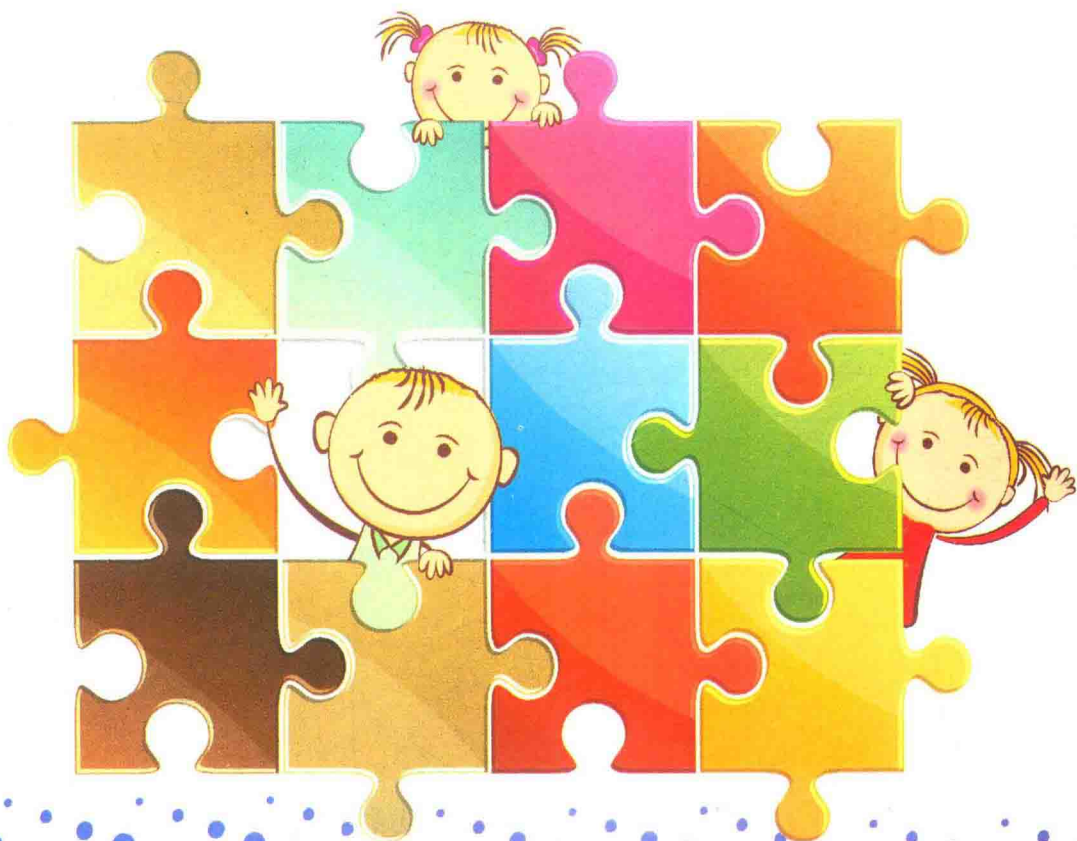


学前教育专业“十三五”规划教材

学前舞蹈实用教程

XUEQIANWUDAO SHIYONG JIAOCHENG

◆主 编 任玲玲
◆副主编 曲晓东 姜 波
◆主 审 孙明忱



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

学前教育专业“十三五”规划教材

学前舞蹈实用教程

主 编 任玲玲

副主编 曲晓东 姜 波

主 审 孙明忱

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书根据学前教育职业技能要求,对学生进行全面的舞蹈基本技能训练,其中包括舞蹈素质训练、芭蕾舞基本动作训练、古典舞动作韵律训练以及藏族、蒙古族、傣族、维吾尔族和东北秧歌等具有代表性的民族民间舞蹈训练与幼儿舞蹈教学、创编等技能训练,可使学生达到舞蹈专业训练的基本要求,同时掌握幼儿舞蹈的特点,并能应用所学的技能进行幼儿舞蹈创编。

本书可作为职业学校学前教育专业教材。

图书在版编目(CIP)数据

学前舞蹈实用教程/任玲玲主编. —西安:西安电子科技大学出版社, 2017.11

学前教育专业“十三五”规划教材

ISBN 978-7-5606-4730-2

I. ① 学… II. ① 任… III. ① 学前教育—儿童舞蹈—教材 IV. ① G613.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 248887 号

策 划 高 樱

责任编辑 高 媛 阎 彬

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西利达印务有限责任公司

版 次 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 14

字 数 325 千字

印 数 1~2000 册

定 价 29.00 元

ISBN 978-7-5606-4730-2/G

XDUP 5022001-1

如有印装问题可调换

序

职业学校教材是体现职业教育人才培养目标、教学内容和教学方法的载体，是职业学校教师进行教学的基本工具，也是全面推进素质教育、培养创新创业人才的重要保证。《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》指出：“要推进专业设置、专业课程内容与职业标准相衔接，推进中等和高等职业教育培养目标、专业设置、教学过程等方面的衔接，形成对接紧密、特色鲜明、动态调整的职业教育课程体系。全面实施素质教育，科学合理设置课程，将职业道德、人文素养教育贯穿培养全过程。”职业学校必须积极推进课程和教材改革，开发和编写反映新知识、新技术、新工艺，具有职业教育特色的课程和教材，才能适应市场和社会的需要。开发校本教材也是职业学校深化教育教学改革、形成学校品牌特色的重要措施。职业学校要切实提高人才培养质量，就必须有符合学校办学特点和学生实际的校本教材。不同职业学校在发展方向、专业设置、实训设施、教师队伍、文化氛围等方面都各有特点，因此其开发的校本教材也必然融入了学校独有的特色。同时，校本教材的开发也有利于学校教育教学改革与创新，有利于学校特色的形成与发展。

职业学校校本教材的开发可以提高教师对教材和教学方法的理解和驾驭能力。开发校本教材要求教师具有一定水平的专业知识和技能，不仅会教书，还要会编书，有利于提升教师的课程意识，促进教师专业的发展。在校本教材的开发和编写过程中，教师要认真总结自己的专业教学经验，深刻反思自己在教学中的优劣得失，从而使自身的专业知识、专业能力和专业精神不断得到提升。为了更好地开展校本课程建设，提高校本教材的开发质量，职业学校教师应该在两个方面不断提升自己。第一，努力提高教育理论修养，提高专业素质，从较高层次上把握教育教学的理论和实践问题，以课题研究为依托开发课程教材。只有以先进的理论为指导，开发的教学成果才会有长久的生命力。第二，要在教育教学实践中发现问题、研究问题、解决问题，也就是总结自己教育教学实践活动的经验和教训，发现规律，上升到理论，得出有价值的成果，形成教材，更好地指导教育教学实践。

职业学校校本教材的开发要坚持“面向市场、服务发展、促进就业”的理念，以职业能力培养为本位，以强化职业实践为主线，合理整合专业课程，以优化教学改革为突破口，强化职业技能的培养，增强教材的实用性和适应性，实现人才培养目标与社会对人才需求的对接。校本教材的开发要贯彻“以人为本”的原则，以促进学生全面发展为目的，将职业精神与职业技能培养相融合，职业道德和职业技能培养并重，着眼于学生的全面发展和终身发展，强化就业创业能力的培养，使学生不仅学会“做事”，实现就业目标，更能学会

“做人”，实现更加幸福、更有尊严的生活。

凤城市职业教育中心坚持走内涵发展道路，不断创建品牌专业，始终坚持“以服务为宗旨、就业为导向、技能为核心、育人为保障，专业有特色、个人有专长”的办学理念；以“关爱学生，学会过硬本领，使每个学生成才；关爱教师，提高职业素养，使每位教师成功”为办学思想，以培养学生具有“高尚的职业道德、精湛的专业技能、自立的就业能力、自强的创业精神”为目标；以“特色立校、质量强校、品牌壮校、科研兴校”为战略方针，形成了独有的办学特色。自2014年被确定为辽宁省首批中等职业学校教育改革发展示范建设学校以来，凤城市职业教育中心不断强化骨干专业建设，其中，学前教育专业形成了以理论素养为根本，以技能训练为主线，园校合作，全程实践的人才培养模式；汽车运用与维修专业和机械加工技术专业形成了学训交替，岗位对接，工学结合的人才培养模式。伴随着凤城市职业教育中心骨干专业的建设与发展，专业教师们也不断总结经验，编写出一系列校本教材。这一系列校本教材的可贵之处在于，紧密结合学校的教学实践，面向学生，面向岗位，极具针对性、实用性，是教师教学工作心血的凝练和提升。相信这一系列校本教材的出版对于推动基层职业学校教育教学改革将起到积极作用。同时，也希望凤城市职业教育中心的广大教师从理论和实践两个方面继续进取，努力完成为国家培养技术技能人才的任务。

辽宁教育研究院副院长

辽宁省职业技术教育学会常务副会长

高鸿

校本教材系列丛书编写委员会

主 任 孙明忱

副主任 刘 力

委 员 (排名不分先后)

贺明书 曲晓东 郝继升 于运涛 何 红

金 莹 任玲玲 吴剑虹 刘 志 刘 爽

前 言

舞蹈是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。舞蹈的基本要素是动作的姿态、节奏和表情。舞蹈起源于劳动，与文学、音乐、美术相伴而生，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。

舞蹈作为教育的内容和手段，不仅可以培养教育对象具有健美的身体姿态，提高动作的协调性、节奏感，而且可以抒发和表达感情，加强相互交往的程度，美化生活，培养良好的道德品质。

学前教育专业的舞蹈教学既不同于舞蹈专业院校和文艺团体，又有别于舞蹈爱好者的训练，它是一种独特的综合性教学。在学前教育舞蹈技能课中，教学、表演、编导是三位一体的。

全书分为五个单元进行阐述，一个单元为一个学期的教学内容。每个单元除了本学期的教学重点内容，又合理地安排了循序渐进的基础动作训练，包括素质、技巧、芭蕾基训、中国舞基础动作；在民族舞蹈教学中不仅有基础动作组合，也有综合性的表演组合。这种内容安排可以让教师根据学生实际情况进行选择，也为分层教学提供了教学依据。在幼儿舞蹈教学单元中，幼儿舞蹈创编部分的内容比较具体，也给了行之有效的创编过程和创编方法的介绍，体现了职业性和实用性。

本书在编写时力求全面、准确地体现《学前教育专业教学大纲》和《师范院校“舞蹈”课程标准》的要求，依据科学性、实用性和示范性的编写原则，构建起以提高学前教育专业学生舞蹈技能为主线的训练体系。

本书由任玲玲担任主编，曲晓东、姜波担任副主编，孙明忱担任主审。全书由任玲玲统稿。

由于时间仓促，书中难免有不当之处，恳请读者批评指正。

编 者

2017年7月

目 录

第一单元 舞蹈基础知识与素质训练

第一章 舞蹈基础理论知识	2
第一节 舞蹈的定义和来源	2
第二节 舞蹈的要素、特征与种类	3
第三节 舞蹈教学的常用术语和记录	7
第二章 基本功训练	15
第一节 舞蹈素质训练	15
第二节 芭蕾形体训练——地面动作训练	21
第三节 芭蕾形体训练——扶把动作训练	36
第四节 芭蕾形体训练——中间动作训练	48
第五节 中国古典舞训练	55

第二单元 东北秧歌

第一章 舞蹈基本素质训练	72
第一节 芭蕾舞形体训练	72
第二节 中国古典舞训练	79
第二章 汉族民间舞蹈——东北秧歌	84
第一节 东北秧歌的风格特点和基本形态	84
第二节 东北秧歌动律、手巾花基本动作	86
第三节 东北秧歌基本步伐	91
第四节 东北秧歌基本动作组合	93

第三单元 藏族和傣族民间舞蹈

第一章 舞蹈基本素质训练	100
第一节 芭蕾舞形体训练	100
第二节 中国古典舞训练	106
第二章 藏族民间舞蹈	112
第一节 藏族民间舞蹈风格特点和基本形态	112
第二节 踢踏舞基本动作和组合	116
第三节 藏族弦子基本动作和组合	120
第四节 藏族舞蹈综合组合	124

第三章 傣族民间舞蹈	128
第一节 傣族民间舞蹈风格特点和基本形态	128
第二节 傣族舞蹈动律、手位和常用手臂动作	131
第三节 傣族舞蹈基本步伐	134
第四节 傣族舞蹈基本动作组合	135

第四单元 蒙古族和维吾尔族民间舞蹈

第一章 舞蹈基本素质训练	148
第一节 芭蕾舞形体训练	148
第二节 中国古典舞训练	155
第二章 蒙古族民间舞蹈	160
第一节 蒙古族民间舞蹈风格特点和基本形态	160
第二节 蒙古族舞蹈基本动作	164
第三节 蒙古族舞蹈基本动作组合	168
第三章 维吾尔族民间舞蹈	177
第一节 维吾尔族民间舞蹈风格特点和基本形态	177
第二节 维吾尔族舞蹈动律和常用手臂动作	181
第三节 维吾尔族舞蹈基本步伐	182
第四节 维吾尔族舞蹈基本动作组合	186

第五单元 幼儿舞蹈

第一章 舞蹈基本素质训练——芭蕾舞形体训练	194
第二章 幼儿舞蹈	196
第一节 幼儿舞蹈的特点和种类	196
第二节 幼儿舞蹈教育目标、组织形式及教学方法	198
第三节 幼儿舞蹈教育的基本内容	200
第三章 幼儿舞蹈创编	205
第一节 幼儿舞蹈创编的目的和原则	205
第二节 幼儿舞蹈创编的过程及要素	206
第三节 幼儿舞蹈创编的过程及要素——编舞	210
第四节 幼儿舞蹈创编技法训练	212
参考文献	214

第一单元

舞蹈基础知识与素质训练



第一章 舞蹈基础理论知识

第一节 舞蹈的定义和来源

一、什么是舞蹈

舞蹈和我们的生活有着非常紧密的联系。在早晨的广场上、傍晚的公园中，随处可见一群群的中老年人，或随着锣鼓点扭“秧歌”，或伴着音乐跳“广场健身舞”，或扶手搭腰跳着“交谊舞”。电视晚会上，各种形式的节日庆典上，学校、社区、幼儿园的舞台上，舞蹈表演和歌舞节目是必不可少的。

那到底什么是舞蹈呢？

用简明的话来说，舞蹈是一种人体动作的艺术，是以经过提炼、组织和艺术加工而美化了的人体动作作为主要表现手段，并在空间和时间中结合音乐、舞台美术等艺术表现方式，来表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。

另外，属于人体动作范畴的艺术也有许多种，如杂技、哑剧、人体雕塑、韵律操等，而舞蹈不同于别的人体动作艺术的主要方面是：它是以舞蹈动作为主要表现手段，着重表现语言文字或其他艺术表现手段难以表现的人们内在深层的精神世界——细腻的情感、审美理想，反映生活的审美属性。

二、舞蹈的来源

1. 起源

据艺术史学家考证，人类最早产生的艺术就是舞蹈。在远古人类尚未产生语言以前，人们就用动作、姿态的表情来传达各种信息，进行情感、思想的交流。那么，舞蹈作为一种最古老的艺术，它的源头来自哪里呢？

有的学者认为，人有模仿的本能，舞蹈是人用有节奏的动作对各种野兽动作和习性的模仿。还有学者认为，由于原始人的思维分不清主客观的界线，他们认为一切自然物都和自己一样是有灵魂的，由此而产生了图腾崇拜、原始宗教、巫术祭祀等，而这些活动都离不开舞蹈，甚至舞蹈成为了巫术活动的主要内容和最主要的表现手段。因此，有人断言“一切跳舞原来都是宗教的”。我国有很多学者主张舞蹈起源于劳动的理论，因为劳动是人类生存和发展的第一需要，也是劳动创造了人自身，是劳动使人脱离了动物界，是劳动创造了人类社会。在原始人的舞蹈中，表现狩猎和种植以及各种劳动生活的画面占有较大的比重。

我们认为以上各种舞蹈起源的理论，都有一定的道理，但并不十分完整和全面。因为舞蹈活动是人类生活中的一种社会现象，它的起源和世界上的一切事物的构成一样都不是单一的，而是有着多种因素的，所以人们主张“劳动综合论”，即舞蹈起源于人类求生存、

求发展中劳动实践和其他多种生活实践的需要,如果再详细一点来说,舞蹈起源于远古人类在求生存、求发展中劳动生产(狩猎、农耕)、性爱、健身和战斗操练等活动的模拟再现以及图腾崇拜、巫术宗教祭祀活动和表现自身情感思想内在冲动的需要。它和诗歌、音乐结合在一起,是人类历史上最早产生的艺术形式之一。

2. 舞蹈动作的来源

首先,舞蹈动作是在人们生活中的自然动作的基础上经过舞蹈艺术家的整理、加工、提炼、综合而发展出来的。大部分舞蹈动作来源于人们的生活、生产、劳动和娱乐动作的姿态。

第二,对动物动作的模仿是舞蹈动作的来源之一。俄国早期马克思主义者普列汉诺夫在这方面有过深入的探讨,他在介绍原始舞蹈时就曾这样说,有时候舞蹈不过是对动物动作的简单模仿,例如对马、鹰、孔雀、鱼、青蛙等动物动作的模仿。

第三,有些舞蹈动作是对自然景物的形象进行抽象的艺术概括而形成的。它们都是经过艺术加工了的舞蹈化的动作,是有节奏、有造型、有表情的运动,例如对风、雨、树、草、花等自然景物总结概括出的一定程式的动作。

第四,借鉴于传统的民族舞、民间舞、外国舞等发展自己的舞蹈动作。

第二节 舞蹈的要素、特征与种类

一、舞蹈的要素

舞蹈的基本要素是动作、节奏和表情,三要素是综合一体的。

动作是舞蹈基本的表现手段,是传情达意的舞蹈语言。舞蹈的内容、情节及情绪,全是靠美化的动作展现的。千姿百态的动作,展现了千变万化的情绪。动作是舞的基本手段。

节奏是舞蹈速度、力度、气度的具体体现。舞蹈的各种动态、情感、意念、气质、神态,全是在节奏的律动中得到完美体现的。没有节奏,就没有舞蹈。节奏是舞的律动基础。

表情是舞蹈内在情感的身体体现。情是舞的核心、舞的动力、舞的灵魂。千变万化的情感,形成千姿百态的舞姿。没有情感的动态,就没有舞的生命。表情是舞的核心。

三要素既有相对的独立性,又是紧密相连的。动作是舞的基本手段,节奏是舞的律动基础,表情是舞的基本核心;三者有机的完美结合,形成舞蹈的基本要素。

二、舞蹈的主要特征

舞蹈是以人体动作作为主要艺术表现手段,表现人的思想感情的一种艺术形式。就其艺术表现形式而言,可以看出舞蹈有以下五个明显的特征。

1. 动作性

动作是舞蹈最基本的元素。舞蹈动作从它的功能和作用的角度,可分为表情性、说明

性、装饰性联结三类。表情性动作主要有描绘人物的情感、思想和性格特征的动作；说明性动作主要有说明事物意义、展示行动目的和具体内容的动作；装饰性联结动作是具有装饰和组织功能的动作，一般没有明显含义，在舞蹈中起装饰、衬托作用，常作为表情性动作与说明性动作相互转换和连接的过渡动作。舞蹈从其最单一的姿态开始，到形成舞句、舞段，从一个小型舞蹈到一部大型舞剧，都是在动作的重复、发展、衔接、变化的基础上，将表情性动作、说明性动作和装饰性联结动作有目的地组合并发展完成的。所以动作性是舞蹈艺术最基本的重要特征之一。

2. 节奏性

节奏是舞蹈艺术构成的要素之一。任何舞蹈都具有节奏性，没有节奏便没有舞蹈。节奏是人们对时间的一种知觉，又称节奏知觉，它是宇宙中自然现象的一个基本原则，是一切系统运动和演化的基本规律。

在舞蹈中，节奏性一般表现为动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。同样的动作，由于节奏的变化发展或是在速度上的快与慢的变化以及力度上的增减或是在幅度上的增大与减小，都可以赋予动作不同的性格和情感内涵。法国舞蹈教育家卡琳娜·伐纳曾说：“节奏给动作以活力。”可见正确认识和研究舞蹈的节奏性，并在艺术实践中充分运用和发挥它的功能，是加强舞蹈艺术表现力和提高舞蹈艺术水平的关键所在。

3. 造型性

舞蹈的造型性包括两方面内容：一是人体动作姿态的造型；二是舞蹈队形画面的造型，也就是舞蹈的构图。

所谓造型性，就是以人体的四肢动作和表情姿态在连续流动过程中构成某种相对静止的形态。这种“形”与“神”的结合，产生的动中有静，静中有动，动静有序，富有雕塑感、美感的形象动作，具有巨大的表现力。

4. 抒情性

舞蹈作为人体动作艺术，是人类感情最集中、最激动的表现形式。用舞蹈来表现和描绘人的内在精神世界和丰富复杂的情感，是舞蹈艺术一个重要的审美特征。

舞蹈在表现人的情感方面所具有的真实、直观、激越、丰富、深厚的特点，往往是其他艺术门类所不及的。无论是人的初级感情还是高级感情，舞蹈都可以充分、深刻、淋漓尽致地予以表达，它既能表现人们的情感，也能表达人们的思想。因此人们常说，舞蹈是一种抒情性艺术。

舞蹈的抒情特征体现了舞蹈的品质，同时也使舞蹈艺术具有迷人的魅力和强烈的感染力。

5. 综合性

舞蹈是以人体动作为主要表现手段，但却融汇了文学、音乐、美术和戏剧等姐妹艺术的因素；同时，舞蹈和其他艺术的这种紧密的关系，也丰富和发展了舞蹈艺术本身的表现力。因此，舞蹈形象是一种综合性的艺术形象。

音乐是舞蹈最亲密的伙伴，没有好的音乐很难产生优秀的舞蹈作品。从一定意义上可以说，音乐是舞蹈的声音，舞蹈则是音乐的形体。还有人曾说“音乐是舞蹈的灵魂”，

也许过于强调了“音乐”，但舞蹈艺术确实离不开音乐。

美术在舞蹈艺术中起着重要作用。常常有人说“舞蹈是动的画，活的雕塑”，“舞蹈家是在用人体作画”，而舞台美术——服装、布景、灯光和道具等，对于展现舞蹈作品所处的时代、环境和人物形象，表现人物思想感情和推动舞蹈情节的发展都起着不可忽视的作用。

文学为舞蹈作品提供了素材，丰富了想象力，增添了意境和内涵。戏剧、武术、杂技、体操等都在舞蹈艺术中得以借鉴和体现。

三、舞蹈的种类

舞蹈艺术作为一个以人体动作为主要表现手段的艺术形式，是由各个不同种类、不同样式、不同风格的舞蹈所组成的。舞蹈种类的科学划分是个十分复杂的问题，各个学说未尽统一，而舞蹈的分类标准也并非一成不变的。按不同角度和方式，划分出的种类也不一样。

(1) 按舞蹈的作用和目的，舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。

生活舞蹈是人们为自己的生活需要而进行的舞蹈活动，包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈等。

艺术舞蹈是指由专业或业余舞蹈家，通过对社会生活的观察、体验、分析、集中、概括和想象，进行艺术的创造，从而创作出主题思想鲜明、情感丰富、形式完整，具有典型化的艺术形象，由少数人在舞台或广场表演给观众欣赏的舞蹈。

(2) 按舞蹈的体裁划分，可分为情绪舞、情节舞和戏剧性舞蹈。

① 情绪舞：也叫抒情性舞蹈，是指在特定的环境中，以鲜明、生动的舞蹈语言来直接抒发人物——舞蹈者的思想感情，达到感染观众的目的的舞蹈。

② 情节舞：也叫叙事性舞蹈，是指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形象，刻画人物性格，揭示性格冲突和发展，表现作品的主题内容的舞蹈。

③ 戏剧性舞蹈：即舞剧。

(3) 根据舞蹈的不同风格特点划分，可分为：古典舞、芭蕾舞、现代舞、民间舞、交谊舞、爵士舞、踢踏舞、街舞等。

① 古典舞：古典舞是具有古典风格和一定典范意义的舞蹈。它是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、加工创造而逐渐形成，并经过较长时间艺术实践的检验流传下来的。古典舞一般都具有严谨的程式和规范性的技术。世界上许多国家和民族都有自己独特风格的古典舞蹈。例如极有特点的印度古典舞，其主要特征是具有丰富含义的多姿多彩的哑剧手势以及面部，特别是眼睛的表情语言。流传最广、影响最大的是欧洲古典芭蕾舞，其独特的美学特征是女舞者的足尖技巧和规范的程式化肢体动作以及各种高难度的旋转、跳跃技巧和双人托举动作。

中国古典舞作为我国舞蹈艺术中的一个类别，大多保存在戏曲舞蹈中，是介于戏曲和舞蹈之间的混合物。20世纪50年代初期，舞蹈工作者为发展、创新民族舞蹈艺术，从中国戏曲表演中提取舞蹈素材，继承了戏曲的基本功、技巧、身段、毯子功、步伐等精华，又借鉴武术、古代舞蹈、古代壁画、文字、雕塑等进行了研究、整理、提炼，并参考芭蕾舞训练方法等，建立起一套中国古典舞教材。而它在表演上手、眼、身、法、步紧密结合的

传统特色,对形体运动规律中的圆、曲、伸、拧、倾、收、放、含、仰兼容的艺术表现手法,使中国古典舞成为独立的具有鲜明的民族性和时代性的审美特征的舞蹈体系。

中国古典舞主要包括身韵、身法和技巧。身韵是中国古典舞的内涵,强调“形神兼备,身心互融,内外统一”和“以神领形,以形传神”的意境。

② 芭蕾舞:“芭蕾”一词是法语“ballet”的音译,而整套的芭蕾术语也都是用法语表达的。“芭蕾”起源于意大利,兴盛于17世纪的法国,鼎盛于俄国,最终从俄国走向了世界各国,最初为贵族宫廷舞蹈,后走向专业舞台和剧院。

芭蕾舞不仅创造了标志性的足尖技巧,而且拥有以“开、绷、直、立”为原则的一系列完整的训练方法,被各个国家学习沿用至今。例如,现代舞、爵士舞、国际标准舞、我国的古典舞和艺术体操等的基础训练,都在不同程度地借鉴和运用芭蕾舞的训练方法。

③ 现代舞:是19世纪末、20世纪初由美国著名舞蹈家伊莎多拉·邓肯创造兴起的一种与古典芭蕾相对立的舞蹈派别。它的主要特点是摆脱古典芭蕾的程式和束缚,以呵护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。许多舞蹈家继承了邓肯的主张,又各自发展创造,形成了许多不同技术特点和训练体系的现代舞流派。

④ 民间舞:是产生于民间的劳动和社会生活,由人民群众集体创造、集体传承的,反映群众生活和思想感情、理想愿望的舞蹈,是在人民群众中广泛流传,具有鲜明的民族风格和地方特色的传统舞蹈形式。不同国家、地区和民族都拥有具有自己独特风格和特色的民间舞蹈。

我国历史悠久、民族众多、幅员辽阔、地貌多样,因而民间舞蹈也是丰富多彩、千姿百态,一般可分为“汉族民间舞”和“少数民族民间舞”,统称“中国民族民间舞”。汉族占我国人口的90%以上,广阔的居住区域和截然不同的自然环境,形成汉族民间舞蹈种类繁多、风格迥异的地区特色。北方流传秧歌,有东北秧歌、陕北秧歌、河北秧歌等;南方则流传花灯,如云南花灯、安徽花鼓灯、福建采茶等;此外,遍及各地的各种形态、各具特色的龙舞、鼓舞、狮子舞、高跷等,也是琳琅满目,各具风采。而其他55个少数民族人口所占比例虽小,但是民族特色鲜明,各个能歌善舞,少数民族舞蹈在我国的文化大舞台上占有很重要的地位。常见的民族舞蹈如藏族舞蹈、傣族舞蹈、蒙古族舞蹈、维吾尔族舞蹈、朝鲜族舞蹈、苗族舞蹈、彝族舞蹈等。

⑤ 交际舞:是起源于西方的国际性的社交舞蹈,最早起源于欧洲,是欧洲各国的一种普遍的社交活动,故有“世界语言”之称。到20世纪20年代以后,交际舞在世界各地风行起来,所以又称它为“国际舞”。交际舞在20世纪初传入我国,逐渐形成一种自娱性较强的普通交际舞。

国际标准交际舞分为两大类:

第一类是现代类,也叫摩登舞,舞种包括:华尔兹(俗称慢三步)、维也纳华尔兹(俗称快三步)、布鲁斯(俗称慢四步)、狐步舞(俗称中四步)、快步舞(俗称快四步)、探戈、古特巴(俗称水兵舞)。

第二类是拉丁舞,舞种包括:伦巴舞、恰恰舞、牛仔舞、桑巴舞、斗牛舞。

⑥ 爵士舞:是一种急促又富动感的节奏型舞蹈,属于一种外放性的舞蹈。爵士舞主要追求愉快、活泼,又有生气。它的特征是可以自由自在地跳,不必像传统的古典芭蕾必须

局限于一种形式与遵守固有的姿态。

⑦ 踢踏舞：它有拍打敲击的意思，是现代舞蹈风格的一种。踢踏舞表演中，表演者穿着特别的踢踏舞鞋，用脚的各个部位，在地板上摩擦拍击，发出各种踢踏声，加上舞者的各种优美舞姿，形成一种踢踏舞特有的幽默、诙谐和丰富表现力的魅力。踢踏舞历经近百年的发展，形成了不同的风格，最主要的两大分支是爱尔兰风格的踢踏舞和美国风格的踢踏舞。

⑧ 街舞：是起源于美国，基于不同的街头文化或音乐风格而产生的多个不同种类的舞蹈的统称。它诞生于 20 世纪 60 年代末，是美国黑人城市贫民的舞蹈，到了 70 年代它被归纳为嘻哈文化(Hip-Hop Culture)的一部分，具有较强的表演性、参与性和竞争性。80 年代街舞传入中国，并逐渐作为健身活动传播开来。

(4) 按照舞蹈的表现形式划分，可分为：独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞(由若干段舞蹈组成的比较大型的舞蹈作品，其中各个舞蹈有相对的独立性，但它们又都统一在共同的主题和完整的艺术构思之中)、歌舞、歌舞剧和舞剧。

第三节 舞蹈教学的常用术语和记录

一、舞蹈教学的常用术语

(1) 基训：是指对舞蹈演员或者学员基本能力的训练，如训练关节的柔软性，发展身体各部分肌肉动作的能力，控制肢体协调性、稳定性以及跳、转、翻等各种技巧的能力。

(2) 主力腿：指动作过程中或者形成姿态时，支撑身体重心的一条腿。

(3) 动力腿：指与主力腿相对而言，非重心支撑的腿，可做各种摆动、屈伸等动作。

(4) 起范儿：指动作前的准备姿势及技巧前的准备动作，也称作“起势”。

(5) 韵律：“韵”指韵味，“律”指内在节奏的动律。韵律在舞蹈动作中指人体运动的自然规律造成的欲左先右、欲纵先收，以及动与静、上与下、高与低、长与短等辩证的规律，形成了舞蹈动作的韵律。韵律在舞蹈中有着重要地位。

(6) 节奏：是指音响轻重缓急的规律，如节拍的强弱、变化或长短交替出现。节奏是旋律的骨干及乐曲结构的基本因素。舞蹈节奏是舞蹈艺术的要素之一，没有节奏就不能称为舞蹈。

(7) 舞蹈动作：是指经过提炼、组织和美化了的人体动作，是构成舞蹈的首要要素和舞蹈艺术的主要表现手段。

(8) 舞蹈组合：是将两个以上的舞蹈动作进行连接和组合形成的舞蹈动作组合。它可以是为了进行舞蹈基本训练的简单的、性质单纯的动作组合，也可以是为了表现一定情感或意义的复杂的、不同性质的动作组合。

(9) 造型：是塑造人物外部形象的艺术手段之一。在舞蹈动作时，人们将相对静止的、雕塑性强的动作姿态称为造型。

(10) 形体：是指人的身体形态的外在表现，它是一门艺术，人体只有在四肢、躯干、头部及头部五官的合理配合下才能显示出姿态美、体态美、线条美和外部形态与内部情感

的和谐统一美。

二、舞蹈记录知识

舞蹈是一种时间性、空间性的动态造型艺术，它以人体动作为主要表现手段。为了把舞蹈保留下来，也为了便于记忆、收集和创编舞蹈资料，以更好地进行教学、训练和传承发扬舞蹈文化，需要了解和掌握一定的舞蹈记录方法。

自古至今，各国的许多舞蹈家都在不断研究和探索舞蹈的记录方法，并创造了许多不同的方法，如各种舞谱、动作速记等。这里将简单介绍两类简便、实用、适合学生实际情况的记录方法。

第一类是直观的、形象的再现。在科学发展的今天，影像资料的保存已经非常简便。录像机、摄像机、各种数码产品的普及，为舞蹈艺术的记录、保存和传播、发展提供了最有效的方式和途径。

第二类是使用文字、术语、画图等方式进行记录，主要包括内容简介、舞蹈音乐、舞蹈动作、场记和舞台美术五个部分。

(1) 内容简介：用简练、生动的文字，将舞蹈作品的主题思想、时代背景、生活场景和人物的思想感情、性格气质以及展现主题所设置的主要情节介绍清楚，以便编导、排演者能准确地表达主题思想。作为教材应写出教学目的和教学提示。

(2) 舞蹈音乐：现在一般使用音频设备，在文字记录时可将乐曲分成段落，再将段落分成小节或者以几拍为单位划分，如有歌词，可用歌词来代替并进行划分；音乐记录时还可用简谱记录下主旋律。如果有几首乐曲，可按顺序编为曲一、曲二……在主旋律谱上标出小节数，也可用歌词来代替小节数。

(3) 舞蹈动作：主要是记录舞蹈作品中反复出现的一些基本动作、主题动作和一些较难的动作。常见的记法，是按照每个基本动作出现的先后次序，逐一用详细的文字(动作名称、动作节拍、身体方位、人体重心、动作起止路线等)说明跳法并配上插图。(动作插图要画得准确，也可用动作图片，再配合简明的文字说明，图文结合，易于看懂。)

(4) 场记：通过舞台调度、舞蹈队形移动线路图和文字说明及必要的动作插图，把一个舞蹈的情节、动作、造型、队形与演员的位置变化、表演要求等分段记录下来，比较完整地反映其表演过程。

(5) 舞台美术：包括服装、道具、背景、布景、化妆、灯光等。它对于展现舞蹈作品所处的时代、环境和人物形象，烘托舞台气氛，表现人物思想感情和推动舞蹈情节的发展起着不可忽视的作用。舞台美术可用图文结合的形式进行记录和设计。

三、舞蹈记录常用图形

1. 人体部位图与舞蹈动作方位图

1) 人体各部位名称

人体各部位名称图如图 1-1-1 所示。

2) 舞蹈动作方位图

舞蹈动作方位图如图 1-1-2、图 1-1-3 和图 1-1-4 所示。