

舞

主 编 宋允清 许静辉
副主编 周之瑜 焦峰
张春河 刘雷
河南大学出版社

蹈



舞 蹈

主 编 宋允清 许静辉
副主编 周之瑜 焦 峰 张春河 刘 雷

河南大学出版社

舞 蹈

主 编 宋允清 许静辉

责任编辑 刘小敏

河南大学出版社出版

(开封市明伦街85号)

河南省新华书店发行

开封县印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 10.25 字数: 225千字

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数: 1—13000 定价: 3.00元

ISBN7-81018-3281/J·5

序

手之舞之，足之蹈之。这是人类千万年来表达最高精神境界的方式之一。无论是在蒙昧野蛮时代，还是在文明开化时代，乃至现代化的今天，人们总离不开舞蹈，社会也少不了舞蹈，于是教育便因舞蹈而有声有色，体育运动也因舞蹈而绚丽多彩。

体育运动与舞蹈同出一源，合于一流。有人说体育的一支派生于舞蹈，又有人说舞蹈之初衷在于强身健体。现今，有的国家把舞蹈划为体育部管理，有的国家则把体育归在娱乐部内，和舞蹈平起平坐。总之，体育与舞蹈血缘相通，难离难分。

中国的现实生活需要舞蹈。中华民族本是能歌善舞的民族，中国的历史上多有舞蹈家的记载，诗词中也多有关于舞蹈的描述。但近现代以来，中国人逐渐拘谨起来，呆板起来，与舞蹈断了缘分，民间舞衰落了，通俗舞查禁了，艺术舞被束之高阁，一度疯狂的“忠”字舞，则令人作呕。改革开放后，人们精神世界获得解放，重新出现了对舞蹈的执着追求。十年来，迪斯科经久不衰，霹雳舞席卷大地，健身舞此起彼伏，而拉丁舞又方兴未艾。今天，舞蹈已不再是青年人的专利，一大批老年人加入了翩翩起舞的行列。去年，我在松花江畔看到十万人跳迪斯科健身舞的壮观场面，不禁为之愕然：中国人对舞蹈的观念正经历着巨大的转变。

于是，就需要舞蹈教育。它是身体教育的一部分，也是

美育的一部分。每当我看到一群群街头少年在那里学跳霹雳舞，不协调地扭臂转腿，心里常常产生一种不可名状的痛苦感觉，心想为什么我们的教育不能因势利导，把舞蹈列入学校课程呢（美国中小学就开设舞蹈课）？一位教育家曾说过：“不能教会学生度过余暇时间的教育不是完整的教育。”为什么我们的青少年不能用舞蹈来作为支配自己余暇时间的一种方式呢？为什么他们只能到马路上去偷偷地学，只能到了老年才能不受责备地尽情地去跳呢？什么时候我们才能把协调性、柔韧性、节奏韵律感，以及舞蹈美的欣赏这些能力通过舞蹈交给青少年一代？这是我多年来一直思索的问题。

《舞蹈》一书的作者，或许是有着和我同样的切肤之痛，我不过是在那里感叹呼吁而已，而他们则采取了实际而有成效的行动，编写出了这本摆在读者面前的小册子。它虽然不是有关舞蹈的鸿篇巨制，但它毕竟为体育舞蹈教育理论起了步。这本书具有较宽的适用性，可为各级各类学校的老师们在舞蹈教学、创编、记录等多方面提供方法，也可为有志钻研舞蹈与体育理论的同志引为借鉴。

宋允清、许静辉是两位治学勤奋的青年教师，近年来已有不少作品问世。他们先后学过舞蹈、音乐、文学和体育，现在执教于河南大学体育系，因此他们是编写《舞蹈》这本书的合适人选。我与他们小有学术交往，他们请我写本书的序，我欣然同意了，主要是想借这个机会表达一点谢意，感谢他们为青少年和体育事业做了一件好事。

卢元镇

1988年国庆于北京

前 言

《舞蹈》一书着重研究我国较为常见和普及的舞蹈。其内容共分五章：“概述”、“舞蹈的创编”、“舞蹈教学法”、“舞蹈动作技术”和“怎样记录舞蹈”。“概述”一章，主要简述了关于舞蹈的一般理论。本着突出师范性的原则，在“创编”一章中，主要根据体育课、一般舞蹈课和初学者的特点，讲述了创编舞蹈教学组合的原则和较为实用的创编方法。在“教学法”一章中，根据我们多年的教学实践，编写了适合于舞蹈的教学方法，如：呼吸、节奏、音乐、组合、意境、助力教学法等十余种。为了使用者方便（教师教学，学生自学），在“舞蹈动作技术”一章中，对每一动作都写了动作做法、教法及要求等，并在每一类舞蹈后面，编有一定数量的教学组合和音乐。在“舞蹈记录”一章中，我们突出了实用性，简介了目前我国常用的记录舞蹈的方法，使用者阅书即可掌握。

本书是在我国艺术体操专家黄美林先生的帮助和指导下，吸取了国内有关著作的精华编写的。适用于大、中专体育系、科及大、中、小学普通体育课的教学，也适用于幼儿师范的舞蹈教学和艺术团体的舞蹈基础训练。

参加编写工作的有宋允清、许静辉、苏继芳、张建国、张培华、梁建国、杨兰珍、周之瑜、张春河、崔宗祥、康

辉斌、焦峰、李金柱、赵灵芝、吴丽、李贻芹、涂绍生、刘文成、任晓东、庄虔华、姜广义。主编：宋允清、许静辉、苏继芳。副主编：周之瑜、焦峰、张春河、刘雷。执笔：宋允清、许静辉。

在编写过程中，得到河南大学体育系教授闵佩先生，体育系主任、教授王开江先生，体育系副主任、副教授蔡芳川、王崇喜先生的支持和帮助，在此对他们表示感谢。

全书由全国艺术体操专家黄美林先生和闵佩教授先生审定。

编 者

1988年10月16日

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 舞蹈的起源.....	(1)
第二节 舞蹈的内容和形式.....	(3)
第三节 舞蹈的种类和体裁.....	(9)
第四节 舞蹈与体育的关系.....	(15)
第二章 舞蹈的创编	(22)
第一节 舞蹈教学组合的创编原则.....	(22)
第二节 舞蹈教学组合的创编方法和过程.....	(27)
第三节 舞蹈教学组合创编时应注意的几个问题.....	(30)
第三章 舞蹈教学法	(34)
第一节 舞蹈教学的一般原则.....	(34)
第二节 舞蹈教学方法.....	(37)
第四章 舞蹈动作技术	(47)
第一节 基本方位和人体各部位名称.....	(47)
第二节 芭蕾舞.....	(49)
第三节 中国古典舞.....	(110)
第四节 民族民间性格舞.....	(147)
第五节 现代舞.....	(209)
第六节 集体舞.....	(264)
第七节 交际舞.....	(295)
第五章 怎样记录舞蹈	(314)

第一章 概 述

第一节 舞蹈的起源

在艺术发展的历史长河中，作为意识形态之一的舞蹈，是起源最早的、最有广泛群众性的一种古老艺术。

众所周知，人类社会的一切物质和精神财富，都是劳动创造的。唯物主义者认为，舞蹈艺术也是劳动创造的，舞蹈产生于劳动生活。这是因为在远古人类社会里，生产劳动是人们最基本的实践，也是人们认识的最基本的来源。在劳动实践中，培养和发展了原始人类创造舞蹈艺术的能力。劳动塑造了舞蹈艺术的表现工具——人体，提供了舞蹈艺术的语言——动作。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中指出：“只是由于劳动，由于和日新月异的动作相适应。由于这样所引起的肌肉、韧带以及在更长时间内引起的骨骼的特别发展遗传下来，而且由于这些遗传下来的灵巧性以愈来愈新的方式运用于新的愈来愈复杂的动作，人的手才达到这样高度的完善，在这个基础上它才能仿佛着魔似地产生了拉斐尔的绘画、托尔瓦德森的雕刻以及帕格尼尼的音乐。”同样，只有在达到高度完善的肢体这个基础上，才能产生出发展到今天世界上如此五光十色、异彩缤纷的舞蹈艺术。

据我国古代文献中的记载和近年来我国考古工作者在出

土文物和原始岩画中的发现，以及世界上一些原始氏族中所保存着的原始舞蹈，可以充分地证明舞蹈起源于劳动。

如《吕氏春秋·仲夏纪·古乐》中说：“昔葛天氏之乐，三人执牛尾，投足以歌八阙。”说的是远古氏族部落之一葛天氏的乐舞，舞时三人手执牛尾，脚下踏着舞步，边舞边歌。还如《尚书·益稷》载：“击石拊石，以歌九韶，百兽率舞。”再如乔治·汤姆逊所著的《论诗歌源流》一书中说：“马里亚人有一种马铃薯舞。……她们把身体做出风雨吹打的情状，和马铃薯开花、生长的姿态。”她们边舞边歌，把所希望满足的现实用幻想表现出来。还有非洲的出猎舞蹈；我国的与洪水作斗争的《大夏》舞蹈；祭祀求雨的《求舞》舞蹈等等，这类原始舞蹈举不胜举，它们都是古人劳动、狩猎生活的直接反映。

综上所述，我们可以知道，人类最初的舞蹈艺术是源于原始人的劳动生活和生产斗争的。它们有的是直接产生于劳动生产的过程中，成为原始人组织劳动、鼓舞劳动的一种手段；有的是模仿和再现劳动生活的情景，以娱乐和教育本部落的成员；也有的是以幻想的形式来表现原始人战胜自然、争取丰收的理想和愿望的。舞蹈起源于劳动，但并不是说原始舞蹈是反映生产劳动生活一种内容，只能对劳动生产起作用。象《大雉》与《角抵》等武舞，它们反映当时人类与敌人和野兽斗争的那种巨大的场面、勇气和力量；远古阴康氏时，创造了一种《消肿舞》让人们跳，借以伸展筋骨，使人恢复健康，这种舞蹈起到了锻炼身体的作用，也算是最古老的健身舞吧。总之，当舞蹈产生以后，其内容和形式在不断丰富，活动范围日益广泛，社会作用也是多方面的了。

第二节 舞蹈的内容和形式

一、舞蹈的内容

舞蹈是一定的社会生活在人的头脑中反映的产物。它是人们根据一定的立场、观点、社会理想和审美观念，从社会生活中选取一定的材料，经过提炼、加工、舞蹈化后创造出来的。在舞蹈作品的内容里包含两种因素：客观因素和主观因素。客观因素即属于客观存在着的社会生活；主观因素即舞蹈家对他所表现的社会生活的情感和态度。一部舞蹈作品的内容，实际上是客观生活和编导思想情感融合在一起的产物。

舞蹈作品内容的构成一般包括题材、主题、人物、环境和情节。

题材是指舞蹈作品中直接描写的生活现象。舞蹈家从广阔的社会生活中，经过自己的选择取舍，采用在作品里作为构成作品内容的材料，我们称之为题材。但被纳入到舞蹈作品里的题材，已不再是纯粹的客观生活现象，而是舞蹈家在生活中有所发现，有所感受的，是经过舞蹈家的思想感情熔炼了的生活现象。因此，在进行舞蹈创作、选择题材时，除了要具有它所能表现的积极思想含义外，还应该遵循舞蹈艺术的规律和特点，即应具有强烈的动作性和激动饱满的感情。

主题是舞蹈作品通过对现实生活的描绘和对艺术形象的塑造所表现出来的中心思想，所以又叫主题思想。它是舞蹈家经过对现实生活的观察、体验、分析和研究，经过对题材

的提炼而得出的思想结晶。它是舞蹈家对现实生活的认识和评价。舞蹈作品的主题一经形成，它在整个艺术创作中便居于主导地位，并贯串于作品的始终；同时，它对题材的择定，结构的安排，动作的运用都有着决定性的影响。只有将思想寓于形象之中，使主题与舞蹈形象完美结合，才可能产生动人的舞蹈作品。

人物在舞蹈作品中占有首要地位，是舞蹈作品描写的主要对象。在舞蹈作品中，作者主要是通过人物塑造，来表达其对社会生活的认识和他的思想倾向。如舞剧《半屏山》的主题——祖国要统一，亲人要团圆，主要就是通过石屏姑娘坚贞不屈的斗争来体现的。

舞蹈作品中的环境一般是指人物所处的时代社会背景和具体生活场所，也包括自然景物等。舞蹈作品要塑造人物也就必然要描写环境，如果对环境给予生动准确的表现，就会有助于对人物的塑造。即使在抒情性舞蹈中，环境描写也十分重要。它虽不象叙事性舞蹈的环境描写那么写实，多半采取写意的手法，但抒情性舞蹈环境的描写，气氛的烘托往往决定其是否具有艺术美感，并直接影响舞蹈作品的成败。

舞蹈作品的情节，是指叙事性舞蹈作品人物活动的过程和事件发展的经过。它是由一系列能显示人物与人物之间、人物与环境之间关系的具体事件组成的。没有巧妙而合理的情节安排，人物性格就无法充分地显示出来。例如双人舞《追鱼》就是一部情节生动有趣的作品。舞蹈通过赏鱼、捉鱼、鱼戏老翁、紧跑紧追、金鱼翻滚、浑水摸鱼、金鱼脱逃等情节贯串全舞，使人物性格在情节中展开，成功地刻划出幽默、诙谐的老渔翁和天真、调皮、可爱的小金鱼的形象。

从以上对舞蹈作品内容的具体构成关系进行的分析可以看出，任何舞蹈的内容都包含着客观因素和主观因素。

二、舞蹈的形式

舞蹈作品的形式，是指表现作品内容的组织结构和表现形式。任何一部舞蹈作品的内容，都必须通过一定的组织结构和舞蹈语言才能形成具体的作品，因此，结构和舞蹈语言是构成舞蹈作品形式的要素。

舞蹈作品的结构是表现作品主题的重要艺术手段。在一部舞蹈作品的具体创作过程中，编导从现实生活中选取一定的题材之后，在酝酿、形成主题的同时，必然要考虑如何安排这些材料。诸如：哪些素材要表现，哪些不要，哪些为主，哪些为次；哪些在前，哪些在后；怎样使作品的各个部分有机地联系起来形成一个整体等等。这些就属于作品的结构。只有对这些问题做到细致而恰当地处理，才能构成一件完美的舞蹈艺术品。

一般来说，舞蹈作品的结构，主要是对人物、情节的组织安排，因而它往往含有起承转合的过程。一部舞蹈作品的情节结构大致包括引子（或称序幕）、开端、发展、高潮和结局五个部分，有的还有尾声。

序幕，是指多幕舞剧中第一幕以前的那场戏，它有介绍剧情的起因、预示全剧的主题和介绍主要人物的历史等作用。开端，是指舞蹈作品的开头，在舞剧作品中是指矛盾冲突开始时发生的事件，是故事情节发展的起点。发展，是指第一个矛盾冲突发生后，继续展开并逐步走向高潮的矛盾运动的过程。高潮，是指矛盾冲突发展到最尖锐、最紧张的阶段，

在此部分，舞蹈作品的主题，主要人物的性格获得最集中、最充分的表现。结局，一般与高潮紧密相连，是高潮中冲突解决的结果。

舞蹈情节的发展结构一般分以上五个阶段，但有些作品在结局之后还有尾声，主要是与序幕相呼应，起到再次显示作品主题或表示事件、人物未来发展远景的作用。对于那些基本上没有情节或情节比较简单的抒情性舞蹈，在结构上虽无明显的五个阶段，但也要有起承转合的过程。不过这类舞蹈的发展不是依靠矛盾冲突的不断激化，而是通过舞蹈中人物感情和动作节奏，以及构图、气氛等的发展、变化、对比等手法来推动的。

总之，社会生活是丰富多彩的，每一部舞蹈作品都有各自独特的内容，都体现着作者的独特构思，也必然具有自己独特的结构。因此，想要用某种现成的、千篇一律的结构公式来代替舞蹈创作的艰辛复杂劳动，是行不通的。但是，舞蹈作品的艺术结构也不是全凭编导的主观意图任意为之的，而是有其自身的规律的。一般来说，舞蹈作品的结构应遵循以下四个原则：

（一）结构要服从显示主题、塑造舞蹈形象的需要。

（二）结构要完整，和谐，统一。

（三）结构要适应各种不同的舞蹈体裁的要求。

（四）结构要尊重民族的艺术欣赏习惯。

结构虽属于形式方面的因素，却关系着整个作品的成败和优劣。所以，在舞蹈创造过程中要十分重视舞蹈作品结构的艺术性。

以上我们谈的是在舞蹈作品创作中通常采用的结构形

式，我们称其为传统的结构形式。近年来，随着舞蹈艺术的发展，为了丰富舞蹈的艺术表现力，舞蹈家们不断地从其它艺术中汲取营养，并借鉴当代的一些文学和电影作品中不受时间空间的限制、着力去表现人物的内心世界、描绘人物的心理活动的心理结构形式（或称为时空交错式结构），运用于舞蹈作品，获得了较好的效果。

舞蹈语言，就是指能表现一定的思想感情内容的舞蹈动作与舞蹈的组合。舞蹈语言是塑造舞蹈形象的基础，是舞蹈作品中叙事、状物、表情、达意的主要手段。舞蹈作品的内容，最终都必须通过一定的舞蹈艺术语言，才能表现成为具体存在的舞蹈作品。所以，舞蹈语言是构成舞蹈作品的基本手段。汇众舞蹈家创造舞蹈语言的经验，舞蹈语言主要有以下特点：

- （一）舞蹈语言要形象化，性格化。
- （二）舞蹈语言要感情饱满，凝炼集中。
- （三）舞蹈语言应当新颖多样，风格独特。
- （四）舞蹈语言应有鲜明的节奏和韵律。

三、舞蹈的内容和形式的关系

舞蹈作品内容和形式的关系，是辩证统一的关系。没有内容，形式就无法存在；没有形式，内容也无从表现。两者互相依赖、互相制约，各以对方为存在条件。但是内容和形式的关系不是并列的，两者间，内容起着主导的决定作用。内容决定形式，形式为内容服务，这就是舞蹈作品内容和形式的一般关系。

内容的主导作用，首先可以从创作过程中看出来。一般

来说，创作一部舞蹈作品时，在作者的头脑中总是先有了一定的内容，继而才找到用来表现这些内容的适当的艺术形式。即编导对于生活中某些事物有了深刻的感受，在脑海里逐步形成生动的生活画面或人物形象，酝酿和构成作品的主题，然后才探寻到适当的舞蹈手段把这些生活画面或人物形象完整地组织起来，表现出来，构成作品。一定的形式，总是适应着一定内容的需要而产生，并为一定的内容服务。

内容的主导作用还表现在：任何时代的舞蹈艺术上新形式的产生，首先是由于新内容的需要，只有当新的生活题材、新的主题向舞蹈家提出新的要求时，一种新的舞蹈形式才会产生。大型音乐舞蹈史诗《东方红》的出现，就是一个能充分说明新内容促使新形式产生的例证。

我们说内容决定形式，并不是说形式就是一种消极的、被动的因素，它反过来可以给内容以积极的影响。形式对内容的反作用，主要表现在两方面：

（一）从舞蹈创作本身来看 作品形式的优劣，直接关系到内容表达得好坏和艺术感染力的强弱，以及社会作用的大小。完美的、适合于内容的形式，不仅可以帮助内容得到充分表现，而且可以增强舞蹈作品的艺术感染力。诸如建国以来得以流传至今的舞蹈《红绸舞》、《洗衣歌》、《丰收歌》、《孔雀舞》以及《小刀会》等，除了内容健康积极以外，就是因为它们的艺术形式比较完美。反之，粗糙的、低劣的、不适合内容的形式，则必然妨碍作品内容的表现，削弱作品的艺术感染力。

（二）从舞蹈发展过程来看 同内容比较，形式的变化要缓慢得多。它一经形成后，就具有相对稳定性和历史继承

性。因此，当新的内容出现以后，旧的形式往往不会立即消失，新的完美的形式也不会立即产生，适应新内容的新形式往往是在旧形式的基础上，经过不断探索、革新、创造后才逐步形成的。

总之，舞蹈作品的内容决定形式，而形式反过来又给予内容以积极的影响，这两者的关系是不可分割、辩证统一的。所以我们在创作和评价一部舞蹈作品时，必须坚持内容和形式统一的观点，我们在肯定内容的决定作用的同时，必须十分重视形式的反作用。

第三节 舞蹈的种类和体裁

关于舞蹈的种类和体裁的划分，一直有着不同的见解。就目前来看，我国舞蹈界通常采用以下几种分类方法：

一、根据舞蹈的作用和目的，可分为生活舞蹈和艺术舞蹈

（一）生活舞蹈 一般是指与人们日常生活有着直接紧密的联系，人人都可以参加的，具有广泛群众性的舞蹈活动。如我国各民族内流行的属于风俗、礼节、宗教、仪式等反映人们生活的舞蹈。

生活舞蹈主要包括以下几类：

1、习俗舞蹈（或称仪式舞蹈）：这类舞蹈是指我国许多少民族在婚、丧、种、收及其它一些喜庆节日时，所举行的各种习俗和仪式的舞蹈活动。在这些舞蹈中，表现着各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统及某些民族性格特征，