



中国古典舞

袖舞

zhongguo Gudianwu
Xiuvu

熊 曦 / 著



四川大学出版社

中国古典舞

袖舞

Zhongguo Gudianwu
Xiuyu

熊曦 / 著



四川大学出版社

责任编辑:蒋姗姗
责任校对:马 佳
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞袖舞 / 熊曦著. —成都:四川大学出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5690-2336-7

I. ①中… II. ①熊… III. ①古典舞蹈—介绍—中国—汉代②古典舞蹈—介绍—中国—唐代 IV. ①J722.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 204771 号

书名 中国古典舞袖舞

著 者	熊 曦
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5690-2336-7
印 刷	四川新恒川印务中心
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	10.75
字 数	270 千字
版 次	2019 年 4 月第 1 版
印 次	2019 年 4 月第 1 次印刷
定 价	42.00 元



版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址: <http://press.scu.edu.cn>

序

2005年,我从北京舞蹈学院中古典舞系毕业,年底赴新西兰奥克兰大学攻读硕士学位。期间,因文化交流在当地进行了中国古典舞袖舞的表演。在受到观众欢迎的同时,我惊讶地发现,有些新西兰当地人对中国古典舞的兴趣和了解似乎比我这个专业人士更为多元化。比如,一个老太太饶有兴趣地拿着我身上的水袖和我聊天:“我特别喜欢中国的长袖舞蹈,汉代的长袖也是这样的吗?我在画像上看到的好像细很多。我也看到她们有像蝴蝶一样的袖子,也是用来跳舞的吗?你可以教我吗?”那一刻,我突然意识到,专业学习了四年的中国古典舞,自己对中国古典舞的专注竟然全部在动作、技法和韵律本身,对那些珍贵的文化精髓似乎视而不见。

2010年,当我成为四川师范大学舞蹈学院的教师时,学院的发展正处于起步阶段。整个课程设置中,中国古典舞的教学主要通过中国舞基础训练完成。虽然开设了中国古典舞身韵课程,但是该课程却只作为选修课实施。更重要的是,该课程仅局限于徒手身韵的教学,对于中国古典舞的道具部分没有任何涉及。作为北京舞蹈学院中国古典舞专业的毕业生,我深深知道中国古典舞的道具舞蹈(袖舞与剑舞)是中国古典舞传承与发展的重要部分。

2011年,在学院领导和同行教师的鼓励下,我把中国古典舞袖舞首次带入学院舞蹈学专业课程的教学。也因为在新西兰的经历,我希望学生在袖舞的学习中能够突破我的视野,能够在学习动作和技能的同时,对袖舞的历史、文化产生更多的兴趣。所以,教学中,我尝试在借鉴北京舞蹈学院中国古典舞袖舞教学的基础上,以突出中国的历史文化特色为主。虽然在教学中经历了种种的困惑和挑战,但可喜的是部分学生在完成袖舞的学习后,对中国文化产生了一定程度的兴趣,以至在之后的学习和工作中尝试着进行进一步的钻研。

本教材的编写起源于我对袖舞教学经历的记录和思考。教材于2015年底形成初稿,2016年到2017年期间,我运用于实践教学,并根据实际教学情况及同行和学生的反馈,进行了两次调整和完善,最终于2018年初完成。我希望通过本教材的编写对自己的教学进行一个分享,为同在袖舞教学岗位的教师提供一些借鉴和参考。

目 录

教材编写说明	1
--------------	---

综 述

第一章 综述	5
一、中国古典袖舞课程现状分析	5
二、中国古典袖舞课程教学目标	7
三、中国古典袖舞课程的教学手段	8
第二章 基本元素	11
一、头的位置	11
二、上身动律元素	11
三、袖技	12
四、脚位	13
五、步法	14

第一部分 汉代袖舞

第一章 汉代袖舞肢体训练	17
一、舞姿元素	17
二、短句与组合	25
第二章 理论知识	60
一、汉代袖舞概况	60
二、经济繁荣、长袖翻转	64
三、楚汉相连	66
四、多元统一、包容和谐	68

五、翘袖折腰之舞	70
六、相关文献资料阅读推荐	73

第三章 综合实践	75
一、论文及演讲	75
二、即兴	76
三、舞蹈作品鉴赏	78
四、小组创编	78

第二部分 唐代袖舞

第一章 唐代袖舞肢体训练	83
一、舞姿元素	83
二、短句与组合	93

第二章 理论知识	142
一、唐代袖舞概况	142
二、时和年丰、百花齐放	145
三、物阜民丰、欣欣向荣	147
四、兼收并蓄、源远流长	148
五、歌舞升平、蔚为大观	151
六、唐代袖舞袖式	152
七、飞行云中、神化轻举、以为天仙、亦云飞仙	154
八、相关文献资料阅读推荐	156

第三章 综合实践	158
一、论文及演讲	158
二、即兴	159
三、舞蹈作品鉴赏	161
四、小组创编	162

致谢	165
----------	-----

教材编写说明

1. 本教程中, 汉/唐袖舞的教学环节均由三个部分组成, 包括肢体训练、理论知识以及综合实践。实际教学过程中, 三个部分教学内容穿插进行。

2. 袖舞教学使用的道具袖包括袖身(穿于身上的服饰部分)、袖体(从衣服袖口处延长的长袖部分)、袖缝(袖体的中线)、袖梢(袖体的末梢部分)。

3. 本教程参考古代出土文物, 筛选汉、唐两个时期的舞俑、画像石、壁画、线描图的舞姿, 在此基础上进行模仿和发展, 形成现有舞姿。

4. 由于中国古典舞舞姿中“拧”的元素(髋关节固定, 上身向左/右做回旋运动)运用较多, 在身体部位方向的描述中, “对”为胯的方向, 如“对8点, 上身拧至1点”。

5. 本教程中各短句和组合的节奏说明采用国际音乐标准术语, 并在括弧中注释每分钟 $\times\times$ 拍。节奏速度主要作为参考, 教学实践中以学生实际情况为准。

6. 本教程的短句与组合中, 每□表示一个8拍。

7. 根据动作幅度以及编排上空间的不同运用, 各短句和组合中给予的分组人数建议主要作为参考, 教学实践中以实际情况为准。

8. 队形变化复杂时, 以A、B、C、D、E、F、G表示不同的舞者。

9. 本教程提供的所有理论篇章由编著者撰写, 具体教学过程中可根据实际情况按推荐书目要求学生完成其他相关文献资料的阅读。

10. 方位示意图:

(1) 教室方向点示意图如图1所示。

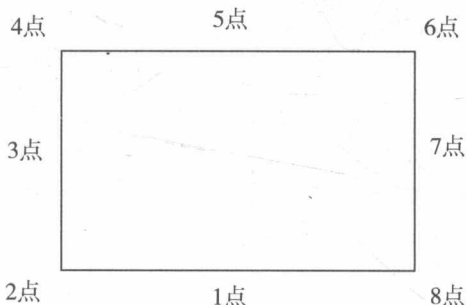


图1 教室方向点示意图

(2) 教室平面位置示意图如图 2 所示。

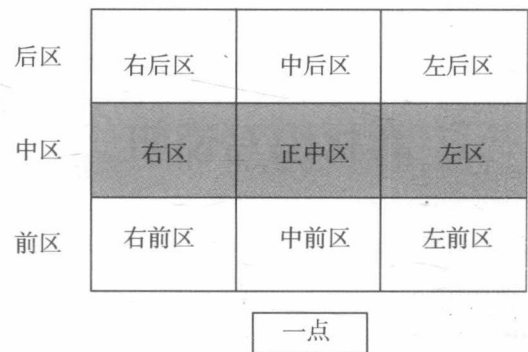
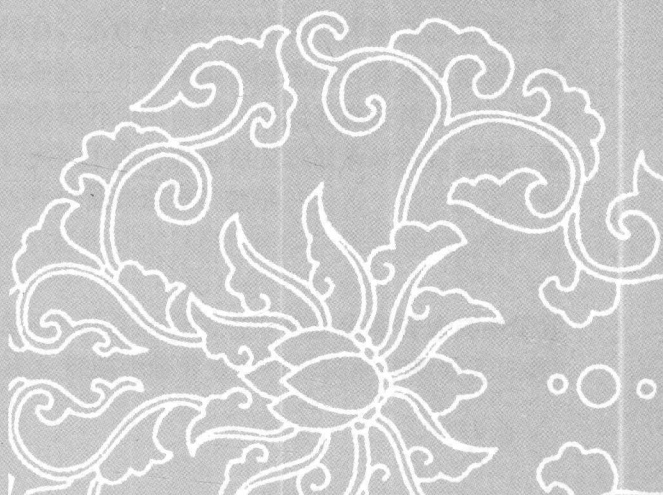


图 2 教室平面位置示意图



综 述

ZONG SHU



第一章 综述

四川师范大学舞蹈学院始建于1998年,由四川师范大学与四川省舞蹈学校联合创办,于2007年将原艺术学院和原现代艺术学院的舞蹈类专业整合,最终确立其“面向文化产业发展需要,立足艺术类专业生源实际和毕业生就业需要,大力加强艺术类专业学生专业素质和综合素质培养,促进学生全面发展,培养艺术人才和以艺术素养为基础的其他类型应用人才”的培养目标。学院设舞蹈学、舞蹈编导、舞蹈表演、音乐舞蹈等七个专业方向,注重理论与实践相结合,建立独特课程体系,以培养适应社会需求、具创新意识的复合型专业艺术人才。为进一步提高学生专业知识技能、文化修养、审美感知力以及综合能力,中国古典舞袖舞于2010年作为专业拓展课程列入学院教学大纲。

一、中国古典舞袖舞课程现状分析

(一) 原教材使用情况

自中国古典舞袖舞课程开设以来,四川师范大学舞蹈学院中国古典舞袖舞教学使用的唯一教材为北京舞蹈学院邵未秋教授于2005年主编的《中国古典舞袖舞教程》。该教材作为中国古典舞教学体系中徒手身韵的教学延伸,是北京舞蹈学院“十五”规划教材,主要针对北京舞蹈学院古典舞表演专业本科学生编写。开法儿训练阶段以遵循“手与脚合、肘与膝合以及肩与胯合”的外三合运动法则,达到“以身练袖,以袖练身”的训练目的。强化训练阶段以“心与意合,意与气合,以及气与力合”的内三合配合训练,提升在袖的起、承、转、合中“意”“气”“力”的紧密结合,最终达到“身体与袖体融合、意念与动作融合、情感与意境融合”的教学目的。总体而言,北京舞蹈学院中国古典舞水袖课程的教学目标是以肢体训练、技巧完成及艺术修养的提升为主,最大限度开发肢体能力,提高身体表现力,提升艺术修为,为培养高、精、尖的中国古典舞专业表演人才奠定基础。但是,该教材不能完全适应四川师范大学中国古典舞袖舞课程的教学。

(二) 学生基础水平情况

四川师范大学为综合性师范大学,招生范围广,生源分为中专毕业生和普通高中毕业生两大类。专业基础较强的中专毕业生大多来自舞蹈中等专业学校,长期接受专业训练,

身体协调性、模仿能力及能动力相对较强,但比之高、精、尖的专业要求还是差距较远。与此同时,中专生文化理论知识相对欠缺,存在重专业、轻理论的情况。此类学生在学习上的特点是对肢体训练、舞台表演表现出较大的自信,但由于已有几年专业舞蹈训练经验,容易对传统的单一肢体训练表现出厌烦情绪,对理论学习多不重视。文化理论基础较强的普通高中毕业生有较强的逻辑思维,文化理论知识基础扎实,但接触舞蹈时间短,部分学生仅在高考前接受过2~3个月短时期的突击培训,因而身体协调性、能动性 & 艺术感知力较弱,一些学生甚至基本体态都处于尚未解决状态。此类学生在肢体表现力的训练和掌握中较为吃力,自信不足,导致个别厌学。但在相关理论学习上,学生往往如鱼得水,自信心和兴趣得以增补。

学院采取以班级为单位进行教学活动,同一班级中,中专毕业生和普通高中毕业生各占一半。本科学习阶段,任何一个舞蹈专业及相关课程对学生肢体基础水平、协调性、表现力,以及个人内在文化修养都有较高的要求。教学对象专业水平和理论基础的参差不齐给教学的开展和推进带来巨大困难——往往出现因迁就一类学生而造成另一类学生“吃不饱”的情况,反之亦然。

(三) 课时设置方面

四川师范大学舞蹈学院在课程设置上,把12门通识教育课程贯穿于学生本科四年学习中。与此同时,课程设置以培养学生舞蹈综合知识和能力为主,专业课程开设范围以“广”为特色。在校期间,学生需完成“芭蕾舞训练”“中国古典舞训练”“现代舞训练”“中国民族民间舞”“动作分析与编舞”“剧目排练”“爵士舞”“舞台表演实践”“国际标准舞”“舞蹈教育学”“舞蹈概论”“舞蹈服装搭配”“表演基础”“舞蹈解剖学”“舞蹈教学实践”“舞蹈美学”“舞台流程及灯光”、音乐制作及剪辑、中外舞蹈史、民间舞蹈文化、舞蹈鉴赏与批评等专业课程。中国古典舞仅是其中一门,而中国古典舞袖舞课程则是以中国古典舞的拓展实践课程出现,因而中国古典舞袖舞课程仅以每周2学时,一学期16个教学周,共32学时的总学时量进行教学活动。学时量的局限在很大程度上给中国古典舞袖舞课堂教学带来困难,而学生其他课程的学习重担也使其无法把课后大量时间和精力只放在一门课程的再学习上。

根据以上对《中国古典舞袖舞教程》的教学目标和要求的分析及我院学生专业基础条件、课时设置的分析,不难看出:北京舞蹈学院《中国古典舞袖舞教程》与我院开设的中国古典舞袖舞课程的教学目标存在一定差异,主要表现为:

首先,《中国古典舞袖舞教程》是针对北京舞蹈学院古典舞系表演专业学生编写的,学生进校时已经拥有突出的肢体能力。而我院学生使用该教材,往往只能勉强模仿大概路线,无法真正掌握袖舞精髓。与此同时,我院两类不同专业条件的学生隶属于一个教学班级,更为使用此套教材进行教学增加了难度。很多教材内容让学生长期苦练却不产生效果,自信心日益下降,而教师如果一味迁就放慢课程推进,既容易出现部分学生“吃不饱”的现象,使他们在“等待”中产生厌烦心理,又无法完成教学任务。

其次,要在32学时的教学时间内完成《中国古典舞袖舞教程》的内容显然不可能。教材中涉及的袖技、以提高袖技为目标的短句和以综合表现力为训练目标的组合总计40余个,

对肢体训练的要求量较大。而技法、短句和组合作为循序渐进的教学环节又缺一不可。从最简单的技法开始,袖舞教学就要求学生以大量的时间和精力不断反复训练,娴熟地完成动作,在不断推敲、磨炼和积累中最大化开发和提高肢体能力,并对韵律进行把握,真正掌握袖舞“身袖合一”的精髓。由此看来,仅有的32学时和大量教学内容形成不可避免的矛盾——少量的课时使得教学内容无法深入推进,部分内容甚至难以安置进教学计划。

最后,北京舞蹈学院的袖舞课程最初从戏曲舞蹈青衣水袖中整理提炼,经专家和前辈不断努力,发展形成现今袖舞课程体系,《中国古典舞袖舞教程》具有较强的中国古典舞特定风格,其涉及的舞姿及韵律风格多从戏曲舞蹈水袖元素提炼发展而成。它以“身袖合一”为最终教学目的,教材训练层次分为:技法训练,初步掌握身袖配合关系;短句训练,提高对袖的控制能力,以身舞袖;组合训练,通过袖技复合化和多维空间运用,强化袖的技术性与表现性,从而为袖舞的综合运用和舞台展现打实基础。而我院以培养舞蹈综合性人才为主,并非单一地向专业表演团体输送一流舞蹈演员。从实际就业情况看,我院毕业生仅小部分步入舞台表演艺术领域,而成为高、精、尖古典舞演员的几乎为零。北京舞蹈学院的袖舞教学设计及其教材《中国古典舞袖舞教程》在训练内容上的“专”和“深”虽能科学、系统地提升学生肢体能动性以及高端艺术修为,却显然不能满足我院学生对知识广度的需求。

二、中国古典舞袖舞课程教学目标

四川师范大学舞蹈学院作为综合性师范大学的艺术学院,其办学性质和学生实际情况都促使学院在中国古典舞袖舞课程的教学目标设置上融入多种元素。

(一) 拓展知识面

“凡操千曲而后晓声,观千剑而后识器”。中国古典舞袖舞课程作为学院教学中的专业拓展课,遵循“广”的原则,在肢体表现力和理论知识掌握上提供给学生一个新视野,拓展其对艺术语言的开发和运用,并使学生获得传统审美思想的熏陶。每一个舞蹈形式都是自身历史文化的沉淀,拥有自己独特的韵律风格。通过对袖舞的接触,使学生体验不同肢体语言、运动轨迹、技术技巧等元素的运用,体会不同舞种的传统渊源、审美意境以及文化底蕴。中国古典舞袖舞课程教学强调学生对袖舞元素和文化的体验,以促进学生对中国传统舞蹈的审美特征及传统文化内涵的理解。从多方位对舞蹈、文化进行剖析,以提高学生的综合能力。与此同时,虽然在有限的课时中,无法对每一个知识点进行深入分析,但充分尊重学生个性,借袖舞为媒介,提供足够的空间鼓励学生深入各相关领域进行学习、探究、创造,使学习内容多元化,不把某一指定最终成果的完成情况作为唯一考核标准。

(二) 学习、认识、理解并传承袖舞中蕴含的中国文化

长袖善舞,袖舞具有悠久的历史,其形式和内容别具一格,是中国传统舞蹈中独特的艺术语言。从原始、迷狂、神秘、充溢农耕文化的巫舞,以袖为容的“女乐”,细腰长袖的楚舞,“轻躯徐起何洋洋,高举两手白鹄翔”翘袖折腰的白纛舞,“似鸟海东来”的翩翩广袖,到具较强语言性的戏曲水袖,袖舞历经万载,雅俗与共,在不断丰富和繁衍中发展至

今,形成独一无二的中国民族特色。不同时期的文化艺术因自身所在环境的宗教信仰、政治经济、风俗习惯、生产劳动、社会生活等发展因素不同而衍生出各自的风格特征,或祭祀求神,或表现思想情感,或再现生活,或愉悦统治阶层,或自娱自乐,无一不蕴含鲜明的文化印迹。袖舞如同所有艺术,并非因纯粹的审美而产生和发展,它不仅是表现手法、舞蹈技艺,更是人们通过把感知的、想象的事物转化为形象性与象征性行为,展现其对生命、自然、世界等的认识的重要载体。袖舞根植于中国古代社会,具有认知社会和表述历史文化的价值。中国古典舞袖舞课程通过对袖舞基本技巧、韵律、肢体配合的训练,以及对相关理论知识的交叉讲授,使学生获得对袖舞的感性认知和体验,了解袖舞承载的历史文化及其传统审美风格。

(三) 提升肢体支配能力

舞蹈将肢体、意识情感及大脑对身体的支配能力高度融合,在学生通过大脑支配整个肢体或肢体某一部分进行模仿舞姿、体验和表现情感的过程中,其肢体控制能力、大脑与肢体的和谐配合能力及举手投足的敏捷性得到大幅度增强。中国古典舞袖舞课程教学强调通过对袖技、舞姿、韵律、运动轨迹的学习和体验,提高学生肢体控制力、支配力及表现力。袖舞以腰发力,带动肩、肘、腕、指的协调配合,遵循身带袖、袖随身、身催袖的核心运动规律,配以手与脚、肩与胯、身与步的互相促动与融合,最终达到身袖合一的训练要求。以袖作为道具,学生通过袖技的训练了解指、腕、肘、臂的不同用力和配合方式;袖形和袖势的训练加强身法动势、手臂动作、手腕技法、重心推移的配合,以拓展身体运动空间,提升表现力;袖劲的训练使学生体会肢体不同部位的发力速度、强度、幅度,以提升其用巧劲的能力;袖韵的训练将肢体韵律和袖的韵律结合为一体,以提升情感、思维与肢体的合并的能力。

总体而言,学院中国古典舞袖舞课程教学并非目的,而是一种手段,通过中国古典舞袖舞的教学,帮助学生提升肢体支配能力,了解中国历史文化、传统审美,拓宽其相关领域知识面、激发其参与学习的热情。因而,在中国古典舞袖舞课程教学过程中,需平衡肢体训练、审美熏陶、文化理论认知的关系,专业知识深度和广度的关系,以及专业技术最终掌握和学习过程中参与、体验的关系。具体而言,需避免过分强调袖舞技术技巧训练,把中国古典舞袖舞课上成纯粹的技术课、表演课;避免过分专注于某一知识点的深入,而忽视教学任务的总体性;避免过分看重最终结果,在无形中限制学生对相关领域学习、体验和研究的兴趣和积极性;避免过分追求动作的完美呈现,使教学内容、过程和方法都陷入一元化的困境。

三、中国古典舞袖舞课程的教学手段

(一) 教材选用

教学理念和教学对象的客观情况在很大程度上决定教材的选用和组织。教材组织的重要原则之一是学生在获得必要基本知识和技能的基础上,情感、态度和价值都得以发展。从学院中国古典舞袖舞课程教学的主要目标、学生专业基础条件、课程设置实际情况出发,我院使用北京舞蹈学院《中国古典舞袖舞教程》对学生进行袖舞特有的肢体开法儿训练,并以本部教材对学生综合能力进行培养和启发。

邵未秋教授主编的《中国古典舞袖舞教程》由单一技法、单一动作、短句和组合四大训练部分组成,总结了北京舞蹈学院中国古典舞系长达二十余年的袖舞教学实践,具有较强的科学性、系统性和训练性。教材以肢体与袖之间的紧密配合作为训练核心,对身、袖、头、眼、步法的配合作了详细描述,通过袖技、袖形、袖势、袖劲到袖韵,逐步深化。教材中对9种(共24个)基本袖技的定义、动作要领、用力方法及力度、运动轨迹、肢体各部位配合方式都做了详细阐述和图片展示。我院在袖舞肢体教学中,根据学生实际能力、课时比例及教学目标筛选出抖袖、直线扬袖、弧线扬袖、绕袖、出收袖、搭袖6种(共14个)袖技,配以部分简单短句作为袖舞肢体学习的开法儿训练,以确保学生掌握袖与指、腕、肘、臂之间的关系,提高手臂各部位的灵活性、力度性、对袖的控制能力。

综合性大学舞蹈专业的培养目标倾向于学生接收广泛的知识信息,提升学生灵活的应用能力。因此学院的中国古典舞袖舞课程注重实践与理论并肩发展,动作训练以风格性和审美性为核心,这种理念下的课程教学需避免单一注重袖舞技巧而忽略学生对袖舞文化内涵的认识和理解。本部教材提炼中国历史上舞蹈发展高峰时期的汉代及唐代袖舞元素作为基本素材,以汉代和唐代色彩斑斓的文化为背景,依托汉代和唐代独具特色的舞姿形成风格性短句和组合,旨在通过袖舞教学让学生在肢体实践和理论修养上领会袖舞特点及文化内涵。教材整体分为汉代袖舞和唐代袖舞两部分,每部分由袖舞肢体训练部分、袖舞理论知识以及袖舞综合实践三大板块组成。袖舞肢体训练部分参考古代出土文物,筛选汉和唐两个时期的舞俑、画像石、壁画、线描图的舞姿,在此基础上进行模仿发展,通过风格性单字、短句和组合的训练让学生在舞姿和韵律上体会汉/唐袖舞的特点及文化。理论知识部分对汉/唐时期的经济、文化和政治等方面进行阐述,分析各因素如何推动当时袖舞的发展,从而帮助学生深层次地理解袖舞所折射的中国文化内涵。专业综合实践着重于学科知识和综合能力交融的培养。通过论文写作和演讲、命题即兴、舞蹈作品赏析,以及小组创作,依托汉/唐袖舞的文化特点,在加深学生对汉/唐袖舞专业知识掌握的基础上,提升其沟通交流能力、艺术鉴赏能力、观察力及模仿力、逻辑思维、学以致用、表述能力等个人综合能力及素养。

(二) 教学方法

1. 身授法

教师以身示范,学生进行模仿。舞蹈以肢体为载体,以舞姿动作为表现手段,以律动为符号,通过动作、舞姿和脸部表情宣泄情感,表达思想,讲述故事,展现人物性格。中国古典舞袖舞课程教学中,袖的技巧、袖的形态、袖的动势、袖的劲力、袖的内在韵律及其不规律的节奏变化等都难以通过文字或口述全面、清晰地解释。例如,“绕袖”,其字面描述为:“手腕在指尖的带动下,通过拨动使小臂扭转,带动袖体产生缠绕,形成向里或向外的螺旋运动”,“小臂扭转”“袖体缠绕”这些字面描述往往使学生产生模糊概念,无法在脑海里构建出“绕袖”这一动态袖技的形态。不到半分钟的示范动作不仅生动且准确地展现出这一袖技的整个画面,更能激起学生对学习本身的兴趣。同样,袖与步法、袖与身体方向、袖与动作幅度、袖与身法之间的配合联系,袖舞的内在韵律和节奏,甚至从袖舞中体现出的传统审美趋向也能通过教师准确的肢体示范再现、阐释。

2. 语言讲授

在语言讲授的教学过程中,准确性、生动化和精炼化至关重要。首先,借助语言,教

师能更为详细地讲解不同时期袖舞文化所体现的时代特征、服饰潮流、舞蹈风格,以及人文思想。例如,战国时期崇尚“细腰长袖”的妩媚婀娜,汉代则青睐“翘袖折腰”的纯熟精美,魏晋南北朝飘逸逍遥的袖舞为展现“天人合一”的遐想,隋唐借“广袖大衣”烘托端庄与华贵,明清浓缩精炼的“戏曲水袖”则是表现人物性格、情绪的重要手段。当教师绘声绘色地讲述各代历史背景、社会发展时,学生在潜移默化中理解不同时期袖舞如何体现当时审美需求、文化内涵。生动、详细、准确的语言描述也能为学生提供无限想象空间,激发其学习、思考的主动性,并深入探究袖舞及相关知识领域的兴趣。其次,就教授袖舞动作本身而言,无论单一袖技、训练短句,还是情绪性组合的肢体展示,都需要教师以精炼而准确的语言对其进行解释,包括:袖技形成的步骤,肢体在运动过程中的配合,音乐节奏的处理,舞姿的规范要领,避免或是改正错误的方法,教师自己做动作的心得体会,甚至一段舞蹈起承转合的内在含义,一个展袖回眸的审美趋向,以此帮助学生更容易地掌握复杂的知识。

3. 任务驱动

激励学生通过对学习资源的运用,进行自主或合作探索。任务驱动遵循以任务为主线,学生为主体,教师为主导的原则,在完成任务的过程中,学生求知欲在不断获得的成就感中增强,从而提升主动探究、勇于开拓进取的自学能力。中国古典舞袖舞课程教学中的任务驱动主要以课后作业形式出现,分为肢体实践和理论探究。肢体实践部分鼓励学生运用已知袖技、舞姿、运动轨迹等元素自主创排短句或组合,以探索袖与肢体间不同的组合方式、袖舞中对音乐的多元处理和对空间的多维利用。学生在创排过程中不仅积极主动地对已学知识进行反复推敲,加深掌握程度,同时提升了学以致用能力和创造力。理论探究部分主要通过提交小论文的方式加深学生对理论知识的深层认识和理解,同时也激发学生对相关学科领域的研究兴趣,激励学生从单纯的听讲、记忆式学习转化为自主、发现式探究,从被动学习一本教材到积极查阅多种文献资料。例如,在学习汉代袖舞盛行原因时,查阅资料发现桑蚕丝在汉代的首次出现促进了其服饰发展,学生可能因此对汉代服饰,甚至对农业发展、对外贸易政策产生浓厚的兴趣,并对此进行深入研究调查。

4. 团队互动

每个学生因自身智能、成长环境、学习经历等因素,都具备不同的学习能力和性格,或模仿能力强,或节奏感强,或具较高文化修养,或善于联想式学习,或思维跳跃,或逻辑清晰,或含蓄内敛,或能说会道善于组织,因而在接受袖舞知识过程中,每个人的感知、表现和能力大相径庭。以汉代袖舞的翘袖折腰这一知识点为例,有的学生善于通过不断重复模仿、练习舞姿以身体记忆的方式体会其形态特征,有的学生热衷于通过传统书本或电子信息技术搜索相关文献资料、出土石像等文物、视频从理性思维和视觉感官上理解翘袖折腰的审美风格和内在含义,有的学生则乐此不疲地把零零散散的特色舞姿以自己的方式串联创造形成小短句,在创造提炼中体会并理解翘袖折腰,也在无形中实践了学以致用。教学中有意识地把不同学生组成团队,引导学生发现、理解、接受并欣赏各自的差异,结合任务驱动,分享各自不同的学习方式、对知识的理解、获取信息的途径及看待问题的角度等,以形成积极的合作小组,通过互相帮助和鼓励,促使其快速、有效、多元化地获取和掌握更多知识。

第二章 基本元素

一、头的位置

正中位：鼻尖正对正前方，双耳垂直，视线于正前方。

正上位：正中位的基础上，鼻尖沿纵线上抬 45 度，视线于正上方。

正下位：正中位的基础上，鼻尖沿纵线下低 45 度，视线于正下方。

右中位：正中位的基础上，保持双耳垂直，鼻尖沿水平线右转 45 度。

左中位：正中位的基础上，保持双耳垂直，鼻尖沿水平线左转 45 度。

右上位：右中位的基础上，鼻尖沿纵线上抬 45 度，视线于 2 点斜上 45 度。

左上位：左中位的基础上，鼻尖沿纵线上抬 45 度，视线于 8 点斜上 45 度。

右下位：右中位的基础上，鼻尖沿纵线下低 45 度，视线于 2 点斜下 45 度。

左下位：左中位的基础上，鼻尖沿纵线下低 45 度，视线于 8 点斜下 45 度。

左倾位：正中位的基础上，左耳向左侧倾偏 45 度。

右倾位：正中位的基础上，右耳向右侧倾偏 45 度。

右转右倾位：右倾位的基础上，鼻尖沿水平线右转 45 度。

左转左倾位：左倾位的基础上，鼻尖沿水平线左转 45 度。

右转左倾位：左倾位的基础上，鼻尖沿水平线右转 45 度。

左转右倾位：右倾位的基础上，鼻尖沿水平线左转 45 度。

二、上身动律元素

沉：通过呼气使气息下沉丹田，以沉气带动腰椎从自然垂直状一节一节松下，形成胸微含，身微弯状。

提：在沉的基础上，气由丹田提起，以气之力带动腰椎从微弯状一节一节直立，上身向上延伸，头顶上拔。

冲：沉的基础上，用肩外侧和胸大肌向 8 点或 2 点水平冲出，拉长腰肌，肩与地平面保持平行。

靠：沉的基础上，用肩胛骨及后肋带动上身向 4 点或 6 点靠，前肋里收，后背侧肌拉