

全国学前教育专业艺术类

规划教材 QUANGUO XUEQIAN JIAOYU ZHUANYE  
YISHULEI GUIHUA JIAOCAI



# 舞蹈基础与训练

WUDAO JICHU YU XUNLIAN

廖萍 王海英 编著

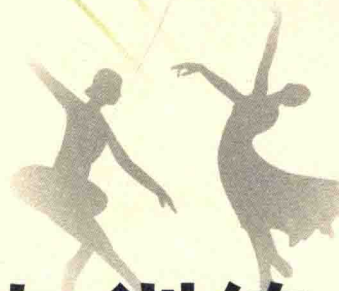


西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

全国学前教育专业艺术类

规划教材 QUANGUO XUEQIAN JIAOYU ZHUANYE  
YISHULEI GUIHUA JIAOCAI



# 舞蹈基础与训练

WUDAO JICHU YU XUNLIAN

廖萍 王海英 编著



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

# 全国学前教育专业艺术类 规划教材

钢琴

音乐欣赏·声乐

乐理·视唱·练耳

学前音乐教育

声乐教程（一）

声乐教程（二）

声乐教程（三）

声乐教程（四）

钢琴实用基础教程（上册）

钢琴实用基础教程（下册）

儿童歌曲即兴伴奏教程

钢琴基础与儿歌配弹

儿童歌曲创编

**舞蹈基础与训练**

学前舞蹈教育


手工基础

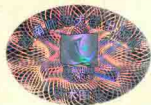
绘画基础

美术欣赏

书法基础

责任编辑：王英杰

封面设计： 周娟 尹恒



ISBN 978-7-5621-6527-9



9 787562 165279 >

定价：29.00元  
(随书附赠光盘)

全国学前教育专业艺术类规划教材

# 舞蹈基础与训练

WUDAO JICHU YU XUNLIAN

廖萍 王海英 编著



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈基础与训练 / 廖萍, 王海英编著. —重庆 :  
西南师范大学出版社, 2014.1  
ISBN 978-7-5621-6527-9

I. ①舞… II. ①廖… ②王… III. ①舞蹈训练  
IV. ①J712.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 299321 号

## 舞蹈基础与训练

WUDAO JICHU YU XUNLIAN

廖萍 王海英 编著

责任编辑:王英杰

封面设计:  周娟 尹恒

版式设计:王玉菊

出版发行:西南师范大学出版社

网址:<http://www.xscbs.com>

地址:重庆市北碚区天生路2号

邮编:400715

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆五环印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:11.75

版 次:2014年1月 第1版

印 次:2014年1月 第1次

书 号:ISBN 978-7-5621-6527-9

定 价:29.00元(随书附赠光盘)

BIANWEIHUI

# 编委会

编 著：廖 萍 王海英

参加编写：黄晓莉 张志琴 伍晓毅



# 前言

Q I A N Y A N

随着我国教育的不断深入,艺术教育已经成为高校实施和深化全面素质教育与审美教育的有效途径和重要内容。作为当代大学的人文素质教育内容之一的艺术教育,不仅能够培养大学生的艺术能力,而且能够提升大学生的生活品质和人生意义,并为他们终生享受艺术、热爱艺术奠定可持续发展的基础。

为完善非艺术专业学生的舞蹈知识结构,实现舞蹈教育的普及化,本书在编写过程中,以培养实用型人才为指导思想,遵循国家教育部制定的大纲要求和高等院校学生身心发展与认知规律,针对非艺术专业人对舞蹈的基本理论和专业能力的要求,围绕开拓学生眼界,丰富学生舞蹈知识,提升学生舞蹈技能的目标,以舞蹈基础理论学习为基础,以舞蹈基础技能训练为重点,力求让学生在在学习掌握舞蹈基础理论知识和技能的同时,提升其舞蹈的综合素质与舞蹈表现力,让每个学生在学习舞蹈的过程中,都能学有所得,学有所用。

本书以学生为主体、以理论为基础、以技能为重点、以能力为主线,图文并茂,实践性强,知识内容具有通用性,适用于高中起点大学本科、专科的非艺术类师范专业,包括学前教育、基础教育和特殊教育等专业。

《舞蹈基础与训练》共有十一章。第一章主要介绍舞蹈的起源和发展,以及舞蹈的特征和构成要素等舞蹈基本常识;第二章讲述舞蹈的基本训练动作和技能;第三章至第九章介绍了我国多民族大家庭中,绚丽多彩的民族民间舞蹈的类型和各具特色的舞蹈风格;第十章介绍了国际标准舞的基本步法和套路;第十一章从当代大学生的兴趣和爱好出发,介绍了街舞的分类与动作训练的基本方法。为方便学生自主学习,本教材配有一张教学光盘。

本书由成都学院(成都大学)廖萍与华南师范大学王海英主编。其中,第一章由华南师范大学王海英撰写;第二章由成都学院(成都大学)廖萍撰写;第三章、第四章、第五章由王海英与广州市第一中学张志琴撰写;第六章、第七章由广州军区空军直属机关幼儿园黄晓莉撰写;第八章、第九章由王海英与广州医学院第二附属医院伍晓毅撰写;第十章由伍晓毅撰写;第十一章由张志琴撰写。全书由廖萍统审定稿。

在视频光盘录制过程中得到了华南师范大学音乐学院舞蹈系的大力支持,其中参与视频录制的演员有:华南师范大学音乐学院舞蹈系研究生张穗萌、邓茜、余畅;华南师范大学本科生黄冬赞、孙晨曦、洪嘉文以及广州第一中学高三九班彭庆良、何家俊同学,在此表示衷心的感谢。

限于编者的水平,书中难免有不足之处,恳请广大同仁在使用中给予批评指正。

前 言	
绪 论 .....	1
第一章 舞蹈基本理论 .....	3
第一节 舞蹈的起源与发展 .....	5
第二节 舞蹈的分类及表演 .....	6
第三节 实景演出之印象系列 .....	12
第四节 舞蹈的基本术语 .....	19
第二章 舞蹈基本训练 .....	27
第一节 基本动作 .....	29
第二节 训练组合 .....	45
第三章 东北秧歌 .....	63
第一节 基本动作 .....	66
第二节 动作短句 .....	69
第三节 组合 .....	69
第四章 云南花灯 .....	73
第一节 基本动作 .....	76
第二节 动作短句 .....	81
第三节 组合 .....	83



<b>第五章 胶州秧歌</b> .....	91
第一节 基本动作 .....	94
第二节 动作短句 .....	97
第三节 组合 .....	99
<b>第六章 藏族民间舞</b> .....	103
第一节 基本动作 .....	105
第二节 动作短句 .....	109
第三节 组合 .....	110
<b>第七章 蒙古族民间舞</b> .....	115
第一节 基本动作 .....	117
第二节 动作短句 .....	121
第三节 组合 .....	121
<b>第八章 维吾尔族民间舞</b> .....	125
第一节 基本动作 .....	127
第二节 动作短句 .....	132
第三节 训练性组合 .....	132
<b>第九章 傣族舞</b> .....	137
第一节 基本动作 .....	139
第二节 动作短句 .....	143
第三节 组合 .....	144
<b>第十章 国际标准舞</b> .....	149
第一节 摩登舞(modern) .....	151
第二节 拉丁舞(Latin) .....	163
<b>第十一章 街舞</b> .....	173
第一节 街舞的分类 .....	175
第二节 动作训练 .....	177

# 绪 论

情动于中，而行于言，言之不足，故嗟叹之，嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。

——《毛诗序》

就舞蹈而言，“舞”的字意是旋转，“蹈”的内涵是跳跃，可见舞蹈是人类生命跃动的一种表现形式。我们知道，当一个婴儿来到人世间时，首先是从手舞足蹈开始他（她）的人生旅程的。在语言、文字产生之前，人类已经开始运用舞动的身体语言来传递信息与情感，尤其是当人能够独立行走并有了思维之后，就习惯于用自己的身体动作来抒发内心的情感，描绘生活的美景……

千百年来，舞蹈已成为人类社会生活中不可缺少的艺术“营养”，柏拉图曾说过：“舞蹈会帮助人们养成高贵的协调和优雅的气派。”另一位希腊哲学家琉善在他的理论文献《论舞蹈》中说：“舞蹈是一种彻底和谐的艺术，既净化心灵，又锻炼身体。”让我们一起走进舞蹈世界，共同体验舞蹈艺术的魅力，享受舞蹈艺术的美感。





第一章

舞蹈基本理论



舞蹈是身体语言的艺术,是用身体表现情感的艺术,是用身体与世人对话的艺术。舞蹈同时也是一门心灵的艺术。是用灵魂思考,用心灵对话,用身体表达情感的艺术形式。舞出来的是动作,思考的是生活,感化的是心灵,感悟的是人生。

## 第一节 舞蹈的起源与发展

舞蹈随着人类生产劳动而产生,是人类最古老的艺术形式之一。从远古时代开始,舞蹈就是人们交流思想和传递感情的工具。舞蹈的动作和节奏都是在劳动生产过程中产生的,它的原型是具体的劳动动作——用手拍打,用脚踩踏,根据一定情绪或情感连续重复某种动作,伴以规律的节奏(呼喊声或击打石块和木棍声)。最原始的舞蹈就这样产生。

在远古时代,人类原始部落里,因为生活散漫和生活的不安定,常常需要通过舞蹈的形式来召唤部落成员团结在一起,这一种社会感召力让他们在生活狩猎或者对外战争中,形成凝聚力、向心力,使整个部落行动一致,提高战斗力。因此,原始舞蹈是在部落社会中形成的,以集体舞蹈的形式出现具有社会性和集体性。另一方面,因为每个部落都有自己的宗教信仰,都有共同的标志“图腾”,每逢集体祷告或庆贺,都对着图腾跳舞,由此每个部落都有个性化的图腾舞蹈。因此原始舞蹈有不同的表现形式。在世界各地原始民族中的图腾舞蹈都因为各自的宗教信仰——“图腾”不一样而相异。比如北美洲印第安部落因为以“野牛”作为自己的宗教信仰图腾,所以在狩猎时跳“野牛舞”;澳洲土著人以“蛇”作为自己的宗教信仰图腾,所以跳舞时纹脸纹身跳“蛇舞”,以此纪念自己部落的祖先。

奴隶社会的舞蹈比原始社会前进了一步,具有表演性,更趋专业化,舞蹈形式和内容更丰富。人类进入奴隶社会,舞蹈开始与巫术迷信活动相结合。在祭祀等活动中,巫师——作为人与神之间的桥梁,利用歌和舞,制造出种种神秘的气氛,以展现巫术的力量,其中巫师的表演,便是巫舞。它促使了舞蹈由集体的社会性活动转向个人的、专业性的表演。它由单一的内容发展为较复杂的表演,如表演中有人物角色(神鬼)和故事情节变化,它的形式由自娱自乐发展为具有观赏性。中国春秋战国时期的楚国,十分盛行巫舞,规模宏大,服饰华丽,形式和内容都相当丰富。

到了封建社会,舞蹈进一步专业化,尤其是在宫廷内有专门机构编排舞蹈和专业人员表演。宫廷舞蹈分为祭祖性质的乐舞和宴饮助兴的乐舞。比如中国的汉魏和隋唐时代,宫廷内设有专门管理收集乐舞的乐府、太常寺、梨园等机构,用来训练和培养宫廷乐舞演员和乐手。东方国家如印度、日本、朝鲜等,也有专供皇室享用的乐舞和舞伎。

17世纪后期西方社交舞蹈开始发展。西方社交舞蹈起源于宫廷舞蹈,以社交性质为主,着重于娱乐。这种舞蹈吸收了民间各种舞蹈形式,经过舞师的改造,成为适合宫廷中的社交礼仪。

芭蕾起源于意大利宫廷,繁荣于法国宫廷。随着社会的发展,它由宫廷内表演发展到民间剧场中表演。芭蕾经历了“早期芭蕾”、“浪漫主义芭蕾”、“古典芭蕾”、“现代芭蕾”四个发展阶段。其中“古典芭蕾”具有一整套严格的技术规范和要求,是表演性舞蹈中技巧要求最高和最讲究形式规范的舞蹈。

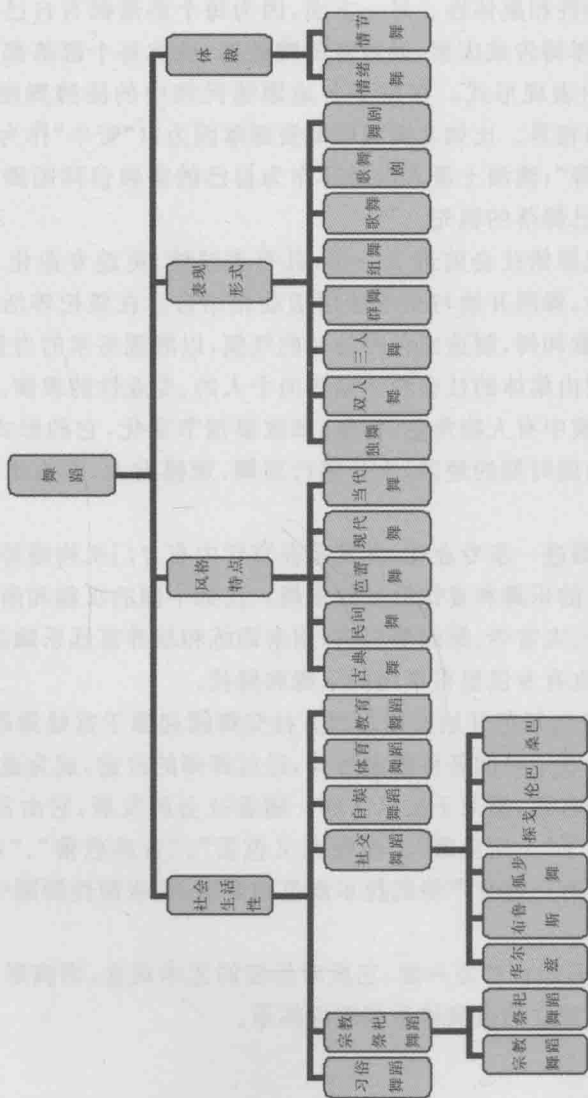
20世纪初,现代舞开始在西方兴起,它反对传统的艺术观念,表演形式上有别于芭蕾舞,它提倡创新、自由,建立了独立的表演体系和理论体系。

## 第二节 舞蹈的分类及表演

### 一、舞蹈分类的原则与方法

作为艺术门类之一的舞蹈,有着比较宽泛的含义,它是由不同种类、不同样式、不同风格的舞蹈类型所组成。随着时代的发展,舞蹈的表现领域不断扩大,舞蹈形式也相应地有了发展和变化,产生出新的舞蹈品种。各种不同类别的舞蹈,反映和表现了不同的社会生活内容。学习研究舞蹈的种类,是为了能更深入地了解舞蹈艺术的特性和发展规律,熟悉和掌握舞蹈艺术反映和表现社会生活的各种样式和方法。这对于进行舞蹈创作、舞蹈欣赏、舞蹈评论有着重要的意义。

为了对舞蹈的种类有一个清晰、系统的了解,特对舞蹈进行了分类。划分舞蹈种类的原则和方法,必须根据一定的目的来择定,从各种舞蹈客观存在的本质区别和它们表现内容的独特方式,塑造舞蹈艺术形象的不同方法以及在社会生活中所起的不同作用等方面来进行舞蹈类别的划分:



## 二、舞蹈分类的具体内容

### (一)按舞蹈的社会生活性分类

#### 1. 习俗舞蹈

习俗舞蹈或叫风俗舞蹈,主要是指在各民族传统节日中群众性的舞蹈,也包括一部分在婚丧嫁娶等活动中的风俗习惯性舞蹈。在这些舞蹈活动中,表现了各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统和民族性格特征。这些风俗舞蹈是各民族人民精神生活不可缺少的重要组成部分。

习俗舞蹈在我国各民族生活中大量存在,如婚礼中的《伴嫁舞》,丧礼中的“跳丧”,春节时的《跳春牛》等。这些舞蹈有的已被加工成表演舞蹈,如傣族的《跳蹓脚》,彝族《铜鼓舞》《阿细跳月》,瑶族的《长鼓舞》等,也有的改造成为自娱舞蹈,如从湖北长阳“跳丧”改编成的《巴山舞》。

习俗舞蹈一般都包含民族传统和道德教育的内容,如彝族“火把节”、傣族“泼水节”的相关传说,瑶族在瑶历“达努”节时跳的“兴郎铁玖舞”,土家族在“大摆手”中的歌舞,都反映了各族人民的先祖历尽艰难的创业史实,这些内容对子孙后代的传统教育起到很好的作用。

节日和习俗中的舞蹈,在有些场合会与自娱类舞蹈交错、重叠;而另一部分又与礼仪舞蹈有交叉,如“傩舞”原是古代宫廷举行“大傩”仪中的仪式舞蹈,后因盛行于民间而成为一种习俗舞蹈。在我国吉林、辽宁、黑龙江等省聚居的朝鲜族,每到秋天获得丰收后,人们便在街头广场跳起《农乐舞》。舞蹈由“小鼓舞”、“舞童”、“象帽舞”等组成。当舞至高潮时,各舞队和围观的群众同进舞场共舞,尽情地抒发丰收后的喜悦。在湖南、贵州聚居的苗族的《四面鼓舞》亦是在丰收时节跳的一种舞蹈。舞蹈时,舞者四人分别站在四面鼓的四面,每人双手持鼓槌,同击共舞。舞蹈动作幅度大,风格奔放,主要有“起鼓”、“梳头”、“圆手”、“背剑”、“擦身”“翻身”、“犁田”、“耙田”、“插秧”、“扯草”、“挑谷子”、“收鼓”等动作,表现了苗族青年获得丰收后欢快和喜悦的心情。

#### 2. 宗教祭祀舞蹈

##### (1) 宗教舞蹈

宗教舞蹈是表现宗教观念、宣扬宗教思想,进行宗教活动的一种舞蹈形式。

宗教中的舞蹈,存在于宗教仪式之中,为宣传宗教的教义服务,因此,它必然带有一定的宗教迷信色彩。这些舞蹈的根基在民间,是社会生活的曲折反映。我国的佛教和道教,都曾利用舞蹈作为宣传宗教信仰的工具,如喇嘛教的“布扎克”(俗称“打鬼”),道教的“九莲灯”等。

宗教舞蹈是神灵的一种形象化的再现,使无形之神成为可以被感知的有形之身,是神秘力量的人格化,是宗教活动的组成部分。这类舞蹈主要用以祈求神灵庇佑,除灾去病、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登,或是答谢神灵的恩赐为内容。我国不少地区和民族的宗教活动中,都有这类的舞蹈。

##### (2) 祭祀舞蹈

祭祀舞蹈是祭祀先祖、神祇的一种礼仪性的舞蹈形式。

周代的《六舞》<sup>①</sup>,汉朝的“跳傩”(用以驱鬼),元朝的《十六天魔》舞(用以赞佛)都是我国著名的祭祀舞蹈。

#### 3. 社交舞蹈

社交舞蹈是在人们文化生活中广泛流传和最具有群众性的舞蹈活动,是人们进行社会交往、增进友谊、联络感情的舞蹈。一般多指在舞会中跳的各种交际舞。社交舞蹈又名“交际舞”或“交谊舞”,由民间舞蹈演变而成。多为男女对舞的舞蹈形式。国际流行的社交舞蹈主要有:

<sup>①</sup>《六舞》包含:(1)《云门》用以祭祀天神;(2)《咸池》用以祭祀地神;(3)《大韶》用以祭祀四方神(日、月、星、海);(4)《大夏》用以祭祀山川;(5)《大濩》用以祭祀先妣(女性祖先);(6)《大武》用以祭祀先祖。



(1)华尔兹,统称“圆舞”,属于三步舞,有快、慢之分。快“华尔兹”即“快三步”,节奏轻快、明朗。慢“华尔兹”是由民间乐舞演变为宫廷舞的一种英国标准舞。

(2)布鲁斯,慢四步舞的原名,舞曲来源于美洲丛林黑人忧伤的乐曲,传入英国后,被改变成慢速稳健的舞厅舞。

(3)狐步舞,一种模仿狐狸步行姿态的舞蹈,产生于美国20世纪20年代。狐步舞的舞步是一种平滑的没有起伏的舞步。

(4)探戈,源于阿根廷,是一种表现强烈激情的牧人舞。走直线,转直角,沉实有力是其主要特征。

(5)伦巴,由古巴民间慢速度丹松舞和中速的桑园舞加工而来的一种舞蹈。

(6)桑巴,巴西的一种生动活泼、豪放而又即兴发挥的民间舞蹈。

(7)迪斯科,来源于美国黑人民间舞蹈和爵士舞蹈,自由奔放,活动量大,节奏感强是其主要特征。

#### 4.自娱舞蹈

自娱舞蹈指为了自我娱乐而跳的舞蹈,是一种相对于表演性舞蹈而界定的舞蹈类别,是舞蹈活动中目的最单纯的一种舞蹈形式,舞者在抒发和宣泄情感的过程中,获得自我的愉悦和满足。

自娱舞蹈实质上是一种生活舞蹈、民间舞蹈。它由原始舞蹈演变而来,在内容和形式上都带有原始舞蹈的痕迹,甚至有些就是原始舞蹈的遗存。例如维吾尔族的“麦西来甫”(意即“晚会”);彝族的“跳月(乐)”、跳“烟盒”、“罗作”;藏族的“弦子”、“锅庄”;蒙古族的“安代”;傣族的“戛光”(“光”即鼓,意即“打起鼓围鼓而舞”);苗族的“踩鼓”;土家族的“摆手舞”;景颇族的“木脑总戈”;汉族在年、节时跳的“秧歌”、“花灯”等,都是自娱舞蹈。

自娱舞蹈的自娱也是相对的,虽然在场的舞蹈者的一致目的是以跳舞为自娱,但是当大家一起舞蹈时,感情和情绪会相互影响,而这种客观反应,又会激发舞蹈者的灵感,从而使舞蹈者感受到更大的愉悦和快乐。

#### 5.体育舞蹈

舞蹈艺术不仅具有艺术造型的审美作用,而且作为人体动作的艺术,对人体本身有着健美、健身的作用。随着时代的发展与进步,舞蹈与体育结合在一起,创造了以艺术审美的方式锻炼身体,使身心全面发展的新品种——体育舞蹈。如各种健身舞、韵律操、中老年迪斯科、冰上舞蹈、水中舞蹈等等。此外,从一定意义上来说,我国传统体育项目武术中,象征、模拟各种动物和特定人物形象的象形拳、五禽戏及舞剑、舞刀等均可属于体育舞蹈。由于健身、健美和比赛的目的,体育舞蹈也被列为体育竞赛项目,成为体育运动的一朵奇葩。

#### 6.教育舞蹈

教育舞蹈指学校机构为了对学生进行舞蹈审美教育所开展的舞蹈活动。

世界各国的普通学校都十分重视学生的审美教育,形成了教育舞蹈的专门学科,通常分为两类:一类是将舞蹈课程列入正式的课程表成为必修课,授予学分;另一类是作为课外选修课或者课外活动课,以培养受教育者的审美情趣。在中、小学以及幼儿园开设的以训练学生的优美体态和美育教育为目的的舞蹈课程,都属于教育舞蹈的范畴。

在我国随着人民文化素质的提高,国家对教育的重视,特别是对素质教育和审美教育的重视,教育舞蹈也愈来愈多地开设在校园的课内和课外,成为舞蹈不可缺少的一个组成部分。

### (二)按舞蹈的风格特点分类

#### 1.古典舞

古典舞指具有古典风格的传统舞蹈。是在民间舞蹈的基础上,经过历代艺术家的提炼、加工和创造而逐渐形成的,具有规范性技术和严谨程式的舞蹈。中国的古典舞大多保存在戏曲艺