

《孙子兵法》与形体教学创新

李璇

(青岛航空科技职业学院)

DOI: 10.65285/RWYSHKX.V2I5.005

摘要: 本文结合《孙子兵法》“道、天、地、将、法”五事思想,立足本校航空服务专业形体教学实际,从教学理念、教学内容、教学方法、师资建设、考核评价五个维度剖析教学痛点并提出创新路径,以期为中职航空类院校形体教学改革提供参考,推动形体课从单纯肢体训练向美育浸润与职业素养培育转变,提升学生综合职业竞争力。

关键词: 形体课; 教学现状; 创新对策

The Art of War and Physical Posture Teaching Innovation

Xuan Li

Qingdao Vocational College of Aeronautical Science and Technology

Abstract: Based on the core five fundamental elements—morality, heaven, earth, commandership, and rules—proposed in The Art of War, this paper focuses on the current physical posture teaching practice for aviation service majors. It analyzes prominent teaching dilemmas and proposes innovative optimization strategies from five dimensions: teaching philosophy, teaching content, teaching methods, faculty construction, and assessment mechanisms. This study aims to provide practical references for the teaching reform of physical posture courses in aviation vocational colleges, facilitate the transformation of physical posture teaching from simplistic physical training to integrated aesthetic education and professional literacy cultivation, and improve students' comprehensive vocational competitiveness.

Keywords: physical posture course; teaching status quo; innovative countermeasures

前言

面对社会各行各业需求,对“美”的注重以及对“美”欣赏能力的提高,形体课应运而生,成为改造学生自身完美的直接手段。随着民航服务业的快速发展,航空服务岗位对从业者的外在仪态、肢体表现力与内在综合素养提出了更高要求。形体课作为航空专业核心素养课程,其教学改革与优化迫在眉睫。《孙子兵法》蕴含丰富的辩证思想与治理智慧,能够为形体教学创新提供传统文化视角与理论支撑,本文以此为切入点,探索适配中职航空专业学生的形体课堂教学新模式。

一、形体课教学现状

(一) 教学观念存在错位

当前形体课教学观念呈现两极分化:一类是严格型,教师以专业舞蹈的严苛标准开展教学,易使学生产生畏惧感与厌恶感,缺乏学习主动性;另一类是轻松型,将形体课等同于娱乐课程,以学生愉悦为主要目标,放松训练要求、降低课程标准。部分教师直接套用舞蹈专业训练标准要求航空专业学生,过度追求动作柔韧性 with 舞蹈技巧完成度,忽略了航空形体训练的核心目标是塑造职业仪态。课堂上反复安排高强度压腿、下腰等舞蹈基本功训练,很多身体素质薄弱的中职学生无法完成,易产生挫败感,甚至出现肌肉拉伤等运动损伤。与之相对,部分教师片面理解形体课的娱乐属性,课堂以简单律动游戏为主,站姿、手位、

步态等航空岗位必备形体训练流于形式,学生修完课程后,含胸驼背、肢体拘谨等体态问题没有得到实质改善,课程难以完成人才培养目标。

(二) 教学内容相对陈旧

当前形体教学对理论知识的讲授较为匮乏,体态专项训练未能得到充分强化,尚未结合中职学生的年龄特点与身体素质特征,构建起科学系统的形体教学内容体系。结合行业发展实际,亟需整合全校形体教师力量,尽快编制标准化的形体教学教材,形成完善的形体教学方法体系。现有教材大多偏向舞蹈专业方向,航空职业形体相关内容占比偏少。课堂多侧重舞蹈组合反复练习,缺少形体美学理论、航空岗位形体礼仪应用、不良体态矫正原理等理论板块。很多学生只会机械模仿动作,并不理解练习该类体态动作的内在逻辑,在模拟客舱服务场景中,无法灵活运用课堂所学。

(三) 教学方法较为落后

教学模式单一固化是当前形体课的突出问题,教师多沿用传统灌输式授课思路,一味强调动作模仿,不注重师生关系构建,也不重视教学过程中的协作互动。课堂普遍沿用“教师示范—学生集体模仿—反复练习”的固定模式,整节课集体统一训练,忽视学生个体体态差异。有的学生存在高低肩、骨盆前倾、行走内八字等个性化体态问题,集体授课模式很难开展针对性矫正。课堂缺少情景模拟、分组任务、岗位

实景演练等教学环节,训练大多停留在形体教室镜前完成成套动作。师生之间缺少双向沟通,教师很难及时捕捉学生训练过程中的心理状态,学生遇到体态难题不敢主动反馈,训练效果大打折扣,学生课堂参与感不足。

(四) 师资力量相对薄弱

我校开设形体课程时间较短,师资队伍建设相对滞后,部分青年教师自身专业表演水平较高,但教学经验不足,整体教学能力有待提升。不少形体教师毕业于舞蹈专业,拥有扎实的舞蹈表演功底,但缺乏航空服务行业岗位实践经历,对民航岗位的形体礼仪标准理解不够透彻。教学中容易带入舞蹈表演思维,难以厘清舞蹈形体训练与航空职业形体训练的核心差异。青年教师缺少系统的职业教育教学培训,对中职学生心理特点、身体基础了解不足,课堂管控、分层教学设计能力有待提升。校内形体教研活动开展频次较低,教师之间缺少集体备课、教学研讨的常态化机会,教学经验难以沉淀共享。

(五) 考核方式不够完善

当前形体课考核方式较为单一,考核标准不够科学,评价的导向作用未能充分发挥。传统形体期末考试以期末一次性集中展示为主,主要评判学生舞蹈组合作动作完成质量,缺少对平时课堂训练、体态改善程度、岗位形体实操应用的综合评判。部分学生先天身体柔韧性好,即使平时训练松懈,期末突击练习也可以拿到高分;而部分先天条件一般,但课堂坚持训练、体态得到明显改善的学生,却难以获得理想成绩。考核标准重结果轻过程,不能客观反映学生真实进步,也无法引导学生重视日常体态习惯养成,考核的导向作用没有充分发挥。

二、形体课教学创新对策

结合“道、天、地、将、法”从教学观念、教学内容、教学方法、师资力量、考核方式标准五点进行思考提出以下五点对策。

(一) “道”——树立正确教学观念指明正确道路

作为教师首当其冲第一要务就是要树立正确的教学观念,形体课是舞蹈与礼仪的结合体,通过舞蹈中的芭蕾训练、简明的古典、民族舞蹈组合搭配礼仪的微笑、站立行走达到形体课的训练结果最终教学目的。形体课更像是给专业舞蹈课打基础,又是礼仪课的升华。教师的教学观念正确了就会让学生了解到自己在形体课应该学什么,对自己的优势是什么,这样一门音乐、肢体、节奏相结合的课程可以带给学生的益处有多少,不仅是身体的进步更是对“美”“艺术”欣赏能力的提升。

(二) “天”——因时制宜制定教学内容

许多学生在中学没有形体课,所以这门课对这些学生来说既陌生又新鲜。由于学生在年龄、爱好、性格、习惯、环境等方面展现的不同,她们的身体状况、技术水平和思想水平都不同。一些学生通过培训会这门课程有浓厚的兴趣。她们想在课堂上学得好,表现好。她们不仅非常认真地练习,提高她们的技能,而且她们还帮助其他学生。

再者有些学生不漂亮、不帅气、身材瘦弱又矮小,身体素质差,灵活性差,感觉上起来更困难,害怕跟不上上课的节奏,而被其他同学的嘲笑、指点,缺乏自信,从而影响她们学习的热情。

1. 学生必须学习有关的形体课理论知识,学生通过获得的这些知识可以提高表现力和表演能力。理论教学内容侧重于讲解形体训练的芭蕾专业术语、形体美的评价、身体形态的训练和精神心灵美的培养

2. 选择中等、难度适中的形体训练内容。鉴于学生起点低,条件差,她们可以从最基本的姿势练习开始,培养学生正确的身体姿态。掌握灵活性和协调性,从最简单的舞蹈动作入手,练习一些基本的芭蕾技巧,让大部分学生通过努力以获得成功的喜悦,她们就能看到学习的希望。因此,逐渐消除了对心理的恐惧,逐步产生学习的兴趣,使练习的积极性越来越高,教学效果也越来越明显。

3. 吸收丰富多样精彩的教学内容。形体教学内容不要显得太单调。除了芭蕾基础训练组合、古典组合和民族组合外,应抓住学生的心理并结合当今时代的需要不断扩充丰富新的内容,如:拉丁、大众健美操、著名舞蹈、瑜伽等多种类型不同风格内容。不仅可以让学生了解各种知识,还可以增强学生的实践积极性。同时也使形体训练课体现出强烈的时代感。

(三) “地”——因地制宜设计教学方法

大多数中职学生没有接触过形体课,所以在形体课上之初,可以通过“启发式教学法”,主要通过三个方面:讲述、讲解、示范。教师要明确训练目的,要做什么,为什么这样做,这样做学生将会获得什么,当下就能让学生有一个学习目标,通过这种方式,教师的教学目标转接到学生的学习目标,并且目标达到一致充分融合。在动作方面,教师要对动作进行“快、准、狠”的讲解,不要千篇一律高谈阔论,一节课时间有限,一定要讲解最精华的部分,提炼语言。其次对整个过程、单个动作、完整组合进行示范,对学生进行分组训练、鼓励机制,充分发挥优秀学生的示范作用,以学生为中心。在教学过程中,根据学生的实际需要和不同的兴趣点,可以适当的调整教学内容,妥善适当的安排到各部分教学中。

(四) “将”——言传身教扩大优秀学生示范作用

“将”即老师,好的老师必须具备智信仁勇严,好的老师对孩子一生有益,作为形体教师,有必要时刻补给自身的知识能力储备,掌握学科特征,转变保守观念。在学习活动中的地位和作用中,教师和学生应当互补、帮助、共同学习。在制定教学计划时,参与者可由教师、学生共同参与制定。在这过程当中教师要认真听取学生所想要学习的内容,想要的课堂效果和氛围,听取学生给出的建议,不要抹杀学生的创新。在上课学习中,完成一组动作之后,学生可以进行扩展和创新。严格要求自身,是教师最基本应该达到的要求。当教师要求学生完成一项活动时,教师应当与学生一同坚持。例如:基本礼仪的训练中,需要站

立的时间长短,教师同学生一起坚持。教师的演示必须到位,以便更积极地感染学生,提高学生的同时也提升自己。其次,通过课堂要发现一批优秀学生,加大优秀学生的示范作用,带动其他学生学习,帮助其他学生学习,也可以给优秀学生机会将课堂交给她们,让她们进行一堂她们想要的形体,进行体验。

(五)“法”——创新考核方式规范考核标准

往常的形体考试,10人一组按照考试指定的内容进行展示,教师打分。考核方式单一,学生引不起重视,作为实践课,可以将考试直接搬到舞台,进行形体课期末汇报,提高考核标准,考试内容由指定考试内容、抽考内容、即兴附加内容三部分组成,由学校相关领导进行考评,形体教师不参与打分,这样可以加强锻炼学生的综合能力,做到真正的以考促教。

形体课属于实践性美育课程,作为教学制度之“法”的考核体系,需构建过程性评价与终结性评价相结合的完整评价机制,不能仅凭期末一次舞台汇报判定课程成绩。过程性考核占总成绩60%,涵盖课堂出勤、日常体态改善情况、小组训练表现、课下体态练习作业、情景模拟任务完成情况。教师日常记录学生体态变化,重点关注学生进步幅度,而非单纯对比学生先天身体条件。终结性期末汇报占比40%,保留指定内容、抽考内容、即兴附加内容三大模块,即兴题目可设置航空服务真实场景,例如客舱迎宾、引导旅客等,考查学生形体动作在岗位场景下的灵活运用能力。考评小组除学校相关领导外,还可邀请航空企业兼职教师参与评分,从行业岗位视角评判学生的仪态表现。同时向学生公开完整考核评分细则,将站姿、手势、面部表情、肢体协调性、临场应变等指标细化量化,让学生明

确训练努力方向。借助考核的导向作用,引导学生重视日常体态养成,真正实现以考促学、以考促训,让考核服务于人才培养目标。

结语:

形体课是航空类职业院校培育学生职业形象与美育素养的重要课程。面对当前教学观念两极分化、教学内容脱离岗位需求、教学方法固化、师资建设不足、考核评价不够科学等现实问题,借鉴《孙子兵法》“道、天、地、将、法”的系统逻辑开展形体教学创新,具有重要的实践意义。以“道”校准教学目标,摆正形体课的职业育人定位;以“天”顺应学生学情,动态优化教学内容;以“地”立足课堂客观条件,创新多元化教学手段;以“将”强化教师队伍建设,发挥教师言传身教与学生榜样带动作用;以“法”完善考核评价制度,形成完整教学闭环。形体教学改革并非一蹴而就,需要形体教师持续深化教学教研,主动对接航空服务岗位最新需求,不断打磨课堂教学质量。在训练学生肢体体态的同时,实现形体训练、职业素养、审美教育有机融合,帮助学生塑造优美体态,涵养自信从容的精神气质,为航空服务行业输出综合素养过硬的专业技能人才。

参考文献:

- [1] 徐先玲、李相状.舞蹈艺术百科[M].中国戏剧出版社,2005.
- [2] 王锦芳.形体舞蹈[M].浙江大学出版社,2006.
- [3] 徐尔.舞蹈概论[M].上海文艺出版社,1984.

作者简介:李璇(1990.04-)、女、汉族、山东日照人、副院长、讲师、硕士研究生、研究方向:高职教育管理类/形体类/传播学类/音乐类。