

舞蹈普及教育丛书

上海地方本科院校“十二五”内涵建设平台支持项目（085项目）

中小学舞蹈教学设计

郑慧慧 主编

李晓激 吴立群 刘均逸 编著

舞蹈普及教育丛书

上海地方本科院校“十二五”内涵建设平台支持项目(085项目)

小学舞蹈教学设计

郑慧慧 主编

李晓激 吴立群 刘均逸 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学舞蹈教学设计 / 郑慧慧主编; 李晓激、吴立群、刘均逸编著 - 上海:

上海音乐出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5523-0242-4

I. 中… II. ①郑… ②李… ③吴… ④刘… III. 舞蹈编导 - 教学设计 - 中小学 IV. G633.951.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 121009 号

书 名: 中小学舞蹈教学设计
主 编: 郑慧慧
编 著: 李晓激 吴立群 刘均逸

出 品 人: 费维耀
责任编辑: 黄惠民 毛静颖 (见习编辑)
封面设计: 薛文卿
印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行
地址: 上海市绍兴路 7 号 邮编: 200020
上海文艺出版 (集团) 有限公司: www.shwenyi.com
上海音乐出版社网址: www.smph.cn
上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn
上海文艺音像电子出版社邮箱: editor_cd@smph.cn
印刷: 上海市印刷十厂有限公司
开本: 700×1000 1/16 印张: 10 图、文: 160 面
2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1-3,000 册
ISBN 978-7-5523-0242-4/G·0043
定价: 22.00 元
读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542
反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241
郑重声明: 版权所有 翻印必究

目 录

前言

上 篇 舞蹈技能教学

第一章 形体训练 ... 8

第一节 舞蹈基础知识 ... 8

第二节 形体训练组合 ... 21

第二章 唱游 ... 38

第一节 律动教学 ... 38

第二节 音乐游戏 ... 57

第三节 歌表演 ... 69

第三章 集体舞 ... 79

一、什么是集体舞 ... 79

二、集体舞的特点 ... 79

三、集体舞的常见形式 ... 80

四、集体舞范例 ... 80

五、集体舞创作的建议 ... 93

下篇 舞蹈基础知识及作品欣赏

第一章 生命的律动——舞蹈概说 ... 96

第二章 时光中的印迹——中外舞蹈发展的历程 ... 98

- 一、中国古代舞蹈的历史 ... 98
- 二、芭蕾的产生与发展 ... 104
- 三、现代舞与当代舞的产生与发展 ... 107

第三章 自娱性民间舞——生活中的舞蹈 ... 109

- 一、中国各族民间舞蹈 ... 109
- 二、外国民间舞蹈 ... 114
- 三、当代城市自娱性舞蹈 ... 118

第四章 走进大剧院——中外舞蹈作品欣赏 ... 122

- 一、当代中国古典舞 ... 122
- 二、欧洲古典芭蕾 ... 125
- 三、中国代表性民间舞蹈 ... 134
- 四、现当代芭蕾作品 ... 141
- 五、现代舞与当代舞作品 ... 145

第五章 舞蹈欣赏小常识 ... 151

- 一、舞蹈作品欣赏的几个要素 ... 151
- 二、剧场观看古典芭蕾演出的规则 ... 153
- 三、现代舞的观舞心态 ... 154
- 四、舞蹈小词典 ... 155

参考书目 ... 158

前 言

作为一名从事舞蹈普及教育多年的大学教授，我在培养普及型舞蹈师资和舞蹈教育研究方向研究生的过程中，在对舞蹈教育多年的研究和留学法国考察欧美国家舞蹈教育的经历中，强烈意识到舞蹈普及教育的重要，萌生了主编一套“舞蹈普及教育丛书”的愿望。这套丛书与落实国家中长期教育规划有关，以面向全体学生的素质教育为目标，既能促进舞蹈在学校艺术教育中发挥更好的作用，又能为舞蹈教育的研究提供理论的支持和借鉴。在上海音乐出版社的支持下，这一愿望得以实现。

本套丛书共有六本，由《芭蕾基础训练及教学法》《中小学舞蹈教学设计》《集体舞指南》《歌舞教学参考》四本舞蹈教学参考书和《舞蹈的力量——中外舞蹈素质教育历程》《舞蹈教育研究文集》两本舞蹈教育理论参考书组成。

《芭蕾基础训练及教学法》是适用于普通高校舞蹈教育专业的芭蕾教学参考书。该书根据将来从事舞蹈普及教育的教师需要所编，基本动作阐述清晰，训练组合贴切实际，由浅入深，尤其是芭蕾教学法的编入，充分体现了教学参考书的特点。《中小学舞蹈教学设计》是为从事中小学舞蹈教学的教师提供的教学参考书。上篇部分根据中小学生的生理和心理特点分别编写了适合低年级学生的律动、音乐游戏、歌表演和集体舞等教学形式以及适合高年级学生的舞蹈形体训练。在各部分教学内容的设计和编写中，安排了教学提示、记录方法和有关的信息链接。在具体的作品中，还备有多套供参考的“教案”；下篇部分的“舞蹈基础知识及作品欣赏”是为舞蹈师资提供的内容，目的在于让舞蹈教师能掌握基本的舞蹈史论知识和具备舞蹈的鉴赏能力。

《集体舞指南》和《歌舞教学参考》是两本面向所有学生开展舞蹈教学

的参考书。《集体舞指南》收集了中外各族代表性的自娱性民间舞蹈和新中国建立以来广泛流传的优秀集体舞作品,专门阐述了集体舞的性质、历史、特征和功能,以及集体舞的编创方法和活动方式等,是一本集大成的集体舞参考书,对指导开展校园和大众的集体舞芭蕾基础训练及教学法活动将起到十分积极的指导作用,也是基层学校期盼和需要的参考书。《歌舞教学参考》一书根据上海市小学音乐课本的歌曲编创,即为课本中的歌曲配上简易和合适的舞蹈动作,供音乐教师参考和选用。这本书的创意在于将舞蹈融入音乐教学,让学生自然而然地获得舞蹈的美感,同时为音乐教师提供舞蹈的方法,能够调动音乐教师开展舞蹈教育的积极性。

《舞蹈的力量——中外舞蹈素质教育历程》和《舞蹈教育研究文集》主要是供舞蹈教育方向研究生层次读者使用的理论参考书,也是舞蹈师资教学科研的理论参考书。该书是作者在其法国博士论文《舞蹈与教育——作为素质教育的舞蹈历史研究》基础上进一步完善丰富的专著,也是2009年国家文化部文化艺术科学研究项目。这是作者多年研究中外舞蹈教育史成果的积累和升华。从探索舞蹈教育的起源开始,以欧美舞蹈教育和中国舞蹈教育为对象,依次阐述了中国先秦和古希腊的舞蹈教育,欧洲文艺复兴时期的舞蹈教育,17~18世纪欧洲的舞蹈教育,19世纪欧洲、美国和中国的舞蹈教育以及20世纪后欧美现代的舞蹈教育。全书以人对舞蹈教育的认识和需求为线索,通过丰富的史料介绍了作为素质教育的舞蹈教育发展演变的过程,并对每个阶段的舞蹈教育思想进行了评述。作者把握到了舞蹈在历史的长河中作用于人的身心和谐、作用于人的文明修身和作用于智力开发创造力培养的功能和它应有的社会地位。该书能为现今舞蹈素质教育提供完整的历史借鉴,能促进国人舞蹈教育观念的转变,使舞蹈教育更好地服务于面向全体学生的素质教育目标。《舞蹈教育研究文集》是国内首个舞蹈教育硕士生研究方向——上海师范大学“音乐学—舞蹈教育研究方向”硕士研究生的论文集。十多年来,二十多名研究生在其指导下,带着现实中碰到的问题,以崭新的舞蹈教育理念,从普及性舞蹈教育角度,分别研究了有关中国舞蹈教育史、中外舞蹈教育思想、中国民族民间舞教育、歌舞教育、西方舞蹈的教育价值,以及在现代舞蹈教育理念指导下的舞蹈教学方式等课题。这些课题绝大部分为前人尚未涉足的领域,这些论文也还未公开发表。因此,该论文集的出版不仅能为方兴未艾的舞蹈普及教育提供值得参考的研究成果,还为国内舞蹈教育方向研究生的培养提供了借鉴。

随着素质教育的理念愈来愈深入人心,舞蹈教育面临着一个更加宽广的发展前景,因此,舞蹈书籍也应紧紧跟上时代步伐。我们相信,该套丛书是国内鲜有的舞蹈普及教育书籍,体现了崭新的舞蹈教育理念,

既可供教学实践参考，又为理论研究所用，可以很好地服务于当今的舞蹈素质教育。

这套丛书是上海地方本科院校“十二五”内涵建设平台支持项目（085项目），其中《舞蹈的力量——中外舞蹈素质教育历程》还是国家文化部文化艺术科学研究项目。为此，在装帧设计方面力求新颖和图文并茂，并根据需要配有DVD光盘示范，在提供实用和有深度的参考同时，也能适合大众舞蹈活动的需求。

主编：郑慧慧

2013年7月31日

目 录

前言

上 篇 舞蹈技能教学

第一章 形体训练 ... 8

第一节 舞蹈基础知识 ... 8

第二节 形体训练组合 ... 21

第二章 唱游 ... 38

第一节 律动教学 ... 38

第二节 音乐游戏 ... 57

第三节 歌表演 ... 69

第三章 集体舞 ... 79

一、什么是集体舞 ... 79

二、集体舞的特点 ... 79

三、集体舞的常见形式 ... 80

四、集体舞范例 ... 80

五、集体舞创作的建议 ... 93

下篇 舞蹈基础知识及作品欣赏

第一章 生命的律动——舞蹈概说 ... 96

第二章 时光中的印迹——中外舞蹈发展的历程 ... 98

- 一、中国古代舞蹈的历史 ... 98
- 二、芭蕾的产生与发展 ... 104
- 三、现代舞与当代舞的产生与发展 ... 107

第三章 自娱性民间舞——生活中的舞蹈 ... 109

- 一、中国各族民间舞蹈 ... 109
- 二、外国民间舞蹈 ... 114
- 三、当代城市自娱性舞蹈 ... 118

第四章 走进大剧院——中外舞蹈作品欣赏 ... 122

- 一、当代中国古典舞 ... 122
- 二、欧洲古典芭蕾 ... 125
- 三、中国代表性民间舞蹈 ... 134
- 四、现当代芭蕾作品 ... 141
- 五、现代舞与当代舞作品 ... 145

第五章 舞蹈欣赏小常识 ... 151

- 一、舞蹈作品欣赏的几个要素 ... 151
- 二、剧场观看古典芭蕾演出的规则 ... 153
- 三、现代舞的观舞心态 ... 154
- 四、舞蹈小词典 ... 155

参考书目 ... 158

上篇 舞蹈技能教学

第一章 形体训练

舞蹈是一门人体动作的艺术，它是以经过提炼、美化的人体动作来塑造艺术形象，表达思想感情的。如何利用人体这一表现“工具”，使之能够运用自如地表情达意，首要的就是要进行形体训练。形体训练既是培养舞蹈意识的主要手段，又是提高舞蹈表现力的重要途径。通过形体训练手段，塑造学生正确的身体形态及优美体态，加强舞蹈表现意识，培养和建立学生在舞蹈动态中体验音乐、表达音乐的能力。

第一节 舞蹈基础知识

舞蹈基础知识是舞蹈学习的一个重要组成部分，通过介绍芭蕾与中国古典舞，使学生初步了解站立姿势、空间方位等基本常识，掌握芭蕾和中国古典舞的基本手位、脚位及舞姿等，并能使学生在舞蹈学习实践中运用。

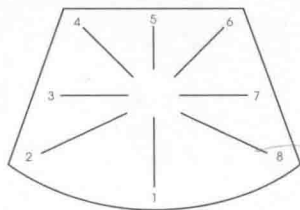
站立姿势

两脚脚跟并拢，全脚掌着地，两腿伸直夹紧，立腰提胯，收腹夹臀，松肩夹背，呼吸匀称，头部正直，两眼平视，表情自然放松。

空间方位

无论是在教室里训练还是在舞台上表演，只要有空间存在，就有一个方向问题。下面是舞台平面图上8个方向的固定编法。

此为舞台平面图



在场记中，我们通常用“ $\angle$ ”这个符号来表示方向。

“ $\angle 1$ ” 舞台的正前方，即正面对着观众（或教室里正面对着镜子的方向）。

“ $\angle 2$ ” 舞台（或教室）的右斜前方。

“ $\angle 3$ ” 舞台（或教室）的右正旁。

“ $\angle 4$ ” 舞台（或教室）的右斜后方。

“ $\angle 5$ ” 舞台（或教室）的正后方。

“ $\angle 6$ ” 舞台（或教室）的左斜后方。

“ $\angle 7$ ” 舞台（或教室）的正左旁。

“ $\angle 8$ ” 舞台（或教室）的左斜前方。

信息
链接

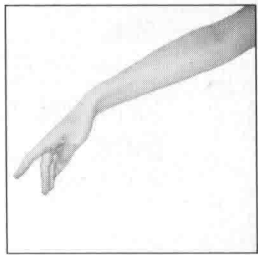
8个基本方向是前苏联著名芭蕾舞家、优秀的舞蹈教育家A.瓦冈诺娃创立并确立的，从此使长期在舞蹈教学中较为复杂的方向问题，有了一个简明的解决方法。

一、芭蕾形体训练中的基础知识

芭蕾（Ballet），15世纪起源于意大利，16世纪至19世纪形成并兴盛于法国，19世纪后在俄罗斯发展到鼎盛，是一种以欧洲古典舞蹈为主要表现手段，集音乐、舞蹈、戏剧于一体的舞种，至今已有几百年的历史。表演上的一个主要特征就是女演员要穿特制的足尖鞋，用足尖立地起舞，故被称为“足尖上的艺术”。

1. 基本手形

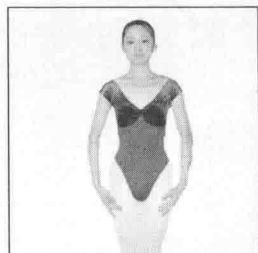
五指放松，自然夹紧，拇指向中指靠拢（图1）。



（图1）

2. 基本手位

一位：在基本站立姿态的基础上，双手在体前下垂，手臂略呈弧形，肘关节略用力前顶，手心向上，双手手指相距一拳，手掌与身体也相距一拳（图2）。



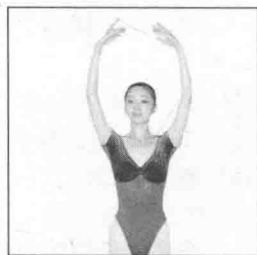
（图2）

二位：保持一位手的形态，手臂同时向上提起，手心对着胸前第三粒纽扣处，使肩到手指有一个下坡度，双臂有一种合抱大树的感觉（图3）。



(图3)

三位：保持二位手的形态，手臂同时向头顶的斜上方抬起，手心向下，肘关节略向后用力打开，双臂仍保持弧形（图4）。



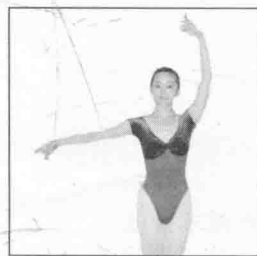
(图4)

四位：一手仍保持在三位，另一手保持原有形态落至二位（图5）。



(图5)

五位：停留在三位的手臂保持不动，落下至二位位置上的手臂向外向旁走弧线打开，到正旁稍靠前的位置，肘关节向上抬起，手心向斜前，从肩到手指也略有一点坡度（图6）。



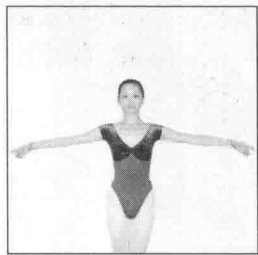
(图6)

六位：已打开到旁的手臂保持不动，另一手臂保持原有形态从三位落至二位（图7）。



(图7)

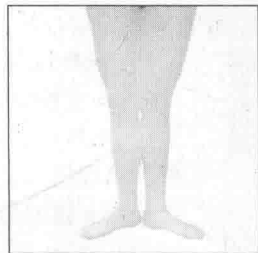
七位：已打开到旁的手臂仍保持不动，落下至二位上的手臂向外向旁走弧线打开，到正旁稍靠前的位置，肘关节向上抬起，手心向斜前，从肩到手指也略有一点坡度，两臂成一延长的大弧形（图8）。



(图8)

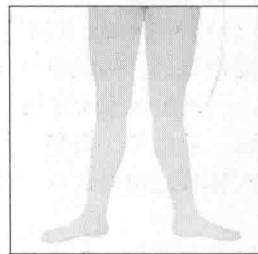
3. 基本脚位

一位：两脚脚跟靠拢，脚尖外开呈一字形，双脚与肩成上下水平线（图9）。



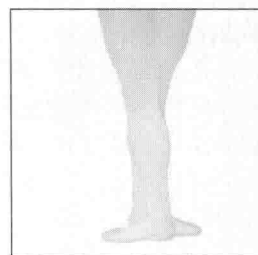
(图9)

二位：两脚在一位的基础上向旁分开，分开的距离约一只脚的长度，两脚的脚跟与肩头上下垂直，成分开的一字形（图10）。



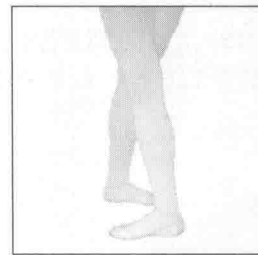
(图10)

三位：两脚仍保持外开，一脚跟紧贴在另一脚的后弓处（图11）。



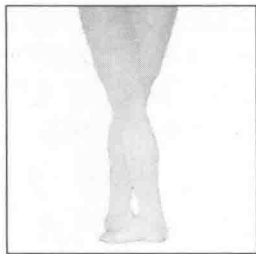
(图11)

四位：两脚保持外开，一脚放在另一脚的正前方或正后方，成两条平行线，前后两脚相距一只脚的长度，一脚的脚跟与另一脚的脚尖对齐在一条直线上，重心在两脚中间（图12）。



(图12)

五位：在四位的基础上，前脚收回与后脚并拢，双脚贴紧，保持外开（图13）。



（图13）

芭蕾的基本元素：开、绷、直、立

信息链接

“开”指身体四大关节（肩关节、髋关节、膝关节和踝关节）向外打开。

“绷”指绷脚背和脚底，只要动力腿离地，就必须绷脚。

“直”指身体要挺拔直立，腿在需要直的时候膝盖必须收紧，也指人体重心要严格保持垂直。

“立”指人体的每个关节、肌肉都向上提，形成一种整体提升的感觉。

4. 基本舞姿

（1）Arabesque [阿拉贝斯克]

通俗用语：迎风展翅（第一至第四）

Arabesque是芭蕾中一个非常优美，最具有代表性的舞姿，其特点是线条流畅，动作姿态舒展，极具魅力。一腿直立或半蹲支撑，另一腿向后伸直的抬腿，双臂与此相配合后形成四种不同的舞姿。以身对 $\angle 7$ 为例：

第一Arabesque

身对 $\angle 7$ ，左腿支撑，右腿后抬，左臂向身前平伸，右臂向斜后平伸，头对“ $\angle 7$ ”，双手手心向下（图14）。



（图14）

第二Arabesque

身对 $\angle 7$ ，左腿支撑，右腿后抬，右臂向身前平伸，左臂斜后平伸，头对“ $\angle 1$ ”，双手手心向下（图15）。



（图15）