

全国普通高校舞蹈专业规划教材

中国舞蹈家协会推荐教材

罗 斌◎主 审

王海英 杨天君◎总主编

正文
添加 二维码

扫码欣赏更多
音视频

中国 民族民间舞

ZHONGGUO
MINZU MINJIANWU (NÜBAN)

(女班)



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

全国普通高校舞蹈专业规划教材

中国舞蹈家协会推荐教材

罗 斌◎主 审

王海英 杨天君◎总主编

中国 民族民间舞

(女班)



»»» 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

中国民族民间舞·女班 / 王海英编著. — 重庆 :
西南师范大学出版社, 2018.8
全国普通高校舞蹈专业规划教材
ISBN 978-7-5621-9544-3

I. ①中… II. ①王… III. ①民族舞蹈—中国—高等学校—教材②民间舞蹈—中国—高等学校—教材 IV.
① J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 170893 号

中国民族民间舞（女班）

ZHONGGUO MINZU MINJIANWU (NÜBAN)

王海英 编著

总策划：周松

选题策划：王菱 王英杰

责任编辑：王英杰

封面设计：闰江文化

版式设计：王玉菊

排 版：重庆大雅数码印刷有限公司·黄金红

出版发行：西南师范大学出版社

网址 www.xscbs.com

地址 重庆市北碚区天生路 2 号

经 销：全国新华书店

印 刷：重庆共创印务有限公司

幅面尺寸：185mm × 260mm

印 张：21

字 数：537 千字

版 次：2018 年 8 月 第 1 版

印 次：2018 年 8 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-9544-3

定 价：59.00 元（随书附赠光盘）

全国普通高校舞蹈专业规划教材

编委会 BIANWEIHUI

主 审：罗 斌

总主编：王海英 杨天君

副主编：唐小波 王艺波

编 委：（排名不分先后）

王 虹 王晓兵 陈 晞 刘 妍 曾明慧 张轶翀
张跃馨 赵 颖 仝 妍 赵纯基 张 华 柳文杰
余 虹 苏严惠 王朝霞 梁海东 黄桂芳 李 婷
孙歆然 刘 波 柳雅青 江 毅 廖 萍 姚佩婵
孙慧佳 王晓玲 张 倩 张大光 金 娟 朱培科
赵 艳 马威威 余凯亮 陈玉洁 王天佑 梁 艺
金 雷 杨庆新 喻 洁 李 靖 韩 涛 罗春惠
黄 芳 刘 鹏 张 於 金 蕾 周 仪 李佼佼
潘 春 陈文琳 宗 雯 王 杉 郭杨扬 邓 茜
刘 婕 黄冬赟 徐晓颖 张逸弛 张 明 洪佳文
莫 艳 舒 群 吕 亮 李 倩 周 瑜 李晶晶
吴雅琴 高晓彤 林彦汝 杨惠麟 郭 轩 王 慧
许笑非 宗 华 吴婁功 胡 夏 黄晓莉 曾 瑶
黄肖莹 张志琴 黄定雄 付欢妮 谭 堃 颜芳龄
柯小斌

本册编委会 BENCE BIANWEIHUI

编 著：王海英

编 委：（排名不分先后）

王晓兵 廖 萍 赵纯基 陈文琳 柳雅青
宗 雯 王 杉 郭杨扬 李晶晶 黄冬赞
徐晓颖 张逸弛 张 明 张 於 莫 艳
舒 群 洪佳文 江 毅 郭 轩

习近平总书记在党的十九大报告中指出：“我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。”美育教育是提高人们审美与人文素养，获得美满生活的重要途径，在促进人的全面发展与社会全面进步的过程中，起着重要的基础作用。艺术是审美的最集中和最典型形态，是人类审美文化最主要的载体，艺术教育实施美育教育最主要的内容和最基本的途径。2015年《国务院办公厅关于全面加强和改进学校美育工作的意见》（国办发〔2015〕71号）的出台，将学校美育的重视提高到了前所未有的高度，国家政策方针也为学校美育的发展予以了高屋建瓴的指引。高等院校舞蹈学专业肩负着培养美育教育师资的重要职责，其人才培养的质量关系着我国学校美育教育的实施成效，关乎着学校美育教育的全面落实。虽然目前我国许多高等院校都开设了舞蹈教育专业，为未来美育教育的发展储备了大量的舞蹈师资人才，但在学科发展的过程中，教材建设却一直制约舞蹈教育人才培养和未来美育发展的瓶颈。

2016年10月，新中国成立以来第一个关于整体推进教材建设的中央文件《关于加强和改进新形势下大中小学教材建设的意见》（中办发〔2016〕66号）印发，不仅对推动大中小学教材建设做出了全面部署，而且从制度层面上进一步明确了学校美育教育教材建设的原则与目标。2017年7月，国家教材委员会的正式成立，标志着我国教材建设工作步入一个新的历史阶段。由此，我们清醒地认识到，高等院校的舞蹈学专业要更加重视教材建设，建立起科学的、系统的，集示范性和审美性于一体的教材体系，让教材体现国家教育的方针、美育教育的精神与课程改革的理念。

秉承“育人为本”的教育理念，突出舞蹈教育专业特色，围绕培养“教师、编导、演员”三位一体的复合型舞蹈人才的目标，依托跨区域、跨院校、跨专业的高水准教材研发与编写团队，发挥华南师范大学在高等师范教育领域的引领性、典范性、多元优质学科资源的优势性，以及音乐学院音乐与舞蹈学一级学科博士点建设、“全国高师艺术教育教学改革试点单位”“国家艺术师资培训基地”的多元平台，我们以华南师范大学音乐学院牵头，联合全国近30所高等院校的舞蹈院系，共同努力，力求探索性地构建起全国舞蹈教育专业新课程体系、新教材体系。结合编写团队在高校音乐舞蹈教育研究与课程教学改革等视域下已有的丰富实践经验与教育研究成果，在观照舞蹈学与其他学科间共性认知规律的基础上，立足于基础教育特点及学校美育的实际教师素质能力结构需求，我们先后进行了“全国普通高校舞蹈专业规划教材”的教材定位及特色确定、整体板块布局划分、分册思路框架设计、具体内容撰写、配套资源录制等工作，最终完成了整套教材的编写与出版。

本套教材为舞蹈学专业的系列化、体系化教材，从高等院校舞蹈学专业理论、实践两个维度四个层面展开立体多层面的教材内容梳理，具体分为“技术技巧类”“史论及教育类”“音乐能力拓展类”“舞蹈伴奏类”四个板块。其中，每个板块的不同分册均以培养教师教育素养为核心，重点关注学习者在学习过程中的主动性、思辨性、创造性与创新性，以期满足学习者未来从事职业教育、学校美育教育所需要的知识结构、专业素养与综合能力，有效实现学习者自我专业规划与成长的间接性引导，以及自我学习、职业发展与社会实践三者间的无缝对接。本套教材的总体特色，主要体现在以下几个方面：

一是编写团队的权威性。本套教材以华南师范大学音乐学院为发起单位，整合学院舞蹈、音乐专业的专家教授，联动全国近30所高等院校舞蹈教学领域的专家教授及一线教师，共同组成教材研发与编写团队。在思维理念上，实现了教材编写团队的开放性、跨学科性与权威性，并间接打破了过去因地域、学科专业和师资差别导致的学院派知识垄断与教材规划建设的鸿沟，有效实

现了舞蹈学科教材资源的平等共享，汇集了高校舞蹈教学领域专家教授们最宝贵的教学经验和科研实践，体现了当今我国高校舞蹈教学前沿领域的科研水平和技术成果，保证了教材编写的高质量和学术权威性。

二是多维板块的互通性。通过“以点带线，以线带面”的知识筛选模式展开教材的整体设计与分册的文字撰写，观照整体与局部之间的统一性与贯通性。教材结合师范类舞蹈教育、学校美育教育的教师教学能力需求与社会人才需求特征，突出人文科学知识的学理性结构，提取选择本学科、本专业及相关领域具有特色性、当代性、实践性的核心要素为原“点”，规划相关教材类别与目录，引入相关构成要素，并展开系统性文字撰写。从而做到了全套教材“点”的明确、“线”的清晰、“面”的覆盖，有效实现了“技术技巧类”“史论及教育类”“音乐能力拓展类”“舞蹈伴奏类”四个板块间的隐性互通、互融、互推，同时亦为教材使用者搭建起了立体知识结构的获取平台。

三是教材内容的高效性。教材在遵循舞蹈教育本体特征及师范类院校舞蹈教育、各级各类美育教育所需知识结构的内在逻辑前提下，严格甄选教材内容与范围，挑选符合教材本体的内容编入，在难易程度的配比上强调关照不同阅读者与学习者的需求，力图以客观、科学、系统的教学思维和理念建构教材内容，从而实现教材的专业性与知识性均衡并存，确保教材内容在具体教学实践中的高效性。

四是使用对象的双重性。本套教材以培养教师教育素养为核心，因此使用对象的定位具有双重性特征。从舞蹈教育者的角度定位，该套教材具有一定的指导性作用，一方面，可引导教师重新认知舞蹈教育人才培养的能力结构、过程方法的内涵性；另一方面，可引领教师在具体教学实践中更新教学观念，拓宽教学思路，探索创新性舞蹈教育的实践方法。从舞蹈受教育者的角度定位，教材整体板块的结构设计与每部分册内容的文字编写，均可间接性培养与建构学习者未来从事舞蹈教育、学校美育所需要的专业素养与学理构造，以此实现专业基础知识、职业实践能力、综合人文科学的交互立体式的自觉性输入。

高等院校舞蹈教育专业系列教材的编写，是一项工程浩大、体量庞杂的工作，编写团队力图以多维视野，从舞蹈学、教育学、音乐学、美学、历史学、心理学、解剖学与系统论等相关学科的基本理论与实践基础入手，运用交叉学科研究方法、信息化数据资源整合的思维逻辑，结合众多舞蹈专业教材编写者多年的学术研究成果与一线教学实践的丰富经验，完成本套教材的研发与编写。教材将理论与实践并重，注重基础性，为技能技巧类、舞蹈伴奏类教材精心录制了示范音频、视频，完整再现了教材中的舞蹈组合及钢琴伴奏，以二维码和光盘的形式呈现，读者可即扫即学，这一创新性的形式进一步丰富了教学手段，无论对于教师教学还是学生练习都非常方便！本套教材内容设计合理，配套资源丰富，非常适合全国普通高校舞蹈教育、舞蹈表演专业本科、专科教学使用，也可供中专中职类学校舞蹈专业教学选用，同时也适用于各类学前教育专业舞蹈课程教学。期望本系列教材的问世，能为高校舞蹈学专业、各类各级舞蹈教育专业、美育教育的基础理论与教学实践研究提供适合的可供参考的教学手段和依据，并为舞蹈学科的发展尽绵薄之力。

在本套教材编写过程中，华南师范大学音乐学院联动众多高等院校舞蹈教学领域的权威人士，对教材的整体理念定位、板块结构划分、分册框架逻辑、文字撰写修改等进行了多次针对性研究与讨论。教材的成功编写与出版，有赖于北京舞蹈学院、中央民族大学、中国艺术研究院、华南师范大学、东北师范大学、华南理工大学、广州大学、深圳大学、华中师范大学、湖南师范大学、哈尔滨师范大学、首都师范大学、北京师范大学珠海分校、江西师范大学、武汉大学、河南大学、广西大学、广西民族大学、成都大学、武汉音乐学院、沈阳音乐学院、广东舞蹈戏剧职业学院、东莞理工学院、广东外语外贸大学、广州体育学院、广西教育学院、岭南师范学院、上海舞蹈学校、广州芭蕾舞团、广州市艺术学校、山东省济宁广播电视台等单位领导及专家的广泛响应、积极参与、大力支持，在此，向这些单位及其参加教材编写的专家教授们致以崇高的谢意！

本套教材从编写指导思想的确立，到教材定位、教材特色、课程设置、资源建设及正式编写，都得到了中国舞蹈家协会的充分肯定及大力支持，协会将本套教材确定为“中国舞蹈家协会推荐教材”，向全国本、专科院校的舞蹈教育专业、舞蹈表演专业推荐使用。在此，特别要感谢中国舞蹈家协会党组书记、驻会副主席、中国艺术研究院舞蹈研究所原所长、博士生导师罗斌先生，他亲自担任本套教材的主审，把关教材编写质量，付出了许多心血和汗水，为中国高校舞蹈教育事业的发展做出了贡献。

限于编写团队的能力与水平，本套教材中肯定会有许多不足甚至是错谬之处，恳请广大同行在教材使用过程中给予批评指正并及时反馈，以便我们对教材进一步订正及完善，更好地服务于中国高校舞蹈教育事业。

王海英

2018年8月于广州

| ZUOZHE JIANJIE 作者简介 |



王海英，先后毕业于湖北艺术学院、武汉音乐学院舞蹈系、华南师范大学音乐学院。现为华南师范大学音乐学院副院长，教授，硕士生导师。中国舞蹈家协会会员，广东省舞蹈家协会副主席，中国教育学会舞蹈教育专业委员会常务理事、学术委员会副主任，广东省学校艺术教育指导委员会委员。

长期从事高校舞蹈教育研究和舞蹈创编工作。承担了“中国民族民间舞、中国民族民间舞蹈教学法、中国民间舞蹈文化、岭南民族民间舞、舞蹈编导、舞蹈教育学”等多门课程的教学工作，构建了“采于民间、研于课堂、创于舞台、兴于社会”的中国民族民间舞课程体系。多次受邀担任国内外各大舞蹈赛事评委，曾出访美国、法国、澳大利亚、新加坡等多个国家参与国际学术研究与艺术比赛活动。创作作品多次荣获国家级、省部级一等奖。

主持、参与多项国家级、省部级科研项目和课题。完成了《民间舞蹈文化遗产与舞蹈美育发展战略研究》《中国民族区域健身舞系列》《中国民族区域舞蹈艺术精品教材系列》《非遗传承视野下岭南传统文化教育研究（音乐与舞蹈篇）》等多项国家级、省部级科研课题，其中《粤北瑶族长鼓舞研究》获2017年度国家社会科学基金艺术学项目立项并在研。著有《舞蹈训练与创编》《学前舞蹈教育》《舞蹈基础与训练》《舞蹈与幼儿舞蹈》《音乐与舞蹈》《舞蹈鉴赏》《中国少数民族民间舞蹈欣赏》《舞蹈与幼儿舞蹈创编》《舞思舞论》等多部舞蹈专业教材和舞蹈专著，并于《北京舞蹈学院学报》《舞蹈》《民族艺术研究》《广东艺术》等刊物发表多篇舞蹈学专业论文，在中国民族民间舞蹈教育、岭南传统舞蹈教育及校园美育教育等领域取得了丰硕的研究成果。

高等院校舞蹈教育专业的“中国民族民间舞”课程,是传承中国传统文化,弘扬中华民族精神的重要载体,同时也是引导学生了解我国各民族历史概况,感受各民族传统舞蹈文化的重要途径。其课程教材建设是实现课程目标的重要环节。作为面向高等院校舞蹈教育专业的教材,本教材紧扣舞蹈教师教育特点,以汉族、藏族、蒙古族、维吾尔族、朝鲜族、傣族等民族的传统舞蹈文化为基本内容,同时加入了一批具有浓郁地域特色的中国传统民族舞蹈文化,充实和丰富了高校民族民间舞蹈课程教学资源。

在教材编写过程中,我们不仅强调对各民族舞蹈风格的学习与掌握,同时更加关注对其民族传统文化的传承与发展。全书每一章节的编写均按照民族文化概述、单一动作讲解、短句讲解、组合呈现、要点提示、拓展学习六大板块完成。其中民族文化概述是对各民族民间传统舞蹈的生态环境及文化内涵的总体阐述;拓展学习是对其民间传统舞蹈形态的介绍。而从单一动作讲解到组合短句讲解再到组合呈现则是对各民族民间舞蹈风格韵律的介绍与训练,旨在让学生能够较全面的了解各民族的传统舞蹈文化,进而理解、掌握其民族舞蹈文化的特征、风格与韵律。为方便教师教学与学生学习,本教材配有一张教学光盘,书中也附有二维码,可即扫即看即学。

全书由华南师范大学王海英教授总体负责。其中,第一章汉族民间舞,由华南师范大学王海英、王晓兵、张逸弛、王杉、莫艳、徐晓颖、舒群、郭轩,广东舞蹈戏剧职业学院陈文琳,哈尔滨师范大学江毅撰写;第二章蒙古族民间舞,由王海英、黄冬赟、舒群,广东舞蹈戏剧职业学院郭杨扬撰写;第三章藏族民间舞,由王海英、黄冬赟、徐晓颖、张逸弛撰写;第四章维吾

尔族民间舞，由王海英、张明、洪佳文撰写；第五章彝族打歌，由王海英、徐晓颖，成都大学廖萍撰写；第六章壮族民间舞，由王海英、张明，广西民族大学张於撰写；第七章朝鲜族民间舞，由王海英，广东舞蹈戏剧职业学院陈文琳，李晶晶撰写；第八章瑶族排瑶大长鼓舞，由王海英、黄冬赟、张逸弛、赵纯基撰写；第九章土家族民间舞，由王海英、莫艳、舒群，武汉音乐学院柳雅青撰写；第十章傣族民间舞，由王海英、张逸弛、宗雯、舒群撰写；第十一章黎族民间舞，由王海英、王杉、张明撰写。全书由王海英统审定稿。

本教材所涉及的图片与光盘视频示范，均由华南师范大学音乐学院舞蹈系黄冬赟、徐晓颖、张逸弛、张明、莫艳、舒群、郭轩、陈思茹、周卉钰、黄依怡、胡慧、陈嘉琪同学担任。在此我们对他们的辛勤付出表示衷心感谢。特向西南师范大学出版社社长助理、音乐分社社长周松先生，该书责任编辑王英杰女士致以谢意，感谢他们的大力支持。

我们衷心地希望本教材能够为高等院校舞蹈教育专业人才培养助力。但限于编写者的水平与经验，书中难免存有不足之处，恳请广大师生在教学实践中，给予批评与指正。

总序

作者简介

前言

第一章	汉族民间舞	1
	第一节 东北秧歌	1
	一、基本动作元素	3
	二、短句	15
	三、训练组合	20
	反思与拓展	28
	思维导图	28
	第二节 云南花灯	29
	一、基本动作元素	30
	二、短句	36
	三、训练组合	41
	反思与拓展	46
	思维导图	46
	第三节 安徽花鼓灯	47
	一、基本动作元素	48
	二、短句	60
	三、训练组合	63
	反思与拓展	70
	思维导图	70

	第四节 海阳秧歌	71
	一、基本动作元素	71
	二、短句	85
	三、训练组合	90
	反思与拓展	95
	思维导图	95
□	第五节 山东胶州秧歌	96
	一、基本动作元素	97
	二、短句	106
	三、训练组合	112
	反思与拓展	122
	思维导图	122
□	第二章 蒙古族民间舞	123
	一、基本动作元素	124
	二、短句	137
	三、训练组合	140
	反思与拓展	149
	思维导图	149
□	第三章 藏族民间舞	151
	一、基本动作元素	152
	二、短句	167
	三、训练组合	169
	反思与拓展	177
	思维导图	177
□	第四章 维吾尔族民间舞	179
	一、基本动作元素	180
	二、短句	191
	三、训练组合	195
	反思与拓展	202
	思维导图	202

第五章	彝族打歌	203
	一、基本动作元素	204
	二、短句	206
	三、训练组合	209
	反思与拓展	212
	思维导图	212
第六章	壮族民间舞	213
	一、基本动作元素	214
	二、短句	217
	三、训练组合	219
	反思与拓展	225
	思维导图	226
第七章	朝鲜族民间舞	227
	一、基本动作元素	229
	二、短句	232
	三、训练组合	234
	反思与拓展	245
	思维导图	245
第八章	瑶族排瑶大长鼓舞	247
	一、基本动作元素	248
	二、短句	257
	三、训练组合	261
	反思与拓展	265
	思维导图	266
第九章	土家族民间舞	267
	一、基本动作元素	269
	二、短句	271
	三、训练组合	272