

中国舞蹈家协会舞蹈教学委员会教材项目

# 中国古典舞中专教材

一年级(女班)示例课程



附DVD4张

人民音乐出版社



中国舞蹈家协会舞蹈教学委员会教材项目

# 中国古典舞中专教材

一年级(女班)示例课程

附DVD4张

人民音乐出版社



图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞中专教材. 一年级(女班)示例课程 / 李正…主编; 梁素芳等编著. —北京: 人民音乐出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-103-03353-1

I. 中… II. ①李…②梁… III. 古典舞蹈 - 中国专业学校 - 教材 IV. J722.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 107221 号

责任编辑: 牛抒真

人民音乐出版社出版发行

(北京市海淀区翠微路 2 号 邮政编码: 100036)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail: rmyy@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京美通印刷有限公司印刷

A4 8.75 印张

2008 年 2 月北京第 1 版 2008 年 2 月北京第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册 (附 DVD 4 张) 定价: 126.00 元

**版权所有 翻版必究**

凡购买本社图书, 如有缺页、倒装等质量问题  
请与本社出版部联系调换。电话: (010)68278400

## 前 言

现出版的中国古典舞中专教材示例课程,即是1997年至1999年期间,由当时的中国舞协副主席、中国舞协教学委员会主任、北京舞蹈学院教授李正一倡导并亲自主持的一项教研活动成果中的主要部分。因为一些客观原因,至今才应一些老师的要求进行整理出版。为了让读者了解“课程”产生的背景,现将当时的一些文字资料整理刊出,以作说明。

继1998年春在沈阳举办“中国古典舞教材研修班”以来,经过一年半的准备,由中国舞蹈家协会舞蹈教学委员会、沈阳音乐学院附属舞蹈学校主办,山东省艺术学校承办的“第二期中国古典舞教材研修班”于1999年7月18日至7月28日在山东省济南市举办。

“第二期中国古典舞教材研修班”主要是对古典舞中专教材一年级(女班)的最后一堂课进行示范教学与研究,其目的是为了明确一年级的年级任务是什么,低年级阶段必须解决什么,为下阶段打下什么基础等问题。一年级教学的动作简单而任务繁重,它是舞蹈学生的基础训练,要教给学生准确的概念、正确的方法,有人称一年级这个启蒙教育阶段为“地基工程”。因此,一年级教学难度大,责任重。

“第二期中国古典舞教材研修班”依然聘请南京军区前线歌舞团梁素芳、北京舞蹈学院附中沈元敏、沈阳音乐学院附属舞蹈学校刘玉珍、上海市舞蹈学校岑爱斌四位老师任教,她们都是多年来在古典舞教学中成绩卓越的资深教员。教学中她们共同遵循着一年级的年级任务,严格把握将初学者领进专业大门这个关键阶段,用科学的态度解决好学生的软开度、学生的

直立形态及能力问题,强调训练动作的过程。教材兼收芭蕾、现代舞的训练手段,又始终贯串体现着民族审美意识的古典舞风格。但她们四人在教学方法上却各有特长,也各有自己特别注意的角度。如:梁素芳很注意学生肩、臂、肋的松弛与伸展,力的流动与音乐的流动的协调,而且从开始就强调对学生艺术感的培养。沈元敏突出训练上的全面开发,特别为古典舞舞姿、技巧所须的能力进行应有的元素训练。刘玉珍重视能力的素质训练,强调胯、膝、腕关节的力量练习,动作推进快、训练力度强。岑爱斌则教材简练,循序渐进,注意从节奏处理上突出动作的过程训练,强调重心的稳定感。

第二期研修班的学员多为各艺术院校的青年教师,而且有不少男教师。由于这些学员都有着职业责任感,是带着对知识的渴求走进教室的,所以学习认真努力。经过十天的学习,学员们感到收获很大,受益匪浅,概括起来有如下几点:

1. 四位老师将自己数十年在教学实践中摸索、总结的研究成果毫无保留地传授给大家,让青年教师能站在一个较高的起点上,在以后的教学中少走弯路,减少盲目性。她们这种为中国舞蹈教育事业无私奉献的高尚情操,给全体学员上了重要的第一课。

2. 她们都是年逾半百的老教师,在舞蹈教学中还亲自做示范动作,这样更激发了大家的学习热忱。有的学员说:“相形之下更感到了自己的不足,咬紧牙关也要跟着老师一齐做。”于是纷纷暗下决心向老师们学习,以后自己也要加强业务进修。

3. 通过学习,大家对低年级的教学任务有了更明确具体的认识,“高楼万丈平地起”的道理在老师的讲解中清晰了,深感基础打得好不好,是将来能否出人才的根本所在。

4. 有不少艺术学校的老师经常在芭蕾训练与中国民族风格之间徘徊,在研修班看到老师们使用的教材中多方位地吸收芭蕾训练内容,却不失中国古典舞形态,具有民族的审美意识;看到将中国古典舞与芭蕾的训练结合得好,还用得好的范例,

从而也解除了一些原来存在的困惑。

5. 有些教员原来在教学中缺少目的性,喜欢做表面文章,讲究花哨,使教学失去训练效果。通过研修班的讲座、研讨,明确了动作的训练要注重过程的重要性,同时也学到了过程训练的正确方法。

6. 大家认为四位老师的教案有很强的探索性,给大家今后的教学会带来许多有益的启示,同时也为我们开辟了重建中国舞蹈教学体系的新思路。

时间在教与学的热潮中悄悄滑过,在研修班临近结束的几天里,召开了各种小型座谈会,大家热情地对第二期研修班加以肯定。认为中国古典舞蹈教材研修班是个很好的形式,并希望这样的研修班要多办,因为它具有指导意义。研修班不仅使学员能同时向多位优秀的老师学习,而且给了学员相互交流与学习的机会;不仅能学到课堂训练教材,而且能学到教学的方法与理论。几位在研修班任课的老师同样认为自己能参加研修班的活动很幸运,因为是在舞蹈教育家李正一教授的亲自指导下工作,对一些原来解决得不好的问题逐渐明朗了;对一些问题的认识从感性认识提高到了理性认识;同时有机会向其他老师学习,进行学术探讨,在提高他人的同时也在不断地完善着自己。研修班在李正一老师主持下,在老师、学员的共同努力下,在山东省艺术学校的全力支持下,取得了“教学相长”的成果,获得了圆满成功!

谭美莲

## | 本书使用符号、数码说明 |

1. 【1】标示第一个八拍,【2】标示第二个八拍,以此类推。
2. 1、2、3、4……标示拍子,1 为第一拍,2 为第二拍,3—4 为第三至四拍,5—8 为第五至八拍等。
3. 乘法符号×标示若干个八拍,如 6×8 即为六个八拍。

# 目 录

- 1 梁素芳  
中国古典舞中专教材  
——一年级(女班)示例课程
- 25 沈元敏  
中国古典舞中专教材  
——一年级(女班)示例课程
- 67 刘玉珍  
中国古典舞中专教材  
——一年级(女班)示例课程
- 107 岑爱斌  
中国古典舞中专教材  
——一年级(女班)示例课程

# 梁素芳

国家一级演员，曾任中国舞蹈家协会舞蹈

教学学会理事。1937年12月出生于浙江省椒江市，1954年参军，1955年调入南京军区前线歌舞团，曾任舞蹈演员、舞蹈学员队队长和舞蹈教员。1959年随中国青年艺术代表团参加奥地利（Austria）维也纳（Vienna）举行的第七届世界青年联欢节，以表演中国古典独舞《春江花月夜》为中国夺得一枚金质奖章。1970年至今从事了长达37年的舞蹈教学工作，为国家、军队培养了多批专业舞蹈演员。1980—1994年其学生参加了多届中国全国性的舞蹈比赛，先后有7名学生在比赛中夺得一、二、三等奖。1994年首次率学生参加中国艺术院校奖“桃李杯”舞蹈比赛分别获一等奖、二等奖、优秀表演奖，因此获三枚文化部颁发的“优秀园丁奖”。

## 梁素芳

## 中国古典舞中专教材

一年级（女班）示例课程





## | 年级任务 |

针对低年龄学生韧带、骨骼的可塑性和少年的能力尚在形成过程的初级阶段,适量安排地面训练的比例,重点解决髋、肩、膝、踝的开度和腿部的韧带和肌腱的柔韧性,以及腰椎的软度,着重改变自然形态。

通过扶把和中间练习培养胯、膝、踝外开观念,并强调腰背、胸背、肩背的三背意识,使学生初步学会跳跃起落的正确方法和手的基本姿态,同时安排横拧、提沉、呼吸的协调韵律的感觉体验。

通过音乐配合,启发学生的舞感和节奏感。

## | 目 录 |

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 一、地面训练·····       | ( 5 )  |
| 1. 提、沉、勾、绷、压····· | ( 5 )  |
| 2. 下叉、横拧 ·····    | ( 7 )  |
| 3. 腰·····         | ( 8 )  |
| 4. 控 制·····       | ( 9 )  |
| 5. 踢正腿·····       | ( 10 ) |
| 6. 踢旁腿·····       | ( 11 ) |
| 7. 踢后腿·····       | ( 12 ) |
| 二、把杆动作·····       | ( 13 ) |
| 1. 蹲·····         | ( 13 ) |
| 2. 一位擦地·····      | ( 13 ) |
| 3. 五位擦地·····      | ( 14 ) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 4. 小踢腿      | ( 14) |
| 5. 单腿蹲      | ( 15) |
| 6. 弹 腿      | ( 15) |
| 7. 腰        | ( 15) |
| 8. 控 制      | ( 16) |
| 9. 踢 腿      | ( 16) |
| 10. 并 腿     | ( 17) |
| 11. 立半脚尖(掌) | ( 17) |

### 三、中间训练 ( 17)

|         |       |
|---------|-------|
| 1. 踢正腿  | ( 17) |
| 2. 踢旁腿  | ( 18) |
| 3. 踢后腿  | ( 18) |
| 4. 一位擦地 | ( 19) |
| 5. 蹲    | ( 19) |
| 6. 五位擦地 | ( 19) |
| 7. 小踢腿  | ( 20) |
| 8. 控 制  | ( 20) |
| 9. 并 腿  | ( 21) |

### 四、跳跃训练 ( 21)

|         |       |
|---------|-------|
| 1. 一位小跳 | ( 21) |
| 2. 五位小跳 | ( 21) |
| 3. 旁越步  | ( 22) |
| 4. 单起双落 | ( 22) |
| 5. 掖腿小跳 | ( 23) |
| 6. 二位小跳 | ( 23) |
| 7. 变位小跳 | ( 23) |
| 8. 分腿跳  | ( 24) |

## | 一、地面训练 |

### 1. 提、沉、勾、绷、压

准备：面向一点坐姿，双腿向前伸直，双脚勾，双手在两旁伸直用手尖轻轻点地，最后一拍沉。

#### 第一曲

慢速， $\frac{2}{4}$  拍。

【1】1—8 上提四拍，右手也上提；下沉四拍，右手也下沉。

【2】1—8 同上左手做。

【3】1—8 同【1】1—8。

【4】1—8 同【2】1—8。

【5】1—8 节奏同上，双手同时上提、下沉。

【6】1—8 同【5】1—8。

【7】1—4 节奏快一倍，右手提、沉。

5—8 同 1—4，左手做。

【8】1—4 躯干提，双手同时提到三位。

5—8 双手向前抓脚尖，上身前压，8 上身抬起。

#### 第二曲

快速， $\frac{2}{4}$  拍。

【1】1—8 向前压腿，一拍一次，共八次，每次身体都抬起。

【2】1—8 同【1】1—8。

【3】1—8 同上前压腿快一倍，每拍二次，头向左，每次身体不抬起。

【4】1—8 同【3】1—8，头向右。

【5】1—8 同【1】1—8，脚打开成一位，一拍一次。

【6】1—8 前压,曲膝,勾脚,每拍二次。

### 第三曲

中速,  $\frac{2}{4}$  拍。

【1】1—2 身体坐直,双手压旁扶地,脚慢慢勾起。2 时膝尽力伸直,后跟离地。

3—4 脚慢慢绷,4 时膝再伸直,后跟离地。

5—8 同 3—4。

【2】1—2 勾脚,吸腿,向外膝两边分开,膝伸直,绷脚。

3—4 勾脚,膝两边分开向内吸腿,两腿伸直,脚绷直。

5—8 同上重复一次。

### 第四曲

【1】1 两腿正吸,绷脚,双手扶膝,含胸。

2 两腿分开,绷,手仍扶膝,挺胸,直腰。

3 同 1。

4 两膝伸直,腰直,双手两旁直。

5—8 同上重复一次。

【2】1—8 同上重复。

【3】1—8 同上重复。

【4】1—8 同上重复。

### 第五曲

【1】1 右脚绷,慢吸腿,头微侧看动力腿。

2 膝慢伸直,大腿不动,小腿慢伸直。

3—4 腿慢慢放下。

5—8 左脚做,同 1—4。

【2】1—8 同上重复一次。

## 2. 下叉、横拧

准备：站立，双手下垂。

### 第一曲

- 【1】1—2 正面下横叉，手扶地。  
           3—4 站起。  
           5—8 向右下直叉，手扶地，再站起。
- 【2】1—4 同【1】1—4。  
           5—8 向左下直叉。
- 【3】1—4 面向六点同【1】1—2 下横叉。  
           5—8 面向一点下横叉。
- 【4】1—8 同【3】1—8，最后横叉不站起。

### 第二曲

四拍准备，吐气，含胸，低头。

- 【1】1—2 吸气、提、直腰，双手两旁打开抬平。  
           3—4 向右横拧，右手扶地，左手按，头仰看右侧，渐成直叉。  
           5—6 不动。  
           7—8 向前下俯身，向左涮腰，抬身成正面横叉。
- 【2】1—8 同【1】1—8 向左做。
- 【3】1—8 同【1】1—8 向右做。
- 【4】1—8 同【1】1—8 向左做。
- 【5】1—8 同上，3 快拧身，5 头向左转看二点。
- 【6】1—8 向左做同上。
- 【7】1—8 同【5】1—8。
- 【8】1—8 同【6】1—8。

### 第三曲

准备：右手扶地，左手在上三位。

- 【1】1—8 向右下旁腰一拍一次共十五次,手不动。
- 【2】1—7 向右下旁腰一拍一次共十五次,手不动。  
8 起直腰,手成七位。
- 【3】1—8 向左下腰同上。
- 【4】1—8 向左下腰同上。
- 【5】1—4 向右下腰三次,4 腰抬起。  
5—8 向左同上。
- 【6】1—2 向右下腰一次,2 腰抬起。  
3—8 左同上,右,左同上最后手在上三位。
- 【7】1—8 横叉,直身,绷脚,每拍一次。尽力直膝,脚后跟离地。
- 【8】1—6 同【7】1—8。  
7—8 在头顶拍手,上身向前扑。

### 3. 腰

准备:双膝跪地,上身前倾,含胸,低头,双手前扶地。

#### 第一曲

- 【1】1—2 抬头,挺胸。  
3—4 恢复低头含胸。  
5—8 同 1—4。
- 【2】1—2 同上三个一停,挺,含,挺。  
3—4 含、挺、含。  
5—8 同上重复。
- 【3】1—8 同【1】1—8。
- 【4】1—8 同【2】1—8。最后二拍重心后移,含胸坐在脚上,双手抓住脚跟。

#### 第二曲

- 【1】1—3 慢慢抬头,挺胸。

4 快低头,含胸。

5—8 同 1—4。

【2】1—4 同【1】1—4。

5—8 吸气跪直,双手向旁打开,再落到背手,最后头看右下侧,腰向右,成左旁提。

【3】1—4 涮腰从右侧下经正面到左旁提,身子经坐在脚上到跪直。

5—8 同 1—4,从左到右。

【4】1—4 同【3】1—4,最后左手打开在旁。

5—8 同上,最后左手背,右手打开。

【5】1—4 带手涮腰,最后右手在三位,左手背,头看左下侧。

5—8 同上往右做。

【6】1—4 同【5】1—4。

5—8 同上快速地一拍一次,最后 Ta<sup>①</sup>拍坐在地上,低头,含胸,双手抓脚后跟。

【7】1—4 起上身,仰头,向前顶胯,下后腰。第四拍回,恢复原状。

5—8 同 1—4。

【8】1—4 同【7】1—4。

5—8 团身向左翻身。面朝上,双手打开扶地,腿向上伸直。双脚打开。双腿再合拢。双腿向前下压,同时身子坐起来。

#### 4. 控 制

准备拍仰身躺,双手靠腿。

【1】1—4 向上抬起正腿,勾脚,屈膝。

5—8 直膝,绷脚,落下。

【2】1—8 同上左脚,最后左转身成侧卧。

① Ta 是时间的概念,即一拍的后半拍或一小节的后半小节。

- 【3】1—8 同【1】1—8 做旁腿控制落下。
- 【4】1—8 另一只脚同上,最后成仰卧。
- 【5】1—4 抬右前腿到 90 度,转身成旁腿。  
5—8 再转身回正腿,落下。
- 【6】1—8 同【5】1—8 做左腿,最后坐起,向右转身趴下,双手向旁伸开。
- 【7】1—4 抬右后腿到 90 度,上身略抬起,最后一拍落下。  
5—8 做左腿同上。
- 【8】1—8 同上重复右、左腿各一次。
- 【9】1—2 同上抬右后腿。  
3—4 右后腿向左侧移动。  
5—6 恢复正后腿。  
7—8 落下。
- 【10】1—8 同上做左后腿。
- 【11】1—2 双脚抬后腿,同时上身仰起,双手做七位上提,再落下,身体趴下。  
3—4 同 1—2。  
5—6 同上快速一拍一次。  
7—8 手伸直,向左滚动 180 度,成仰卧,双手在旁扶地。
- 【12】1—2 用腹肌使身体坐起同时双腿屈膝,双脚绷,用脚尖点地,双手向上伸直。再仰卧下,恢复原状(仰卧起坐)。  
3—4 同 1—2。  
5—6 同上快速一拍一次。  
7—8 再坐起,向右转身成跪姿,双背手,头看左下侧。

## 5. 踢正腿

准备:仰卧,左腿屈膝,右腿伸直绷脚,双手在旁。

- 【1】1—4 右腿先抻长。踢起,落下,不动。