



北京舞蹈学院“十五”规划教材



Basic Dance Technique Training Course

舞蹈基本功 训练教程

舞蹈学专业·身韵部分

杨鸥 苏娅 编著



北京舞蹈学院“十五”规划教材

Basic Dance Technique Training Course

舞蹈基本功 训练教程

舞蹈学专业·身韵部分

杨 鸥 苏 娅 编著

上海音乐出版社



图书在版编目(CIP)数据

舞蹈基本功训练教程: 舞蹈学专业·身韵部分 / 杨 鸥, 苏 娅编著. —

上海: 上海音乐出版社, 2006. 2 重印

ISBN 7-80667-633-3

I. 舞… II. ①杨…②苏… III. 舞蹈动作—专业学校—教材 IV. J712

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第085270号

责任编辑 黄惠民

装帧设计 陆震伟

北京舞蹈学院“十五”规划教材编务小组

组 长 周 元

成 员 徐正萍 李红梅 许 锐 刘 冰 宋淑梅 程 宇 朱 莹

执行编务 王 欣

舞蹈基本功训练教程(舞蹈学专业·身韵部分) 杨 鸥 苏 娅 编著

出版发行 上海音乐出版社

地址: 上海绍兴路74号 邮政编码: 200020

营销部电子信箱: market@smph.sh.cn

编辑部电子信箱: editor@smph.sh.cn

网址: www.smph.sh.cn

上海市印刷二厂有限公司印刷

南京理工排版校对有限公司照排

2004年9月第1版 2006年2月第3次印刷

开本: 787 × 960 1/16 印张: 15.5 插页: 2 谱、文、图: 232 面

印数: 4,101—6,100 册

书号: ISBN 7-80667-633-3/J · 599

定价: 28.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021-65419327



杨 鸥 现任北京舞蹈学院舞蹈学系副主任、副教授、硕士生导师、舞蹈学研究所副所长、中国艺术医学协会副会长。有30年的中国古典舞教学经验，同时从事舞蹈人体科学的研究并成为该领域创始人之一。主持完成5项省部级科研项目，荣获国家级一等奖1项，部级奖4项，发表论文15篇，著有《舞蹈科研方法》一书。



苏 娅 北京舞蹈学院中国古典舞教育专业学士、舞蹈学专业硕士，中国艺术研究院舞蹈研究所舞蹈学在读博士。2000年起担任中国古典舞等课程的讲师，同期参加了3项省部级科研课题的研究，共发表过学术论文6篇，著有《求索新知——中国古典舞学习笔记》一书。曾获两项舞蹈大赛表演奖，赴七个国家和地区参加国际艺术交流。

内容提要

本教材是我国第一部非中国古典舞专业的中国古典舞课教程,适合于各高校舞蹈院、系(除中国古典舞专业以外)所有舞蹈技术专业和舞蹈理论专业的教师和学生使用。

本教材侧重于中国古典舞课风格性和审美性的教学要求,内容包括教材大纲、训练要求、男女班示例课、课堂伴奏音乐、学生必读书目与思考题例等。

北京舞蹈学院“十五”规划教材领导小组

组 长：王国宾

副组长：邓一江

成 员：明文军 刘 建 戈 茗 王 伟
 赵铁春 李春华 张守和 刘青弋
 张 平 张 旭 韩春启 张朝霞
 田文家 贾安林

北京舞蹈学院“十五”规划教材论证专家

唐满城 (教授)

吕艺生 (教授)

熊家泰 (教授)

许定中 (教授)

潘志涛 (教授)

冯双白 (研究员)

赵国政 (教授)

总 序

作为中国惟一的一所舞蹈高等学府,北京舞蹈学院走过了整整 50 个春秋。在半个世纪的历程中,学院经历了三个重要的教学发展阶段。1954 年成立北京舞蹈学校标志着中华人民共和国舞蹈专业规范教育诞生;1978 年改为北京舞蹈学院,创建舞蹈本、专科教育;1999 年学院增设舞蹈学硕士研究生教育。与初创时相比,今天的北京舞蹈学院发生了翻天覆地的变化,成为综合了中专、本科和硕士研究生三个教学层次,跨越了表演、教育、编导、史论研究、艺术传播、戏剧舞台美术等不同领域,覆盖了几乎所有中外重要舞种的舞蹈文化教育最高学府。无论在哪个时期,学院都在新中国的舞蹈教育中处于最前沿,发挥着举足轻重的作用,为整个舞蹈事业发展奠定了坚实基础。可以说,北京舞蹈学院的历史在一定程度上是中国舞蹈教育发展的缩影,是中国现当代艺术发展的重要部分。在党和政府的关怀下,它的脉搏始终和新中国的脉搏一起跳动。

当今世界,高科技的迅猛发展及经济全球化的趋势,给高等教育的改革发展既带来巨大机遇,又带来巨大挑战。各国政府都在积极采取

措施深化教育改革以适应时代要求。党的十六大报告从全面建设小康社会目标出发,深刻阐明了我国新时期教育发展的目标和任务、方针和要求、地位和作用,是新时期我国教育改革与发展的行动纲领。报告指出:“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高,形成比较完善的现代国民教育体系、科技和文化创新体系……人民享有接受良好教育的机会,基本普及高中阶段教育,消除文盲。形成全民学习、终身学习的学习型社会,促进人的全面发展。”从我国教育面临的新形势和党的十六大提出教育发展目标和任务要求出发,高等教育要缓和长期以来供给不足和社会需求旺盛之间的矛盾,满足人民群众日益增长的接受高层次教育的需求,必须要有一个较长期的适当超前发展。这既是摆在高等教育面前的一项伟大历史任务,又是一次面临更大发展的良好契机。我们要认真学习贯彻党的十六大精神,以高度的历史责任感深化学院教育教学改革,推进舞蹈教育事业的更大发展。

在“三个代表”重要思想的指导下,按照市委有关精神,学院结合自身实际制定了“十五”发展规划及2010年发展计划,拟定了“十五”期间的办学指导思想,明确提出以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,抓住机遇,深化改革,促进发展。坚定不移地贯彻实施“科教兴国”战略,努力使舞蹈教育适应21世纪社会经济发展和文化建设的需要。以2008年奥运会在北京举办为契机,全面提高办学质量和效益,高标准地培养适应新世纪需要的社会主义文化事业的建设者和接班人,为建设首都文化中心和中国特色社会主义文化建设提供人力资源。到2015年,最终将学院建成高级舞蹈文化人才培养基地、舞蹈文化的科学研究基地、舞蹈优秀作品创作基地,成为同行业世界一流的舞蹈高等学府。

为了这一长远的目标,学院在2001—2002年连续两次深入推进系

统的教学改革,开展了各种研讨会议百余次,重新思考并整理了新形势下学院的办学定位,推出了面向新世纪舞蹈高等教育体系的基本框架,系统地加强了学科建设,强化了学术研究及教学质量的提高。经过反复研讨,我们将学院的办学定位确定为教学研究型舞蹈学院。因此学院必须加强学术研究力度,使其处于国内外舞蹈教育的领先地位。关于学科定位,我院属舞蹈学单科性学校,在学科建设与发展上必须突出舞蹈文化的特色,这是我院赖以存在和发展的价值与基础。同时在突出办学特色的基础上,应根据文化事业发展的要求及社会人才的需求,积极拓展与舞蹈文化相关的学科与专业,将舞蹈传统学科专业与舞台科技、艺术管理、高新技术以及舞蹈人体科学相融合,实现学院自身的综合协调发展。新时代的大学,不仅是教育机构,而且是文化载体,是文化的象征,它既向人民群众传授知识、传播文化,更重要的是创造新的文化。我院是国家舞蹈教育的最高学府,在培养人才过程中不但要传授中外优秀舞蹈文化,而且要研究、创造发展新的舞蹈文化。未来的北京舞蹈学院应当建设成为中国舞蹈文化事业的三大基地:舞蹈文化高级人才培养基地、舞蹈文化学术研究基地、舞蹈优秀作品创作基地。新时代的大学还必须面向世界,因此学院还应加强同世界舞蹈教育的交流与合作,对外肩负起代表国家迎接世界舞蹈教育挑战的重任。

学院发展的宏图需要以坚实的工作为基础,尤其是学校的人才培养、学术研究、课程建设、教学水平提高等都是以学科为基础进行的,因此学科的水平是体现学校教学质量和办学水平的基本标志。我院要建设世界一流水平的舞蹈高等学府,必须下工夫建设一些一流水平的学科。这需要做好几点:首先,做好学科与专业的调整,使学院培养的人才更适应社会全面发展的需求。其次,加强学科自身建设,提高教学质量和办学水平。第三,加强重点学科建设,推动教学、科研产生出国内

外同专业一流水平的成果。在学科建设中,加强教材的创新与编写是非常重要的内容。教材是学校培养人才、传播创造知识的具体内容和载体,是教学之必须。第四,通过学科建设加强对中青年学科带头人队伍的建设,培养造就新一代国内外同专业一流名师。教师是一个学校的办学之本,提高教师的素质和修养也是加强学科建设的最重要内容。每个优秀学科带头人的成长之路各有其特点,但在教学实践中加强学术研究,不断创新,产生出优秀学术成果是共同努力的目标。教材建设是教师对学科专业知识的继承和创新,是对教学经验理论的总结,是学术研究的重要成果。学院明确提出要加大投入,组织各学科的带头人和骨干教师编写创作新的专业教材,同时要加快引进国外同专业的优秀教材。

为了切实加强教材建设,北京舞蹈学院制定了“十五”教材规划方案,将其作为深化教学改革和发展的一个重要工程项目。教材建设作为一项长期的教学科研任务,在面对 21 世纪高等教育飞速发展的大好局面,以及我院迎来建校 50 周年之际,特别是随着学科和专业的调整与建设的需要,我院教材建设在“十五”期间面临着更为严峻的挑战。首先,由于学科和专业以及课程体系的调整,一些新建学科专业教材缺乏的问题比较突出。到 2001 年,我院新建专业教学系 3 个,占全院专业教学系总数的 33%,其中新建的专业方向 9 个,教材建设急需跟上;其次,学院重点学科的专业教学系存在着主干课群教材配套不完善,内容更新跟不上时代要求,个别课程教材缺乏,教师授课仍停留在凭经验讲授的状况。再有,一些公共理论课未能结合我院学生的培养特点。因此,下功夫抓好“十五”期间的教材建设,是关系到我院整体教学质量提高和保持我院在舞蹈教育上的龙头地位,实现争创世界同行业一流大学目标的重要工作。为此,学院确立了“十五”教材建设目标与建设重点:

1. 根据学科和专业以及课程体系调整的需要,重点完善各教学系专业主干课的教材体系建设,消除主干课程无教材的现象。

2. 重点资助和扶植一批具有国内领先水平及重大影响力的高水平教材建设。

3. 新编创一批新兴学科(专业)、交叉学科(专业)主干课程的教材,填补某些领域的空白。

4. 改编一批公共理论课的教材,在注重舞蹈专业教学特色的同时,使其更适应时代与发展的要求。

教材体系的完备与教材本身的质量是教学规范化和科学化的基石,教材建设包括对原有教材的归整完善和新编教材的立项建设。在“十五”期间,我院的教材建设将以三大专业为系统进行归整和立项建设,同时保障三大专业相互支撑的体系。

1. 表演专业:我院目前的表演专业包含芭蕾舞、中国古典舞(含汉唐舞)、中国民间舞(含东方舞)、音乐剧、国际标准舞等主要学科。其教材将以课堂教学、剧目教学、教学法和表演为系统归整、补充和立项建设。在“十五”期间建成各自的教材体系,并正式出版。

2. 编导专业:编导专业目前含中国舞和现代舞两大学科,由于编导教学和现代舞均属较新的教学领域,故而其教材的建设更显重要。目前,编导教材和现代舞教材已在筹划建设,学院准备在“十五”期间审定其体系,2005年前出版部分教材。

3. 舞蹈学专业:在《中国艺术教育大系·舞蹈卷》中重点对其做了建设工作,实际上,“八五”以来,我院对该专业的专业基础理论研究、舞蹈历史研究、舞蹈理论建构及舞蹈交叉学科的研究等方面做了大量的工作,并已经出版了相应数量的教材。相信,在“十五”期间,该专业上述各领域的教材将构成一个系统。

在学院即将迎来建校 50 周年之际,我们教材建设的成果将是一份有重要意义的厚礼。这不仅是对历史的总结,更是面对未来的一个新的起点。

A stylized, cursive handwritten signature in black ink, likely belonging to Wang Guohua, the Vice Secretary and President of Beijing Dance Academy.

北京舞蹈学院党委书记、院长
北京舞蹈学院“十五”规划教材领导小组组长

编写说明

为便于读者阅读和查阅,特将教材编写有关规则说明如下。

一、总体部分划分

《舞蹈基本功训练教程(舞蹈学专业·身韵部分)》总体上分为两部分,前半部第一至三章为理论部分;后半部第四至八章为实践部分。

在理论部分中,主要是阐述舞蹈专业的专业特点和舞蹈学专业中国古典舞课的教学要求。

在实践部分中,以2节×2次×18周×2学期的课时条件为前提,分别编列出男、女班上、下两个学期的示例课和相配套的课堂伴奏音乐,供读者进一步理解和把握舞蹈学专业中国古典舞课的教学特点和教学要求。

二、章、节序号

在后半部第四、五、六、七章“教材示例”中,每一章包括一个学期的一堂示例课;每一堂课包括地面、把杆和中间三部分,分别以“一”、“二”、“三”为序号;而每一组合则以“(一)”、“(二)”、“(三)”……为序号。

三、组合音乐表述

每遍音乐通常为4个8拍(个别音乐有6个8拍或3个半8拍等)。其中第一个8拍以“①”表示,而第一个8拍的1—4拍则表示为“①—4”,第二个8拍的1—4表示为“②—4”,第一个8拍的5—8拍则直接表示为“5—8”,其他表示依此类推。

四、反复动作表述

反复动作或对称动作一般不做具体重复表述,表示为“反复①—4动作”“反面反复①—4动作”等。例如“反面反复①—4动作”表示另一面动作应反复做第一个8拍的1—4拍的动作。

如果要反复做此前的某遍音乐中的某几拍,则表述为“反复第一遍音乐①—4动作”,即应反复做第一遍音乐中第一个8拍的1—4拍的动作。而如果在本遍音乐中反复做某几拍的动作,则只表示为“反复①—4动作”。

五、动作描述的语言表达顺序

动作描述的语言表达顺序为第一步描述动作部位,第二步描述动作方向,第三步描述动作内容。例如“左脚向7方向上步”。

六、全身整体动作各部位的描述顺序

全身整体动作各部位的描述顺序依据从下到上的原则,一般情况下先从脚部动作开始,然后依次为身体动作、手臂动作和头部动作。

七、方向描述

(一)教室方向的确定,以公认的舞台方向为依据,即1方向—8方向,例如“目视1方向”。

(二)在身体部位方向描述中,眼看的方向称为“目视”;身体的方向以胸部方向为描述部位,称为“身向”;当头眼与胸的方向一致时,称为“面向”。

八、区域描述

在移动位置描述中,以舞台区域划分为依据。将舞台画出“井”字形分割线即分为九个区域,包括前区、后区、左区、右区、左前区、右前区、左后区、右后区,第九个区域在舞台中央,称为“中区”,例如“圆场从后区经中区到左前区”,即从舞台的后排中央位置经中排中央位置到前排左侧位置。

九、手腕动作描述

手腕动作包括翻腕和盘腕两种。

(一) 在翻腕动作中,以小拇指带动的为“内翻腕”;以大拇指带动的为“外翻腕”。

(二) 盘腕有上、下之分,在肩以上位置做的为“上盘腕”;在肩以下位置做的为“下盘腕”。

1. 在上盘腕中,以大拇指带动的为“正上盘腕”;以小拇指带动的为“反上盘腕”。

2. 在下盘腕中,以大拇指带动的为“正下盘腕”;以小拇指带动的为“反下盘腕”。

十、手臂位置描述

双手手臂位置的描述,在双词联用时,只对第一个词的左、右加以提示,例如“左山膀按掌”即为左手山膀右手按掌;在单词使用时,仅对上手位的左、右加以提示,例如“左顺风旗”即为左手托掌右手山膀。

十一、手臂动作描述

双手手臂动作的左、右区分,有两种描述方式。

(一) 左右称谓可以明确指向一只手的,例如“左交叉上穿手”即为左手做上穿手右手做下盖手,“左摇臂”即为左手经上向后右手经下向

前的摇臂。

(二) 左右称谓无法明确指向一只手的,例如“云手”、“双晃手”等,为便于文字描述本文特作出规定。

“左云手”即为双手在胸前交叉时左手在上的云手。

“左双晃手”即为双手在身体左侧下行到身体右侧上行的双晃手。

十二、手臂动作路线描述

中国古典舞教材中有一些早已确认的手臂动作名称,如“平穿手、分手、盖手”等,但是由于中国古典舞的手臂动作千变万化,仅用上述几个动作名称不可能说明所有动作,因而本文将在此基础上,对手臂的一些细节动作,作出描述用词的规定。

手臂动作路线描述,分为平面动作与上下动作。

1. 平面动作是在身体水平面上的手臂动作,分向内、向外两种。

(1) 向内即为手臂从身体旁边经前面到身体另一侧:

掌心向上时称为“平合”。

掌心向内时称为“内抹”。

(2) 向外即为手臂从身体另一侧经前面到身体旁边:

掌心向上时称为“平分”。

掌心向外时称为“外抹”。

2. 上下动作分中线、边线两种。

(1) 中线是在身体额状面上手臂沿身体正中线上、下动作:

① 向上运动指尖向上时称为“上穿”;掌心向下时称为“内上领”。

② 向下运动掌心向上时称为“内下缓”;掌心向下时称为“下盖”。

(2) 边线是在身体额状面上手臂在身体旁边上、下动作:

① 向上运动掌心向上时称为“上扬”;掌心向下时称为“外上领”。

② 向下运动掌心向上时称为“外下缓”;掌心向下时称为“下分”。

十三、腰部动作描述

腰部动作分为前腰、后腰及旁腰。

“前腰”是上身按身体额状轴从髋部向前屈的动作。

“后腰”是上身按身体额状轴向后伸的动作。从骨盆及腰椎向后伸为“下后腰”，从胸椎向后伸为“下胸腰”。

“旁腰”是上身按身体矢状轴从腰椎侧屈的动作。向左侧屈为“左旁腰”，向右侧屈为“右旁腰”。

十四、转身动作描述

转身动作分为“左转身”、“右转身”。“左转身”即为左侧向后、右侧向前的身体按垂直轴自转动作；“右转身”相反。

十五、拧身动作描述

拧身是一种髋部固定、上身转动的动作，拧身动作分为“左拧身”、“右拧身”。“左拧身”即为左侧向后、右侧向前的上身按垂直轴自转动作；“右拧身”相反。

十六、翻身动作描述

翻身动作分为“左翻身”、“右翻身”。“左翻身”即为左侧向后、右侧向前的身体按胸部纵轴自转动作；“右翻身”相反。

十七、舞姿动作描述

舞姿以动作腿为描述部位，例如“左射雁”即为以左腿为动作腿、右腿为支撑腿的射雁姿态。

十八、步位描述

(一) 以前脚为描述部位的步位，例如“左丁字步”即为左脚在前、右脚在后。

(二) 以动作腿为描述部位的步位，“左弓箭步”即为左腿“弓”、右腿“绷”，“左扑步”即为左腿出、右腿蹲，“左大掖步”即为左腿掖、右腿