



五彩校园 文化艺术活动丛书

校园舞蹈类活动

指导手册



让学校成为五彩花园 让学生成为阳光少年 学生综合素质训练营
王 淼◎编著



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位



五彩校园文化艺术活动丛书

五彩
校园

校园舞蹈类活动指导手册

王 淼 ©编著



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目（C I P）数据

校园舞蹈类活动指导手册 / 王淼编著. — 长春 :
吉林出版集团有限责任公司, 2013. 11
ISBN 978-7-5534-3294-6

I. ①校… II. ①王… III. ①舞蹈艺术—青年读物②
舞蹈艺术—少年读物 IV. ①J7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第226671号

校园舞蹈类活动指导手册

王 淼 编著

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 全国百佳图书出版单位
地 址: 吉林省长春市人民大街4646号
电 话: 0431—86037606
传 真: 0431—85678550
出 版 人: 齐 郁
总 策 划: 徐 连
选题策划: 朱万军
责任编辑: 孙 婷 田 璐
封面设计: 大华文苑
法律顾问: 赵亚臣
发 行: 吉林出版集团青少年书刊发行有限公司
电 话: 0431—86037637
制 版: 大华文苑(北京)图书有限公司
印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司
开 本: 710×1000 1/16
印 张: 12
字 数: 158千字
版 次: 2014年2月1次
印 次: 2014年2月1次
定 价: 23.80元
ISBN 978-7-5534-3294-6

前言

PREFACE



在党和政府的要求下，长期以来，学校文化艺术活动作为学校教育教学工作的一个重要组成部分，不仅是广大青少年建立兴趣爱好和成才的重要途径，而且是学校德育工作发挥巨大作用的主要因素。营造丰富多彩的校园文化，为广大青少年开拓广阔的成才之路，这是加强素质教育的要求，也是培养青少年未来实现中国梦想的要求。

学校开展形式多样的文化艺术活动，能够使广大青少年达到开阔视野、陶冶情操、增长才智、提高素质、沟通人际、适应社会以及改善知识结构和掌握实用技能等方面的效果。在这些文化艺术活动中，广大青少年通过接受不同形式、不同内容的有益教育，能够起到潜移默化的作用，这对造就和培养有理想、有道德、有纪律、有文化、适应中国复兴和实现中国梦的新一代人才有着十分重要的作用。

因此，越来越多的学校对于开展丰富的文化艺术活动和营造浓郁的校园文化环境给予了越来越多的投入和努力，学校里的音乐队、合唱团、舞蹈队、书画社、兴趣小组等，简直琳琅满目。因此，校园文化艺术活动的组织策划与指导就显得十分重要了。这就需要坚持先进文化的正确方向，以育人为根本目标，努力发展符合实际需要并为广大师生喜闻乐见，且具有实效的校园物质文化和精神文化体系，真正营造五彩校园的文化氛围。

为此，根据党和政府有关政策和部门的要求以及国内外最新校园文化艺术的发展方向，特别编撰了《五彩校园文化艺术活动》丛书，不仅包括校园文化艺术活动的组织管理、策划方案等指导性内容，还包括阅读、科普、歌咏、器乐、绘画、书法、美化、舞蹈、文学、口才、曲艺、戏剧、表演、游艺、游戏、智力、收藏、棋艺、牌技、旅游、健身等具体活动项目，还包括节庆、会展、行为、环保、场馆等不同情景的活动开展形式等，具有很强的系统性、娱乐性、指导性和实用性。

本套丛书图文并茂，设计精美，格调高雅，不仅是广大学校用于开展丰富文化艺术活动的最佳指导读物，也是大中小学学校领导、教师，在校大中小学学生、研究生、博士生以及有关人员学习的最佳实用读物，还是各级图书馆珍藏的最佳版本。



目录

CONTENTS



N01. 校园舞蹈活动的指导



舞蹈的起源和发展.....002

舞蹈的种类和特性.....004

舞蹈的审美和欣赏.....007

舞蹈的指导和教学.....009

校园舞蹈活动的组织.....013

N02. 街舞的训练指导



街舞的起源及发展.....018

街舞的特点和分类.....021

街舞的衣着和装扮.....024

街舞的相关名称026

街舞练习注意事项.....032

街舞的热身运动035

街舞的训练方法039

N03. 芭蕾舞的训练指导



芭蕾舞的起源和发展.....052

芭蕾舞的类别和特点.....059

芭蕾舞的风格特征.....066

欣赏芭蕾舞的技巧.....070

芭蕾舞的舞鞋和服装.....072

芭蕾舞的基本动作.....076

芭蕾舞的基础训练.....079

形体芭蕾的专门训练.....083

防止训练受伤的方法.....086

N04. 踢踏舞的训练指导



踢踏舞的起源和发展.....090

踢踏舞风格和流派.....094

踢踏舞的主要特色.....096

踢踏舞的三大种类.....100

踢踏舞的舞鞋服装.....104

踢踏舞的步法训练.....108

踢踏舞的注意事项.....112

N05. 探戈舞的训练指导



探戈的起源和发展.....116

探戈的流派和特点.....119

探戈的穿着和打扮.....124

探戈舞的舞步练习.....127

探戈舞的脚部技巧.....130

N06. 桑巴舞的训练指导

桑巴的起源和发展.....134

桑巴的风格特点137

桑巴的常用乐器139

桑巴的基本舞步141

桑巴的舞步训练143





N07. 华尔兹舞的训练指导

华尔兹的起源和发展.....148

华尔兹的舞步和特色.....151

华尔兹舞步的基本结构.....155

华尔兹自娱跳法练习.....161

华尔兹标准跳法练习.....167



N08. 快步舞的训练指导

快步舞的起源和发展.....174

快步舞的舞步和特色.....176

快步舞的节拍和练习.....178



NO1. 校园舞蹈活动的指导



舞蹈的起源和发展

舞蹈的起源

舞蹈是八大艺术之一，是以身体为语言作“心智交流”现象的人体的运动表达艺术，一般有音乐伴奏，以有节奏的动作为主要表现手段的艺术形式。舞蹈本身有多元的社会意义及作用，包括运动、社交、求偶、祭祀、礼仪等。

舞蹈是人类最古老的艺术形式之一。上古时代，它就充当原始人们交流思想和感情的工具，它的起源是随着人类生产劳动而产生的。动作和节奏与劳动是密切相关的，不管是哪一种劳动，人的手脚总是





要活动的，手用以拍打，脚用以踩踏，在某种动作连续重复过程中，就产生了有规律的节奏，再伴以呼喊或打击石块和木棍，最原始的舞蹈就出现了。

舞蹈的发展

到了封建社会，宫廷舞蹈大规模地发展。中国的汉魏和隋唐时代是宫廷舞蹈发展的两个高峰。宫廷内设有专门管理收集乐舞的乐府、太常寺、梨园等机构，训练和培养宫廷乐舞演员和乐员。

在欧洲，古希腊、罗马的宫廷舞蹈原来也是很兴盛的，自西罗马灭亡后，整个欧洲为教权所统治，娱乐性舞蹈被中世纪教会认为是不道德的而加以禁止，但带有世俗性质的民间舞蹈仍独立于宗教舞蹈之外而发展，直到文艺复兴以后，宫廷舞蹈才重新恢复。

西方17世纪后的宫廷舞蹈，是以社交性质为主的娱乐舞蹈，皇帝也一样参加跳舞。这种舞蹈向民间吸收了若干种舞蹈形式，由舞师加以改造和传授，以适应宫廷中的社交仪式，这是西方社交舞蹈的起源。

20世纪初，现代舞在西方兴起，这种舞蹈形式最初是受浪漫主义思潮影响产生的，后来又在现代主义的思想影响下产生出许多舞蹈派别。它总的倾向是反对传统的艺术观念，提倡创新、自由，建立了一套它们自己的表演体系和理论体系。现代舞在德国、美国、英国、日本等国家较为流行。

舞蹈的种类和特性

舞蹈的种类

舞蹈是以人的身体为表现工具，以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术。



舞蹈依其目的与作用的不同可分为自娱性舞蹈与表演性舞蹈；依其风格特点的不同可分为古典舞、民间舞和现代舞；此外还有与其他艺术因素相结合而成的舞剧。

依其目的与作用的不同可分为：

1. 自娱性舞蹈。

一种不以剧场舞台为表现场所，不求供人欣赏，而以跳舞作为自我娱乐的舞蹈。其动作不表明任何意义，比较简单，有一定的规律性。队形变化简单，人数可以随时增减。有的有乐器伴



奏，有的则随着鼓的节奏或歌声起舞。在一定的节奏和规律的限度内，舞者可以即兴发挥。

我国各民族也都有属于本民族的传统舞蹈形式，如汉族的大秧歌、藏族的弦子舞、蒙古族的安代舞、土家族的摆手舞、苗族的踩堂鼓以及丰富群众文化生活而常跳的交谊舞、青年集体舞。



2.表演性舞蹈。

一种以剧场、舞台为主要表现场所，专门供人观赏的舞蹈，具有认识、教育、美感和娱乐作用。这种舞蹈由于是经过舞蹈家的艺术加工、整理而创作出来的，所以有着鲜明的主题思想和典型化的形象，动作也较为复杂，具有规律性和规范性，舞者不能自由发挥。表演过程须受一定舞台空间和时间的制约。同时有音乐、舞美、灯光、服装等艺术手段的配合。

依舞蹈风格特点的不同可分为：

1. 古典舞。

从古代流传下来的具有典范性和古典风格的传统舞蹈。世界许多民族都有各具独特民族风格的古典舞蹈。如爱尔兰气势磅礴的踢踏舞，中国的古典舞大多保留在戏曲艺术中，剧中人物演唱和说白时的一举一动是舞蹈化的，也有成套的舞蹈组合。在表演上，手、眼、身、法、步的紧密配合是中国古典舞的传统特色。



2. 民间舞。

具有鲜明的民族风格和地方特色，广泛流传于民间的舞蹈形式，从人们的劳动和斗争生活中产生。由于各民族各地区人民的生活、风俗习惯、劳动方式以及历史地理环境的不同，从而形成了舞蹈的风格和特色的明显差异。在世代相传过程中，经过人民群众不断的加工创造，民间舞成为珍贵的民族文化瑰宝。

3. 现代舞。

摆脱古典芭蕾的程式和束缚，强调以自然的舞蹈动作，自由地表现感情和生活的舞蹈。

4. 舞剧。

以舞蹈为主要表现手段，综合音乐、哑剧、舞台美术等因素，以集中塑造人物形象，展现生活中的矛盾冲突的一种戏剧形式。具有完整的戏剧结构的舞蹈。

舞蹈的特性

舞蹈作品中的舞蹈动作具有一定的技艺性，舞蹈演员要具备跳跃、旋转、翻腾、柔软、控制等高难度的技巧能力，但是，在舞蹈作品中表演高难度的技巧动作本身不是目的，而是一种表现人物思想感情、塑造人物性格和精神面貌的一种手段。

如果在舞蹈作品中，以手段作为目的、演员高超的技艺不以反映生活、表现人物的思想感情为其存在的前提，或是不从舞蹈内容出发采取相应的舞蹈动作技巧，而是从展示演员所掌握的舞蹈技巧能力出发，那就会使舞蹈作品由于内容和形式的脱节，或是缺乏艺术的完整性，而陷于失败，舞蹈演员的技艺本身也就沦入了杂技性的技巧表演，而丧失了舞蹈艺术的基本品格。

舞蹈的审美和欣赏

舞蹈的审美

舞蹈欣赏，是人们观赏舞蹈演出时所产生的一种精神活动，是对舞蹈作品的感受、体验和理解的全过程。因此，它本质上是一种认识活动。但它又不同于一般的认识活动，而是一种特殊的对舞蹈作品的认识活动。

舞蹈欣赏，就是观众通过舞蹈作品中所塑造出的舞蹈形象，具体地认识它所反映的社会生活、人物的思想感情，以及舞蹈作者对这种生活现象的审美评价。

观众在欣赏舞蹈作品的过程中往往会联系自己的生活经历，引起情感上的共鸣，激发起记忆中相关的印象、经验，以及一系列的想象、联想等形象思维活动，来丰富和补充舞蹈作品中的舞蹈形象，使其更加完整、





生动和鲜明。从而能在观赏舞蹈作品的过程中体会到更加宽广的生活内容和深刻的思想含义。

舞蹈的欣赏

人们进行舞蹈欣赏这种审美活动，首先必须具备一定的主观条件，也就是说要具有一定的舞蹈知识、舞蹈欣赏水平和认识能力，舞蹈欣赏活动才能正常和顺利地进行。

这正如马克思所说的那样：“如果你想得到艺术的享受，你本身就必须是一个有艺术修养的人。”“只有音乐才能激起人的音乐感；对于不辨音律的耳朵说来，最美的音乐也毫无意义。”

所以，我们了解舞蹈艺术的特性、舞蹈和其他艺术的关系、舞蹈形象构成的各种因素，及其产生的过程等，就非常必要了。在前面我们曾谈过，舞蹈是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要表现手段，表现人们的情感和思想，反映社会生活的一种艺术。

从舞蹈作品诉诸于欣赏者的感觉特点来看，它是一种综合了听觉（时间性）和视觉（空间性）的表演艺术。