

# 中国舞等级考试 课程教学法

(第一级—第十三级)



北京舞蹈学院编 · 孙光言主编





# 中国舞等级考试 课程教学法

(第一级—第十三级)

北京舞蹈学院编 · 孙光言主编



人民音乐出版社 · 北京

ZHONGGUOWU DENGJI KAOSHI KECHENG JIAOXUEFA  
(DI-YIJI—DI-SHISANJI)

图书在版编目(CIP)数据

中国舞等级考试课程教学法：第一级～第十三级 / 孙光言  
主编；北京舞蹈学院编. —北京：人民音乐出版社，2014.6  
(2015.7重印)

ISBN 978-7-103-04346-2

I. ①中… II. ①孙… ②北… III. ①中国舞—水平  
考试—教学法 IV. ①J722.9-42

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第078870号

责任编辑：邹璐

责任校对：张顺军

人民音乐出版社出版发行

(北京市东城区朝阳门内大街甲55号 邮政编码：100010)

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

880×1230毫米 16开 11.5印张

2014年6月北京第1版 2015年7月北京第2次印刷

印数：3,001-5,500册 定价：38.00元

**版权所有 翻版必究**

凡购买本社图书，请与读者服务部联系。电话：(010) 58110591

网上售书电话：(010) 58110654

如有缺页、倒装等质量问题，请与出版部联系调换。电话：(010) 58110533



---

《中国舞等级考试课程教学法》编委会  
(以姓氏笔画为序)

---

主 编：孙光言

编 委：牛抒真 冯秀芳 孙光言 张 葳

李珍秀 姚 平 蔡 虹





## 主编的话

孙光言

十三级《中国舞等级考试教材》自1986年开始编创，到现在已经过去了二十八年。在这期间有众多的教师在学习和教授这套教材以及相关课程，他们中既有舞蹈爱好者，也有专业院校的毕业生。其中，不乏本科生、研究生和优秀的舞蹈演员。如今，这些教师遍布于海内外，他们热爱这门校外美育课程，热爱舞蹈普及教育工作。

但在教学实践中，往往存在一种普遍现象，即教师们热心地教授课程时，也面临一些困惑：有些刚步入课堂的教师，对如何上好课心中没数；还有一些艺术院校的毕业生，习惯于将专业院校的教材组织方法和授课方法用到普及舞蹈教育的课堂中，以致影响了教学效果。鉴于上述原因，本书的编委们自1990年始就不断地将多年来教授舞蹈普及课的教学经验进行梳理、总结，用于培训并指导年轻教师提高他们的教学水平。因为教材一经确定后，教师的授课方法对教学的质量则起到重要作用。所以，教师不仅要掌握教材，还必须掌握教学法。教材和教学法是紧密关联的整体，教材是教育的科学原理的体现，教学法是阐述教材及教法需遵循的教育的科学原理。

现在这部教学法成果，虽然是编委们多年来在舞蹈普及教学实践中摸索出的一些教学规律，但我们教授等级考试课程的教学规律仍需不断地进行提炼、补充，不断与时俱进。因此，衷心希望教授中国舞等级考试课程的各位教师能够勇于实践、再接再厉，使该课程教学法逐步趋于完善。

北京舞蹈学院舞蹈考级教育学院十分重视教学理论建设，在本书编写过程中对编委会给予了极大的支持，在此致以衷心的感谢！

周密老师参与了部分文字的修改和编辑工作，在此一并致谢。

2014年5月于北京舞蹈学院



# 目 录

<b>第一部分 中国舞等级考试课程教学法专题</b> .....	( 1 )
第一讲 中国舞等级考试课程是美育教育课程 .....	孙光言 ( 3 )
第二讲 中国舞等级考试课程的特性 .....	孙光言 ( 7 )
第三讲 学习、掌握教学法的必要性 .....	孙光言 ( 16 )
第四讲 教师要熟记每个年级的教学任务 .....	冯秀芳 ( 24 )
第五讲 明确“训练目的”的重要意义 .....	李珍秀 ( 28 )
第六讲 制订教学计划要尊重教学基本规律 .....	孙光言 ( 39 )
第七讲 设定“教学步骤”的重要意义 .....	张 葳 ( 45 )
第八讲 “规格”是检验和提高教学质量的标尺 .....	张 葳 ( 54 )
第九讲 “要领”是保证动作质量的关键 .....	张 葳 ( 59 )
第十讲 “示范”和“恰当的教学方法”是确保教学质量的主要环节 .....	冯秀芳 ( 64 )
第十一讲 两个“全面性”对组织“一堂课”的作用 .....	李珍秀 ( 68 )



第十二讲	“音乐反应”训练是课程的重要组成部分 .....	姚平	(77)
第十三讲	愉快的心态是学习舞蹈的内在动力 .....	姚平	(90)
第十四讲	“模仿与想象”的训练目的和作用 .....	姚平	(96)
第十五讲	浅析中国古典舞组合 .....	张葳、邵未秋、赵月铭、程小璐	(103)
第十六讲	浅析民族民间舞组合 .....	李珍秀、石玉红、张铭娣、洪艳、蔡虹	(109)

## **第二部分 中国舞等级考试课程教学法试题 .....** (125)

第一级、第二级教学法试题 .....	(127)
第三级教学法试题 .....	(132)
第四级教学法试题 .....	(136)
第五级教学法试题 .....	(141)
第六级教学法试题 .....	(146)
第七级教学法试题 .....	(151)
第八级教学法试题 .....	(155)
第九级教学法试题 .....	(159)
第十级教学法试题 .....	(163)
第十一级教学法试题 .....	(167)
第十二级教学法试题 .....	(170)
第十三级(表演级)教学法试题说明 .....	(173)

## 第一部分

---

# 中国舞等级考试课程 教学法专题







## 第一讲

# 中国舞等级考试课程是 美育教育课程

孙光言

北京舞蹈学院的“中国舞等级考试课程”开创于1986年初，是改革开放时期产生的新事物。中国舞等级考试课程一经推出，就受到极大的欢迎，迅速普及并推广至海外。

如今，除中国舞等级考试课程外，国内还相继出现了芭蕾舞、中国民间舞、爵士舞、踢踏舞等多种等级考试课程。从1988年至今，中国艺术水平等级考试（亦即艺术领域的“考级”）开考的科目涉及舞蹈、音乐、美术三大门类的三十多个专业，每年参加艺术领域等级考试的人数在百万人次以上。从最初大众不知“考级”为何物，到如今几乎家喻户晓，老少妇孺皆知，见证了“考级”的发展。

### 一、以“普及舞蹈教育，提高国民素质”为宗旨

首先，中国舞等级考试课程是属于非专业教育、非职业教育，它类同于普通学校的音乐课、体育课，只是课程内容及时数有些增加。幼儿、儿童、青少年利用课外时间参加此课程，学一门自己喜爱的美育学科，通过初步的舞蹈技能训练和对一些舞蹈知识的了解，熟悉并体验中国传统文化，提高艺术欣赏能力，掌握一定的舞蹈特长。他们中的绝大多数未来将从事各行各业：科学家、工程师、企业家、画家……只会有少数人从事专业舞蹈。因此，该课程作为一种普及性的美育教育，是人人都是可以学习的，亦可以称为校外选修课。

中国舞等级考试课程的定位为“校外课”，是校外的美育课，属于素质教育范畴。

之所以称为“课”，是因为它具有课程的特点，是依据教育的科学原理和方法设置的，主要体现在以下几个方面：

第一，有可遵循的等级教材。中国舞等级考试课程共十三级，包括：纸质书、伴奏曲谱、CD、VCD、DVD。

第二，课程具有由浅入深、由简到繁的系统性。学员可以由易到难，有步骤地由初级一步步向高级进展，易于学习，易于掌握。

第三，课程遵循训练的科学性原则。各级课程的设计均考虑到不同年龄段学员的生理特征，考虑到学员所处的生理发育阶段以及对运动量的承受力。严禁进行动作幅度及力度超负荷的训练，更不能有剧烈的外力训练，坚决防止任何对学员身体造成伤害的练习。

第四，课程考虑不同年龄学员的心理特征，使训练内容具有趣味性与自娱性，将简单有趣的情节融入组合中。例如幼儿、儿童课中：头的训练（《吹泡泡》）、眼睛的训练（《数星星》）、腿的训练（《小炮手》）、蒙古族舞训练（《小骑兵》）、东北秧歌训练（《荡秋千》）和傣族舞训练（《金孔雀》）等。

第五，课程注意训练的全面性，使学员身体的每块肌肉、每一关节、每条韧带都获得锻炼，使身体的体能全面发展。

第六，每级课均有适当的学时。一般每级课一年不少于48小时，每课时90分钟。

第七，为使学生明确每个阶段的学习目标、检验学习成绩、了解自己达到的水平以及今后努力的方向，学生课每级定期考试。学生考试也是检验教师的教学成果，并督促教师不断提高教学质量。

中国舞等级考试课程，是面向幼儿、儿童及青少年的课程。凡教授此课程的教师必须首先接受本课程技术内容及教学法的培训，以掌握准确的示范动作，正确讲解动作的规格和要领，并组织好每一堂课的授课内容。教师经过教师资格考试获得“教师资格证书”后，方能授课。

中国舞等级考试不仅要求教师“持证上岗”，考试官也要经过“资格认证”，确认其具有此资格，方能执行考试。其中一个主要条件是：考试官要精通考试课程。

中国舞等级考试有灵活的学习及考试时间。通常是一年考一级，考试通过一级升一级。但学员也可根据个人的时间条件，或“细水长流”，两年考一级；或“短期集中”，一年考两级。

此外，凡持有北京舞蹈学院颁发的“学生考试合格证书”或“教师资格证书”者，无论身处国内或国外，只要那里有中国舞等级考试培训学校，即可在当地继续学习



或任教。如香港地区和新加坡学员移居加拿大温哥华及多伦多后可凭“学生考试合格证书”继续学习，在国内获得“教师资格证书”的教师现有不少人在海外任教。

系统的规范教材，严格培训的教师，精通教材的考官以及严谨的考试制度，共同组成了一个教学体系，形成了一种新的舞蹈普及教育制度——中国舞等级考试制度。

## 二、以身体素质、文化素质、品德素质全面发展为培养目标

中国舞等级考试课程承担了对幼儿、儿童及青少年美育素质教育，对它们的身体素质、文化素质、品德素质进行培养，以期循序渐进、潜移默化地形成一种积极进取的社会助力，展现优雅、文明、健康、美好的气质和形象，达到推进国民素质整体提高的远程目标。

### 1. 身体素质的培养

学员在接受中国舞的基础训练、初步学习中国古典舞及中国民族民间舞时，身体的关节、肌肉、韧带也接受了锻炼，从而强健了体魄，增强了身体的耐力及灵活性，也美化了形体，学员们的坐、立、行均增添了美感。

### 2. 文化素质的培养

舞蹈在中华民族五千年文明史中占有重要位置。学员们学习中国古典舞和具有代表性的民族民间舞，这些风格各异的舞蹈帮助他们了解中华民族丰富多彩的传统文化，使他们热爱中国文化。

伴随着舞蹈学习，学员们也获得一定的音乐基础知识。中国舞等级考试课程中的舞蹈伴奏曲选用了中国的歌谣、儿歌、民歌、古典音乐、民族音乐、舞蹈和舞剧音乐等，风格各异，形式多样，增强了学员的音乐欣赏力与理解力。特别是在跳舞的实践中进一步掌握乐曲中的节拍、小节、乐句、旋律。

### 3. 品德素质的培养

学习舞蹈首先培养了学员的刻苦精神。舞蹈训练是要吃苦的，不吃苦就学不好，学员正是在这种吃苦耐劳中培养不怕苦的毅力。此外，学舞蹈还要有坚持不懈的精神，不论春夏秋冬、严寒酷暑、刮风下雨，均坚持每周末上课。学满十三级课，就

是坚持的胜利。同时也培养学员的纪律性和集体观念。在舞蹈课上众多学员都是在教师的统一指导下配合音乐、步调一致地动作,进行各种队形的调度,均不可单独随意行动,这无疑增强了学员的集体意识和团队精神。同时,通过众多组合的表演,也提高了学员们的胆量及自信心,使他们敢于展示自己,也乐于展示自己。

实践证明,舞蹈等级考试课程对幼儿、儿童及青少年起到了开发智力、陶冶情操、提高审美力的作用。一些教授文化课的教师反映,跳舞好的孩子思维敏捷,文化课的学习成绩也好。因为,起舞时必须使动作与音乐节拍、表演统一,并做到手、眼、身、步协调舞动,这种身体各部位和心智的协调配合,极大地锻炼了学员的反应能力。

舞蹈是易被幼儿、儿童及青少年接受的,它没有长篇大论的说教,有的是优美的舞姿、强烈多变的节奏以及生动的形体表演,如《踏歌》、《秦俑魂》、《千手观音》、《雀之灵》、《红绸舞》和《鄂尔多斯》等。这种美育的手段是其他形式所难以取代的。

北京舞蹈学院于1991年创建了中国舞考级中心,2009年升级为舞蹈考级教育学院。如今在大陆地区(除西藏外),二十六个省及四个直辖市均设有考级点;在香港、澳门、台湾三个地区以及新加坡、马来西亚、加拿大、美国四个国家的十余个城市,均有中国舞考级培训学院。实践证明,只有把舞蹈的普及课程作为美育去做,并按照教育科学的课程规范进行教学时,才有旺盛的生命力,才能使考级之路有更广阔的前景。

## 第二讲

# 中国舞等级考试课程的特性

孙光言

中国舞等级考试课程是一套舞蹈普及教育系列课程，是面向幼儿、儿童及青少年的校外美育课。虽然它并非舞蹈专业课，但它同样应该适应时代的要求，依据教育的科学原理为指导，规范课程。因此，《中国舞等级考试教材》的编委会在编创这套系列课程时，除了借鉴专业舞蹈具有的科学性、系统性、全面性的理念外，又强调了它的通俗性与趣味性。概括起来说，中国舞等级考试课程具有七个特性，即训练的科学性、系统性、全面性、民族性、时代性、愉悦性及应用性。

### 一、训练的科学性

中国舞等级考试课程训练的科学性体现在课程的内容符合学习者的生理与心理特征。该课程面对的是4至18岁这一年龄段的学生，而这个年龄段恰恰又是人身体各器官的结构与机能成长发育走向成熟的重要阶段。因此，我们必须考虑到不同年龄段在生理上的负荷能力与心理方面的承受能力。

#### 1. 从生理发育考虑，给予学生恰当的动作幅度与力度的训练

人体有三大系统与我们的运动有密切的关系：

**骨骼** 骨骼是支撑人体的支架，如果没有骨骼的支撑，人体的架构就会倒塌。而且，骨骼在运动中还起着杠杆的作用。另外，两骨的连接处称关节，是运动的枢纽，可内收、外展、内旋和外旋。人体共有骨骼206块，关节300处。（见图一）

在幼儿发育的过程中，大部分的骨骼是从软骨中生发出来的。通过X光片我们

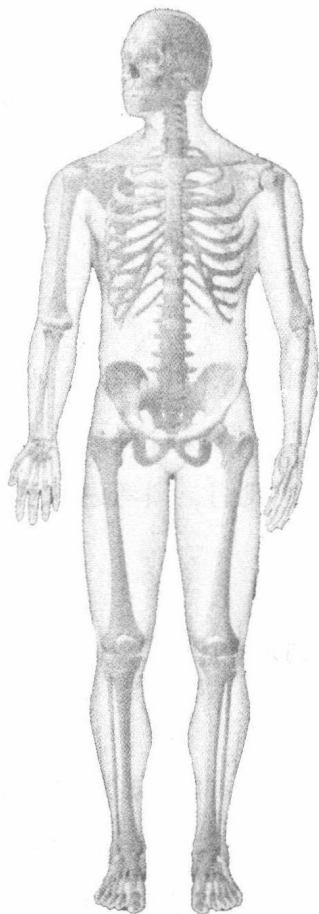


得知，幼儿身体中有的未成熟的软组织，有的地方尚是空白，幼儿及儿童骨骼弹性大、硬度小，容易发生变形。所以，若有不得当的“压腿”或“耗大顶”，会造成如X形腿或X形臂的现象，这也是一些学舞之人会出现关节扭伤、半月板撕裂、腰椎间盘突出、踝关节扭伤等现象的原因所在。因此，在舞蹈训练时，我们必须注意：一定要符合生理发育的特征。

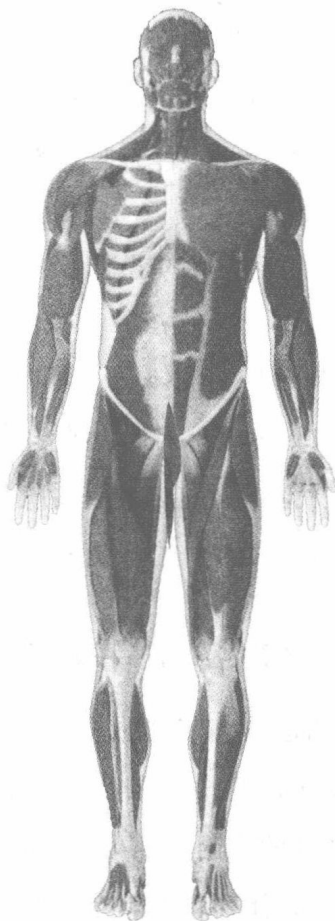
**肌肉（或称骨骼肌）** 肌肉是运动系统的动力部分，一块肌肉中间跨过一个或几个关节，收缩时牵动骨骼产生运动。肌肉有两种作用：一种是静力作用，当身体保持在某一姿态上静止时，可产生平衡；另一种是动力作用，使身体完成各种动作。

骨骼肌的两端变细成韧带，韧带附着于关节周围使关节相连接，起着增强关节稳固和限制关节运动的作用。骨骼肌是由肌纤维构成的，肌纤维聚合成束，肌纤维束由细到粗、由软到结实，韧带也同样如此。（见图二）

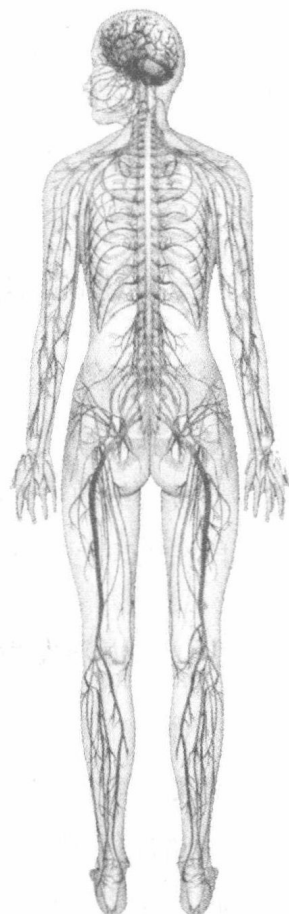
人体共有肌肉640块，如运动不当时，肌肉和韧带容易造成损伤，跟腱甚至可能断裂。因此，在舞蹈训练时一定要讲究科学的方式方法。



图一 骨骼系统



图二 肌肉系统



图三 神经系统

**神经** 神经在人体全身形成了一个错综复杂的网络,由中枢神经(大脑和脊髓)传出运动的指示,各部位神经支配肌肉(动力)运动。神经系统也是人体基本的通信系统和协调网络。若将人体全身的神经连接起来可以绕地球两周半。(见图三)

由于神经组织非常的娇嫩,所以需要实实在在地对其进行保护,神经组织如果一旦受到损伤,修复是非常困难且缓慢的。例如,一些舞者和运动员由于神经受损而瘫痪或局部残疾;再如,舞者们经常会出现坐骨神经痛。

综上所述,骨骼、肌肉、神经三者中有任何一部分受到损伤,都将会影响它们的正常功能,换句话说,就会使运动受到阻力。

其实,由孩子到成人就是一个机体的生物成熟过程,而4至18岁正是由孩子慢慢向成人过渡的时期,也是一个生长发育的旺盛期,其骨骼、肌肉和神经均处于逐渐形成的过程。因此,中国舞等级考试课程必须考虑对不同年龄段的学生给予不同力度与幅度的练习。

例如,腿的软度训练。4至7岁时,是从“勾绷脚”开始发展至地面的“后吸腿竖叉前压腿”和“盘腿横叉旁压腿”;10岁时,再至把杆上“压腿”;11岁时,开始地面“扳腿”。

又如,腰的软度训练。从6岁(第三级)至12岁(第九级),经过了从“俯卧后弯腰”到“后双吸腿后弯腰”至双手扶地“后弯腰”的训练过程。

此外,还要充分考虑到不同年龄段的学生在一堂课中的负荷量。例如,第一、二、三级给予简单的小组合,并在其中加强乐感训练、协调性和趣味性;到第四、五、六、七、八级逐步进入较复杂的中型组合,并开始进行由易到难的舞蹈身体素质的训练;再到第九、十、十一、十二、十三级较复杂的大组合,并在其中强调民族风格和身体韵律的培养。

李政道先生曾经说过:“科学和艺术是一枚硬币的两面。”可见,科学和艺术是紧密相连的,这两者之间是一种互动的关系。因此,作为中国舞等级考试课程的授课教师,应充分认识到在舞蹈训练时,如果进行的是超越年龄所能承受的幅度与力度的练习,是会伤害学生身体的。例如,幼儿、儿童不宜扳“朝天蹬”,我们知道这样做不仅可能会伤害他们的肌肉、关节和神经,而且无实用性,因为他们并不是专业的演员。再如,有些教师觉得等级考试课程的“软开”训练强度不够,就提前或超负荷地进行“压腿”、“弯腰”等练习。若超越等级考试教材的设定进行训练而伤害了学生身体的骨骼、肌肉和神经,我们如何向学生和家长交代呢?其实,这里的科学训练也包含着对学生健康负责的理念。

## 2. 从心理发育考虑, 训练内容的难度应与智力发育水平相匹配

从心理发育(认知、思维、记忆、想象)的过程出发, 科学的教学内容应该是从形象思维逐步上升到抽象思维, 有一个由低到高的渐进过程。人类幼儿、儿童时期的思维特征是简单直接的形象思维, 少年时期开始进入抽象思维阶段, 到了青年时期才能上升到抽象思维的成熟阶段。

《中国舞等级考试教材》大规模地修订有四次, 其目的就是为了更加符合学生的心理发育, 使不同年龄段的学生能够接受。

例如, 早期的“波浪”组合是教授给6岁孩子的。当时这一组合的队形调度有一个“二龙吐须”, 因为孩子年龄太小, 不能理解, 两个带头的孩子还不懂默契, 总是一个先到位, 另一个还有很大的距离, 就是做不好。现在经过调整课程, 安排教授给了8岁孩子, 并改成前后两排的调度, 他们就容易接受了, 训练的效果也随之达到了。

又如, 第六级中的“蒙古族舞”, 其出场后成前后两排, 原先是前后排相互交错的调度, 结果学生不容易接受, 跳到这时总是撞在一起。现在经过教材的修订, 将其改成了前排不动、后排插上来, 学生很快就接受了, 并且做到位了。

再如, 身韵中的“提、沉”从10岁(第七级)才开始学习, 而且只是强调脊椎的伸展与收缩, 不求“放神”与“收神”。其实, 这些都是从学生的认知、思维、记忆和想象力出发的, 为了符合该年龄段学生的理解能力和分析能力。如果超越了学生的接受能力, 反而欲速则不达。

## 3. 每级课程都有科学的设计

在中国舞等级考试课程中, 每一级都设计了由“舞步”或“节拍练习”、“音乐反应”开始, 既学习了舞蹈与音乐, 又起到了热身的作用。另外, 每级课都设有“结束动作”, 其目的是使学生在课程结束时, 呼吸达到舒缓, 且血压平稳下来。这样做的目的不是出于形式, 而是出于科学的安排。

## 4. 第一、二、三级课程的训练中间应有休息

小孩子注意力的集中时间是有限的, 也易于疲倦。因此, 教师在该课的教学过程中, 一定要安排休息的时间给学生, 尤其是第一至第三级(4至6岁)的学生, 这也是依据学生的年龄特征所做的科学安排。