

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

四年级(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

四年级(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. 四年级(女班)示例课程 / 李正一主编; 梁素芳等编著. —北京: 人民音乐出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-103-03354-8

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 109929 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 9.5 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、中国舞协舞蹈教学委员会主任、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。

由中国舞蹈家协会副主席、中国舞协舞蹈教学委员会主任李正一教授倡导，中国舞协舞蹈教学委员会与沈阳音乐学院附属舞蹈学校共同主办的“中国古典舞教材研修班”于 1998 年 2 月 5 日至 20 日在沈阳举办。举办研修班缘于在 1997 年 8 月广州“桃李杯”比赛结束后，许多老师提出因忙于比赛没有时间研究和交流教学经验与心得，非常希望有个专门研究和交流的机会。这个建议引起李正一教授的重视并亲自主持这个专门为教师们办的研修班，旨在推进中国古典舞教学体系的发展，营造学术研究的氛围。研修班请了南京军区前线歌舞团梁素芳、沈阳音乐学院附属舞蹈学校刘玉珍、北京舞蹈学院沈元敏、上海舞蹈学校岑爱斌授课。这也是李正一老师经过长期考查与思考后的选择，因为她们是在中国古典舞中专教学上各有所长又卓有成效的四位老师。授课内容是中国古典舞中专四年级的最后一堂课。

1997 年 11 月中旬，李正一老师带领四位老师对中国古典

舞教学进行了探讨,特别对四年级最后一堂课通过看录像进行专题交流、研究,确定了在四年级最后一堂课标准的基础上,突出个人特点的授课内容。四年级是承上启下的关键阶段,抓住了这个阶段的教材研究,就抓住了中专教材的核心。因为四年级无论在技术、技巧方面以及形体艺术表现力方面,比之低班应该有一个超越,学生未来将是什么状态、什么样的人才、处于什么水准,应该初见端倪。

到沈阳参加研修的几乎全部是各艺术院校、演出团体的青年教师,有中专、大专、大学毕业以后任教的,也有从演员转到教学岗位的。学员分为两个班,四位老师俩人教一个班,三天一轮回,每一轮都要讲座、研讨一次,保证每个学员都能学到四位老师的课。时间安排很紧,每天八节课。老师在课堂上自己示范,要教动作,要讲解要领,还要讲一些动作怎么开法儿,总是大汗淋漓。晚上的时间也要充分利用,或做笔记,或学员和老师互相探讨、切磋。老师们总唯恐自己示范不够准确、讲解不够清楚,学员们则恨自己手脚不够用。紧紧张张、热热闹闹、腰酸腿痛、充实实的十几天很快就过去了。

应该说“中国古典舞教材研修班”是在中国古典舞教学发展中具有重大意义的一次活动,是1986年中国古典舞教材会议的继续,又是对今后中国古典舞教学的发展产生不可估量的、具有广泛影响的一次活动。大家盛赞四位授课老师谦虚、敬业的精神,并说:“四位教师的教学是如何做一个好老师的示范课,又是一个如何把中国古典舞训练教材向前推进、开拓思想、开发思维的课。”研修班给予大家很实际、很实在的再教育,老师们的身教使大家看到了作为教师的优秀品德。学员们将经验带回各单位去,相信会促进各个单位的教学工作。

“中国古典舞教材研修班”结束了,却给人们留下一份思考。这个班的名称并不响亮,准备的时间也很仓促——春节刚过,还在老师们的寒假里,全国各地舞蹈院校、文艺团体的七十多名老师就自动地集中到东北的沈阳,这种情况确实令具体承

办的沈阳音乐学院附属舞蹈学校的领导们感到有些意外。一个教材研修班，大家蜂拥而至的现象，传递给了我们一种信息——中国古典舞教学改革已经提到议事日程上来了，中国古典舞教学体系的建设正是众多舞蹈老师心中的期盼。

中国舞蹈教育家、中国第一代古典舞老师——李正一教授，以她对中国舞蹈教育事业的执著，时刻关注着舞蹈教育的进程，始终把握着舞蹈教育的脉搏，很有胆识地、适时地倡导了这次具有重大意义的学术活动。这个研修班里集结着一群有高度敬业精神且不知疲倦的人们，他们正在为发展、完善中国古典舞教学体系而做出贡献，他们在努力撑起舞蹈改革之船的风帆，并准备为它的前进而推波助澜。我们深深地感谢中国第一代及第二代老师的默默奉献，希望第三代中青年教师能站在这些巨人的肩膀上奋勇前进！

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 为第三至第四拍，5—8 为第五至第八拍等。
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
——四年级(女班)示例课程
- 23 沈元敏
中国古典舞中专教材
——四年级(女班)示例课程
- 77 刘玉珍
中国古典舞中专教材
——四年级(女班)示例课程
- 113 岑爱斌
中国古典舞中专教材
——四年级(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

四年级（女班）示例课程



| 年级任务 |

这是进入高班前的重要阶段。这个阶段的训练在技术、技巧以及形体表现力上应有一个超越。

一、把杆训练以中心垂直、基本功能为核心，同时让小腿以下也参与表演。

二、中间训练是步入高班及舞台前的过渡，除全面地安排技术、技巧训练之外，更应该在时间和空间上给学生机会，从而激发她们的表演欲望，使她们体验到技术和艺术的结合，民族神韵、气息和脚上开绷直的结合，提沉、拧倾、圆曲和重心垂直、舞姿挺拔的结合。

三、跳跃训练在吸收一些芭蕾训练方法同时，揉入民族的神韵、舞姿，使学生在掌握表现的手段上更趋完善。

| 目 录 |

一、把上训练.....	(5)
1. 一位擦地.....	(5)
2. 蹲.....	(5)
3. 五位擦地.....	(6)
4. 小踢腿.....	(7)
5. 单腿蹲.....	(8)
6. 小弹腿.....	(8)
7. 胸 腰.....	(9)
8. 控 制.....	(10)
9. 踢 腿.....	(10)
10. 立半脚尖.....	(11)

二、中间训练(11)

1. 踢 腿.....(11)
2. 踢后腿.....(12)
3. 小舞姿.....(13)
4. 把下控制.....(14)
5. 掖腿转.....(15)
6. 跳翻身.....(15)
7. 探海翻身.....(16)

三、跳跃训练(17)

1. 掖腿小跳.....(17)
2. 滑步小跳.....(18)
3. 分腿跳组合(一).....(19)
4. 分腿跳组合(二).....(19)
5. 平转、倒踢紫金冠组合(20)
6. 吸腿大跳.....(20)
7. 吸腿大跳组合.....(20)
8. 平 转.....(21)
9. 串翻身.....(21)

一、把上训练

1. 一位擦地

音乐： $\frac{2}{4}$ 拍， 8×8 。

准备：双手扶把，脚站一位。

【1】1—8 右脚向旁擦出，收回，四拍一次，做二次。Ta^① 右脚向旁快擦出。

【2】1—3 向旁擦地三次，强拍收一位。

4 主力腿半蹲，动力腿勾脚收在踝前。

5 动力腿向旁，后跟点地。

6 站直，动力腿绷脚。

7—8 快速向旁擦地三次。

【3】—【4】左脚同【1】—【2】。

【5】1—4 右脚强拍在里擦地七次。

5—6 主力腿半蹲，动力腿擦出。

7—8 站直收一位。

【6】1—8 左脚同【5】1—8。

【7】1—4 双脚立半脚掌。

5—8 慢落全脚。

【8】1—8 同【7】1—8。

2. 蹲

音乐： $\frac{3}{4}$ 拍， 10×8 ，以一小节为一拍计算。

准备：单手扶把，脚站一位，前奏最后四拍手拉开山膀。

① Ta 是时间的概念，即一拍的后半拍或一小节的后半小节。

- 【1】1—4 半蹲二次。手先经下到按掌再到山膀，第二次手不动。
- 5—8 全蹲一次。手同上，最后立半脚掌。
- 【2】1—2 压脚跟二次。
- 3—6 半蹲二次，都经含胸，手经下到按掌提腕拉开至旁，第二次经按掌至山膀。
- 7—8 右脚擦向旁落成二位。
- 【3】1—4 二位半蹲二次，手同【1】1—4。
- 5—8 全蹲一次。手经上弧线至胸前再拉开山膀。最后双脚立半脚掌。
- 【4】1—2 向把内下旁腰，手经上弧成托掌。
- 3—4 半蹲，起直，手到旁成扬掌。Ta 快速半蹲。
- 5—6 收前五位立半脚掌，身体向外侧转 45 度，手托掌。
- 7—8 左转二分之一圈，换手扶把，脚打开二位再收一位。
- 【5】—【7】同【1】—【3】节奏，做另一面动作。
- 【8】1—8 同【4】1—8，最后二拍上身向外小拧。上左脚，左手下弧线向后下展翅。
- 【9】1—4 经呼吸下沉。右手经上弧线，仰身翻身，右手下垂，踏步蹲，再翻回。
- 5—8 经收五位立半脚掌，全蹲一次。手经上弧线拉开到山膀。
- 【10】1—2 右脚向旁擦出，划四分之一圈到前。
- 3—4 四位半蹲，手左按掌山膀。
- 5—6 向右转身站起，重心在右脚成踏步，右经上弧线至扬掌。
- 7—8 向左转身，同时左脚向后撤一步，经右踏步半蹲，慢起直，左手靠右肩前，右手经下弧线向左下方撩出。

3. 五位擦地

音乐： $\frac{2}{4}$ 拍，4×8。

准备：单手扶把，脚站五位，前奏最后四拍手拉开山膀。

【1】1—4 右脚向前擦出，收五位半蹲一次。手经上弧线至按掌。

5—6 再向前擦出二次。手山膀。Ta 再擦出。

7—8 重拍在里擦地二次。

【2】1—8 左脚向后做，节奏同【1】1—8。

【3】1—4 右脚向前、旁、后擦地，重拍在里。

5—8 再向旁擦出，落二位蹲，收后五位。

【4】1—4 同【3】1—4，由后开始做。

5—6 再向旁擦二次。Ta 右脚向后擦出，主力腿同时半蹲。

7—8 右脚划圈到前。身向右转 90 度。右手经上弧线再经下弧线至托掌。

4. 小踢腿

音乐： $\frac{2}{4}$ 拍，4×8。

准备：单手扶把，脚站五位，前奏最后四拍拉开山膀。

【1】1—2 踢前腿二次。

3—4 腿停在外，主力脚立半脚掌，再落回五位。

5—6 踢前腿二次。Ta 半蹲，动力腿前伸点地。

7—8 划圈到旁，收后五位。

【2】1—8 同【1】1—8 节奏，从后做起。

【3】1—2 踢前、后、前收五位。

3—4 踢旁点地二次收后五位。

5—8 同 1—4 节奏，是先向后做。

【4】1—4 做前、旁、后踢点地的。

5—6 向旁踢出，落旁弓箭步，向右下旁腰，左手托掌，右手按掌。

7—8 收正步蹲，再吸右腿向外侧身。含胸，右手经托掌、按掌，向后下方摊掌。

5. 单腿蹲

音乐: $\frac{3}{4}$ 拍, 4×8 。

准备: 单手扶把, 脚站五位, 前奏最后四拍往上弧线拉开山膀。

最后一拍右腿向旁抬起 25 度。

【1】1—4 向旁、向前各做一次单腿蹲, 手不动。

5—6 主力腿半蹲, 动力腿勾脚向前做单腿蹲。

7—8 动力腿经一位半蹲到后 25 度, 主力腿立半脚掌。
手经上弧线拉开山膀。

【2】1—8 同【1】1—8 节奏, 从后开始做。

【3】1—4 向旁二次单腿蹲。Ta 快向旁做一次。

6—8 落二位蹲, 右手经上弧线至按掌, 左脚开始向外做垫步, 左、右、左落左脚前五位, 立半脚掌, 再五位蹲, 左手经上弧线至按掌, 右手拉开山膀。

【4】1—2 起直, 向把杆出左脚二位半蹲。再做向里的垫步, 脚右前五位立半脚掌, 左手经上弧线再扶把, 右手经上弧线至托掌位。

3—6 向前单腿蹲一次, 收至前踝再到后踝, 再向后单腿蹲一次。

7—8 经主力腿蹲, 右脚向前踢起 45 度, 变身, 主力腿经半蹲立半脚掌。左手向左前上方摊掌。

6. 小弹腿

音乐: $\frac{2}{4}$ 拍, 4×8 。

准备: 单手扶把, 脚站五位, 前奏最后四拍拉开山膀, 最后一拍右脚向旁抬起 25 度。

【1】1—6 勾脚双击向前绷脚弹出, 强拍在外, 做前、后、旁各一次。

7—8 绷脚向旁弹二次。

【2】1—8 同【1】1—8,从后做起。

【3】1—8 绷脚弹出每个方向一次(前、旁、后、旁)。

【4】1—4 再向旁做四次。

5—8 收五位蹲,再立半脚掌,转身做反面。

7. 胸 腰

音乐: $\frac{4}{4}$ 拍, 3×8 。

准备: 单手扶把, 脚站正步, 前奏最后四拍手经上弧线拉开山膀。

【1】1—4 立半脚掌, 半蹲, 再立半脚掌, 下胸腰。手经上弧线到按掌, 提腕, 再经上弧线到旁(手心向上)。

5—8 快下前腰, 起直, 外脚后点地, 下胸腰。手直接到旁。

【2】1—2 向左拧身, 主力腿半蹲, 成侧大掖步, 手经上弧线, 指向侧前。

3—4 起右后腿, 面对把杆变斜探海。

5—6 右脚落, 左脚后退一步, 正步立半脚掌。手经向里下弧线至托掌位, 手心向下, 再经向外下弧线至托掌位, 做正步波浪腰。

7—8 左脚向前迈一步, 右脚跟上, 正步立半脚掌。手经向里下弧线至托掌位。再左脚半蹲, 右脚前点地, 手经向外下弧线指向右斜后方。

【3】1—2 经四位蹲, 移重心向前, 手经平穿到前, 再横行到右旁, 背对把杆。

3—4 右脚向右迈一步成右踏步蹲, 手做大刀花。同时右踏步翻身。

5—6 向左双晃手至双托掌位, 五位立半脚掌。右脚后撤成踏步蹲。双手胸前绕腕。

7 起右脚成斜探海。手顺风旗。

8 碎步后退, 左转, 双手扶把, 起右腿面对把杆成斜探海, 主力腿立半脚掌。

8. 控制

音乐： $\frac{4}{4}$ 拍， 4×8 。

准备：单手扶把，脚站五位，前奏最后四拍手经上弧线拉开山膀。

【1】1—4 经吸腿同时主力腿立半脚掌，动力腿向旁伸直时，主力腿落脚跟。

5—6 半蹲，向左转，变身成后腿，双手扶把。

7—8 立半脚掌，后腿落成五位，向左转，成右手扶把。

【2】1—4 经吸腿到前，主力腿立半脚掌。

5—6 手随上身下前腰，身体再站直。

7—8 向前倒出弓箭步，再推回来，左吸腿，右立半脚掌。

【3】1—4 左腿向后伸直再收成鹤立式，右脚主力腿立半脚掌，手在旁。

5—8 主力腿半蹲，动力腿直向前环动，落前五位，半蹲转向面对把杆，再立半脚掌，左手经盘手至托掌。

【4】1—4 双手扶把，右腿起做探海翻身。

5—8 同1—4节奏，左腿起探海翻身。

9. 踢腿

音乐： $\frac{3}{4}$ 拍， 4×8 ，以一小节为一拍计算。

准备：单手扶把，脚站五位，前奏最后四拍拉开山膀。

【1】1—4 向前踢二次。

5—8 向旁踢二次。

【2】1—4 左转成双手扶把，向后踢二次。

5 立半脚掌再向后踢一次。

6—8 左转，成左腿在前大弓箭步蹲，起直。

【3】—【4】同【1】—【2】节奏，做另外一面动作。