

中国民族民间舞

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**

森行

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

中国民族民间舞

中国民族民间舞
中国民族民间舞
中国民族民间舞



图书在版编目 (CIP) 数据

中国民族民间舞/北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校. - 北京:
文化艺术出版社, 2004.10
(中国艺术教育大系·中专卷)
ISBN 7-5039-2594-9

I. 中… II. 北… III. ①民族舞蹈—中国—专业学校—教材
②民间舞蹈—中国—专业学校—教材 IV. J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093712 号

中国民族民间舞

编 者 北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校
责任编辑 艾 伦
责任校对 李惠琴
版式设计 刘宝华
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 12 月第 1 版
2004 年 12 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 27.25
字 数 350 千字 192 首曲
书 号 ISBN 7-5039-2594-9/G·432
定 价 60.00 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

《中国民族民间舞》编委会名单

主 编 贾美娜

副 主 编 杨 纳 才让扎西

编 委 贾美娜 高 珊 才让扎西

赵承勋 周 鹏 杨 纳

陈庆辉 曲木阿依 白 涛

张赛荣 金 茸 杨金卫

王书音 张淑芳

音乐编委 王俊武

音乐伴奏 北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校民乐队

《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的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，培养了许许多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

前言

中国民族民间舞蹈是中国传统文化的重要组成部分，是与中国古典舞同属一个范畴的中国传统艺术。中国民族民间舞是各民族物质文明与精神文明发展进程中的产物；是各族人民在生产劳动中直接创作，又在群众中广泛流传至今的民族文化的载体。它具有积淀古代文化，原始舞蹈遗存，并在民族交融中发展，将歌、舞、乐三者结合的诸多特点。是人类生命意识最直接、自然、原始的艺术显现。这种原始的、最初的文化载体确定了中国民族民间舞蹈的根系，使它成为一切舞蹈创作之母。

基于上述原因，中国民族民间舞蹈教育与教学，在中国的舞蹈教育中，有着不可替代的作用和价值。它是中国舞蹈教育的基础训练课程之一，它和其他的舞蹈训练课共同承担着培养舞蹈艺术人才，传承中华民族先进文化的天职。

舞蹈与体育一样是年轻的事业，舞蹈演员的培养要从娃娃抓起。然而舞蹈又有别于体育。根据人体生理发展的客观实际来测定：舞蹈演员专业化、职业化教育的最佳期，是人生接受中等教育的时期——青少年时期。因此，中等专业教育是舞蹈事业教育的重要环节。

在中专教育时期，为在相对的教学课程内开拓学生的自我开发意识，加强学生二度创作的能力，自1954年舞校成立以来，经历了几代人教学实践的经验积累，体现在教材的选择和教学大纲的制定中，利用藏、蒙、维、朝四个民族和汉族的东北、山东、安徽、云南四个省或地区的民族民间舞蹈语汇，从中提炼出教材。从舞蹈所需要的身体基本运动的根元素——体态、动态和特殊心理、表演手段的素质入手进行艺术教育。低年级阶段我们选择了藏族舞、云南花灯（一年级）、东北秧歌、蒙族舞（二年级）的基础教材，对学生进行由下而上的肢体训练，以达到初步解放学生肢体的训练目的。同时，从节奏入手，培养学生在心理层面对不同民族舞蹈的感知能力。中年级阶段我们选择了花鼓灯、维族舞（三年级）、山东秧歌、朝鲜舞（四年级）的基础教材，进入对学生身体支配能力的训练阶段，启发学生的主动表演意识，开发学生的艺术潜质，培养学生内心对不同民族音乐的分辨与体验能力。高年级进入了综合运用阶段，通过对各民族典型道具的学习与掌握，借以强化学

生从生理与心理上,对民族民间舞蹈中的技术与技巧,艺术与素养的认识,从而对不同民族、不同流派、不同风格的民间舞蹈具有较敏锐的辨别力,较快的接受力,较强的表现力。

然而舞蹈教学的教材又不等同于普通的教材,它主要是由动的根元素——动作和传统短句组成。行课时,主要是发挥教师对教材的艺术个性的编排与组合,借此提高学生的肢体语言魅力。因此,在教学大纲对教材的设定中,对于具体内容的设定和组织上,采取了既保证了民族民间舞蹈“姓氏”的传承,又给教师们留有艺术创作的空間的原则。

说明

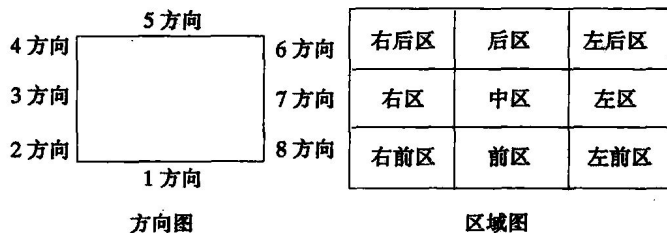
一、本教材记录了北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校中国舞专业六年制现行的民间舞基础教学内容。包括汉、藏、蒙、维、朝五个民族的民间舞蹈的代表性动作。教材划分为上篇（低年级阶段）、中篇（中年级阶段）、下篇（高年级阶段）三大部分。上篇和中篇为基础训练阶段，下篇为综合提高训练阶段。

二、本教材的舞蹈动作仅以汉字记录，不附形象图；动作介绍着重于若干动作之间的组合方法，衔接规律以及对组合中出现的主干动作的具体做法。在学习过程中应以本教材文字为依据，参照相应的音像材料予以实施。

三、本教材中涉及的舞蹈动作常用名称、术语、动作短句，一般不用引号；有特殊含义的内容加注引号。正文中出现的量词，如“三人”、“四次”、“五遍”等，为区别于音乐节拍所用的阿拉伯数码，均以汉字标示。

四、舞蹈动作以人体自身方位结合方向进行记录。人体自身方位，是指介绍动作时，以舞者自身前、后、左、右为基准，叙述动作的运行过程。例如，“右脚向前迈一步”、“左脚向后撤一步”、“右手抬至右上方”、“左臂前抬”等；不论身体如何转动变换方位，始终以舞者自身的前、后为准。方向（见“方向图”）是按课堂教学的实际环境，将课堂（视同于舞台）分为8个方向，并以此为准，确定身体方向。例如，“体对1方向，目视2方向”，即指身体对正前区，目视右前区。

五、介绍动作及动作组合时，凡涉及上、下场，队形调度，动作过程中位置的变化等，均以“区域图”上的文字名称加以表述（见“区域图”）。例如，“全体分为两组，分别对8方向、2方向，从左后区、右后区上场”；“体对1方向，从后区走至前区”等。



六、本教材中的舞蹈组合，均以民间乐曲和打击乐为伴奏谱例，严格按照音、舞对应的原则依次记录。以民间乐曲为伴奏谱例是根据舞蹈组合在教学进程中的实际需要，结合乐曲中乐句的完整性的顺序标示。例如，“①”表示第一乐句（包括一个八拍、十二拍或一小节中的三拍、六拍不等）；“①-④”表示第一至第四乐句；“①1-4”表示第一乐句的前四拍，“5-8”则是第一乐句的后四拍。乐句中出现的“da”，特指本拍子中的后半拍。以打击乐为伴奏的谱例则以代用符号，如，安徽花鼓灯教材中的[卒]、[长]等，象声字谱；如，东北秧歌教材中的五鼓、十二鼓等

标示。另外,由于个别舞蹈组合的打击乐伴奏形式具有很强的民间即兴性,为便于文字记录与编写,本教材简略了此类舞蹈组合的打击乐伴奏谱例,而着重于记录此类舞蹈组合的动作形态。特在此说明。

七、打击乐伴奏谱例(见附表):

附表一:

朝鲜族长鼓舞基本鼓点

课堂教学中常用的长鼓舞鼓点节奏有如下几种:

1. 古格里



2. 他令



3. 安旦



“安旦”节奏轻快、跳跃、活泼,演奏时四小节为一乐段,组成形式为 A、A、A、B。

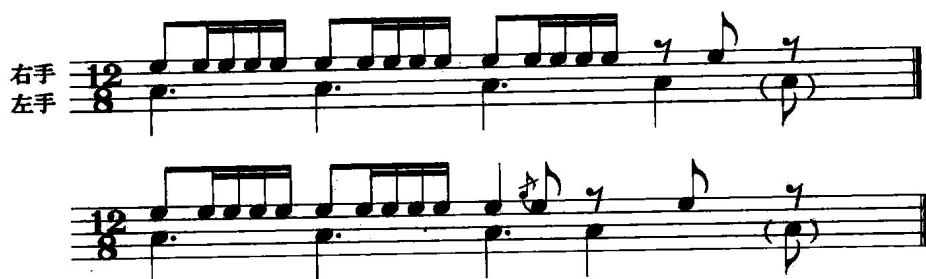
4. 查金古格里





“查金古格里”节奏流畅、轻快、活泼，由 A、A、B、C 组成一乐段。

5. 赛尔波里



“赛尔波里”节奏是古格里的变形，节奏流畅、优美，两小节为一乐段。

附表二：

山东鼓子秧歌基本鼓点

鼓子秧歌主要鼓点有：

- | | |
|----------|---|
| 1. 慢速 | <div> <u>龙冬冬</u> <u>一冬冬</u> 匡 来台 <u>龙冬冬</u> <u>一冬冬</u> 匡 </div> <div> (台)
0 </div> |
| | <div> <u>龙.冬</u> <u>一冬冬</u> 匡 来台 <u>龙.冬</u> <u>一冬冬</u> 匡 </div> <div> (台)
0 </div> |
| 2. 中速或快速 | <div> <u>龙冬</u> <u>一冬</u> 匡 来台 <u>龙冬</u> <u>一冬</u> 匡 0 </div> |
| 3. 快速 | <div> <u>龙冬</u> 匡 <u>龙冬</u> 匡 <u>冬匡</u> <u>冬匡</u> <u>龙冬</u> 匡 </div> |
| 4. 结束点 | <div> 匡 匡 匡 匡 <u>龙匡</u> <u>一冬</u> 匡 0 </div> |

附表三:

新疆维吾尔族舞基本鼓点

目前在课堂中使用的主要节奏型有以下几种:

$$1. \frac{2}{4} \underline{\underline{X \ 1 \ 1 \ X \ 1}} \parallel$$

这是一种典型的节奏型,情绪活泼、愉快。

$$2. \frac{2}{4} \underline{\underline{X \ 1}} \quad \underline{\underline{X \ 1}} \mid \text{或} \underline{\underline{X \ 1 \ 1}} \quad \underline{\underline{X \ 1}} \parallel$$

这种节奏型情绪轻快,稍有跳跃,但以平稳为主。

$$3. \frac{4}{4} \underline{\underline{X \cdot 1}} \quad \underline{\underline{1 \ 1}} \quad \underline{\underline{0 \ X}} \quad 1 \mid \underline{\underline{X \ X \ 1}} \quad \underline{\underline{1 \ 1}} \mid \underline{\underline{X \cdot X}} \quad \underline{\underline{1 \ 1}} \quad \underline{\underline{0 \ X}} \quad 1 \mid \underline{\underline{X \ X \ X}} \quad 1 \quad 0 \parallel$$

“赛乃姆”节奏,整个鼓点共十六拍,四小节。快中板,情绪热烈奔放;慢板,情绪安详而深沉。手鼓在整个演奏的过程中,结合舞蹈的情绪,可以简繁鼓点,交替使用,使音乐有所变化。

$$4. \frac{6}{8} \underline{\underline{1 \ X \ 0 \ X}} \quad 1 \quad \underline{\underline{X \ 0 \ X}} \mid \underline{\underline{1 \ X \ 0 \ X}} \quad 1 \quad \underline{\underline{X \ 0}} \parallel$$

“奇克提麦”节奏,有时也可用 $\frac{3}{8}$ 或 $\frac{3}{4}$ 。慢板,稳重、挺拔;小快板则轻松、欢快。

$$5. \frac{7}{8} (1) \underline{\underline{X \ 1}} \quad \underline{\underline{X \ 1}} \parallel$$

$$(2) \underline{\underline{X \ 1}} \quad \underline{\underline{X \ 1}} \parallel$$

$$(3) \underline{\underline{X \ 1}} \quad \underline{\underline{X \ 1}} \parallel$$

它是维吾尔族民间特有的舞蹈节奏,刚健有力。

6. 赛乃凯斯

$$\frac{2}{4} \underline{\underline{X \ 0 \ 1}} \quad \underline{\underline{0 \ X \ 1}} \parallel$$

7. 赛勒玛

$$\frac{2}{4} \underline{\underline{X \ 0 \ 1}} \quad \underline{\underline{X \ 0}} \parallel$$

8. 萨玛

$$(1) \frac{4}{4} \underline{\underline{1 \ 1 \ 1}} \quad \underline{\underline{1 \ 1 \ 1}} \mid \underline{\underline{X \cdot 1 \ 0 \ X}} \quad 1 \parallel$$

$$(2) \frac{5}{8} \underline{\underline{X \cdot 1 \ 1 \ 1}} \quad \underline{\underline{X \ 1}} \mid \underline{\underline{X \cdot 1 \ 1 \ 1}} \quad \underline{\underline{X \ X}} \parallel$$

附表四:

东北秧歌常用鼓点

- 一 鼓: 冬 0 古儿 | 龙冬 仓 0 ||
- 二 鼓: 冬 0 古儿 | 龙冬 仓 | 冬不 冬 | 仓 0 0 ||
- 三 鼓: 冬 0 古儿 | 龙冬 仓 | 0 古儿 龙冬 | 仓 冬不 | 冬 仓 0 ||
- 四 鼓: 冬 0 古儿 | 龙冬 仓 | 0 古儿 龙冬 | 仓 0 古儿 | 龙冬 仓 |
冬不 冬 | 仓 0 0 ||
- 五 鼓: 冬 冬 | 0 古儿 龙冬 | 仓 冬 | 0 古儿 龙冬 | 仓古儿 龙冬 |
仓古儿 龙冬 | 仓 冬 | 0 古儿 龙冬 | 仓 冬不 | 冬 仓 0 ||
- 滚龙场: 冬 0 古儿 | 龙冬 仓 | 0 古儿 龙冬 | 仓古儿 龙冬 | 仓古儿 龙冬 |
仓 仓古儿 | 龙仓 一冬 | 仓 0 0 ||
- 硬三槌: 冬 0 古儿 | 龙冬 仓 || 一冬 冬 | 仓令 仓令 仓 ||
0 古儿 龙冬 | 仓 冬不 | 冬 仓 0 ||
- 手巾花八鼓: || 冬 0 古儿 | 龙冬 仓 | 0 古儿 龙冬 | 仓 0 古儿 | 龙冬 仓 |
仓古儿 龙仓 | 一冬 仓 ||
- 整装八鼓: || 冬 0 古儿 | 龙冬 仓 | 0 古儿 龙冬 | 仓 0 古儿 | 龙冬 仓 | 冬不 冬 | 仓 0 0 ||
- 起 鼓: 一冬 冬 | 仓 仓古儿 | 龙仓 一冬 | 仓仓 仓古儿 | 龙仓 一冬 | 仓 0 0 ||
- 十二鼓: 冬 0 古儿 | 龙冬 仓 | 0 古儿 龙冬 | 仓 0 古儿 龙冬 | 仓仓 龙仓一冬 |
仓 古儿 龙冬 | 仓古儿 龙冬 | 仓古儿 龙冬 | 仓仓 龙仓一冬 | 仓 0 0 ||

附表五:

安徽花鼓灯锣鼓点“代字”记谱法及口诀

代字	锣鼓点名称	锣鼓点口诀
头	鼓 头	冬 尺冬 尺冬 尺冬 冬 冬古儿 龙冬 一冬 冬 匡匡 令 匡 匡 匡 匡 令匡 令丁 匡 0
吉	结 束 点	匡令 匡 尺 尺 匡令 匡 令匡 一丁 匡 0
一	一个衬锣	0 丁 匡 0 0
二	两个衬锣	0 丁 匡 0 0 丁 匡 0 0
三	三 点 头	0 丁 匡 0 0 丁 匡 0 0 丁 匡 0 0
四	四个衬锣	0 丁 匡 0 0 丁 匡 0 0 丁 匡 0 0 丁 匡 0 0
长	长 锣	匡令 匡令 匡令 匡……………匡 (每拍为一个单位)
水	长 流 水	匡匡 令匡 令丁 匡 匡 令匡 令丁 匡
登	登 步 锣	匡令 匡令 令匡 0 丁
卒	碎 步 锣	匡匡 令丁 匡匡 令丁 (每小节为一个单位)
连	连 槌 锣	令匡 一丁 匡
丁	丁 丁 仓	令丁 匡 令丁 匡 令丁 匡丁 匡丁 匡
×	撞 四	匡 匡 匡 匡
止	单喘气锣	匡匡 一丁 匡 0
双	双喘气锣	匡匡 一丁 匡 匡 令匡 一丁 匡 0
一	前喘气锣	匡令 匡 令匡 一丁 匡 0
后	后喘气锣	匡匡 一丁 匡 令丁 匡 0
广	前后喘气锣	匡令 匡 令匡 一丁 匡 令丁 匡 0
翠	双喘气锣 接半喘气锣	匡匡 一丁 匡 匡 令匡 一丁 匡 令丁 匡 0
岸	前后喘气锣 接半喘气锣	匡令 匡 令匡 一丁 匡匡 一丁 匡 令丁 匡 0
罢	摆 扇 子	匡令 匡令 匡 丁 匡匡 一丁 匡 丁
空	空喘气锣	匡 匡 令丁 匡 0

目 录

上篇 低年级阶段

第一章 一年级	(3)
第一节 班级任务	(3)
第二节 上学年教学内容 (女班)	(4)
一、藏族舞	(4)
(一) 堆谐基本体态与动律训练 ...	(4)
(二) 堆谐基本步伐训练	(6)
(三) 抬踏步组合	(8)
(四) 所那则雄组合训练	(9)
(五) 库玛拉组合训练	(10)
(六) 恰地官保组合训练	(11)
(七) 弦子靠步训练	(12)
(八) 尤子巴母传统组合训练	(16)
(九) 孔雀吃水组合训练	(17)
(十) 热巴弦子组合训练	(18)
(十一) 牧区“卓”的跳踏步 训练	(19)
(十二) 牧区“依”的点颤步 训练	(20)
二、云南花灯	(22)
(一) 动律训练	(22)
(二) 扇花训练	(23)
(三) 跳颤步训练	(25)
(四) 扣扇训练	(27)
第三节 上学年教学内容 (男班)	(28)
一、藏族舞	(28)
(一) 堆谐基本体态与动律训练 ...	(28)
(二) 堆谐基本步伐训练	(30)
(三) 所那则雄组合训练	(33)
(四) 库玛拉组合训练	(34)

(五) 恰地官保组合训练	(35)
(六) 弦子靠步训练	(37)
(七) 尤子巴母传统组合训练	(39)
(八) 孔雀吃水组合训练	(40)
(九) 综合性弦子组合训练	(41)
二、云南花灯	(43)
(一) 动律与团捻扇训练	(43)
(二) 搬点扇训练	(44)
(三) 跳颠步训练	(45)
(四) 反崮动律训练	(47)
第四节 下学年教学内容(女班)	(49)
一、藏族舞	(49)
(一) 松则亚拉组合训练	(49)
(二) 青稞丰收组合训练	(50)
(三) 快乐青年组合训练	(52)
(四) 牧羊女组合训练	(53)
(五) 古来亚木组合训练	(55)
(六) 牧区藏北刨步训练	(56)
(七) 牧区“依”、“卓”的训练	(58)
二、云南花灯	(60)
(一) 团场组合训练	(60)
(二) 春到茶山组合训练	(62)
(三) 小崮动律训练	(65)
(四) 反崮动律训练	(67)
第五节 下学年教学内容(男班)	(69)
一、藏族舞	(69)
(一) 松则亚拉组合训练	(69)
(二) 青稞丰收组合训练	(71)
(三) 快乐青年组合训练	(72)
(四) 拖步组合训练	(74)
(五) 牧区“卓”的端腿颤动律 训练	(75)
(六) 牧区“卓”的舞袖训练	(76)
(七) 牧区“卓”的点步与端腿步 组合训练	(78)
(八) 牧区“卓”的垫步绕袖翻 转身组合	(79)
二、云南花灯	(80)
(一) 小崮动律训练	(80)
(二) 颠步正崮动律训练	(82)