



南京艺术学院舞蹈学院 编

舞蹈（业余）考级教材

（第1—10级）

Dancing



南京出版社

责 编：周 勇
摄 影：徐 伟
封面设计：储晓虎

Dancing

舞 蹈 (业 余) 考 级 教 材

ISBN 978-7-80718-180-4



9 787807 181804 >

定 价：26.00元

舞蹈(业余)考级教材

(第1-10级)

南京艺术学院舞蹈学院 编

南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈(业余)考级教材 / 南京艺术学院舞蹈学院编著. 南京: 南京出版社, 2007

ISBN 978-7-80718-180-4

I. 舞… II. 南… III. 舞蹈 - 水平考试 - 教材 IV. J712

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050509 号

书 名: 舞蹈(业余)考级教材
作 者: 南京艺术学院舞蹈学院
出版发行: 南京出版社

社址: 南京市成贤街 43 号 3 号楼 邮编: 210018

网址: <http://www.njpbs.com> / www.njpbs.net

联系电话: 025-83283871(营销) 025-83283883(编务)

电子信箱: webmaster@njpbs.com

责任编辑: 周 勇

印 刷: 南京新洲印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 毫米 1/16

印 张: 8

字 数: 12 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

书 号: ISBN 978-7-80718-180-4

定 价: 26.00 元

南京版图书若有印装质量问题可向本社调换

序 一

切实做好舞蹈考级工作,扎实推进舞蹈美育的健康发展

对于舞蹈艺术我并不是“内行”,但在艺术学院主持工作多年的接触中,耳闻目睹了解到舞蹈的表现是一种以人体动作为主要表现手段的综合艺术,尤其是运用经过艺术加工的动作来塑造形象、表达感情,这是它与其他艺术形式不同的主要特征。诚如,古时《乐记》所曰:“诗,言其志也;歌,咏其声也;舞,动其容也。”记得我读书的五十年代有一个享誉全国的舞蹈作品《荷花舞》,就是通过人对荷花在微波潋滟的湖水中飘浮、荡漾的传神摹写,“缘”荷花之“物”表露对生活的热爱,更从深层饱含“出淤泥而不染”的高尚情操。由此,我以为舞蹈教育在学校美育及素质教育中的特殊地位与作用是相当重要的。它正是从内容、形式、手段和途径,自然而然地涉及舞蹈与人的生命活动的关系;舞蹈与人的智力及创造力的关系;舞蹈与人的非智力因素和品德教育的关系;舞蹈与学生心理健康的关系。一句话,能歌善舞的中华民族在舞蹈艺术中富有个性和创造力的表现是我们民族的精神瑰宝之一。

现在,我院舞蹈学院从其办学积累的多年经验,面向社会、特别是广大青少年推出舞蹈考级,我认为将舞蹈美育与人的综合素质培养结合的一种有益尝试。关于舞蹈考级我想借此引述我早在1998年发表于《艺术教育》杂志上的文章再作重申,归纳起来有三点:一是明确艺术考级的目的是帮助普通学校加强艺术教育的科学性和规范性,将其作为专业人才基本功水平的测试手段是可行的,但切忌将考级门类盲目扩大,脱离其原定属性;二是规范艺术考级测试标准与方法,公开公正,希望通过艺术考级达到有助于发展人的全面思维,发展其想象力和创造力,有助于培养艺术爱好者健康丰富的情感世界,陶冶高尚的情操,有助于激发他们对美的爱好的追求;三是正确对待艺术考级的社会效益和经济效益,对于不负责任的以赢利为目的的艺术考级泛滥现象应加以制止。这三点我以为在今天仍有重提的必要。更希望我院舞蹈系开展的舞蹈考级工作从一开始就把握好正确的方向,切实做好舞蹈考级的各项工作,扎实推进舞蹈美育的健康发展。

冯晓东

序 二

记得还是在北京舞蹈学院任教的时候,接到南京艺术学院聘为客座教授的聘书。那时,在美术、音乐等艺术学科的办学上成就斐然的南艺,意欲开拓舞蹈艺术教学的新领域。对此,我是由衷地赞许并真诚地相助的。综合性的艺术院校,应该有舞蹈教育的一席之地——这不仅是因为美术、音乐的教育可以产生更大的效益,而且也因为舞蹈的教育会激发更多的灵性。

因此,当我提笔为南京艺术学院的舞蹈考级教材“作序”之时,看重的并非教材内容的构成,而是教材出版的动机。也就是说,南京艺术学院的舞蹈教育从一开始就有一种全民美育的眼光,有一种教育战略的考虑。在北京舞蹈学院任教时,我曾到南京艺术学院取经;调任文化部艺术司,也曾到该校授课。在我的印象中,这是一个既有底蕴又有活力的院校,有一批既敬业又好学的教师;当然,我们有理由相信,舞蹈教育在此会成为一种根深叶茂的事业。

舞蹈的教材有其特殊性。这就是教师在组织教学时有较大的自由度。教材有规范而教法有选择。正如面向少年儿童的舞蹈教材注重自然并顺其自然一样,我们从事舞蹈教育的人也要育人以诚并待人以诚。尽管从各级别的教学任务来看,无非是肢体的训练和舞步的学习,但我们的教学要为之注入情感、激发联想、启迪想象,使受训者不仅得到美好的形体训练,更得到聪慧的心灵滋养。我相信,南京艺术学院能如此认真地编写好这部教材,就一定能认真地做好舞蹈考级工作乃至舞蹈教育事业。

于 平

舞蹈考级学生考试规则

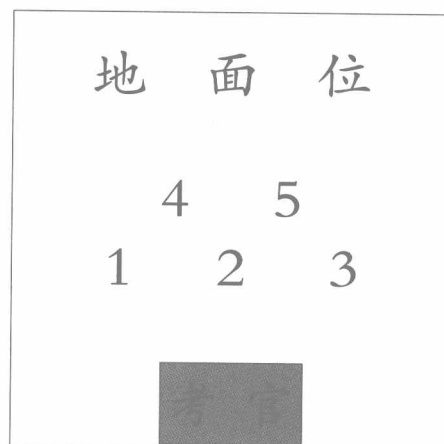
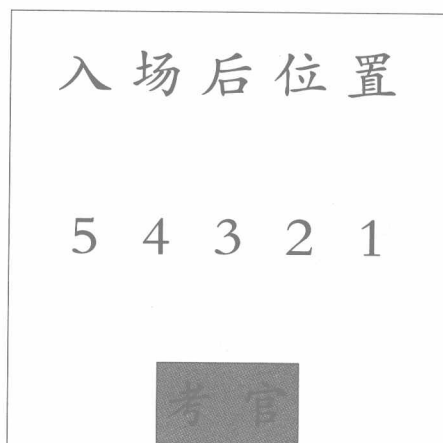
一、考生年龄

一~四级,年龄在 5~12 岁之间,低于 5 岁的考生不予考试

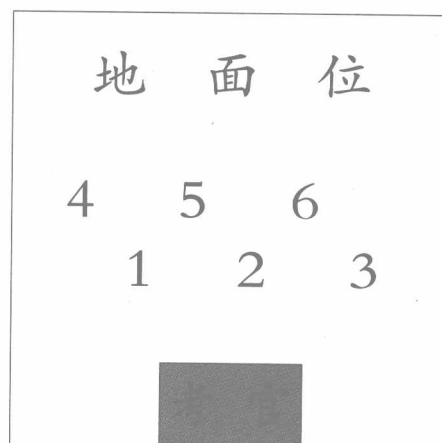
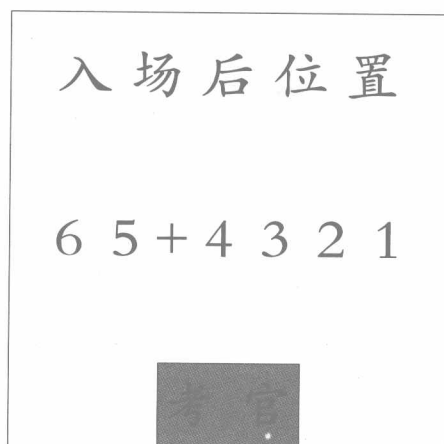
二、考生 5~6 人一组

考生入场后的位置安排

5 人组



6 人组

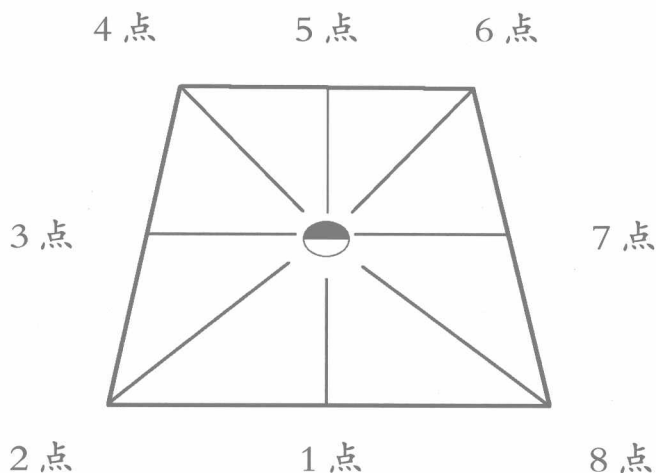


舞蹈专业知识

舞台方位

舞台分八个方位,即舞台正前方为第一方位,右侧前方为第二方位,右旁为第三方位,右侧后方为第四方位,正后方为第五方位,左侧后方为第六方位,左旁为第七方位,左侧前方为第八方位。为叙述方便第一到第八方位,依次简称为1、2、3、4、5、6、7、8点。

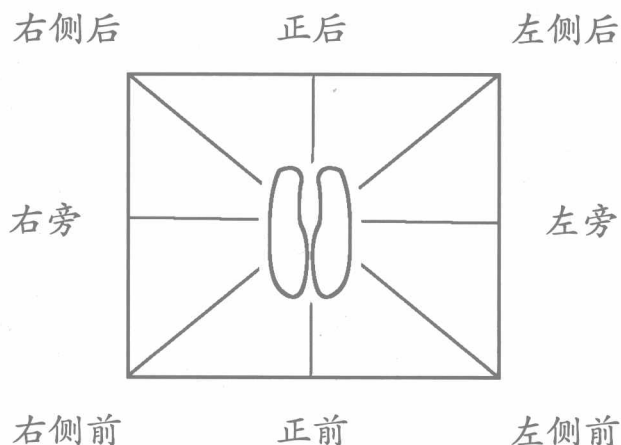
如右图:



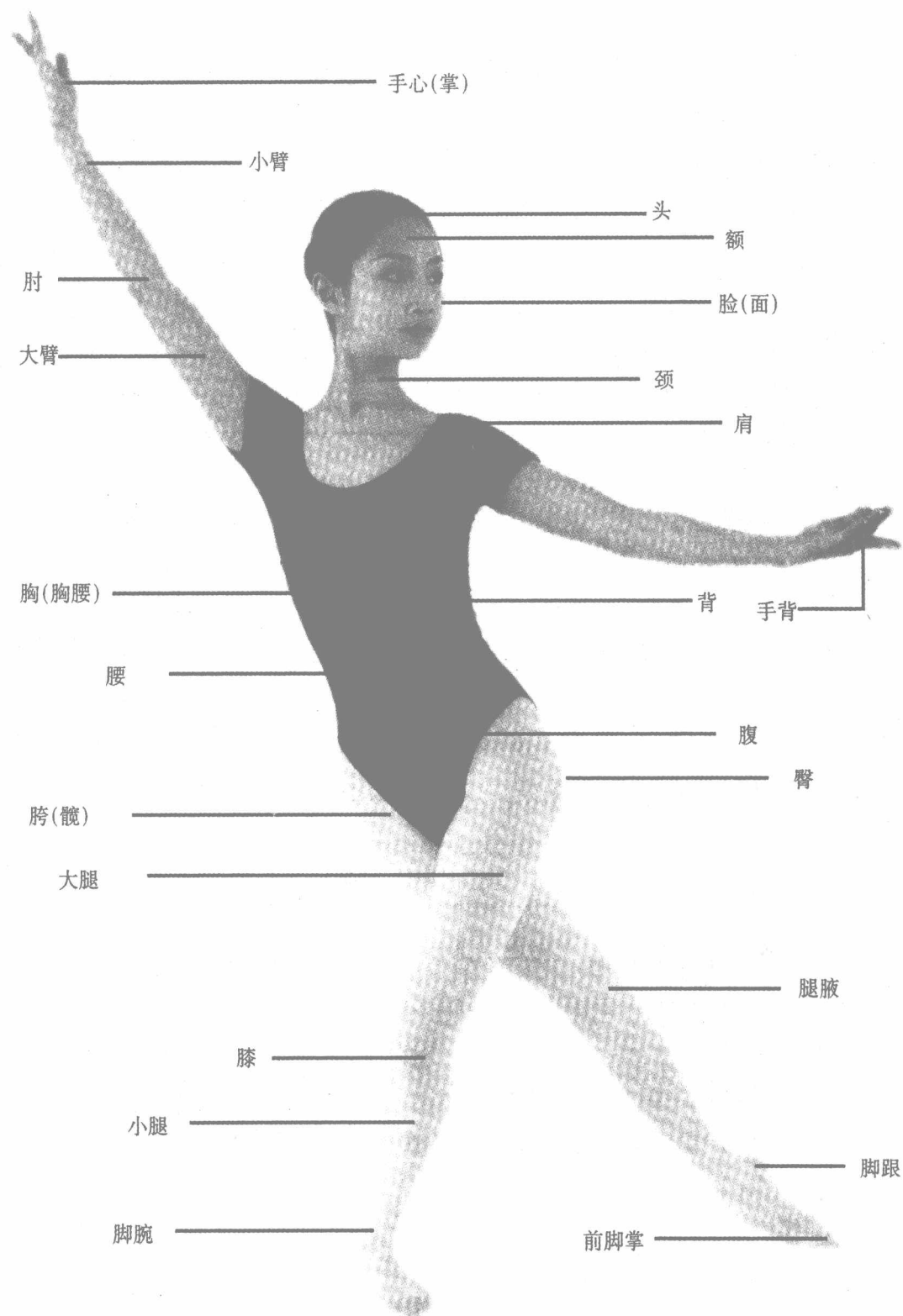
人体方位

舞蹈以身体本身的前、后、左、右为定位:分为正前、正后、左旁、右旁、左侧前、右侧前、左侧后、右侧后。为叙述方便可简称为前、后、左、右、左侧前、左侧后、右侧前、右侧后,舞蹈动作多采用此种方位。

如右图:



人体部位名称



目 录

第一级

第一级 教学任务	1
一、行礼	2
二、地面练习	2
1. 手臂的练习	2
2. 头、腰的练习	3
3. 压前腿	4
4. 吸翘腿	4
5. 含胸与展胸	6
三、中间动作	6
1. 半蹲	6
2. 踮脚走步	7
3. 眼睛的练习	7
4. 跳的练习	8
5. 吸腿走步	9
6. 跑跳练习	9

第二级

第二级 教学任务	10
一、行礼	11
二、地面练习	11
1. 勾绷脚	11
2. 压前腿	12

3. 压旁腿	13
4. 眼睛	14
5. 头与手	15
三、中间练习	16
1. 脚位练习	16
2. 手位练习	17
3. 小跳(一)	18
4. 小跳(二)	18
5. 跑跳步	19
6. 节拍练习 (一)	19
7. 节拍练习 (二)	20
8. 兴趣练习 (一)	20
9. 兴趣练习 (二)	21

第三级

第三级 教学任务	22
一、行礼	23
二、地面动作	23
1. 勾绷脚	23
2. 头、眼睛的练习	24
3. 压前腿	25
4. 踢后腿	26
5. 手臂与腰的练习	26
三、中间动作	27
1. 手的练习	27
2. 脚的练习	28
3. 小跳 (一)	29
4. 小跳 (二)	29
5. 跑跳步	29
6. 小组合	30
7. 三拍舞步练习	30

第四级

第四级 教学任务	32
一、行礼	33
二、地面动作	33
1. 脚的练习	33
2. 手的练习	34
3. 地面控制	34
4. 眼睛的练习	34
5. 地面踢腿	35
三、把上动作	36
1. 蹲与半脚尖的训练	36
2. 压前、旁腿	36
3. 腰的练习	36
四、中间动作	37
1. 双晃手练习	37
2. 小跳	37
3. 跑跳步	38
4. 小组合	38
5. 碎步练习	38

第五级

第五级 教学任务	40
一、行礼	41
二、地面动作	41
1. 脚的开关	41
2. 压后腿	42
3. 竖、横叉	43
4. 前、旁大踢腿	44
5. 腰	46

6. 古典手位	47
三、把上动作	48
1. 波浪腰	48
2. 压前、旁腿	50
3. 压后腿	51
4. 蹲	52
5. 呼吸	53
四、中间动作	54
1. 手臂与腰 (portdebras)	54
2. 小跳	55
3. 中跳	56

第六级

第六级 教学任务	57
一、行礼	58
二、地面动作	58
1. 前旁抬腿	58
2. 后抬踢腿	59
三、把上动作	59
1. 擦地、蹲	59
2. 小踢腿	60
3. 地面划圈	61
4. 弯直	61
5. 控制	62
6. 压腿	63
四、中间动作	64
1. 碎步	64
2. 手臂、腰	65
3. 移换重心练习	66
4. 地面划圈	66
5. 小跳	66

6. 中跳	67
7. 波浪	67

第七级

第七级 教学任务	69
一、行礼	70
二、地面动作	70
1. 腰	70
2. 竖叉抱腿	71
三、把上动作	72
1. 擦地	72
2. 蹲	72
3. 擦地、小踢腿	73
4. 地面划圈	74
5. 控制	74
6. 后踢腿	74
四、中间动作	75
1. 舞步	75
2. 擦地	75
3. 小跳 (一)	76
4. 小跳 (二)	76
5. 中跳	77
6. 协调练习	77

第八级

第八级 教学任务	79
一、行礼	80
二、跑跳步	80
三、地面动作	81
1. 吸抬腿	81

2. 手、腰	83
3. 弹开胯	85
四、把上动作	86
1. 擦地、半脚尖	86
2. 擦地、蹲	86
3. 小踢腿	87
4. 地面划圈、弯直	88
5. 控制	89
6. 大踢腿	90
五、中间动作	90
1. 手臂、肩	90
2. 蹲、擦地	91
3. 小跳	92
4. 中跳	93
5. 腰	93
6. 跳跃	94

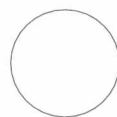
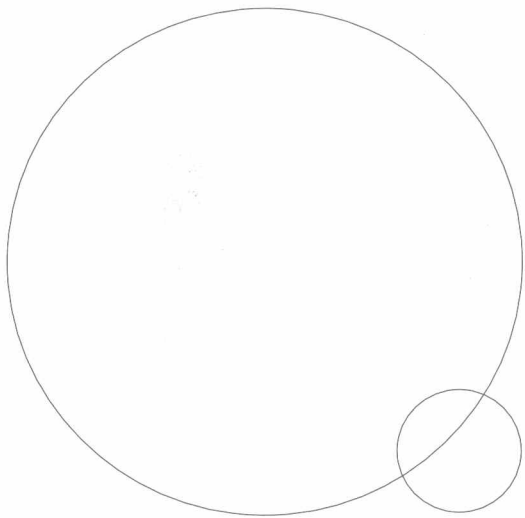
第九级

第九级 教学任务	95
一、行礼	96
二、把上动作	96
1. 擦地勾绷脚	96
2. 蹲	97
3. 擦地	97
4. 小踢腿	97
5. 单腿蹲	98
6. 腰	98
7. 控制	100
8. 大踢腿	101
三、中间动作	101
1. 行进大踢腿	101

2. 圆场	101
3. 小跳	102
4. 中跳	102
5. 趋步	103
6. 大跳	103
7. 行礼	103

第十级

第十级 教学任务	105
一、行礼	106
二、把上动作	106
1. 蹲	106
2. 擦地	107
3. 小踢腿	107
4. 腰	108
5. 控制	109
6. 大踢腿	109
三、中间动作	110
1. 行进大踢腿	110
2. 眼睛	110
四、地面动作	111
1. 身韵	111
五、中间动作	112
1. 步伐	112
2. 小跳	113
3. 中跳	113
4. 趋步	114
5. 大跳	114
6. 行礼	114



第一级

教学任务

一、认识身体的基本部位(头、颈、背腰、手臂、膝、趾),并对这些部位进行松弛、伸展和灵活的初步训练。

二、认识身体部位的左与右。

三、培养幼儿带着愉快的心态学习舞蹈,使他们在舞蹈学习中产生对舞蹈的热爱。