

舞蹈基础

韩云 主编

舞蹈基础

韩 云 主编



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈基础 / 韩云主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5682-4423-7

I. ①舞… II. ①韩… III. ①舞蹈—基本知识 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 182752 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京金特印刷有限责任公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 10.5

字 数 / 225 千字

版 次 / 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 48.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

“十三五”学前教育专业 **互联网+** 系列规划教材

丛书编委会

顾 问 张志增

主 任 祝耸立

编 委 (按姓氏字母排序)

贾云秋 卢航燕 马成尧 王惠军

武晓燕 薛保印 徐书香 张海丽

张小川 赵丽宏 郑学平

本书编写成员

主 编 韩 云

副主编 (排名不分先后)

王敬华 贾慧梅 葛园林

刘 芳 王巧遇 范 菊

参 编 甘 露 刘 阳 吴翠静

前言



舞蹈作为学前教育专业的主干科目,不仅是学生自身素质提高的必修内容,也是未来从事幼儿教育工作的职业技能。随着我国学前教育专业教学日新月异的发展,打破固有的教学模式,选择一本符合学生实际、适应教学要求的舞蹈教材,以提高舞蹈课的教学质量,培养幼儿教师的专业能力及综合素养,已成为保证学前教育阶段教学质量的关键。我们为教材的定位是:取材合理,深度适宜,利于教、利于学为基本原则,以从事学前教育工作能力为出发点,在舞蹈理论知识和舞蹈技艺内容上尽可能更广一些,知识与舞蹈的体例更新一些,在体现专业性的同时把幼儿教师的职业理念贯穿整个教学,由原来的舞蹈知识传授的纵向拉深变为对学生舞蹈教学能力的培养。

本教材以任务为驱动,重在激发学生的学习动机与兴趣。教材共分五个单元,在五个单元中划分若干小任务。每个任务由“我的目标”“我来学”“拓展延伸”“思考探究”四部分组成。“我的目标”主要是提出本课的任务和要达成的目标,使学生明确努力的目标;“我来学”是通过精选的教材内容,使学生获得舞蹈知识及素养、动作要领和教学提示,为学生学习建立知识架构;“拓展延伸”是激发学生的潜在能力,促进学生主动学习能力的发展;“思考探究”则是让学生通过课堂学习后对课程内容展开进一步的思考,巩固吸收所学知识,提高学生的主动思维能力。

本教材引入了互联网+技术,可扫一扫书中的二维码,即可观看视频、收听音频等延展资源。其中视频具备声音和图片结合的动感画面,既可以帮助学生理解教材,积累知识,又可以激发学生的学习兴趣,提高其自学能力。

课例中引用的一些音乐、图片、教案、故事等,尽管我们多方努力,还是未能与各位作者联系上,敬请作者谅解。在此,我们向各位作者致以深深的谢意。

编者

目录 Contents



单元一 舞蹈入门 / 1

- 知识 1 进入舞蹈 / 1
- 知识 2 舞蹈的理论知识 / 6

单元二 舞蹈基础训练 / 11

- 任务 1 芭蕾手位、脚位组合 / 11
- 任务 2 古典舞手位组合 / 15
- 任务 3 擦地组合 / 20
- 任务 4 小踢腿组合 / 23
- 任务 5 蹲组合 / 26
- 任务 6 腰组合 / 29
- 任务 7 压腿组合 / 33
- 任务 8 踢腿组合 / 36
- 任务 9 跳的组合 / 38
- 任务 10 转组合 / 41

单元三 民族民间舞蹈训练 / 45

- 任务 1 蒙古族民间舞 / 45
- 任务 2 藏族民间舞 / 54
- 任务 3 傣族民间舞 / 62
- 任务 4 维吾尔族民间舞 / 70
- 任务 5 东北秧歌 / 78
- 任务 6 胶州秧歌 / 87





单元四 幼儿舞蹈教学 / 94

- 任务1 幼儿舞蹈理论知识 / 94
- 任务2 幼儿生活情境类舞蹈 / 99
- 任务3 幼儿自然情境类舞蹈 / 110
- 任务4 幼儿动物情境类舞蹈 / 120

单元五 幼儿舞蹈创编 / 131

- 任务1 幼儿舞蹈创编的基本方法 / 131
- 任务2 幼儿律动组合的创编 / 136
- 任务3 幼儿歌表演的创编 / 142
- 任务4 幼儿音乐游戏舞的创编 / 147
- 任务5 幼儿集体舞的创编 / 154

参考文献 / 160



单元一 舞蹈入门



知识1 进入舞蹈



我的目标

1. 明确舞蹈是中职学前教育专业学生必须掌握的专业技能；认识学习这一课程对今后幼儿教育工作的重要性和必要性。
2. 对舞蹈的特性、基本要素、常用术语及分类有初步的认知，并能够在舞蹈学习实践中应用。



我来学

一、舞蹈的重要性和必要性

1) 作为幼儿教师必须要掌握一定的舞蹈专业技能，在幼儿园中进行舞蹈教学，教师的示范一定要准确、形象生动、富有感染力。只有这样才能从舞蹈动作及表演的情感中去感染幼儿，激发他们的学习兴趣以及相应的学习情绪，为幼儿树立良好的学习榜样。

2) 作为幼儿教师同时要具备一定的舞蹈创编能力，在幼儿园中舞蹈的教学形式是丰富多彩、多种多样的。可全班、分组，分角色，在游戏中舞蹈，等等。这时需要教师根据本班的具体情况编排出天真、活泼、形象、夸张和拟人化的幼儿舞蹈作品。



3) 通过学习舞蹈,学前教育专业的学生可以具有健美的体态、自然饱满的情绪、良好的个人气质和素质,思想情感受到美的熏陶,提升对美的鉴赏能力。

二、舞蹈的特性

舞蹈是以肢体动作为主要表现手段的艺术,舞者可以通过舞蹈来表现自己的审美情感和理想。

舞蹈是指在舞台上的一种视觉艺术,它是利用人体动作来表现的。舞蹈与音乐有着不可分割的密切联系,和音乐一样都十分善于抒情。舞蹈的主要特征是动作性和抒情性。

舞蹈的表现都是靠肢体语言来完成的。它有着自己独特的艺术语言,被人们称为用肢体说话的艺术。但是舞蹈的动作并不是随意的,而且是具有一定标准的。各种类型的舞蹈,其自身的动作都有自己的规范。舞蹈动作还十分注重技巧性,很多动作被观众称为高难度动作。

三、舞蹈的基本要素

舞蹈的基本要素是动作的姿态、节奏和表情。舞蹈的基本要素直接影响着舞蹈的风格和美感的形成,直接影响舞蹈所展示的任务、性格、情操、风度、气质和所表达的情感内容等。

1. 动作姿态

动作姿态是指动作的空间值,即动作的方向、角度、位置等。动作是舞蹈的基本表现手段,是传情达意的舞蹈语言。舞蹈的内容、情节、情绪,全是通过美化的动作展现的。千姿百态的动作,展现了千变万化的情绪。

2. 动作节奏

动作节奏是指动作的时间值,即动作的长短、幅度大小、速度快慢、力度强弱等。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。节奏是舞蹈律动的基础。

3. 动作表情

动作表情是指动作的情景、内涵、心境的展示,即舞蹈是内心体验情感激动的外在自然流露与表现。表情是舞蹈内在情感的身体体现。情是舞蹈的核心、舞蹈的动力、舞蹈的灵魂。千变万化的情感,形成千姿百态的舞姿。没有情感的动态,就没有舞蹈的生命。表情是舞蹈的核心。

姿态、节奏、表情三要素既相对独立,又紧密相连。动作是舞蹈的基本手段,节奏是舞蹈的律动基础,表情是舞蹈的基本核心;三者有机地完美结合,形成舞蹈的基本要素。

四、舞蹈的分类

- 1) 舞蹈按风格特点划分:芭蕾舞、中国古典舞、民族舞、民间舞、当代舞、国际标准舞等。
- 2) 艺术舞蹈按表现形式划分:独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧。
- 3) 按舞蹈的不同体裁划分:抒情性舞蹈、叙事性舞蹈、戏剧性舞蹈。



拓展延伸

我们国家的舞蹈发展现在已经进入了一个新的时代,群众性自娱舞蹈异常活跃,专业性舞蹈队伍空前发展,专业舞蹈教学部门机构林立,全国各类歌舞团体如雨后春笋般建立起来。特别是20世纪80年代后涌现出许多优秀作品,在题材、体裁、结构、语言、技法等方面呈多元化发展趋势。作品积极追求民族化与现代感的有机结合,注重作者主体意识的显露,强化视觉感官的冲击力,适应了当今快节奏生活和追求人的个性张扬的需要。随着现代高科技的融入,随着世界范围内各民族文化的交流和渗透,我国的舞蹈事业将会迎来更加灿烂的明天。

不同民族和国家受生活方式、传统文化、风俗习惯、民族性格、宗教信仰甚至地理和气候等自然环境的影响产生不一样的舞蹈风格、特点和表现形式,有的热情奔放,有的轻盈优美。

扫一扫二维码欣赏我国具有代表性的民族舞蹈作品,如图1-1到图1-4所示。

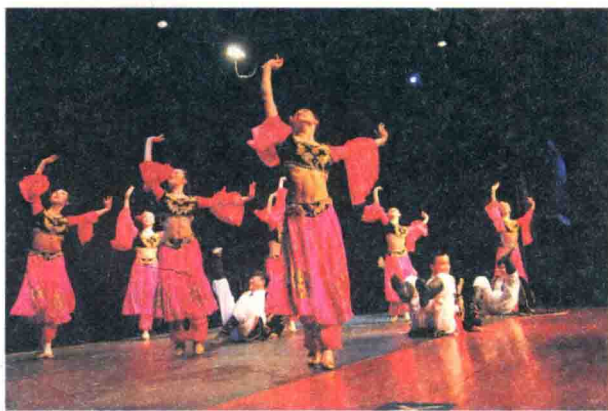


图1-1 新疆舞蹈《掀起你的盖头来》



新疆舞蹈《掀起你的盖头来》



图1-2 藏族舞蹈《唐古拉风》



藏族舞蹈《唐古拉风》



图 1-3 傣族舞蹈《红是红 绿是绿》



傣族舞蹈
《红是红, 绿是绿》

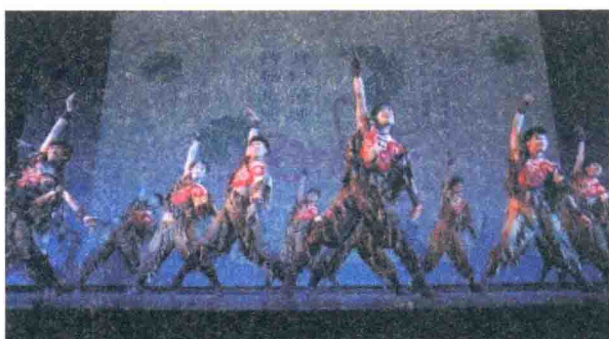


图 1-4 蒙古族舞蹈《草原汉子》



蒙古族舞蹈《草原
汉子》

扫一扫二维码欣赏我国具有代表性的民间舞蹈作品, 如图 1-5 至图 1-7 所示。



图 1-5 河北秧歌《放风筝》



河北秧歌《放风筝》



图 1-6 胶州秧歌《小嫚》



胶州秧歌《小嫚》



图 1-7 东北秧歌《蝴蝶飞》



东北秧歌《蝴蝶飞》

扫一扫二维码欣赏我国具有代表性的现代舞蹈作品，如图 1-8 至图 1-9 所示。

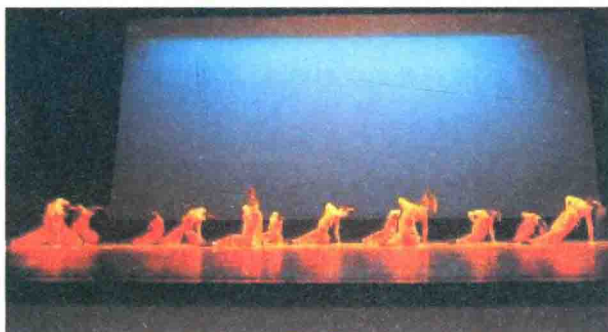


图 1-8 《如火的青春》



《如火的青春》



图 1-9 《士兵与枪》



《士兵与枪》



思考探究

1. 舞蹈教育与幼儿发展的关系是什么？
2. 舞蹈的分类有哪些？
3. 欣赏的舞蹈作品中给你留下最深刻印象的是哪一个，为什么？



知识 2 舞蹈的理论知识



我的目标

1. 能够运用所学到的知识,通过图片对照准确说出舞蹈常用术语、常用队形、舞蹈构图,加深对舞蹈的认知。
2. 运用所学知识为《春天在哪里》设计舞蹈队形变换,在音乐节奏中自由设计队形变换,感受学习舞蹈的乐趣。



我来学

一、舞蹈的常用术语

1. 基训

基训是指对舞蹈演员或学员基本能力的训练,使学员身体运动更符合舞蹈规律的要求,以适应各种类型动作和高难度技巧的需要;同时,为随时扮演人物形象做好准备,基本训练对体力的保持也有益处。

2. 主力腿

主力腿是指动作过程中,或者形成姿态时,支撑身体中心的一条腿,它与动力腿配合,对身体平衡以及动作、姿态的优美有着重要作用。

3. 动力腿

动力腿是指与主力腿相对而言,非重心支撑的一腿,可做各种屈伸、摆动等动作。

4. 起范儿

动作前的准备姿势、技巧前的准备动作,都称作“起范儿”,也叫“起势”。

5. 韵律

韵律是指在舞蹈动作中,人体运动的自然规律造成欲左先右、欲纵先收,以及动与静、上与下、高与低、长与短等辩证规律,形成了舞蹈动作的韵律。

6. 身段

身段是指演员在舞台表演或训练中,各种舞蹈的形体动作统称。从最简单的比拟手势到复杂的武打技巧,如坐、卧、行、走、甩袖、亮相等都称为身段。

7. 造型

造型是塑造人物外部形象的艺术手段之一。

8. 亮相

亮相是指舞者第一次上场(有时也用于下场)或一段舞蹈之后,在一个短促的停顿中所做的姿态。

9. 舞蹈节奏

舞蹈节奏是指舞蹈中运动人体力度上的强弱、速度上的快慢及幅度的大小、身体重心的浮沉等对比规律。

10. 舞蹈构图

舞蹈构图是指舞蹈表演中由舞姿运动路线、队形及队形变换形成的画面和图形。

二、舞蹈的常用队形

1. 舞蹈队形的变化

队形的变化能使舞蹈更加合理好看,好的舞台调度能使舞蹈的整个画面更加完善,舞蹈中队形也能让舞蹈的主题表达得更明确。

2. 舞台的区域划分

我国舞蹈界通常的舞台区域划分方法,是把舞台分为九个区域(见图1-10):中、左、右;前、左前、右前;后、左后、右后。舞台的空间分为低、中、高三个层次和8个方位(见图1-11):1——正前方,2——右斜前方,3——正右方,4——右斜后方,5——正后方,6——左斜后方,7——正左方,8——左斜前方。



图 1-10 舞台九个区域



图 1-11 舞台空间 8 个方位

3. 舞蹈常用队形样式

舞蹈常用队形样式有一字排列形、人字形、满天星、圆圈式、两横排列形,三角形、倒三角形、四竖排列形、两竖排列形(见图1-12)。

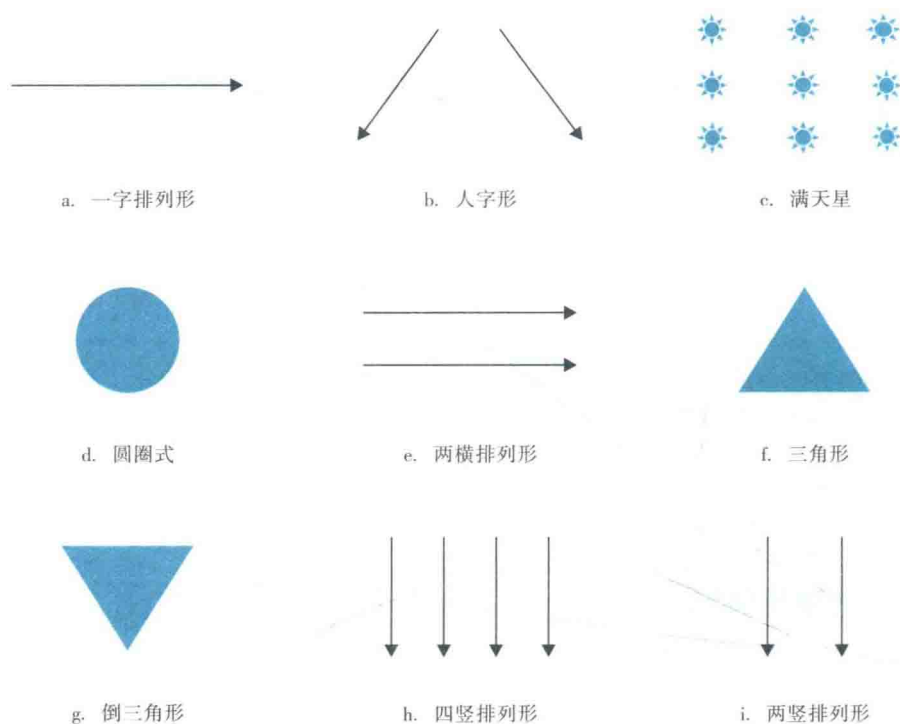


图 1-12 舞蹈常用队形样式

4. 舞蹈队形常见的变化

舞蹈队形常见的变化有动作轮流变化、交换位置、轮流突出个人表演。

三、舞蹈构图

1. 舞蹈构图的基本原理

舞蹈构图要从表现舞蹈作品的内容和塑造人物的形象出发，选取适当的表现形式，安排和舞蹈动作相结合的空间运动线，形成不断移动的舞蹈画面。直线运动所形成的斜线和竖线都能表现出强劲、有力的动势；横线则比较平稳缓和；以曲线运动所形成的圆线、弧线和舌形线，则能表现出流畅、圆润、柔和的情调。

2. 舞蹈构图应遵循的原则

舞蹈构图要服从和适应舞蹈作品的需要；要从表现舞蹈的情感和思想出发；要衬托和体现舞蹈作品所规定的环境；要符合艺术形式美的规律和法则。



随着社会的发展，幼儿舞蹈越来越受到人们的广泛关注，涌现了一大批形象直观、生动活泼、



富有感染力的优秀幼儿舞蹈作品。欣赏优秀的幼儿舞蹈作品，分析舞蹈队形和构图的变化，交流欣赏幼儿舞蹈的感受和体会。

扫一扫二维码欣赏优秀幼儿舞蹈作品，如图 1-13~ 图 1-16 所示。



图 1-13 《花儿朵朵向太阳》



《花儿朵朵向太阳》



图 1-14 《鼠你快乐》



《鼠你快乐》



图 1-15 《十一点半》



《十一点半》



《雪娃娃》

图 1-16 《雪娃娃》

延伸提示：

为《春天在哪里》设计舞蹈队形变换，感受什么样的队形变换能使舞蹈更顺畅、线路更清晰、空间更合理。



思考探究

1. 请画出常用队形图例。
2. 请画出舞台的区域划分。
3. 设计出《春天在哪里》的舞蹈构图。