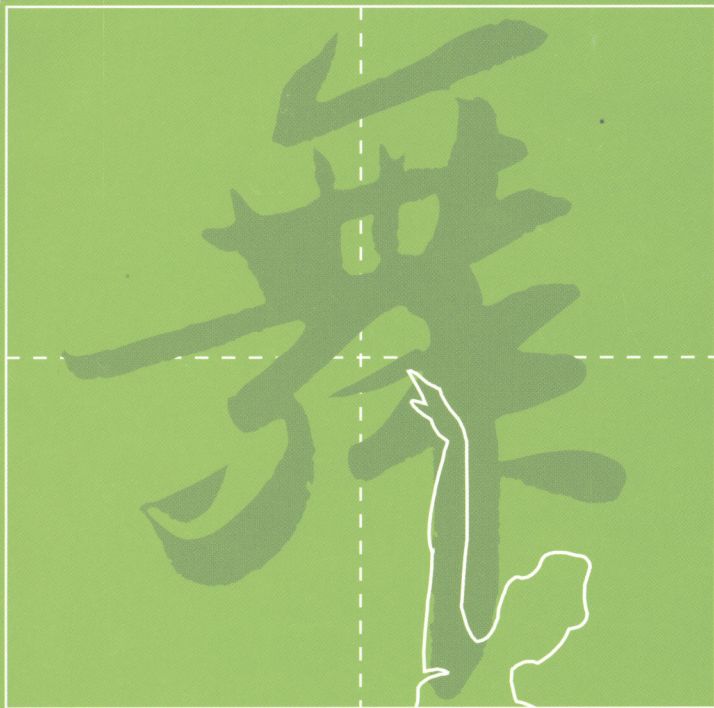


● 全国职业院校学前教育专业教材

QUANGUO ZHIYE YUANXIAO XUEQIAN JIAOYU ZHUANYE JIAOCAI



舞蹈



中国劳动社会保障出版社

全国职业院校学前教育专业教材

舞 蹈

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈/姚双主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2006

全国职业院校学前教育专业教材

ISBN 7-5045-4836-7

I. 舞… II. 姚… III. 舞蹈-专业学校-教材 IV. J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 058899 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

北京大容彩色印刷有限公司印刷 北京密云青云装订厂装订

787毫米×1092毫米 16开本 10.75印张 267千字

2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

定价: 21.00 元(含光盘)

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前言

随着我国教育事业的飞速发展,幼儿学前教育的改革也不断深化。幼儿园对师资的要求不断提高,各类学前教育师范类学校的教学目标和教学内容不断提高,与此对应的社会培训、教师继续教育也得到了前所未有的发展。为了贯彻落实《国务院关于基础教育改革与发展的决定》,满足各类幼儿师范学校及培训机构的需要,我们根据教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要(试行)》组织编写了这套教材,以满足全国学前教育专业教学的需要。

本套教材具有以下几个特点:

1. 先进性。在编写过程中,我们吸收了国内外学前教育领域的先进理念和最新研究成果,将国内外一些新教法、新概念、新思想引入到教材当中。
2. 实用性。教材知识深度以够用为度,根据幼儿园教学实际工作需要,培养学生的工作能力,使学生能够适应工作岗位的要求。
3. 职业性。根据社会紧缺人才的需求,并结合职业教育的特点,全套教材以培养学前教育从业人员的基本知识与实际操作能力为核心,以增强学生的就业能力和职业适应能力。

这套教材包括《幼儿数学教育活动设计与指导》《幼儿社会教育活动设计与指导》《幼儿科学教育活动设计与指导》《幼儿语言教育活动设计与指导》《幼儿健康教育活动设计与指导》《幼儿心理与行为指导》《幼儿卫生与保健》《绘画》《手工》《舞蹈》《歌唱》《视唱练耳》《基本乐理与伴奏编配》《键盘乐演奏基础》,供全国职业院校学前教育专业使用。

本教材分为五章,分别是舞蹈基础知识、舞蹈基本动作与技能训练、身韵训练组合、幼儿舞蹈和中国民族民间舞。内容丰富,图文并茂,并配有VCD光盘一张。

本教材由北京市幼儿师范学校姚双、白国芬、钟倩编写,姚双主编。

本书也可作为其他职业培训用书。

本书编写过程中得到北京市幼儿师范学校的大力支持,对此,我们表示诚挚的谢意!

劳动和社会保障部教材办公室

2006年6月

目 录

第一章 舞蹈基础知识	(1)
§ 1—1 中国舞蹈发展简介.....	(1)
§ 1—2 舞蹈的功能与种类.....	(6)
§ 1—3 舞蹈记录.....	(9)
§ 1—4 幼师舞蹈课的教学目标、内容及要求.....	(12)
第二章 舞蹈基本动作与技能训练	(13)
§ 2—1 舞蹈基本动作介绍.....	(13)
§ 2—2 舞蹈基本技能训练.....	(21)
第三章 身韵训练组合	(40)
§ 3—1 地面训练组合.....	(40)
§ 3—2 中间综合训练组合.....	(44)
第四章 幼儿舞蹈	(51)
§ 4—1 幼儿舞蹈教育与幼儿发展.....	(51)
§ 4—2 幼儿舞蹈教学的基本内容.....	(53)
§ 4—3 幼儿舞蹈教学方法.....	(86)
§ 4—4 幼儿舞蹈创编.....	(87)
第五章 中国民族民间舞	(91)
§ 5—1 藏族民间舞蹈.....	(91)
§ 5—2 蒙古族民间舞蹈.....	(101)
§ 5—3 汉族民间舞蹈.....	(116)
§ 5—4 维族民间舞蹈.....	(145)
§ 5—5 傣族民间舞蹈.....	(155)

第一章

舞蹈基础知识

§1-1 中国舞蹈发展简介

一、舞蹈的起源

同学们，我们要学习舞蹈，首先应该了解什么是舞蹈？舞蹈又是从哪里来的？在人类的社会生活中为什么要创造舞蹈？舞蹈又是如何被创造出来的？它在人们的社会生活中起了哪些作用？要想回答这些问题，我们必须从舞蹈的起源谈起。弄清了舞蹈的起源，对我们学习舞蹈，深入了解舞蹈艺术的本质及舞蹈在社会生活中的地位和作用等会有很大帮助。目前，我们研究舞蹈起源的方法有以下三种，①从发掘出的史前远古时期的人类艺术遗存——洞穴壁画、岩画、雕刻（雕塑和浮雕）等上面的舞蹈形象进行实证性的研究；②从我国古籍文献中记载的有关舞蹈的神话传说或描述性文字资料中进行旁证性研究；③从现代残存的原始民族、部落的舞蹈和原始舞蹈在民族民间舞蹈中的遗存进行类比性的研究。通过这些方面的研究，专家学者们对舞蹈的起源作出了一定的解释并试图重建史前舞蹈艺术的形态。

1. 什么是舞蹈

这是一个既容易回答，又很难用几句话说明清楚的问题。因为，舞蹈这种社会现象，通过多种传播方式在我们的生活中随处可见。无论清晨，还是傍晚，在街心花园或立交桥下面，都能看到一些中老年人随着录音机放出的音乐，跳起交谊舞、迪斯科，或在锣鼓声中扭起大秧歌。一些中小学、幼儿园教孩子们跳民族民间舞，作为进行爱国主义教育的手段。在剧场里可以观赏歌舞晚会。在家里可以欣赏到电视舞蹈。可以说，舞蹈就在我们身边。关于舞蹈的定义，我国老一辈舞蹈家通过他们长期舞蹈艺术实践的体会，作出了对舞蹈艺术各种各样的认识和解释。1994年由文化艺术出版社出版的《中国舞蹈词典》对舞蹈的定义有了进一步的补充和修改：舞蹈是艺术的一种。是经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术表现手段，着重表现语言文字或其他艺术表现手段所难以表现的人们的内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格，和人与自然、人与社会、人与人之间以及人自身内部的矛盾冲突，创造出可被人具体感知的生动的舞蹈形象，以表达作者（编导和演员）的审美情感、审美理想，反映生活的审美属性。舞蹈在一定的空间（舞台或广场）和时间内，通过连续的人体动作过程、凝练的姿态表情和不断流动变化的队形画面，结合音乐、舞台美术（服装、布景、灯光、道具）等艺术手段来塑造舞蹈的艺术形象。舞蹈是一种空间

性、时间性、综合性的动态造型艺术。

2. 舞蹈从何时发生

舞蹈是最古老的艺术形式之一。早在远古时代,人类尚未产生语言的时候,就会用“手之舞之,足之蹈之”来表达他们的思想感情,那时的舞蹈是同人们求生存、求发展联系起来的。舞蹈活动几乎渗透到人类社会的一切领域:如劳动、狩猎、战争、祭祀、娱乐和爱情等。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这样说:“舞蹈作为人类社会古老的文明现象,不仅是最早的艺术,是一切艺术的基础。”关于舞蹈的起源有各种理论和观点,如模仿论、游戏论、巫术论、表情论、性爱论和劳动论。到目前为止,作为推测舞蹈发生年代的最有力的证据,应是1973年在青海省大通县上孙家寨新石器时代遗址的一座墓葬中发现的舞蹈纹彩陶盆。这个距今约五千年前的陶盆,真实地记录了新石器时代先民们舞蹈活动的情景:内壁彩绘由三组舞蹈图案组成,舞蹈图案之间有数道竖纹间隔,上下亦有色边,形成一种似于特定场地翩翩起舞的环境。舞者每组为手拉手的五人,三组围成一个大圆圈,均面向右前方,成右腿向左方踏出舞姿,每人头上均有一发辫状物飘起,下肢有与发辫状物成相反方向的突出物。关于该舞蹈的含义尚无定论。有人认为是先民们劳动丰收后的自娱舞蹈,下肢突出物可能是原始部族中盛行的“遮羞布”;有人认为这幅画描述的是狩猎舞表现狩猎时人们围捕的情景,狩猎者在腰间挂上兽尾,把自己扮成野兽,认为这样能使狩猎成功;而另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。从这一遗存的原始舞蹈形象的资料中,使我们看到舞蹈与性爱的紧密关系和舞蹈起源于性爱理论的依据。但无论该舞蹈的真正含义是什么,我们都可以作出这样的推测,这幅图再现的五人一组,三组围一个圆圈首尾相接的“连臂踏歌”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;画面上舞者舞姿一致的形态,显示出舞者已经具有了相当娴熟的节奏感和韵律感,这种新石器时期的舞蹈已经脱离了幼年期的舞蹈形式。据此,可以推测舞蹈最原始的发生应当是更早的旧石器时代。

3. 为什么舞蹈

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,都不是单一的,而是有着多种因素。推动舞蹈艺术发生的因素应是来自先民们一种自觉地、有意识地寻找他们认为确实有效的方式,并以此作为满足自身需求的活动。闻一多先生曾在《说舞》中总结了原始舞蹈的目的:“①以综合性的形态动员生命。②以律动性的本质表现生命。③以实用性的意义强调生命。④以社会性的功能保障生命。”“生命的机能是动,而舞便是有节奏地动,或更准确点,是有节奏的移易地点的动,所以它直接是生命机能的表演。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。”所以,原始舞不仅有为求精神寄托的图腾舞、巫舞,也有为宣泄情感而跳的求偶舞、庆功舞,还有健康身体、抵御异族侵袭的操练式舞蹈。

二、舞蹈的发展

在前一章里,我们讲了舞蹈的起源。因此,可以说,舞蹈是人类生活中的一种社会现象,它的发生、发展同世界上一切事物的构成一样,都不是孤立的,而是受多种因素的影响。舞蹈是人类从类人猿进化到人的过程中最重要的行为手段,又是人类的祖先在开辟草莱的年代里传情达意、鼓舞斗志的交流工具,它是伴随人类文明同步发展的产物。也可以说,

舞蹈是一切文明的开端。舞蹈艺术从萌生之日起,便处在不断的发展中。微观地看,舞蹈动作的丰富,技艺的提高,专业舞团的出现等。宏观地看,不同时代舞蹈呈现不同的风貌,中西方舞蹈艺术相互渗透等,无不反映着舞蹈艺术的发展足迹。

1. 人类社会的发展是舞蹈发展的客观因素

任何艺术都是社会生活的反映,舞蹈艺术也是一样,都是表现生活中的人的思想感情。因此,生活的发展变化,必然要影响到艺术的发展。

(1) 原始社会舞蹈是舞蹈发展的初级阶段 在原始社会,由于人类尚未产生语言,人们借助具体形象的人体动作来表达自己的思想感情,它比简单的言语更直接、明了和丰富。原始社会的人们,过着群居的生活,共同劳动,共同享有劳动所得。舞蹈只不过是他们传授劳动技艺、操练、寻找配偶以及交流情感和发泄内心情绪的不可缺少的重要手段和工具。那时的舞蹈还处于萌芽阶段,实用性大大超过了精神的审美愉悦。原始舞蹈的产生和发展,舞蹈的内容和形式,也都是和人类求生存和发展的大目标紧密相连的。因此,“狩猎”“农耕”就成为舞蹈表现的主要内容。在《尚书·益稷》中记载有“鸟兽跼跼”“凤凰来仪”“击石拊石,百兽率舞”等,十分生动地描述了上古时代,人们跳起模拟各种鸟兽的舞蹈时的情景。我国民族学、文物考古学专家在云南沧源佤族自治县的深山密林处,发现岩画十一处。认为沧源岩画中模拟鸟兽的舞蹈是原始舞蹈的形象记录,印证了“百兽率舞”“凤凰来仪”的文字记录。在上古时代,还有表现先民们生活、劳动和愿望等多方面内容的舞蹈。如:《葛天氏之乐》,祝愿草木生长茂盛,以利放牧;祈求五谷丰登。为了求生存图发展,还会有战争发生,因此,也出现了一些以庆贺战争胜利为内容的舞蹈。如:“干戚舞”,干是盾,属防御性武器,戚如长斧,属攻击性武器。人们在操练和实战的过程中,形成了运用这些武器的动作和姿态,这种舞蹈一直流传至今。除此之外,还有求偶、图腾崇拜、祭祀舞等。可以说那时的舞蹈渗透到人类活动的一切领域。随着社会的发展进步,人们对舞蹈的认识和需求也随着政治生活、经济生活、文化生活的改变而发生变化。

(2) 阶级的产生为舞蹈的发展提供了可能 进入奴隶社会以后,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,从而开始有了专门从事舞蹈专业的舞蹈家。他们有条件、有时间去提高舞蹈的技艺,去进行舞蹈的艺术创作。这也是奴隶社会和封建社会舞蹈艺术有很大和很快的发展和提高的基本原因。由于这些舞蹈家所服务的对象是奴隶主或封建主,因此,舞蹈便从群众性自娱性的活动向表演艺术发展。相传奴隶制时代的第一个统治者夏启继位十年,舞《九韶》。这时舞《九韶》并不是把它当作歌颂舜德的传统乐舞,而是供启欣赏取乐的表演节目。到夏朝的末代统治者——桀时,供奴隶主娱乐的“女乐”多至三万。她们可以说是我国历史上最早的专业音乐舞蹈家。这些艺人主要是为生活和权势所迫,沦为“女乐”或“倡优”,他们主要来自民间。所以我们说,任何一种表演艺术的发展,根源都出自民间。在《史记·货殖列传》中提到“赵女郑姬”,为谋生,不远千里,奔赴富豪之家去卖艺,她修饰仪容,穿着长袖舞衣和尖尖的无跟舞鞋,抚着琴,或踏着轻盈的舞步,飘曳长袖,富于表情地表演音乐舞蹈。当时的表演性舞蹈主要是供统治阶级娱乐欣赏的。随着统治者生活的日趋奢淫,对乐舞的审美情趣也就更加奢侈、铺张。《吕氏春秋·侈乐篇》概括了这种美观:“夏桀、殷纣作为侈乐,大鼓、钟、磬、管、箫之音,以矩为美,以众为观;佞谄殊瑰,耳所未尝闻,目所未尝见。务以相过,不用度量。”这种美既包含了乐舞本身的精美,又包含了统治者炫耀财富的意识。乐舞艺人为了满足欣赏者的要求,不可能按自

己的审美去创作、表演。因此,从某种程度上讲,它也制约了舞蹈的发展。

(3) 随着社会意识形态的变化,舞蹈的社会功能有所不同 舞蹈是社会生活的产物,它的形成和发展都离不开社会意识和社会思潮的影响。当某种社会意识形态处于支配人们思想和行动的地位时,舞蹈就会呈现出与之相配备的风貌,并作为新的发展契机在继承的基础上不断创新发展。相传周朝初期,周公旦制礼作乐,建立了雅乐体系。历史上著名的《六舞》就是在那时集中、整理、加工编排的。《六舞》包括《云门》《大咸》《大韶》《大夏》《大饗》《大武》。其中《大武》是歌颂武王伐纣取得胜利为内容的武舞。其余五个舞都是前代遗存的,歌颂帝王的乐舞。这些宫廷乐舞从服装到规模有严格的要求。如:国王的舞队用八佾,诸侯用六佾,大夫用四佾等。其目的一方面是宣扬武王天子的盛德浩大,另一方面是强化等级制度,巩固其统治地位。那时舞蹈集中体现了资产阶级文化利益,舞蹈是为政治服务的。春秋时代,各阶级、阶层斗争十分激烈。社会的大变革,对舞蹈的发展产生了深刻的影响。西周为强化统治建立起来的礼乐制度,随着西周王权的崩溃而“礼崩乐坏”。

2. 不同时代的舞蹈和各个国家、各个民族之间舞蹈的交流与传播,促进了舞蹈的繁荣发展

任何事物的发展都有它本身的基础和一定的前提条件,否则就无所谓发展。一个民族舞蹈艺术发展的基础和前提条件是舞蹈的历史传统。各民族舞蹈艺术在其发展过程中,除了继承本民族的艺术传统外,还不断受其他民族艺术的影响。各民族艺术在相互交流、相互影响的情况下不断发展,这是一条规律。我们知道,每个民族的舞蹈艺术都有其自己的特点,这种民族特点是经过长时间的历史演变而逐渐形成的民族传统。要想使这民族传统发扬光大,首先是让本民族艺术的特点充分显示出来,才能区别于其他民族,才能受到本民族人民的欢迎。另一方面,一个民族的艺术要向前发展,还要借鉴其他民族艺术中的好的东西,为我所用,这也就是我们常说的要在继承中求发展。

(1) 不同时代舞蹈在继承和创新中求发展 中华民族有着十分丰富的舞蹈文化传统。在中国古代舞蹈史中记录了三个“集大成”——周、汉、唐,并指出唐代舞蹈是我国古代舞蹈艺术的发展高峰。之所以这样,是因为它集“周、秦、汉、魏、晋、南北朝”舞蹈艺术之大成,把我国与外国舞蹈、汉族与少数民族舞蹈、宫廷与民间舞蹈、宗教与世俗舞蹈相互渗透,糅合,彼此吸收,不拘一格,灵活运用。据《隋书》中《音乐志》记载:“始开皇初,定令置七部乐:一曰国伎(即西凉伎),二曰清商伎,三曰高丽伎,四曰天竺伎,五曰安国伎,六曰龟兹伎,七曰文康伎。又杂有疏勒、扶南、康国、百济、突厥、新罗、倭国等伎。”到了唐代,进一步把七部乐加以增删,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、高昌乐。这十部乐中,清商乐是汉族传统音乐,燕乐是唐代新创的,其余都是外来的。相传西凉乐舞就是现今的敦煌舞,天竺乐是来自印度寺院中的古典印度舞,高丽乐是古代朝鲜族的乐舞。这种大规模的杂收并蓄,导致了唐代乐舞艺术的高度繁荣发展。

著名的《胡旋舞》原为中亚民间舞。舞蹈动作以旋转为主,有女子独舞和男子独舞。当时曾盛极一时,许多贵族们以这种自娱与表演的方式炫耀自己的舞技。据说当时跳得最好的是杨贵妃和安禄山。

在唐代有许多民间舞蹈以各种形式进入了宫廷。而宫廷舞蹈又以不同的形式在民间传播。例如:歌颂唐太宗李世民武功的《破阵乐》。原本是流行在军中和民间的《秦王破阵乐

曲》。贞观七年（633年），编成大型舞蹈，首次在宫中演出获得成功。后以大型（120人）、小型（4人）的不同形式演出，列入《立部伎》与《坐部伎》。唐代杂技艺人石火胡又把《破阵乐》编入戴竿节目，受到人们的欢迎，这也充分说明了唐代艺人大胆创新的精神。

唐代舞蹈正是在继承本民族艺术的基础上，采取开放、豁达的态度，兼收并蓄，将我国的舞蹈艺术推上了一个空气繁荣的高峰。

（2）各个国家、各个民族舞蹈的相互借鉴学习和创造发展 各个国家、各个民族由于生活环境、自然条件、社会习俗、文化心理的差异，其舞蹈都有着各自不同的独特的风格特色。在远古社会由于人们居住地域的限制，人们交往稀少，各部族舞蹈独自缓慢地发展着。随着科学文化的发展，各种交通工具的发明和使用，居住在不同地区的人们能够相互交往，不同国家、不同民族间的舞蹈才有可能产生交流和影响。这里仅以我国现代舞蹈的发展说明这一点。

在“五四运动”以后，我国舞蹈界掀起了新舞蹈运动。当时，新舞蹈运动的开拓者舞蹈家吴晓邦先生和戴爱莲女士分别把他们从日本和英国学到的现代舞的创作经验，结合本国的民族特色，创作出了一大批振奋民族精神、反映现实生活的新舞蹈。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。他的这些“现代舞蹈技术”是建立在中国古典舞蹈的各种传统之上，同时又大量吸收西方现代舞解析人体运动规律、注重舞蹈中的构图与观众视觉形成的对应等内容之上的。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，新中国引进了前苏联的芭蕾艺术，请前苏联的专家帮我们建立了舞蹈学校，开办了舞蹈教员培训班和舞蹈编导培训班。并邀请诸多的前苏联的舞蹈表演团来我国巡回演出，使我们比较全面、系统地学习和掌握了俄罗斯学派的芭蕾艺术。在我国舞蹈教育的基础训练部分，特别是古典舞的基训部分，在很大程度上沿用了芭蕾的训练体系。不仅如此，还吸收和借鉴芭蕾舞剧的创作经验，创作了具有我国民族特色的舞剧艺术。如：《宝莲灯》《小刀会》等。20世纪60年代创作的《红色娘子军》《白毛女》等剧目至今仍深受群众欢迎。

现今，我国有一些优秀的舞蹈编导，如：赵明、张继钢、陈维亚、王玫等等，他们大胆创新，结合中西方舞蹈不同的表现形式，以一种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。舞剧《红楼梦》是当代著名的舞剧编导赵明的又一力作。他将中国古典舞与西方现代舞蹈的表现语汇完美结合，把中国古典名著《红楼梦》浓缩成一部90分钟的舞剧，用国内顶尖级舞评人的话来形容就是：“用足现代人的眼光和手法，用无言的‘三角恋’、用柔美的肢体语言、用华丽的舞台布景来诠释中国著名的文学巨作《红楼梦》。”而著名编导陈维亚的又一力作《大梦敦煌》更是运用多元的、丰富的、不拘一格的形式。既有中国古典舞、也有民间舞，还有风格独特的少数民族舞蹈。在剧中为了突出情节并充分考虑到观众的观赏习惯和心理，甚至还使用了类似于芭蕾舞剧和歌剧的程式格局，是各种舞蹈的集合，非常亮丽好看，也使中国的舞剧进入了真正的多元化的时代，为中国舞剧走向世界迈出坚实的一步。

如今的中国专业舞蹈教育包括中国古典舞、中国民族民间舞、芭蕾舞和现代舞，而来自国外、植根于中国的中国芭蕾舞、中国民族舞和中国现代舞以自己独特的风貌占有世界舞坛的一席之地。如芭蕾舞剧《大红灯笼高高挂》、民族舞剧《霸王别姬》《云南映象》等都得到世界人们的认可。

可见,任何民族舞蹈的发展,既离不开对本民族舞蹈历史遗产的继承,也离不开对外来民族舞蹈的借鉴。艺术要发展,就不能反复重复、模仿,必须在相互交流、相互学习、相互借鉴的同时,不断革新、创造,才能有发展,这也是舞蹈艺术发展的历史规律。

§ 1-2 舞蹈的功能与种类

一、舞蹈的功能

舞蹈来源于社会生活,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,作为艺术的一种,它除了具有一般艺术所起到的教育功能、认识功能和审美愉悦的功能外,还有其独自的特殊功能。在《舞蹈艺术概论》中,把舞蹈的功能具体列为六项即:自娱自乐、抒发情怀;交流情感、增进友谊;增强体质、延长青春;欣赏愉悦、陶冶情操;了解社会、认识世界;宣传教化、团结鼓劲。现具体说明如下:

1. 自娱自乐、抒发情怀

舞蹈是一种生命形式的跃动,婴儿一出生就手舞足蹈,宣告自己作为一个小生命来到这大千世界。幼儿最喜欢舞蹈,幼儿园老师也把它作为启蒙教育的最有效的手段之一。这当然也是我们开设这门课的主要原因。虽然一些普通小学、中学还没有开设舞蹈课,但青少年们在课余、节假日或兴高采烈时总爱用欢快的舞蹈来抒发自己如火如荼的青春热情。进入改革开放时期,中老年人也打破诸多清规戒律,披红挂绿,放开手脚,扭起了秧歌,在舞蹈中获得了极大的乐趣。可见,舞蹈伴随人的一生,是表达这种欢乐心情的最佳手段。

2. 交流情感、增进友谊

舞蹈艺术内在的本质是抒情性。舞蹈就是为了表现人类的情感而被创造出来的,它是一种以人体动作过程来表现人类情感的艺术。由于舞蹈文化是一种非语言文字的人体动态文化,所以,它可以逾越语言、文字的障碍,突破民族和国度的限制,四海通行,五洲共赏,成为全人类交流情感、增进友谊的天然手段。当年被周恩来总理赞为“外交的先行官”“大使前的大使”。周恩来总理还提议成立了东方歌舞团,演出了一系列亚、非、拉丁美洲的歌舞,每当舞台上出现哪个国家的舞蹈时,该国的使节就站起来向演员鼓掌、向观众致谢。台上台下完全沉浸在欢乐的友谊之中。舞蹈作为一种形象的情感语言,发挥了任何语言文字都无法比拟的交流传感作用。

3. 增强体质、延长青春

以舞蹈增强体质,健身祛病,我国古已有之。早在18世纪,法国著名的思想家与哲学家伏尔泰就提出了“生命在于运动”的名言。既然运动可以健身,舞蹈的健身功能也就顺理成章了。因为,舞蹈不仅是一种运动,而且是一种经过组织、美化、节律化的人体运动,是一种更为高级的艺术化的运动,舞者在旋律优美、节奏鲜明的音乐伴奏下,不仅达到健身、自娱自乐,又从某种程度上进入艺术表现的境界,在身心两方面都得到调适和发展。以舞健身,对中老年人尤为重要。一位经济学家指出:“如今世界面临一场日益逼近的老龄危机……世界总人口中,中老年人的比例正在迅速上升。”预测到2025年这一比率将上升到28%。这就为我们如何安排好老年人的“第二人生”提出了一个重要的课题。就目前来说,

在全国各地无论是青年,还是中老年人都开展了各种各样的以舞健身的活动。他们兴高采烈、热情洋溢地跳着迪斯科、交谊舞,扭起大秧歌、舞绸、舞扇,以舞健身,以舞健美。

4. 欣赏愉悦、陶冶情操

马克思说:“艺术对象创造出懂得艺术和能够欣赏美的大众。”也就是说,优秀的舞蹈作品能够培养和提高人们高尚的艺术趣味和审美能力。在七十年代末,云南省西双版纳自治州文工团创作演出了大型舞剧《召树屯与楠木诺娜》,它表现了王子召树屯和孔雀公主楠木诺娜坚贞不渝的爱情,表现了傣族人民热爱和平、善良温顺的性格,也表现了傣族地区诗情画意的生态环境和优美动人的舞蹈和音乐。观众欣赏完这部舞剧后,从外在形态直至精神内涵都能得到愉悦和陶冶,从而使自己变得“更好、更善良、更崇高”。

5. 了解社会、认识世界

人们从各自的实践中已经形成了一种共识:文艺作品是生活的教科书。许多优秀的舞蹈作品,都是对特定生活的真实反映,可以帮助观众正确地认识历史、了解现实。在舞蹈中常常保留着民俗活动中最有研究价值、最有民族特色的内容,如:朝鲜族的《农乐舞》、傣族的《泼水节》、高山族的《杵舞》等等。特别值得一提的是由著名舞蹈家杨丽萍编导的大型原生态歌舞集《云南映象》。云南是我国多民族的边疆省份,那里有彝、白、哈尼、傣、壮、苗等 25 个少数民族。多民族的历史文化与民俗风情孕育着多民族的舞蹈种类。如“打歌”、“铜鼓舞”“葫芦笙”“象脚鼓舞”等。由于云南山川阻隔等封闭性的自然地理条件,使那些原始性的舞蹈仍然保持着古拙质朴的美感,以及“联臂踏歌”“环舞”的原始舞蹈形态。《云南映象》正像是一幅幅优美的民族民俗画卷,将此展示给社会,使人们了解到不同民族的历史文化风貌和民族民俗风情。这部歌舞集引起了人们对云南的广泛兴趣,使更多的人了解我国的民族文化,热爱民族文化,保护和发展民族文化。

6. 宣传教化、团结鼓劲

在我国,无论是古代还是现代,都非常重视舞蹈的教化作用。早在原始社会,所谓“百兽率舞”,就是先民们狩猎后,一方面重温猎兽的快感,一方面也是将捕获野兽的过程和经验形象地表演给大家观看,这种场面既是捕猎丰收后喜悦心情的表露,同时又是传授经验的教育过程。在颁发北京 2008 年奥运会会徽的晚会上,通过大量的舞蹈表演,向全世界展示了中国人民精神风貌和把 2008 年奥运会办成历史上最出色的一届奥运会的坚强决心。

二、舞蹈的种类

1. 我国舞蹈的分类及艺术特征

根据舞蹈的作用和目的来划分,舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈。

(1) 生活舞蹈 是指与人们各种生活有着直接紧密联系,功利目的性比较明确,人人都可参加的具有广泛群众性的舞蹈活动。包括有: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六类。

(2) 艺术舞蹈 是指由专业和业余舞蹈家通过对社会生活的观察、体验、分析,集中、概括和想象,进行艺术创造,从而产生出主题思想鲜明、情感丰富、形式完整,具有典型的艺术形象,由少数人在舞台或广场表演给广大群众观赏的舞蹈作品。艺术舞蹈又可分为三种:

1) 根据舞蹈的不同风格特点来划分,可分为古典舞、民间舞、现代舞和新创舞。

①古典舞:在民族民间传统舞蹈的基础上,经过历代专业工作者提炼、整理、加工、创造,并经过较长时间艺术实践的检验,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。一般来说,古典舞都具有严谨的程式、规范性的动作和比较高的技巧。

②民间舞:由劳动人民在长期历史进程中集体创造,不断积累、发展而形成的,并在广大群众中广泛流传的一种舞蹈形式。

③现代舞:是19世纪末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的因循守旧、脱离现实生活和单纯追求技巧的形式主义倾向;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。

④新创舞:我国舞蹈家根据表现社会生活内容和塑造人物的需要,不拘一格,借鉴和吸收各种舞蹈流派的舞蹈风格、表现手段和表现方法,兼收并蓄为我所用,从而创造出不同于已经形成的各种舞蹈风格的具有独特新风格的舞蹈。

2) 根据舞蹈表现形式的体裁和样式的特点来划分,可分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧等八类。

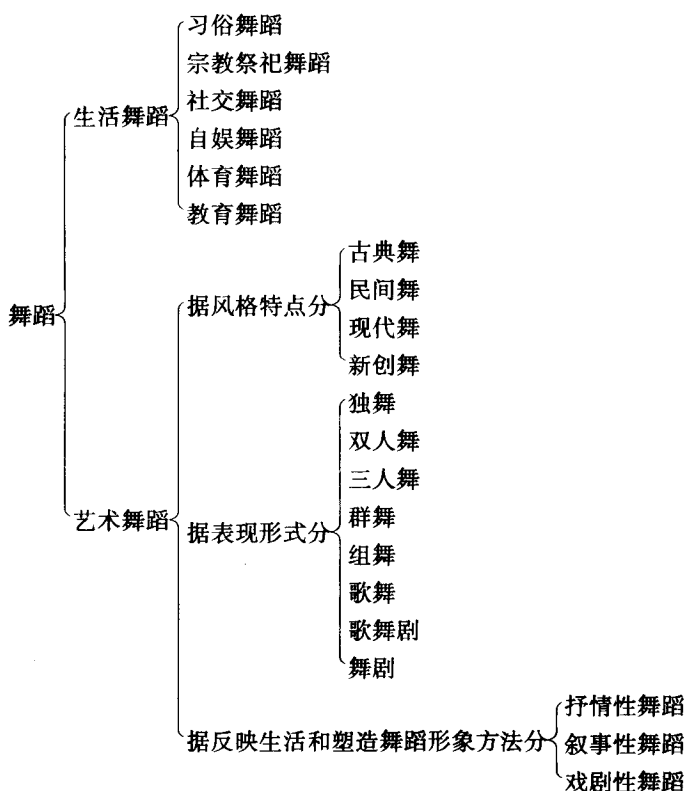
根据反映社会现实生活的方法和塑造舞蹈形象的特点来划分,可分为:抒情性舞蹈、叙事性舞蹈和戏剧性舞蹈。

①抒情性舞蹈:又称情绪舞。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,以此表达舞蹈家对生活的感受和评价。

②叙事性舞蹈:又称情节舞。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,表现作品的主题思想。

③戏剧性舞蹈:又称舞剧。以舞蹈为主要表现手段,表现一定戏剧内容的舞蹈作品。

2. 舞蹈种类系统一览表



§1-3 舞蹈记录

随着舞蹈艺术的普及发展,采用各种舞蹈记录法,把舞蹈记录下来,使之能得到保留和传播,是历史上各国舞蹈家们所孜孜以求的目标。

据史书记载,我国古代记录舞蹈的方法多种多样。例如敦煌“舞谱残卷”和“德寿宫舞谱”等,就是用舞蹈术语词汇来记录舞蹈动作的。而后者比前者记录得更完善、更形象、更接近于目前流行的传统舞蹈术语。从部分术语中,我们可推测出它们所代表的动作。如原舞谱中的“雁翅儿”下的靠、挨、拽、捺等;“龟背儿”下的踏、木、促、当等;“勤步蹄”下的摆、磨、捧、抛等,这些动词都比较鲜明地显示出这些动作。犹如目前我们常用的舞蹈术语“蹦子”“乌龙搅住”等。《德寿宫舞谱》是一部具有极高研究价值的舞谱。

我国另一部完整地保存在《乐律全书》中的舞谱是明代乐律学家朱载堉编制的舞谱。它是流传至今兼具文字说明、歌词、音乐与舞姿、场记图的最早的舞谱。距今已有三、四百年的历史。舞谱包括《人舞谱》《六代小舞谱》《灵星小舞谱》《灵星祠雅乐天下太平字舞缀兆之图》《二佾缀兆图》。另有《小舞乡乐谱》。前五种舞谱均有舞姿或队形图,而《小舞乡乐谱》则仅用文字说明,并有歌词、律吕、打击乐字谱。朱载堉舞谱中的舞图,十分精确、清晰,舞姿动作的变化,队形的走向移动,交代十分清楚,即使在三四百年后的今天,我们仍可以依图排舞。朱载堉编制舞谱的方法,不仅对后世产生了一定的影响,也为我们今天创造性地恢复古代舞蹈提供了历史资料。

我国是一个多民族的国家,不同的民族也创造了各具特色的舞谱。如纳西族的《东巴经舞谱》、蒙族的《查玛经舞谱》及《八卦舞谱》。这些舞谱大多也是用图形符号和文字相结合的方法记录舞蹈动作。

我国当代有《定位法舞谱》《新舞谱》《动作速画法》等。国外有《贝奈许记谱法》《色腾动作速记法》和《拉班舞谱》等。以上这些舞谱在记录舞蹈和保存舞蹈方面虽都起到了一定的作用,但由于必须使用一定的符号、图形和线位,不经过一段时间的学习很难掌握。因此,一直未能普及。

我国从20世纪50年代,在舞蹈出版物中比较流行的是一种名为《舞蹈场记》的记录方法。它是用舞蹈动作图、舞蹈队形移动线图、舞台布景和服装设计图等,再配以文字说明的方法,来记录舞蹈作品。由于这种记录方法简单、易学,很快在广大舞蹈爱好者中得到普及推广,现将基本方法介绍如下。

舞蹈记录主要包括四部分:内容简介、舞蹈音乐、基本动作和场记。

一、内容简介(可包括舞蹈主题和训练目的)

用简练生动的文字将舞蹈作品的主题思想、时代背景和人物思想感情、性格气质以及展示主题所设置的典型环境和主要情节介绍清楚。如是教材还应写出教学目的或教学提示。

二、舞蹈音乐

记录舞蹈动作时必须记录音乐的主旋律,可用简谱。并在简谱的小节线上标好小节数,

以小节来记录动作。如有几首乐曲或几段，可用曲一、曲二……表示。同时要将音乐演奏的要求，如力度，速度等加以注明。

三、基本动作（包括主体组合动作和顺序）

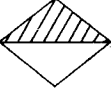
主要记录舞蹈作品中反复出现的主体动作和较难做的动作组合，过程动作可在场记中说明。基本动作记录应包括：动作名称或编号、动作节拍数、动作起止路线、身体重心变化等，可配单线的人体动作图。

四、场记

通过舞台调度图和文字说明，把一个舞蹈的情节、动作、造型、队形及位置的变化、表演要求等分段记录下来，完整地反映表演过程。场记记录的内容应根据舞蹈作品的实际需要取舍。

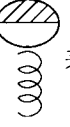
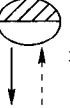
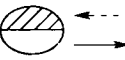
在记录一些成品舞蹈时，还应包括表演舞蹈时的舞台美术。即服装、化妆、道具、布景和灯光的要求。做好这些可以协助舞蹈更好地揭示主题和塑造典型，烘托舞台气氛，突出人物形象，使舞蹈更好看。在记舞蹈笔记时，同学应对所学舞蹈的训练目的，难点动作，基本动作分析，教法提示等做好重点记录。根据个人情况，从实际出发，参照以上记录方法，进行简化或详尽记录。有条件可借助现代化的电教手段，如：录音、录像、多媒体等记录方法，会更直接，效果会更好。

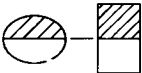
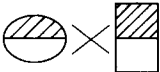
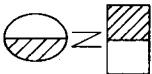
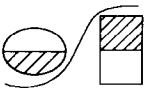
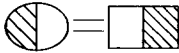
【附1】常用人物符号

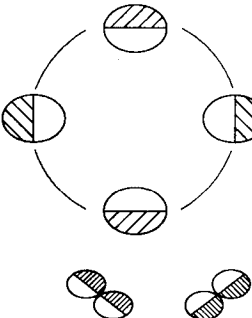
舞蹈记录中常用 ，，， 等符号表示舞蹈中的不同角色。习

惯上用  表示男性舞蹈者，用  表示女性舞蹈者。如果舞蹈者人数多，在队形变化时

可加标号如 ₁ ₂ …

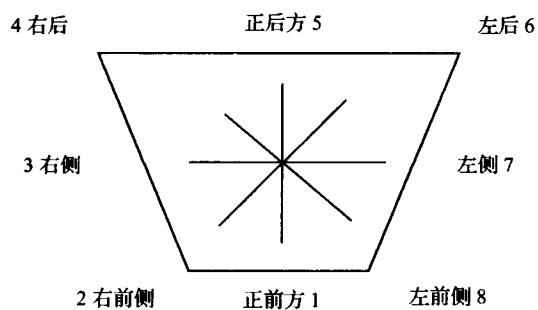
- (1)  涂实部分为脑后所朝方向。
- (2)  表示原地逆时针方向自转一周。
- (3)  表示连续向前转圈。
- (4)  表示先向前，然后退回原位。
- (5)  表示左右横动（先左后右）。

- (6)  表示两人面朝同一方向，里手相拉。
- (7)  表示两人面朝同一方向，体前交叉握手（亦称滑冰式）。
- (8)  表示两人右肩相对，互挽右臂旋转。
- (9)  表示两人右肩相对，右臂互搂对方后腰旋转。
- (10)  表示两人面对面双手相拉。
- (11)  表示两人面对面双手交叉相拉。
- (12)  表示两人面朝同一方向，里手相拉高举至头上（亦称搭拱门）。

- (13)  表示面向圆心，相互拉手成一圈。

- (14)   表示双圈面朝逆时针方向（亦叫顺圈方向）站好。

【附 2】舞台方位图



§ 1-4 幼师舞蹈课的教学目标、内容及要求

一、教学目标

通过一系列的舞蹈教学，向学生进行美育教育，提高她们自身的舞蹈素养，掌握幼儿舞蹈职业教育技能，使之成为合格的幼儿教师。为了实现这一目标，必须努力完成以下几项任务：

(1) 通过学习、掌握、运用舞蹈基本知识、基本动作技能，健美体态；丰富情感体验，发展协调、灵活、富有节奏感和表现力的身体动作；培养舞蹈学习的兴趣。

(2) 通过多种渠道、采用多种方法广泛学习，主动实践，日积月累大量的舞蹈动作素材，为今后的幼儿舞蹈教学、创编打下良好的基础。

(3) 在学生掌握一定舞蹈技能的同时，要注意提高她们的舞蹈理论水平，逐步培养自学、阅读舞蹈教材和舞蹈专业书籍的兴趣和能力；形象生动富有感染力地表现幼儿舞蹈的能力；创编和记录幼儿舞蹈的能力及组织幼儿舞蹈活动的的能力。

(4) 提高学生舞蹈文化修养和审美能力；培养她们热爱生活和乐观向上的生活情趣；培养热爱儿童和幼儿教育事业的情感。

二、教学内容

主要包括舞蹈理论知识的讲授、舞蹈实践、舞蹈欣赏和教学实习四个方面。

教材内容主要包括舞蹈基础知识、基本技能训练、幼儿舞蹈部分及中国民族民间舞蹈部分。

根据幼儿教师的职业需要，幼师舞蹈教学内容设置的基本原则是：从实际出发，统一性和灵活性相结合，完成本教材基本内容的同时，选择一些教材以外的有代表性的舞蹈学习，使之更好地完成幼师的舞蹈教学目标。

三、教学要求

教学活动是师生双方共同参与的活动。因此，上好舞蹈课，需要师生共同努力，相互理解、支持和配合，形成教学合力。在进行舞蹈教学过程中，积极发挥主观能动性，培养舞蹈教学的兴趣，采取多种方法提高舞蹈课的教学质量，不断总结舞蹈教学经验，是对师生共同的基本要求。