

（第三版）

教案

《普通话实用训练教程》

# 第5课 态势语训练

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 态势语训练 | |
| **课 时** | 2课时（90 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1. 掌握态势语四要素。  2. 掌握演讲、导游词等有声语言中态势语的运用。  **思政育人目标：**  提升审美理想与审美素养，塑造精神美、行为美、语言美与体态美，涵养高尚情操，弘扬中华民族优秀的传统美德。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**态势语概说  **教学难点：**态势语训练 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：趣味导入（10min）--传授新知（35min）  第2节课：发音练习（20min）--反复打磨（20min）--课堂小结（3min）--课后练习（2min） | |
| **教学过程** | 主 要 教 学 内 容 及 步 骤 | 设计意图 |
| **趣味导入**  （10min） | ☞在新课之前，可以回顾、巩固前面所学知识，为之后的学习铺垫。  【**教师**】**安排朗读绕口令的任务，带领学生准确发音。**    **我们先来一起读一个绕口令，活动活动口腔。**  【**学生**】**集体朗读。**  【**教师**】**揭示今天的学习主题，板书。**  **我们在表情达意的时候，除了有声语言，还有一些无声语言的作用也不容小视，如手势、表情、目光、身姿等等，对语言表达、情感交流造成一定的影响。（板书）**  【**学生**】**打开教材，准备学习。** | **通巩固前面所学知识，为之后的学习铺垫。养成学生温故知新的习惯。**  **通过绕口令游戏，吸引学生的注意力，激发学生的学习欲望。** |
| **传授新知**  （35min） | 【**教师**】**讲授本节课的新知识点，态势语概说。**  **一、态势语定义**  态势语是通过手势语、表情语、目光语、身姿语等配合有声语言传递信息，来表达情感的特殊语言，也称为肢体语言、体态语言。  **二、态势语四要素**  在运用态势语时，应注意把握以下四要素。  1. 自然  演讲时的态势语要自然，根据演讲内容添加恰当的态势语，切不可生搬硬套，否则会适得其反。  2. 简洁  在演讲的过程中，态势语不可过多运用。处处加上手势，会扰乱观众的视线。同时，手势也应简洁大方。  3. 恰当  手势运用应恰当，如在表达激昂的情绪时，双手向上；在表达团结、力量等情绪时，单手握拳，等等，恰当地运用态势语能更好地表达演讲内容和升华演讲情感。  4. 熟练  在理解演讲内涵后，为演讲内容设计恰当的态势语，要勤加练习，熟能生巧。在演讲训练时，态势语应配合演讲内容反复训练，动作不能生疏、僵硬，必须在运用时，做到态势语和演讲内容节奏配合一致，动作熟练，可以为演讲起到意想不到的效果，反之，会产生不好的效果。  【**学生**】**理解、记忆。** | **通过教师的讲解，了解音节的基本理论知识。**  **学生通过倾听理解，进一步增强学生对态势语的认知。** |
| **新知深入**（40min） | 【**教师**】**讲解态势语训练。**  **一、手势语**  **手势语指手掌、手臂、手指结合的摆、伸、握、指等动作，可以使演讲者所要表达的情感更加到位。**  **（一）掌式**  手掌的表现在手势中运用非常广泛，主要包括以下几种表现形式。  （1）手掌大拇指自然张开，其余四指并拢，45 °倾斜，手臂从身旁向前伸出或是向上抬起，表示号召、激越等情感升华。  例如：看！太阳升起来了，它光芒四射，普照人间。  动作提示：说“太阳升起来了”时，右手掌式从体侧 45°伸出、上举，说“人间”时，手掌收放，表示加强语气和情感。  （2）双手手掌由分到合，表示亲密、希望、团结、友好等情感。  例如：孩子们的行为，让我们看到了祖国的希望 !（手掌由分到合，表示希望）  动作提示：说“孩子们的行为”时，双手掌式从体侧 45°打开；说“祖国的希望”时，双手在胸前相握。  （3）双手手掌由合到分，表示失望、疑问、消极等情感。  例如：遇到这样的事情，我们真是一点办法都没有！（手掌由合到分，表示失望）  动作提示：说“我们”时，双手掌式在腰前相握，说“都没有”时，双手手掌从腰前相握的动作向体侧 45°摊开。  （4）手掌心朝下，微微向前伸，向下推出，表示反对、制止、厌恶等情感。  例如：这种损人利己的行为，我们是坚决反对的。（手掌向下，表示厌恶）  动作提示：说“坚决反对的”时，右手掌式，掌心在右侧向下用力推出。  **（二）拳式**  在演讲中手握拳头，表示力量、决心、团结、奋斗等情感。  例如：坚定文化自信，用文艺振奋民族精神。（握紧拳头，表示决心、奋斗）  动作提示：说“民族精神”时，右手握拳在右侧前面伸出再回收。  **（三）指式**  指式是指示具体的对象和事物。  例如：同志们，千万注意，这次实验是非常关键的一次。。  动作提示：说“关键的一次”时，在右侧前面伸出再回收右手，右手伸直，其余手指半握拳。  **（四）手势语运用技巧**  1. 单手势和双手势的运用  单手势和双手势在运用中，双手势较单手势情感更浓厚，在演讲中需要加强情感时用双手势可以让情感更加浓厚、更加感人。  2. 手势语区域  （1）上区（肩部以上）。手臂在这一区域活动，主要表示坚定的信念、殷切的希望、美好的憧憬等情感。  例如：中国改革开放必然成功，也一定能够成功！  动作提示：说“必然成功”时，双手掌式体侧 45°前举到上区，第二个“成功”时，手掌收放，表示继续加强语气。  （2）中区（肩部至腹部）。手臂在这一区域活动，主要表示叙述事物、说明事理。  例如：欢迎大家来到这里。  动作提示：双手掌式从腰部中间由合到分摊开至体侧 45°。  （3）下区（腹部以下）。手臂在这一区域活动，主要表示憎恶、鄙夷、不屑、厌烦等感情。  例如：世界潮流，浩浩荡荡，顺之则昌，逆之则亡。  动作提示：说“顺之则昌”时，双手掌式体侧 45°前举到上区，说“逆之则亡”时，双手掌式，从上区手心向下，在体侧用力推出。  **二、表情语**  人的脸部表情所表达的情感非常丰富，不同的脸部表情传达出人们不同的情感，如喜、怒、哀、惧等。  **（一）注意事项**  （1）脸部表情要舒展，不能太僵硬。如果演讲者表情太呆滞，会使演讲效果大打折扣，观众也无法从演讲者的脸部表情体会到演讲的魅力。  （2）脸部表情要自然，不能太做作。在舞台上，太做作和夸张的脸部表情会影响演讲者的发挥，也会让观众感觉不自然，从而失去继续听下去的欲望。  （3）脸部表情要从容，不能太紧张。许多演讲者在刚开始演讲时，太过于紧张，手足无措，表情非常不自然，如果不勤加练习，会影响今后演讲的表现。  **（二）脸部表情语的使用**  在传达号召时，面部表情要热烈、期待；在传达严肃的感情时，面部表情要肃穆、庄重；在语调为叙述型时，面部表情要平和、从容。  1. 微笑  微笑可以说是人与人沟通的第一张名片，甜美的微笑可以让人体会春风拂面的舒适感，甜美的微笑可以最快地拉近人与人之间沟通的距离。  基本方法：放松面部肌肉，使嘴角微微上翘，让嘴唇略呈弧形，最后在不牵动鼻子、不发出笑声、不露出牙龈的前提下，微微一笑；露出八颗牙齿的微笑是国际性微笑。  2. 微笑训练——咬筷子  （1）牙齿咬住筷子中部的前端，不能碰到嘴角。  （2）咬住筷子后，嘴角斜着往两边咧，发“一”的声音。  （3）咬筷子的同时要对着镜子调整嘴型，嘴角上扬 15°左右。  **三、目光语**  眼晴是心灵的窗户，人的复杂的情感都可以通过目光语表现出来。  **（一）使用目光语的注意事项**  （1）目光切忌过高或过低。演讲时，目光过高，会让观众觉得高傲，不易亲近，目光过低，会让观众觉得演讲者信心不足，准备不充分。演讲时，演讲者的目光应在观众席中间往后移两排的位置，这样能让观众清晰地看到演讲者的手势语、表情语、目光语、身姿语。  （2）目光切忌飘忽不定。演讲时，演讲者的目光如果忽左忽右，飘忽不定，会分散观众的注意力，影响整个演讲效果。  **（二）目光语运用技巧**  1. 正视  演讲者的视线平直向前流动，统摄全场，视线的落点应放在全场中间部位往后移两排的位置听众的脸上。  在正视基础上恰当变换视线，照顾到全场听众，可以使每一个听众都感到演讲者是在向我演讲，从而引起观众的情感共鸣，同时也有利于演讲者保持端正良好的姿态，随时注意会场的气氛和听众的情绪。  2. 环视  演讲者上台后，在开始演讲前，环视四周，可以及时观察整个演讲环境，与全体听众保持目光接触，增强双方的情感联系，帮助自己静下心来，调整心态。  3. 点视  在演讲中偶尔进行，演讲者视线有重点地观察个别听众或会场的某个角落，并与之进行目光接触。这种方法对于专心听讲者，可以起到启发、引导的作用，对于不专心听讲者，可以起到批评、制止的作用。  4. 虚视  在演讲过程中，可将目光看向观众中部的头顶，这种方法可以用来克服演讲者的怯场心理，显示出彬彬有礼、稳重大方的神态，使演讲者更好地发挥真实的演讲水平。  5. 闭目  在演讲特定的场景中，演讲者以短暂的闭目表示某种特殊的感情。例如，表示对英雄人物壮烈就义，演讲者与听众极度紧张悲痛，心情难以平静时，或表示对卓有贡献者的敬佩可运用此法。  **四、身姿语**  **（一）站姿**  在演讲的过程中，都是以站立的姿态完成的，优雅的站姿，可以吸引观众的注意力，给观众留下美好印象。  1. 男性站姿  男性站立时双脚打开与肩同宽。双肩下沉，身姿提拔，双臂自然垂直于身体两侧，也可右手握于左手手腕在腹前，头正，目视前方，面带微笑。  2. 女性站姿  女性在正式场合用到的站姿是“正步位”和“丁字步位”站姿。正步位站姿：双脚脚尖和脚跟并拢，双腿靠拢尽量不要有缝隙，头正，肩平，双手自然垂于体侧，也可右手交叠左手于腹前（肚脐下方），目视前方，挺胸、收腹，展现自信笑容。  丁字步位站姿：左脚脚尖朝正前，脚跟靠住右脚掌凹面处，一前一后，头正，肩平，双手自然垂于体侧，也可右手交叠左手于腹前（肚脐下方），目视前方，挺胸、收腹，展现自信笑容；可换右脚在前，要领相同。  **（二）走姿**  演讲者走上舞台时，走姿是给观众的第一印象，要从容、自信。上台时，应侧头目视观众，微笑以对，步伐稳定，手臂自然摆动，手指自然弯曲，走到舞台中间站定，配合目光语跟观众交流；演讲结束后，向观众敬礼后，微笑、大方、稳步走下台来。  **（三）坐姿**  正式场合的坐姿要求坐得端正、稳重、自然、亲切，给人一种舒适感。入座时，轻而缓，走到座位前面转身，右脚后退半步，然后轻稳坐下，坐下后收回退后半步的右脚。女性要坐得优雅、自然；男性要坐得稳重、亲切。  1. 坐姿规范  入座时要轻、缓、稳。走到座位前，转身后轻稳地坐下。女子入座时，若是裙装，应用手将裙子稍稍拢一下，不要坐下后再拉拽衣裙，那样不优雅。正式场合一般从椅子的左边入座，离座时也要从椅子左边离开，这是一种礼貌。女士入座要娴雅、文静、柔美。如果椅子位置不合适，需要挪动椅子的位置应当先把椅子移至就座处，然后入座。而坐在椅子上移动位置，是有违社交礼仪的。  2. 男士坐姿  正步位坐姿：双膝自然并拢，双腿正放，小腿与地面形成 90°直角，双脚并拢呈正步位形态，双手打开放在膝盖上方，掌心朝下，呈现自然庄重之美。开放式坐姿：双膝自然分开，两脚打开与肩同宽，双手打开放在膝盖上方，显自然洒脱之美。  3. 女士坐姿  丁字步位坐姿：大腿并紧之后，左脚脚尖朝正前，脚跟靠住右脚掌凹面处，一前一后，小腿稍稍往回收，双手掌交叠（双手大拇指交叉、右手交叠于左手上）握于双腿中间，这种坐姿适用于正式场合，如求职面试时使用这种坐姿，呈现出大方、优雅、自信的身姿语。  【**学生**】**理解、记忆。** | **教师通过示范，带领学生学习音调的音节的拼读和拼写，带领学生了解音节基本理论知识，**  **进一步增强学生对音节的认知。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课上我们一起学习了态势语定义。还进行了全方位的态势语训练，希望同学们多多练习，才能取得更大的进步。**  【**学生**】**回顾知识点。** | **通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。** |
| **课后练习**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **与邻座的同学轮流扮演年长、年轻或同龄的不同身份的人，找一个话题进行交谈，注意对方的坐姿是否得体，对不正确的姿态动作互相指出并予以纠正。** | **通过课后练习，使学生巩固所学新知识。** |
| **教学反思** | 教学过程中，微课视频的应用，能更加规范、标准，在教学形式上更加的丰富，吸引学生的关注力，信息化手段的使用让教师减负，能更专心的进行课程的设计和呈现。 | |