作的《千手观音》、《俺从黄河来》等优秀作品。

结束语：

综上所述，在舞蹈作品创作过程中，其思维过程相互融合，存在于编导的思维中。通过对舞蹈作品主题的选取、对舞蹈作品结构的构思、对舞蹈作品的实际编排，促使舞蹈作品的灵与肉、情与境、意与形得到和谐交融。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！