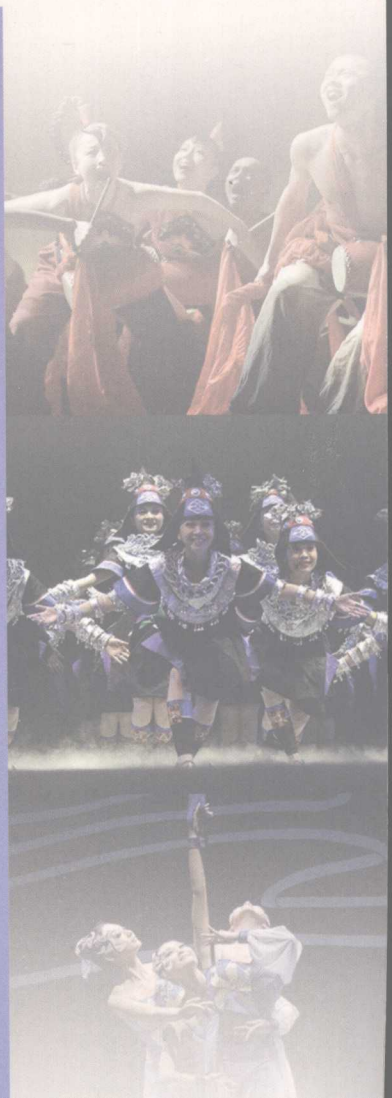
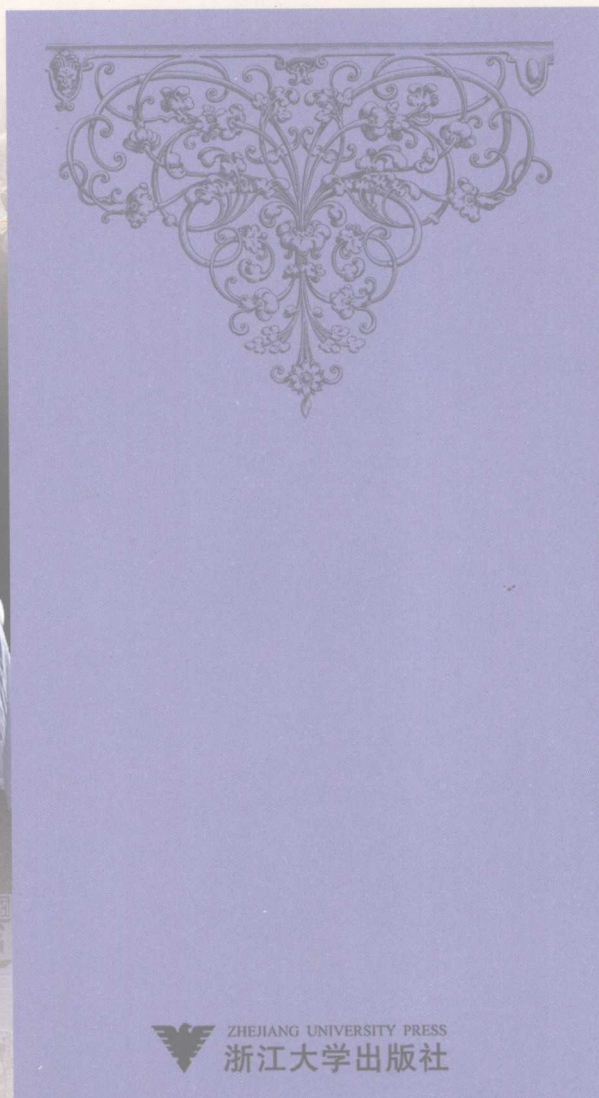


高等学校儿童艺术教育系列教材·舞蹈教育

# 民族民间舞

*M i n z u m i n j i a n w u*

陈蓉晖 编著



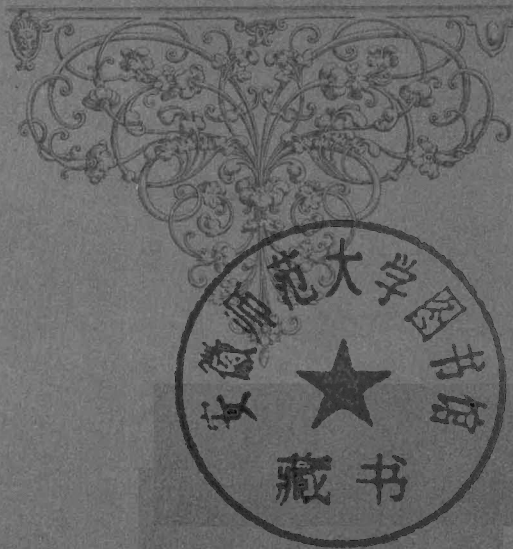
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

高等学校儿童艺术教育系列教材·舞蹈教育

# 民族民间舞

*M i n z u m i n j i a n w u*

陈蓉晖 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈教育. 民族民间舞 / 陈蓉晖编著. — 杭州: 浙江大学出版社, 2009. 2

(高等学校儿童艺术教育系列教材)

ISBN 978-7-308-06539-9

I. 舞… II. 陈… III. ①民族舞蹈—高等学校—教材  
②民间舞蹈—高等学校—教材 IV. J722

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 009480 号

## 民族民间舞

陈蓉晖 编著

---

责任编辑 王长刚  
文字编辑 李 晶  
封面设计 刘依群  
出版发行 浙江大学出版社  
(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)  
(网址 <http://www.zjupress.com>)  
排 版 杭州中大图文设计有限公司  
印 刷 杭州杭新印务有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 9.25  
字 数 186 千  
版 次 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-308-06539-9  
定 价 20.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

# 序

随着时代的进步和我国教育改革的深化,艺术与艺术教育日益受到人们的重视。现代人普遍意识到,奥妙无穷的艺术世界,无论是对于个体人生经验的丰富,还是对于其崇高心灵和蓬勃精神的构建,都具有决定性的意义。然而,并非所有被称为艺术的东西都能起到这种作用,真正的艺术也并非于每一个体都行之有效。艺术的欣赏、创造与接受,乃是一种高级的文化素养,需要通过健康的艺术教育而获得。健康的艺术教育不是单纯的技能教育,而是一个启发智慧的复杂工程。它既需要技法的教育,又需要从美学、艺术社会学、艺术心理学等学科中获取知识与素养。因此,包括美学、艺术创作、艺术欣赏、艺术批评在内的诸多因素,便成为艺术教育的关键。这些关键,也正是20世纪60年代以来出现的综合性艺术教育思潮的核心与精髓。随着这股思潮的日益壮大,艺术教育逐渐发展成为一种综合式的教育,不仅艺术教育本身成为一门多元交叉学科,同时也注重艺术精神向其他学科的渗透。

20世纪90年代末期,我国启动基础教育改革,这股综合艺术教育思潮也随之影响到我国的中小学普通艺术教育和高等院校的教师教育。中小学普通艺术教育在原有《音乐》、《美术》课程的基础上新设《艺术》课程,高等院校的师范性艺术教育在原有音乐教育专业、美术教育专业的基础上新设“综合艺术教育专业”。在此大背景下,有着五十多年艺术教育传统的浙江师范大学杭州幼儿师范学院设立了旨在培养高素质复合型艺术教育人才的综合艺术

教育专业。该专业以生态式综合艺术教育思想为理论指导,以发展学生的人文素养与艺术综合能力为目标,下设音乐、美术两个方向,要求学生扎实地学习人文社科知识,系统地掌握音乐、舞蹈、美术等艺术基本理论知识,具备较高的音乐、舞蹈或美术技能以及扎实的艺术教育技能,最终成为能够胜任学前教育、基础教育、特殊教育学校或机构之儿童综合艺术教育的教师和社会工作者。这种教育理念和教育思路,亦即我们前面所谈及的健康的艺术教育。

在多年的办学过程中,幼师学院的领导以及儿童艺术教育系全体教师全力以赴,主动开展教育教学研究,积极通过合理配置师资、深化教学改革、加强教材建设等措施来提高专业的教育质量。即将由浙江大学出版社大力推出的高等学校儿童艺术教育系列教材,便是该院儿童艺术教育系全体教师坚持不懈地进行专业建设的成果。

该系列教材涉及美术、音乐、舞蹈、戏剧等多个艺术门类以及艺术欣赏、艺术创作等多个当今艺术教育和综合艺术教育的关键因素,较好地体现了艺术教育的健康性、人文性和综合性。整套教材将艺术教育理论与实践紧密结合,较好地凸显了儿童艺术教育的独特性,既适合学前教育专业学生使用,又具有艺术教育专业特色。最后,我衷心希望,该套系列教材的出版,能为艺术教育的宏伟大业添砖加瓦!

滕守尧 南京师范大学教育科学学院特聘教授  
博士生导师  
中华美学会副会长兼秘书长  
北京大学兼职教授

## 序 二

为健全人格的塑造奠定基础是早期教育的基本目标,生态式综合艺术教育是实现这一目标的重要途径。它通过美术、音乐、舞蹈、戏剧等多种艺术学科的整合为载体,使儿童充分感受到艺术与生活、艺术与情感、艺术与文化、艺术与科学诸方面的内在关联,以激发学生的审美情趣,提高其审美能力,增强其人文艺术修养,从而培养具有健康生活态度,具有丰富情感体验,并有深刻思想领悟的全面发展的新人。从教学方式看,生态式艺术教育强调师生间的互动与对话,倡导教师创设丰富而开放的艺术课堂,鼓励学生进行广泛而深入的探究性学习。生态式艺术教育超越了单纯的艺术技能训练,在美术、音乐、舞蹈、戏剧、文学等艺术形式存在着的共同的审美要素中,通过知、情、意心理系统的通感、迁移等机制实现真、善、美的和谐人格统一。

正是基于这样的认识,浙江师范大学杭州幼儿师范学院于2005年在国家高等学校本科目录之外,成功申请到艺术教育(儿童综合艺术教育)本科专业。该专业专家论证得到了我国著名美育专家、国家基础教育艺术课程标准首席科学家滕守尧教授的支持,也得到南京师范大学学前教育国家重点学科负责人、著名儿童艺术教育专家屠美如等教授的指导。

本系列教材包括:《艺术教育概论》、《素描》、《装饰色彩》、《动物》、《人物》、《美术鉴赏》、《手工》、《幼儿园环境创设》、《儿童读物插图艺术》、《基础乐理与视唱》、《钢琴基础》、《声乐基础》、《幼儿园

实用音乐》、《儿童歌曲伴奏》、《舞蹈基础》、《民族民间舞》、《儿童舞蹈创编》、《儿童剧导论》、《儿童绘本导论》等。教材的编写以生态式综合艺术教育思想为理论指导,以提高学生的人文素养与艺术综合能力为目标,是儿童艺术教育专业的核心教材。本系列教材由浙江师范大学杭州幼儿师范学院学院儿童艺术教育系李全华副教授与李成副教授两位主任具体组织实施,是学院相关教师团队通力合作的结晶。参加编写系列教材的都是从事普通高校艺术教育多年的教师,既有丰富的课堂教学经验,也有较为深厚的艺术修养。在整个教材编写时,注意到了各个内容的循序渐进,内容选择和编排的专业性、科学性,特别是对于中小学、幼儿园儿童艺术教育实践的适切性要求。本系列教材既适合艺术教育专业使用,也适合学前教育及其他艺术类专业相关课程选择使用。

本系列教材从构思策划开始,一直得到浙江省教育厅高教处、师范处领导的关心和支持,得到浙江师范大学教务处领导的支持,得到杭州幼儿师范学院“十一五”教学改革工程项目的资助,特别是得到著名美育学家滕守尧教授的悉心指导,在此,表示深深的谢意!

由于水平有限,再加上国内还没有系统的儿童艺术教育教材作参照。因此,书中的不足和缺陷在所难免,希望得到专家学者和同仁的批评指正。

秦金亮 教育部幼儿教师教育专家委员会副主任兼秘书长  
中国教师教育学会幼儿教师教育委员会理事长  
中国学前教育学会学术委员会委员  
浙江师范大学杭州幼儿师范学院院长  
博士、教授、博士生导师



世界经济一体化所带来的竞争,主要是人才的竞争,这就要求高等教育要以高素质、综合教育为最新的培养目标。在我国,舞蹈技能水平,往往是用人单位衡量一位艺术教师综合素质的主要条件之一。因为在我国的中小学、幼儿园教育体制中,家长和教育专家都非常重视对孩子音乐、舞蹈、美术等艺术能力的开发与培养,这就决定了依据我国的国情,舞蹈课作为高校艺术教育专业技能课程,用以培养专业艺术教师的基本素质和艺术修养,还具有相当重要的意义。

这套高等学校儿童艺术教育舞蹈系列教材,从学生身体发展水平出发,结合儿童艺术教育专业特点和培养目标,以提高学生的艺术修养和审美能力、强化艺术教师的职业技能为目的。教材力求在知识上求广,在技能上求实,在内容上求新,在方法上求活,建立符合艺术教育、学前教育专业教学规律的新课程体系。围绕这些原则,本系列教材突出呈现以下几个特点:

### 一、教材体系的合理性

舞蹈系列教材包括《舞蹈基础训练》、《儿童舞蹈》、《民族民间舞》等。《舞蹈基础训练》是学生形体训练的基础教学。通过循序渐进地训练身体各个关节的灵活性以及肌肉韧带的柔韧性,使其掌握基本的直、绷、开的要领,克服身体的自然体态,获得正确的直立感,培养节奏感和身段的协调性。《儿童舞蹈》在形式上非常贴



近专业特点;通过学习,了解儿童舞蹈的特点以及常用的舞蹈教学形式;通过排练组合,了解舞台空间方位的运用,掌握简单的舞蹈队形。中国民族民间舞是我国中华民族不朽的艺术瑰宝,也是我们中国的传统文化教育。另外,《民族民间舞》的教学,结合儿童艺术教育专业特点,还要让学生了解各民间舞在儿童舞蹈教学中的运用。各教材既独立成册,又承上启下,相互衔接,体现了舞蹈教学的延续性和合理性。

## 二、内容的系统性和全面性

舞蹈系列教材在内容的选择上,依据儿童艺术教育专业舞蹈教学大纲要求和艺术教育系各专业教师多年的教学实践,结合综合艺术教育的特点,体现由浅入深、循序渐进的教学机制。本教材在难度设置上,有比较大的弹性,既可供三年制中专学生使用,也可供五年制大专和四年制本科学生使用。教师可根据学生的实际水平,因材施教,选择合适的内容展开教学。

## 三、方法的针对性和有效性

本教材以舞蹈组合训练为教学手段,设计安排了针对身体不同部位的训练、综合协调练习、团队集体练习等不同的训练方法,真正体现出舞蹈教育能促进人的形体优雅和艺术修养提升,使每一位练习者充分认识和感知舞蹈训练的复合性功能。

在此感谢原浙江幼师老一辈的舞蹈教育家夏功顺老师、姚竞亚老师、陈康荣老师!他们为幼师的舞蹈教学奉献了毕生的经历,提供了大量宝贵的教学实践经验。特别是夏功顺老师所领导和制定的“幼师五年一贯制大专舞蹈教学大纲”,为艺术教育系的舞蹈教学提供了坚实的理论依据,才使今天的儿童艺术教育专业舞蹈系列教材能够在原有的教学大纲和教学计划的基础上得以提炼和出版,对此再次致以衷心的感谢!

浙江师范大学杭州幼儿师范学院儿童艺术教育系

2008年12月

# 概 述

中国民族民间舞是中华民族不朽的艺术瑰宝,它跟意大利的歌剧、俄罗斯的古典芭蕾一样,有着悠久的历史 and 灿烂的文化底蕴。舞蹈艺术的学习和鉴赏,绝对离不开中国民族民间舞。这是我们中国的传统文化教育,也是中国舞蹈的特色教育。儿童艺术教育专业民间舞训练包括藏族舞、蒙族舞、维族舞、傣族舞和汉族云南花灯等几大民族民间舞学习。要求学生通过学习,能够了解各族民间舞风格特点,掌握基本动作和表演技巧。结合儿童艺术教育专业的特点,要求学生了解和掌握各民间舞动作素材在儿童舞蹈教学中的运用。基于以上原则,本教材具备以下特点:

1. 教材分藏族舞、蒙族舞、维族舞、傣族舞和汉族云南花灯五大部分,根据专业特点,各部分教学中适当选择了一些儿童民间舞组合教学,以巩固所学民间舞知识,同时帮助学生提高专业技能和实践水平。另外,从学生兴趣的差异性出发,书中还穿插了一些与舞蹈相关的知识链接,增加舞蹈知识量,提高爱好者对舞蹈的理解力,以实现综合艺术修养的延伸。

2. 本教材以单元教学形式呈现,各民族舞以舞蹈组合教学为单元,各位教师在实际运用中,可根据教学组合的难度分配课时,提高教材的实用性,一目了然。

3. 由于文字对舞蹈动作的描述有很大的局限性,因此在本教材中运用了大量的人物简笔画来补充文字力量的不足。这些人物简笔画都是笔者亲自绘画的,因为没有深厚的美术功底,这些简笔

画人物结构比例或许不够标准,但基本能够准确地说明动作的线路和舞蹈风格。这是笔者在多年的学习和备课过程中,为了弥补文字描述的不足而锻炼出来的结果。期间,为了写这本教材,笔者花了两个月的时间练习用鼠标来绘画和完成这些人物。

4. 本教材适合学前教育专业五年一贯制大专、艺术教育本科民间舞以及学前教育本科民间舞选择性教学。各位教师在运用中可依据学生的实际情况和学期的长度,适当调整,以便因材施教,顺利完成教学任务。

在此感谢浙江师范大学的杨加力教授!是她的关爱,引领我坚定地走上教师岗位,忠实地热爱和追求我的专业。感谢中央民族大学的慈仁桑姆教授、易国刚教授、敖登格里乐教授和马啸教授!正是这些老一辈舞蹈家的谆谆教诲,才使我能够在专业上有长足的进步。特别要感谢我的恩师,温州舞蹈家协会主席余茹茹老师!是她将我带入奇妙和充满魔力的舞蹈世界,并在我人生的每一个关键转折点上,给予明确的指引和教导;她对舞蹈那种狂热的爱和忘我的追求,是我一生学习的楷模。

本教材中的舞蹈图片资料均由祁峰老师本人制作提供,他对舞蹈人物的准确把握和图片的精美摄制,为本书增色不少,在此谨对祁峰老师以及图片中的演员和舞蹈编导深表谢意!

感谢责任编辑王长刚和文字编辑李晶,是他们的辛勤工作,才使本书得以顺利出版!

陈蓉晖

2008年12月

# C 目 录

CONTENTS

1	第一章 藏族舞
2	第一单元 动律组合
5	第二单元 弦子组合
13	第三单元 踢踏组合
16	第四单元 步伐组合
22	第五单元 送珠子组合
25	第二章 蒙古族舞
26	第一单元 肩、腕组合
32	第二单元 柔臂组合
36	第三单元 马步组合
41	第四单元 筷子舞组合
47	第三章 维族舞
48	第一单元 手位组合
51	第二单元 体态组合
55	第三单元 横垫步组合
60	第四单元 步伐组合
69	第五单元 维族儿童舞

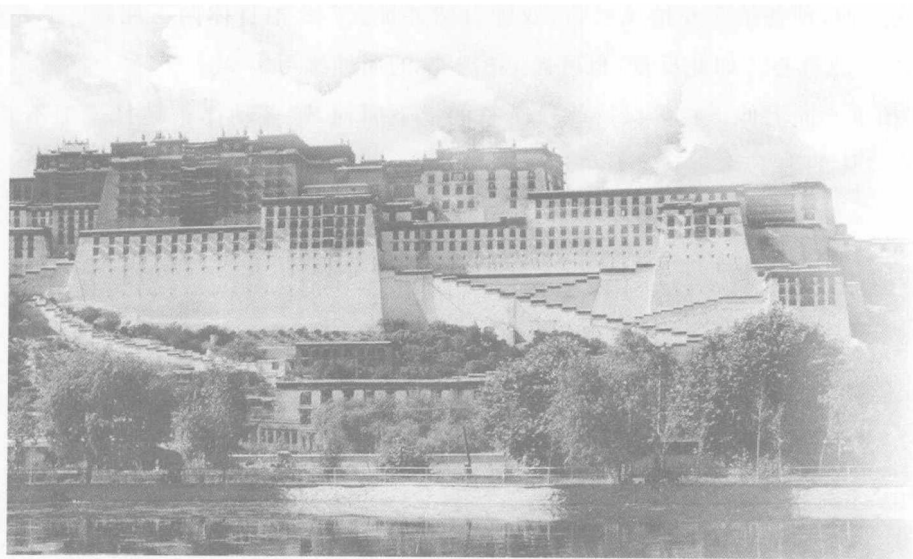
73	第四章 傣族舞
74	第一单元 手位与动律组合
80	第二单元 跳步组合
84	第三单元 综合组合
92	第四单元 小卜少组合
95	第五章 云南花灯
96	第一单元 小崑组合
101	第二单元 综合组合
107	第三单元 藏族儿童舞:果谐
113	第四单元 东北秧歌儿童舞:小看戏
119	第五单元 朝鲜族儿童舞:扇子舞
125	第六单元 汉族儿童舞:陕北秧歌
129	第七单元 彝族儿童舞:烟盒舞
135	参考文献

## 第一章 藏族舞

藏族主要分布在我国西藏、青海、甘肃、四川、云南等省(自治区),是一个能歌善舞的民族。位于“世界屋脊”上的西藏自治区,是我国藏族的主要聚居地,现有人口 130 多万,全民族信仰藏传佛教。藏族是一个古老的民族,拥有自己独特的语言和文化。藏族舞蹈是一种农牧文化与宗教文化融合而成的舞蹈,它蕴含着藏族五千年历史文化的积淀,其主要表现形式有弦子、堆谐(踢踏)、果谐、热巴等。其中,弦子动作舒展,舞姿柔美;踢踏热情质朴,轻捷灵活,均有极强的艺术感染力。扎根于人民群众沃土之中的藏族民间歌舞,以极强的艺术生命力,在历史的进程中不断丰富发展并流传至今。



儿童艺术教育专业的藏族舞教学,以动律训练为主,如下肢的“屈伸”、“颤膝”、“摆胯”等;以循序渐进的手段,从基本体态到动律步伐,最后配合小组合逐步练习;主要学习和了解弦子和堆谐(踢踏)两种舞蹈的表现形式,同时让学生了解藏族舞动作素材在儿童舞教学中的运用规律。





## 第一单元 动律组合

### 一、藏族舞基本体态

#### 1. 上身体态

双脚自然位,上身松弛。自然脚位,双脚跟、膝盖、大腿根三点靠拢,膝盖不僵硬。双肩放松,手臂自然下垂,上身自然松弛,眼睛平视。

要领:感觉背部向上延伸至头顶,胯部上提,不塌腰。

#### 2. 叉腰位

藏族舞基本手型是五指自然并拢的掌形手。第1拍掌心贴大腿向上提肘,2拍掌心贴在腰部叉腰。

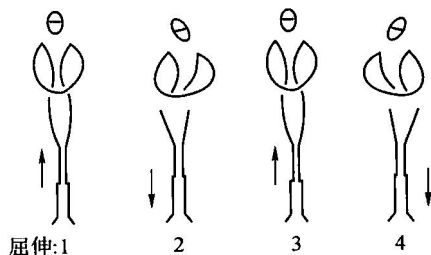
要领:叉腰位完成后,胳膊肘自然向两边,里扣腕,双手指尖相对。

### 二、屈伸动律与常用步伐

#### 1. 屈伸动律

两拍一次屈伸;预备拍5、6拍叉腰位,双膝自然并拢。7、8拍身体向下屈蹲。1、2拍重心向上伸直,3、4拍屈重心。如此反复,也可做一拍一次的屈伸练习。

要领:重拍重心向上伸。身体保持放松正直的上下屈伸,膝盖动律柔韧且连绵不断,动律的感觉应在身体的上下移动上而不在双膝的屈伸上。



#### 2. 单靠

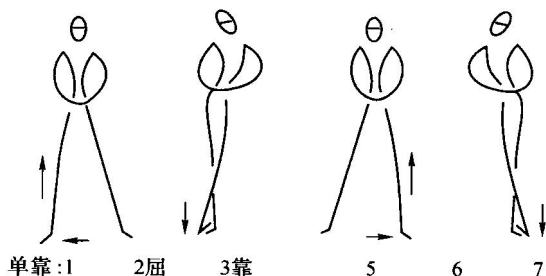
叉腰位预备,第8拍屈重心。1拍右脚向右旁打开一步,同时重心上提。2拍屈重心同





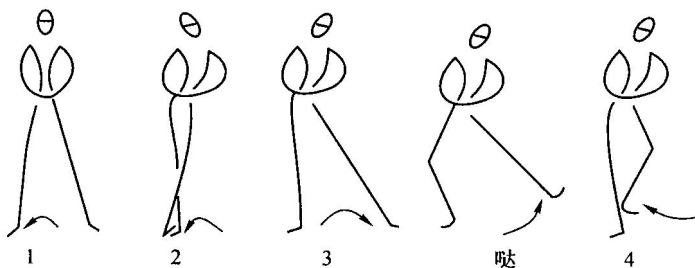
时提左脚。3拍左脚跟点在右脚尖前,同时膝盖上伸。4拍屈重心。5~8拍对称反复1~4拍动作。

要领:膝盖保持连绵不断的感;提脚时,膝盖上提,而不是小腿后踢;脚跟点地时,膝盖有拉伸感;脚跟点地的位置与主力腿脚尖呈 $90^{\circ}$ 。



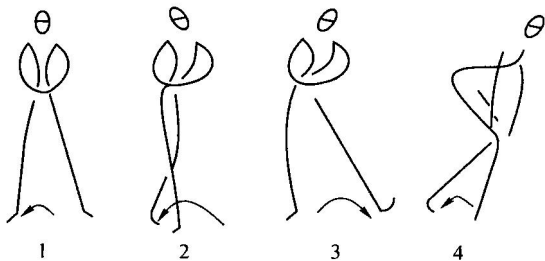
### 3. 悠踢步

四拍完成。叉腰位预备,第8拍屈重心。一拍一次完整屈伸动律基础上,1、2拍做一次单靠。3拍左脚掌点右脚旁4拍左脚抬起向8点悠踢(自然勾脚),同时屈重心;后半拍左脚悠跨回来。对称反复。



### 4. 踏步点

用脚掌点地。4拍完成。一拍一次完整屈伸动律基础上,1拍右脚向右移一步。2拍左脚掌在小踏步位点地。3拍左脚向左打开,用脚跟点地;身体略左侧倾。4拍左脚掌回小踏步位点地;身体前倾。





### 三、摆胯动律

在膝盖屈伸动律的基础上,由头顶带动上身走上弧线,屈重心时,头和胯向同一方向摆动。伸重心时头、胯向同一方向摆动,屈重心时不动。

要领:摆胯时,脸始终向正前方,身体由头带动走上弧线而不是由肩带;胯要放松。

### 四、组合动作 4×8 拍,共 3 遍

预备:基本体态。5、6 拍双手五指并拢叉腰;7、8 拍屈重心。

(1)2×8:两拍一次的屈伸动律,做四次。

2×8:一拍一次的屈伸动律,做八次。

(2)2×8:一拍一次屈伸的单靠四次。

2×8:半拍一次屈伸的悠踢步四次。

(3)2×8:踏步点四次。

2×8:一拍一次屈伸,加挑身单靠四次结束。

### 五、组合音乐

1=G 4/4

(5·5 6 $\dot{1}$ 2 $\dot{1}$  2· 3̣ | 5·6 1 $\dot{2}$ 1 $\dot{6}$ 5 6 - ) ||: 3·5 3 $\dot{6}$ 1 30 6 $\dot{1}$ 5 $\dot{6}$  | 5 $\dot{3}$  3 - 3 $\dot{5}$  |  
 2·3 5 $\dot{6}$ 1 6 $\dot{6}$ 1 53 | 2·3 1 $\dot{2}$ 6 $\dot{1}$  2·1 $\dot{2}$  | 3·5 33 2 $\dot{1}$ 6 $\dot{1}$  6 | 1 $\dot{3}$ 5 2 $\dot{3}$ 2 $\dot{1}$  6 $\dot{1}$ 6 $\dot{5}$  3 |  
3 $\dot{3}$ 5 6 $\dot{1}$ 2 $\dot{1}$  35 3 53 | 2·3 1 $\dot{2}$ 1 $\dot{6}$ 5 6 1 $\dot{2}$ 3 $\dot{5}$  ||: 6 $\dot{6}$  6 - 6 $\dot{1}$ 6 | 5 $\dot{6}$ 6 $\dot{5}$  3 $\dot{5}$ 5 $\dot{3}$  2 5 $\dot{6}$ 6 $\dot{5}$  |  
 3·5 6·1 $\dot{5}$ 6 $\dot{5}$  30 6 $\dot{1}$ 2 $\dot{3}$  | 2 - - 0 $\dot{5}$ 6 | 3 $\dot{5}$ 3 2 $\dot{3}$ 2 $\dot{1}$  6·1 2 $\dot{1}$ 6 $\dot{5}$  | 3 $\dot{3}$  0 $\dot{3}$  2·3 $\dot{1}$ 2 2 $\dot{3}$ 2 $\dot{1}$  |  
6·1 5 $\dot{1}$  6 $\dot{6}$ 1 2 $\dot{1}$ 6 $\dot{5}$  | 6 $\dot{6}$  6 - - | 6 - - - ||