

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

现代舞基训

XIANDAIWU JIXUN



刘 妍
李 靖◎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

现代舞基训



刘 妍◎编 著
李 靖



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

现代舞基训 / 刘妍, 李靖编著. — 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 978-7-5621-9318-0

I. ①现… II. ①刘… ②李… III. ①现代舞蹈—舞蹈训练—高等学校—教材 IV. ①J732.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 115842 号

现代舞基训

XIANDAIWU JIXUN

刘妍 李靖 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: 7.25

字数: 185千字

版次: 2018年8月第1版

印次: 2018年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5621-9318-0

定价: 32.00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：王 虹 王晓兵 陈 晞 刘 妍 曾明慧 张轶翀
张跃馨 赵 颖 张 华 仝 妍 赵纯基 余 虹
苏严惠 王朝霞 孙歆然 朱婷婷 黄桂芳 刘 波
柳雅青 江 毅 廖 萍 姚佩婵 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 梁海东 李 婷 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 黄冬赞 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 吴捷功 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

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，教材建设却一直是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，集师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所高等院校的舞蹈学院系，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、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、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定，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

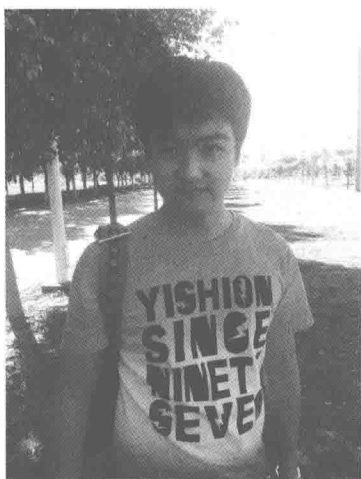
2018年8月于广州

| ZUOZHE JIANJIE 作者简介 |



刘妍，女，硕士，先后毕业于华南师范大学音乐学院舞蹈系、香港演艺学院舞蹈学院，现任华南师范大学音乐学院舞蹈系讲师，广东省舞蹈家协会会员、广东省青年文艺家联合会会员、中国教育学会会员，主要研究方向：现代舞教育与教学研究。2014年11月，获批为广东省高等学校千百十人才培养工程第八批校级培养对象。曾发表教育教学论文数篇，其中有《北京舞蹈学院学报》2017年1月总第119期《现代舞课堂教学中自主学习策略的探索与研究》，2012 daCi/WDA 世界舞蹈论坛《舞蹈·新世代·翻转地球》论文集，中英文论文

题目：《个案研究：在华南师范大学现代舞课堂教学中，探索自主学习策略的可行性》（*Exploring Autonomous Learning Strategies within Contemporary Dance Technique Class at the South China Normal University*）等。指导舞蹈《南狮进校园》，获广东省第二届大学生艺术展演艺术表演类专业组二等奖、全国第二届大学生艺术展演二等奖；指导舞蹈《键上奏鸣》，获广东省第六届校园文化艺术节普通组三等奖。创编舞蹈《印象水乡》，获广东省第三届大学生舞蹈比赛专业组一等奖，并获优秀指导教师奖；编导舞蹈作品《绿野随想》，获广东省第五届岭南舞蹈大赛院校专业组创作铜奖、作品铜奖。



李靖，男，学士，毕业于华南师范大学音乐学院舞蹈系，广东省舞蹈家协会会员、广东药科大学团委主任科员。曾创编舞蹈《办公室的风景》获全国第三届大学生艺术展演二等奖，创编舞蹈《青春涌动》获广东省第一届大学生舞蹈比赛普通组一等奖。发表论文《高校校园文化建设的有效路径探析》《浅谈艺术教育与素质教育的结合》《对普通高等院校学生艺术团管理现状的思考》等。

全国高等院校舞蹈专业的“现代舞基训”课程，是传承现代舞蹈文化、弘扬现代舞蹈精神的重要载体，同时也是引导学生了解并认识现代舞的历史发展过程，感受现代舞蹈家们敢于开拓、大胆创新的独立精神的重要途径。学生通过学习不同体系的现代舞技术，解放身体，开拓思维，彰显现代大学生的精神风貌。

20 世纪初，为打破芭蕾舞训练体系的僵化，现代舞蹈家伊莎多拉·邓肯以追求自然、崇尚自然之名，创立了现代舞。现代舞开端之时宣称芭蕾一点儿都不美，且在训练上不追求技术技巧，亦没有特定的技术技巧。现代舞追求自由、创新，旨在挖掘新的动作语汇，以创造身体运动无限的可能性。Nancy de Wilde 对现代舞这样定义：现代舞属于西方剧场舞蹈，现代舞者们认为任何动作都是有可能的，人类身体运动具有无限的潜力。

现代舞具备强烈的时代特征，与现实生活紧密联系。现代舞追求自由、个性、创新、发展。现代舞具有开放性、多样性、创新性特点，海纳百川，不断发展，与时俱进。

在西方国家高等舞蹈教育中，现代舞作为主要修读科目，而且有专业的现代舞系。现代舞作为独立的学科，课程设置更系统，细分为现代舞基训（Modern Dance Technique）、现代舞即兴（Improvisation）、现代舞编导（Choreography）课程。现代舞的训练遵循科学的方法，从解剖学的角度，理性地看待身体的结构。尊重人体生理条件发展的自然规律，尊崇自然；在

局限的身体里寻找无限可能。教学尊重个体身体特征的差异，鼓励多元化发展和创作。现代舞基训通常以训练脊柱柔韧性、躯干的伸展延伸、后背、丹田中段、核心力量、肌肉能力、头的运动与脊柱的关系、手脚的身体协调性、身体各部位的同步性及不同步性训练等为目的，旨在开发身体的可能性，不遵循守旧，打破常规，推陈出新。

此《现代舞基训》一书，旨在为全国普通高校舞蹈专业的学生提供现代舞教学的参考。本教材借鉴西方现代舞课程教学，选用玛莎·格莱姆、多丽丝·韩芙莉、默斯·坎宁汉、霍塞·林蒙体系，香港演艺学院舞蹈学院现代舞系课程教学内容，结合编者自身特点，编排设计出一套适合高校学生使用的课程教材。在课程创新上，摸索适合高校舞蹈学专业学生的课程方法，创新舞蹈教学思路；鼓励教师与学生共同合作，自主创编组合，形成了具有独特性、代表性、综合性特点的高校现代舞基本功训练课程体系。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。

本教材所涉及的图片与光盘视频示范，由华南师范大学音乐学院舞蹈系周卉钰、田郦霞、庞维、黄依怡、刘斯雨、王慧、陈思茹、罗希彤同学参与完成。在此，对她们的辛勤付出表示衷心的感谢。

由于编写者的水平有限，书中难免会有不足之处，恳请广大同仁在使用中给予批评指正。

编者

总序

作者简介

前言

综 述	1
第一节 现代舞基本功训练	1
第二节 现代舞基本功训练的基本特征	1
第三节 现代舞基本动作元素	2
思维导图	10
第一章 活动训练	11
组合一 脊椎活动练习	11
组合二 地面活动练习	16
组合三 蹲活动练习	20
反思与拓展	27
思维导图	28
第二章 原地训练	29
组合一 原地擦地练习	29
组合二 原地脚腕练习	33
组合三 快速擦地练习	36
组合四 地面摆腿练习	38
组合五 倒地爬起练习	44
反思与拓展	46
思维导图	47

第三章	移动训练	49
	组合一 步伐练习	49
	组合二 划圈练习	56
	组合三 倾倒重心练习	60
	组合四 半蹲步伐练习	62
	组合五 腿部摆动练习	66
	组合六 踢腿练习	69
	反思与拓展	72
	思维导图	72
第四章	跳跃训练	73
	组合一 原地小跳练习	73
	组合二 原地中跳练习	77
	组合三 斜线跳练习	78
	组合四 斜线跑跳练习	81
	组合五 跳跃练习	82
	反思与拓展	85
	思维导图	85
第五章	结束训练	87
	放松练习	87
	反思与拓展	93
	思维导图	93
	知识链接（现代舞作品欣赏名目）	94
	名家名言	99
	主要参考书目	100

综 述

第一节 现代舞基本功训练

现代舞基本功训练注重开发学生的身体能力,提升各方面的技术技能。现代舞基本功训练课程通过对身体、力量、空间、节奏基本训练、渗透力效、速度、重心、重力、意识等核心原理,增强身体肌肉能力、爆发力、控制力、柔韧性等,使学生了解身体训练的原则,达到训练肢体的协调性、灵活性、多变性、身心合一的训练目的。现代舞基本功训练组合由活动训练、原地训练、移动训练、跳跃训练四个部分组成。

第二节 现代舞基本功训练的基本特征

现代舞基本功训练遵循科学的训练方法,理性地看待身体,注重对舞者的身体和思维进行开发。通过活动训练、原地训练、移动训练、跳跃训练、综合训练来提升身体各方面的技术技能。现代舞基训组合的训练目标:(1)增强脊椎的柔软性、躯干的伸展性、肢体动作的延伸性;(2)进一步提升身体的协调性;(3)增强核心力量,强化肌肉能力;(4)注重探索身体各部位的同步性及不同步性,如头的运动与脊柱的关系,躯干与下身的协调关系。

理论上,现代舞的基础是力度,柏格森说:“矛盾概念”是两个对应物(比如:收缩和放松、倒地与爬起、紧张与松弛)之间的冲突,这些冲突就形成了自然的节奏,并注重使用了如呼吸节奏、波浪节奏、内收与外放等术语的内涵。^①

现代舞的训练具有独特性、创新性、开放性和包容性,区别于其他舞种,但又能够吸百家所长,相互交融、相互借鉴;现代舞训练具有不断探索、开放创新的特征,是一门综合性较强、更具发展力的舞蹈学科。

① 刘炼:《中国当代舞蹈创作思想教程》,东北师范大学出版社2010年版,第48页。

第三节 现代舞基本动作元素

1. 基本手形、手位

现代舞手形：五指自然并拢，手臂自然放松、下垂。

①双手向下自然下垂：一位。(图 1)

②双手向上自然伸直、掌心相对：三位。(图 2)

③双手向旁自然平开、掌心向下：七位。(图 3)

④双手向斜上方自然伸直：斜上位。(图 4)



图 1



图 2



图 3



图 4