



学前教育专业“十三五”教育教研成果系列规划教材



# 舞蹈与儿童舞蹈创编

◎ 薛莲莉 毛瑾 李岚 主编



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

学前教育专业“十三五”教育教研成果系列规划教材

北京出版 教师教育

舞蹈(第2版) 舞蹈表演专业

# 舞蹈与儿童舞蹈创编

主 编 薛莲莉 毛 瑾 李 岚  
副主编 徐东琴 金 宁



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈与儿童舞蹈创编/薛莲莉, 毛瑾, 李岚主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 9 (2016. 10 重印)

ISBN 978 - 7 - 5682 - 3113 - 8

I. ①舞… II. ①薛… ②毛… ③李… III. ①儿童舞蹈 - 舞蹈创作②儿童舞蹈 - 舞蹈编导 IV. ①J723. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 221564 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 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 388 千字

版 次 / 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 10 月第 2 次印刷

定 价 / 39.80 元

责任编辑 / 李玉昌

文案编辑 / 李玉昌

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

# 目 录

## 上篇 民族民间舞

<b>舞蹈综述</b> .....	3
<b>第一部分 汉族民族民间舞蹈</b> .....	18
<b>第一单元 东北秧歌舞蹈</b> .....	18
第一节 概述 .....	18
第二节 东北秧歌舞蹈训练 .....	19
第三节 东北秧歌舞蹈组合 .....	24
<b>第二单元 胶州秧歌</b> .....	38
第一节 概述 .....	38
第二节 胶州秧歌舞蹈训练 .....	40
第三节 胶州秧歌舞蹈组合 .....	45
<b>第三单元 云南花灯舞蹈</b> .....	52
第一节 概述 .....	52
第二节 云南花灯舞蹈训练 .....	53
第三节 云南花灯舞蹈组合 .....	58
<b>第四单元 安徽花鼓灯舞蹈</b> .....	62
第一节 概述 .....	62
第二节 安徽花鼓灯舞蹈训练 .....	63
第三节 安徽花鼓灯舞蹈组合 .....	66
<b>第二部分 少数民族舞蹈</b> .....	70
<b>第一单元 藏族舞蹈</b> .....	70
第一节 概述 .....	70
第二节 藏族舞蹈训练 .....	71
第三节 藏族舞蹈组合 .....	75



第二单元	蒙古族舞蹈	83
第一节	概述	83
第二节	蒙古族舞蹈训练	85
第三节	蒙古族舞蹈组合	89
第三单元	维吾尔族舞蹈	100
第一节	概述	100
第二节	维吾尔族舞蹈训练	101
第三节	维吾尔族舞蹈组合	103
第四单元	朝鲜族舞蹈	116
第一节	概述	116
第二节	朝鲜族舞蹈训练	117
第三节	朝鲜族舞蹈组合	120
第五单元	傣族舞蹈	135
第一节	概述	135
第二节	傣族舞蹈训练	136
第三节	傣族舞蹈组合	139

## 下篇 儿童舞蹈

<b>第一部分</b>	<b>儿童舞蹈概述</b>	<b>151</b>
第一单元	舞蹈的概述	151
第二单元	儿童舞蹈的基本舞步	158
<b>第二部分</b>	<b>幼儿舞蹈教学内容</b>	<b>161</b>
第一单元	律动	161
第二单元	歌表演	170
第三单元	集体舞	179
第四单元	表演性舞蹈	193
<b>第三部分</b>	<b>儿童舞蹈的教学要求</b>	<b>208</b>
第一单元	幼儿园舞蹈教学	208
第一节	幼儿园舞蹈教育的任务和要求	208
第二节	选编幼儿舞蹈教材的指导思想和原则	209
第三节	幼儿舞蹈教学的方法	210
第四节	幼儿舞蹈教育应注意的问题	214

第五节	幼儿舞蹈活动的组织 .....	216
第六节	幼儿舞蹈教案的编写和效果检查 .....	217
第二单元	少儿舞蹈教学 .....	218
第一节	少儿舞蹈的任务要求 .....	218
第二节	舞蹈教案——藏族民间舞的课堂教学 .....	221
第三单元	教案范例 .....	223
第一节	基本动作“碎步” .....	223
第二节	模仿动作小鸟飞 .....	224
第三节	音乐游戏《小黑猪》 .....	225
第四节	歌表演《幼儿园里好事多》 .....	226
第五节	舞蹈《水仙花》 .....	227
第六节	歌表演《泡泡不见了》 .....	228
第四单元	儿童舞蹈的记录方法 .....	229
<b>第四部分</b>	<b>儿童舞蹈的创编 .....</b>	<b>234</b>
第一单元	幼儿舞蹈的创编 .....	234
第一节	幼儿舞蹈创编基础知识 .....	234
第二节	幼儿舞蹈选材 .....	235
第三节	幼儿舞蹈创编的方法 .....	236
第二单元	少儿舞蹈的创编 .....	238
第一节	少儿舞蹈创编基础知识 .....	238
第二节	少儿舞蹈创编的技术过程 .....	240
第三节	少儿舞蹈创编技法 .....	248



# 上篇

## 民族民间舞







# 舞蹈综述

## 一、舞蹈艺术的定义

舞蹈是通过舞蹈艺术家在自然动作的基础上进行加工、提炼、规范化了的有组织、有规律、有节奏的动作，通过人体的手势、舞姿造型构成舞蹈形象来表达人的思想感情，反映社会生活的艺术表现形式。舞蹈具有严格的规范性、清晰的节奏性、形象的造型性，是人们喜闻乐见的艺术表现形式。

动作是舞蹈艺术的主要表现手段，从它诞生的那天起，不用语言，只用动作去表情达意，这是舞蹈艺术区别于其他艺术门类的主要特征。从模仿发展到模拟又到感情表达的全过程，无不都是通过动作这个特殊手段，可以说，没有动作就没有舞蹈艺术。舞蹈从一个单一的动作形态，到一个舞句，一个舞段的组合，又从一个单一完整的舞蹈片段，发展到整部舞剧，都是由主题动作（音乐称为主旋律）的重复、发展、变化和不同动作的衔接、配合、交替呈现，使各种动作在有目的、有组织、有配合的运动过程中发展完成一个有机的舞蹈整体。它最充分地、最鲜明生动地、最为直接地展示人物丰富、细腻、复杂的情绪和感情，反映社会生活。

中国民族民间舞蹈是我国舞蹈艺术的重要组成部分，是情感、观念、信念、文化交织的精神集合体，具有整合统一的民族性的价值取向，是民族文化主体精神的结晶。自娱自乐是它的原生精神。它很主要的一个特点是载歌载舞，自由活泼，是舞蹈与歌唱的紧密结合。这种载歌载舞的形式，自由、生动、活泼，比纯舞蹈更易于表现生活内容，而且通俗易懂，所以非常为我国广大人民群众所喜爱。中国的很多民间舞蹈都巧妙地使用道具，如扇子、手帕、长绸、手鼓、单鼓、花棍、花灯、花伞等。这就大大加强了舞蹈的艺术表现能力，使得舞蹈动作更加丰富优美、绚丽多姿。

中国的民族民间舞蹈着重于内容，情节生动，形象鲜明，大多都以特定的故事、传说为依据，因此，人物形象鲜明、性格突出。虽然有的舞蹈仅是表现某一种情绪，但它也多是作为一个完整故事情节的片段而出现的。例如，广东的《英歌》是表现梁山泊英雄好汉攻打大名府的故事；福建的《大鼓凉伞》是表现郑成功抵御外寇练兵的活动场面。

中国很多民族民间舞蹈常常是自娱性和表演性的统一，自娱自乐，意旨统一。有些舞蹈活动，对于舞者来说，既是自娱，同时也是为了表演给观众看，因此舞者非常注意自己舞蹈技艺的提高，故而我国的民间舞蹈得到了较程度的发展。

中国各个地区的民族民间舞蹈在流传中虽然都有一定的格式和规范，但也都有即兴发挥的传统，情之所至，即兴发挥，特别是在一些民间舞蹈家的身上这一点尤为突出。在他们情感最激动的时刻，常常是最能出现闪烁着独特光彩的舞蹈瞬间。“舞蹈”，顾名思义，是由“手舞”与“足蹈”所构成，由此，也构成了传统舞蹈中“东方舞蹈以‘手舞’为主，力度上偏重阴柔，空间上向内搜寻”；“西方舞蹈以‘足蹈’为重，力度上偏重阳刚，空间上向外拓展”等分界。最典型的例子莫过于东方古典舞中高度发达、错综复杂、令人眼花缭乱、心醉神迷的手势语言，西方芭蕾舞中规范严谨、科学系统、使人瞠目结舌、叹为观止的腿脚动作。从定义上说，同音乐、美术等原初性的艺术相比，舞蹈因其创作材料和存在媒体的不同，可视为“人体动作的艺术”，同杂技、武术、体操、跳水、冰上舞蹈等竞技性的人体艺术相比，舞蹈更趋向于抒情性，同哑剧等模拟性的人体艺术相比，舞蹈则更趋向于概括性。

## 二、舞蹈的起源

舞蹈是人类最古老的艺术形式之一。上古时代，它就充当原始人们交流思想和感情的工具，它的起源是随着人类生产劳动而产生的。动作和节奏与劳动是密切相关的，不管是哪一种劳动，人的手脚总是要活动的，手用以拍打，脚用以踩踏，在某种动作连续重复过程中，就产生有规律的节奏，再伴以呼喊或打击石块和木棍，最原始的舞蹈就出现了。在人类原始部落里，舞蹈具有全社会性，在他们组织散漫和生活不安定的状况下，需要有一种社会感应力使他们团结在一起，舞蹈就是产生这种感应力的重要手段。不论是狩猎还是战争，都是整个部落一起行动，所以原始舞蹈总是集体性的。部落为了有个共同标志，这就出现了图腾。图腾不仅作为部落区别的标志，同时亦是一种最原始的宗教信仰。每逢祷告或庆贺，都要对着图腾跳舞，这就产生了图腾舞蹈。图腾舞蹈在世界各地原始民族中都是一样存在的。例如，北美洲印第安部落跳的野牛舞，他们迷信野牛和自己部族有血缘关系，跳这种舞，野牛就会出现并让他们狩猎；澳洲土著人的图腾是蛇，当他们跳蛇舞时，舞者纹脸纹身，作为对自己部落祖先的纪念。龙和凤是中国古代民族的图腾，由于各个部族互相归并，一个图腾已经不能代表整个部落联盟的共同祖先，于是把几种图腾特征整合在一起，以鹿的角、蛇的身、鱼的鳞、鹰的爪综合成龙的形象；以孔雀、山鸡等特征综合成凤的形象，用它们代表最高统治者的祖先，作为“帝德”与“天成”的标识，后来才把龙和凤当作中华民族发祥和文化发展的象征。

原始社会解体后，人类进入奴隶社会，从此，图腾崇拜开始和巫术迷信相结合，因而就产生了巫舞。图腾崇拜和巫术虽然都是原始宗教信仰，但两者性质不同，活动形式也不相同。图腾是原始人类崇拜的偶像，而巫师则是作为人与神之间的桥梁。图腾舞蹈是社会性的集体舞蹈，而巫舞则是巫师的表演。在巫术中，歌和舞被利用为巫术的手段，制造出一种神秘的气氛，以保证巫术的成功。从舞蹈发展的角度上看，巫舞比原始的图腾舞蹈前进了一大步，它从比较粗糙的集体舞蹈转向专业的、个人的舞蹈表演，而且还表现出神话中的人物和故事。中国春秋战国时期的楚国，巫舞十分盛行，规模宏

大，形式和内容都相当丰富。

奴隶社会末期，巫舞逐渐向娱君娱众的方向发展，男巫已开始改为女巫，从此巫舞就失去了原来受崇拜的地位。到了封建社会，宫廷舞蹈大规模地发展，分为祭祖性质的乐舞和宴饮助兴的乐舞。中国的汉魏和隋唐时代，是宫廷舞蹈发展的两个高峰。宫廷内设有专门管理收集乐舞的乐府、梨园等机构，训练和培养宫廷乐舞演员和乐手，唐玄宗和南唐李后主等皇帝还亲自参加编制乐舞。东方国家如印度、日本、朝鲜等，同样也有专供皇室享用的乐舞和舞伎。在欧洲，古希腊、罗马的宫廷舞蹈原来也是很兴盛的，自古罗马灭亡后，整个欧洲为教权所统治，娱乐性舞蹈被中世纪教会认为是不道德的而加以禁止，但带有世俗性质的民间舞蹈仍独立于宗教舞蹈之外而得到发展，直到文艺复兴以后，宫廷舞蹈才重新恢复。

17世纪后的西方宫廷舞蹈，是以社交性质为主的娱乐舞蹈，皇帝也一样参加跳舞。这种舞蹈是向民间吸收了若干种舞蹈形式，由舞师加以改造和传授，以适应宫廷中的社交仪式，这是西方社交舞蹈的起源。

芭蕾是从欧洲宫廷舞蹈发展而来的，首先是属于宫廷中专有的表演，后来转移到剧场中去演出。它制订出一整套技术规范和要求，所以被称为古典芭蕾。古典芭蕾是表演性舞蹈中技巧要求最高和最讲究形式规范的舞蹈，它传播面很广。20世纪初，现代舞在西方兴起，这种舞蹈形式最初是受浪漫主义思潮影响产生的，后来又在现代主义的思想影响下产生出许多舞蹈派别。它总的倾向是反对传统的艺术观念，提倡创新、自由，建立了一套它们自己的表演体系和理论体系。现代舞在德国、美国、英国、日本等国家较为流行。民间舞蹈是人民群众智慧的结晶，它是一条永远不会枯竭的舞蹈源泉。历代统治者都懂得向民间舞蹈吸取营养，但他们又千方百计去禁止民间舞蹈的活动。民间舞蹈源远流长，它并不因为被禁止而停止发展，也不因为被宫廷吸收而改变其固有的乡土特色，它始终以绚丽多姿的风貌在民间广泛流传。

舞蹈是以人的躯体动作为主要表现手段的一种综合性的艺术表现形式。舞蹈的抒情性是舞蹈艺术内在的本质属性，而舞蹈艺术动作的节奏性和造型性是构成舞蹈艺术形式的基本要素。这样就可以说，舞蹈动作的抒情性、节奏性、造型性是舞蹈艺术基本的美学特征，同时在表情、服装、道具、音乐、美术、灯光等配合下构成了综合性的艺术。这些就构成舞蹈艺术不同于其他艺术形式的主要基本美学特征了。

舞蹈动作是从人们的生活、劳动、娱乐的自然动作的基础上发展，再经舞蹈艺术家的精心提炼加工发展而来的，大部分源于人们的生活、劳动、娱乐，所以说生活动作是舞蹈动作的基础和原型。人们在日常生活中动作是受人们的功利意识支配的，不是无意和随意的，是有动作目的的。动作是外在形体活动的主要特征，是意识支配的体现，而舞蹈动作是生活动作的提炼、加工升华和美化。它具有严格的规范性、清晰的明快节奏性、符合人体动作的规律性，具有形象的造型性，因而动作是舞蹈最基本的元素。

舞蹈动作来源于人类的劳动。我们说有了人类就有了劳动，有了劳动就有了舞蹈，也就产生了舞蹈艺术，人类就要用劳动的成果养育自己和培育后一代的成长。劳动为人

类起初生存的必然手段，通过这个功利的手段去猎取食物、制造工具、缝作衣衫，于是劳动动作和劳动过程，也就自然地形成劳动的舞蹈，像狩猎舞、秋收舞、织布舞、插秧舞、洗衣舞等。这类舞蹈的特点是述说劳动的过程，舞蹈本身就是劳动内容和过程的本身，劳动后喜悦情绪的表达，是用舞蹈传授技艺，是原始的、没有经过艺术加工的，是表达历史背景和时代特征的。

舞蹈动作来源于对动物动作的模仿，这种对动物动作的模仿，在许多传统舞蹈中，特别是在少数民族的舞蹈中较为普遍。经过世代流传演变、发展规范、美化、使其人格化了，看不出它起初的原型，而成为本民族的民族舞蹈特征。常见的蒙古族舞蹈，它的主要动作的源头，均是来自草原的鹰、雁和马的动作，上肢动作取自于鹰、雁，下肢的动作取自于马步，加以综合形成发展，形成了蒙古族舞蹈。傣族的民间舞《孔雀舞》是人们皆知的优美迷人的一种抒情舞蹈，它模仿孔雀的行走、头部闪动、孔雀开屏时的羽毛娇艳，都捕捉了典型的孔雀动作特性和规律，在表演中使观赏者从欣赏到感知，明确地联想到舞蹈的美，比实际生活中的孔雀更为美，这就是舞蹈艺术给人们带来的艺术美的享受。模仿动物动作的舞蹈，在民间舞蹈创作表演的现象中，可以找到众多的根据，如鸟雀舞、猿狮舞、龙舞、蛇舞、蚕舞、鱼舞、狮子舞。

舞蹈动作来源于对自然界的植物动作的抽象概括。随着人类社会的发展进化，人类逐渐繁衍生息，单靠野兽、野果为食物不能满足人们生活的需求。于是人们逐渐懂得驯养鸟兽，种植作为动物的饲料和人类食料的植物，促使了畜牧业和农业的发展。人类生活领域不断扩大，反映生活各种现象的舞蹈动作——劳动的舞蹈也就随之丰富起来，从生活中提炼，模拟植物动作的舞蹈也就诞生了。我国流传的优秀舞蹈作品《花舞》《珊瑚》《荷花舞》《水仙》等，都是在对自然植物动作的抽象概括提炼、发展而来的，它是艺术创作中的一种拟人化了的形象。通过这些美的形象的凝练，寄托着人们对美好生活的向往，对大自然的爱恋，表达了人们对美好生活的憧憬，赋予强烈的美感，给人以美的享受，陶冶人们的情操，培养和提高人们欣赏舞蹈艺术的趣味和高尚的审美意识。

舞蹈动作的另一个来源，是舞蹈艺术家对于天然景物的模拟和触景生情的描写。在漫长的岁月中，人们对大自然寄托着无限深情，大自然使人们眷恋，大自然也滋养着无数生命，因而舞蹈艺术家在自己的艺术创作中，以自己的艺术作品来描绘大自然的景物，颂扬它给人类造福，以感谢它的滋润，这类的舞蹈艺术作品也是较多的。有的是作为自然景物对艺术情节的升华和陪衬方式出现的，如太阳、月亮、大海、山、花草、树木等。有的是以植物寄情和托物言志手法去抒发人的感情。有的是以模拟形象性的动作加以展示的。我国当代的舞蹈作品中，以通过对大自然的景物描写，抒发人的美好情思的作品，如《火》《水》《海浪》《黄河魂》《小溪、江河、大海》等，都是水平较高、艺术性较强的优秀作品。在这些优秀作品的舞蹈创作中，以精巧的艺术手法，对大自然景物的典型形象特征进行了艺术的再创造，使人们观赏后激起无限的深情和美好的回忆，对自然、对祖国的大好河山充满了无限的爱，激励人们去追求，去奋斗，奔向更为美好的明天。

舞蹈动作的来源也是舞蹈艺术家们在自己长期学识积累的基础上，在创造与教学和观赏的实践中，继承前人的创作、发明，在间接的基础上依据现实生活，根据作品的主题、情节需要，寓意于现代意识之中，在舞蹈的表现手段方面加以发展，进行再创造，用以表现现实生活。

### 三、舞蹈的特征

动作是舞蹈艺术的主要表现手段，也是舞蹈艺术的主要特征。因而它不同于其他艺术种类，具有更直接、独立的表达感情的手段和能力。舞蹈是以人的躯体动作为主要表现手段的一种综合性的艺术表现形式，它的抒情性是舞蹈艺术内在的本质属性，而舞蹈艺术动作的节奏性和造型性是构成舞蹈艺术形式的基本要素。舞蹈是以人的躯体动作为主要呈现手段的一种综合性艺术表演形式，它不同于其他艺术门类的特点，就在于它有自己的独特基本特征。

(1) 动作性。动作是舞蹈最基本的元素，一个舞蹈作品能否取得成功，它塑造的艺术形象是否鲜明、生动，具有强烈的感染力，主要取决于以表现性动作为主体的主题动作的选择和运用是否准确和恰当。因为它是构成舞蹈形象的最基本的语言元素，这个基本语言在舞蹈作品中重复、发展、变化可以表现出人物极为丰富的感情世界，所以动作性是基本的、占第一位的重要因素。

(2) 抒情性。舞蹈动作在表现思想概念的清晰和明确方面比起语言来存在着局限性，而表现人的情感则有它独特的长处。因而也就决定了舞蹈艺术内在的本质属性是一种抒情性的艺术。舞蹈动作能充分和直接、鲜明、生动地显示和表现人的丰富、细腻、复杂的情绪和情感。在某些方面可以说，动作的艺术比语言的艺术更有独特的魅力。人的表情动作极为丰富多样，这是由社会生活中的人的情感和情绪的多种多样和反复变化所形成的。情感是人对事物的一种好恶态度的反映：满足、高兴、抵触。由于舞蹈具有抒情性特点，所以人类的各种情绪和情感在不同的舞蹈中都有鲜明、生动、具体的体现。舞蹈长于抒情，充分发挥调动舞蹈艺术的表现能力，在抒情中叙事，在叙事中抒情，做到完美的结合和高度的统一。

(3) 节奏性。节奏是舞蹈艺术构成的基本要素之一，没有任何舞蹈是没有节奏的，因此，没有节奏便没有舞蹈。节奏是人们对时间的一种知觉（节奏知觉），是客观现象的延续性、顺序性和规律性的反映。节奏一般可分为：内在节奏，即人的各种情绪和情感在人的肌体内部所引起的各种不同节奏的发展的变化；外在节奏，又可分为听觉的节奏和视觉的节奏。在舞蹈中，外在节奏一般表现为舞蹈动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小，相同的动作由于节奏的变化，就可以表现出不同的情绪和情感，体现出不同的丰富内容。

(4) 造型性。舞蹈动作必须具有造型性，这是舞蹈动作具有美感形式的最基本的条件和主要的因素。舞蹈艺术的造型性，包括两个方面的内容：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、舞台位置和活动的路线。

(5) 综合性。在艺术发展的初级阶段,音乐、舞蹈、诗歌就有着不可分割的关系,今天舞蹈已形成独立的综合性的表演艺术形式。它与文学、戏剧、音乐、美术等的关联更为密切,发展到高级阶段,把其他艺术形式都融合在舞蹈艺术之中,极大的增强和丰富了舞蹈艺术表现能力,促进了舞蹈艺术向更高的阶段发展。

## 四、舞蹈的种类

人们可以根据不同的分类原则和方法,将舞蹈分成若干种类。

### (一) 按舞蹈的特征划分

(1) 专业舞蹈,包括古典舞蹈、芭蕾舞、民族民间舞蹈、现代舞、当代舞、踢踏舞、爵士舞等。

(2) 体育舞蹈,包括拉丁舞(伦巴、桑巴、恰恰、斗牛、牛仔)、摩登舞(华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步、快步)。

(3) 流行舞蹈,包括街舞、啦啦队舞、劲舞。

### (二) 按舞蹈的表演形式划分

(1) 独舞。独舞是由一个人表演完成的舞蹈,用来刻画人物性格,抒发个人内心,表达思想感情的舞蹈艺术形式。独舞对演员的要求较高,既要有高超的技能、技巧,又要有极强的表演能力,这样才能达到一人占领整个舞台空间的效果。由于受到人数的限制,不太适合表现重大主题和复杂多变的情节。

(2) 双人舞。双人舞就是由两个人表演完成的舞蹈形式。双人舞重在表现两人之间的关系,如果说独舞是独白,双人舞就相当于对话。它通过双人舞蹈语言的交流碰撞,对比变化,相辅相成,塑造人物性格,反映矛盾冲突,展开戏剧情节。双人舞中,表演者(一般为男女二人)两人配合默契,用扶持、托举、跳跃、旋转等技巧将舞蹈推向一个个高潮。

(3) 三人舞。由三个人共同表演完成的舞蹈叫三人舞。它是在双人舞基础上的扩充和变化,因而运用更多的手法来表现三人之间错综复杂的关系。它可以在一个作品中同时展现多种人物关系,如每个人的内心、两两之间的对立与统一、三人整体的共同一致等,并把这些因素交错穿插使用,使得整个舞蹈富于变化,错落有致。

(4) 群舞。凡是由四人以上共同表演完成的舞蹈,都可称为群舞。用舞蹈的队形、画面的流动等创造更强大的艺术效果。通过整齐到位的舞蹈动作和精准划一的舞蹈节奏,表达某种概括的情绪和整体映象,塑造群体形象;通过塑造群体形象,营造意境、背景,烘托主题;通过群舞构织色块,将主要人物内心世界情绪外化出来,起到描摹内在的作用,是常见的一种舞蹈表现手段。

(5) 舞剧。舞剧是综合了舞蹈、戏剧、音乐、舞台美术等综合手段的舞台表演艺术。舞剧的主要表现手段当然是舞蹈,它是用舞蹈语言来表现戏剧内容的艺术形式。舞蹈是手段,是为刻画戏剧人物而服务的。在简单的故事情节里,最大限度地充塞舞蹈表

演的成分,淡化、消除结构和情节,只在一个虚幻的背景下,创作抽象的舞蹈意境。

### (三) 按表演者划分

(1) 生活舞蹈,是指与人们的日常生活有着直接密切关系的舞蹈。这类舞蹈不分男女老少,平民百姓,达官贵族,人人皆可参加。生活舞蹈的特点是,动作简单化,没有高超的技巧的技术规范,没有严谨的固定程式,而是舞蹈者的个人为获得乐趣和最大的感情满足而自由舞动。生活舞蹈包括社交舞蹈、健身舞蹈、习俗舞蹈、体育舞蹈、礼仪性舞蹈、宗教祭祖性舞蹈、宫廷舞蹈等,均广泛流传,是生活中不可缺少的内容或者就是生活内容的组成部分,并作为一个民族、一个国家的习俗文化被保存或被加入人类的史册。这种舞蹈的活动方式以及场所,大都因遵循其活动地点的不同而选定。

(2) 艺术性舞蹈,是指由专业和业余的舞蹈家,通过对人们社会生活的观察、体验,加以提炼概括,进行艺术构思和创造,使主题思想明确并具有典型化的艺术形式的舞蹈。此类舞蹈有一定的规则和动作的规范,有高超的技术和技巧,表演性强,变化多样,有专业的舞蹈老师指导,表演者要经过严格系统的训练。艺术性舞蹈是节目经过严谨地排练,并有舞台美术、灯光音响、服饰、化妆等方面的配合,在固定的剧场由少数人表演,给广大的观众欣赏的舞蹈艺术作品。这类舞蹈有多种流派,种类繁多。本书主要介绍民族民间舞蹈。

## 五、舞蹈的作用

舞蹈的目的是用节奏性的动作去模仿被模仿对象的性格、感情和行为。通过这种游戏给人们带来身心放松的快感,并使人们的过剩精力得到合理的发泄。劳动动作本身的标准化、定型化的趋势,产生了劳动舞蹈创作的需求。图腾膜拜是原始人最早期的信仰仪式之一,人们向动物、植物或其他物种用舞蹈这种生命形式进行最基本、最直接的顶礼膜拜,以此达到相互监督、沟通与融合,从而保证彼此的兴旺发达,也求得它们的保护。

舞蹈首先是一项才艺,可以给人增加气质和魅力,这一点毫无疑问。其次舞蹈对于形体的塑造也有很大的帮助,对于不想依靠枯燥的运动来减肥的人们来说,既让自己多掌握了一种技能,同时也能使身材更加健美,何乐而不为呢?随着音乐翩翩起舞,会让人心情愉悦,除了专家建议运动维持健康之外,正确的运动方式,也会为你带来体态美。

舞蹈对肌肉的刺激是全面性、综合性的,它的动作兼顾到头、颈、胸、腿、髋等部位。舞蹈还具备有氧运动的效果,使练习者在提高心肺功能的同时,达到减肥的目的,有较强趣味性。相比较于跑步、游泳的枯燥来说,舞蹈更能带给练习者无尽的吸引力和新鲜感,带给练习者的是丰富的动作和良好的健身效果。练习综合舞蹈可以增强身体的协调性,培养良好的节奏感。一整套动作连贯而流畅,整齐而有韵律感,对乐感、灵巧度的锻炼很有帮助。而它的趣味性容易让人集中和专注,忽略掉运动疲劳。练习舞蹈可以培养舞者的气质,提高动作爆发力,开发人体体能潜力,因为舞蹈多以绕环小关节的



运动为主，因此能较好地改善练习者的协调能力。舞蹈是一种极具表现力的运动，通过舞蹈课程，练习者在表现自己的同时培养了自信和气质。

让人心情愉悦是缓解情绪的好方法。老师们都把健身舞蹈称为“带着笑容去训练的项目”，在舞蹈课中，他们更关注的是大家是否愉快和尽兴，动作是否奔放和潇洒，因此在心理放松上，舞蹈有着非常大的作用。到底跳舞对人的身体有什么益处呢？

首先，跳舞能锻炼身体，有益健康。对各种年龄的人来说，跳舞是一项非常好的运动，坚持锻炼不仅可以强身健体，增强抵抗疾病的能力，而且可以使自身的关节和肌肉得到锻炼，减慢身体骨骼的衰老，强健骨骼，这一点对中老年人尤为重要。

其次，跳舞能增强心肺功能，促进血液循环，有一个舞友说：“跳舞让我忘记了一天的疲劳和工作的烦恼，沉浸在音乐世界的快乐中。一连几曲下来，我气喘吁吁，脸红耳热，心跳加快，有时还汗流浹背，现在我的精神面貌大有改观，身体也明显比以前好了许多，感觉浑身充满着活力，心里充盈着快乐。”经常跳舞还会增加肌肉弹性和支持力，使人肢体的协调性和灵活性更好。

此外，跳舞可以陶冶情操，丰富业余生活，增加脂肪消耗，也就是减肥。舞蹈首先可以陶冶一个人的修养情操，跳舞的同时你可以欣赏到不同的音乐，音乐已经让人心情开朗。经常跳舞可以愉悦身心，缓解紧张，消除压力，促进身心健康，使自己的心理年龄变得更年轻，更有活力。经常有规律地跳舞，可以促进身体新陈代谢，使人的皮肤变好、变得有弹性，最重要的是可以提高个人的气质。一个学习跳舞并学有所长的人，他（她）的气质是不同于普通人的。

青少年学习舞蹈，不仅使人外形上得到良好的训练，对心灵更是一种美的陶冶。多年来的实践证明，学习舞蹈的学生经过长期的、专业的、系统的训练后，身体外形会向理想的方向发展。与其他人相比，身材更挺拔，举手投足间表现出优雅的感觉，无疑舞蹈学习可以给人带来很多的益处。悠久的中国传统舞蹈文化和丰富多彩的舞种，可以培养青少年爱国主义感情；可培养集体主义思想、团结友爱的精神、遵章守纪的观念，获得美的享受，并增强对美的理解；可以培养勇敢、豪迈和积极向上的进取精神；可使身体器官灵活敏锐，增强思维能力，有益发展智力；可以提高青少年的音乐感和节奏感，从而感受事物发展的有序性，增强学习创造能力。

## 六、舞蹈艺术的发展

### （一）影响舞蹈发展的自身因素

在原始社会，人们群居生活，共同劳动，共同享有劳动所得。舞蹈是他们传授劳动生产（狩猎、种植）技能、操练战斗本领、锻炼身体、寻找配偶以及交流情感思想和发泄内心情绪的不可缺少的重要手段。在艺术的发展历史当中，当各种艺术刚刚萌生，还处于原始阶段的时候，舞蹈就进入了它的黄金时期。因为舞蹈和音乐是最早产生的艺术，人类尚未产生语言的时候，就会用动作和声音来表现自己的情感和思想。由于动作的形象是具体可见的，更易于被人们所感知，所以比声音更富于感染力，因此舞蹈和人



们的关系就更加亲密。原始舞蹈，虽然在当时人们生活中起着非常重要的作用，它就是人们生活的一个组成部分，但从艺术发展的阶段上来看，它还处于舞蹈艺术刚刚发生的初级阶段，实用性的功利目的大大超过了精神的审美的愉悦的目的。由于人人都是劳动者，人人都是演员，没有专业从事舞蹈艺术的人，人们不可能有充裕的时间和精力去掌握高度的舞蹈技巧和舞蹈表现手段，因此，舞蹈的发展是非常缓慢的，在艺术形式上也只能是粗糙和简单的。而经过奴隶社会和封建社会的长期发展，特别是产生了脱离生产的专业舞人以后，舞蹈得到了独立的成长和迅速的发展。舞蹈的种类除了生活舞蹈外，还产生了多种多样的艺术舞蹈，因此，舞蹈所反映社会生活的广度和深度，都大大超过了原始舞蹈的窄小的生活范围。从舞蹈形式和体裁的多样性发展，到舞蹈表现手段、表现技巧的丰富多彩等方面更是原始舞蹈所不可能企及的，而在满足各阶层人们的多方面的审美需求和对人们的精神、情感所起到潜移默化的影响作用上，与原始舞蹈相比更有长远的进步。从我国古代舞蹈发展的历史来看，从先秦的西周，到汉、唐，是我国乐舞发展的鼎盛时期，从宫廷到民间，乐舞几乎成了人们进行艺术活动的主要形式，而且出现了技艺高超的“能作掌上舞”的赵飞燕和“一舞剑气动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂”的公孙大娘等著名的舞蹈家，产生了《大武》《九歌》《七盘舞》《霓裳羽衣舞》《剑器舞》《破阵乐》等具有高水平的乐舞作品。近200年来，舞蹈艺术更有了高度的发展，出现了诸多的世界著名舞蹈家和具有一定时代代表性的舞蹈作品，如世界芭蕾名作《天鹅湖》《吉赛尔》《仙女们》《天鹅之死》等。另外，舞蹈艺术发展到今天，它再也不是只为奴隶主、封建主一类的皇宫贵族少数人享用的专利品，而为广大的人民群众所欣赏和享用。舞蹈语言是各国、各民族人民都能理解的人类共通性的国际语言，所以各国的舞蹈家及其舞蹈作品，往往就成了促进和增强各国人民友谊和文化交流的使者。舞蹈到今天早已从原始的初级阶段发展到了比较高级的阶段，与原始时代或是古代的舞蹈有了本质的差别，是不能类比的。至于说舞蹈在人们的生活中不能像原始时代那样独领风骚，这是社会生活发展的必然结果，并不能因此就断然认为是舞蹈本身的退步。舞蹈艺术本身只有在各种艺术的百花齐放、争奇斗艳中，只有在与各种艺术的互相交流、互相影响、互相取长补短中，才能更快地发展自己和取得更大的进步。这是舞蹈艺术发展的客观的历史规律，是不以人的主观意志所能转移的。

## （二）影响舞蹈发展的外部因素

### 1. 经济对舞蹈发展的影响

随着社会生产力的不断提高，不必人人都去从事生产，舞蹈艺术脱离了原始的初级阶段，有了进一步的发展和提高，从而才开始有了脱离生产的专门从事舞蹈创作的专业舞蹈家。但是，由于在奴隶社会和封建社会的专业舞蹈家，都要依附奴隶主和封建主的供养，所以他们的服务对象就是奴隶主和封建主，他们所从事的舞蹈创造活动必须以主人的喜爱和善恶为标准。因此，舞蹈家不可能充分发挥自己的创造主体性，不能按照自己的意志和爱好去进行艺术创造。从这一点来说，舞蹈家根本没有艺术创造的自由，而这对于舞蹈的发展，无疑是一种限制。到了资本主义社会后，这种情况有了一定的好