

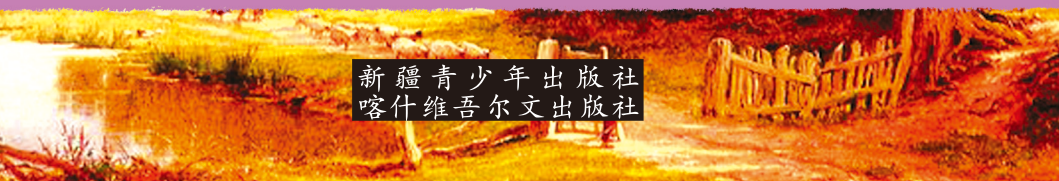
# Happy Study 快乐学习

北京未来新世纪教育科学发展中心 编



## 如何成为小舞蹈家

什么是快乐？快乐是社会的认可，是心灵的满足，是成功的愉悦。让学生在追求成功中享受学习，享受快乐。因为有了快乐，才会产生更大的兴趣，兴趣是成功的老师，如果学习成为学生的兴趣，学习无疑是成功的、有效的和快乐的。



新疆青少年出版社  
喀什维吾尔文出版社

# 目 录

## 第一章 舞蹈概述

- 第一节 舞蹈是生命运动的基本形式 (1)
- 第二节 舞蹈的魅力与审美 (4)
- 第三节 舞蹈美的赏评 (11)
- 第四节 二十世纪中国舞蹈的回顾 (21)
- 第五节 风格各异的民族舞蹈 (45)

## 第二章 少儿舞蹈常识

- 第一节 少儿舞蹈的特点 (55)
- 第二节 几岁学舞蹈比较恰当 (59)
- 第三节 怎样指导孩子学习舞蹈 (60)
- 第四节 少儿舞蹈基本功训练 (62)

|     |             |      |
|-----|-------------|------|
| 第五节 | 教好幼儿舞蹈的几种方法 | (74) |
| 第六节 | 如何教幼儿创编舞蹈   | (77) |
| 第七节 | 如何提高幼儿舞蹈表现力 | (81) |
| 第八节 | 学舞日记        | (85) |

### 第三章 舞蹈技艺入门

|     |                    |       |
|-----|--------------------|-------|
| 第一节 | 体育舞蹈初学指南           | (95)  |
| 第二节 | 初学跳舞的手架            | (110) |
| 第三节 | 刚开始学舞应该注意的<br>几个问题 | (112) |
| 第四节 | 舞林秘诀               | (114) |

### 第四章 中国民族舞蹈

|     |              |       |
|-----|--------------|-------|
| 第一节 | 汉族民间舞蹈       | (119) |
| 第二节 | 能歌善舞的云南少数民族  | (121) |
| 第三节 | 傣族舞蹈         | (124) |
| 第四节 | 蒙古族的舞蹈       | (137) |
| 第五节 | 魅力四射的藏族舞蹈    | (140) |
| 第六节 | 妙趣横生的壮族《火猫舞》 | (151) |
| 第七节 | 土家族的舞蹈       | (155) |
| 第八节 | 纳西族的舞蹈       | (156) |

|      |        |       |
|------|--------|-------|
| 第九节  | 水族的舞蹈  | (160) |
| 第十节  | 景颇族的舞蹈 | (162) |
| 第十一节 | 黎族的舞蹈  | (163) |

## 第五章 世界舞蹈

|     |         |       |
|-----|---------|-------|
| 第一节 | 拉丁舞     | (165) |
| 第二节 | 摩登舞、探戈舞 | (166) |
| 第三节 | 踢踏舞     | (173) |
| 第四节 | 街舞      | (181) |
| 第五节 | 芭蕾舞     | (183) |



## 第一章

# 舞蹈概述

## 第一节 舞蹈是生命运动的基本形式

舞蹈是最古老的艺术门类,是情感产生的运动,是生命力的象征。从功利到娱乐,它在人类的各个时期都发挥着不同的作用。

舞蹈是发自生命力的内在冲动,从这个角度上看,它属于整个自然空间。人类的祖先曾赤身裸体拥抱自然,虽然那时舞蹈只是一些简单的动作,但是我们的祖先用自己的身体运动表现着力之美与生命的光辉。许多动物也由于感到春天来临的喜庆而翩翩起舞。鸟兽和昆虫在求偶时常舞蹈,那些正在成长中的动物,则用富有流动性的重复节奏,表现着情不自





禁的冲动、情愫,发泄着过剩的精力与情感。于是,舞蹈成为整个大自然生机勃勃的象征,成为一切生命运动的自由形式。

舞蹈能激发生命的火花,对人的身心起着强烈的感染作用,这是由于它具有释放机体精力和传递情感的双重性。生理学和心理学研究证明,人体具有反应脉冲和推进力的激动特点的天然节奏欲,正是对脉冲力的起伏反应构成了舞蹈动作。这种反应不仅使舞蹈者的身体在舞蹈动作时摆动,而且通过它的节奏特点推动着观者也产生反应而随之摆动。在这种共鸣的动作中,人的情绪同时被传递着情绪,情绪产生着动作。于是,通过重复特定舞蹈起火的活动便可以再现某种情感,激起某种情绪体验,正是这些动作和情感的互换和互补的作用,使舞蹈具有了其他任何艺术形式无法替代的功能。如在原始部落中,舞蹈就具有重要的实用意义和组合力量。部落首领不仅以他动人的舞蹈示范的节奏力量激起他的随舞者的情绪,而且舞蹈动作还可以帮助人类狩猎、耕耘。这或许正显露了舞蹈的某种本质。它是乞求生命力本身的运动形式。舞蹈活动更是青春美丽的显示,是人体的一种本能的需要。健康的有机体显然必须要有节奏的表现来发挥它们的力量,通过运用形体自由地表现心灵,抒发内在感受的形体训练,可以使青少年在美的愉悦中充分发展,使他们的创造力和想象力,通过重力、节奏、人体平衡得到训练,可以培养他们对人体





美,对时间、空间的感受,使舞蹈成为锻炼创造性思维,开发智力、想象力的一种极好的形式。

无尽意“尽在不言中”,赵朴初先生的这句名诗,可作为对舞蹈的最好的说明。在日趋复杂的社会人生中,言不能尽意处很多,舞蹈作为人与人之间,人与社会之间的一种交流,却常可用天然的艺术动作去填补语言的空白,让种种只可意会不可言传的情意,通过形体表现艺术地。给人以启迪、暗示、联想,由于舞蹈具有精神和形体的双重表现性质,使生活更加丰富多彩,因而它值得人们去追求,而且实践证明它确实有效。舞蹈这种全身心地协调运动是其他任何艺术形式所无法替代的,对此,美国著名诗人保罗·安格尔说:“舞蹈比所有艺术都有优越的手段,先它可以用全部的微观血管和每一根神经和全部的智能在舞蹈,在这一点上,我是羡慕舞蹈的,虽然我可以我的笔来想象,用我的思想来想象,可我不如你们直接用生命身心和每一根神经表达自己要表达得丰富。”

生活是丰富多彩的,舞蹈的追求也应该是多样化的,它的社会功能也是多元化的。人们对它的需求和欣赏,也不应强求。在我们的时代,不同层次和不同年龄的许多人,都在用自己的方式全身心地舞蹈。舞蹈越来越普及,已经深入普通百姓的生活。舞蹈可以使人精神焕发、身心健康,在节奏中享受着生命的快乐,已经成为人们精神生活中一项极受欢迎的艺术活动。





## 第二节 舞蹈的魅力与审美

舞蹈美指的是,舞蹈作品中以比较完美的舞蹈形式(舞蹈的形式美)创造出鲜明生动的舞蹈形象,表现出人们肯定美好、否定丑恶事物的情感、思想、意志和愿望(舞蹈的内容美)。

舞蹈美离不开人们对舞蹈作品的审美感受,但是人的主观感受又必须以客观存在的舞蹈美为前提,所以我们需要进一步研究舞蹈的审美特征。

总括起来舞蹈有以下几个审美特征:

### 一、形象性

形象性是舞蹈的第一个也是最重要的审美特征。因为只有生动的、鲜明的、具体的形象才能使人有审美的感知。我们知道,任何艺术都是以形象来反映社会生活,来表现人们的情感和思想的,这是一切艺术的特点和根本规律。离开了艺术的形象,就不可能给人以美感,也就没有了美。舞蹈作为艺术







的一个种类,它也不能不受这个艺术基本规律的制约。

形象性是艺术美的基本特征,而作为舞蹈美的形象性,它又具有其本身的特点。

由于舞蹈艺术所使用的物质材料是人体自身,它只能利用人的头、躯干和四肢的表情动作作为自己的表现手段,尽管在舞蹈艺术的历史发展中综合了文学、戏剧、音乐、雕塑、绘画、灯光、服装等艺术的表现手段,逐步地丰富和扩大了它的艺术表现能力,但比起其他艺术来,在表现社会生活幅度的可能性上,无疑有着比较大的局限性。舞蹈艺术在表现人的情感和思想的真实、执着、淳朴、激越、深厚、丰富等方面是别的艺术所不及的。舞蹈是人的艺术,人永远是舞蹈艺术所表现的主要内容。即使是以花鸟虫鱼等自然景物为题材的舞蹈,其舞蹈形象也是拟人化了的,或者说是人化了的自然,它比诗歌、绘画中缘物寄情、借景抒情更直接、更具体地表现着人的情感、理想、愿望,描绘着人的精神世界。在表现劳动、爱情、战斗生活的舞蹈题材中,更能以舞蹈形象强烈地表现出人的求生存、求发展的内在生命力量,是一种人的体质力量的舞蹈化,因而具有巨大的审美力量和感染力量,更容易激发起作为欣赏者的人的情感共鸣。

舞蹈的美,离开了人对舞蹈作品的直觉是不可能被感知的。有人用语言文字来形容和描绘一个舞蹈如何美,假若我





们没有看过这个舞蹈的表演,我们就不可能完全知道这个舞蹈的美究竟是什么样子。因为舞蹈的美表现在舞蹈动作的不停顿的变化和发展所形成的具体舞蹈形象之中,没有鲜明、具体、生动的舞蹈形象,也就没有舞蹈美。看过《荷花舞》的人谈论它的美时,眼前就会显现一群少女,她们发挽双髻、手舞白纱、绿色长裙下挂有荷叶和四支荷花的造型,她们在舞台上以轻盈平稳的步伐进行着舞蹈构图队形的穿插变化,宛如一群荷花仙子在水面上浮游飘动,使人感受到一种和平、安宁、舒畅的美感。

## 二、感染性

形象性是舞蹈的每一个审美特征和最重要的因素,但并不是一切形象都能引起人们的美感。舞蹈的美还有第二个审美特征,这就是它的感染性。具有艺术感染力的形象,才能够激起观众情感上的浪花,拨动观众的心弦,才能引起人们的美感。

舞蹈是一种表情艺术,它的内在本质属性就是抒情性。舞蹈是最直接表现人的情感的一种艺术。它是人的内在情感冲动所引发出的人体动作的外化。这种人体动作的外化经过



了人类文化历史的发展,经历了简单、粗糙的自发模拟形态,逐渐地向着复杂、细致的自觉表现形态的发展过程,至今已形成了具有表现人丰富深刻的情感的能力。

人的各种情感(喜、怒、哀、惧、爱、恶等)是由复杂的客观外界事物引起不同倾向的心理反映。由于满足了人们在社会生活中有着一定的共同要求、理想、愿望和道德标准,所以人们对于客观事物的好恶倾向,以及相应产生的肯定性情感或否定性情感都会具有一定的普遍性。一个舞蹈作品所表现出的某一种情感和思想之所以能够对绝大多数观众具有相同的震撼或感染力量,其原因正在于此。

人们所进行的审美活动,是一种精神生活。舞蹈作品所表现出的生活中的诗意和人们美好的思想情感、精神世界,能够唤起人们在情感上的共鸣,引起一种或欢欣、或喜悦、或振奋、或激越、或憎恨、或愤怒的情感,而这种情感的产生人们在精神生活中的需要和渴求,就必然在生理上得到一种快慰,在心理上得到一种满足。这种快慰和满足正属于审美感受的范畴。

我们说形象性和感染性是舞蹈的审美特征,但也并不是一切具有感染性的舞蹈形象都难引起人的美感。比如有一些追求感官刺激的低级趣味的舞蹈,就不会引起美感,这样的舞蹈愈具有感染力,就愈会使我们感觉到它不美,觉得它庸俗丑





恶,不堪入目。因此我们说,必须是那些能引起我们肯定性情感的舞蹈形象才是美的。这种肯定性情感与我们社会生活的好恶标准、道德观念和功利目的有着紧密的联系。

### 三、独创性

一个舞蹈作品是具有了舞蹈形象,也就有一定的感染和功利作用,如果在题材的开拓上,在主题的深入挖掘上,在艺术构思和艺术表现上缺乏独创性,而是墨守成规地采用老一套的方法,表现的是大家早已看过了的题材内容,它仍然不可能给人以美感,所以舞蹈还缺少不了它的第三个审美特征:独创性。

美的本质是人的体质力量的对象化,它具体表现在人的自由的、有意识的、有目的的创造活动当中。离开了人的创造活动,就不会产生美。在艺术创造中,这一点尤为重要。任何一个舞蹈作者,如果在创作活动中缺乏自己独特的创新精神,老是去重复和模仿别人的主题、手法,那就不能获得舞蹈的美。戴爱莲 20 世纪 50 年代创作的《荷花舞》之所以被人们普遍认为是优美的舞蹈,具有独创性是一个主要原因。荷花少女的形象,既植根于陕北民间舞蹈莲花灯的素材,又有很大的



发展和创造,在内容和形式上有了质的变化和飞跃,因此才具有了美的属性。

创新是艺术的生命,创新也是形成舞蹈美不可缺少的重要因素。我们的社会生活每日每时都在不停顿地发展着,人们的艺术欣赏水平,人们的审美观念和审美趣味随着物质文明和精神文明的发展和提高也在相应地不断发展和提高,因此,陈旧的主题和内容、老一套的表现手段和方法,就不能适应客观发展的审美需要。

### 四、技艺性

舞蹈的第四个审美特征就是它的技艺性。舞蹈的技艺性包括两方面的内容:一是指舞蹈演员舞蹈技巧性的表演艺术,如高跨度的腾空跳跃,急速的多圈旋转,柔软的身体滚翻和慢动作的控制,以及身体各部分的表现能力等等;二是指编导在艺术结构、场面调度、舞蹈语言的运用和对人物性格、内心情感的细致深入的刻画等方面所具有的艺术技巧和表现能力。

无论在演员的表演上,还是在编导的创作中,只有体现出一定的技艺性,观众才能得到舞蹈美的感受,技艺性愈高舞蹈美的感受就更愈加强烈。因为在表演中或在编导中表现出的





技艺性愈高,就愈不一般化,而为一般人所难以达到,这就正好表现出个人独特的创造性。而这种独创性的技艺是以花费了巨大的劳动,不断进行努力学习、锻炼探索为前提的,甚至是经过不断的失败以后才取得的。这一切都是令人敬佩的,因为它本身就体现出一种精神的美来。这种以独特的技艺塑造出的舞蹈形象就更能给人以深刻和强烈的审美感受。

总之,舞蹈的形象性、感染性、独创性和技艺性是形成舞蹈美的四个基本审美特征。在一个舞蹈作品中具备了这四个审美特征,才能成为一个为观众所喜爱、给人以美感的优秀舞蹈作品。在一个优秀的舞蹈作品中,这四个方面的特征往往是互相融合在一起的,是紧密结合不可分离的。尽管在某一部作品中,一个或几个特征比较突出,其他的特征比较隐蔽,但是仔细看来,这四个特征都是不可缺少的。



### 第三节 舞蹈美的赏评

#### 一、舞蹈欣赏

我们生活着的这个世界姹紫嫣红,美景万千:朝霞彩虹、鸟语花香,这属于自然美;雄伟的长城、宽阔的水坝,这属于社会美;妙曼的舞蹈、欢快的乐曲,这属于艺术美。美学家们把人们对于这些美的事物、景象的感受、认识和欣赏以及对于美与丑的辨别,称之为审美活动,并认为审美活动是人类从精神上把握现实的一种特殊方式,它的特点就是始终不能离开对具体形象的感受。审美活动主要是一种再造性和创造性的形象思维及情感体验活动。舞蹈是艺术的一种,所以舞蹈欣赏属于人们对艺术美的一种审美活动。不过艺术美的存在形态多种多样,各具特色,舞蹈艺术之所以成为一门独立的艺术种类,舞蹈艺术美之所以能成为艺术花坛上的一枝奇葩,就是因为它除了具备所有艺术美所共有的形象性、感染性、典型性以外,还有自身的特殊性。这个特性就是人体的动态性及其饱



含诗、充满乐感的人体动态美。舞蹈艺术这种不同于其他姊妹艺术的特质——直观、流动,以人体为情感语言,是它赖以吸引欣赏者的魅力所在。舞蹈欣赏就其质的规定性而言,它是一种以人体动态美为对象的审美活动。

具体地说,舞蹈欣赏是人们在观看舞蹈表演时产生的一种精神活动。观众通过作品中所展现出的动态形象——富有审美价值的动作、姿态、构图、技艺、表情所组成的有意味的形式——具体地感受其所反映的社会生活及在其中活动着的人物(也可能是拟人化的花鸟鱼虫……)的思想情感,进而潜移默化地受到感染。

## 二、舞蹈审美的心理过程

舞蹈欣赏是一种富有创造性的、感觉与理解、情感与认识相统一的精神活动过程。一般来说,欣赏一部舞蹈作品需要怀有饱满的热情,在稳定注意的基础上,通过感受、理解、联想、想象等积极心理活动和分析、综合的思维,才能达到对舞蹈作品的具体把握,进而完成一次比较完满的舞蹈审美过程。普通的观众欣赏新创作的舞蹈作品,多半是直到大幕拉开,作为审美主体的观众才与作为审美客体的作品发生审美关系。





所以普通观众在欣赏舞蹈作品时大体都要经历观舞品技、悦目赏心——由形得神、心领神会——渐入佳境、心驰神往——悟其意蕴、明理净心的审美心理过程。

千百年来舞蹈艺术发展的独特道路和人们对于这门艺术形式形成的相对稳定的审美要求表明,舞蹈是一种技艺性很强的表演艺术形式,所以当—个舞蹈开始时,观念总是从观舞蹈品技开始,看看演员跳得怎么样,有多高的技巧,甚至演员的形体如何,漂亮不漂亮等等。这可以说开始进入舞蹈欣赏的第一个层次。继而欣赏者被舞蹈所吸引,审美心境也渐渐由被动转为主动,稳定地密切注视着舞台上舞蹈家的各种动作发出的信息和表达出的情感。渐渐地欣赏者从反复出现、不断更替、相互连接的各种形态中看到了人物、事件、情感的发展和变化,这可以说是进入了舞蹈欣赏的第二个层次。情绪或情节层层展开、步步深入,观众的情思也跟着走向深层,创造性的想象十分活跃,浮想联翩、心驰神往。随着舞蹈形象塑造的完成,舞蹈美完整地展现在观众的面前,欣赏者也被引入一个美妙的境界。这是进入了舞蹈欣赏的第三个层次。舞蹈表演已经结束,但是舞蹈家创造的美的形象、美的意境还深深地留在欣赏者的脑际。这时,欣赏者被舞蹈美激动引爆的情感和形象思维开始向理性思维趋进并与之结合,并对刚才那一幕幕美的图景、情的浪花进行总体观照,领悟到一种由有

