

THE ENCYCLOPAEDIA
OF CHINESE ART
EDUCATION

北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校

中国古典舞

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



文化部中等艺术教育“十五”重点教材

中国古典舞

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

中国古典舞/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 7-5039-2579-5

I. 中… II. 沈… III. 古典舞蹈 - 中国 - 专业学校 - 教材

IV. J722. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 080771 号

中国古典舞

编 者 北京舞蹈学院附属中等舞蹈学校

责任编辑 陶 玮

责任校对 崔建文

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 32.5

字 数 400 千字

书 号 ISBN 7-5039-2579-5/G · 422

定 价 60.00 元

版权所有,侵权必究。印装错误,随时调换。

前 言

《中国艺术教育大系·中专卷》(舞蹈分卷)突出了舞蹈基础教育相对的稳定性和规范化,注重了舞蹈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》(舞蹈分卷)既是中专六年制舞蹈专业的核心教材,又兼容了其他不同学制舞蹈专业教学中核心的基础知识、基本技能,是中专舞蹈教学通用的基础性教材。

中专中国古典舞基训课的总任务是:“训练和培养学生具有较全面、扎实的基本能力和基本技术技巧,以及与此相联系的中国古典舞的民族风格、韵律、音乐感和艺术表现力。”

中国古典舞基训课总的要求是围绕着“形、神、劲、律”进行的种种训练,这种要求必须贯穿在中专六年当中的每一个教学进程中。低、中、高三个教学阶段,每个教学阶段的任务不同,它是教学中的横线;各类教材的由浅入深、由简至繁则是教学中的纵线。纵横线是紧密联系的,它构成了严谨的教学网络,因此必须严格按照各个教学阶段的任务要求施教,每个教学阶段的衔接至关重要,它像锁链一样,一环紧扣着一环,无论哪一个环节脱节了,就会走弯路,给下一个环节造成训练上的困难,甚至造成了不可挽回的损失。

此套中专六年制教学示例课男女班各十一集。

《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。

陈曙光

目 录

第一章 女班教材

第一节 一年级任务	(3)
一、一年级第一学期示例课	(5)
(一) 中间训练	(5)
(二) 把上训练	(9)
(三) 把下训练	(18)
二、一年级第二学期示例课	(26)
(一) 头与躯干训练	(26)
(二) 把上训练	(27)
(三) 把下训练	(37)
第二节 二年级任务	(47)
一、二年级第一学期示例课	(49)
(一) 中间训练	(49)
(二) 把上训练	(52)
(三) 把下训练	(63)
二、二年级第二学期示例课	(74)
(一) 中间训练	(74)
(二) 把上训练	(76)
(三) 把下训练	(86)
第三节 三年级任务	(97)
一、三年级第一学期示例课	(99)
(一) 头与躯干训练	(99)
(二) 把上训练	(100)
(三) 把下训练	(111)
二、三年级第二学期示例课	(122)
(一) 头与躯干训练	(122)
(二) 把上训练	(123)
(三) 把下训练	(134)

第四节 四年级任务	(145)
一、四年级第一学期示例课	(147)
(一) 头与躯干训练	(147)
(二) 把上训练	(148)
(三) 把下训练	(154)
二、四年级第二学期示例课	(164)
(一) 头与躯干训练	(164)
(二) 把上训练	(165)
(三) 把下训练	(178)
第五节 五年级任务	(197)
一、五年级第一学期示例课	(199)
(一) 把上训练	(199)
(二) 把下训练	(210)
二、五年级第二学期示例课	(231)
(一) 把上训练	(231)
(二) 把下训练	(241)
第六节 六年级任务	(259)
六年级示例课	(261)
(一) 把上训练	(261)
(二) 把下训练	(269)

第二章 男班教材

第一节 一年级任务	(301)
一、一年级第一学期示例课	(303)
(一) 中间训练	(303)
(二) 把上训练	(307)
(三) 把下训练	(316)
二、一年级第二学期示例课	(323)
(一) 把上训练	(323)
(二) 把下训练	(336)
第二节 二年级任务	(349)
一、二年级第一学期示例课	(351)
(一) 把上训练	(351)
(二) 把下训练	(358)
二、二年级第二学期示例课	(368)
(一) 把上训练	(368)
(二) 把下训练	(375)

第三节 三年级任务	(387)
一、三年级第一学期示例课	(389)
(一) 把上训练	(389)
(二) 把下训练	(395)
二、三年级第二学期示例课	(403)
(一) 把上训练	(403)
(二) 把下训练	(408)
第四节 四年级任务	(417)
一、四年级第一学期示例课	(419)
(一) 把上训练	(419)
(二) 把下训练	(426)
二、四年级第二学期示例课	(435)
(一) 把上训练	(435)
(二) 把下训练	(441)
第五节 五年级任务	(449)
一、五年级第一学期示例课	(451)
(一) 把上训练	(451)
(二) 把下训练	(458)
二、五年级第二学期示例课	(469)
(一) 把上训练	(469)
(二) 把下训练	(476)
第六节 六年级任务	(487)
六年级示例课	(489)
中间训练	(489)
后 记	(506)

第一章 女班教材



第一节

一年级任务

重点要求学生做动作具有规格概念和正确的方法。

一、着重解决腰、腿的软度和肩、髋的大幅度训练。

二、培养学生掌握舞蹈的站立形态及双脚重心、单脚重心做动作的正确方法。

三、进行神韵最基础的训练。应以静式和局部练习为主，强调规格严谨、招式干净、动作松弛，最后组成简单的、训练性的小组合。

四、圆场着重要求稳，不贪快。

五、音乐方面：以中速为主，要求学生注意听音乐做动作。

一、一年级第一学期示例课

(一) 中间训练

1. 头与躯干

音 乐: $\frac{4}{4}$, 共用 20×8 。

准 备: 中区站立, 小八字步, 双手身侧自然垂下, 身向 1 点。

准备拍: 5—8 静止。

- ① 1—2 正上位。
3—4 回正中位。
5—6 正下位。
7—8 回正中位。
- ② 1—2 左侧倾, 同时双手叉腰。
3—8 向右涮头一圈。
- ③ 1—4 再向右涮头一圈。
5—6 经八字步半蹲沉气, 撤左脚成左踏步。
7—8 身对向 8 点, 目视 8 点。
- ④ 1—6 左踏步横拧, 巡视, 双手叉腰, 身向 1 点, 目视 2 点。
7—8 回 (准备动作), 小八字步, 双手身侧自然垂下。
- ⑤ 1—8 反复①1—8 拍动作。
- ⑥ 1—8 }
⑦ 1—8 } 反面反复②—④1—8 拍动作。
⑧ 1—8 }
- ⑨ 1—2 向 2 点上步成小八字步, 双手插指推手向头顶。
3—6 向左横拧, 身向 1 点, 目视 8 点。
7— 身体回到 2 点。
8— 右掖腿, 双手身前交叉。
- ⑩ 1—2 右撤步成左前点步, 双手插指推手下前腰。
3—4 推手领至头顶。
5—6 推手拉肩下胸腰。

- 7— 回左前点地，推手。
 8— 右转身至身向 8 点，身前双手交叉。
 ⑪ 1—8 } 反面反复⑨—⑩1—8 拍动作。
 ⑫ 1—8 }
 8— 左转身至身向 1 点，身前双手交叉。
 ⑬ 1— 推手前腰。
 2—3 推手向左旁腰。
 4— 推手回前腰。
 5—6 推手向右旁腰。
 7— 推手回前腰。
 8— 推手领至头顶，站立，手落至身前提气推出。
 ⑭ 1—8 反面反复⑬1—8 拍动作。
 ⑮ 1—8 向左插指推手涮腰一圈。
 ⑯ 1—8 反面反复⑮1—8 拍动作。
 ⑰ 1—6 向左推手涮腰至右，插指推手旁腰位。
 7—8 八字步半蹲，左手身前落下。
 ⑱ 1—4 上左脚踏步，同时摇臂至右山膀，左背手，身向 5 点，目视 4 点。
 5—6 静止。
 7—8 右转身至小八字步，身前双手交叉，身向 1 点。
 ⑲ 1—8 } 反面反复⑰—⑱1—8 拍动作。
 ⑳ 1—8 }
 收尾音乐： 5—8 左转身至小八字步，双臂经三节落下，身向 1 点，目视 1 点。

2. 地面

(1) 勾绷脚

音 乐： $\frac{2}{4}$ ，共用 20×8。

准 备：双腿伸直坐立，双臂下展翅位，身向 2 点，目视 2 点。

准备拍：1—8 静止。

- ① 1—8 勾半脚掌四次，一拍一动。
 ② 1—4 绷脚，静止。
 5—8 勾半脚掌到全勾脚。
 ③ 1—8 抓脚趾四次。
 ④ 1—4 勾脚，静止。
 5—7 推半脚掌至绷脚。
 ⑤ 1—2 勾半脚掌。
 3—4 勾全脚。
 5—6 推半脚掌。
 7—8 绷脚。
 ⑥ 1—8 反复⑤1—8 拍动作。

- ⑦ 1—2 勾半脚掌。
3—4 勾全脚。
5—8 双勾脚，同时屈膝。
- ⑧ 1—4 双勾，往远蹬出。
5—8 推绷脚。
- ⑨ 1—2 勾半脚掌。
3—4 勾全脚。
5—8 双勾脚，屈膝。
- ⑩ 1—2 双勾脚向外打开双腿。
3—4 双腿转开，勾脚向下蹬出。
5—8 双腿转开，推绷脚。
- ⑪ 1—4 双腿转开，经勾半脚掌到勾全脚。
5—8 双勾脚，向外打开屈膝。
- ⑫ 1—2 双勾脚屈膝向里并住双腿。
3—4 双勾脚向下蹬出。
5—8 双脚推绷。
- ⑬ 1—4 右腿抬起 25°。
5—8 抻脚。
- ⑭ 1—4 右脚转腕一圈。
5—8 右腿抬 25°上推绷脚。
- ⑮ 1—4 抻脚。
5—8 身前抱端腿。
- ⑯ 1—4 身前抱端腿。
5—6 右腿伸出 25°绷脚。
7—8 落下双腿并住。
- ⑰ 1—8 }
⑱ 1—8 } 反面反复⑬—⑯1—8 拍动作。
⑲ 1—8 }
⑳ 1—8 }

(2) 躯干

音 乐： $\frac{4}{4}$ ，共用 14×8。

准 备：头对 7 点，脚对 3 点躺地，双手身侧 90°。

准备拍：5—8 静止。

- ① 1—4 由头顶带动上身一节节卷起。
5—7 左拧身吸腿，同时左手身侧扶地，右手抱左腿，目视 8 点。
8— 左手三节手，呼吸。
- ② 1—2 双手三节手向前含身，同时左腿伸出。
3—4 左拧身吸腿，同时左手身侧扶地，右手领至托掌位。
5—6 双手三节手向前含身，同时左腿伸出。
7—8 由腰椎一节节躺下，手放回身侧 90°。

- ③ 1—8 } 反复①—②1—8 拍动作。
 ④ 1—8 }
 ⑤ 1—4 由头顶带动上身一节节卷起。
 5—8 双手向后,同时展胸腰。
 ⑥ 1—2 含身吐气。
 3—4 双手向后,同时快到展胸腰。
 5—6 双手向前,含身吐气。
 7—8 由腰椎一节节躺下。
 ⑦ 1—8 } 反复⑤—⑥1—4 拍动作。
 ⑧ 1—4 }
 5—6 双臂三节向前,含胸吐气。
 7—8 右转身成双跪,双背手。
 过门音乐: 5—8 提沉一次。
 ⑨ 1—4 左旁提一次。
 5—8 右旁提一次。
 ⑩ 1—8 反复⑨1—8 拍动作。
 ⑪ 1—4 跪立左旁提,同时右臂三节一次。
 5—8 跪立右旁提,同时左臂三节一次。
 ⑫ 1—2 双晃手由3点领起。
 3—4 左手打开成跪立敞胸。
 5—6 右盖手,吐气。
 7—8 侧身双臂三节,呼吸。
 ⑬ 1—8 } 反面反复⑪—⑫1—8 拍动作。
 ⑭ 1—8 }

(3) 旁分腿

音 乐: $\frac{3}{4}$, 共用 8×8 。

准 备: 头顶对8点,脚对4点躺地,双手身侧 90° 。

准备拍: 5—8 静止。

- ① 1—2 双腿抬起 90° 。
 3—4 旁分腿。
 5— 双脚勾。
 6— 双脚绷。
 7— 静止。
 8— 从两侧向下夹回。
 ② 1—2 从两侧分开至横叉。
 3—4 向上夹回并腿。
 5—6 旁分腿。
 7—8 从两侧向下夹回。
 ③ 1—4 反复①1—4 拍动作。
 5— 双脚勾,同时双腿屈膝。