



21世纪高等院校立体化精品教材

舞蹈

主 编 唐艺嘉 李 婷
副主编 易 佩 车 蓉

汕頭大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈/唐艺嘉,李婷主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2021. 8

ISBN 978-7-5658-4387-7

I. ①舞… II. ①唐… ②李… III. ①舞蹈—高等学校—教材 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 148214 号

舞蹈

WUDAO

主 编: 唐艺嘉 李 婷

责任编辑: 胡开祥

责任技编: 黄东生

封面设计: 易 帅

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 河北钰柠印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 340 千字

版 次: 2021 年 8 月第 1 版

印 次: 2021 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

ISBN 978-7-5658-4387-7

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

幼儿舞蹈教学是学前教育中一个重要的组成部分，对幼儿的身心健康、智力开发和陶冶情操都有重要的作用。随着我国学前教育专业教学改革的不深入，提高幼儿教师的专业能力已成为保证学前教育教学质量的关键。舞蹈作为一门课程，是学前教育专业学生必修的主干科目。《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》和《全国教育人才发展中长期规划（2010—2020年）》提出了对学前教育人才培养的要求，同时对学前教育专业学生的舞蹈专业素质也提出了更高、更严、更规范的要求。因此，提高学前教育专业学生的舞蹈技能已成为提高学前艺术教育质量的重要保障。根据高等教育课程大纲和教材改革的精神，以及学前教育专业人才培养的目标与要求，我们编写了这本学前教育专业舞蹈教材。

本教材以能力建构为目标，将专业性与实用性、系统性与可操作性相结合，让学生学习和掌握舞蹈的基本体态，了解舞蹈特征、舞姿特点和基本风格等，扩大其眼界，提高其舞蹈表现力，为学生在工作中进行幼儿舞蹈教学、表演与创编打下良好的基础。

本教材共包含六章，其主要内容如下：

第一章讲述舞蹈的基础理论知识，让学生初步了解舞蹈学科的特点及作用，理解并掌握学习过程中常用舞蹈术语和舞蹈记录方法，激发学生学习舞蹈的兴趣，明确学习舞蹈的目的。

第二章讲述舞蹈基础训练，以古典芭蕾的“开、绷、直、立”四大原则进行训练，锻炼身体的潜能，学习各种舞蹈技巧，提高学生的舞蹈表现力。

第三章讲述中国民族民间舞蹈，通过系统的训练，让学生掌握中国民族民间舞蹈的典型风格、律动和特有的表演形式，提高学生的舞蹈表现力、艺术综合素质，使其具备民族民间舞蹈教学的能力，为完成中国民族民间舞蹈题材的剧目表演和对地方特色民族民间舞蹈的传承打下基础。

第四章讲述幼儿舞蹈，让学生掌握幼儿舞蹈的特点及分类，学习幼儿舞蹈的教学内容和教学方法。

第五章讲述幼儿舞蹈的创编，遵循舞蹈创作的共性规律，把握幼儿的特点和幼儿舞蹈的特性，培养学生进行幼儿舞蹈创编的能力。

第六章讲述舞蹈欣赏，通过欣赏舞蹈作品，了解舞蹈作品的社会价值和艺术价值。

需要注意的是，本书第三章中国民族民间舞蹈分别讲述了汉族、藏族、蒙古族、维吾尔族和傣族的民间舞蹈。其内容设置不同于艺术院校的专业训练，目的不是培养专业的舞蹈演员，因而这部分的内容较为浅显，着重于对学生兴趣和基本技能的培养，使学生掌握民族民间舞蹈的基本特点，把握民族民间舞蹈的基本风格即可。

本书由唐艺嘉和李婷担任主编，易佩、车蓉担任副主编。具体编写分工如下：第一、二章由唐艺嘉编写，第三、四章由李婷编写，第五章由易佩编写，第六章由车蓉编写，唐艺嘉和李婷负责全书写作大纲的拟订和编写的组织工作，并对全书进行了统稿。

本教材可作为高等院校学前教育专业、初等教育专业，以及幼儿师范学校相关专业课程教材，也可以作为广大幼儿园和幼教机构一线教师继续教育 and 进修的参考用书。

编者

第一章 舞蹈基础理论

- 第一节 舞蹈的本质内涵及艺术特性 1
- 第二节 舞蹈艺术的分类及其特征 7
- 第三节 舞蹈常用术语、常用队形及
简笔画 12

第二章 舞蹈基础训练

- 第一节 芭蕾基础训练 21
- 第二节 中国古典舞基本功训练 60
- 第三节 中国古典舞身韵 95

第三章 中国民族民间舞蹈

- 第一节 汉族民间舞蹈 103
- 第二节 藏族民间舞蹈 128
- 第三节 蒙古族民间舞蹈 142
- 第四节 维吾尔族民间舞蹈 153
- 第五节 傣族民间舞蹈 163

第四章 幼儿舞蹈

- 第一节 幼儿舞蹈的特点及分类 177
- 第二节 幼儿舞蹈教育 180
- 第三节 幼儿舞蹈的教学内容 182
- 第四节 幼儿舞蹈的教学方法 211

第五章 幼儿舞蹈的创编

- 第一节 创编幼儿舞蹈的要求 219
- 第二节 创编幼儿舞蹈的方法 222
- 第三节 幼儿舞蹈欣赏 225

第六章 舞蹈欣赏

- 第一节 中国民族民间舞欣赏 232
- 第二节 中国古典舞欣赏 235
- 第三节 芭蕾舞欣赏 240

参考文献

第一章

Chapter 1

舞蹈基础理论



本章导读

提到舞蹈，我们先要认识舞蹈，并且要了解舞蹈是一门怎样的艺术。舞蹈理论是舞蹈实践的经验概括和总结。学习舞蹈基础理论，能帮助我们认识、了解舞蹈艺术，进而推动、促进舞蹈实践的进行。

第一节 舞蹈的本质内涵及艺术特征

一、舞蹈的释义

根据史料记载及现当代学者们的研究，舞蹈是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术表现手段，运用动作姿态、节奏、表情和构图等多种基本要素，塑造出具有直观性和动态性的舞蹈形象来表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术表现形式，是空间性、时间性、综合性的动态造型艺术。

二、舞蹈的起源

舞蹈是人类历史上最早创造的艺术形式之一。世界各国的艺术史学家们对于舞蹈艺术起源的研究多包含在艺术起源的论述中，具体有以下几种理论观点。

（一）模仿说

舞蹈起源于模仿是最早产生的理论。早在两千多年前，古希腊哲学家德谟克利特就认为，艺术起源于人对自然的模仿。比如，人跟蜘蛛学会了织布，跟燕子学会了造房子。之后，亚里士多德强调指出，不论何种样式和种类的艺术，实际上都起源于对自然界和社会现实的模仿，只是由于模仿所用媒介不同，产生的艺术种类也不同。例如，歌唱家用声音来模仿；画家用颜色和线条来模仿；舞蹈者用身形、姿态来模仿。

（二）游戏说

游戏说主要由英国哲学家席勒和斯宾塞提出。这种说法认为，艺术活动或审美活动起源于人类所具有的游戏本能。斯宾塞认为游戏的主要特征是没有实际的功利目的，对于维持生活所必需的活动没有直接的帮助。人们在这种无功利、无目的的自由活动中获得快乐和美的享受。这种说法肯定了人们只有在不为生活所迫，满足了衣食住行的基本物质生活需要的条件下，才可能有过剩的精力来从事游戏，即艺术活动和审美活动。游戏是人类最终脱离动物界的标志，是自由的人性表现。人在游戏中释放天性，充分发挥潜能。

（三）巫术说

艺术起源于巫术的理论在 19 世纪末和 20 世纪初逐渐兴起。最早提出这个理论主张的是英国的文化人类学家爱德华·泰勒。他认为原始人思维的最主要特点是万物有灵。比如，原始人认为山川草木、鸟兽虫鱼都是有灵魂的，因而产生了图腾崇拜、魔法巫术、祭祀礼仪等活动，这些活动都离不开原始舞蹈。舞蹈和巫术自古就有着密切的联系。有学者认为，我国古代的巫人是最早的专业舞蹈家，他们掌握占卜并兼舞蹈，以舞蹈为手段来祈雨求神，为人们逐疫去灾。我国古代史籍文献中有关巫舞、祭祀性舞蹈的材料非常丰富。

（四）感情说

列夫·托尔斯泰在其专著《艺术论》中提出，艺术起源于一个人为了把自己体验过的感情传达给别人，于是在自己心里重新唤起这种感情，并用某种外在的标志——动作、线条、色彩、声音，以及言词所表达的形象来传达这种感情，使别人也能体验到同样的感情。这就是说，艺术起源于人与人之间的情感交流，舞蹈作为艺术的一种也包括在其中。

（五）劳动说

这种说法认为，劳动创造了人自身，劳动使人脱离了动物界，劳动创造了人类社会，创造了艺术赖以产生的物质基础，创造了舞蹈艺术的物质载体——人的灵活自如、健美和有着丰富表情功能的身体。从许多反映狩猎和种植生活内容的原始舞蹈遗存中都可以看到舞蹈起源和劳动的亲密关系。

（六）劳动综合论

我国舞蹈理论家们认为，舞蹈是人类生活中的一种社会现象，它的起源和世界上一切事物的构成一样是受多种因素影响的，其中劳动综合论比较符合舞蹈起源的历史实际。这种说法把劳动看成艺术的主要起源，并接受艺术起源的其他因素，认为舞蹈起源于人类求生存、求发展中的劳动实践和其他多种生活实践，是劳动生产、健身和战斗操练等活动的模拟再现，以及图腾崇拜、巫术、宗教祭礼活动和表现自身情感、思想、内在冲动的审美需要。舞蹈和诗歌、音乐结合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。

三、中国舞蹈艺术的发展

原始社会时期，舞蹈是一种全民性的活动，具有全社会性，舞蹈充当了原始人交流思想和感情的工具。原始人的生活为原始舞蹈提供了最基本也是最重要的内容。一些生活中的习惯动作和劳动动作，经若干次反复、提炼，逐渐具有了象征性的意义，形成了适合表达原始人思想情感的舞蹈语汇。原始人的生活离不开狩猎和征战，狩猎获取衣食，征战抵抗强悍氏族的侵害及掠夺弱小，所以狩猎和征战是原始舞蹈表现的主要内容。除此之外，原始舞蹈也有表现宗教、祭祀内容的。原始社会时期人类的舞蹈与生命活动高度统一，原始人的生活中舞蹈几乎无所不在。因此可以说，原始人在其生活实践中，创造了与他们的生存休戚相关的原始舞蹈。

随着奴隶制的建立，为满足奴隶主阶级享乐的需要，舞蹈从原始社会时期的形态逐渐发展成一种欣赏娱乐活动，形成了其表演性的特性。同时，专业舞人女乐的出现为舞蹈最终成为一门艺术准备了条件。统治者以乐舞艺术形式作为礼教手段教化人民，舞蹈成为宗教活动及统治者施政治国的手段。舞蹈从全民性的活动逐渐演变为一部分人的艺术活动，从而形成了舞蹈在功能特征上的分流状态。中国舞蹈在娱人娱神和教化的轨道上向纵深发展。

到汉代，统治阶级设立了管理、收集乐舞的乐府、梨园等专门机构，训练和培养专门的乐舞演员。该时期的舞蹈因融入“百戏”（百戏是包括音乐、舞蹈、杂技、武术、幻术、滑稽表演等多种民间技艺的综合性演出形式，在汉代也称“角抵戏”）还具有综合性质。汉代舞蹈以折腰、舞袖的楚舞风格为基础，继承了春秋战国以来舞蹈的轻盈之美，吸收了杂技、武术、幻术等方面的姊妹艺术及外域和边疆舞蹈的养料，形

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6

成了气势厚重、古朴柔美的泱泱汉风。汉高祖刘邦的宠姬戚夫人，精于楚歌楚舞，善为翘袖折腰之舞。汉成帝皇后赵飞燕，舞艺精湛，身轻若燕，能为掌上舞。她们代表着汉代舞蹈艺术的最高水平。

到魏晋南北朝时期，舞蹈改变了它在汉代被融于“百戏”的综合性质，向独立的艺术形式过渡。魏晋南北朝的几百年中，社会大动乱，造成统治机构和社会秩序的解体，继而导致了人的思想及个性的极大解放。人的主体意识觉醒，寻求人生的价值，追求人生的解放和人格自由成为整个时代文明的核心。人们勃发出特有的艺术创造精神，表现为艺术主张个人情怀。主情艺术观念的兴起是中国文学艺术发展史上的巨大进步，深深影响了舞蹈的发展方向，带来了舞蹈最为重要的本质功能的复归，使舞蹈逐渐演化出“纯舞”的形式。舞蹈从汉代舞蹈多用道具，借鉴杂技、武术的手法转向凭借舞蹈自身来发挥舞蹈的表现性。此时期的舞蹈接受了大量的西域、外国和其他少数民族的乐舞文化，开创了中外乐舞艺术兼收并蓄、融合出新的先河，出现了过去舞蹈史上从未有过的新鲜、多彩的局面，为舞蹈到唐代成为独立、完善的表演艺术奠定了基础。魏晋南北朝时期的舞蹈是中国舞蹈发展史上的一个重要转折点。

唐代舞蹈是中国舞蹈史上最光辉灿烂的篇章。这一时期，舞蹈在独立性和表现性上达到了前所未有的高度。唐朝是中国历史上最强盛、最繁荣、最发达、最开放的时代之一，在文化、政治、经济、外交等方面成就辉煌。唐代的宫廷燕乐及其他乐舞在继承和发扬前代歌舞的基础上，广泛吸收外来乐舞的精华并进行融合变通，将不同风格、不同民族、不同内容的乐部组建为一套系列乐舞，专供宫廷典礼宴享使用，以此表现统治者的魄力和气势，显示国家的统一和强大。同时期，体现人民群众智慧结晶的民间舞蹈发展更是欣欣向荣。民间舞蹈源远流长，除宫廷乐舞不断从民间舞蹈汲取营养外，民间舞蹈以其固有的乡土特色扎根民间，始终以绚丽多姿的风貌在民间广泛流传。舞蹈在唐代已成为一门体裁丰富多样、风格多姿多彩、样式种类繁多，真正的、纯粹的、独立的艺术形式。舞蹈艺术在唐朝空前繁荣，达到了其发展的高峰。

在封建社会后期，舞蹈的发展呈衰落之势。到宋代，宫廷舞蹈虽然依然保持歌、舞、乐相结合的形式，但纯舞蹈的性质已被削弱，此时宫廷乐舞的主要形式是“队舞”。其人物情节、布景道具因素明确，加设了朗诵和对答等形式，表演程序复杂。此时期舞蹈发展的趋势是综合化、情节化。到元明清时代，独立表演性的舞蹈已不复存在，戏曲成为社会主要的欣赏娱乐形式。舞蹈逐渐融入戏曲中，成为戏曲塑造人物形象、渲染气氛的一种表现形式。但戏曲的兴盛对舞蹈艺术的发展产生了积极的影响，戏曲舞蹈的形式对后世的舞蹈发展产生了深远的影响。

到近现代，五四运动后，新舞蹈运动随之开展起来。吴晓邦先生和戴爱莲女士作为新舞蹈运动的开拓者，分别在日本和英国学习芭蕾和现代舞，抗日战争爆发后先后回到祖国。他们结合当时的社会现实和我国民族民间舞蹈艺术，以丰富的专业知识创作并演出了大量反映现实生活、振奋民族精神的优秀作品，并培养了众多振兴和发展中国新舞蹈事业的优秀人才。



中华人民共和国成立后,文化艺术受到国家的重视。在舞蹈艺术的发展上,政府一方面倡导深入民间学习优秀民族民间舞蹈传统,一方面建立起新中国的第一所专门化舞蹈艺术教育机构——北京舞蹈学校,培养专职舞蹈教员和编导,吸收和借鉴国外先进科学的舞蹈理论及实践经验,创作出《红色娘子军》《白毛女》等大量优秀的民族舞剧,培养了一大批优秀的舞蹈表演、教育、编导艺术家。同时全国各级各类舞蹈团体相继建立,舞蹈艺术迅速发展。

随着现代社会生活水平的不断提高,人们对于精神文化的需求日渐强烈,舞蹈这一艺术形式得到越来越多人民群众的喜爱。群众舞蹈作为满足这种需求的文艺形式,已经延伸到社区、学校、公园等各个角落,成为社会生活中最活跃、最受群众欢迎和广泛参与的一种文化现象。同时,艺术院校的“桃李杯”舞蹈比赛、全军的舞蹈大赛、全国电视舞蹈大赛等使舞蹈艺术蓬勃发展。

舞蹈艺术发展到今天,不再是为王公贵族等少数人享用的专供品,已经为广大群众所欣赏和享用。舞蹈作为人类共通的艺术语言,已经成为促进世界各国人民友谊和文化交流的使者。舞蹈艺术进入繁荣发展的新阶段。

四、舞蹈的艺术特性

舞蹈艺术反映现实生活、表现人物的情感思想是通过人体的动作、姿态和造型等所塑造出的舞蹈形象来反映的。舞蹈包含了以下特性。

(一) 直觉性

舞蹈形象主要是通过人们的视觉器官来进行审美感知的,是一种直观的艺术形象。舞蹈作品要表现过去或未来的情节、事件和要说明的一切,在舞台上只能以现在时的舞蹈形象呈现,必须用人物的动作、姿态等直接、形象地表现出来,才能使观众理解。

(二) 动作性

舞蹈形象是直觉的艺术形象,是不间断的流动状态的直觉形象。它不同于静止状态的绘画、雕塑艺术的直觉形象,作品中人物的情感、思想,情节、情绪,事件的发生、发展,氛围的营造、渲染等都通过一系列舞蹈动作所组成的舞蹈语言不断地发展、变化来完成。舞蹈动作是舞蹈作品的最基本元素。

(三) 节奏性

节奏是人们对时间的一种知觉,又称节奏知觉,是客观现象的延续性、顺序性、规律性的反映。自然界中如太阳的升落,日夜交替,春、夏、秋、冬四季的循环等周期性现象是大自然的运动节奏。人的心跳、呼吸、血液循环是生命的节奏。在舞蹈中,舞蹈节奏一般表现为人体的律动,即人体动作力度的强弱、速度快慢及动作幅度的大

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6

小等。舞蹈的动态是一种具有节奏性的动态形象，是合乎舞蹈艺术规律的运动，不是一般的自然的、无序的动态。相同的动作，根据节奏的变化，可以表现出不同的情绪、情感，体现出不同的内容。舞蹈既是视觉艺术，又是听觉艺术。舞蹈中动作的节奏常是以音乐旋律的节奏为基础的，舞蹈动作的延续、重复、变化始终伴随着节奏。

节奏分为内在节奏和外在节奏。内在节奏是人的各种情绪和情感在人的机体内部引起的不同节奏的变化，如生气发怒，呼吸加快而短促，心跳加速，血压升高等。外在节奏可分为听觉的节奏和视觉的节奏。内在节奏是外在节奏的基础，外在节奏是内在节奏的表现形式。

（四）造型性

造型性是舞蹈动作具有美感形式的最基本的条件和主要的因素。造型性要求动作的构成具有美感的形象，它必须是经过提炼和美化了的最生动、最鲜明、最有表现力的动作，也就是具有典型性的动作。舞蹈应是动的绘画和活的雕塑，也被称为一种动态的造型艺术。舞蹈艺术的造型性包括两方面的内容：一是人体动作姿态的造型；另一是舞蹈队形、画面的造型。

（五）抒情性

抒情性是舞蹈艺术的内在本质，这是舞蹈以人体动作为主要表现手段所决定的。相对于小说、话剧、电影等长于叙事的艺术种类而言，舞蹈拙于叙事，长于抒情，因为要用人体动作把一段语言文字所包含的内容完全、清楚、明晰地表现出来是难以办到的。但人体动作的舞蹈可以表现语言、文字和其他艺术语言难以表现和描绘的人的内在精神世界和丰富、复杂的情感，这是舞蹈艺术一个非常重要的审美特征。我国汉代《毛诗序》中说：“情动于中而形于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故永歌之，永歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”表达的意思是人的内心情感有了波动，就要用言语说出来，言语不足以表达，就要叹息不已；叹息还不足以表达，就要咏歌；咏歌还不足以表达时，人们就会不知不觉地手舞足蹈起来。因此说，舞蹈在表现人的情感方面所具有的真实、真切、纯朴、激越、深厚等特性是其他艺术所不及的。

（六）综合性

舞蹈是一种以人的身体动作为主要表现手段的艺术，发展至今已经形成一种高度综合的表演艺术形式。诗歌、音乐、美术等都是舞蹈艺术的重要组成部分。“舞剧”的出现使舞蹈艺术的综合性发展到更高级阶段，它把文学、戏剧、音乐、绘画、雕塑、声光等艺术都融合在舞蹈艺术之中，极大地增强和丰富了舞蹈艺术的表现能力，同时也促进了舞蹈艺术的发展。

第二节 舞蹈艺术的分类及其特征

舞蹈由多个不同种类、不同样式、不同风格的舞蹈品种所组成。根据舞蹈的作用和目的不同，舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。

一、生活舞蹈

生活舞蹈是指与人们日常生活联系密切的一类舞蹈。这类舞蹈动作简单易学，没有高超的技术技巧，目的主要在于自娱或社交，人人都可以参加，具有广泛的群众性和普及性。生活舞蹈包括习俗舞蹈，宗教、祭祀舞蹈，社交舞蹈，自娱舞蹈，体育舞蹈和教育舞蹈等。

（一）习俗舞蹈

习俗舞蹈又称节庆、仪式舞蹈，习俗舞蹈主要用于各种喜庆节日和婚配、丧葬、种植、收获等传统文化风俗仪式中，常以群众性的舞蹈活动形式展现，表现各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统和民族性格特征。习俗舞蹈是各民族人民精神生活的重要组成部分，如朝鲜族人民在丰收后跳起的《农乐舞》，土家族丧葬仪式中的《跳丧舞》等。

（二）宗教、祭祀舞蹈

宗教舞蹈是进行宗教活动的一种舞蹈形式，主要用以祈求神灵庇佑、除病去灾、逢凶化吉、五谷丰登或答谢神灵恩赐，是宗教仪式的组成部分。宗教舞蹈是对超自然、超人间的神秘力量——神灵的形象化再现，使无形之神成为可被感知的有形之身，如民间的巫舞、萨满教的“跳神”等。祭祀舞蹈是祭祀先祖、神祇的一种礼仪性的舞蹈，用以表示对先祖的怀念或祈求先祖和神佛对自己的保佑。

（三）社交舞蹈

社交舞蹈是人们进行社会交往、增进友谊、联络感情的舞蹈，是在人们文化生活中流传最广泛、最具群众性的舞蹈活动，一般多指在舞会中跳的各种交际舞。我国少数民族社交活动，如彝族的“火把节”、苗族的“芦笙节”、黎族的“三月三”、哈尼族的“苦扎扎节”、傣族的“泼水节”等节日中进行的群众性舞蹈活动，多是青年男女互相交往、自由选择配偶的社交活动。

★ 案例



中国的宗教舞蹈

Chapter
1

Chapter
2

Chapter
3

Chapter
4

Chapter
5

Chapter
6

（四）自娱舞蹈

自娱舞蹈是人们在舞蹈活动中目的最单纯的一种舞蹈，其目的就是自娱自乐。自娱舞蹈用于抒发和宣泄自己内在的情感冲动，获得审美愉悦的充分满足。例如，汉族民间舞秧歌和少数民族的民间舞蹈，以及西方的霹雳舞、街舞等都是人们喜爱的自娱舞蹈。

（五）体育舞蹈

舞蹈是一种人体动作的艺术，历来就有健美、健身的体育作用。近来人们进一步把舞蹈和体育相结合，创造了以艺术审美的方式锻炼身体并使身心全面发展的体育舞蹈新品种，如健身舞、韵律操、冰上舞蹈、水中舞蹈等。

近年来，国际标准舞在我国非常流行。国际标准舞或称体育舞蹈，是现代国际社会流行的一种国际性的竞技舞蹈，它分现代舞和拉丁舞两类。现代舞（或称摩登舞）分为五种舞蹈：华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹；拉丁舞也分为五种舞蹈：伦巴、恰恰、桑巴、斗牛舞和牛仔舞。国际标准舞作为竞技性舞蹈，有着严格的训练规范和竞技规则。

（六）教育舞蹈

教育舞蹈是指幼儿园或学校中对青少年与儿童进行美育的舞蹈活动以及所开设的舞蹈课程，主要用来陶冶学生的情感思想、道德情操，培养团结友爱的品质，增强集体主义观念，促进身心健康。

二、艺术舞蹈

艺术舞蹈是指专业或业余舞蹈家通过艺术创作在舞台上表演的艺术作品。这类舞蹈需要较高的技艺水平，完整的艺术构思，鲜明的主题思想和典型、生动的艺术形象，由少数人在舞台上表演给广大群众观赏。

（一）按舞蹈的风格特点区分

舞蹈按其风格特点来区分，有古典舞、民间舞、现代舞和当代舞。

1. 古典舞

古典舞是在民族民间传统舞蹈的基础上，经过历代专业舞蹈工作者提炼、整理、加工、创造，并经过较长时期艺术实践的检验流传下来的，被认为是具有一定典范意义和古典风格特点的舞蹈。古典舞一般都有严谨的程式、规范性的动作和比较高超的技巧。世界上许多国家和民族都有自己独具风格特点的古典舞蹈。

中国古典舞是源于中国舞蹈传统，在继承戏曲、武术的基础上，借鉴和吸收芭蕾的科学性，按照舞蹈艺术本体特性和规律，经过创新、发展，创建于当代的一门新学科，具有民族性、科学性、时代性，如《荷花舞》《飞天》《黄河》《踏歌》《扇舞丹青》等。

欧洲的古典舞蹈，一般泛指芭蕾舞。芭蕾，系法语 ballet 的音译，最早起源于意大利，兴盛于法国，是指以欧洲古典舞蹈为主要表现手段，经过职业舞蹈家提炼、加工、高度程式化后的剧场舞蹈，是综合了音乐、戏剧、舞台美术等艺术形式的舞蹈品种。欧洲各国的古典舞剧统称为芭蕾，也有称芭蕾为“古典舞蹈”。芭蕾在 18 世纪末和 19 世纪初才成为独立、完整的艺术形式。芭蕾艺术创造了足尖舞蹈技巧，发展了各种跳跃和旋转技巧，产生了一套完整的训练方法，形成了不同风格特点的意大利学派、法兰西学派、俄罗斯学派等。

在芭蕾舞剧中，还有一种舞蹈叫“性格舞”或“代表性”舞蹈，是根据芭蕾舞剧内容和形式的需要，创作和表演的异国情调的民间舞，具有渲染气氛、烘托场面、丰富画面和推动情节的功能。芭蕾艺术传入我国是在 20 世纪 20 年代，但直到 20 世纪 50 年代以后，我国舞蹈工作者才正规、系统地学习世界各国的优秀芭蕾艺术。

2. 民间舞

民间舞是广泛流传在广大群众中的一种舞蹈形式。它与人民的生活有着密切的联系，直接反映着劳动人民的生活和斗争，表现他们的思想感情、理想和愿望，具有鲜明的风格和地方特色。它跟人们的劳动生活、传统观念、民俗活动紧密结合，经过历代相传，被人们不断加工、创造、发展形成了具有中国民族特色的舞蹈。

我国民间舞蹈种类繁多、形式多样，有汉族、蒙古族、藏族、维吾尔族、朝鲜族、傣族、苗族、彝族等多个民族的舞蹈。随着我国经济社会的发展，中国民间舞蹈也进入了一个崭新的阶段，传统的舞蹈形式不断融入时代精神，其独特魅力在对外文化交流活动中竞相展现。例如，中央民族大学的马跃创编的集体舞蹈《奔腾》，张继钢创编的独舞《母亲》和群舞《黄土黄》《一个扭秧歌的人》，孙龙奎创编的舞蹈《残春》，杨丽萍自编自演的舞蹈《雀之灵》等都堪称民间舞经典。世界各国、各民族都有各自不同风格特色的民间舞蹈。

3. 现代舞

现代舞是 19 世纪末和 20 世纪初在欧美兴起的一种舞蹈流派，其主要美学观点是反对古典芭蕾因循守旧、脱离现实主义生活和单纯追求技术的形式主义倾向。现代舞主张摆脱古典芭蕾过于僵化的动作程式的束缚，以合乎自然运动法则的舞蹈动作，自由地抒发人的真实情感，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活。现代舞的审美标准是永远不因袭前人，很少有千人一面的现象。它紧跟时代，关注个人感受，追求创新，是一种相对较为开放的舞蹈体系。美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯被公认为世界现代舞之母，也是世界现代舞的创始人，她主张“舞蹈家必须使肉体与灵魂结合，肉体动作必须发展为灵魂的自然语言”。随着历史的发展，现代舞发展出多种流派，有以美国玛莎·格雷姆为代表的心理表现派、美国韩芙莉为代表的象征派等。

4. 当代舞

当代舞是当代舞蹈家为了表现当代社会生活，塑造当代人物形象，根据表现舞蹈内容的需要，根据现实生活进行舞蹈创造，并有选择地吸收、融合和运用古典舞、民间舞、现代舞的表现手段和表现方

★ 视频



舞蹈《秋天的记忆》
片段

Chapter
1

Chapter
2

Chapter
3

Chapter
4

Chapter
5

Chapter
6

法，形成一种新的风格的舞蹈。当代舞的产生和发展是舞蹈艺术发展的一种必然现象。2005年第三届 CCTV 电视舞蹈大赛首次明确把当代舞列为一个独立舞种参赛。《士兵与枪》《秋天的记忆》《军中蛟龙》等都是当代舞的优秀代表作品。

（二）按舞蹈表现形式区分

舞蹈按其表现形式来区分，有独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、舞蹈诗、歌舞剧、舞剧等九类。

1. 独舞

独舞又叫单人舞，是指由一个人表演完成一个主题的舞蹈。独舞多用来直接抒发人物的思想感情和揭示人物的内心世界，大致分两类：一类为结构完整的、独立的舞蹈作品；另一类为大型舞剧和舞蹈中的重要组成部分，是刻画人物的主要手段。通常独舞演员具有良好的身体素质、扎实的基本功和专业技能技巧，有较强的刻画人物的艺术表现力。

2. 双人舞

双人舞，是指由两个人共同表演完成一个主题的舞蹈。双人舞多用来表现人物之间思想感情的交流和展现人物关系，可分为两类：一类为结构完整的、独立的舞蹈作品；另一类为大型舞剧和舞蹈中的重要组成部分。

3. 三人舞

三人舞，是指由三个人合作表演完成一个主题的舞蹈，可分为两类：一类为结构完整的、独立的舞蹈作品；另一类为大型舞剧的重要组成部分。根据表现内容，三人舞分为表现单一情绪、表现一定情节和表现人物之间的戏剧矛盾冲突三种不同的类别。

4. 群舞

群舞，是指四人以上的舞蹈。群舞一般多用来表现某种概括的情绪或塑造群体的形象，可分为两类：一类为结构完整的、独立的舞蹈作品；另一类为大型舞剧中的群舞，用来烘托艺术气氛，展示民族风格和地方特色，也可作为独舞、双人舞的陪衬来帮助塑造人物。

5. 组舞

组舞，是指由若干段舞蹈组成的比较大型的舞蹈作品，其中各个舞蹈有相对的独立性，但又都统一在共同的主题和完整的艺术构思之中。在大型舞剧中，为了表现特定的内容，丰富舞剧色彩，提高和加强舞蹈化，便采用组舞的结构形式表现。

6. 歌舞

歌舞，是一种歌唱和舞蹈相结合的艺术表演形式。此形式在我国历史悠久、源远流长。从古代乐舞到今天各民族的民间舞蹈，歌舞一直占有重要位置。载歌载舞的舞蹈形式能表现人们复杂、细腻的思想感情和广泛的生活内容，可以使观众从视觉和听觉两个方面得到审美的感知，具有较强的艺术感染力，是深受我国广大观众喜爱的艺术表现形式。



7. 舞蹈诗

舞蹈诗,是指以舞蹈为主要艺术手段,综合音乐、舞台美术(包括灯光、布景、道具、服装等),通过对人物内在精神世界具有诗的凝练的抒发,或对一定生活事件具有诗的概括的展现,创造出具有浓郁的诗情、诗意的,具有深刻诗的内涵的舞蹈载体。舞蹈诗大致可分为舞蹈史诗、舞蹈抒情诗、舞蹈叙事诗和舞蹈组诗四类。舞蹈史诗类在我国影响较大的是1964年创作演出的大型音乐舞蹈史诗《东方红》、1984年创作演出的音乐舞蹈史诗《中国革命之歌》和2009年创作演出的大型音乐舞蹈史诗《复兴之路》。

8. 歌舞剧

歌舞剧,是一种以歌舞为主要艺术表现手段来展现戏剧性内容的综合性表演形式。在我国古代,歌舞剧一般通称戏曲。歌舞剧历史悠久,剧种、曲目众多,是我国最广为流传、最为人民群众所喜爱的戏剧形式之一。在近现代,歌舞剧有的吸收戏曲的艺术表现手法来表现新的生活和人物,有的则在民间歌舞的基础上表现戏剧的内容。

9. 舞剧

舞剧,是指以舞蹈为主要艺术表现手段,综合了舞蹈、戏剧、舞台美术、音乐等表现形式,表现一定戏剧内容的舞蹈作品。舞剧由若干要素组成,其中最主要的是人物、事件、矛盾冲突。舞剧中的舞蹈一般以古典舞或民间舞为基础,结合剧中人物性格和情节发展,用高度概括的、凝练的手法,重视思想内容的积极意义,并注重舞剧戏剧性和技术性相结合的表现特征。舞剧中集中了多种舞蹈表现形式。舞剧分独幕舞剧和多幕舞剧(即大型舞剧)。《鱼美人》《丝路花雨》《宝莲灯》等是我国当代较有影响力的舞剧作品。

(三) 按舞蹈表现特征区分

舞蹈按其表现特征来区分,有抒情性舞蹈、叙事性舞蹈、戏剧性舞蹈。

1. 抒情性舞蹈

抒情性舞蹈又称情绪舞,其主要艺术特征是在特定的环境中,以鲜明、生动的舞蹈语言直接抒发舞蹈者的思想感情,以表达舞蹈家对生活的感受和评价。优秀的抒情舞往往既带有舞蹈者的个性特征,又概括了时代和人民群众普遍的情感特色,是个性和共性的统一,因而能唤起广大观众的情感共鸣。抒情舞从表现形式上可分为抒情性群舞和抒情性小品舞蹈两种。

2. 叙事性舞蹈

叙事性舞蹈又称情节舞,其主要艺术特征是通过舞蹈中不同人物的行动所构成的情节事件来塑造人物,表现作品的主题内容。叙事性舞蹈篇幅一般较短,结构精巧、情节生动、人物形象鲜明,是深受我国广大群众喜爱的一种舞蹈样式。

3. 戏剧性舞蹈

戏剧性舞蹈即舞剧,它和其他戏剧艺术形式的共性为都是通过舞台上不同人物的行动和他们的性格冲突来反映现实生活。舞剧与话剧、歌剧的不同之处在于:话剧、歌剧的主要表现手段是语言和歌唱,舞剧的表现手段是舞蹈。

第三节 舞蹈常用术语、常用队形及简笔画

一、舞蹈常用术语

(一) 舞蹈术语的含义

术语是各门学科中的专门用语，用来正确标记科学、艺术、社会生活等各个专门领域中的事物、现象、特性、关系和过程。舞蹈术语是学习舞蹈时的专门用语，是师生教与学舞蹈时的共同语言。每个舞蹈术语都含有规范化的内容，是舞蹈学习的基本知识。

(二) 舞蹈常用术语及其释义

1. 人体方位

方位，用来说明舞蹈动作时头、面、眼、身、臂、腿和脚等所在的位置（附人体各部位名称，见图 1-3-1）。方位分人体方位和舞台方位两种。人体方位即以身体本身的前、后、左、右来定位，分为正前、正后、左旁、右旁、左侧前、左侧后、右侧前、右侧后，可简称前、后、左、右、左侧前、左侧后、右侧前、右侧后（见图 1-3-2）。

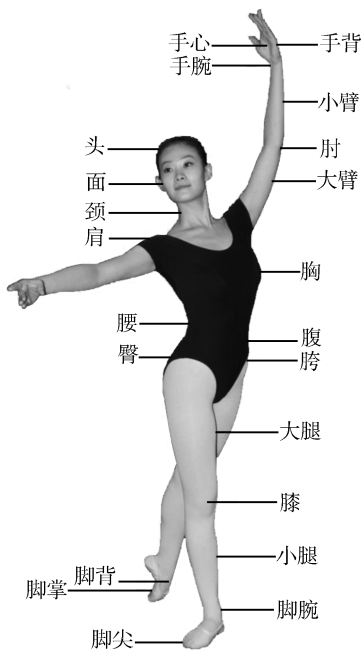


图 1-3-1 人体各部位名称

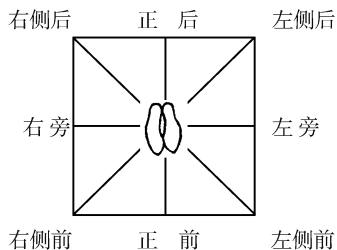


图 1-3-2 人体方位图

2. 舞台方位

舞台方位,是指舞蹈场记(舞蹈者的位置、走向和路线)专用来明确方向的名称,共8个方位。舞台正前方为第一方位,右侧前方为第二方位,右旁为第三方位,右侧后方为第四方位,正后方为第五方位,左侧后方为第六方位,左旁为第七方位,左侧前方为第八方位,依次简称为第1、2、3、4、5、6、7、8点(见图1-3-3)。

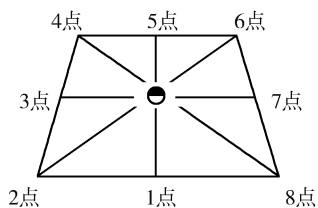


图 1-3-3 舞台方位图

3. 主力腿

主力腿又称“支撑腿”,指做舞蹈动作过程中或形成姿态时,支撑身体重心的腿。

4. 动力腿

动力腿又称“动作腿”,指舞蹈时在运动着的腿,一般不担任支撑身体重心的任务。

5. 控制

舞蹈中“控制”一词有两种意思:一种是使动作停在某一姿态上静止不动;另一种是按动作路线、节奏、规格等要求支配肢体准确到位,以达到“舞姿”“转”“翻”“跳”等动作的完美,即舞蹈运行中的“控制”能力。

6. 身韵

身韵的全称为身法与韵律。“身法”属于外部的技法范畴,“韵律”则属于艺术的内涵,表里合一构成“身韵”。它是中国古典舞中最具表现特色的一部分,是中国古典舞的艺术灵魂。身韵的基本元素是“提”“沉”“冲”“靠”“含”“展”“移”“仰”“旁提”及“平圆”“立圆”“8字圆”等动作,其运用的特点是以腰为轴,发力于腰,密切配合呼吸的动作。

★ 视频



身韵基本元素“提”“沉”演示

7. 起范儿

起范儿也称“起势”,指做动作前的准备姿势、技巧前的准备动作。

8. 亮相

亮相源于戏曲表演中的一种程式化动作,被吸收在中国古典舞蹈表演中,成为一种有特色的技法,即根据情绪需要,使某舞蹈段落的最后一个动作成为加强节奏感的一个舞姿造型,舞姿要通过刹那间的动作如顿挫到位、甩头凝视等使所表达的神情更加突出、明朗,此类造型即称为“亮相”或“亮相动作”。亮相分硬亮相和软亮相两种:硬亮相强调亮相动作完成得干脆有力;软亮相动作过程速度较慢,完成时用力较弱。

9. 节奏

节奏是舞蹈动作的基本要素之一,一切舞蹈动作均在一定的节奏下进行。舞蹈中的节奏一般表现为舞蹈动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。相同的动作,根据节奏变化可以表现出不同的情绪和情感,体现出不同的内容。

10. 舞蹈动作

舞蹈动作是按照舞蹈艺术的审美规律、审美目的,经过提炼、组织和美化了的有节奏、

Chapter
1

Chapter
2

Chapter
3

Chapter
4

Chapter
5

Chapter
6

有规律的人体动作。舞蹈动作是舞蹈艺术的主要表现手段，是舞蹈作品的最基本元素。

11. 舞蹈组合

舞蹈组合是由两个以上舞蹈动作连接在一起的组合。舞蹈组合根据其功能可分为两种：一种是为了进行舞蹈基本训练用的舞蹈组合，如跳、转、翻、控制等训练组合；一种是表现一定情感或意念的舞蹈组合，如表现欢快、悲伤、离别等情感的舞蹈组合。舞蹈训练组合一般不具有舞蹈语言的作用，表现情感意念的舞蹈组合可能成为舞蹈语言的一个组成部分。

12. 舞蹈语汇

舞蹈语汇是构成舞蹈语言材料的总称，它包含了一切具有传情达意作用的舞蹈动作组合、舞蹈构图、舞蹈场面、舞蹈中的生活场景等。舞蹈词汇是进行舞蹈创作和舞蹈研究的非常重要的基础材料。

13. 舞蹈语言

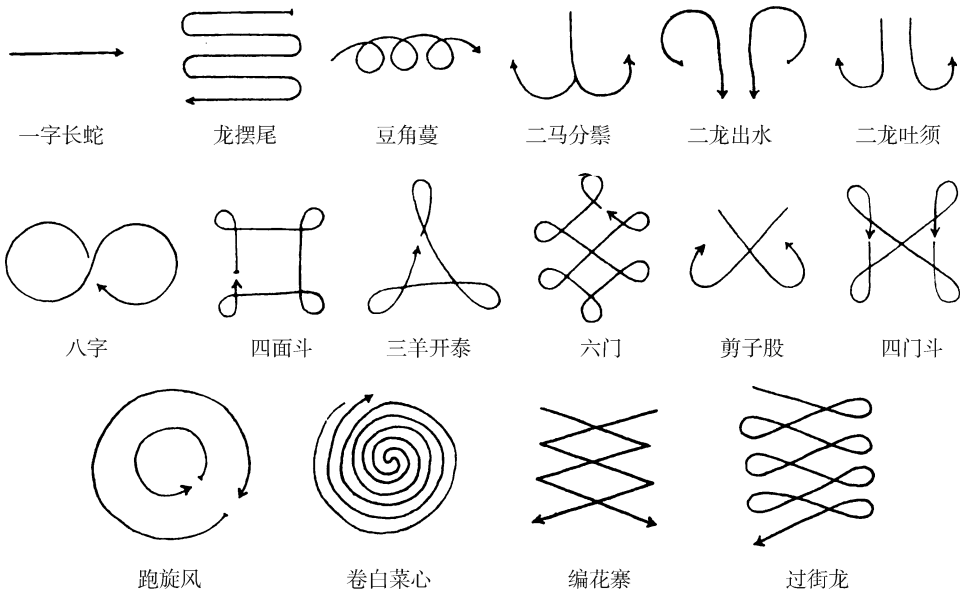
舞蹈语言涵盖了舞蹈动作、舞蹈组合、舞蹈语汇。舞蹈语言大致分为舞蹈单词（即舞蹈动作）、舞蹈语句（即舞句）和舞蹈段落（即舞段）三个层次。

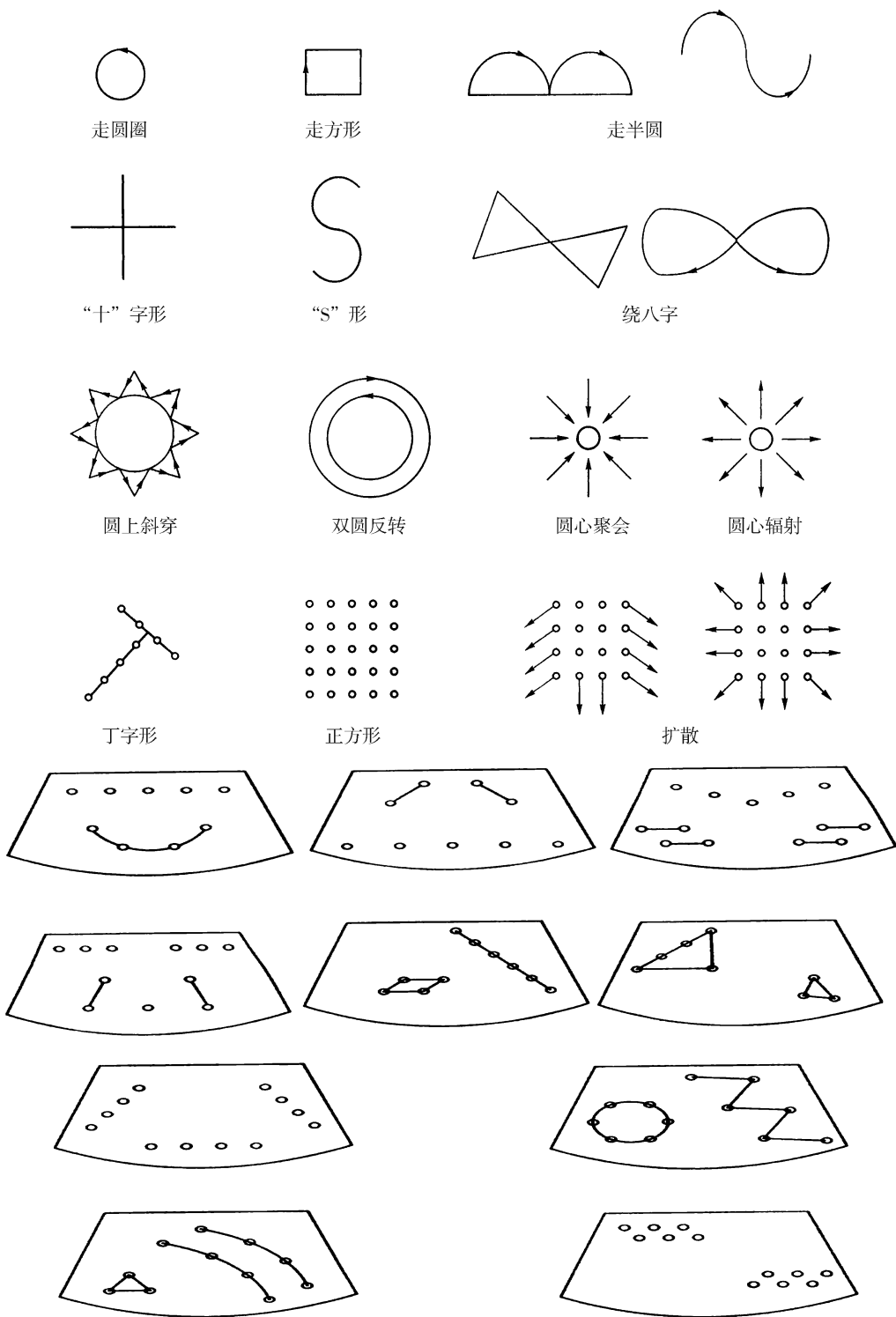
14. 舞蹈构图

舞蹈构图也称舞蹈画面，既是舞蹈语言在舞台上存在和呈现的方式，也是舞蹈在时间和空间中的动态结构。舞蹈构图一般指舞蹈者在舞台空间的运动线（不断变化、流动的舞蹈队形或路线）和画面造型，是舞蹈作品的重要表现手段之一。



二、舞蹈常用队形（见图 1-3-4）





走圆圈

走方形

走半圆

“十”字形

“S”形

绕八字

圆上斜穿

双圆反转

圆心聚会

圆心辐射

丁字形

正方形

扩散

图 1-3-4 舞蹈常用队形

Chapter 1

Chapter 2

Chapter 3

Chapter 4

Chapter 5

Chapter 6

三、舞蹈简笔画

学习舞蹈过程中，为了便于记忆、理解，方便后续学习、研究及创编，需要学会记录舞蹈动作。除了文字，图是很重要的记录手段之一。以下介绍部分舞蹈的简笔画法。

舞蹈简笔画把人体分为五大部分，即头、胸、骨盆、上肢（包括手、大臂、小臂）和下肢（包括脚、大腿、小腿）。

（一）头部

头部可以左右转动，前俯后仰，其细微变化可表现不同风格。头部以椭圆形记录。面朝前即脸部，后面即后脑勺。用一短横线画在头部二分之一处代表眼睛，以中分的发式表示面向。头部平视、仰视、俯视的基本画法，如图 1-3-5 所示。

平视：



仰视：



俯视：



全身范例：

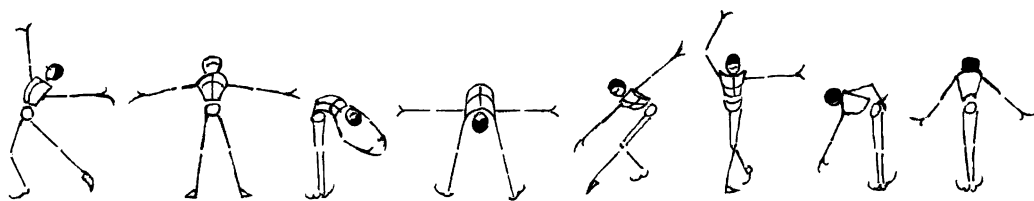


图 1-3-5 头部基本画法

（二）胸部

从正面看，胸部呈倒置的梯形，梯形中间以一竖直线（即胸中线）表示方向。半侧面和侧面的胸中线画成弧线。胸部平视、仰视、俯视的基本画法，如图 1-3-6 所示。

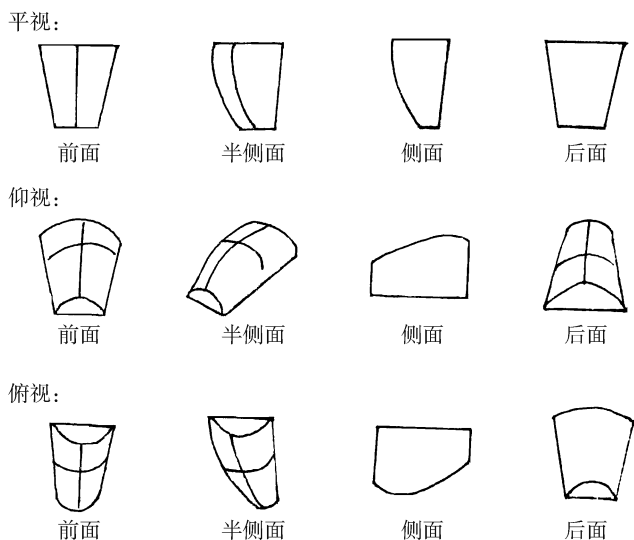


图 1-3-6 胸部基本画法

(三) 骨盆部

骨盆外形呈梯形，与胸部的倒置梯形相比要短而小。人体活动时骨盆的方向、角度变化小，简笔画中以半圆形或圆形表示，在侧面时可以画得相对窄一点，如图 1-3-7 所示。

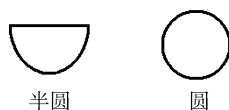


图 1-3-7 骨盆部基本画法

(四) 上肢部

上肢也称手臂，由大臂、小臂、手组成。

1. 大臂、小臂

大臂、小臂以单线表示，肘部可以稍留出空隙，根据舞姿动作需要也可不留，如图 1-3-8 所示。

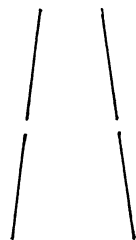


图 1-3-8 大臂、小臂的基本画法

2. 手

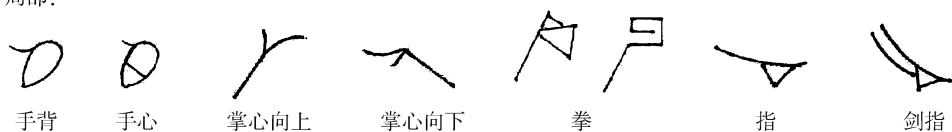
(1) 掌。以瓜子形代表手掌，手背向前时，在瓜子形一侧以一短线代表拇指；手心向前时，在手掌中以短横线代表；掌心向上时，拇指画在上方；掌心向下时，拇指画在下方。

(2) 拳。以等边三角形及 V 形（拇指画在一侧）代表拳。

(3) 指。以一道稍长的线，在其后端加上 V 形代表拇指。剑指可以在单手伸出的地方加一条线呈两道线代表食指和中指。

掌、拳、指的基本画法，如图 1-3-9 所示。

手局部:



全身范例:

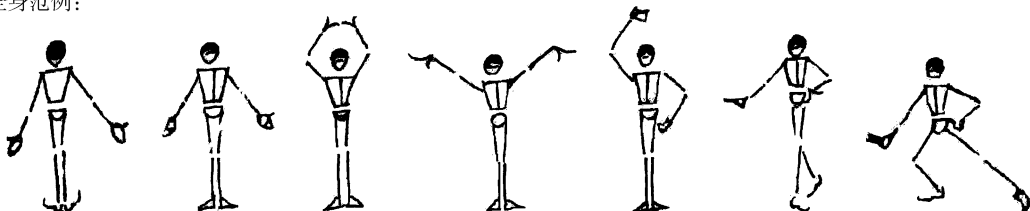


图 1-3-9 掌、拳、指的基本画法

(五) 下腿部

下肢也称腿部，由大腿、小腿和脚组成。

1. 大腿、小腿

大腿、小腿以单线表示，膝部可以稍留出空隙，根据舞姿动作需要也可不留，如图 1-3-10 所示。

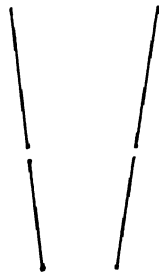


图 1-3-10 大腿、小腿的基本画法

2. 脚

(1) 全脚（平站）。

①前面：以斜置的三角形表示，上端连接小腿。

②侧面：以波形表示，脚尖稍向上翘。

③前半侧面：同侧面，但角度不同。

④后面：以马蹄形代表脚跟。

⑤后半侧面：同前半侧面，方向相反。

(2) 绷脚。

①前面：以长三角形代表。

②侧面：同全脚侧面，脚尖向下，脚背面加弧线表示。

③后面：以一个圆形代表脚跟，下面以长的 V 形代表。

④后半侧面：同后面，角度不同。

(3) 勾脚。

①前面：以三角形代表脚掌，以圆形代表脚跟。

②侧面：同全脚侧面，脚尖离地上翘。

③后半侧面：同侧面，小腿连至脚跟下端。

④后面：同前面，小腿连至脚跟处。

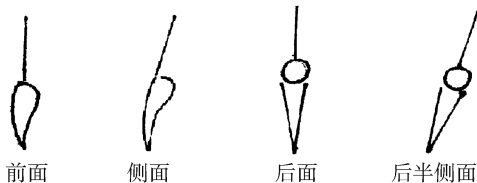
脚部全脚（平站）、绷脚、勾脚的基本画法，如图 1-3-11 所示。

下腿部及全身动作范例简笔画，如图 1-3-12 所示。

全脚:



绷脚:



勾脚:

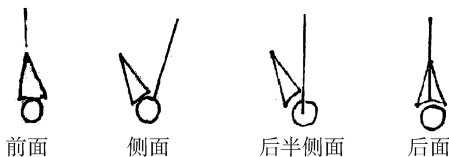


图 1-3-11 脚部的基本画法

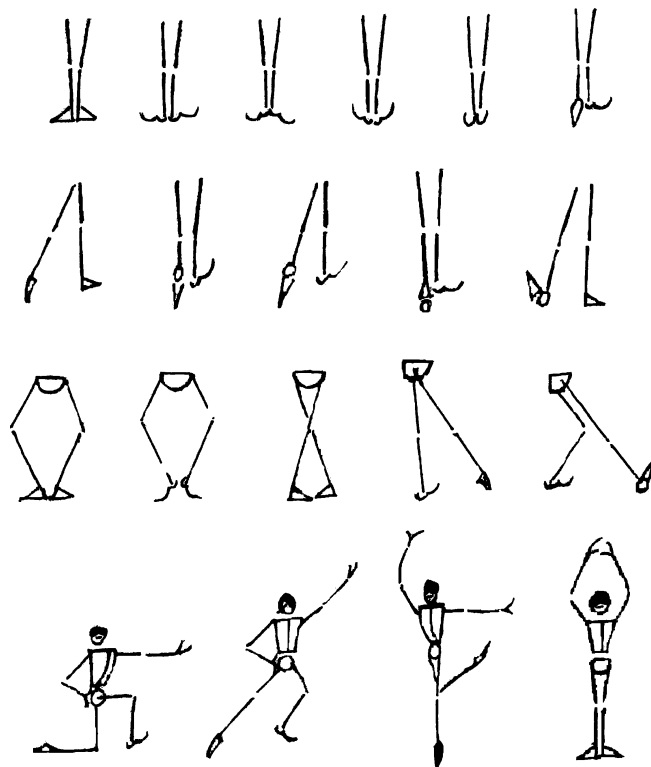


图 1-3-12 下肢部及全身动作范例简笔画

Chapter 1

Chapter 2

Chapter 3

Chapter 4

Chapter 5

Chapter 6

