



舞蹈

wudao

主编 高赫民



舞 蹈

主 编 高赫民
编 委 刘凤莲 刘洪霞 王晖晖 高赫民
高丽芳 张 英 乐益华

内 容 提 要

本书根据教育部学前教育专业舞蹈教育指导方案的基本精神,为满足学前教育专业的学生的需要而编写的。主要内容包括舞蹈基础知识、舞蹈基本功训练、民族民间舞、幼儿舞蹈及教学和儿童舞蹈创编五大部分。本书在内容的选取编排上,注重基础理论和实际运用相结合,使学生对舞蹈基础知识、民族舞有一个基本了解,进而培养学生自编自创幼儿舞蹈的能力。

本书适用于学前教育专业的学生,也可作为舞蹈从业人员的培训用书,实际需要者可从本书中学其中章节的内容。

版权专用 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈 / 高赫民主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3328 - 6

I. ①舞… II. ①高… III. ①舞蹈 - 专业学校 - 教材 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 123929 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京通县华龙印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 7.5

字 数 / 192 千字

版 次 / 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

责任校对/王 丹

定 价 / 14.00 元

责任印制/母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

编

写

说

明

舞 蹈是以人体为表现工具,通过有节奏、有组织和经过美化的流动性动作来表达情意的一种表情性时空艺术。它通过富有魅力的动态艺术形象,令人赏心悦目,陶冶人的性情,美化心灵,有利于人民的身心健康和社会风尚的完善。

舞蹈对于学前教育专业的学生来说是一门必不可少的课程。学前教育专业的舞蹈教育与舞蹈专业院校的教育既有相同之处又有其自身的特点,它的教学目标是培养具有专业知识且训练有素的幼儿园教师,而不是培养舞蹈演员与舞蹈编导。学前教育专业的舞蹈教学体系自成一体,它通过舞蹈课的教学,使学生在掌握一定舞蹈素材的基础上,提高舞蹈的鉴赏能力,并能根据幼儿的生理和心理特点,进行简单的幼儿舞蹈创编,把理论与实践紧密结合起来,以便将来能更好地胜任幼儿舞蹈教学工作。

本书在编写时参阅和借鉴了许多专家学者的成果,编写过程中得到了相关领导和同志的积极指导与大力支持,在此表示深深的敬意和感谢。

由于编者水平有限,本书有许多未尽之处,敬请读者批评指正,以便再版时进一步修订完善。

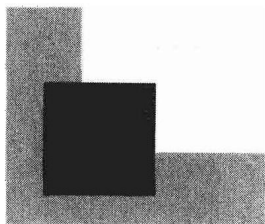
编者

目 录



第一章 舞蹈基础知识	1
第一节 舞蹈的起源和发展	1
第二节 舞蹈艺术的基本特征	5
第三节 舞蹈的作用和种类	7
第四节 舞蹈教学术语及记录方法	10
第二章 舞蹈基本功训练	15
第一节 中国古典舞基本的“形”与“位”	15
第二节 芭蕾舞基本手位和脚位	24
第三节 扶把基本训练	29
第四节 跳跃与技巧基本训练	45
第五节 中国古典舞身韵基本训练	48
第三章 民族民间舞	59
第一节 东北秧歌	59
第二节 藏族民间舞	65
第三节 傣族民间舞	69
第四节 蒙古族民间舞	74
第五节 胶州秧歌	80
第六节 鼓子秧歌	83
第七节 维吾尔族民间舞	87

第四章 幼儿舞蹈及教学	92
第一节 幼儿舞蹈基础知识	92
第二节 幼儿舞蹈基本舞步类型	94
第三节 律动和歌表演	99
第四节 幼儿舞蹈教学	104
第五章 儿童舞蹈创编	106
第一节 儿童律动、歌表演、集体舞的创编	106
第二节 儿童表演舞的创编	108



第一章

舞蹈基础知识



本章概述

舞蹈是人体动作的艺术。舞蹈是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手法,表达人们的思想感情和反映社会生活的一种艺术形式。舞蹈的基本要素包括动作姿态、节奏和感情。舞蹈是通过形体运动来表达人的情感的一门视觉艺术,也是一种空间性、时间性和综合性的动态造型艺术。



学习目标

1. 了解舞蹈的起源和发展。
2. 掌握舞蹈艺术的基本特征。
3. 了解舞蹈的作用和种类。
4. 掌握舞蹈教学的常用术语,学会进行舞蹈记录。

* * * * *

第一节 舞蹈的起源和发展

1. 舞蹈的起源

舞蹈起源于劳动,伴随着文学、诗歌和音乐的产生而产生,是人类历史上最早产生的艺术形式之一。早在远古时代,我们的祖先就用“手之舞之,足之蹈





之”来表达他们的思想感情。那时的舞蹈是与人们的生存和生活紧密联系的，舞蹈活动几乎渗透到人类社会的一切领域：劳动、狩猎、祭祀、战争、娱乐和爱情等。

远古时期，那时并没有舞蹈，舞蹈随着火的发明而产生，随着人们有了群居生活的条件而逐渐发展。舞蹈是人类祖先用来传情达意、鼓舞斗志的交流工具，是伴随人类文明同步发展的产物。人类经历了不同的历史时代，有过不同的生产方式和生活内容，舞蹈作为一种社会现象，正是在这一基础上变化发展而来的。原始氏族社会就有了狩猎舞蹈，它是结合着原始狩猎的生产方式集体性的舞蹈；有反映信仰的祭祀舞蹈；有祈求风调雨顺的舞蹈；有反映原始人农业生产的舞蹈，还有反映战争操练、阵法的战争舞蹈等。闻一多先生曾在《说舞》中总结了原始舞蹈的目的：“以综合性的形态动员生命；以律动性的本质表现生命；以实用性的意义强调生命；以社会性的功能保障生命。”“生命的机能是动，而舞便是有节奏的动，或更准确点，是有节奏的移易地点的动，所以它是生命机能的直接表演。但只有在原始舞里才看得出舞的真面目，因为它是真正全体生命机能的总动员，它是一切艺术中最大综合性的艺术。原始舞看来简单，唯其简单，所以能包含无限的复杂。”

我国舞蹈史学家王克芬等人在《中国文明史》第一卷中论述舞蹈起源时说：“舞蹈作为人类社会古老的文明现象，不仅是最早的艺术，还是一切艺术的基础”。关于舞蹈的起源，千百年来一直是众说纷纭、莫衷一是。概括起来，大致有模仿说、游戏说、巫术说、宗教说、性爱说、劳动说六种理论和观点。迄今为止，舞蹈的起源可以追溯到近6 000年以前。1973年，从中国青海省大通县上孙家寨一座马家窑类型的墓葬中挖掘出来的彩陶盆，是迄今为止世界各国发现年代最早的所有舞蹈形象之一。科学家推定，这件珍贵文物的产生年代为5 000~5 800年以前的新石器时代，大致相当于炎黄二帝的时代，也就是我们中华民族形成的初期。有学者认为，这个陶盆的舞蹈彩纹是先民们劳动丰收后的自娱舞蹈；也有人认为是表现狩猎时人们围捕情景的狩猎舞；还有一部分学者则认为，这个舞人彩陶盆是祈求繁衍、用于男性生殖崇拜祭祀中的神器。无论舞蹈的真正含义是什么，我们都可以推断出，这幅图再现的五人一组，三组围一个圆圈首尾相接的集体舞形式，是原始舞蹈的主要表现形式，并且这种表现形式一直流传至今。

2. 中国舞蹈发展

原始社会，人们借助具体形象的人体动作来表达自己的思想感情，它比简单



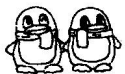
的言语更丰富、更直接明了。舞蹈是人们传授劳动技艺、操练、寻找配偶、交流感情和发泄情绪的不可缺少的重要工具和手段。原始社会的舞蹈还处于萌芽阶段，狩猎、农耕是舞蹈表现的主要内容，舞蹈的实用性大大超过了精神的审美愉悦。

随着生产力的发展和私有制的产生，人类进入奴隶制社会。由于生产力比原始社会有了很大的提高，不必人人都去从事生产劳动，因此开始有了专门从事舞蹈专业的舞蹈家。那时舞蹈的典型代表是西周时代的祭祀仪式的乐舞和一种庄严的宗教仪式的舞蹈。由于这些舞蹈家所服务的对象是奴隶主或封建主，舞蹈便从群众性、自娱性的活动向表演艺术发展，逐渐成为供奴隶主娱乐的巫舞。西周的奴隶主阶级，以乐舞艺术形式作为礼教手段去培养教育他们的后代，认为乐舞不仅是人们思想感情的表现，反过来也作用于人们的思想感情，舞蹈是移风易俗的最有效手段，主张将舞蹈用于教育和服务于政治。所以，当时的乐舞教育正处于鼎盛时期，并且建立起礼乐制度，把乐舞和礼制紧密地结合起来。

封建社会，汉代对礼制乐舞进行变革，设立乐府，广泛收集民间歌舞。当时汉代宫廷的乐舞和民间的歌舞都已发展到了一个新阶段，随着汉族男女服饰的变革，表演技术也发展到了相当的高度。

隋唐时期，特别是唐朝时期，社会政局稳定，生产恢复，国家强盛，对外贸易发达，文艺得到了很大的发展，乐舞艺术也出现了繁盛局面。唐代舞蹈是我国古代舞蹈艺术的发展高峰，它是集“周”“秦”“汉”“魏”“晋”“南北朝”舞蹈艺术之大成，把宫廷与民间舞蹈、汉族与少数民族舞蹈、宗教与世俗舞蹈和外来舞蹈相互渗透、糅合，彼此吸收，灵活运用。在唐代，进一步把隋朝的七部乐增删成为十部乐，即：燕乐、清商乐、西凉乐、天竺乐、高丽乐、龟兹乐、安国乐、疏勒乐、康国乐和高昌乐。燕乐是唐代新创的，清商乐是汉族传统音乐，其余都是外来的。据说西凉乐舞就是现今的敦煌舞，天竺乐舞是来自印度寺院中的古典印度舞，高丽乐舞是古代朝鲜族的乐舞。这种大规模的杂收并蓄，使得唐代乐舞艺术高度繁荣发展。

宋元明清，舞蹈进一步发展。到了宋代，歌舞艺术形式逐渐向商业化和剧场化过渡，出现了节日时在街头表演民间舞蹈的舞队。元朝又出现了有歌有舞的戏剧形式——“元曲”。舞蹈艺术成了为美化和深化人物的思想感情服务的一种要素。从唐代以后到明代，民间舞蹈随着城市的发达，已经得到普遍地推广，而且向着剧场艺术的规模发展起来。到了清朝，戏曲艺术得到进一步发展，出现了昆曲和京剧。戏曲和舞蹈虽然是两种不同的艺术形式，但却联系密切：戏曲是歌、舞、剧三者紧密结合的艺术形式，戏曲演员除了具有歌唱和演剧技能，



还要经过严格的舞蹈训练，并且还要具有高度的舞蹈表演技巧。戏曲中的舞蹈自成体系，有自己独特的训练方法和表演程式，形成了别具一格的中国戏曲舞蹈的动作体系。

民间舞蹈源于民间又长期流传于民间，是人民喜闻乐见的艺术形式，人们按照自己的生活愿望、理想和审美要求去创作他们自己所喜欢的舞蹈，以满足自己的精神生活。民间舞蹈经过代代流传发展，形成了如“秧歌”“腰鼓”“花鼓灯”“采茶舞”等形式。我国是一个多民族的国家，不光汉族地区具有丰富完整的民间舞艺术，而且蒙古族、藏族、维吾尔族、傣族、苗族、彝族、朝鲜族、土家族等许多兄弟民族，都有他们自己丰富多彩的独特的舞蹈形式，如蒙古族的“安代舞”“盅碗舞”“筷子舞”；藏族的“果谐”“堆谐”“锅庄”；彝族的“打跳”“丝弦舞”“烟盒舞”“阿细跳月”；傣族的“孔雀舞”“象脚鼓舞”；土家族的“摆手舞”；苗族的“芦笙舞”“鼓舞”等。

“五四”新文化运动以后，在舞蹈界掀起了新舞蹈运动，中国的舞蹈发生了根本的变化，从封建的舞蹈文化里挣脱出来。其中具有进步意义的主要表现在中国儿童歌舞的成就方面，如黎锦晖先生创作的《麻雀与小孩》《小小画家》《葡萄仙子》等儿童歌舞表演，都带有浓郁的反封建教育色彩，提倡少年儿童爱自然、爱民族、爱祖国等进步思想，曾在儿童的美育中发挥了一定的进步作用。1942年后，延安群众性舞蹈活动蓬勃发展，形成了著名的“秧歌运动”。抗日战争时期，各个剧团和文艺宣传队创作并演出了《送郎当红军》《游击队舞》《军民联欢舞》等，这些歌舞活动，极大地鼓舞了军民的斗争意志，坚定了人民抗日胜利的信念。当时在广东省立艺专也附设了专门培养舞蹈人才的机构，培养出了大批的专业舞蹈人才。

新中国成立后，广大的人民群众从此成为自己的主人，中国的舞蹈则从此走上专业化、正规化的发展道路。我国的舞蹈事业有了迅速的发展。1949年7月在北京成立了中华全国舞蹈工作者协会，戴爱莲女士、吴晓邦先生分别担任了正副主席。1950年吴晓邦先生出版了我国第一本舞蹈专著《新舞蹈艺术概论》，书中确立了一套相对完整的现代舞蹈的基本技术和理论体系。这一体系的确立，标志着中国舞蹈的一次重大发展。同时，在这个体系的培养下，中国产生了一批又一批的舞蹈骨干力量。20世纪50年代，全国各地的舞蹈文艺单位相继成立，建立了培养舞蹈专门人才的中国舞蹈学校。他们创作的大量舞蹈节目，在反映新中国人民精神面貌和革命热情的同时促进了艺术交流。与此同时挖掘、收集、整理了我国历史悠久、内容形式丰富多彩的舞蹈，为我国的舞蹈艺术发展做出了巨大贡献。音乐舞蹈史诗《东方红》《宝莲灯》《小刀会》《刑场上的



婚礼》《高山下的花环》等一大批优秀的剧目至今仍深受人民喜爱。

如今,新中国剧场舞蹈家的摇篮——北京舞蹈学院,为中国乃至世界舞蹈界培养出了大批的表演、教育、编导和史论的人才。其中不少人成为光彩夺目的世界级表演明星、蜚声海内外的教育和编导专家。他们大胆创新,结合中西方舞蹈不同的表现形式,用全新的视角来演绎舞蹈,使中国的舞蹈艺术又有了新的突破,为中国舞剧走向世界迈出了坚实的一步。

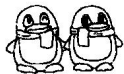
新世纪,在国家的大力支持下,大批的传统民间舞和古典舞得到了搜集、整理、加工、保存和改造,并被搬上了舞台,成为深受国内外广大观众喜爱的舞蹈精品。2001年,全国各省、自治区和直辖市共30卷40册的百科全书规模的舞蹈巨著全部出齐,整个中华民族大家庭中56个民族的代表性舞蹈,从历史沿革到歌词曲谱,从造型、服饰、道具到每个动作的说明,从常用队形图案到每个场记的说明,甚至各舞种的著名艺人简介等,均已进入史册,成为宝贵的文化遗产。

第一节 舞蹈艺术的基本特征

1. 舞蹈艺术的动作性

动作性是舞蹈艺术最主要的特征。舞蹈是人体动作的艺术,舞蹈艺术要表现的内容非常丰富,表现的形式也多种多样。舞蹈艺术作为一种直观的艺术形式,是以动作性的人的肢体语言来表达人物的思想感情、性格特征、情节与事件的发展、情调和气氛的渲染以及意境的形成等,即使是相对静止的舞蹈造型,也富有动感和音乐的旋律性,并且与整个舞蹈的动律、节奏和谐统一,成为舞蹈动作的重要组成部分。因此舞蹈作品所反映的社会生活内容,所表达的思想感情和丰富的精神世界,都是通过人体动作进行展现和描绘的。

舞蹈艺术的动作语言非常丰富,有刻画人物性格、表达人物思想、抒发人物情感的表现性动作,其中表现性动作是舞蹈艺术动作中主体和主要组成部分,是表现舞蹈内容的主要手段;有展示人物行动目的和具体内容的说明性动作,说明性动作通常用于对事物鲜明而准确的描述;还有在舞蹈中起装饰和衬托作用的装饰性动作,而装饰性动作没有明显的含义,有时也用于表现性动作和说明性动作的转换、连接和过渡。





2. 舞蹈艺术的节奏性

节奏是舞蹈的基本要素之一，任何舞蹈动作都是有节奏的，没有节奏便没有舞蹈。

劳动创造了人类，劳动也创造了人类的节奏。生活的节奏是产生舞蹈动律的基础，但生活的节奏是呈自然状态的和不规律的。人的身体动作是舞蹈艺术的主要表现手段，所以并非生活中人的自然形态动作都是舞蹈。只有那些具有一定动律和节奏的、能够集中而鲜明地表现生活内容和思想感情的动作，才能成为舞蹈的动作。

舞蹈是一种节奏化的动作艺术。舞蹈可以没有音乐的旋律伴随，但舞蹈离不开节奏，即使是在完全静场的时候，也是按照一定的内心节奏来进行舞蹈的。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。舞蹈节奏的发展变化可以表现不同的情绪和情感，正因为如此，舞蹈艺术才能跌宕起伏，从而产生完美的艺术效果。

3. 舞蹈艺术的抒情性

舞蹈艺术的抒情性是舞蹈艺术的重要艺术特征之一，也是舞蹈艺术的本质属性。

舞蹈是人的情感的产物，是内心激动的“外化”，因此决定了抒情性是舞蹈艺术内在的本质属性。著名舞蹈家吴晓邦曾经说过，“在我们日常生活习惯中，当我们用语言和文字难于表达或不能透彻表现某一个人物的思想和感情时，我们往往用人体的动作和姿态，反而可以简单明了地表达出来”。

从舞蹈艺术的表现特性和表现功能上看，“舞蹈艺术长于抒情，拙于叙事”，相对于小说、话剧、电影等长于叙事的艺术种类来说，舞蹈的表达存在着一定的局限性，但在表现人的情绪和抒发人的情感上则有它独特之处，舞蹈艺术最善于用形体的动作来抒发人的感受和表现人的精神面貌。在舞蹈艺术中，人类的各种情绪和情感都会在不同的舞蹈作品中得到鲜明、生动、具体的体现。舞蹈形象就是人的生活情操的升华，它以鲜明的美感和强烈的抒情性，深深地感染着人们，赢得了人们的喜爱。

舞蹈艺术擅长抒情。只有通过人的形体和情感的微妙结合，情和形的统一，才能充分发挥舞蹈艺术的功能。

4. 舞蹈艺术的综合性

舞蹈起源于劳动，与文学、音乐相伴而生，同时又与文学、戏剧、音乐和美



术等艺术融为一体，是一种综合性的表演艺术。

舞蹈与音乐紧密相随。音乐可以脱离舞蹈而单独存在，而舞蹈却离不开音乐。没有好的音乐很难产生出优秀的舞蹈作品，舞蹈音乐是影响舞蹈作品艺术感染力和表现力的重要因素。另外，舞台美术，包括服装、道具、布景、灯光等也是舞蹈艺术必不可少的表现手段，它们对于体现舞蹈作品中人物的身份和性格、人物所处的时代和环境以及渲染人物的思想感情和推动舞蹈情节的发展，都起着不可忽视的作用。因此，舞蹈艺术具有很强的综合性，综合性是舞蹈艺术的重要艺术特征之一。

第三节 舞蹈的作用和种类

1. 舞蹈的作用

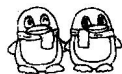
舞蹈来源于生活，随着社会生活的发展而发展。舞蹈作为一种特殊的意识形态，能够鲜明地反映出人们不同的思想、信仰、生活理想和审美要求，它既有审美、娱乐和愉悦的作用，也具有宣传教育的社会作用。具体包括：①舞蹈可以增强体质，形成良好的体态。②舞蹈可以愉悦身心、陶冶情操，可以使人积极向上，树立正确的人生观和价值观。③舞蹈可以交流情感、增进友谊。④舞蹈可以丰富知识、开阔视野。总之，舞蹈对人们的身体、生理、心态、情感、品德等多方面都起着潜移默化的作用，对提高民族的整体文化素质具有重要的社会意义。

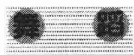
2. 舞蹈的种类

(1) 按照目的和作用分类 根据舞蹈的目的和作用来划分，舞蹈可以分为艺术舞蹈和生活舞蹈。

①艺术舞蹈。艺术舞蹈又称为剧场舞蹈，是指由专业和业余舞蹈者通过对社会的观察、体验、集中、概括和想象，进行艺术创造，主题思想鲜明，艺术形式完整，具有典型的艺术形象，在舞台或特定的场地表演给广大群众欣赏的舞蹈作品。

②生活舞蹈。生活舞蹈又称为公众舞蹈，是指与人们日常生活密切相关的，人人都可参加的具有广泛群众性的舞蹈。一般包括习俗舞蹈、宗教舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈和教育舞蹈等。





(2) 按照风格分类 根据舞蹈的不同风格特点,可划分为民间舞、古典舞、芭蕾舞、现代舞和当代舞。

①民间舞。民间舞是指在人民群众中广泛流传,具有鲜明的民族风格和地方特色的传统舞蹈形式。它产生于人民的劳动与生活,在世代相传的过程中,经过人民群众的不断加工创造而形成。由于各国家、各民族、各地区人民的生活、历史、风俗习惯以及自然条件的不同,形成的舞蹈风格和特色也各不相同。民间舞蹈是专业舞蹈工作者的创作基础。

世界上各个国家、各个民族都有各自不同风格特色的民间舞蹈。中国各民族的民间舞蹈历史悠久,形式多样,大多载歌载舞。如汉族的“秧歌”“腰鼓”,藏族的“弦子”“锅庄”,维吾尔族的“赛乃姆”,傣族的“孔雀舞”等,都具有鲜明的民族风格和民族特色。

②古典舞。古典舞是具有古典风格的传统舞蹈。它是在民间舞蹈的基础上,经过历代艺术家的提炼、加工和创造而逐渐形成的,具有整套的规范性技术和严谨的程式。世界上许多民族都有各自独特民族风格的古典舞蹈,特别是在一些有着古老文化传统的民族中,古典舞蹈具有非常重要的地位。中国的古典舞蹈大多保存在戏曲艺术中,在表演中,手、眼、身法、步的紧密配合,是中国古典舞蹈的传统特色。

③芭蕾舞。芭蕾,是法语 ballet 的音译。欧洲各国的古典舞剧统称为芭蕾。芭蕾舞最早起源于意大利,形成于法国,18 世纪传入俄国。19 世纪初期,芭蕾已发展成为一门独立的艺术形式,创造了足尖舞蹈技巧,形成了一套完整的训练方法,与此同时逐渐形成了具有不同风格特点的意大利学派、法国学派和俄罗斯学派等。20 世纪初,出现了现代芭蕾学派,并陆续派生出许多芭蕾学派,风行欧美。芭蕾艺术在 20 世纪 20 年代传入我国,50 年代以后,我国舞蹈工作者才有条件正规系统地向世界各国的优秀芭蕾艺术学习,成立了专业的芭蕾舞剧团体,使芭蕾艺术得到了一定的发展。

④现代舞。现代舞是指 20 世纪初,由美国舞蹈家邓肯创作的一种舞蹈形式。其特点是摆脱古典芭蕾的程式和束缚,以自然的舞蹈动作,自由地表现思想感情和生活。后来的许多舞蹈家继承了邓肯的理念,又各自发挥创造,形成了许多不同风格的现代舞流派。

⑤当代舞。当代舞是我国舞蹈家根据社会生活内容和时代发展的需要,借鉴和吸收各个舞蹈流派不同的舞蹈风格、舞蹈表现手段和表现方法,兼收并蓄为我所用,从而创造出不同于以往的各种舞蹈风格的具有独特新风格的舞蹈。

(3) 按照表现形式分类 根据舞蹈的表现形式特点,可划分为独舞、双人



舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞和舞剧。

①独舞。独舞又称单人舞，即由一个人单独表演的舞蹈。独舞多用来抒发表演者的思想感情和揭示人物的内心世界，大多是表现一个完整的思想感情的片段，或是体现一定的生活内容、创造一种比较鲜明的意境。独舞要求舞蹈者有良好的身体素质、扎实的基本功、较高的表演技巧和较全面的艺术修养。在舞剧或群舞中，常用独舞形式突出刻画人物性格和思想感情。通常在群舞中的独舞称为“领舞”。

②双人舞。双人舞一般是指由两个人一起表演的舞蹈。要求两人都要有较高的舞蹈技巧，特别要求舞蹈时两人感情、动作和舞蹈造型的默契配合，和谐一致。在芭蕾舞中，双人舞规定为一男一女表演，其中有多种多样的托、举、跳、转等技巧动作。

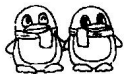
③三人舞。三人舞是由三个人一起表演的舞蹈。三人舞既可表现比较单一的情绪、较简洁的情节内容，又可表现一些具有戏剧矛盾冲突的内容和情节。

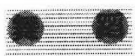
④群舞。群舞又称为集体舞，是指由四人以上表演的舞蹈。多为表现某种概括的情绪或塑造群体的形象。群舞一般包括两种，一种是在舞蹈表演过程中的群舞，这种舞蹈善于表现统一的思想感情，构成多种多样的舞蹈队形和舞蹈画面，以便突出表现舞蹈形象，烘托舞台气氛。另一种是指舞蹈表现比较自由，动作比较简单的群众性舞蹈。这种舞蹈一般是群众用来自娱和进行社会交往的一种普及性的舞蹈，特别是儿童集体舞受到了孩子们的普遍欢迎。

⑤组舞。组舞一般是指由若干舞蹈组合（包括舞蹈的动作、技巧或一小段舞蹈情趣表演）组成的组舞。舞蹈组合间可以有层次、难易和表演角色等相对的联系，也可以有相对的独立性。组舞的特点是不需要完整的情节，也可以不设定特定的人物形象，并且不受时间的跨度和情节发展的限制，因此比较自由。

⑥歌舞。歌舞是一种歌唱和舞蹈相结合的艺术表演形式。其特点是载歌载舞，既长于抒情、又善于叙事，能表现人物复杂、细腻的思想感情和广泛的生活内容。

⑦舞剧。舞剧是以舞蹈为主要表现手段，综合音乐、哑剧等艺术门类的一种戏剧形式。舞剧中的舞蹈一般以古典舞或民间舞为基础，以结合剧中人物性格和情节的发展而发展。舞剧是一种可以表现完整的情节中比较复杂的人物关系的综合性艺术形式。世界许多民族都有各具独特风格的舞剧，中国民间舞蹈中，尤其是戏曲艺术中，保存着不少小型舞剧和舞蹈性很强的剧目与片段。新中国成立后，我国民间舞剧得到了很大的发展，创作了许多反映新生活和历





史题材的优秀剧目，如《宝莲灯》《梁祝》《丝路花雨》《白毛女》等。

(4) 按照体裁和性质分类 根据舞蹈的体裁和性质，可划分为情节舞和情绪舞。

①情节舞。情节舞又称为叙事性舞蹈，一般是指叙事性的舞蹈体裁。包括小型的有人物、有矛盾、有事件的舞蹈和舞剧，情节舞蹈是通过人物与人物、人物与环境的具体矛盾冲突，构成完整的故事内容，以塑造舞蹈形象和表现舞蹈主题。

②情绪舞。情绪舞又称为抒情性舞蹈，是指在特定的环境中，以鲜明生动的舞蹈语言来直接抒发人物的思想感情，以此表达作者对生活的感受和认识。

第 四 节

舞蹈教学术语及教学方法

一、舞蹈教学术语

1. 主力腿

主力腿是指在动作过程中或在形成姿态时，支撑身体重心的一条腿。它与动力腿的配合，对身体平衡以及动作、姿态的优美起着重要的作用。

2. 动力腿

动力腿是指与主力腿相对而言，非重心支撑的一条腿。可做各种屈伸、摆动等动作。

3. 起泛儿

起泛儿是舞蹈俗语，动作和技巧前的准备姿势和准备动作都称作起泛儿。

4. 韵律

韵律是指在舞蹈动作中，人体运动的自然规律造成欲左先右、欲纵先收，以及动与静、高与低、上与下、长与短等辨证的规律融合形成了舞蹈动作的韵律。韵律在舞蹈中占有重要地位，是较难掌握的一种动作因素。



5. 身段

身段是指演员在舞台表演或训练中,进行各种舞蹈的形体动作的统称。从最简单的比拟手势到复杂的武打技巧,如:坐、卧、行、走、甩袖、亮相等都称为身段。

6. 形体

形体是指演员的身体形态。通用在戏剧中,尤为话剧和电影所常用,话剧和电影演员的身体训练和舞蹈训练称为形体训练。

7. 舞蹈动作

舞蹈动作是指经过提炼和美化,有节奏、有规律的身体动作,是舞蹈艺术的主要表现手段。它大多源于劳动生活,并与民族的风俗习惯、生活环境、审美观念和传统艺术等有着密切联系。

8. 造型

造型是塑造人物外部形象的艺术手段之一。在舞蹈中,人们将雕塑性强的动作姿态称为造型。

9. 亮相

亮相是指剧中主要人物上场、下场或一段舞蹈、武打完毕之后,在一个较短的停顿中所做的姿态。亮相也是戏曲表演中的一种程式动作。

10. 姿态

姿态是指舞蹈动作的姿势,舞蹈的静止动作或运动动作都称为姿态动作。

11. 舞姿

舞姿一般是指相对静止的舞蹈造型。作为静态舞蹈造型,舞姿尤为注重身体各部位的和谐,并在这种和谐中体现舞蹈的文化特征。

12. 舞蹈组合

舞蹈组合指两个以上的舞蹈动作被组织联合在一起,形成一组新的动作。它包括最简单的、性质单纯的动作连接,也包括最复杂的各种不同性质的动作的

