

芭 蕾 舞

北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校

THE ENCYCLOPAEDIA
OF CHINESE ART
EDUCATION

文化部中等艺术教育「十五」重点教材
中国艺术教育大系·中专卷

中国艺术教育大系·中专卷

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

文化 部 中 等 艺 术 教 育 “ 十 五 ” 重 点 教 材

芭 蕾 舞

中 国 艺 术 教 育 大 系 · 中 专 卷

北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校

舞 蹈 分 卷

图书在版编目 (CIP) 数据

芭蕾舞/北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校. — 北京: 文化艺术出版社,
2004.9

ISBN 7-5039-2595-7/G·433

I. 中… II. 中… III. 芭蕾舞—中国—专业学校—教材 IV. J722.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093710 号

芭 蕾 舞

编 者 北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校

责任编辑 李世跃

责任校对 张 莉

出版发行 **文化艺术出版社**

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

电子邮件 whysbooks@263.net

电 话 (010) 64813345 64813346 (总编室)

(010) 64813384 64813385 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 三河市印务有限公司

版 次 2004 年 10 月第 1 版

2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 34.5

字 数 490 千字

书 号 ISBN 7-5039-2595-7/G·433

定 价 62.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

《中国艺术教育大系·中专卷》总编委会

名誉主任	陈晓光			
总 主 编	吴祖强			
主 任	韩永进			
副 主 任	王 丰			
委 员	吴开英	杨立青	徐晓钟	施绍辰
	潘志涛	邢维凯	黄 河	沈 诚
	郭萌黎	曹锦荣	邓一江	林 洋
	马书林	罗佩华	王 平	张庭秀
	李 刚	卢竹音	易介南	张 浩
	李祖德	李 江	程功恩	牛耕夫
	丁亚平	韩忠良	何 粹	
执行主任	牛耕夫			
执行副主任	何亚文			

舞蹈分卷编委名单

主 编	潘志涛	曹锦荣	
编 委	林 洋	徐志刚	明文军
	张 平	李 江	

《芭蕾舞》编委会名单

主 编 曹锦荣

副主编 林 洋 王淑香

编 委 曹锦荣 林 洋 王淑香 于 晶
王小明 陈永富 王 健 李 真
蔡元妹 曲学智 卢娅莉 程 月
魏 群 高 艳 周 治 赵俊杰
孟庆军 祁 欢

音乐顾问 汪华馨

音乐编委 韩成勇 孟 辉 王小莉
杨 英 郭 畅 叶一舟
赵 然 车红善 买吉提

《中国艺术教育大系·中专卷》总序

中等艺术教育是我国艺术教育的重要组成部分。中等艺术教育事业的改革与发展,直接关系到高等艺术教育的后续实力。五十多年来,我国中等艺术教育事业在党的教育和文艺方针指引下,经过广大艺术教育工作者的艰苦努力,有了很大的发展,迄今已拥有十余万名在校学生、万余名艺术师资的规模,培养了许多著名艺术家和优秀艺术人才,为繁荣我国的文化艺术事业作出了重要的贡献。中等艺术教育已逐步成为我国艺术教育体系和全民文化艺术普及活动中的有生力量。

当前,全球科学技术迅猛发展,知识更新速度日益加快。这对我国教育改革和人才培养,特别是基础教育和实用型人才的培养,提出了新的要求和挑战。当务之急,教材建设就成了一项关乎教育质量的重大基础工程。长期以来,我国中等艺术教育由于缺乏完整、系统、科学的教材体系,使中等艺术教育资源的整体优势没有得到有效利用,教师的潜力没有得到最大程度的挖掘和发挥,不仅束缚了学生学习的积极性和创造性,而且影响了中等艺术教育整体教学质量的提高和艺术人才的培养。因此,从教育思想到教学内容、教学方法,对中等艺术教育原有的不适应教育现代化和文化艺术事业发展的教材进行系统、规范、科学的改革,建立健全与时俱进、反映鲜明时代特征的教材体系已迫在眉睫。

中等艺术教育经过了半个世纪的教学实践,特别是改革开放二十多年的探索研究,积累了丰富的经验。针对新世纪,我国的艺术教育已形成的新格局,将先进的教育思想、教育理念、科学灵活的教学方法引入中等艺术教育,建立艺术教育体系中有机衔接、互为补充、相对统一的教材体系,促进中等艺术教育教学质量的提高,加快构建符合素质教育要求的新的中等艺术教育课程体系,从容应对社会发展带来的挑战,实现中等艺

术教育的可持续发展的目标,是文化部“十五”期间推进中等艺术教育的重要工作。

《中国艺术教育大系·中专卷》是《中国艺术教育大系》系列教材编写工程的延续,是为适应 21 世纪我国艺术教育事业发展的需要而编撰出版的集科学性、规范性、前瞻性为一体的系统教材。其选编思路,注意围绕“基础”这一主线,针对这个年龄段学生的思维和性格特点,强调了基本概念的清晰准确、严谨和科学。这套教材明确了培养学生应用能力以及应变能力的重要性,注重对学生思维创新能力的培养。同时,教材还具有语言表述生动形象、可读性强等特色,更适合艺校学生的心理引导。

《中国艺术教育大系·中专卷》涵纳音乐、美术、舞蹈、戏剧、戏曲等各个艺术门类。这套教材,突出了基础教育相对的稳定性和规范化,注重了基础教育内容中核心成分的提取,强调了专业性基础的严谨性和阶段性,更符合教学过程中螺旋式提升的规律。所以,《中国艺术教育大系·中专卷》既包容了各艺术门类在专业教学中核心的基础知识、基本技能,又渗透着审美素质的陶冶和艺术个性的培育。以站在时代前沿的视角和高度,重新解读传统教学的精华,拓展新的学科内容,使其具有全方位、前瞻性意义的教育使用空间。

《中国艺术教育大系·中专卷》另有一个显著特点是明确的学术定位。教材在共性与个性关系的处理上,不仅兼顾了不同类型学校的特点,而且兼顾了不同学习者的需求。它以全面加强青少年的素质教育、美育教育,全面提升艺术教育中的基础教育为出发点,力求使教材既能上接高等专业艺术教育,又能下连普通中学的艺术、美育教育,真正成为学生进入高等艺术教育必备的专业基础教材。

我们相信,《中国艺术教育大系·中专卷》作为当代我国中等艺术教育的主导性教材,它的广泛使用,一定能使我国的艺术基础教育更系统、更科学、更规范,使艺术基础教育有较大的提高,从而为我国艺术教育事业奠定一个更为广阔、更为坚实的基础平台。

陈明光

芭蕾专业七年制教学大纲

地面教学训练任务

地面教材是古典芭蕾训练的辅助教材，它帮助初学者在身体不吃重的状态下掌握脚、上肢、躯干等部位的正确姿势；寻找肌肉外旋、延伸的运动感觉；掌握基本运动的正确方法；提高身体的柔韧性，下肢肌肉和腹背肌的能力。为古典芭蕾的正式训练打下一个良好的基础。

一年级教学任务

通过简单的扶把和中间练习初步掌握古典芭蕾所需要的身体的基本形态，脚、头和手的基本位置，学习最简单的跳和脚尖动作；培养动作的协调性、节奏感。

二年级教学任务

在已学过的动作基础上，加半脚尖的练习；学习双脚 Soutenu en tournant 一整圈和各种 En tournant；开始学习 Pirouetté 的准备动作和转一整圈；学习各种结束在单腿上的跳，并开始学习打击动作和脚尖上的跳；在扶把、中间和跳的练习中带手及加进各种大、小舞姿，进一步培养动作的协调。

三年级教学任务

学习 45° 、 90° 舞姿的 Fouetté 和 Tour fouetté 的准备动作。将半脚尖加入中间练习中，学习大舞姿的 Tour lent 从一个舞姿过渡到另一个舞姿，从一条腿移动重心到另一条腿的训练。开始学习大跳和带 Battu 的小跳。

四年级教学任务

在 Tour lent 训练中加进身体的变化；学习各种 Grand pirouetté；学习一系列带 En tournant 的小跳，加强中跳训练；学习斜线的 Tour piqué。

五年级教学任务

通过用不同方法做 Grand pirouetté 两圈；各种组合形式练习半脚尖、脚尖、原地的和移动位置的 Pirouetté，进一步提高旋转技术。

加强跳跃的打击技术，Sissonne 部分带打击和 En tournant。通过各种连接方法和组合形式训练大跳；在 Adagio 组合中加入大跳和各种旋转，使 Adagio 的形式逐渐复杂化、多样化，开始学习古典芭蕾舞剧中的变奏。

六年级教学任务

加强各种圆周技巧的练习；对所学习的教材在艺术上、表现力方面进一步磨练和提高；重视组合的表演风格、特点与音乐风格的一致性，培养启发学生的表演意识。根据学生情况选择各种不同的变奏。

七年级教学任务

进一步巩固和提高所学过的技术和技巧动作的准确性和稳定性，加强古典剧目和现代剧目的排演，为毕业考试和演出做好充分的准备。

目 录

芭蕾专业七年制教学大纲·····	(1)
------------------	-------

女班教材

一、地面教材·····	(3)
二、一年级第一课例 ·····	(16)
地面练习 ·····	(16)
扶把练习 ·····	(19)
中间练习 ·····	(23)
跳的练习和舞步练习 ·····	(24)
三、一年级第二课例 ·····	(26)
扶把练习 ·····	(26)
中间练习 ·····	(32)
跳跃练习 ·····	(34)
四、一年级第三课例 ·····	(36)
扶把练习 ·····	(36)
中间练习 ·····	(39)
跳跃练习 ·····	(41)
五、一年级第四课例 ·····	(43)
扶把练习 ·····	(43)
中间练习 ·····	(46)
跳跃练习 ·····	(48)
足尖练习 (扶把) ·····	(49)
足尖练习 (中间) ·····	(50)
六、二年级第一课例 ·····	(53)
扶把练习 ·····	(53)
中间练习 ·····	(56)
跳跃练习 ·····	(60)
足尖练习 (扶把) ·····	(62)
足尖练习 (中间) ·····	(63)

七、二年级第二课例	(65)
扶把练习	(65)
中间练习	(68)
跳跃练习	(70)
足尖练习 (扶把)	(72)
足尖练习 (中间)	(73)
八、二年级第三课例	(75)
扶把练习	(75)
中间练习	(79)
跳跃练习	(83)
足尖练习 (扶把)	(86)
足尖练习 (中间)	(87)
九、二年级第四课例	(90)
扶把练习	(90)
中间练习	(95)
跳跃练习	(98)
足尖练习	(101)
十、三年级第一课例	(105)
扶把练习	(105)
中间练习	(109)
跳跃练习	(113)
足尖练习 (扶把)	(116)
足尖练习 (中间)	(118)
十一、三年级第二课例	(121)
扶把练习	(121)
中间练习	(125)
跳跃练习	(128)
足尖练习 (扶把)	(130)
足尖练习 (中间)	(131)
十二、三年级第三课例	(134)
扶把练习	(134)
中间练习	(137)
跳跃练习	(140)
足尖练习	(142)
十三、三年级第四课例	(144)
扶把练习	(144)
中间练习	(148)
跳跃练习	(150)
足尖练习	(152)

十四、四年级第一课例	(156)
扶把练习	(156)
中间练习	(160)
跳跃练习	(162)
足尖练习	(164)
十五、四年级第二课例	(168)
扶把练习	(168)
中间练习	(172)
跳跃练习	(175)
足尖练习	(177)
十六、四年级第三课例	(181)
扶把练习	(181)
中间练习	(184)
跳跃练习	(187)
足尖练习	(189)
十七、四年级第四课例	(192)
扶把练习	(192)
中间练习	(195)
跳跃练习	(198)
足尖练习	(200)
十八、五年级第一课例	(203)
扶把练习	(203)
中间练习	(207)
跳跃练习	(209)
足尖练习	(211)
十九、五年级第二课例	(215)
扶把练习	(215)
中间练习	(218)
跳跃练习	(220)
足尖练习	(222)
二十、五年级第三课例	(225)
扶把练习	(225)
中间练习	(228)
跳跃练习	(230)
足尖练习	(232)
二十一、五年级第四课例	(235)
扶把练习	(235)
中间练习	(239)
跳跃练习	(241)

足尖练习	(244)
二十二、六年级第一课例	(246)
扶把练习	(246)
中间练习	(250)
跳跃练习	(251)
足尖练习	(254)
二十三、六年级第二课例	(258)
扶把练习	(258)
中间练习	(262)
跳跃练习	(264)
足尖练习	(267)
二十四、六年级第三课例	(271)
扶把练习	(271)
中间练习	(274)
足尖练习	(276)
跳跃练习	(278)
二十五、六年级第四课例	(281)
中间练习	(281)
跳跃练习	(284)
足尖上的转	(286)

男班教材

二十六、地面教材	(291)
二十七、一年级第一课例	(304)
地面练习	(304)
扶把练习	(307)
中间练习	(311)
跳的练习和舞步练习	(312)
二十八、一年级第二课例	(314)
扶把练习	(314)
中间练习	(320)
跳跃练习	(322)
二十九、一年级第三课例	(324)
扶把练习	(324)
中间练习	(327)
跳跃练习	(329)
三十、一年级第四课例	(331)
扶把练习	(331)

中间练习	(334)
跳跃练习	(336)
三十一、二年级第一课例	(338)
扶把练习	(338)
中间练习	(341)
跳跃练习	(345)
三十二、二年级第二课例	(348)
扶把练习	(348)
中间练习	(351)
跳跃练习	(353)
三十三、二年级第三课例	(356)
扶把练习	(356)
中间练习	(360)
跳跃练习	(364)
三十四、二年级第四课例	(368)
扶把练习	(368)
中间练习	(373)
跳跃练习	(376)
三十五、三年级第一课例	(380)
扶把练习	(380)
中间练习	(383)
跳跃练习	(386)
三十六、三年级第二课例	(389)
扶把练习	(389)
中间练习	(393)
跳跃练习	(396)
三十七、三年级第三课例	(399)
扶把练习	(399)
中间练习	(403)
跳跃练习	(404)
三十八、三年级第四课例	(408)
扶把练习	(408)
中间练习	(411)
跳跃练习	(414)
三十九、四年级第一课例	(417)
扶把练习	(417)
中间练习	(420)
跳跃练习	(422)
四十、四年级第二课例	(425)

扶把练习	(425)
中间练习	(429)
跳跃练习	(432)
四十一、四年级第三课例	(436)
扶把练习	(436)
中间练习	(439)
跳跃练习	(441)
四十二、四年级第四课例	(444)
扶把练习	(444)
中间练习	(449)
跳跃练习	(452)
四十三、五年级第一课例	(456)
扶把练习	(456)
中间练习	(460)
跳跃练习	(464)
四十四、五年级第二课例	(468)
扶把练习	(468)
中间练习	(472)
跳跃练习	(475)
四十五、五年级第三课例	(479)
扶把练习	(479)
中间练习	(484)
跳跃练习	(487)
四十六、五年级第四课例	(491)
扶把练习	(491)
中间练习	(495)
跳跃练习	(498)
四十七、六年级第一课例	(503)
扶把练习	(503)
中间练习	(506)
跳跃练习	(508)
四十八、六年级第二课例	(512)
扶把练习	(512)
中间练习	(516)
跳跃练习	(519)
四十九、六年级第三课例	(523)
扶把练习	(523)
中间练习	(526)
跳跃练习	(528)

五十、六年级第四课例	(531)
中间练习	(531)
跳跃练习	(533)
后 记	(537)

女 班 教 材

