

望子成龙
教育书系



特长能力培养方案

—FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

舞蹈能力培养

中国青少年成材教育研究中心 / 编写



二亿家长
的福音
风靡中国
的家教宝典

远方出版社



特长能力培养方案

— FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

舞蹈能力培养

中国青少年成材教育研究中心 / 编写



二亿家长的福音
风靡中国的家教宝典

远方出版社

RAB51/11

责任编辑:张阿荣

封面设计:光 影

本书编委会:

王德志 贺立军 刘正军 陈光诚

张秋强 罗永峰 李国升 周春平

望子成龙教育书系

舞蹈能力培养

编 著 者	中国青少年成材教育研究中心
出 版 社	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行 所	新华书店
印 刷 厂	邯郸新华印刷厂
版 次	2003 年 7 月第 1 版
印 次	2003 年 7 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	240
字 数	3500 千
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7—80595—895—5/G·287
定 价	350.00 元

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前言

21 世纪是一个充满机遇与竞争的新世界。

21 世纪是知识经济的时代，是高科技飞速发展的时代，是拥有无穷挑战的时代，也是对人才的知识结构、综合能力、心理素质和道德修养提出更高要求的时代。

21 世纪各国综合国力的竞争，从某种意义上说就是优秀人才的竞争。今日中国的中小学生，就是明日中国的栋梁。

能否立足于新世纪，成为新世纪的主人和强者，关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期，应该及早认清自己，进行自我设计，有真对性地进行自我训练，全方位塑造自己。

那么怎样才能全面、客观地认识自己，了解自己的优点和缺点，长处和短处呢？

本书系正是我们奉献给新世纪中小学生的—份厚礼！



全书由中小學生必備的各種素質培養方案組成，體系科學而周密，為你描繪了成材的的總體藍圖。它會告訴你——你需要什麼，你擁有什么，你如何進步，你怎樣發展……它是你學習、生活的最好伙伴，是你成人成材的自助手冊。

它不僅是學生的良師，更是廣大教師們的好幫手。它所提供的素質培養方案，為教師們如何適應教學目標的轉變而相應改進課堂教學，提出了許多寶貴的意见。各位教師，可以在教學的過程中，嘗試通過這些方案，針對不同的學生，有意識地滲透我們的思想，寓教於樂，如此，則教師能夠得到解脫，學生也以學為樂。我們相信這套教育方案一定會贏得教育者的們的認可，並取得良好的社會效應。

同學們，是未來的希望，明天的太陽。記住：你們的未來就是我們的未來，你們的茁壯成長是我們共同的期待。而教師，是燈塔，是航標，為學生們前進指引著方向。這套方案將使您——辛勤的園丁，早日“桃李滿天下”，使祖國的花朵早日成為吐蕊的群芳。

編者

2003年7月



导读：使用本书的几点建议

怎样利用好这套方案呢？我们提供如下几点建议：

1. 认真阅读全书的目录，看懂每一个方案训练的主要内容，从培养方案中选择自己当前迫切需要培养的素质和能力。

2. 浏览方案的讲解概要，挑选自己觉得有趣的条目，找到正文开始学习。

在这里，特别强调的一点是，所选的条目首先应该是最感兴趣的，这样你才会有学习的积极性。在学习过程中也可以挑选最吸引你的内容来阅读学习。不一定要遵从书本设置的顺序。我们强调学习本书的趣味和轻松，就在于不强制你一章一节地阅读。

3. 边看书，边模仿，理论联系实际，加强训练才能提高，不能囫囵吞枣地看过就扔在一边。

4. 在学习过程中，难免遇到弄不懂的地方。没有关系，不要着急，可以先把不懂的放一放，跳过去暂时不管，只要你继续认真地学下去，并勤于思考、多加分析，你遇到的所有疑难终有一天会获得满意的解答。

5. 可以与同学共同学习、模仿，一边讨论，互



相提高。还可以开展友谊竞争，看谁学得快，学得牢，素质与能力提高得快。

6. 当你学完一部分内容后，会发现原来那些不感兴趣的内容也变得有趣了，这时你就应该将这个方案熟悉一遍，然后循序渐进地系统掌握。

7. 学习本书需要长期坚持，一旦你决定了培养自己哪一方面的能力，就要坚持到底，按照方案提供的方法学习，肯定会有取得成功的一天。

8. 当你认为自己某一种能力的培养已经有了一定的基础，并掌握了其中的规律之后，你可以选择下一个方案开始继续学习，以后的学习将会变得更加轻松。

导
读

以上几条，仅仅是我们提供给学生们的参考意见，同学们也可以根据自身的兴趣特点来确定合适的培养方式和学习方式，但是提醒你们一句，对别人的意见最好仔细思考以后再决定采纳与否。

本书是我们对中小学生的真诚奉献，是每个渴望成材的学生打开成功大门的钥匙。照着做下去，你就能成为新世纪出类拔萃的人才。

我们相信，本书系必定会成为在新时代成长的每一位中小学生的良师益友。



目 录

舞蹈的奥秘

第一讲 “蹦蹦跳跳”就是舞蹈吗

——告诉你一个真概念 (3) 录

第二讲 从娱神到娱人

——舞蹈的起源 (6)

第三讲 《洋娃娃和小熊跳舞》真好玩

——儿童舞蹈的形式 (9)

舞蹈学习方法

第一讲 放下布娃娃，快来跳一跳

——学习舞蹈的目的及基础 (21)



舞蹈才能培养

第二讲 联欢会上跳起来

——培养舞蹈兴趣 (24)

第三讲 活泼像小鹿，展翅学小鸡

——舞技学习的基本方法 (27)

舞蹈才能的培养

第一讲 翩翩起舞由此始

——舞蹈的基本动作 (35)

第二讲 乌兰诺娃“身上充满了音乐”

——舞姿优美的要诀 (45)

第三讲 学学蝴蝶点水飞

——游戏法学舞蹈 (54)

第四讲 “魔术老人哪去了”

——口念法学舞蹈 (57)

第五讲 鸟吃粮食真可恶

——观察法学舞蹈 (62)

第六讲 舞蹈是艺术，步步有学问

——舞步的学与练 (65)

第七讲 舞蹈的基本舞步及动作 (85)

第八讲 毯子功训练 (122)

舞蹈的奥秘



第一讲 “蹦蹦跳跳”

就是舞蹈吗

——告诉你一个真概念

本讲概要

- ★ 舞蹈是什么
- ★ 舞蹈最基本的元素
- ★ 什么是舞蹈的主要功能

第一讲

舞蹈是什么？有人以为就是“手舞足蹈，蹦蹦跳跳”。实际上，舞蹈是凭借人体有组织和有规律的动作，用精炼的形式和技巧，反映一些形象鲜明的人物的故事，表现人们的生活、思想和感情的艺术，舞蹈是一种人体动作的艺术。

◆ 舞蹈是一门综合性艺术

它和文学、音乐、美术等有着极为密切的关系。我们看舞台上的舞蹈节目，并不仅仅是演员在跳，还有音乐、服装、道具、灯光、布景等舞台艺术。它们都是不可缺少的组成部分。这些因素综合起来才构成



完整的舞蹈。除了具有综合性特点外，舞蹈还具有动作性、节奏性、造型性、抒情性的特点。

◆ 舞蹈的特点

舞蹈离不开动作，但并不是所有的动作都是舞蹈。最简单的例子，如聋哑人使用的哑语是动作，就不能说是舞蹈。日常生活中的许多随意动作也不是舞蹈。舞蹈中的动作是把生活中的动作进行提炼、美化而成的，具有鲜明的节奏感，符合律动规律。

◆ 动作是舞蹈最基本的元素

造型也是形成舞蹈美感的基本条件。一个舞蹈既要有动的画面，又要有静的雕塑。如动作的片刻停留、静止，群舞中队形的变化等，都是舞蹈造型的重要体现。

专家指导

舞蹈离不开动作和造型。

有了动作和造型，还要用不同的节奏把它们组织起来才构成舞蹈。节奏有快有慢，有强有弱，根据不同的主题和情绪可以采用不同的节奏，如可用快速跳



跃的节奏来表现欢乐的情绪等。

◇ 主要功能

舞蹈最主要的功能是表达思想感情。在叙事方面舞蹈没有文字、语言来得简单明了，但是，当人们无法用语言来表达自己的强烈情感时，往往就要借助于动作和姿态来表达了。所以说，舞蹈是抒情性的艺术。

◆ 舞蹈是一门神奇的身体语言艺术

它的动作好比我们说话的一个个词，依靠人体各个部位最大限度的活动。舞蹈不仅能表现复杂的故事情节和人物性格，更能表达人们无法用语言表达的各种思想感情。

第一讲

你能说它不神奇吗？

你至少可以知道

◇ 舞蹈是一门神奇的身体语言艺术

◇ 不是所有动作都是舞蹈

◇ 舞蹈与抒情是不可分的



第二讲 从娱神到娱人

——舞蹈的起源

本讲概要

- ★ 舞蹈是什么
- ★ 舞蹈是基本的元素
- ★ 什么是舞蹈的主要功能

第二讲

舞蹈是一种起源最早、最具有广泛群众性的古老艺术，被誉为站在和人类发源同一起跑线上的“艺术之母”。

舞蹈的起源并不在于人类的任何身体需要，而在于人类那生来就有的身心合一的物质条件和手舞足蹈的自娱意识。舞蹈艺术来源于劳动，舞蹈是人类劳动的产物。

在原始社会初期，由于相对平等的社会关系，几乎男女老少都是民间舞蹈活动的参与者。他们对劳动生产过程中的一些动作进行了模仿和再现，以娱乐和



教育本部落的成员；也有的以幻想的形式表现原始人类战胜自然，争取丰收的理想和愿望。随着生产力的发展，人的思维能力和想象力不断完善起来，人与自然界的矛盾也日益尖锐起来。这使得我们的祖先在创造神与宗教以求心灵太平的同时，创造了娱神的舞蹈。到了奴隶社会，随着阶级差别的出现，又有了娱人的舞蹈。

如象征华夏民族精神的“龙舞”，其发展也经历了娱神到娱人的过程。《春秋繁露》对春旱舞龙求雨风俗作了确凿记载：舞龙前要举行祭祀，不同的日子，用不同的人，舞不同颜色的龙。甲、乙日舞大青龙，“小童八人，戒斋三日，服青衣舞之”；丙、丁日舞赤龙，“壮者七人，戒斋三日，服赤衣而舞之”；戊、巳日舞黄龙，“丈夫五人戒斋三日，服黄衣而舞之”；庚、辛日舞白龙，“嫠者九人，戒斋三日，服白衣而舞之”。随着社会的发展，“龙舞”逐渐形成一种自娱、娱人的观赏性艺术。汉代百戏中已有“鱼龙蔓延之戏”。

总之，当舞蹈产生之后，其内容和形式不断趋于丰富，活动范围日益广泛，社会功能也多方面了，而且少年儿童也一直是舞蹈的参与者。



你至少可以知道

- ◇ 舞蹈艺术来源于劳动
- ◇ 舞蹈经历了从娱神到娱人的发展阶段
- ◇ “龙舞”来源于求雨祭神的风俗