

全国普通高等学校音乐学(教师教育)本科专业教材

教育部艺术教育委员会审读

# 形体训练与舞蹈编导基础

田培培 编著

 **SMPH**  
上海音乐出版社

 **PMPH**  
人民音乐出版社

3G015

全国普通高等学校音乐学(教师教育)本科专业教材  
教育部艺术教育委员会审读

# 形体训练与舞蹈编导基础

田培培 编著

 **SMPH**  
上海音乐出版社

 **PMPH**  
人民音乐出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

形体训练与舞蹈编导基础/田培培编著.—上海:上海音乐出版社,2008.3

全国普通高等学校音乐学(教师教育)本科专业教材

ISBN 978-7-80751-084-0

I.形… II.田… III.①形态训练—高等学校—教材  
②舞蹈编导—高等学校—教材 IV.G831.3 J711.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第023082号

书名:形体训练与舞蹈编导基础

编著:田培培

出品人:费维耀

项目负责:周洲

责任编辑:黄惠民

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海市绍兴路74号 邮编:200020

上海文艺出版总社网址:www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址:www.smph.sh.cn

营销部电子信箱:market@smph.sh.cn

编辑部电子信箱:editor@smph.sh.cn

印刷:上海书刊印刷有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:18.75 图、谱、文286页

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

印数:1-5,000册

ISBN 978-7-80751-084-0/G·015

定价:40.00元

全国普通高等学校  
音乐学本科专业教材编委会

顾 问 周荫昌 杨瑞敏

主 任 王耀华 王安国

副主任 吴 斌 费维耀

编 委 (按姓氏笔画排序)

王安国 王耀华 尹爱青

郑锦扬 叶松荣 吴 斌

张 慧 杜晓十 陈家海

陈雅先 肖黎声 费维耀

## 前 言

音乐教师教育是我国教育的重要组成部分,是中小学艺术教育赖以发展的基础,是决定艺术教育质量的关键因素。改革开放以来,我国的音乐教师教育事业得到了长足发展。本世纪初开始的新一轮基础教育课程改革,在教育思想、教育观念、课程内容、教学模式、教学方法等方面,对教师提出了新的更高的要求,也对音乐教师教育提出了新的课题。为满足我国教育事业不断发展对师资队伍建设的需要,应对新一轮基础教育课程改革的呼唤,适应高等院校音乐学(教师教育)专业改革的需要,教育部组织有关专家,经过充分调查研究和反复征求意见,研制了《全国普通高等学校音乐学(教师教育)本科专业课程指导方案》(以下简称《方案》)和《全国普通高等学校音乐学(教师教育)本科专业必修课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)这两个重要的教学指导文件。

《方案》和《纲要》进一步明确了音乐学(教师教育)的培养目标和人才规格,对专业课程体系建设及主干专业课程的教学实施,提出了具体的指导意见,对于我国高等学校音乐学(教师教育)的专业建设具有重要的指导意义。

《方案》和《纲要》颁发后,与之配套的教材建设随即被提上了工作日程。这是实施《方案》的重要环节,也是为落实《纲要》提供必要的课程资源。我们本着“先主干课(全体学生的共同必修课),后选修课;由点带面,分批推出;精心组织,注重质量”的原则,对教学急需而又实际紧缺的 11 门专业主干课程,在全国范围内组织力量进行了教材编写。

这套教材由长期从事高等师范院校音乐教学工作的专家编写,具有以下三个特点。

一、紧扣音乐学(教师教育)的办学方向和培养目标,强化音乐教师教育的专业化要求。这套教材是在 21 世纪国家基础教育课程改革全面推进的大背景下编写的。“为基础教育服务”是《方案》和《纲要》着力突出的理念,并正逐步成为高校音乐学(教师教育)工作者的共识。在这一教育背景下,教材编写者根据不同专业课程的特点,在教学材料组织、范例选取、活动设计、练习要求等方面,力求突出教材的“师范性”。

二、教材体现了不同课程自身的逻辑体系,教材构架和教学内容体现了基础性与时代性的兼容。“师范性”与“学术性”不应该是对立相斥的。这套教材突出强调了教师教育的培养目标,但并不是以降低、削弱课程应有的学术含量为代价。这里的关键在于从什么角度、用什么标准来衡量音乐学(教师教育)专业课程教材的学术性。这套教材的编写者以培养高



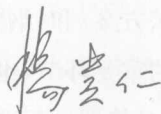
素质音乐教育工作者的培养目标为出发点,精选本课程最重要的基础知识、基本技能,同时关注本课程的发展前沿,将与本课程相关、并在学术界有定评的最新知识成果纳入教材中。

三、这套教材具有综合性的特点,体现了不同学科课程的交叉与融合。《方案》对以往音乐教师教育的传统课程做了必要的整合,这样的整合,虽然在一些高师院校已有不同的教学实践基础,但一直缺少公开出版的成型教材。这次呈现在读者面前的《乐理与视唱练耳》、《多声部音乐分析与写作》、《中国音乐史与名作赏析》、《西方音乐史与名作赏析》、《合唱与指挥》等教材,都是相关学科课程交叉与融合的产物。即便是像《钢琴》、《声乐》这样的传统教材,也新增了“歌曲伴奏实践”、“自弹自唱”等教学内容,不同课程内容相互渗透、结合,突出体现了注重教学实效性的编写理念。

“十年磨一剑”,教材编写要接受教学实践的客观验证,有一个不断修改、不断完善、不断提高的过程。这套教材的编写者已经付出了极大的努力,但是由于许多教学内容尚无成熟的先例,加之编写、出版的时间十分仓促,难免存在这样或那样的问题和不足,希望选用这套教材的教师们能从各地、各院校的教学实际(如本院校的教学传统、师资条件、生源状况、教学设备等)出发,因地制宜,创造性地使用这套教材,并及时总结和反馈教材使用的情况,提出修改、完善的意见和建议。

在这套教材出版之际,衷心感谢付出辛劳的各位编写者,感谢人民音乐出版社和上海音乐出版社的大力支持。我们相信,在广大教师和各界人士的关注、支持及编写者的共同努力下,我国普通高校音乐学(教师教育)的教材建设一定会提高到新的水平。

教育部体育卫生与艺术教育司司长



2007年7月5日

# 目 录

前言 .....	杨贵仁
----------	-----

## 第一部分 舞蹈编创

第一章 跳舞与编舞 .....	3
第一节 跳舞与编舞的区别 .....	4
一、舞蹈表演者 .....	4
1. 舞蹈演员 .....	4
2. 舞蹈表现的主要载体 .....	4
3. 编舞的二度创作 .....	4
4. 一种复杂的艺术实践者 .....	4
5. 一种精神现象 .....	4
6. 情感状态的再现者 .....	4
二、舞蹈编导者 .....	5
1. 全面文化艺术素养及舞蹈专业知识 .....	5
2. 想象力及创造力 .....	5
3. 观察力及理解力 .....	6
4. 形象思维及模仿力 .....	6
5. 表达情感能力 .....	6
6. 把握和控制舞台时空能力 .....	7
7. 敏锐发现问题能力 .....	7
8. 排练及组织演出能力 .....	7
9. 视觉和听觉记忆能力 .....	8
10. 突破自我表达个性能力 .....	8
11. 合作能力 .....	8
12. 综合艺术鉴赏能力 .....	9

第二节 舞蹈编创技法解读 .....	9
一、“舞蹈”的特征 .....	9
1. 视觉和听觉的双重性艺术 .....	9
2. 复杂的肢体语言艺术 .....	9
3. 情感的抽象化艺术 .....	9
4. 虚幻的综合舞台艺术 .....	9
5. 类别多样化艺术 .....	10
二、“编创”的特征 .....	11
1. 不同舞蹈种类构成不同编创特征 .....	11
2. 不同编舞者构成不同编创特征 .....	11
3. 不同创作动机构成不同编创特征 .....	12
4. 不同动机源构成不同编创特征 .....	12
三、“技法”的特征 .....	12
1. 编的职能 .....	13
2. 导的职能 .....	13
3. 排的职能 .....	13
4. 改的职能 .....	13
5. 合的职能 .....	13
第二章 结构在舞蹈创作中的功能 .....	15
第一节 编创结构 .....	15
一、结构的特定性 .....	15
二、结构的基础性 .....	15
三、结构的表现性 .....	16
四、结构的定位性 .....	16
第二节 结构中的样式 .....	17
一、情节式结构 .....	17
二、情景式结构 .....	18
三、抒情式结构 .....	21
四、音效式结构 .....	23
1. 几种音乐结构类别 .....	24
2. 音效结构中的几种创作技法样式 .....	25
第三节 结构的段落处理 .....	26
一、“A”段的意义 .....	26



二、“B”段的意义 .....	27
三、再现“A”段的意义 .....	27
四、ABA 的连接 .....	27
五、回旋式段落表达 .....	27
第四节 结构的构图处理 .....	28
一、空间 .....	28
二、舞台空间特征 .....	29
1. 镜框式 .....	29
2. 伸出式 .....	29
3. 中心式 .....	30
三、舞台小空间和子空间特征 .....	31
四、移动线 .....	33
五、舞台空间移动线示例 .....	33
六、舞台画面及移动线图示 .....	34
第三章 舞蹈创作中的动作语言 .....	36
第一节 动机语言的形成 .....	36
一、动作动机的来源 .....	36
1. 表现源 .....	36
2. 机遇源 .....	37
3. 精神源 .....	38
4. 事件源 .....	38
5. 风格源 .....	39
二、动机语言的发展要素 .....	39
1. 从单一到复合 .....	39
2. 多方位多方向多角度变化 .....	39
3. 幅度与力度的变化 .....	39
4. 强弱与长短的变化 .....	39
5. 改变身体部位的角度 .....	40
6. 连续重复和断续重复 .....	40
7. 保留部分与改变部分 .....	40
8. 调整连接顺序 .....	40
9. 在原动机中加入新的因素 .....	40
10. 在原动机中加入难度 .....	40

三、动机语言课堂练习 .....	40
1. 动作的发展与变化练习 .....	40
2. 形象动机语言命题练习 .....	41
3. 音乐动机捕捉练习 .....	41
4. 随想动机语言转换力练习 .....	41
5. 动机语言的节奏练习 .....	41
第二节 动机动作语言的性质 .....	41
一、力量性 .....	42
二、气息性 .....	43
三、表情性 .....	44
四、时间性 .....	46
五、空间性 .....	46
第三节 动机语言的课堂练习 .....	47
80 分钟课例一 .....	47
一、在老师带动下的即兴热身训练 .....	47
二、音乐即兴热身训练 .....	48
三、造型练习 .....	48
四、双人的造型延伸性练习 .....	48
五、合音乐的双人配合练习 .....	48
六、课后作业 .....	48
80 分钟课例二 .....	49
一、在老师带动下的即兴热身训练 .....	49
二、音乐即兴热身训练 .....	49
三、造型练习 .....	49
四、双人的造型延伸性练习 .....	49
五、合音乐的双人配合练习 .....	49
六、课后作业 .....	49
80 分钟课例三 .....	50
一、在老师带动下的即兴热身训练 .....	50
二、音乐即兴热身训练 .....	50
三、双人配合 .....	50
四、命题练习 .....	50
五、课后作业 .....	50

<b>第四章 即兴与编舞</b> .....	51
<b>第一节 即兴</b> .....	51
一、即兴舞蹈的本源 .....	51
二、即兴中的编导意识 .....	52
三、进入即兴的支配依据 .....	52
四、进入即兴的支配手段 .....	54
<b>第二节 建立即兴中的动作记忆</b> .....	54
一、以重心为引导的记忆 .....	54
二、以点线为引导的记忆 .....	55
三、即兴中习惯动作的突破 .....	55
四、编和表之间的即兴互动关系 .....	56
五、即兴中的语言工具 .....	56
六、动因促成即兴并形成动机的入境 .....	57
七、即兴的技术练习 .....	58

## 第二部分 形体训练

<b>第一章 芭蕾形体训练</b> .....	61
<b>第一节 地面热身训练</b> .....	61
一、腿和脚的练习 .....	61
二、上肢和上身的练习 .....	69
三、整体配合的练习 .....	76
四、综合练习组合 .....	81
五、单元重点 .....	104
<b>第二节 把杆上的训练</b> .....	105
一、基本站姿 .....	105
二、基本脚位 .....	105
三、擦地 .....	107
四、蹲 .....	108
五、小踢腿 .....	109
六、划圈 .....	110
七、小弹腿 .....	111
八、单腿蹲 .....	112

九、压腿 .....	113
十、大踢腿 .....	114
第三节 把杆下的训练 .....	115
一、基本手位 .....	115
二、擦地与舞姿 .....	118
三、蹲与舞姿 .....	121
四、小跳 .....	124
五、中跳 .....	126
六、大跳 .....	127
七、单元重点 .....	129
第四节 舞步的训练 .....	130
一、基本舞步 .....	130
二、两拍舞步 .....	131
三、三拍舞步 .....	132
四、舞姿与舞步组合 .....	132
五、单元重点 .....	144
第五节 表现力组合 .....	144
一、天鹅 .....	144
二、水边 .....	151
三、少女的祈祷 .....	154
第二章 古典舞形体训练 .....	159
第一节 地面热身训练 .....	159
一、气吸练习 .....	159
二、下肢练习 .....	160
三、上肢练习 .....	161
四、综合韵律组合 .....	163
五、单元重点 .....	165
第二节 把杆上的训练 .....	165
一、脚位练习 .....	165
二、擦地练习 .....	168
三、下肢屈伸练习 .....	169
四、上下肢配合练习 .....	170
五、腿部爆发力练习 .....	172

六、腿部延长性练习 .....	173
七、腰部延长性练习 .....	176
八、腿部控制力练习 .....	177
九、压腿练习 .....	179
十、踢腿练习 .....	180
十一、单元重点 .....	182
<b>第三节 中间部分训练</b> .....	182
一、古典舞手形练习 .....	182
二、古典舞手腕练习 .....	183
三、古典舞姿态练习 .....	185
四、古典舞韵律练习 .....	186
五、古典舞眼睛练习 .....	188
六、古典舞舞步练习 .....	189
七、单元重点 .....	191
<b>第四节 跳跃与移动</b> .....	191
一、舞姿小跳 .....	192
二、舞姿中跳 .....	193
三、舞姿大跳 .....	195
四、圆场步练习 .....	196
五、圆场步与舞姿 .....	197
六、单元重点 .....	200
<b>第五节 表现力组合</b> .....	200
一、化蝶 .....	200
二、春江花月夜 .....	204
三、梦竹 .....	206
<b>第三章 现代舞形体训练</b> .....	208
<b>第一节 地面热身训练</b> .....	208
一、躯干练习 .....	208
二、髋关节练习 .....	210
三、肩骨头关节练习 .....	211
四、腕关节练习 .....	213
五、关节连贯性练习 .....	215
六、综合性热身组合(A, B, C) .....	216



七、单元重点 .....	228
第二节 紧张与放松 .....	228
一、呼吸练习 .....	228
二、倒地爬起练习 .....	230
三、静止与动态练习 .....	231
四、综合性躯干练习组合(A, B, C) .....	232
五、单元重点 .....	242
第三节 重心与移动 .....	242
一、擦地的重心移动 .....	242
二、蹲的重心移动 .....	243
三、舞姿的重心移动 .....	244
四、失控的重心移动 .....	245
五、综合性移动练习组合 .....	247
六、单元重点 .....	257
第四节 跳跃 .....	257
一、单一性跳跃 .....	258
二、移动性跳跃 .....	258
三、节奏变化中的跳跃 .....	259
四、强调连接中的跳跃 .....	260
五、强调技巧中的跳跃 .....	262
六、综合性跳跃练习组合 .....	263
七、单元重点 .....	277
第五节 表现力组合 .....	277
一、与内空间对话组合 .....	278
二、与外空间对话组合 .....	280
三、内心独白组合 .....	282
后记 .....	285

# 第一部分

---

## 舞蹈编创



## 第一章 跳舞与编舞

跳舞与编舞的区别在于表现与创作的区别,表现性意指舞蹈表演者的表现水准,创作性意指舞蹈作品发生过程中的全部相关要素。舞蹈是表演的艺术,同时更是创作的艺术,舞蹈作品给舞蹈演员提供了表现平台,表演者的表现力有效传达出作品的全部艺术感觉及含义,确切的说舞蹈作为综合性舞台肢体语言表现艺术,是创作和表演各有亮点又相互依托的艺术

