



上海市舞蹈学校
校本教材系列丛书



附DVD6张

中国舞

基本功训练课例

(中专女班)

四年级至六年级

叶燕萍 著

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

 **SLAU**
艺音像电子出版社
WWW.SLAU.CN

077



上海市舞蹈学校
校本教材系列丛书

中国舞

基本功训练课例

常州图书馆藏

(中专女班)
四年级至六年级

叶燕萍 著

上海音乐出版社 上海文艺音像电子出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国舞基本功训练课例 (中专女班) 四年级至六年级 / 叶燕萍著

—上海: 上海音乐出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5523-0771-9

I. 中… II. 叶… III. 舞蹈—中国—中等专业学校—教材 IV. J722.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 040747 号

书 名: 中国舞基本功训练课例 (中专女班)

四年级至六年级

著 者: 叶燕萍

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 高 静 (助理编辑)

音像编辑: 陶 天 高 静 (助理编辑)

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: www.ewen.co

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海书刊印刷有限公司

开本: 700×1000 1/16 印张: 14.5 字数: 216 千字

2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—2,000 册

ISBN 978-7-5523-0771-9/G · 0077

定价: 138.00 元 (附 DVD 六张)

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

上海市舞蹈学校
校本教材系列丛书编委会

主 编：唐世伟

副主编：陈家年 杨新华 康 路 乔 晖

编 委：姚婕红 陈 琳 蔡丽君 宁 治

吴国民 姚 青

序

1960年3月18日成立的上海第一所舞蹈专业学校——上海市舞蹈学校,2002年6月并入上海戏剧学院。五十多年来我校培养了2000余名舞蹈专业人才,培育了一批优秀的有世界知名度的舞蹈家及舞蹈教育家。1965年舞校创作并演出了驰名中外、经久不衰的中国民族芭蕾舞剧《白毛女》,成为中国舞蹈史上的经典之作,彪炳史册。优秀人才的培养,优秀舞剧的创作验证了舞校教师的不凡的教学水平,值得赞颂和记载。

回眸舞校的发展,从一无所有到硕果累累,从生源来自上海到来自祖国内地和港澳台地区,并为日本、韩国、新加坡等国培养了不少舞蹈专业人才,每一步脚印都记录着我校老中青教师的求实创新、追求卓越、与时俱进、勇攀高峰、无私奉献的优秀传统。代代薪火相传而铸成今日的辉煌。教学是学校教育的核心,教育质量关系到学校的生存与发展,而教材建设则是衡量师资水平和教学质量的重要指标。继舞校建校五十周年第一批校本教材出版之后,我们继续组织教师编写体现舞校专业特色的各课程校本教材,教材编写力求向更新、更高的水平发展。

舞蹈艺术的内涵在不断丰富和扩展,舞蹈艺术发展的潜力又是无限的。舞蹈教学和舞蹈创作是一个长期的、不断探索的过程。教材建设要继承传统,开拓创新;要有针对性、适应性、实施性;要科学有序彰显特色。我校校本教材是教学探索的有益尝试,对于飞速发展、日益丰富的舞蹈领域仅是大海中的一滴,在舞蹈教材建设方面,我们将会加大努力,不断充实提高,以促进舞蹈教育事业的发展。

上海戏剧学院附属舞蹈学校

2015年3月

前 言

本书是中国舞专业六年学制(中专)女班基本功训练课例教材。二十多年来,通过向前辈、同行们的学习,自己的不断努力,反复实践,不断创新,注重实效,通过课堂教学,艺术创作,舞台实践,由实践到认识;并借鉴北京舞蹈学院、解放军艺术学院等艺术院校的先进经验和吸取先进的教学理念等,再由认识到实践的多次反复,积累了一定的教学经验。在教学实践中,我对所执教的教案、课例进行系统而仔细的分析梳理。本课例教材以突出中专女班基本功训练课中的“软度训练”“能力训练”“轴心训练”“幅度训练”“技巧训练”“舞姿训练”“呼吸训练”等项目,删减了不必要的重复训练。提取和借鉴芭蕾舞训练对中国舞女班训练有利用价值的训练方式和方法将其融入教材,达到为我所用。对基本功训练所要实现的目标,进行再一次的明确和细化,最终确定训练所涉及的身体部位及训练方式和方法。在坚守中国古典舞审美的前提下,进行教材的重新设计和整理。通过课堂的基本功训练和节目排练,锻炼学生的艺术表现力,实行课堂教学与舞台实践相结合的办法,尽可能地为学生创造舞台实践的机会,最终寻觅到舞蹈专业中专女班基本功训练课在实际教学中教之有效的、实用的教学模式。

本书分为上、下两册,上册为一至三年级课例,下册为四至六年级课例。(六年级下学期学生将报考艺术类大学或赴各艺术单位实习。因此,本书将执教的2013届、2014届六年级上半学期的期末基训考试课作为六年级二课例。)本课例教材包括一年级二课例,二年级二课例,三年级二课例,四年级二课例,五年级二课例,六年级二课例。本课例不阐述动作的教学法。这些课例只是本人二十多年对中国舞、芭蕾舞、现代舞等各类舞蹈的学习和了解,并将其长处有机地糅和进中国舞基本功训练的一种探索,也是执教数届学生的教学积累以及实践经验,以供参考。

叶燕萍

2015年8月16日

说 明

一、本课例教材记录了中国舞(中专女班)基本功训练课教学内容,主要包括热身训练、地面训练、把杆训练、中间训练、短句训练、综合组合训练和即兴训练。

二、本课例教材有文字记录,也配有每个年级上半学期和下半学期期末课的录像教材。

三、本课例教材学习动作的顺序从右脚到左脚轮流做,把杆上的练习一般也是从右面到左面轮流做,个别动作组合除外。

四、本课例教材中一个动作转化为另一个动作的过程,称为“至”。

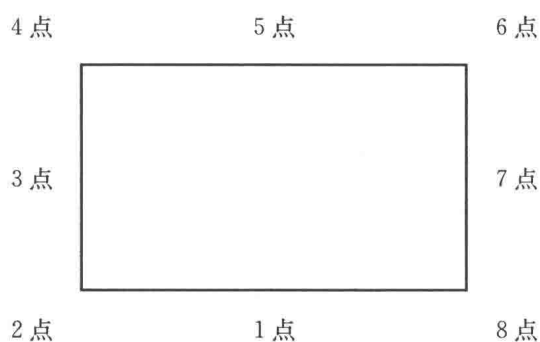
五、本课例教材中手臂动作向上称为“提”,向下称为“落”。

六、本课例教材中音乐节奏对应训练动作的符号

[]符号代表1小节,每小节包含了音乐的节拍。例如:音乐 $\frac{4}{4}$ [1]—[2]第1~2拍脚趾勾,第3~4拍全脚勾,第5~6拍推勾脚趾,第7~8拍推绷脚。

七、本课例教材中每小节中的前半拍或后半拍用“达”表示。

八、本课例教材提供教室的平面图,将教室分为8个方向(也可称8个点)以此确定身体的朝向。这8个方向决定身体和动作的运动方向(直线、横线、斜线或圆圈等)。(见图1)



(图 1)

九、动作的运动方向中身体所在的位置(见图 2)

左后区	正后区	右后区
左中区	正中区	右中区
左前区	正前区	右前区

(图 2)

目 录

序	1
前 言	1
说 明	1
四年级教学任务	1
四年级上半学期期末课	2
第七课例	2
一、把杆练习	2
双手扶把擦地	2
蹲	3
五位擦地	5
小踢腿	7
划圈	9
单腿蹲	10
小弹腿、大弹腿	11
腰、控制	14
大踢腿	17
二、中间练习	18
下把活动	18
大踢腿	19
1. 踢前腿	19

2. 踢旁腿	20
3. 踢后腿	21
探海翻身	22
控制	23
擦地、小踢腿	25
三、旋转练习	27
掖腿转	27
大舞姿转	28
挥鞭转	30
斜线平转	31
四、翻身练习	31
点步翻身	31
串翻身	32
五、跳跃练习	32
小跳	32
1. 一、二、五位小跳	32
2. 擦地单落跳	33
3. 移地吸伸掖腿跳	34
4. 流动小射雁跳	35
中跳	36
1. 原地横飞燕、劈腿跳	36
2. 双起单落跳	37
3. 单起单落跳	38
4. 单腿变身跳	40
大跳	41
1. 大射雁接变身跳落卧鱼	41
2. 吸撩腿跳	42
3. 倒踢紫金冠跳	43
六、综合组合练习	44

四年级下半学期期末课	46
第八课例	46
一、把杆练习	46
蹲	46
五位擦地	47
小踢腿	49
划圈	51
单腿蹲	52
小弹腿、大弹腿	53
腰、控制	55
大踢腿	58
二、中间练习	59
下把活动	59
大踢腿	60
1. 踢前腿	60
2. 踢旁腿	61
3. 踢后腿	62
探海翻身	64
控制	65
擦地、小踢腿接五位转	67
三、旋转练习	68
掖腿转接平转	68
反掖腿转	69
挥鞭转	71
大舞姿仰胸转	71
斜线平转	73
上步掖腿转接掖腿转两圈	73
四、翻身练习	74
点步翻身	74

串翻身	74
五、跳跃练习	75
小跳	75
1. 一、二、五位小跳	75
2. 二、四、五位变位小跳	76
3. 擦地单落跳	77
4. 流动小跳	78
中跳	79
1. 横飞燕、射雁跳	79
2. 双起单落分腿跳	81
3. 单腿变身跳接双起单落跳	82
大跳	84
1. 大射雁接变身跳落卧鱼	84
2. 吸擦腿跳	85
3. 倒踢紫金冠跳	86
4. 摆腿跳组合	87
六、综合组合练习	90
五年级教学任务	92
五年级上半学期期末课	93
第九课例	93
一、把杆练习	93
双手扶把活动	93
蹲	94
五位擦地、小踢腿	96
划圈	98
单腿蹲	100
小弹腿、大弹腿	102
腰、控制	105

大踢腿	107
二、中间练习	109
大踢腿	109
1. 踢前腿	109
2. 踢旁腿	110
3. 踢后腿	112
探海翻身	113
控制组合(一)	115
控制组合(二)	118
三、旋转练习	121
小腿转组合	121
端腿转	123
挥鞭转(一)	124
挥鞭转(二)	124
大舞姿仰胸转	125
上步掖腿转接斜线平转	126
四、翻身练习	127
点步翻身	127
五、跳跃练习	128
小跳	128
1. 二、四、五位变位小跳	128
2. 移地吸伸掖腿跳	129
3. 流动小跳	130
中跳	132
1. 双起单落分腿跳	132
2. 双起单落燕式跳	133
3. 大射雁跳组合	134
大跳	136
1. 倒踢紫金冠跳	136

2. 吸撩腿跳组合	137
六、综合技术组合练习	138
七、综合组合练习	142
 五年级下半学期期末课	144
第十课例	144
一、把杆练习	144
双手扶把活动	144
蹲	146
五位擦地	148
小踢腿	150
划圈	152
单腿蹲、小弹腿、大弹腿	154
腰、控制	157
大踢腿	160
二、中间练习	161
下把活动	161
大踢腿	162
1. 踢前腿	162
2. 踢旁、后腿	163
探海翻身组合	166
控制组合	168
三、旋转练习	171
端腿转组合	171
旋转组合	173
挥鞭转	174
挥鞭转接掖腿转	175
大舞姿仰胸转	175
上步掖腿转接斜线平转	177

四、翻身练习	178
吸腿蹦子、串翻身	178
五、跳跃练习	178
小跳	178
1. 单起单落跳	178
2. 移地吸伸掖腿跳	180
3. 流动小跳	182
中跳	183
1. 双起单落分腿跳	183
2. 单腿变身跳	184
3. 大射雁跳组合	186
大跳	189
1. 倒踢紫金冠跳	189
2. 燕式紫金冠跳	190
3. 横飞燕、吸撩腿跳组合	191
六、综合技术组合	192
 六年级教学任务	 199
2013 届六年级上半学期期末课	200
第十一课例	200
一、把杆练习	200
双手扶把活动	200
蹲	200
五位擦地	200
小踢腿	200
划圈、单腿蹲	201
小弹腿、大弹腿	201
控制	201
二、中间练习	201

即兴练习	201
大踢腿	201
1. 踢前腿	201
2. 踢旁腿	201
3. 踢后腿	202
探海翻身组合	202
控制组合(一)	202
控制组合(二)	202
控制组合(三)	202
三、旋转练习	202
旋转组合	202
挥鞭转	203
挥鞭转接掖腿转	203
大舞姿转组合	203
端腿转接斜线平转	203
圆圈平转接圆圈串翻身、圆圈平转接圆圈跳平转、 圆圈上步掖腿转接掖腿转	203
四、翻身练习	203
点翻身接串翻身	203
吸腿蹦子接串翻身	204
五、跳跃练习	204
小跳	204
1. 双起双落跳	204
2. 移地吸伸掖腿跳	204
3. 流动小跳	204
中跳	204
1. 双起单落分腿跳	204
2. 射雁跳组合	204
3. 单腿变身跳组合	205

大跳	205
1. 大射雁跳组合	205
2. 倒踢紫金冠跳组合	205
3. 横飞燕、劈腿跳组合	205
4. 吸撩腿跳组合	205
六、综合技术组合	205
七、综合组合	205
2014 届六年级上半学期期末课	206
第十二课例	206
一、把杆练习	206
双手扶把活动	206
蹲	206
五位擦地	206
小踢腿	206
划圈、单腿蹲	207
小弹腿、大弹腿	207
控制	207
二、中间练习	207
即兴练习	207
大踢腿	207
1. 踢前腿	207
2. 踢旁腿	207
3. 踢后腿	208
探海翻身组合	208
控制组合(一)	208
控制组合(二)	208
控制组合(三)	208
三、旋转练习	208